# مجلة علوم الرياضة الدولية

I.S.S.J

المجلد الرابع العدد (6)
حزيران 2022 م ذي القعدة 1443هـ

WWW.ISSJKSA.COM
ISSN: 1658- 8452

جميع الحقوق محفوظة
لمجلة علوم الرياضة الدولية

# مجلة علوم الرياضة الدولية

# International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة

تصدر عن

أكاديمية علوم الرياضة

رقم الإيداع: 4176 / 1441هـ

رقم الردمد: 8452 - 1658

معامل التأثير العربي (.51)

info@issjksa.com

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

المحتويات الصفحة

1-المحتويات ..... 3
2-مستوى الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الامل ..... 5
3-تقنين مقياس الصمود النفسي للاعبي اندية المنطقة الشمالية بكرة القدم في العراقي..17
4-تأثير تمرينات باستخدام وسائل تعليمية مصنعة لتنمية سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمريرة من مستوى الكتف للجانب بكرة اليد بإعمار (13-14) سنة ..... 27
5-تأثير تمرينات بمثيرات متنوعة باستعمال جهاز (Blaze pod) و بعض الادوات المساعدة في سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم تحت (17سنة) ..... 39
6-تأثير تمرينات خاصة لأحداث الزيادة العددية في بعض القدرات البدنية للاعبين المتقدمين بكرة اليد ..... 53
7-تأثير تمرينات مركبة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب ..... 61
8-دراسة مقارنة بين حراس مرمى كرة القدم والصالات في عدد من المتغيرات الجسمية والبدنية والمهارية الهجومية فئة المتقدمين ..... 73
9-التصنيف المعياري على وفق التقييم الموضوعي لمهارة الاتصال لدى بعض طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل ..... 83
10-أثر الأسلوب الباليستي في صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومهارتي الارسال والضرب الساحق بكرة الطائرة .....91
11-أثر منهج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ..... 101

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

# مستوى الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الامل

ا.د معتصم محمود شطناوي [1] د. هالة مروان موسي جرار [2] د. محمود حسني الأطرش [3] أ. أشرف الرشق [4] د. محمد سعيد السعيديين [5]

كلية التربية الرياضية/جامعة اليرموك [1]

كلية التربية الرياضية/جامعة النجاح الوطنية [2]

وزارة التربية والتعليم الاردن [3]

( [1] ALBASHA1969@YAHOO.COM)

**المستخلص:** هدفت الدراسة التعرف الى الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية والتي تعزي للمتغيرات الآتية (النوع الاجتماعي، سنوات الخبرة في التدريس)، وتكونت عينة الدراسة: (100) من معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في مدرسة الامل، واتبع الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وبإحدى صورها (الدراسة الارتباطية)، وأشارت نتائج الدراسة الى ان: المستوى الكلي للكفاءة الذاتية كان مرتفعا جدا، وكذلك أشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للكفاءة الذاتية ومجالاتها تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي، ومتغير الخبرة في العمل.

اهم توصيات الدراسة: اجراء دراسات مشابهة على معلمين في مدارس ومجالات تدريس أخرى للتعرف على مستوى الكفاءة الذاتية، وتبصير المعلمين بالمزيد من المعلومات لتعزيز قدراتهم على مواجهة الضغوط النفسية، زيادة الاهتمام بالبرامج الارشادية والتوجيهية المتخصصة (الكفاءة الذاتية) في مؤسسات التربية الخاصة.

**الكلمات المفتاحية:** الكفاءة الذاتية – الاحتياجات التربوية الخاصة – مدرسة الأمل.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 1-المقدمة:

الصحة النفسية نعمة من نعم الله الكثيرة علينا، والتي تمكن الإنسان من العيش بحياة طبيعية، وتمكنه من الاستمتاع في حياته، فلا بد للإنسان أن يحافظ على صحته النفسية التي تعتبر أساساً للصحة الجسدية والعاطفية والاجتماعية. وتعد مشكلة الإعاقة من المشكلات الهامة التي تواجه المجتمعات، إذ لا يخلو أي مجتمع من وجود نسبة لا يستهان بها من أفراده ممن يواجهون الحياة وقد أصيبوا بنوع أو بآخر من الإعاقات الجسمية، أو العقلية أو العصبية، أو النفسية (خوله، 2005).

وأصبح الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة مع مطلع الألفية الثالثة ضرورة ملحة تعويضاً لهم عما يعانونه من عجز كلي أو جزئي، وتمكنهم من الحياة الطبيعية المنتجة، وتدعيماً لمساعدتهم في الحصول على حقوقهم، فالمعوق إنسان أصيب بالإعاقة رغماً عنه، وهو كفرد له حقوقه الكاملة بالمشاركة في الحياة الاجتماعية، ولذلك أصبح من الأهمية بمكان تأهيله لاستعادة أقصى قدراته البدنية وتكيفه النفسي والاجتماعي بما يتناسب مع نوع الاعاقة التي يعاني منها، كما أن لذوي الاحتياجات الخاصة احتياجات متعددة: من مساندة اجتماعية وتوفير الدعم المالي ومساعدتهم على تكوين علاقات، والتواصل مع الآخرين. (الشيخ، 2016).

وتعتبر الإعاقة ظاهرة بشرية ظهرت منذ أقدم العصور، وما زالت موجودة في شتى أنحاء العالم، وستظل مستمرة ما بقيت الإنسانية، فهي ليست مرضاً يقضى عليه بالأدوية، وإنما هي حالات قد تفرض وجودها بصورة مفاجئة ودون سابق إنذار. (شويعل وحبيبة، 2012).

وتعد الكفاءة الذاتية من مفاهيم علم النفس الحديثة إذ أشار إليها بأندورا في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي وبين أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة، ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكارية أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف. (اليوسف، 2010).

تعد معتقدات الكفاءة الذاتية للمعلمين عاملاً مهمًا يؤثر على ممارسات التدريس في التعليم الشامل، فضلاً عن كونها عاملاً مهمًا يؤثر على مواقف المعلم الإيجابية تجاه الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة. بالإضافة إلى ذلك، فإن مشاعر الثقة بالنفس لدى المعلمين فيما يتعلق بتصورات الكفاءة الذاتية وعملهم مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة تؤثر بشكل مباشر على نجاح تعليم الدمج، وهذا يسلط الضوء على أهمية تحديد الكفاءة الذاتية العامة لمعلمي تعليم الإدماج ودمجهم الاكتفاء الذاتي (Osman Özokcui 2017).

ويشير بأندورا (Bandura, 1997) إلى أن الكفاءة الذاتية تعتمد في جزء منها على إدراك الذات وهي الصورة التي يطورها الفرد عن نفسه إذ تؤثر في مستوى الجهد المبذول في أداء المهمات.

في ضوء ما سبق تعد دراسة مستوى الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، وفي ظل النقص في الدراسات التي اهتم بدراسة الكفاءة الذاتية في المجال التربوي بشكل عام، وندرة مثل هذه الدراسات في فلسطين تظهر أهمية **إجراء الدراسة الحالية.**

**أهمية الدراسة**

**تكمن أهمية الدراسة في النقاط الاتية:**

تعد هذه الدراسة الحالية –في حدود علم الباحثون– من الدراسات الرائدة في الموضوع في فلسطين والتي تهتم بدراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل.

تعد الدراسة الحالية أول دراسة تهتم بدراسة الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة، وبالتالي سوف تسهم في التوصل إلى نموذج يمكن الاستفادة منه ميدانيا.

هذه الدراسة حافزاً قوياً للباحثين ومراز البحث في محافظات الوطن لمتابعة موضوع الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة.

تعد نتائج الدراسة إثراء للأدب التربوي والنفسي من الناحية المعرفية.

**مشكلة الدراسة وتساؤلاتها**

تتمحور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل؟

**ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:**

ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل؟

مستوى المرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل؟

ما مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل تعزى إلى متغيري النوع الاجتماعي والخبرة في العمل؟

**أهداف الدراسة**

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الاهداف الآتية:

مستوى الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل.

الفروق في الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل تعزى إلى متغيري النوع والخبرة في العمل.

**مجالات الدراسة**

**التزم الباحثون أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:**

**المجال البشري:** يتكون من معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل.

**المجال المكاني:** تكون في مدرسة الأمل للتربية الخاصة.

**المجال الزماني:** تم توزيع الاستبانات الخاصة في الدراسة الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل بتاريخ (2020/11/1) واسترجاعها بتاريخ (2021/3/1) للفصل الدراسي (2021/2020) م.

**مصطلحات الدراسة**

**الكفاءة الذاتية:** عرفت أنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الطلبة والتي تشير الى معتقداتهم حول قدرتهم على القيام بسلوكيات معينة للوصول إلى الأداء المرغوب. (ابراهيم، 2011).

**التعريف الاجرائي:** يقصد فيها الدرجة التي يحص عليها المعلمين والمعلمات على مقياس الكفاءة الذاتية الذي استخدم في الدراسة.

## 2-الطريقة والإجراءات:

**2-1 منهج الدراسة:** استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وبإحدى صورها (الدراسة الارتباطية)، وذلك لانسجامها مع أهداف الدراسة.

**2-2 مجتمع الدراسة:** اشتمل مجتمع الدراسة على جميع معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل التابعة لمنطقة شعفاط في محافظة القدس والذين يبلغ عددهم (120) معلما ومعلمة وفقا للسجلات الرسمية للمدرسة في العام الدراسي (2021- 2022).

**2-3 عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) معلما ومعلمة للاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل تم اختيارها بالطريقة العشوائية- الطبقية، وتمثل عينة الدراسة ما يقارب نسبته (83%) من المجتمع الكلي، والجدول (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة.

الجدول (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة (ن= 100).

| المتغيرات المستقلة | مستوى المتغير | العدد | النسبة المئوية % |
|---|---|---|---|
| النوع الاجتماعي | ذكر | 32 | 32 |
| | انثى | 68 | 68 |
| | **المجموع** | **100** | **%100** |
| الخبرة في العمل | أقل من 3 سنوات | 27 | 27 |
| | 3- 6 سنوات | 44 | 44 |
| | أكثر من 6 سنوات | 29 | 29 |
| | **المجموع** | **100** | **%100** |

**2-4 أدوات الدراسة:** استخدم الباحثون في هذه الدراسة الأدوات التالية لتحقيق اهداف الدراسة وهي:

من خلال إطلاع الباحثون على الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة قام الباحثون بتصميم الاستبيان لقياس الكفاءة الذاتية لدى معلمي معلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل، إذ تكون في صورته النهائية كالاتي:

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

الرسالة الموجهة الى العينة المستهدفة وتشمل على البيانات الشخصية، والنوع الاجتماعي (ذكر/انثى)، سنوات الخبرة في التدريس (اقل من 3 سنوات/ (3–6) سنوات/ 6 سنوات فأكثر) والمؤهل الاجتماعي (دبلوم/ بكالوريوس/ دراسات عليا)، والدخل الشهري (اقل من 4000 شيكل/ 4000 الى 6000 شيكل/ أكثر من 6000 شيكل) والحالة الاجتماعية (متزوج/أعزب/مطلق) ومكان السكن (مدينة/قرية/مخيم) والمسمى الوظيفي (مربي/مساعد/معالج نطق/معالج وظيفي/معالج طبيعي/معلم داعم/اخر).

**2–5 استبانة الكفاءة الذاتية:** وتشمل على خمسة مجالات، المجال الأول الوعي الذاتي ويشمل على 10 عبارات، المجال الثاني إدارة الانفعالات والتنظيم الذاتي ويشمل على 12 عبارة، المجال الثالث الدافعية الشخصية ويشمل على 12 عبارة، المجال الرابع التعاطف مع الاخرين ويشمل على 9 عبارات، المجال الخامس المهارات الاجتماعية ويشمل على 13 عبارة.

وتكون سلم الاستجابة للفقرات من (5) استجابات كما أعدت السلم الخماسي وهي: تنطبق تماما (1) درجات، تنطبق (2) درجات، تنطبق الى حد ما (3) درجات، لا تنطبق (4)، لا تنطبق اطلاقا (5).

## 2–6 الخصائص العلمية لأدوات الدراسة:

### اولا: الصدق:

وللتأكد من صدق أدوات الدراسة تم استخدام صدق المحكمين، إذ تم عرض الرسالة الموجهة الى العينة المستهدفة، وكل من استبانة الكفاءة الذاتية، واستبانة المرونة النفسية، واستبانة المسؤولية الاجتماعية على مجموعة من المتخصصين في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي والملحق (1) يوضح ذلك، إذ تم الإخذ بعين الاعتبار لآرائهم وإجراء جميع التعديلات المطلوبة.

وفيما يتعلق بالرسالة الموجهة الى العينة المستهدفة فكانت تشمل على البيانات الشخصية، والنوع الاجتماعي، وسنوات الخبرة الدراسية، والمؤهل العلمي والدخل الشهري، والملحق (2) يبين ذلك، وبعد إجراء التعديلات المطلوبة من قبل المحكمين تكون من البيانات الشخصية، والنوع الاجتماعي (ذكر/انثى)، سنوات الخبرة في التدريس (اقل من 3 سنوات/(3–6) سنوات/ 6 سنوات فأكثر) والمؤهل الاجتماعي (دبلوم/بكالوريوس/ دراسات عليا)، والدخل الشهري (اقل من 4000 شيكل/ 4000 الى 6000 شيكل/ أكثر من 6000 شيكل) والحالة الاجتماعية (متزوج/أعزب/مطلق) ومكان السكن (مدينة/قرية/مخيم) والمسمى الوظيفي (مربي/مساعد/معالج نطق/معالج وظيفي/معالج طبيعي/معلم داعم/اخر)، والملحق رقم (6) يبين ذلك.

وفيما بتعلق بالاستبانات، **فقد كانت استبانة الكفاءة الذاتية** تشمل على خمسة مجالات وتتكون من (45) عبارة، اما استبانة المرونة النفسية فشملت على 30 عبارة، واخيراً استبانة المسؤولية الاجتماعية شملت على أربعة مجالات، وتكونت من (49) عبارة، والملحق رقم (3–4–5) يبين ذلك، وبعد إجراء التعديلات المطلوبة من قبل المحكمين شملت **استبانة الكفاءة الذاتية** على خمسة مجالات، وتكونت من (56) عبارة مع تغير صيغت بعض العبارات، اما استبانة المرونة النفسية فشملت على 30 عبارة مع تغير صيغت بعض العبارات، واخيراً استبانة المسؤولية الاجتماعية شملت على أربعة مجالات، وتكونت من (48) عبارة مع تغير صيغت بعض العبارات. وبالتالي تقيس أداتي الدراسة فيما وضعت لأجله.

### ثانيا: الثبات:

استخدم الباحث معادلة كرونباخ الفا من أجل معرفة معاملات الثبات لأدوات الدراسة، إذ وصل معامل الثبات الكلي لمقياس الكفاءة الذاتية إلى (0.97)، وجاءت قيم معامل الثبات لمجالاته ما بين (0.85– 0.92)، أما لمقياس المرونة النفسية كانت قيمة معامل الثبات (0.89)، وأخيرا كانت قيمة معامل الثبات الكلي لمقياس المسؤولية الاجتماعية (0.95)، وجاءت قيم معامل الثبات لمجالاته ما بين (0.80– 0.91)، وبالتالي تعد أدوات الدراسة ثابتة وصالحة لتحقيق أهداف الدراسة. ونتائج الجدول (2) تبين ذلك.

الجدول (2) قيم معامل الثبات لأدوات الدراسة.

| أدوات الدراسة | المجالات | عدد الفقرات | معامل الثبات |
|---|---|---|---|
| الكفاءة الذاتية | الوعي الذاتي | 10 | 0.85 |
| | ادارة الانفعالات والتنظيم الذاتي | 12 | 0.90 |
| | الدافعية الشخصية | 12 | 0.87 |
| | التعاطف مع الآخرين | 9 | 0.89 |
| | المهارات الاجتماعية | 13 | 0.92 |
| | **الدرجة الكلية** | **56** | **0.97** |

**2-7 متغيرات الدراسة:** تضمنت متغيرات الدراسة ما يلي:

**2-7-1 المتغيرات المستقلة وهي:**

-النوع الاجتماعي وله مستويان وهما: (ذكر، انثى).

-الخبرة في العمل ولها ثلاثة مستويات وهي: (أقل من 3 سنوات، 3-6 سنوات، أكثر من 6 سنوات).

**2-7-2 المتغيرات التابعة:** تمثلت المتغيرات التابعة بدرجة الاستجابة لمعلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة على الفقرات لمقاييس الكفاءة الذات والمرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية.

**2-8 اجراءات الدراسة:** قام الباحثون بإجراء الدراسة في مرحلتين وهي:

**أولا: مرحلة ما قبل البدء في الدراسة:**

-تحديد مجتمع وعينة الدراسة.

-إجراء المعاملات العلمية لأداتي الدراسة.

-تحديد زمن البدء والانتهاء من أجراء الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (2021/11/1) و(2022/3/1)

-توزيع الاستبيان على معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل.

**ثانيا: مرحلة ما بعد الانتهاء من الدراسة:** وفي هذه المرحلة تم إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي وتنظيمها وتبوبها وترميزها ومعالجتها إحصائيا باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

**2-9 المعالجات الإحصائية:** قام الباحثون بالإجابة عن تساؤلات الدراسة باستخدام برنامج الرزم الاحصائية (SPSS) بتطبيق المعالجات الآتية: (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون ( Pearson correlation coefficient) لتحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية، اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test) لتحديد الفروق وفقا لمتغير النوع الاجتماعي، تحليل التباين الأحادي ( One-way Anova) لتحديد الفروق تبعا لمتغير الخبرة في العمل.

## 3-عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

**أولا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه: ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل؟**

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال وللمستوى الكلي للكفاءة الذاتية لدى المعلمين والمعلمات، ونتائج الجداول (1-7) تبين ذلك، والجدول (8) يبين خلاصة نتائج التساؤل الأول. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المعتمدة لسلم ليكرت الخماسي وهي:

- (1.80) فأقل مستوى كفاءة ذاتية منخفض جدا.
- (1.81- 2.60) مستوى كفاءة ذاتية منخفض.
- (2.61- 3.40) مستوى كفاءة ذاتية متوسط.
- (3.41- 4.20) مستوى كفاءة ذاتية مرتفع.
- (4.21) فأعلى مستوى كفاءة ذاتية مرتفع جداً.

**مجال الوعي الذاتي:**

الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لفقرات مجال الوعي الذاتي لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل (ن= 100).

| الرقم في المقياس | الفقرات | متوسط الاستجابة* | الانحراف المعياري | المستوى |
|---|---|---|---|---|
| 1 | يمكنني تحليل المواقف التي توجهني | 4.45 | 0.61 | مرتفع جدا |
| 2 | اعلم نقاط القوة والضعف في شخصيتي | 4.42 | 0.84 | مرتفع جدا |
| 3 | افهم تأثير مشاعري على سلوكي وأدائي مع الطلاب | 4.39 | 0.72 | مرتفع جدا |
| 4 | أنا أعرف بماذا أشعر | 4.48 | 0.64 | مرتفع جدا |
| 5 | احلل المواقف المختلفة عند القيام بواجبات نحو التلاميذ بالطريقة الملائمة بكل ثقة | 4.23 | 0.71 | مرتفع جدا |
| 6 | أسعى لتطوير نفسي | 4.52 | 0.69 | مرتفع جدا |
| 7 | ابحث عن الفرص التي تعطيني فكرة أكثر عن نفسي | 4.41 | 0.78 | مرتفع جدا |
| 8 | اثق بقدراتي عند التعرض لأي مشكله او موقف | 4.48 | 0.66 | مرتفع جدا |
| 9 | اتميز بقدراتي الذاتية | 4.50 | 0.72 | مرتفع جدا |
| 10 | اتذكر أخطائي عند التخطيط للمستقبل | 4.26 | 0.82 | مرتفع جدا |
| **المستوى الكلي لمجال الوعي الذاتي** | | 4.41 | 0.48 | مرتفع جدا |

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.**

تشير نتائج الجدول (3) أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل لفقرات

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

مجال الوعي الذاتي كان مرتفعا جدا على جميع الفقرات (1-10)، إذ كان متوسط الاستجابة عليها أعلى من (4.21).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الوعي الذاتي لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل كان مرتفعا جدا، إذ كان متوسط الاستجابة (4.41).

## مجال ادارة الانفعالات والتنظيم الذاتي:

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لفقرات مجال ادارة الانفعالات والتنظيم الذاتي لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل (ن= 100).

| الرقم في المقياس | الفقرات | متوسط الاستجابة* | الانحراف المعياري | المستوى |
|---|---|---|---|---|
| 11 | ابقا هادئًا عندما اواجه مشكلة داخل الفصل | 4.19 | 0.83 | مرتفع |
| 12 | اتمكن التركيز عندما اتعرض للضغط | 3.92 | 0.91 | مرتفع |
| 13 | سلوكي يتصف بالمرونة | 4.31 | 0.90 | مرتفع جدا |
| 14 | اتعامل مع التلاميذ بكل هدوء عند تنفيذ البرامج المختلفة | 4.26 | 0.87 | مرتفع جدا |
| 15 | اتفهم احتياجات التلاميذ وابتعد عن الانفعال والتوتر | 4.44 | 0.70 | مرتفع جدا |
| 16 | أنظم ذاتي باستمرار عند التعامل مع التلاميذ | 4.19 | 0.83 | مرتفع |
| 17 | ينتابني الفرح والسرور عند التعامل مع هذه الفئة من التلاميذ | 4.39 | 0.78 | مرتفع جدا |
| 18 | أفكر بشكل مناسب عندما أواجه مشكلة | 4.26 | 0.71 | مرتفع جدا |
| 19 | لدي القدرة على التفكير النبيل | 4.29 | 0.74 | مرتفع جدا |
| 20 | أنا أدافع عن آرائي عندما أكون مقتنع بها | 4.42 | 0.74 | مرتفع جدا |
| 21 | أتعامل مع الآخرين بطريقة إيجابية | 4.29 | 0.96 | مرتفع جدا |
| 22 | انظر بشكل شامل إلى ما أفعله | 4.21 | 1 | مرتفع جدا |
| **المستوى الكلي لمجال ادارة الانفعالات والتنظيم الذاتي** | | **4.26** | **0.58** | **مرتفع جدا** |

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.**

تشير نتائج الجدول (4) أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل لفقرات مجال ادارة الانفعال والتنظيم الذاتي كان مرتفعا جدا على جميع الفقرات (13، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 22)، إذ كان متوسط الاستجابة عليها (4.21) فأعلى، وكان المستوى مرتفعا على الفقرات (11، 12، 16)، إذ كان متوسط الاستجابة عليها على التوالي (4.19، 3.92، 4.19).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال ادارة الانفعال والتنظيم الذاتي لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل كان مرتفعا جدا، إذ كان متوسط الاستجابة (4.26).

## مجال الدافعية الشخصية:

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لفقرات مجال الدافعية الشخصية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل (ن= 100).

| الرقم في المقياس | الفقرات | متوسط الاستجابة* | الانحراف المعياري | المستوى |
|---|---|---|---|---|
| 23 | أضع أهدافًا صعبة تناسب قدراتي | 4.08 | 0.79 | مرتفع |
| 24 | أتحدى الصعاب من اجل النجاح في عملي | 4.31 | 0.75 | مرتفع جدا |
| 25 | أؤمن بان الدافعية هي مفتاح النجاح والتغلب على الصعاب | 4.45 | 0.64 | مرتفع جدا |
| 26 | أميل إلى العمل الجاد | 4.26 | 0.76 | مرتفع جدا |
| 27 | أبحث عن الامتياز | 4.51 | 0.69 | مرتفع جدا |
| 28 | أسعى لتطوير أدائي | 4.44 | 0.81 | مرتفع جدا |
| 29 | لا ألوم نفسي كثيرا على أخطائي الشخصية | 2.98 | 1.52 | متوسط |
| 30 | أتحمل المسؤولية وأتحمل المخاطر من أجل تحقيق أهدافي | 4.31 | 0.73 | مرتفع جدا |
| 31 | أؤمن بالخطوات التي تحقق النجاح في عملي | 4.36 | 0.88 | مرتفع جدا |
| 32 | أعظم الجوانب الإيجابية على الجوانب السلبية | 4.29 | 0.81 | مرتفع جدا |
| 33 | أركز على النجاح بدلاً من الفشل | 4.41 | 0.82 | مرتفع جدا |
| 34 | اتقبل النتائج مهما كانت وأصر على النجاح | 4.33 | 0.85 | مرتفع جدا |
| **المستوى الكلي لمجال الدافعية الشخصية** | | 4.22 | 0.56 | مرتفع جدا |

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.**

تشير نتائج الجدول (5) أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل لفقرات مجال الدافعية الشخصية كان مرتفعا جدا على جميع الفقرات (24، 25، 26، 27، 28، 30، 31، 32، 33، 34)، إذ كان متوسط الاستجابة عليها أعلى من (4.21)، وكان المستوى مرتفعا على الفقرة (23) وبلغ متوسط الاستجابة عليها (4.08)، بينما كان المستوى متوسطا على الفقرة (29) وبمتوسط استجابة عليها قدره (2.98).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الدافعية الشخصية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل كان مرتفعا جدا، إذ كان متوسط الاستجابة (4.22).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## مجال التعاطف مع الآخرين:

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لفقرات مجال التعاطف مع الآخرين لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل (ن= 100).

| الرقم في المقياس | الفقرات | متوسط الاستجابة* | الانحراف المعياري | المستوى |
|---|---|---|---|---|
| 35 | انتبه لمشاعر الطلاب | 4.53 | 0.64 | مرتفع جدا |
| 36 | أقدر مشاعر الطلبة وأتعامل معهم بكل عطف وحنان | 4.52 | 0.63 | مرتفع جدا |
| 37 | أسعى باستمرار لتوجيه الآخرين لتحقيق أهدافهم | 4.18 | 0.81 | مرتفع |
| 38 | اشعر بالرضا عن نجاح التلاميذ | 4.40 | 0.74 | مرتفع جدا |
| 39 | اعزز الطلبة عند تحقيقهم اعلى مستويات النجاح | 4.51 | 0.66 | مرتفع جدا |
| 40 | أحاول مساعدة الآخرين على القيام بعملهم | 4.27 | 0.69 | مرتفع جدا |
| 41 | اتعامل مع الطلبة بكل احترام وتقدير دون تمييز | 4.41 | 0.71 | مرتفع جدا |
| 42 | أنا حساس تجاه الآخرين | 3.64 | 1.11 | مرتفع |
| 43 | أحترم الآخرين وأتقبل آرائهم عندما أختلف معهم | 4.27 | 0.76 | مرتفع جدا |
| **المستوى الكلي لمجال التعاطف مع الآخرين** | | 4.30 | 0.57 | مرتفع جدا |

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.**

تشير نتائج الجدول (6) أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل لفقرات مجال التعاطف مع الآخرين كان مرتفعا جدا على جميع الفقرات (35، 36، 38، 39، 40، 41، 43)، إذ كان متوسط الاستجابة عليها أعلى من (4.21)، وكان المستوى مرتفعا على الفقرتين (37، 42)، إذ كان متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (4.18، 3.64).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال التعاطف مع الآخرين لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل كان مرتفعا جدا، إذ كان متوسط الاستجابة (4.30).

## مجال المهارات الاجتماعية:

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لفقرات مجال المهارات الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل (ن= 100).

| الرقم في المقياس | الفقرات | متوسط الاستجابة* | الانحراف المعياري | المستوى |
|---|---|---|---|---|
| 44 | يمكنني التحدث أمام الجمهور دون ارتباك | 4.26 | 0.75 | مرتفع جدا |
| 45 | لدي القدرة على طرح الأسئلة | 4.27 | 0.78 | مرتفع جدا |
| 46 | لدي قدرة استماع جيدة | 4.38 | 0.71 | مرتفع جدا |
| 47 | أستطيع التعامل مع المتشككين في اسلوبي | 3.98 | 0.92 | مرتفع جدا |
| 48 | لدي القدرة على بناء علاقات جديدة | 4.11 | 0.89 | مرتفع |
| 49 | أحاول أن أكون نموذجًا إيجابيًا للآخرين | 4.31 | 0.73 | مرتفع جدا |
| 50 | أشجع الجميع على المشاركة عندما أعمل في فريق | 4.39 | 0.68 | مرتفع جدا |
| 51 | أساهم في نشر جو إيجابي في العمل | 4.31 | 0.73 | مرتفع جدا |
| 52 | أميل إلى إعطاء الأولوية لمصالح المجموعة | 4.30 | 0.63 | مرتفع جدا |
| 53 | بناء علاقات شخصية مع الآخرين بسهولة | 3.95 | 0.95 | مرتفع |
| 54 | اضع في الاعتبار الاختلافات الشخصية عند التعامل مع الآخرين | 4.26 | 0.98 | مرتفع جدا |
| 55 | يمكنني الانسجام مع الاخرين بكل سهولة | 4.01 | 0.82 | مرتفع |
| 56 | لدي القدرة على العمل في فريق | 4.35 | 0.69 | مرتفع جدا |
| **المستوى الكلي لمجال المهارات الاجتماعية** | | 4.22 | 0.59 | مرتفع جدا |

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.**

تشير نتائج الجدول (7) أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل لفقرات مجال المهارات الاجتماعية كان مرتفعا جدا على جميع الفقرات (44، 45، 46، 47، 49، 50، 51، 52، 54، 56)، إذ كان متوسط الاستجابة عليها أعلى من (4.21)، وكان المستوى مرتفعا على الفقرات (48، 53، 55)، إذ كان متوسط الاستجابة عليها على التوالي (4.11، 3.95، 4.01).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال المهارات الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل كان مرتفعا جدا، إذ كان متوسط الاستجابة (4.22).

## خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والمستوى الكلي للكفاءة الذاتية ومجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل (ن= 100).

| الرقم | المجالات | متوسط الاستجابة* | الانحراف المعياري | المستوى | الترتيب |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | الوعي الذاتي | 4.41 | 0.48 | مرتفع جدا | الأول |
| 2 | ادارة الانفعالات والتنظيم الذاتي | 4.26 | 0.58 | مرتفع جدا | الثالث |
| 3 | الدافعية الشخصية | 4.22 | 0.56 | مرتفع جدا | الرابع |
| 4 | التعاطف مع الآخرين | 4.30 | 0.57 | مرتفع جدا | الثاني |
| 5 | المهارات الاجتماعية | 4.22 | 0.59 | مرتفع جدا | الرابع مكرر |
| **المستوى الكلي** | | **4.28** | **0.49** | **مرتفع جدا** | |

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.**

تشير نتائج الجدول (8) أن المستوى الكلي للكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل كان مرتفعا جدا وبمتوسط استجابة قدره (4.28)، وجاء المستوى مرتفعا جدا على جميع مجالات الكفاءة الذاتية، إذ كان أعلى متوسط للاستجابة (4.41) على مجال الوعي الذاتي، بينما كان

أقل متوسط للاستجابة (4.22) على مجالي الدافعية الشخصية والمهارات الاجتماعية. يعزو الباحثون هذه النتائج على وجود كفاءة ذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة، بالدرجة المطلوبة ذلك لوجود آلية مناسبة للعمل على رفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى المعلمين والمعلمات لما لها من أهمية في زيادة تحصيلهم. وتتوافق هذه النتائج مع دراسة ( LAROSE ET ALL.2006) التي أظهرت ان 50٪ من العينة لديهم كفاءة ذاتية عالية ومستقرة، بينما شهد 20٪ زيادة في المعتقدات الكفاءة الذاتية، كما في 30٪ منهم تراجعوا في الكفاءة الذاتية، وتتوافق كذلك مع دراسة بني خالد (2010) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف الأكاديمي تعزى إلى الجنس أو المستوى. التكيف الأكاديمي أو التفاعل بينهما مع الكشف عن علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العامة. وكذلك مع دراسة (2010، Coladarci) التي أظهرت من خلال البيانات أن الكفاءة الشخصية والعامة هما أقوى عاملين يؤثران على الالتزام بالتدريس. وأخيرا تتفق مع دراسة (Voris, 2011) وأوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية بين فاعلية الذات لدى معلمي التربية الخاصة وبين زيادة تحصيل الذات، كما أوضحت النتائج ان فاعلية الذات والرضا المهني هو اقل لدى المعلمين أصحاب الخبرة الحديثة. كذلك أظهرت دراسة (Boomgard,2013) وأوضحت نتائج هذه الدراسة الى ان هناك تغير ذا دلالة بين بداية ونهاية البرنامج بمستوى الكفاءة الذاتية، كما واظهرت دراسة (زيارة، 2016) وقد أظهرت النتائج وجود ثقة تنظيمية لدى أفراد العينة، ووجود كفاءة ذاتية لديهم، وعدم وجود فروق بين الجنسين في الثقة التنظيمية والكفاءة الذاتية، وأظهرت النتائج ايضا أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الثقة التنظيمية والكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة.

**ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل تعزى إلى متغيري النوع الاجتماعي والخبرة في العمل؟**

وللإجابة عن التساؤل استخدم الباحث اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test) لتحديد الفروق وفقا لمتغير النوع الاجتماعي، ونتائج الجداول (9) تبين ذلك. ولتحديد الفروق تبعا لمتغير الخبرة في العمل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One– way Anova)، ونتائج الجداول (9) تبين ذلك. وفيما يلي العرض لنتائج التساؤل وفقا لتسلسل أدوات الدراسة وهي:

## الكفاءة الذاتية:

الجدول (9) نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل تبعا لمتغير النوع الاجتماعي (ن= 100).

| النوع الاجتماعي | ذكر (ن= 32) | | انثى (ن= 68) | | قيمة | مستوى |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المجالات | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | (ت) | الدلالة* |
| الوعي الذاتي | 4.54 | 0.50 | 4.35 | 0.46 | 1.879 | 0.063 |
| ادارة الانفعالات والتنظيم الذاتي | 4.27 | 0.64 | 4.25 | 0.55 | 0.149 | 0.882 |
| الدافعية الشخصية | 4.25 | 0.80 | 4.20 | 0.40 | 0.386 | 0.700 |
| التعاطف مع الآخرين | 4.31 | 0.73 | 4.30 | 0.47 | 0.111 | 0.912 |
| المهارات الاجتماعية | 4.33 | 0.69 | 4.17 | 0.51 | 1.354 | 0.179 |
| **المستوى الكلي** | **4.34** | **0.61** | **4.26** | **0.41** | **0.841** | **0.403** |

* **مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).**

يتضح من نتائج الجدول (9) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للكفاءة الذاتية ومجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي. يعزو الباحثون هذه النتيجة التي نصت على انه يوجد مستوى متساوي من الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة، وذلك يرجع إلى إدراك المعلمين والمعلمات أهمية الكفاءة الذاتية ودورها في تحسين قدراتهم العلمية، مما يؤدي الى قربهم من تحقيق طموحهم عن طريق تحسين التواصل من جميع فئات الاحتياجات التربوية الخاص . وقد اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من عدره والمغربي (2021)، ملحم وآخرون (2018)، وقد اختلفت مع نتائج دراسة عبد الحي (2013)، ودراسة مباركة وأبي مولود (2014)، ودراسة الفريحات ومقابلة (2017)، دراسة الجمهورية والظفري (2017).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للكفاءة الذاتية ومجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل تبعا لمتغير الخبرة في العمل (ن= 100).

| الخبرة في العمل | أقل من 3 سنوات (ن= 27) | | 3-6 سنوات (ن= 44) | | أكثر من 6 سنوات (ن= 29) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المجالات | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف |
| الوعي الذاتي | 4.37 | 0.48 | 4.43 | 0.49 | 4.41 | 0.46 |
| ادارة الانفعالات والتنظيم الذاتي | 4.21 | 0.71 | 4.25 | 0.51 | 4.31 | 0.53 |
| الدافعية الشخصية | 4.09 | 0.79 | 4.28 | 0.41 | 4.23 | 0.48 |
| التعاطف مع الآخرين | 4.20 | 0.74 | 4.31 | 0.48 | 4.37 | 0.49 |
| المهارات الاجتماعية | 4.15 | 0.69 | 4.22 | 0.55 | 4.28 | 0.51 |
| **المستوى الكلي** | **4.21** | **0.61** | **4.30** | **0.42** | **4.32** | **0.45** |

الجدول (11) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الكفاءة الذاتية ومجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل تبعا لمتغير الخبرة في العمل (ن= 100).

| المجالات | مصدر التباين | مجموع مربعات الانحراف | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ( ف ) | مستوى الدلالة* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الوعي الذاتي | بين المجموعات | 0.063 | 2 | 0.031 | 0.133 | 0.875 |
| | داخل المجموعات | 22.718 | 97 | 0.234 | | |
| | المجموع | 22.780 | 99 | | | |
| ادارة الانفعالات والتنظيم الذاتي | بين المجموعات | 0.153 | 2 | 0.076 | 0.225 | 0.799 |
| | داخل المجموعات | 32.843 | 97 | 0.339 | | |
| | المجموع | 32.995 | 99 | | | |
| الدافعية الشخصية | بين المجموعات | 0.595 | 2 | 0.298 | 0.942 | 0.393 |
| | داخل المجموعات | 30.660 | 97 | 0.316 | | |
| | المجموع | 31.255 | 99 | | | |
| التعاطف مع الآخرين | بين المجموعات | 0.406 | 2 | 0.203 | 0.630 | 0.535 |
| | داخل المجموعات | 31.245 | 97 | 0.322 | | |
| | المجموع | 31.651 | 99 | | | |
| المهارات الاجتماعية | بين المجموعات | 0.257 | 2 | 0.128 | 0.370 | 0.692 |
| | داخل المجموعات | 33.628 | 97 | 0.374 | | |
| | المجموع | 33.885 | 99 | | | |
| **المستوى الكلي** | بين المجموعات | 0.212 | 2 | 0.106 | 0.444 | 0.643 |
| | داخل المجموعات | 23.173 | 97 | 0.239 | | |
| | المجموع | 23.385 | 99 | | | |

*** مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).**

يتضح من نتائج الجدول (11) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للكفاءة الذاتية ومجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل تعزى إلى متغير الخبرة في العمل.

يعزو الباحثون هذه النتيجة على أن مستوى الكفاءة الذاتية عند معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة متساوية بالرغم من اختلاف الخبرة في العمل، وذلك يرجع إلى أن عيشهم في نفس البيئة المؤثرة عليهم. واستخدام نفس الأساليب التعليمية والتربوية الأنجح مع الطلبة، مما يترتب مع ذلك أن العقبات والصعوبات التي يواجهونها يتناقص وقعها ويقل عمقها مع تقدم الخبرة التعليمية، وقدرة المعلم على التأثير في طلابه واتباع أيسر الطرق لتفهيمهم والتي بدورها تزيد من الكفاءة الذاتية له خاصة في ظل الخبرات الكثيرة الناجحة، كما تشير إلى أن الصالحي (2011) إن الخبرات الكثيرة الناجحة رصيد في ملف الكفاءة الذاتية لهولاء المعلمين والمعلمات .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عدره والمغربي (2021) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للكفاءة الذاتية لدى الطلبة .

## 4-الخاتمة:

على وفق نتائج الدراسة استنتج الباحثون التالي:

1-أن المستوى الكلي للكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل كان مرتفعا جدا.

2-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للكفاءة الذاتية ومجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي.

3-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للكفاءة الذاتية ومجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في مدرسة الأمل تعزى إلى متغير الخبرة في العمل.

في ضوء ما توصلت اليه نتائج الدراسة الحالية فان الباحثون يوصي بما يلي:

1-اجراء دراسات مشابهة على معلمين في مدارس أخرى، للتعرف على مستوى الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية.

2-اجراء دراسات مشابهة على معلمين في مجالات أخرى للتعرف على مستوى الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية.

3-تبصير المعلمين بالمزيد من المعلومات لتعزيز قدراتهم على مواجهة الضغوط النفسية.

4-زيادة الاهتمام بالبرامج الارشادية والتوجيهية المتخصصة (الكفاءة الذاتية – المرونة النفسية – المسؤولية الاجتماعية) في مؤسسات التربية الخاصة.

5-الاستفادة من الدراسة الحالية في تخصيص الفئات العاملة مثل الاجتماعيين والنفسيين، وما يخص كل فئة، او دراسات معينة.

6-ضرورة اهتمام كافة المؤسسات بالكفاءة الذاتية والمرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية، وإطلاق برامج توعية لدى كافة الفئات.

## المصادر:


[1] ابراهيم، عبد الستار (2011)، عين العقل الدليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي، ط1، القاهرة، دار الانجلو المصرية.

[2] أبو غزال، معاوية وشفيق، علاونة (2010)، العدالة المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة اربد، دراسة تطورية، مجلو جامعة دمشق، 26 (4)، 285-317.

[3] عدره، مروة راشد، المغربي، نبيل أمين .(2021). القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية والأمن النفسي في تحصيل طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الخليل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، نابلس.

[4] الفريحات، عفاف ومقابلة، نصر .(2017). القدرة التنبؤية لبيئة التواصل الأسري، والكفاءة الذاتية الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية بالمرونة المعرفية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة عجلون، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 8(24):163-180 .

[5] الجمهورية، فاطمة والظفري، سعيد .(2017). علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالتوافق النفسي لدى طلبة الصفوف من _7-12) في سلطنة عمان، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السطان قابوس .

[6] إسماعيل، إبراهيم السيد (2013)، أساليب التفكير والذكاءات المتعددة كمنبئات للكفاءة الذاتية في التدريس لدى الطالبات في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ج1، (82) 164-231.

[7] مباركة، ميدون وأبي مولود، عبد الفتاح .(2014). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الاسري لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بمتوسطات مدينة ورقلة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر .

[8] ملحم، سامين العلي، ميسون، أبو غوش، سناء .(2018)0 القدرة التنبؤية لكل من الكفاية الذاتية المدركة والشخصية وضغوط الحياة في القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين وعلاقته بالأمن النفسي لديهم، المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية سلسلة العلوم الإنسانية، 20(2):1-20.

[9] حسن، معزة محمد مصطفى (2015) الضغوط النفسية لدى المعلمات بمراكز التوحد بمحلية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

[10]رزق، فاطمة مصطفى محمد، (2009)، أثر الفصول الافتراضية على معتقدات الكفاءة الذاتية والأداء التدريسي لمعلمي العلوم قبل الخدمة. مجلة القراءة والمعرفة، 90، 212-257.

[11]رضوان، سامر. جميل. (1997)، توقعات الكفاءة الذاتية (البناء النظري والقياس)، شؤون اجتماعية، 55 (14)، 25-51.

[12]زيدان، حنان السيد عبدالقادر (2010)، الكفاءة الذاتية للمعلم وعلاقتها بالتقدم العلمي لطلابه .دراسات نفسية، مجلد 20(1)، 145-168.

[13]عبدالوهاب، فاطمة محمد. (2007)، فعالية برنامج مقترح في تنمية الكفاءة الذاتية والاداء التدريسي المنمي للتفكير لدى معلمات العلوم قبل الخدمة بسلطنة عمان. مجلة التربية العلمية، 10(3)، 215-263.

[14]محمد، بني خالد (2010)، التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (74)، العدد (2).

[15]وهبه، هدى (2010)، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين، رسالة ماجستير، جامعة حلون، كلية الآداب.

[16]خوله، يحيى . (2005). البرامج التربوية لأفرد ذوي الحاجات الخاصة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، عمان.

[17]اليوسف، رامي (2010) علم النفس التربوي بني النظرية والتطبيقات الصفية، حائل: دار الأندلس للنشر والتوزيع.

[18] Allan, J., Mckenna, J., & Dominey, S. (2014). Degrees of Resilience: Profiling Psychological Resilience and Prospective Academic Achievement in University Inductees, British Journal of Guidance and Counseling, 42 (1), 9- 25

[19] Bandura, a (1997) "Self-efficacy: the exercise of control "W. H. Freeman .New York.

[20] Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In: VS Ramachaudran, (Ed). Encyclopedia of human behavior, Vol. 4, 71-81 .New York: Academic Press.

[21] Barnaby, W. (2000). Science, technology, and social responsibility. Interdisciplinary Science reviews, 25 (1), p.p: 20-23.

[22] Beckwith, J; Huang, F. (2005). Should we make a fuss? A case for social responsibility in science. Nature Biotechnology, 23(12), p.p: 147-148.

[23] Coladarci,T. (2010). Teachers' Sense of Efficacy and Commitment to Teaching. The Journal of Experimental Education, 60(4), 323-337

[24] Cristina Méndez-Aguado & et al 2020, An Inclusive View of the Disability of Secondary School Students, International Journal of Environmental Research and Public Health.

[25] Da Silva, Lisa. (2004). Civic responsibility among Australian adolescents: Testing two competing models. Journal of Community Psychology, V (32), No (3), p.p: 229-356.

[37] Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. Teaching and Teacher Education, 17(7), 783-805.

[38] Ungar, Michael. (2004). Nurturing hidden resilience in troubled youth. Toronto University of Totonto Press. Allan, J., Mckenna, J., & Dominey, S. (2014). Degrees of Resilience: Profiling Psychological Resilience and Prospective Academic Achievement in University Inductees, British Journal of Guidance and Counseling, 42 (1), 9- 25.

[39] Voris, B.C. (2011). Teacher efficacy, job satisfaction, and alternative certification in early eareer special education teachers.

[40] Zalusky, S. (1988): Social Responsibility and empathy in adolescent volunteers, Dissertation Abstracts International, 49 (11), p 50-66.

[26] Daniela Mahler & et al. 2017, Opportunities to Learn for Teachers' Self-Efficacy and Enthusiasm Hindawi Education Research International Volume 2017, Article ID 4698371, 17 pages https://doi.org/10.1155/2017/4698371.

[27] Hamilton, Carmen; Flanagan, Constance. (2007). Reframing social responsibility within a Technology – Based Youth Activists Program. American Behavioral Scientist, V (51), No (3), P. P: 444-464.

[28] Ika Febrian Kristiana 2018, Teacher Efficacy in the Implementation of Inclusive Education: A Literature Review, Journal of Educational, Health and Community Psychology Vol 7, No 2, 2018 E-ISSN 2460-8467.

[29] LAROSE ET ALL.2006, Laterality of horses associated with emotionality in novel situations, laterality, 11(4), 355-367.

[30] Oneyda M. Paneque and Patricia M. Barbetta 2006, A Study of Teacher Efficacy of Special Education Teachers of English Language Learners with Disabilities, Barry University, USA, Florida International University, USA. 99-104.

[31] Osman Özokcui 2017, INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN TEACHERS' SELF-EFFICACY BELIEFS AND EFFICACY FOR INCLUSION, European Journal of Special Education Research, Volume 2 | Issue 6.

[32] Parsons, S., Kruijit, A., & Fox, E. (2016). A cognitive Model of Psychological Resilience, Journal of Experimental Psychology. Seven (3), 296- 310.

[33] Pidgeon, A., & Keye, M. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students. International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2(5), ISSN: 2307-924x.

[34] Pidgeon, A., Rowe, N., Stapleton, P., Magyar, H., & Lo, B. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. Open Journal of Social Sciences, 2, 14-22.

[35] Sadhana Lamture and Varsha. S. Gathoo 2017, Self-efficacy of General and Resource Teachers in Education of Children with Disabilities in India, INTERNATIONAL JOURNAL OF SPECIAL EDUCATION, v32, no4, 2017.

[36] Sharma, B., (2015). A study of Resilience and Social Problem Solving in Urban Indian Adolescent. The International Journal of Indian Psychology, 2 (3), 2349-3429.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

# تقنين مقياس الصمود النفسي للاعبي اندية المنطقة الشمالية بكرة القدم في العراقي

أ.د ثامر محمود الحمداني [1] ذاكر محمد سليم يوسف [2]
جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة [2]
( [1] Theeeaaakr@yahoo.com)

**المستخلص:** يهدف البحث الحالي الى:
-تقنين مقياس الصمود النفسي للاعبين اندية المنطقة الشمالية بالكرة القدم في العراقي
واستخدم الباحثان منهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث الحالي، واشتملت عينة البحث على لاعبين اندية المنطقة الشمالية بالكرة القدم في العراق للموسم 2022/2021، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) للتوصل الى نتائج البحث.
وأوصى الباحثان ما يلي:
1-اجراء برامج إرشاديّة لتدريب اللاعبين على اكتساب مهارات الصمود النفسي وذلك لزيادة قدراتهم على التحمل ومواجهة المشاكل التي تواجههم على صعيد التدريب والمنافسة .
2-ضرورة موازنة الجانب النفسي مع الجانب البدني والمهاري؛ لما له من أهمية في القدرة على امتلاك اللاعب القدرة الذهنية العالية والتي بالإمكان توضيفها في المباريات بشكل جيد.
**الكلمات المفتاحية:** تقنين- مقياس الصمود النفسي - اندية المنطقة الشمالية - كرة القدم.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 1-المقدمة:

يشهد علم النفس المعاصر تطُّورات كبيرة إذ استحوذت على اهتمام العلماء والباحثان بصورة عامة وعلماء علم النفس الرياضي بصورة خاصة؛ لما يمتاز به هذا العلم من تنوع معرفي واسع في مواقفه ودراساته، ممّا حثّ الباحثان على دراسته والخوض في موضوعاته، إذ شكل هذا العلم عاملاً مشتركاً مع بقية العلوم النفسية الأخرى في البحث والتقصي عن الحقائق السلوكية لدى الشخصية الرياضية عن طريق التداخل المنطقي بينه وبين العلوم الأخرى. تعد كرة القدم من الألعاب التي تتميز بالأداء السريع والدقيق، إذ يتطلب من اللاعب ان يستمر أداؤه طيلة مدة المباراة بمستوى عال في الاداء وهذا يقترن بتحمل اللاعب وكفاءته البدنية والحركية والذهنية والضبط الانفعالي لمواجهة متغيرات المباريات، ومن أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين بكرة القدم، لابد من دراسة سلوكهم في أثناء سعيهم في تحقيق طموحاتهم عند ممارستهم لتخصصاتهم الرياضية متمثلة بمصادرها الأساسية ضمن إحدى مكونات الشخصية في الصمود النفسي ، وما يرافق ذلك من أفعال مصاحبة في أثناء سلوك اللاعبين عند ممارسة الألعاب الرياضية في التدريب والمنافسات الرياضية ، ومن هذا فأن التطور لن يأتي بمحض الصدفة بل من خلال الاعتماد على أساليب التدريب الحديثة والطرائق المتنوعة والكوادر المتخصصة معتمدين في الأساس على دراسة سمات اللاعبين من إذ أفكارهم وطموحاتهم في أثناء التدريب والمنافسات الرياضية وما ينشدون تحقيقه من أهداف منطلقين من مصادر الشخصية الدينامية سعياً نحو التقدم في المستوى الرياضي . وعليه تكمن أهمية البحث في دراسة الصمود النفسي عند اللاعب ين بكرة القدم باعتبارها مكوناً أساسياً من مكونات الشخصية ومصدراً لإشباع الحاجات وما يرافق ذلك من ضغوط نفسية في أثناء سلوكهم وتحقيق طموحاتهم المستقبلية ضمن متطلبات ممارسة كرة القدم مهما كان ذلك في التدريب أو المنافسات أو ضمن العلاقات الاجتماعية المصاحبة لحياة اللاعب، وذلك من خلال سعي الباحثان في إمكانية تقنين مقياس الصمود النفسي لإتاحة الفرصة في معرفة دوره في تعزيز سمات لاعبي كرة القدم .

**مشكلة البحث:**

مع التقدم السريع الذي طرأ على علم النفس الرياضي الذي يشغل مكانة مهمة في المساعدة على إعداد وتحضير اللاعبين للمباريات والبطولات المحلية والدولية عن طريق رفع الاستعداد الذاتي للاعب، ولا يتم ذلك الا من خلال التوافق بين الوظائف البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية المختلفة والقدرة على مواجهة المواقف والظروف المحيطة به التي تؤثر بشكل مباشر على نشاطه البدني والعقلي، مما يؤثر على مردود النتائج والانجازات والتي يطمح الى تحقيقها في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية.

يُعدُّ الاهتمام بالجوانب النفسية أَحد المقومات المهمة للوصول بالرياضي إلى مستوى متقدم في المباريات، ومنها الكفاءة الذاتية المدركة، التي بدورها تعد مطلب ضروري للشخصية الرياضية بشكل عام وللاعبي كرة القدم بشكل خاص، وبما أنّ الصمود النفسي من اهم المصطلحات في علم النفس المعاصر الذي يعكس توجهات علم النفس الإيجابي، وقد لاحظ الباحثان ميدانيا عدد من المباريات في المنطقة الشمالية بالعراق فضلا عن لقاء ببعض من اللاعبين فضلاً عّما تقدم وبعد اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع المتخصصة وجد أن من الواجب بناء هذه السمة للاعبي كرة القدم ابتداءً من مرحلة الناشئين وصولاً إلى المتقدمين.

وفي سعيه للتعرف على مدى امتلاك لاعبي كرة القدم في اندية المنطقة الشمالية بالعراق النفسية الإيجابية ولما لها تأثير على أدائهم وحسب علم الباحثان عدم وجود مقياس للصمود النفسي الرياضي للاعبي كرة القدم في اندية المنطقة الشمالية بالعراق برزت مشكلة البحث في تقنين مقياس الصمود النفسي للاعبي كرة القدم في اندية المنطقة الشمالية بالعراق

**هدف البحث:**

-تقنين مقياس الصمود النفسي للاعبي اندية المنطقة الشمالية بكرة القدم في العراق.

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** يتمثل بلاعبي الاندية الرياضية المشاركة في دوري المنطقة الشمالية للموسم 2022/2021

**المجال الزماني:** من 2021/12/10 الى 2022/6/1

**المجال المكاني:** الملاعب الرياضية ومقرات الاندية الرياضية في اندية المنطقة الشمالية.

## 2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهجية البحث:** واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث الحالي.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** أشتمل مجتمع البحث على اندية المنطقة الشمالية بالعراق في كرة القدم للموسم الرياضي 2022/2021 والبالغ عددهم (1800)لاعباً، إذ تم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية من بعض اندية المنطقة الشمالية بكرة القدم تحقيقا لأهداف البحث، والبالغ عددهم (400) لاعبا، يمثلون (22%) من مجتمع البحث الكلي، للموسم الرياضي 2022/2021، والجدول

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

(1) يبين اعداد اللاعبين ونسبهم المئوية موزعين على الأندية الرياضية .

جدول (1) يبين أسماء الأندية الرياضية وأعداد اللاعبين ونسبهم المئوية

| ت | اسم النادي | الدرجة | عدد اللاعبين | النسبة المئوية |
|---|---|---|---|---|
| 1 | نادي الموصل الرياضي | الثانية | 27 | %6.75 |
| 2 | نادي كاره الرياضي | الثانية | 27 | %6.75 |
| 3 | نادي دهوك | الثانية | 28 | %7 |
| 4 | نادي اربيل | ممتاز | 25 | %6.25 |
| 5 | نادي الامواج الموصلي الرياضي | الثانية | 28 | %7 |
| 6 | نادي البلدية الرياضي | الثانية | 28 | %7 |
| 7 | نادي غاز الشمال | الأولى | 25 | %6.25 |
| 8 | نادي العمال الرياضي | الثانية | 26 | %6.5 |
| 9 | نادي بيشمركه سليمانية | الأولى | 26 | %6.5 |
| 10 | نادي سميل | الثانية | 27 | %6.75 |
| 11 | نادي المستقبل | الثانية | 25 | %6.25 |
| 12 | نادي سهل نينوئ | الثانية | 28 | %7 |
| 13 | نادي زاخو الرياضي | ممتاز | 26 | %6.5 |
| 14 | نادي الفتوة | الثانية | 26 | %6.5 |
| 15 | نادي القيارة | الثانية | 28 | %7 |
| | المجموع | | 400 | %100 |

**2-3 مقياس الصمود النفسي:** استخدم الباحثان مقياس الصمود النفسي والذي أعده (محمد سلمان شبيب، 2018) ويصلح هذا المقياس لمعرفة الصمود النفسي لدى عينة البحث، ويتكون المقياس من (53) فقرة.

وتكون الإجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل (تنطبق عليه دائماً)(تنطبق عليه غالبا)(تنطبق-عليه أحيانا) (تنطبق عليه نادرا) (لا تنطبق عليه أبداً) ليكون وزن البدائل (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات الايجابية (5، 4، 3، 2،1) ، لتكون اعلى درجة للمقياس هي (265)وادنا درجة (53) .

**2-4 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس الصمود النفسي في يوم السبت الموافق 15/1/2022 ولغاية ثلاث ايام، والبالغ عددهم (10) لاعبين. وتبين من خلال العينة وضوح التعليمات وسهولة فهم الفقرات ووضوحها ولم تواجه الباحثان وفريق العمل المساعد اي معوقات او سلبيات.

**2-5 الصدق الظاهري للمقياس:** إذ تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية والعلوم التربوية والنفسية، والقياس والتقويم والبالغ عددهم (17) خبيراً الملحق رقم (1) يبين ذلك، إذ طلب من السادة الخبراء الحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس بوصفها أداة لقياس الصمود النفسي الرياضي وفي ضوء تقويمهم لفقرات المقياس ومدى وضوحها وملاءمتها للمحور الذي تنتمي إليه، فضلاً عن إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً الخبراء، إذ تم استبعاد (7) فقرة من فقرات المقياس ذات التسلسل (3، 6، 8، 18، 35، 47، 52)، لعدم حصولهم على نسبة اتفاق 75% فأكثر من اراء الخبراء، وتعديل (15) فقره لكي يلائم العينة المقصودة، وتم عرض التعديل على ساده الخبراء، وبهذا يصبح عدد فقرات المقياس بصورته الاولية (46) فقرة .

الجدول (2) يبين اراء السادة الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس الصمود النفسي والنسبة المئوية

| ت | الفقرات | المحور | عدد الخبراء | الموافقون | النسبة المئوية | قبول الفقرة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | اعتمد على نفسي فقط عند مواجهة وحل المشكلات في المباراة. | حل المشاكل | 17 | 16 | 94.1 | مقبولة |
| 2 | اتحمل الضغوط والصعاب للوصول الى حل المشكلة. | حل المشاكل | 17 | 14 | 82.3 | مقبولة |
| 3 | لا تأثر بالجمهور واللاعبين عند اتخاذ قرارات صعبة ومهمة. | الصلابة | 17 | 9 | 52.9 | غير مقبولة |
| 4 | بداية المباراة بصورة سلبيه تؤثر على قراراتي اثناء المباراة. | الصلابة | 17 | 15 | 88.2 | مقبول |
| 5 | امتلك القدرة على التحكم في انفعالاتي اثناء المباراة. | الكفاءة الشخصية | 17 | 17 | %100 | مقبولة |
| 6 | احافظ على هدوئي عند شعوري بالضغوط اثناء المباراة | الصلابة | 17 | 10 | 58.8 | غير مقبولة |
| 7 | أتوقع احداث سيئة للمباراة. | التفاؤل | 17 | 14 | 82.3 | مقبولة |
| 8 | اعتمد على نفسي في كثير من المواقف اثناء المباراة. | الكفاءة الشخصية | 17 | 12 | 70.5 | غير مقبولة |
| 9 | ثقتي في نفسي في المباريات نتيجة الالتزام في التدريب. | الكفاءة الشخصية | 17 | 16 | 94.1 | مقبولة |
| 10 | اواجه صعوبة في تذكر مواد القانون في المباراة. | الكفاءة الشخصية | 17 | 15 | 88.2 | مقبولة |
| 11 | لا اواجه صعوبة عندما اتعرض الى مشكلة جديده في المباراة. | حل المشاكل | 17 | 13 | 76.4 | مقبولة |
| 12 | اتلكأ عند تسميتي لقيادة المباريات الحساسة والحاسمة. | الصلابة | 17 | 14 | 82.3 | مقبولة |
| 13 | اكون هادئاً في الظروف الصعبة من المباراة | القدرة على تنظيم الضغوط | 17 | 14 | 82.3 | مقبولة |
| 14 | انجح في تكوين طابع جيد عند الاخرين. | العلاقات الاجتماعية | 17 | 15 | 88.2 | مقبولة |
| 15 | يصعب علي ضبط غضبي | القدرة على | 17 | 17 | %100 | مقبولة |

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

| ت | الفقرات | المحور | عدد الخبراء | الموافقون | النسبة المئوية | قبول الفقرة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | في المباراة. | تنظيم الضغوط | | | | |
| 16 | اسعى لأتخاذ القرارات الأكثر تقبلا في المباراة. | المرونة | 17 | 16 | 94.1 | مقبولة |
| 17 | اتخذ القرارات بأسرع وقت لحل المشاكل في المباراة. | حل المشاكل | 17 | 14 | 82.3 | مقبولة |
| 18 | افضل العمل الجماعي والتعاون مع الطاقم التحكيمي على العمل الفردي. | العلاقات الاجتماعية | 17 | 7 | 41.1 | غير مقبولة |
| 19 | أجد صعوبة من التخلص من أثار المباراة السابقة. | الصلابة | 17 | 17 | %100 | مقبولة |
| 20 | انا مستمع جيد للأخرين. | العلاقات الاجتماعية | 17 | 13 | 76.4 | مقبولة |
| 21 | استطيع التحكم بسلوكي ليتناسب مع المواقف في المباريات. | المرونة | 17 | 16 | 94.1 | مقبولة |
| 22 | أفكر بإيجابية عند المواقف الصعبة في المباراة | الكفاءة الشخصية | 17 | 15 | 88.2 | مقبولة |
| 23 | استطيع أن اتجاوز القرارات الخاطئة في المباراة | الصلابة | 17 | 15 | 88.2 | مقبولة |
| 24 | انزعج لأتفه الأسباب في المباراة. | القدرة على تنظيم الضغوط | 17 | 16 | 94.1 | مقبولة |
| 25 | أكون متفائل قبل واثناء المباريات. | التفاؤل | 17 | 14 | 82.3 | مقبولة |
| 26 | افكر بإيجابية في المباراة. | التفاؤل | 17 | 14 | 82.3 | مقبولة |
| 27 | اجد صعوبة في إيجاد لغة مشتركه مع اللاعبين. | العلاقات الاجتماعية | 17 | 15 | 88.2 | مقبولة |
| 28 | استطيع ان استعيد توازني في المباراة بعد حل المشكلة. | حل المشاكل | 17 | 14 | 82.3 | مقبولة |
| 29 | تلازمني أفكار حزينة لمدة ليست بالقصيرة بعد اتخاذ قرار خاطئ في المباراة. | الصلابة | 17 | 17 | %100 | مقبولة |
| 30 | اتعامل بجدية مع اللاعبين كثيري التحايل في المباراة. | العلاقات الاجتماعية | 17 | 16 | 94.1 | مقبولة |
| 31 | أحاول رؤية الجانب الإيجابي من المباراة عندما اواجه المشاكل. | التفاؤل | 17 | 17 | %100 | مقبولة |
| 32 | أكون مرنا في تطبيق مواد القانون في المباراة. | المرونة | 17 | 14 | 82.3 | مقبولة |
| 33 | اتأثر عندما يصفني البعض باني غير جيد أثناء المباراة. | الكفاءة الشخصية | 17 | 13 | 76.4 | مقبولة |
| 34 | اخطط لمواجهة أي مشكلة توجهني في المباراة. | حل المشاكل | 17 | 16 | 94.1 | مقبولة |
| 35 | اتجاهل القانون لحل المشاكل التي توجهني في المباراة | حل المشاكل | 17 | 11 | 64.7 | غير مقبولة |
| 36 | اقسم المشكلة الى أجزاء وخطوات ليسهل علي حلها. | حل المشاكل | 17 | 15 | 88.2 | مقبولة |
| 37 | اشعر بالفشل عند عدم حل | حل | 17 | 13 | 76.4 | مقبولة |

| ت | الفقرات | المحور | عدد الخبراء | الموافقون | النسبة المئوية | قبول الفقرة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المشاكل في المباراة. | المشاكل | | | | |
| 38 | اتبع عدة طرق للوصول الى الحل المناسب للمشكلة في المباراة | المرونة | 17 | 17 | %100 | مقبولة |
| 39 | أكون علاقات وصداقات بسهولة. | العلاقات الاجتماعية | 17 | 16 | 94.1 | مقبولة |
| 40 | افرح عند حل المشاكل الصعبة في المباراة. | حل المشاكل | 17 | 16 | 94.1 | مقبولة |
| 41 | ألتزم في انجاز مهامي اثناء المباراة. | الكفاءة الشخصية | 17 | 15 | 88.2 | مقبولة |
| 42 | افكر بملاحظات مقيم الحكام بعد اتخاذ قرار خاطئ في المباراة. | الصلابة | 17 | 16 | 94.1 | مقبولة |
| 43 | استطيع تحديد مزاج اللاعبين في المباراة. | العلاقات الاجتماعية | 17 | 14 | 82.3 | مقبولة |
| 44 | استطيع التكيف مع ظرف المباراة وان كانت دائمة التغير. | المرونة | 17 | 13 | 76.4 | مقبولة |
| 45 | أستطيع أن اتجاوز الصعاب في المباراة لتحقيق اهدافي. | الكفاءة الشخصية | 17 | 15 | 88.2 | مقبولة |
| 46 | أشغل تفكيري بالأحداث السلبية السابقة اكثر من اللازم. | القدرة على تنظيم الضغوط | 17 | 14 | 82.3 | مقبولة |
| 47 | استطيع ايجاد حلول صحيحة للمشكلات اثناء المباراة رغم الاعتراضات. | حل المشاكل | 17 | 7 | 41.1 | غير مقبولة |
| 48 | لا اتأثر عاطفياً في حل المشاكل في المباراة. | القدرة على تنظيم الضغوط | 17 | 15 | 88.2 | مقبولة |
| 49 | الأشياء السيئة في المباراة تدوم طويلا | التفاؤل | 17 | 15 | 88.2 | مقبولة |
| 50 | احس بالأمان في المباراة نتيجة وجود رجال الامن. | التفاؤل | 17 | 17 | %100 | مقبولة |
| 51 | اشعر بحساسيه عالية عندما ينتقدني الجمهور. | الصلابة | 17 | 16 | 94.1 | مقبولة |
| 52 | لا أصاب بالإحباط نتيجة القرار الخاطئ في المباراة | القدرة على تنظيم الضغوط | 17 | 10 | 58.8 | غير مقبولة |
| 53 | استطيع السيطرة على المشاعر السلبية في المباراة. | التفاؤل | 17 | 16 | 94.1 | مقبولة |

**2-6 التحليل الاحصائي للفقرات:** يمثل البناء " سمة سيكولوجية او صفة او خاصية لا يمكن ملاحظتها وانما يستدل عليها من السلوكيات المرتبطة بها "(ملحم: 2000، 276)، اذ تم الكشف عن صدق البناء بأسلوبين هما: ايجاد صدق المفردة عن طريق حساب قوة التمييز للفقرات Discrimination Power، وايجاد قوة الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، والذي يدعى بالاتساق

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

الداخلي للمقياس Internal Consistency " اذ تعد هذه الطرائق مؤشرات احصائية لصدق البناء " (عودة: 1987، 386)، وفيما يأتي وصف للأساليب التحليل الاحصائي المستخدمة .

**اولا: اسلوب المجموعتين الطرفيتين:** قام الباحثان من ايجاد الصدق التمييزي لكل فقرة باستخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين، اذ تم تطبيق المقياس على عينة التمييز (200) لاعبا، تم اخذ مجموعتين متطرفتين منهما بعد ترتيب درجاتهم ترتيباً تنازلياً ولتحقيق ذلك تم اختيار نسبة (27%) من الدرجات (العليا، والدنيا) بواقع (54) لاعبا لكل مجموعة لتمثلا المجموعتين المتطرفتين، واعتمدت قيمة اختبار (Sig) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات اجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس و الجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا ونتائج الاختبار التائي وقيمة (Sig) لحساب التمييز في مقياس الصمود النفسي الرياضي

| رقم الفقرة | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | قيمة ت المحتسبة | قيمة sig | دلالة الفروق |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| 1 | 5.000 | 0.000 | 3.740 | 0.555 | 16.65 | 0.001 | مميزة |
| 2 | 5.000 | 0.000 | 2.925 | 0.264 | 57.65 | 0.001 | مميزة |
| 3 | 4.055 | 0.492 | 1.000 | 0.000 | 45.63 | 0.001 | مميزة |
| 4 | 5.000 | 0.000 | 2.796 | 0.594 | 27.22 | 0.001 | مميزة |
| 5 | 5.000 | 0.000 | 2.592 | 0.714 | 24.76 | 0.001 | مميزة |
| 6 | 5.000 | 0.000 | 3.722 | 0.529 | 17.74 | 0.001 | مميزة |
| 7 | 5.000 | 0.000 | 2.685 | 0.639 | 26.61 | 0.001 | مميزة |
| 8 | 5.000 | 0.000 | 2.814 | 0.478 | 33.54 | 0.001 | مميزة |
| 9 | 4.314 | 0.468 | 1.425 | 0.499 | 31.00 | 0.001 | مميزة |
| 10 | 5.000 | 0.000 | 2.740 | 0.520 | 31.88 | 0.001 | مميزة |
| 11 | 5.000 | 0.000 | 2.833 | 0.465 | 34.18 | 0.001 | مميزة |
| 12 | 4.166 | 0.376 | 1.777 | 0.419 | 31.14 | 0.001 | مميزة |
| 13 | 5.000 | 0.000 | 2.722 | 0.596 | 28.07 | 0.001 | مميزة |
| 14 | 5.000 | 0.000 | 2.925 | 0.264 | 57.65 | 0.001 | مميزة |
| 15 | 4.814 | 0392 | 1.314 | 0.468 | 42.08 | 0.001 | مميزة |
| 16 | 5.000 | 0.000 | 1.981 | 0.598 | 37.06 | 0.001 | مميزة |
| 17 | 5.000 | 0.000 | 3.611 | 0.737 | 13.83 | 0.001 | مميزة |
| 18 | 5.000 | 0.000 | 2.796 | 0.527 | 30.68 | 0.001 | مميزة |
| 19 | 5.000 | 0.000 | 2.870 | 0.339 | 46.15 | 0.001 | مميزة |
| 20 | 4.888 | 0.317 | 1.963 | 0.432 | 40.07 | 0.001 | مميزة |
| 21 | 5.000 | 0.000 | 3.740 | 0.555 | 16.65 | 0.001 | مميزة |
| 22 | 5.000 | 0.000 | 3.703 | 0.717 | 13.28 | 0.001 | مميزة |
| 23 | 5.000 | 0.000 | 3.166 | 1.094 | 12.30 | 0.001 | مميزة |
| 24 | 5.000 | 0.000 | 2.870 | 0.477 | 32.76 | 0.001 | مميزة |
| 25 | 3.111 | 0.419 | 1.000 | 0.000 | 36.96 | 0.001 | مميزة |
| 26 | 5.000 | 0.000 | 2.833 | 0.465 | 34.18 | 0.001 | مميزة |
| 27 | 5.000 | 0.000 | 3.703 | 0.717 | 13.28 | 0.001 | مميزة |
| 28 | 5.000 | 0.000 | 2.963 | 0.190 | 78.52 | 0.001 | مميزة |
| 29 | 3.277 | 0.626 | 1.000 | 0.000 | 26.69 | 0.001 | مميزة |
| 30 | 5.000 | 0.000 | 2.870 | 0.339 | 46.15 | 0.001 | مميزة |
| 31 | 5.000 | 0.000 | 2.666 | 0.672 | 25.48 | 0.001 | مميزة |
| 32 | 3.259 | 0.619 | 1.000 | 0.000 | 26.77 | 0.001 | مميزة |
| 33 | 5.000 | 0.000 | 2.907 | 0.401 | 38.31 | 0.001 | مميزة |
| 34 | 5.000 | 0.000 | 2.888 | 0.419 | 36.96 | 0.001 | مميزة |
| 35 | 5.000 | 0.000 | 2.963 | 0.190 | 78.52 | 0.001 | مميزة |
| 36 | 5.000 | 0.000 | 2.963 | 0.190 | 78.52 | 0.001 | مميزة |
| 37 | 5.000 | 0.000 | 2.907 | 0.292 | 52.55 | 0.001 | مميزة |
| 38 | 4.963 | 0.190 | 2.018 | 0.362 | 52.77 | 0.001 | مميزة |
| 39 | 5.000 | 0.000 | 2.185 | 0.392 | 52.75 | 0.001 | مميزة |
| 40 | 4.963 | 0.190 | 2.259 | 0.442 | 41.24 | 0.001 | مميزة |
| 41 | 4.129 | 0.390 | 1.000 | 0.000 | 58.85 | 0.001 | مميزة |
| 42 | 4.851 | 0.358 | 1.963 | 0.272 | 47.15 | 0.001 | مميزة |
| 43 | 4.000 | 0.343 | 1.055 | 0.231 | 43.97 | 0.001 | مميزة |
| 44 | 4.925 | 0.264 | 1.944 | 0.231 | 62.38 | 0.001 | مميزة |
| 45 | 4.907 | 0.292 | 1.370 | 0.487 | 45.71 | 0.001 | مميزة |
| 46 | 5.000 | 0.000 | 3.777 | 0.537 | 16.69 | 0.001 | مميزة |

**معنوي عند مستوى معنوية <(0,05).**

يبين الجدول (3) ان القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين (12.30-78.52)، وان قيمة (sig) لفقرات المقياس كانت (0.001)، وعند الرجوع الى المستوى المعنوية نجد ان جميع الفقرات اثبتت قدرتها التمييزية، وذلك لان قيمتها اصغر من (0.05).

**ثانيا: أسلوب معامل الاتساق الداخلي:** لاستخراج معامل الاتساق الداخلي إذ قام الباحثان باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لقياس درجة ارتباط كل فقرة مع درجة الفقرات الكلية للمقياس، ودرجة كل فقرة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه والجدول (4) يبين ذلك.

| رقم الفقرة | معامل الارتباط | قيمة (sig) | رقم الفقرة | معامل الارتباط | قيمة (sig) | رقم الفقرة | معامل الارتباط | قيمة (sig) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0.072 | 0.313 | 17 | **0.223 | 0.002 | 33 | **0.190 | 0.007 |
| 2 | *0.179 | 0.011 | 18 | **0.309 | 0.001 | 34 | 0.108 | 0.127 |
| 3 | **0.205 | 0.004 | 19 | **0.230 | 0.001 | 35 | **0.205 | 0.004 |
| 4 | **0.259 | 0.001 | 20 | **0.295 | 0.001 | 36 | **0.272 | 0.001 |
| 5 | 0.124 | 0.80 | 21 | 0.115 | 0.105 | 37 | **0.336 | 0.001 |
| 6 | **0.277 | 0.001 | 22 | **0.264 | 0.001 | 38 | **0.192 | 0.007 |
| 7 | **0.228 | 0.001 | 23 | **0.198 | 0.005 | 39 | **0.252 | 0.001 |
| 8 | **0.210 | 0.003 | 24 | **0.246 | 0.001 | 40 | **0.281 | 0.001 |
| 9 | **0.236 | 0.001 | 25 | *0.148 | 0.037 | 41 | **0.311 | 0.001 |
| 10 | *0.167 | 0.018 | 26 | **0.247 | 0.001 | 42 | **0.210 | 0.003 |
| 11 | **0.303 | 0.001 | 27 | **0.199 | 0.005 | 43 | **0.210 | 0.003 |
| 12 | **0.334 | 0.001 | 28 | **0.196 | 0.006 | 44 | **0.216 | 0.002 |
| 13 | **0.205 | 0.004 | 29 | **0.320 | 0.001 | 45 | **0.283 | 0.001 |
| 14 | **0.350 | 0.00 | 30 | *0.164 | 0.020 | 46 | **0.223 | 0.002 |

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

| رقم الفقرة | معامل الارتباط | قيمة (sig) | رقم الفقرة | معامل الارتباط | قيمة (sig) | رقم الفقرة | معامل الارتباط | قيمة (sig) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | **0.335 | 0.001 | 31 | 0.115 | 0.107 | | | |
| 16 | **0.186 | 0.009 | 32 | **0.267 | 0.001 | | | |

**معنوي عند مستوى معنوية <(0.05)** .

يتضح من الجدول اعلى ان قيم معامل الارتباط تراوحت بين (0.072–0.336) وان قيمة (sig) تراوحت بين (0.001–0.313)، وعند الرجوع الى المستوى المعنوية (0.05)، نجد ان اكثر فقرات المقياس كانت مميزة ماعدا فقرات (1، 5، 21، 31، 34) كانت غير مميزه. والجدول اسفل يبن ذلك.

الجدول (5) يبين الفقرات التي تم استبعادها من مقياس الصمود النفسي من خلال التحليل الاحصائي

| ت | المحاور | الفقرات المستبعدة |
|---|---|---|
| 1 | حل المشاكل | 1-31 |
| 2 | الصلابة | -- |
| 3 | الكفاءة الشخصية | 5 |
| 4 | التفاؤل | 21 |
| 5 | العلاقات الاجتماعية | 34 |
| 6 | القدرة على تنظيم الضغوط | -- |
| 7 | المرونة | -- |

وبهذا يصبح المقياس بصورته النهائية بعد عملية التحليل الاحصائي لفقراته مؤلفا من (41) فقرة تم الاعتماد عليه في التطبيق النهائي للمقياس، والملحق (3) يبين ذلك .

**2-7 ثبات المقياس:** ان ثبات المقياس يعد شرطا اساسيا من شروط موضوعية اداة البحث (الروسان: 1999، 33)، إذ يشير الثبات الى درجة الاستقرار في النتائج في تقدير سلوك او صفة ما (النبهان: 2004، 229)، ولغرض ايجاد معامل الثبات لمقياس الصمود النفسي الرياضي تم استخدام طريقة التجزئة النصفية ومعامل الارتباط البسيط قبل التصحيح وكذلك معامل سبيرمان براون بعد التصحيح .

**اولا: طريقة التجزئة النصفية:** إذ قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (30) لاعبا اختيروا بصورة عشوائية من عينة البناء، إذ قسمت الى نصفين النصف الاول يمثل فقرات التسلسل الفردي وهي (20) فقرة، والنصف الثاني يمثل فقرات التسلسل الزوجي وهي (20) فقرة بعد استبعاد الفقرة رقم (41)، إذ اصبح لكل لاعب درجتان (فردية وزوجية) واستخدم في بعض الدراسات (الكواز: 2005، 76)، و (طبيل: 2009، 52)، واستخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصفي المقياس فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0.78) " اذ ان الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعد بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس الاختبار ككل"(ابو حطب: 1984، 116)، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لأثبات الاختبار بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان–براون)، اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0.87)، وهو دالة احصائيا مما يدل على ثبات المقياس .

**2-8 وصف مقياس الصمود النفسي الرياضي:** مقياس الصمود النفسي الرياضي للاعبي بعض أندية كرة القدم في المنطقة الشمالية يهدف الى توفير اداة قياس صادقة وثابتة لقياس درجة الصمود النفسي الرياضي، ويتكون المقياس بصورته النهائية من (41) فقرة، موزعة على سبع مجالات، وهي حل المشاكل (7) فقرات، الصلابة (7) فقرات الكفاءة الشخصية (7) فقرات، التفاؤل (5) فقرات، والعلاقات الاجتماعية (5) فقرات، و القدرة على تنظيم الضغوط (5) فقرات، المرونة (5) فقرات، ويحتوي المقياس على (14) فقره سلبية وهي (2–5–7–10–13–18–20–22–26–28–32–36–38–40) ويحتوي على (27) فقره ايجابيه وهي (1–3–4–6–8–9–12–14–15–16–17–19–21–23–24–25–27–29–30–31–33–34–35–37–39–41) وتتم الاجابة عن فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل (تنطبق علي دايماً)(تنطبق علي غالباً)(تنطبق احياناً)(تنطبق علي نادراً)(لا تنطبق علي ابداً)، وتعطى لها الأوزان (5–1) على التوالي لفقرات المقياس الايجابية، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس (205) درجة، اما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس (41) درجة، والمتوسط الفرضي للمقياس يبلغ (123) درجة .

**2-9 التطبيق النهائي لأداة الدراسة:** بعد أن أجرى الباحثان جميع الإجراءات العلمية المتعلقة بتقنين مقياس الصمود النفسي الرياضي تم تطبيق المقياس على أفراد عينة تطبيق البحث والبالغ عددهم (160) لاعبا وبنسبة (40%) من مجتمع البحث وكما يأتي:

**2-10 الوسائل الاحصائية:** إذ استخدم الباحثان (الحقيبة الإحصائية) (SPSS) و(Excel) على الحاسوب الآلي لاستخراج الوسائل الإحصائية الآتية: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، اختبار (t) للعينات المستقلة، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار (t) لعينة واحدة، معامل ثبات التجزئة النصفية (الفردي– الزوجي)).

## 3–عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

(تقنين مقياس الصمود النفسي لدى لاعبي أندية كرة القدم في المنطقة الشمالية). وقد قام الباحثان بالتحقيق من هذا الهدف من خلال تقنين مقياس الصمود النفسي الرياضي الذي استوفى الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية، وكما سبق ان وضح ذلك الباحثان بشكل

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

تفصيلي فيما سبق من الدراسة الحالية، وإذ يعد هذا المقياس احد الادوات المهمة لتحقيق اهداف البحث الاخرى .

## المصادر :

[1] أبو حطب، فؤاد وآخرون (1984)؛ **معجم علم النفس والتربية**، ط1، المطابع الأميرية، القاهرة، مصر.

[2] الروسان، فاروق (1999)؛ **اساليب القياس والتشخيص في التربية**، ط1، دار الفكر، الجامعة الاردنية.

[3] طبيل ، علي حسين محمد (2008)؛ بناء وتطبيق مقياس التمرد الاكاديمي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، بحث منشور في مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، المجلد (8)، العدد (1)، جامعة الموصل، العراق .

[4] عودة، احمد سلمان (1987)؛ **القياس والتقويم في العملية التدريسية**، المطبعة الوطنية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

[5] الكواز، عدي غانم محمود (2005)؛ مقاومة التغيير التنظيمي في ضوء القيم الإدارية في الأندية الرياضية للمنطقة الشمالية في العراق، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

[6] ملحم، سامي (2000)؛ **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.

[7] النبهان، موسى (2004)؛ **القياس والتقويم في العلوم السلوكية**، دار الشروق للنشر والتوزيع، جامعة مؤتة، الأردن.

## الملاحق

الملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء الذين استعان الباحث بارئهم في بعض اجراءات البحث

| ت | اسماء السادة الخبراء | التخصص | مكان العمل | أ | ب | ج | د |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أ.د ناظم شاكر الوتار | علم النفس الراضي | تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 2 | أ. د عكلة سليمان الحوري | علم النفس الرياضي | التربية الاساسية/جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 3 | أ. د عبد الودود احمد خطاب | علم النفس الرياضي | تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت | √ | | √ | |
| 4 | أ. د سعد فاضل عبد القادر | القياس والتقويم | التربية الاساسية / جامعة الموصل | √ | | | |
| 5 | أ. د عبد المنعم احمد الجنابي | القياس والتقويم | تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت | √ | | | |
| 6 | أ. د عصام محمد عبد الرضا | علم النفس الرياضي | تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 7 | أ. د نبراس يونس محمد | علم النفس رياضي | كلية التربية بنات/جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 8 | ا. د مؤيد عبد الرزاق الحسو | علم النفس الرياضي | تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 9 | أ.د نغم محمود محمد | علم النفس الرياضي | تربية بدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 10 | أ.م.د سمير يونس محمود | علم النفس التربوي | التربية الاساسية / جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 11 | أ.م.د فائزة محمد المشهداني | أداب عربي حديث | التربية الاساسية / جامعة الموصل | | | | √ |
| 12 | أ.م.د انور قاسم يحيى | علم النفس الرياضي | التربية الاساسية /جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 13 | أ.م.د ذكرى يونس الطائي | علم النفس التربوي | التربية الاساسية / جامعة الموصل | √ | | | |
| 14 | أ.م.د احمد وعد الله الطريا | علم النفس التربوي | كلية التربية / جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 15 | أ.م.د نغم خالد نجيب | علم النفس الرياضي | تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 16 | أ.م.د احمد مؤيد حسين | القياس والتقويم | التربية الاساسية / جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 17 | أ.م.د علي حسين حامد | القياس والتقويم | تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 18 | أ.م.د رافع ادريس عبد الغفور | علم النفس الرياضي | تربية بنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 19 | أ.م.د احمد هشام احمد | القياس والتقويم | التربية الاساسية / جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| 20 | أ.م.د ياسر ناظم مجيد | القياس والتقويم | كلية التربية للعلوم الانسانية /جامعة الموصل | √ | | √ | |
| 21 | م.د منهل خطاب سلطان | علم النفس الرياضي | التربية الاساسية / جامعة الموصل | √ | | | |
| 22 | أ.م.د علاء الدين علي حسين | علم النفس التربوي | كلية التربية للعلوم الانسانية /جامعة الموصل | √ | √ | √ | |
| | المجموع | | | 21 | 15 | 71 | 1 |

أ- للتحقق من صلاحية التعريف النظري لمفهوم القمع الانفعالي وصلاحيات المجالات

ب-للتحقق من صلاحية فقرات مقياس القمع الانفعالي وصلاحية البدائل .

ج- للتحقق من صلاحية مقياس الصمود النفسي .

د- للتحقق من صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية والتعبيرية في اللغة العربية

ملحق (2) يوضح مقياس الصمود النفسي بصورته الاولية

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

| ت | الفقرات | تنطبق علي دائماً | تنطبق علي غالباً | تنطبق علي احياناً | تنطبق علي نادراً | لاتنطبق علي ابداً |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | اعتمد على نفسي عند مواجهة وحل المشكلات في المباراة | | | | | |
| 2 | اتحمل الضغوط والصعاب للوصول الى حل المشكلة. | | | | | |
| 3 | عندما ابدأ المباراة بصورة سلبيه تؤثر على قراراتي اللاحقة اثناء المباراة. | | | | | |
| 4 | امتلك القدرة على التحكم في انفعالاتي اثناء المباراة. | | | | | |
| 5 | أتوقع احداث سيئة للمباراة. | | | | | |
| 6 | مصدر ثقتي في المباريات نتيجة الالتزام في التدريب. | | | | | |
| 7 | اواجه صعوبة في تذكر مواد القانون في المباراة. | | | | | |
| 8 | اعالج أي صعوبة جديده تواجهني في المباراة. | | | | | |
| 9 | اتلكأ عند قيادتي المباريات الحساسة والحاسمة. | | | | | |
| 10 | كون هادئاً في الظروف الصعبة من المباراة | | | | | |
| 11 | انجح في تكوين طابع جيد عند الاخرين. | | | | | |
| 12 | يصعب علي ضبط غضبي في المباراة. | | | | | |
| 13 | اسعى لأخاذ القرارات الأكثر تقبلا في المباراة. | | | | | |
| 14 | اتخذ القرارات بأسرع وقت لحل المشاكل في المباراة. | | | | | |
| 15 | أجد صعوبة في التخلص من الأثار السلبية للمباراة السابقة. | | | | | |
| 16 | انا مستمع جيد للأخرين. | | | | | |
| 17 | استطيع التحكم بسلوكي ليتناسب مع المواقف في المباريات. | | | | | |
| 18 | أفكر بإيجابية عند المواقف الصعبة في المباراة | | | | | |
| 19 | استطيع أن اتجاوز القرارات الخاطئة في المباراة | | | | | |
| 20 | انزعج لأتفه الأسباب في المباراة. | | | | | |
| 21 | أكون متفائل قبل واثناء المباريات. | | | | | |
| 22 | افكر بإيجابية في المباراة. | | | | | |
| 23 | اجد صعوبة في إيجاد لغة مشتركه مع اللاعبين. | | | | | |
| 24 | استطيع ان استعيد توازني في المباراة بعد حل المشكلة. | | | | | |
| 25 | تلازمني أفكار حزينة لمدة ليست بالقصيرة بعد اتخاذ قرار خاطئ في المباراة. | | | | | |
| 26 | اتعامل بجدية مع جميع اللاعبين في المباراة. | | | | | |
| 27 | أحاول رؤية الجانب الإيجابي من المباراة عندما اواجه المشاكل. | | | | | |
| 28 | أكون مرنا في تطبيق مواد القانون في المباراة. | | | | | |
| 29 | اتأثر عندما يصفني البعض باني غير جيد أثناء المباراة. | | | | | |
| 30 | استعد لمواجهة أي مشكلة توجهني في المباراة. | | | | | |
| 31 | اقسم المشكلة الى أجزاء وخطوات ليسهل علي حلها. | | | | | |
| 32 | اشعر بالفشل عند عدم حل المشاكل في المباراة. | | | | | |
| 33 | اتبع عدة طرق للوصول الى الحل المناسب للمشكلة في المباراة | | | | | |
| 34 | أكون علاقات وصداقات بسهولة. | | | | | |
| 35 | افرح عند حل المشاكل الصعبة في المباراة. | | | | | |
| 36 | ألتزم في انجاز مهامي اثناء المباراة. | | | | | |
| 37 | افكر بملاحظات المدرب بعد اتخاذ قرار خاطئ في المباراة. | | | | | |
| 38 | استطيع تحديد مزاج اللاعبين في المباراة. | | | | | |
| 39 | استطيع التكيف مع ظرف المباراة المتغيرة | | | | | |
| 40 | أستطيع أن اتجاوز الصعاب في المباراة لتحقيق اهدافي. | | | | | |
| 41 | أشغل تفكيري بالأحداث السلبية السابقة اكثر من اللازم. | | | | | |
| 42 | لا اتأثر عاطفياً في حل المشاكل في المباراة. | | | | | |
| 43 | الأشياء السيئة في المباراة تدوم طويلا | | | | | |
| 44 | احس بالأمان في المباراة نتيجة وجود رجال الامن. | | | | | |
| 45 | اشعر بحساسيه عالية عندما ينتقدني الجمهور. | | | | | |
| 46 | استطيع السيطرة على المشاعر السلبية في المباراة. | | | | | |

ملحق (3) يوضح مقياس الصمود النفسي بصورة النهائية (41) فقره

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

| ت | الفقرات | تنطبق علي دائماً | تنطبق علي غالباً | تنطبق علي احياناً | تنطبق علي نادراً | لاتنطبق علي ابداً |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | اتحمل الضغوط والصعاب للوصول الى حل المشكلة. | | | | | |
| 2 | عندما ابدأ المباراة بصورة سلبيه تؤثر على قراراتي اللاحقة اثناء المباراة. | - | | | | |
| 3 | امتلك القدرة على التحكم في انفعالاتي اثناء المباراة. | | | | | |
| 4 | مصدر ثقتي في المباريات نتيجة الالتزام في التدريب. | | | | | |
| 5 | اواجه صعوبة في تذكر مواد القانون في المباراة. | - | | | | |
| 6 | اعالج أي صعوبة جديده تواجهني في المباراة. | | | | | |
| 7 | اتلكأ عند قيادتي المباريات الحساسة والحاسمة. | - | | | | |
| 8 | كون هادئاً في الظروف الصعبة من المباراة | | | | | |
| 9 | انجح في تكوين طابع جيد عند الاخرين. | | | | | |
| 10 | يصعب علي ضبط غضبي في المباراة. | - | | | | |
| 11 | اسعى لأخاذ القرارات الأكثر تقبلا في المباراة. | - | | | | |
| 12 | اتخذ القرارات بأسرع وقت لحل المشاكل في المباراة. | | | | | |
| 13 | أجد صعوبة في التخلص من الأثار السلبية للمباراة السابقة. | - | | | | |
| 14 | انا مستمع جيد للأخرين. | | | | | |
| 15 | استطيع التحكم بسلوكي ليتناسب مع المواقف في المباريات. | | | | | |
| 16 | أفكر بإيجابية عند المواقف الصعبة في المباراة | | | | | |
| 17 | استطيع أن اتجاوز القرارات الخاطئة في المباراة | | | | | |
| 18 | انزعج لأتفه الأسباب في المباراة. | - | | | | |
| 19 | افكر بإيجابية في المباراة. | | | | | |
| 20 | اجد صعوبة في إيجاد لغة مشتركه مع اللاعبين. | - | | | | |
| 21 | استطيع ان استعيد توازني في المباراة بعد حل المشكلة. | | | | | |
| 22 | تلازمني أفكار حزينة لمدة ليست بالقصيرة بعد اتخاذ قرار خاطئ في المباراة. | - | | | | |
| 23 | اتعامل بجدية مع جميع اللاعبين في المباراة. | | | | | |
| 24 | أحاول رؤية الجانب الإيجابي من المباراة عندما اواجه المشاكل. | | | | | |
| 25 | أكون مرنا في تطبيق مواد القانون في المباراة. | | | | | |
| 26 | اتأثر عندما يصفني البعض باني غير جيد أثناء المباراة. | - | | | | |
| 27 | استعد لمواجهة أي مشكلة توجهني في المباراة. | | | | | |
| 28 | اشعر بالفشل عند عدم حل المشاكل في المباراة. | - | | | | |
| 29 | اتبع عدة طرق للوصول الى الحل المناسب للمشكلة في المباراة | | | | | |
| 30 | افرح عند حل المشاكل الصعبة في المباراة. | | | | | |
| 31 | ألتزم في انجاز مهامي اثناء المباراة. | | | | | |
| 32 | افكر بملاحظات المدرب بعد اتخاذ قرار خاطئ في المباراة. | - | | | | |
| 33 | استطيع تحديد مزاج اللاعبين في المباراة. | | | | | |
| 34 | استطيع التكيف مع ظرف المباراة المتغيرة | | | | | |
| 35 | أستطيع أن اتجاوز الصعاب في المباراة لتحقيق اهدافي. | | | | | |
| 36 | أشغل تفكيري بالأحداث السلبية السابقة اكثر من اللازم. | - | | | | |
| 37 | لا اتأثر عاطفياً في حل المشاكل في المباراة. | | | | | |
| 38 | الأشياء السيئة في المباراة تدوم طويلا | - | | | | |
| 39 | احس بالأمان في المباراة نتيجة وجود رجال الامن. | | | | | |
| 40 | اشعر بحساسيه عالية عندما ينتقدني الجمهور. | - | | | | |
| 41 | استطيع السيطرة على المشاعر السلبية في المباراة. | | | | | |

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

# تأثير تمرينات باستخدام وسائل تعليمية مصنعة لتنمية سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمريرة من مستوى الكتف للجانب بكرة اليد بإعمار (13-14) سنة

محمد عبد كريم [1] ا.م صباح نوري حافظ [2]
الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [2]
([1] mohammed.ab.k@uomustansiriyah.edu.iq, [2] Noorisabah743@gmail.com)

**المستخلص:** اشتمل **الفصل الاول** من البحث على مقدمة بسيطة عن كرة اليد وخاصة التمرير بكرة اليد ومن ضمنها التمرير من مستوى الكتف للجانب وعن اهمية سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمريرة، ومشكلة البحث من خلال اطلاع الباحثان على مجال كرة اليد فضلاً عن اطلاعه على العديد من الدراسات والبحوث في التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكون احد الباحثين مدرس في احدى مدارس تربية بغداد الرصافة الاولى، ومن خلال اعداده للفرق المدرسية والمشاركة في السباقات التي يجريها قسم النشاط الرياضي والمدرسي لاحظ أن هناك كثرة الاخطاء عند تمرير الكرة وبطئ في التمرير وعدم ايصال الكرة الى الزميل في الوقت والمكان المناسب، لذا ارتى الباحثان بتصميم اجهزة وادوات مساعدة لتحسين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمرير من مستوى الكتف للجانب للاعبي كرة اليد.

وأهداف البحث ومنها:

1-معرفة تأثير تمرينات المعدة باستخدام وسائل تعليمية مصنعة لتنمية سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمريرة من مستوى الكتف للجانب بكرة اليد.

وكانت فروض البحث ومنها:

1-توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة).

اما **منهج البحث** استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي كرة اليد للمركز التدريبي في الرصافة الاولى والبالغ عددهم (14) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة.

اما **الاستنتاجات** إذ أظهرت النتائج التالي:

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وفي جميع اختبارات التمرير من مستوى الكتف للجانب.

**والتوصيات** اوصى الباحثان التالي:

1-استخدام وسائل تعليمية حديثة لتحسين المهارات الاساسية ولمختلف الألعاب الرياضية.

**الكلمات المفتاحية:** وسائل تعليمية مصنعة -سرعة الاستجابة الحركية -دقة التمرير من مستوى الكتف للجانب-كرة اليد.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 1-المقدمة:

تعد لعبة كرة اليد هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع في العالم وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل عال، إذ أن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تعتمد اساسا على علوم مختلفة كغيرها من الألعاب التي تتميز بمهاراتها الاساسية المتنوعة في الهجوم والدفاع. أن مهارة التمرير في لعبة كرة اليد من المهارات الاساسية البالغة الاهمية اذ من خلاله يتم نقل الكرة بين افراد الفريق في كافة انحاء الملعب والفريق الذي يجيد افراده هذه المهارة يتمكن من الايفاء بمتطلبات اللعب بصورة أفضل من خلال الاستحواذ على الكرة خلال فترة الهجمة دون فقدانها مما يمكن افراده من القيام بتنظيم هجوم سريع أو تطبيق خطة هجومية تنتهي بتمريرة صحيحة الى اللاعب الاقرب الى المرمى تؤدي بالنهاية الى تسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس لذا يمكن الاستدلال على الفريق الجيد من خلال قدرة أفراده على اداء هذه المهارة لشكل صحيح وسليم، وأن التمريرة من مستوى الكتف للجانب هي احدى التمريرات المتوسطة ومن أكثر انواع التمريرات استخداماً في لعبة كرة اليد.

أن الاجهزة والادوات التعليمية المساعدة هي واحدة من الوسائل الهامة والضرورية في عملية بناء واعداد اللاعب كونها تساعد على اختصار الوقت والجهد المبذول من قبل المدرب واللاعب في عملية تعلم المهارات الاساسية فضلاً كونها تضيف عنصر الاثارة والتشويق عن طريق اللعب مع الزميل أو مع الاداة المستخدمة وتسهل عملية اتقان الاداء الفني بصورة غير مباشرة وهذا يساعد على زرع حب اللعبة لدى اللاعبين.

وتتميز هذه اللعبة بمواقف وحالات كثيرة متعددة ومتغيرة، إذ تتطلب سرعة في الهجوم والدفاع ولكافة أفراد الفريق لحصول حالة التفوق على الفريق المنافس وان ذلك لا يحصل إلا اذا انتهت أو ختمت تلك الهجمات بتسجيل أكبر عدد من الاهداف لتحقيق الفوز حالها في ذلك حال الالعاب الفرقية الاخرى مع مراعاة الخصوصية لكل لعبة وهذا بدوره لا يتم إلا عند اقترانه بسرعة الاستجابة الحركية ودقة التمريرات ولجميع أفراد الفريق للوصول الى الهدف المنشود، فضلاً عن تحقيق المتعة والسرور في صفوف اللاعبين والجمهور.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في تصميم اختبارات خاصة بسرعة الاستجابة الحركية ودقة التمريرات المتوسطة لكونها الاكثر استخداماً في لعبة كرة اليد واعداد تمرينات باستخدام وسائل تعليمية (ادوات واجهزة سمعية وبصرية) لتحسين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمريرة ولحالات قريبة أو مشابهة لظروف اللعب المختلفة والمتنوعة مما يعرض البرامج الحركية الى متطلبات صعبة وبالتالي ينعكس ذلك على تطوير المهارة ومن ثم الاداء بشكل عام وهذا بدوره ينعكس على نتيجة المباراة بشكل ايجابي.

**مشكلة البحث:**

من خلال اطلاع الباحثان على مجال كرة اليد فضلاً عن اطلاعه على العديد من الدراسات والبحوث في التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكون احد الباحثين مدرس في احدى مدارس تربية بغداد الرصافة الاولى، ومن خلال اعداده للفرق المدرسية والمشاركة في السباقات التي يجريها قسم النشاط الرياضي والمدرسي لاحظ أن هناك كثرة الاخطاء عند تمرير الكرة وبطئ في التمرير وعدم ايصال الكرة الى الزميل في الوقت والمكان المناسب، لذا ارتى الباحثان بتصميم اجهزة وادوات مساعدة لتحسين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمريرات.

**أهداف البحث:**

1-تصميم اختبارات لقياس سرعة الاستجابة الحركية لمهارة التمرير من مستوى الكتف للجانب للاعبي كرة اليد.

2-تصميم اجهزة تعليمية مساعدة لتحسين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمريرة من مستوى الكتف للجانب للاعبي كرة اليد.

3-التعرف على تأثير التمرينات المعدة بواسطة الوسائل التعليمية ومدى تأثيرها بتحسين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمريرة من مستوى الكتف للجانب بكرة اليد.

**فرضا البحث:**

1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث (التجريبية والضابطة) في سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمرير من مستوى الكتف للجانب.

2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمرير من مستوى الكتف للجانب للاعبي كرة اليد.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** لاعبين المركز التدريبي لمديرية تربية بغداد الرصافة الاولى (بأعمار 13-14سنة).

**المجال الزماني:** المدة من2021/11/11ولغاية 2022/4/12.

**المجال المكاني:** قاعة التحدي/منتدى شباب الشعب/بغداد.

## 2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** تحدد طبيعة البحث بمشكلاته وأهدافه وفروضه منهج البحث الملائم، لان المنهج هو " الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة، وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة التي تسيطر على سير العقل وتحدد عملياته لكي يصل إلى نتيجة مقبولة ومعلومة "(1 :19) وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمة وطبيعة البحث.

**2-2 عينة البحث:** اشتملت عينة البحث على لاعبي المركز التدريبي لمديرية تربية بغداد الرصافة الاولى بكرة اليد بأعمار (13-14) سنة، للسنة الدراسية 2021/2022 والبالغ عددهم (18) لاعب وتم استبعاد (4) لاعبين للاستعانة بهم في التجربة الاستطلاعية، وتم تقسيم اللاعبين عن طريق القرعة الى مجموعتين ضابطة وتضم (7) لاعبين تتمرن وفق المنهج المعد من قبل المدرب، ومجموعة تجريبية تضم (7) لاعبين تتمرن وفق المنهج الخاص بالبحث.

**2-2-1 تكافؤ العينة:** تم اجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمريرة من مستوى الكتف للجانب بكرة اليد بأعمار (13-14) سنة في ضوء الاختبار القبلي إذ "ينبغي على كل باحث تكوين مجموعات متكافئة على الاقل فيما يتعلق في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث "(5: 47)، كما موضح بالجدول (1).

جدول (1) يبين المتغيرات المهارية ووحدة القياس واوساطها الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق ومستوى الدلالة لعينة البحث.

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | التجريبية | | الضابطة | | قيمة ت محسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | س | ±ع | س | ±ع | | | |
| 1 | سرعة الاستجابة من مستوى الكتف للجانب من الثبات | ثانية | 2.151 | 0.308 | 2.164 | 0.317 | 0.077 | 0.703 | غير معنوي |
| 2 | سرعة الاستجابة ودقة التمريرة من مستوى الكتف للجانب | درجة/ ثانية | 0.292 | 0.049 | 0.308 | 0.022 | 0.749 | 0.423 | غير معنوي |

**عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14-2=12) وبدرجة جدولية (1.782)**

يتبين من الجدول (1) إن قيمة الدلالة لجميع متغيرات البحث هي اكبر من مستوى دلالة (0.05) وكذلك تبين ان قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (12) تحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (1.782) وبما أن قيمة (t) المحسوبة أقل من الجدولية إذ لا يوجد فرق معنوي في الاختبار وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث جميعها.

## 2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

**2-3-1 الاجهزة والأدوات:** (كاميرا نوع (Nikon)، جهاز الاختبار (M.A.K)، ساعة إيقاف stopwatch عدد (2)، لاب توب نوع (Lenovo)، ملعب كرة يد قانوني، صندوق كرات يد، منضدة عدد (2). كرات يد عدد (10)، صافرة نوع (FOX) عدد (2) شريط قياس، ميزان طبي، شريط لاصق ملون، الوسائل التعليمية المساعدة.

**2-3-2 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:** المصادر العربية والاجنبية، قوائم تفريغ البيانات، الوسائل المساعدة، الاختبارات والقياس، المقابلات الشخصية مع الخبراء، شبكة المعلومات الدولية (internet)، استمارة استبانة لتحديد قياسات الجهاز والاختبارات المعروضة على الخبراء، الوسائل الاحصائية.

## 2-4 جهاز M.A.K المصمم للاختبارات:

يتكون الجهاز من لوحين نوع (GREENTREND) بسمك (18 ملم) طول اللوحة (150سم) وعرضها (120 سم) توسطهما ثلاث دوائر قطر كل دائرة (25 سم) في وسط الدائرة مصباح. يعمل هذا الجهاز في نظامين:

(mode1) عند تشغيل الجهاز وبعد (10 ثانية) يضيئ احد المصابيح الموجودة في الدوائر وعلى اللاعب لعب الكرة الى الدائرة المضيئة وعند اصطدام الكرة بالدائرة ينطفئ المصباح ويتوقف الوقت، الغرض منها حساب زمن الاستجابة الحركية منذ لحظة ظهور المثير (المصباح) الى نهاية الحركة (هو اصطدام الكرة بالدائرة).

والزمن بين انطفاء المصباح الاول واضاءة المصباح مرة

اخرى هو (5 ثانية) وهذا الوقت من اجل تهيئة اللاعب لاستجابة المثير مرة اخرى.

2-(mode2) عند تشغيل الجهاز وبعد (10 ثانية) يضيء احد المصابيح وعند اصطدام الكرة باللوحة ينطفئ المصباح سواء اصطدمت الكرة بالدائرة او خارجها اما اذا اصطدمت الكرة بالدائرة فأن الجهاز يحسب له تمريرة صحيحة، ثم يضيء مصباح اخر لا على التعين (نظام التشغيل عشوائي) بفارق زمني قدره (1 ثانية)، ويوجد حساس يحسب زمن عشر كرات اصطدمت باللوحة ويسجل عدد الضربات التي اصابة الدائرة والغرض من هذا النظام هو لحساب سرعة ودقة التمريرات لعشر كرات.

**2-4-1 تصميم الاختبارات:** بعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة المتوفرة لدى الباحثان لتحديد اختبارات تتلاءم مع طبيعة موضوع الدراسة لم يجد ما هو ملائم وذلك لخصوصية تلك الاختبارات في قياس سرعة الاستجابة الحركية والدقة وباستخدام اجهزة قياس دقيقة لذلك قام الباحثان بتصميم اختبارات وعرضها باستبانة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، لبيان آرائهم في مدى صلاحية تلك الاختبارات وتقييمها، إذ تم الاتفاق على مجموعة الاختبارات التي تم توزيع استمارتها على مجموعة من الخبراء والمختصين في عدة مجالات ومنها المختصون في مادة الاختبار والقياس والتدريب والتعلم ولعبة كرة اليد، وكان لرأي الخبراء ترشيح جميع الاختبارات وبنسبة (100%) مع أخذ الباحثان بآراء الخبراء وتوجيهاتهم بما يحقق اختبارات علمية صحيحة.

**2-5مواصفات الاجهزة والادوات التعليمية المستخدمة في البحث:** تم تصميم مجموعة من الاجهزة والادوات التعليمية المساعدة واستخدامها في التمرينات المهارية ضمن المنهج المعد من قبل الباحثان لتنمية سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمرير من مستوى الكتف للجانب للاعبي كرة اليد، إذ تم تصنيع هذه الادوات من مواد بسيطة ومتوافرة وصممت بشكل يسمح للاعبين إدراك اهميتها التعليمية والتدريبية للمستوى الذي هم فيه فضلاً عن اشراك اسلوب اللعب والمنافسة والترفيه في اثناء تنفيذ التدريب والذي يضيف دافعا كبيرا للاعبين والرغبة بمواصلة المشوار، وفيما يلي توصيف لهذه الاجهزة والادوات:

**1-جهاز الاسهم الثلاث:** يتكون الجهاز عن ثلاث أسهم بثلاث الوان مختلفة أحدهما يتجه الى اليمين والاخر يتجه الى اليسار والسهم الثالث يتجه نحو الاسفل، يعمل هذا الجهاز على شاحن (power Bank) أو شاحن (USB)، إذ يعمل هذا الجهاز بعد الضغط على أزار البدء وبعد ثلاث ثواني يضيء أحد الاسهم لا على التعين (نظام العمل عشوائي)، يستخدم الجهاز لتحسين سرعة الاستجابة الحركية وكذلك دقة التمريرة.

**2-الجهاز الناطق العشوائي:** يتكون الجهاز من سماعة خارجية وجهاز الكتروني مربوط عن طريق (AUX) مبرمج ينطق الارقام من (1-8) عشوائياً والوقت بين رقم وآخر (5ث، 3ث) إذ تكون الارقام مطبوعة على بوستر وملصوقة على الحائط (قطر الدائرة 30 سم، وبالوان مختلفة)، يعمل الجهاز على نفس السماعة.

**3-الحلقات:** تتكون الحلقات من هيكل حديدي له قاعدة وفي الاعلى دائرة قطرها (50) سم، عدد (4) وممكن التحكم في ارتفاعها من (140-170) سم، تستخدم مع الاجهزة للتمريرة المتوسطة.

**4-الشبكة المطاطية:** وهي عبارة عن هيكل حديدي ثلاثي الابعاد ذات قاعدة منفرجة مغطاة بشبكة مطاطية تسمح بارتداد الكرات، وتستخدم للتمرير.

**5-الوسيلة المصنعة للتمريرة:** تتكون الاداة من قائم عمودي عدد (2) طول كل منهما (2) متر يرتكزان على قاعدة بارتفاع (50) سم، إذ يصبح الارتفاع الكلي للأداة (2.50) متر تتركب بين القائمين لوحة بسمك (18) ملم نوع (GREENTREND) بطول (1.50) متر وعرض (60) سم، ومرسوم عليها ثلاث مربعات بالوان مختلفة طول ضلع المربع (40) سم، ويكون اسفل اللوحة ثلاث دوائر بقطر (40) سم ودوائر اخرى بقطر (30) سم.

**6-شواخص تدريب:** هو عبارة عن دمية نفخ عدد (2) تستخدم في التمرينات وخاصة في تمرينات الخداع بارتفاع (1.75) متر.

**7-شواخص على شكل حلقات:** وهي حلقات ملونة (بلاستيك) توضع على الأرض وتستخدم في ضبط الخطوات الثلاث، (عدد 12).

## 2-6 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-6-1 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

### 1-اختبار التمريرة المتوسطة من مستوى الكتف للجانب (من الثبات):

**أسم الاختبار:** التمريرة المتوسطة من مستوى الكتف للجانب (من الثبات).

**الهدف من الاختبار:** قياس سرعة الاستجابة الحركية للتمريرة المتوسطة من مستوى الكتف للجانب.

**الادوات المستخدمة:** جهاز الاختبار (M.A.K) معلق على الحائط، شريط قياس، كرة يد حجم (2) عدد (5)، صافرة، لاصق ملون، كاميرا لغرض التصوير، سلة كرات يد.

**طريقة الاداء:** يقف اللاعب خلف اللاصق الملون الموضوع على الارض الذي يبعد عن الجهاز (3 متر)، إذ يكون الجهاز على يمين اللاعب الايمن وعلى يسار اللاعب الايسر وعند اضاءة احد المصابيح الموجودة في الدائرة يقوم اللاعب بتمرير الكرة من مستوى الكتف للجانب الى الدائرة المضاءة محاولاً اصابة الدائرة بالكرة، يعطى لكل لاعب (5) محاولات متتالية، يسجل للاعب افضل محاولة (أقل زمن).

**تعليمات الاختبار:**

-عدم دوران اللاعب باتجاه الجهاز اثناء تمرير الكرة.

-يجب ان يحتفظ اللاعب بكلتا القدمين خلف خط البداية.

-لا تحتسب التمريرات إذا اجتاز اللاعب خط البداية اثناء التمرير.

**تسجيل النقاط:**

1-يعطى للاعب خمس محاولات ويحسب الزمن في كل محاولة صحيحة.

2-تسجيل الزمن الظاهر على شاشة الجهاز.

3-يحسب للاعب نتيجة افضل محاولة من المحاولات الصحيحة.

### 2-اختبار سرعة ودقة التمريرة المتوسطة من مستوى الكتف للجانب:

**اسم الاختبار:** سرعة ودقة التمريرة المتوسطة من مستوى الكتف للجانب.

**الهدف من الاختبار:** قياس السرعة ودقة التمريرة المتوسطة من مستوى الكتف للجانب.

**الادوات المستخدمة:** جهاز الاختبار معلق على الحائط بأبعاد (1.50سم x 1.20سم) وتوسطها ثلاث دوائر، قطر الدائرة (25سم) والمسافة بين دائرة واخرى (20سم)، مستطيل يحيط بالدوائر بأبعاد (120سم x50سم) باللون الاحمر ومستطيل يحيط به بأبعاد (27سم x 130سم) شريط قياس، كرة يد حجم (2) عدد (10)، صافرة، لاصق ملون، كاميرا لغرض التصوير، شاشة لحساب زمن عشرة تمريرات متتالية والتمريرة الصحيحة من اصل عشرة تمريرات، سلة كرات.

**طريقة الاداء:** يقف اللاعب على بعد (3 متر) من الجهاز خلف الشريط الملون وعند اضاءة احد المصابيح يقوم اللاعب بتمرير الكرة من مستوى الكتف للجانب الى الدائرة المضيئة محاولاً اصابة الدائرة بالكرة، يؤدي اللاعب عشرة تمريرات مستمرة.

ملاحظة: عند اصطدام الكرة باللوحة ينطفئ المصباح ويضيء مصباح اخر

**تسجيل النقاط:** اذا اصطدمت الكرة بالدائرة تحسب له (درجتان) وهذه تظهر على الشاشة (عدد التمريرات الصحيحة من اصل عشرة تمريرات) اما اذا اصطدمت الكرة بالمستطيل الاحمر فتحسب له (درجة واحدة) واذا اصطدمت الكرة خارج المستطيل الاحمر أو الدائرة فيعطى (صفراً) وفي هذه الحالتين يقوم المسجل بحساب النقاط الناتجة عن اصابة المستطيل الاحمر أو خارجه، اما الزمن الكلي لـ (10) تمريرات فتظهر على الشاشة.

وباستخدام قانون فت = مجموع النقاط/الزمن الكلي

وحدة القياس هي درجة / ثانية

**2-6-2 التجربة الاستطلاعية:** تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات المطلوبة في العمل، وهي تعني ((التدريب العملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً))(155:2). ولغرض الحصول على النتائج الضرورية

ولاتباع السياق العلمي بإجراءات البحث، كان من الضروري إجراء الباحثان لتجربة استطلاعية قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وأدواته، وقد كانت التجربة الاستطلاعية حول اختبارات التمرير من مستوى الكتف للجانب للاعبي كرة اليد وعلى عينة مؤلفة من (4) لاعبين لم يكونوا ضمن تجربة عينة البحث الاساسية وبمساعدة فريق العمل المساعد، وتمت التجربة بتاريخ 2021/12/8 وكان الهدف منها:

1-التأكد من صلاحية الأجهزة والادوات المستعلمة في البحث.
2-التأكد من تفاهم فريق العمل وكفاءتهم في اجراء الاختبارات وتسجيل النتائج.
3-التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
4-التحقق من ملائمة المكان.
5-معرفة مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة.
6-معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء والتدخل في العمل.
7-معرفة ثبات الاختبار.

**2-6-3 الاختبارات القبلية:** تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) وذلك بتمام الساعة الثانية بعد الظهر في يوم الاربعاء الموافق 2021/12/22 في قاعة التحدي منتدى شباب الشعب وقد عمد الباحثان على تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالبحث من إذ الزمان، المكان، الادوات المستخدمة، فريق العمل المساعد، طريق تنفيذ الاختبارات، لضمان توافرها في الاختبارات البعدية، وسجلت نتائج الاختبارات في الاستمارة التي تم أعدادها مسبقاً.

**2-6-4 (التجربة الرئيسية) التمرينات بالوسائل المساعدة:** قام الباحثان بأعداد تمرينات باستخدام الوسائل المساعدة والاجهزة المصممة وتم تطبيقها على المجموعة التجريبية المتمثلة بلاعبي مديرية تربية الرصافة الاولى للمرحلة المتوسطة، ولغرض الوصول الى أهداف الدراسة، اعتمد الباحثان على مبدأ التدرج في التمرينات المستخدمة على عينة البحث أي من السهل إلى الصعب.

كما تضمنت التجربة الرئيسة الأجزاء التالية:

1-مراعاة الهدف من أعداد التمرينات باستخدام الوسائل التعليمية.
2-اشرف الباحثان بصورة مباشرة على تطبيق التمرينات بإدارة فريق العمل المساعد، في حين أن باقي محتويات الوحدة التدريبية هو من مهمة المدرب للمجموعتين التجريبية والضابطة ولم يتدخل الباحثان في هذا الجانب.
3-التمرينات المستخدمة في البحث أعطيت بعد الجزء التعليمي مباشرة وفي القسم الأول من الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية بسبب إنها تعتمد على تركيز ذهني عالٍ وتوافق عضلي عصبي، فإن أي تعب في هذا الجانب سيكون له مردوداته السلبية في تطوير اللاعبين لذلك كانت في بداية الوحدة التدريبية.
4-اعتمد الباحثان مبدأ التدرج باستخدام التمرينات من التمرينات المناسبة أو السهلة ثم الانتقال إلى التمرينات الأكثر صعوبة.
5-استغرق تطبيق التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان (10) أسابيع بواقع يومين في الاسبوع من أصل أربعة ايام فأختار الباحثان يومي (الأحد، الاربعاء).
6-بلغ عدد الوحدات التعليمية (20) وحدة.
7-بداء تطبيق التمرينات من يوم الأحد 2021/12/26 ولغاية يوم الاربعاء 2022/3/2.
8-استغرق الزمن المأخوذ من القسم الرئيسي لتطبيق التمرينات زمناً يتراوح بين (28-36) دقيقة وحصل هذا التباين في الوقت نتيجة إن بعض التمرينات تستغرق وقتاً يختلف عن بعضها الآخر طبقاً لمتطلبات كل تمرين.

**2-6-5 الاختبارات البعدية:** بعد اداء التكرارات كافة، ولجميع التمرينات من قبل المجموعة التجريبية، قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية يوم الاربعاء وذلك بتاريخ 2022/3/9 وقد طبقت الاختبارات من قبل عينة البحث بمجموعتيه الضابطة والتجريبية في المكان وبالأدوات والظروف نفسها التي سبق وطبقت في الاختبار القبلي قدر المستطاع .

**2-6-6 الوسائل الاحصائية:** استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي (spss) لاستخراج نتائج البحث مستخدما الوسائل الاحصائية التالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، اختبار t للعينات المستقلة، اختبار t للعينات الغير مستقلة).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 3-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية وانحرافاتها وقيمة (t) المحسوبة في اختبارات التمريرة من مستوى الكتف للجانب للمجموعة التجريبية

| المتغيرات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | ف | ف هـ | قيمة T المحسوبة | مستوى الدلالة sig | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ± ع | س | ± ع | | | | | |
| سرعة الاستجابة من مستوى الكتف للجانب من الثبات | ثانية | 2.151 | 0.308 | 0.904 | 0.218 | 1.247 | 0.289 | 11.379 | 0.00 | معنوي |
| سرعة الاستجابة ودقة التمرير من مستوى الكتف للجانب | درجة /ثانية | 0.292 | 0.049 | 1.392 | 0.191 | 1.099 | 0.183 | 15.893 | 0.00 | معنوي |

**عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7-1=6) وبدرجة جدولية (1.943).**

يبين الجدول (2) المعالم الاحصائية في اختبارات التمرير من مستوى الكتف للجانب لأفراد المجموعة التجريبية، وتبين من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه الى وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، إذ يعزو الباحثان هذا الفرق الى تنوع التمرينات المستخدمة في الوحدة التعليمية وللوسائل التعليمية المصنعة التي استعملت لهذا الغرض، ومنها الاجهزة السمعية والبصرية في التمرينات المقترحة من قبل الباحثان، كذلك خلال التمرينات المنتظمة بالكرة والتكرارات والتمرينات النوعية المستخدمة مع الاجهزة تؤدي الى تفعيل البرامج وحسب تنوعها وبالتالي زيادة سرعة اتخاذ القرار من ناحية اختيار الاستجابة الصحيحة باقل زمن ممكن.

وأن التنفيذ الصحيح والمستمر لتلك التمرينات تقلل زمن الاستجابة مما يكيف اللاعب لهذا الغرض وتقديم الفرصة لصقل مواهبهم، وهذا ما أكده (Magil 2010)" عند الاداء الصحيح للاستجابة من محاولة الى اخرى سيكون افضل وكلما زادت المحاولات قل زمن رد الفعل بتأثير تلك المحاولات "(8: 178). ويشير (يعرب خيون، 2001) " كلما كان هناك تكرارات كثيرة على استجابة لحافز معين فان ذلك سوف يعجل في اتخاذ القرار ومن ثم يقصر من زمن رد الفعل ويزيد من سرعته "(7: 54).

أن استخدام الاجهزة والادوات خلال الوحدة التعليمية يضيف عنصر الاثارة والتشويق والاقتصاد بالوقت مما يؤدي الى تحسين الاداء من الناحية الحركية والمهارية وهذا ما أكده (خليل ابراهيم 2013)، إذ ان ما " يستخدمه المتعلم من أجهزة ومواد لتسهيل وإكمال إجراءات التعلم يجعله أكثر تشويقاً وإثارة وتحويل الخبرات التي يمر بها المتعلم إلى خبرات حية وهادفة وباقتصاد في الوقت والجهد والكلفة وصولاً الى مستوى تعلم أفضل "(4:184).

### 3-2 عرض نتائج المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية وانحرافاتها في اختبارات التمرير من مستوى الكتف للجانب

| المتغيرات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | ف | ف هـ | قيمة T المحسوبة | مستوى الدلالة sig | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ± ع | س | ± ع | | | | | |
| سرعة الاستجابة من مستوى الكتف للجانب من الثبات | ثانية | 2.164 | 0.317 | 2.008 | 0.267 | 0.155 | 0.132 | 3.120 | 0.021 | معنوي |
| سرعة الاستجابة ودقة التمرير من مستوى الكتف للجانب | ثانية | 0.308 | 0.022 | 0.297 | 0.024 | 0.011 | 0.043 | 0.673 | 0.526 | غير معنوي |

**مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7-1=6) وبدرجة جدولية (1.943).**

يبين الجدول (3) المعالم الاحصائية في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية للتمرير من مستوى الكتف للجانب لأفراد المجموعة الضابطة، وتبين من خلال النتائج المبينة في الجدول الى وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان هذه الفروق الى فاعلية المنهج المعد من قبل المدرب والذي يهدف الى تنمية وتطوير المهارات الاساسية للاعبين كون العملية التعليمية التي تبنى على اسس علمية صحيحة تؤدي الى نتيجة ايجابية وتحقق الاهداف المرجوة من التعلم. بينما في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمرير من مستوى الكتف للجانب تبين عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين، ويعزو الباحثان لعدم وجود الفروق هو عدم استخدام المثيرات خلال الوحدة التعليمية.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 3-3 عرض نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (t) المحسوبة في اختبارات البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | ف | ف هـ | قيمة T المحسوبة | مستوى الدلالة sig | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | سَ | ± ع | سَ | ± ع | | | | | |
| سرعة الاستجابة من مستوى الكتف للجانب من الثبات | ثانية | 0.904 | 0.218 | 2.008 | 0.267 | 1.104 | 0.130 | 8.458 | 0.000 | معنوي |
| سرعة الاستجابة ودقة التمريرة من مستوى الكتف للجانب | درجة /ثانية | 1.393 | 0.188 | 0.297 | 0.024 | 1.096 | 0.071 | 15.248 | 0.000 | معنوي |

**مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14-2=12) وبدرجة جدولية (1.782).**

من خلال الاطلاع على الجدول (4) نلاحظ معنوية الفروق فيما بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان ذلك إلى كون الوسائل التعليمية المصنعة هي المؤثر الأكبر في مجموعة البحث إذ كان للوسائل الدور الأكبر في تحسين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمرير من مستوى الكتف للجانب، كما ويؤكد الباحثان إن هناك مسألة مهمة جداً ساهمت في التطور في سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمرير وهي ان التمرينات وتكرارها لم يكن نمطياً في الاستجابات وانما كان هناك الارشاد والتغيير في التمرينات من قبل الباحثان للمثير السمعي والمثير البصري اي ان هناك تعزيزاً ساعد على تحسين تدريجي في الاداء، وان هذا التطور ونسبته العالية جاء نتيجة التطور في تنفيذ الاداء بشكل دقيق وهذا ما تطلبه التمرينات وكان هناك تدرج بالصعوبة من خلال زيادة مسافة الاداء وتصغير حجم الاهداف مما خلق فرص تحدي لدى اللاعب من خلال التنفيذ، وبالتالي زيادة سرعة الاستجابة الحركية فضلا عن تنشيط الاجهزة السمعية والبصرية ثم حصول تكيف لتلك الاجهزة من خلال التكرار وتنوعه وهذا بدوره يؤدي الى سرعة في اتخاذ القرار.

ويشير اسماعيل قاسم "أن استخدام الاجهزة والادوات تساعد في تطوير التفاصيل الدقيقة للمهارة إذ يكون التمرين في أوضاع معينة تجعل من اللاعب أن يؤدي المهارة بالتكرارات نفسها التي يراد منها هذا الوضع او ذاك أو طريقة الاداء بعد ثبات الدقة "(141:3).

كذلك فإن عدم ظهور التحسن في الأداء لدى اللاعبين يعود إلى الطريقة المستخدمة في تعليمهم التي تعتمد على التمرينات المباشرة دون استخدام الاجهزة والادوات التي أثبتت أن لها التأثير الكبير في التطور في عملية التعلم ويذكر (وجيه محجوب)" أن التمرين مع الأداة ينقل المتعلم الى الأداء الافضل خلال الممارسة "(6: 48)، ونلاحظ أن التمرينات التي تم تطبيقها على اللاعبين قد كانت ذات فائدة كبيرة وهذا ما أثبتته نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

## 4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

1-كان لإعداد التمرينات وتنويعها دور مهم في تحسين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمرير من مستوى الكتف للجانب بكرة اليد.

2-أن استخدام الوسائل التعليمية المبتكرة من قبل الباحثان لها دور فعال في تحسين سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمرير من مستوى الكتف للجانب بكرة اليد.

3-كان لاستخدام المثيرات البصرية والسمعية دور مهم وايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التمرير من مستوى الكتف للجانب بكرة اليد.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحثان يوصيان بالتالي:

1-الاهتمام بإعداد وتصميم تمرينات باستخدام وسائل تعليمية مساعدة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية للتمريرات بكرة اليد.

أتباع الطرق العلمية في اعداد الوسائل التعليمية وتصميمها بما يخدم تطوير المهارة المعد لها.

2-إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة تتناول مهارات والالعاب اخرى.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## المصادر :

[1] احمد حسين اللقاني، علي احمد الجمل؛ **معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المنهاج وطرق التدريس:** ط2، القاهرة، عالم الكتب، 1999.

[2] احمد محمد الشافعي، سوزان احمد علي؛ **مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة:** القاهرة، منشأ دار المعارف، 1999.

[3] اسماعيل قاسم جواد؛ **تأثير تمرينات خاصة باستخدام أجهزة وأدوات لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة المناولات والتهديف للاعبي كرة القدم للصالات:** أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2012.

[4] خليل ابراهيم سليمان الحديثي؛ **التعلم الحركي:** بغداد، دار الكتب والوثائق، 2013.

[5] فان دالين (ترجمة محمد نبيل نوفل واخرون)؛ **منهاج البحث في التربية وعلم النفس:** ط4، القاهرة، الانجلو المصرية للطباعة والنشر، 1985.

[6] وجيه محجوب؛ **محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه** : بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001.

[7] يعرب خيون؛ **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق** : بغداد، الصخرة للطباعة، 2002.

[8] Magill A. Richard. **Motor learning and control**: concepts and applications. Use: McGraw-Hill 2010.

## الملاحق

الملحق (1) أنموذج لوحدة تعليمية (الجزء المتعلق بالبحث)

| الاسبوع | اليوم والتاريخ | رقم التمرين | زمن التمرين | التكرارات | الراحة بين التكرارات | المجاميع | الراحة بين المجاميع | الزمن الكلي للتمرين | الزمن الكلي لكل وحدة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | الاحد 2021/12/26 | 1 | 60ثا | 3 | 30ثا | 2 | 60ثا | 570ثا | 1920 ثا |
| | | 2 | 60ثا | 3 | 30ثا | 2 | 60ثا | 570ثا | |
| | | 3 | 90ثا | 2 | 30ثا | 2 | 90ثا | 540ثا | |
| | | 4 | 90ثا | 2 | 30ثا | --- | --- | 240ثا | 32 د |

ملحق (2) يوضح صور واشكال الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث

١-

الشكل (١)
يوضح جهاز (M.A.K)

٢-

شكل(٢) يوضح جهاز الاسهم الثلاث

٣-

شكل (٣) لوحة الارقام

شكل (٤) السماعة الخارجية

شكل (٥) الدائرة الالكترونية

٤-

شكل (٦) يوضح الشبكة الارتدادية المطاطية

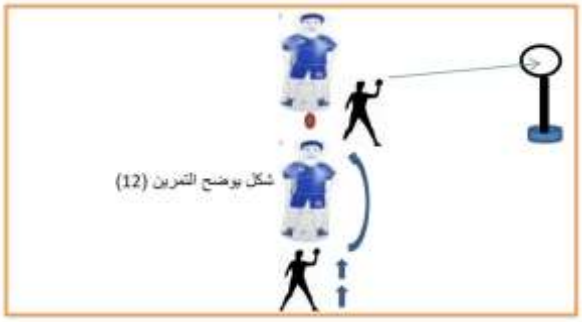
٥-

شكل (٧) يوضح الحلقات

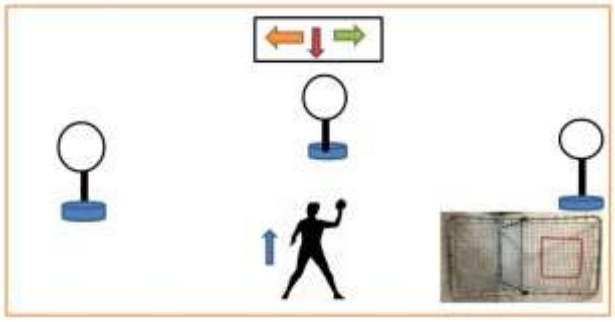
٦-

شكل (٨) الوسيلة التعليمية المصنعة لدقة التمرير

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452




**التمرين الثالث عشر:** يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الشبكة من مستوى الكتف للجانب وعند اشارة احد الاسهم يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الحلقة المشار اليها، بأخذ خطوة للأمام.



شكل يوضح التمرين (13)

**التمرين الخامس عشر:** وقوف اللاعب وعلى يمينه الدوائر المرقمة وبعد سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب بتمرير الكرة من مستوى الكتف للجانب الى الدوائر المرقمة وبالتسلسل من (1–8) ومن مسافات مختلفة.

**التمرين الثامن عشر:** لعب الكرة من فوق مستوى الكتف الى الشبكة التي تبعد عن اللاعب (3) متر وعند استلام الكرة يقوم اللاعب بتمرير الكرة من مستوى الكتف للجانب الى الحلقة الموضوعة اما على يمين اللاعب اذا كان اللاعب ايمين أو على يسار اللاعب أذا كان اللاعب أيسر وبمسافة (5) متر.

٧.

شكل (٩) شواخص تدريب

٨.

شكل (١٠) شواخص على شكل حلق

ملحق (3) أنموذج للتمرينات المستخدمة بالبحث

**التمرين الرابع:** يقوم اللاعب بأخذ ثلاث خطوات متجه نحو المجسم وعند الوصول الى المجسم يقوم بتمرير الكرة من مستوى الكتف الى الجانب باتجاه الحلقة التي تكون على يمينه وتبعد 3 متر، وشرط مرور الكرة الى داخل الحلقة.

**التمرين الثاني عشر:** نفس التمرين السابق لكن تكون الحلقة الى يمين اللاعب فيقوم اللاعب بتمرير الكرة من مستوى الكتف للجانب الى داخل الحلقة.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

الشكل يوضح التمرين (18)

**التمرين التاسع عشر:** وضع شبكتين واحدة مقابل اللاعب والثانية على يمين اللاعب وبمسافات مختلفة، إذ يقوم اللاعب بتمرير الكرة من فوق مستوى الكتف الى الشبكة داخل المربع وعند رجوع الكرة واستلامها يقوم بتمرير الكرة من مستوى الكتف للجانب الى الشبكة الموضوعة على يمينه الى الدائرة اسفل الشبكة.

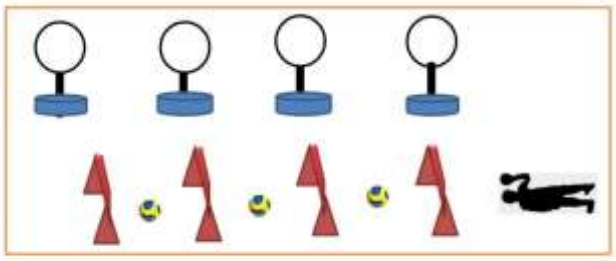
**التمرين الحادي والعشرين:** وقوف اللاعب وعلى يمينه الحائط بمسافة (4) متر وعند سماع الرقم المنطوق من الجهاز، يقوم اللاعب بأخذ ثلاث خطوات وتمرير الكرة من مستوى الكتف للجانب الى الرقم المعني.

شكل يوضح التمرين (21)

**التمرين السادس والعشرين:** وقوف اللاعب وعلى يمينه اللوحة وعند سماع صافرة المدرب يقوم بتمرير الكرة من مستوى الكتف للجانب الى المربع الاول واستلام الكرة المرتدة وتمريرها مرة ثانية الى الدائرة اسفل المربع ثم يقوم بأخذ خطوة للأمام واستلام الكرة الثانية من المدرب وتمريرها الى المربع الثاني ثم الدائرة اسفل المربع وهكذا بالنسبة الى المربع الثالث.

شكل يوضح التمرين (26)

**التمرين السابع والعشرين:** وضع اربع حلقات على خط واحد والمسافة بين حلقة واخرى (3) متر ووضع امام كل حلقة عارضة عبور وخلفها ببعد متر واحد كرة موضوعة على الارض وعند اطلاق اشارة البدء من المدرب تشغيل الساعة الالكترونية وبعد سماع الصافرة ينطلق اللاعب باتجاه عارضة العبور وعند الوصول اليها يقوم بعملية القفز وتمرير الكرة من مستوى الكتف للجانب الى داخل الحلقة ثم اخذ الكرة من الارض والركض باتجاه العارضة الثانية وعند القفز تمرير الكرة من مستوى الكتف للجانب وهكذا الى الحلقة الاخيرة وبعد تمرير الكرة الاخيرة يقوم المدرب بإيقاف الساعة.



شكل يوضح التمرين (27)

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

# تأثير تمرينات بمثيرات متنوعة باستعمال جهاز (Blaze pod) و بعض الادوات المساعدة في سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم تحت (17سنة)

عباس سلمان حبيب [1] أ.د. محمد صالح محمد [2]
الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [2]
([1] abbas.sh@uomustansiriyah.edu.iq, [2] Dr.ms56@uomustasiriyah.edu.iq)

**المستخلص:** وان رياضة كرة القدم وما شهدته من تطور في السنوات السابقة هي نتيجة التطور الكبير في علم التدريب الرياضي واحد مراكز فريق كرة قدم الذي شهد تطورا لافتا هو مركز حراسة المرمى، إذ يعد هذا المركز من اهم المراكز لما له من خصوصية تختلف عن بقية المراكز ويعده اخرون بمثابة نصف الفريق لأنه المركز الاخير وان عبور الكرة خط المرمى تعني الاقتراب من الخسارة وانقاذها يعني انقاذ الفريق و المساهمة في تحقيق الانجاز وتعد الاجهزة والادوات الحديثة التي تناسب تطور رياضة كرة القدم بصورة عامة ومركز حراسة المرمى بصورة خاصة ذات تأثير مهم جدا كونها تساعد حارس المرمى على تحسين الاداء وايجاد الحلول المناسبة للظروف المتغيرة التي قد تواجهه اثناء المباريات الرسمية إذ ان ما يحدث في التدريب يحدث في المباراة. اما مشكلة البحث تكمن في قلة استخدام الوسائل الحديثة من الاجهزة والادوات المساعدة وكذلك التأخر والبطا في الوصول الى الكرة للقيام بالتصدي المناسب. واما هدف البحث معرفة تأثير التمرينات بمثيرات متنوعة باستعمال جهاز ( Blaze pod) وبعض الادوات المساعدة في سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم تحت (17 سنة) . وافترض الباحثان للتمرينات بمثيرات متنوعة باستعمال (Blaze pod) وبعض الادوات المساعدة تأثير في سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم تحت (17سنة) . اما منهج البحث فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية والذين يمثلون اكاديميات كرة القدم التابعة لوزارة الشباب والرياضة وتم تقسيمهم الى مجموعتين وقد اجرا الاختبارات القبلية والبعدية للتعرف على مدى تأثير التمرينات التي قام بوضعها، اما الوسائل الاحصائية فقد استخدم الباحثان حقيبة (spss) للحصول على النتائج، وقد استنتج الباحثان ان جهاز (Blaze pod) ساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وان الوسائل والادوات المستخدمة كان لها الاثر في تطور متغيرات البحث لما اوجدته من تدرج ومتعة وتنوع في التمرينات . ويوصي الباحثان ضرورة أجراء دراسات وبحوث مماثلة على عينات أخرى والتأكيد على ربط التمرينات بحالات اللعب التي يتعرض لها حارس المرمى.

**الكلمات المفتاحية:** مثيرات متنوعة – جهاز (Blaze pod) – سرعة الاستجابة الحركية – حراس المرمى – كرة القدم– تحت (17سنة).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 1-المقدمة:

نضرا لتداخله في عدة مجالات وعلوم اصبح التدريب علماً بحد ذاته لهذا يطلق عليه علم التدريب الرياضي والذي تنضوي تحته الكثير من العلوم منها علم النفس والبايوميكانيك وعلم الحركة ...الخ، وان رياضة كرة القدم وما شهدته من تطور في السنوات السابقة هي نتيجة التطور الكبير في علم التدريب الرياضي واحد مراكز فريق كرة قدم الذي شهد تطورا لافتا هو مركز حراسة المرمى، إذ يعد هذا المركز من اهم المراكز لما له من خصوصية تختلف عن بقية المراكز ويعده اخرون بمثابة نصف الفريق لأنه المركز الاخير وان عبور الكرة خط المرمى تعني الاقتراب من الخسارة وانقاذها يعني انقاذ الفريق و المساهمة في تحقيق الانجاز.

وتعد الاجهزة والادوات الحديثة التي تناسب تطور رياضة كرة القدم بصورة عامة ومركز حراسة المرمى بصورة خاصة ذات تأثير مهم جدا كونها تساعد حارس المرمى على تحسين الاداء وايجاد الحلول المناسبة للظروف المتغيرة التي قد تواجهه اثناء المباريات الرسمية إذ ان ما يحدث في التدريب يحدث في المباراة لذلك تكمن اهمية الاجهزة والادوات في تطوير اداء حارس المرمى بما توفره من حالات تدريبية مناسبة لما يتعرض له الحارس من مواقف متنوعة اثناء المباريات، لذا فقد استعمل الباحثان جهاز (Blaze pod) وبعض الادوات المساعدة التي من شانها ان " تساعد على ثبات الاداء وتحسين التناسق والتوقيت وتطوير وتنمية القدرات والسيطرة على الانفعالات، حتى يزداد تركيزه تحت مختلف الظروف التي قد يتعرض لها اللاعب والاستجابة حسب متطلبات المواقف وكذلك امكانية الاستجابة الصحيحة والسريعة التي تحتاج الى دقة "(فراس كسوب و(اخرون): 2022، ص98)، ان القيام باستجابة حركية مناسبة لسرعة المثير يؤدي للفعل المناسب اتجاه الكرة إذ تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات الحركية التي لها تأثير كبير في اداء حراس المرمى لتحقيق الانجاز. وتكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير التمرينات التي وضعها الباحثان والتي تكون بالمثيرات المتنوعة وباستعمال جهاز (Blaze pod) في سرعة الاستجابة الحركية.

**مشكلة البحث:**

ان خصوصية حارس المرمى تكمن في صعوبة سرعة مجريات اللعب وتعدد مثيراته الخارجية مثل اتجاه الكرة وارتفاعها وسرعتها ومكان تمركز المنافس والكثير من المتغيرات والتي تتطلب من الحارس القدرة العالية لأداء التصديات المطلوبة من خلال ملاحظاته وانتباهه في اجزاء الثانية وكون الباحثان حارس مرمى سابق مثل منتخبات العراق الوطنية للأشبال والناشئين والشباب ومثل العديد من الاندية وهو حاليا مدرب، وكذلك نتيجة للزيارات الميدانية (ملحق1) فقد حدد الباحثان مشكلته بقلة استخدام الوسائل الحديثة من الاجهزة والادوات المساعدة وكذلك التأخر في الوصول الى الكرة للقيام بالتصدي المناسب، لذا قام الباحثان بأعداد تمرينات ذات مثيرات متنوعة وباستعمال جهاز (Blazepod) وبعض الادوات المساعدة لأجل تطوير سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى .

**أهداف البحث:**

-اعداد تمرينات بمثيرات متنوعة باستعمال جهاز ( Blaze pod) وبعض الادوات المساعدة لحراس المرمى بكرة القدم تحت (17سنة).

-التعرف على تأثير التمرينات بمثيرات متنوعة باستعمال جهاز (Blaze pod) وبعض الادوات المساعدة في سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم تحت (17 سنة).

**فرض البحث:**

-للتمرينات بمثيرات متنوعة باستعمال (Blaze pod) وبعض الادوات المساعدة تأثير في سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم تحت (17سنة).

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** حراس المرمى بكرة القدم تحت (17سنة) وعددهم (18) حارس مرمى.

**المجال ألزماني:** للمدة من2021/11/29ولغاية 2022/2/10.

**المجال المكاني:** ملاعب وزارة الشباب والرياضة.

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي لملائمته في تحقيق فرضية البحث فالمنهج التجريبي هو " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو

المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحثان ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة "(نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: 2004، ص59)، استخدم الباحثان المجموعة الضابطة والتجريبية المتكافئتين ذات الاختبارات القبلية والبعدية إذ " تخضع أحدى المجموعتين للمتغير التجريبي بينما المجموعة الثانية تبقى كما هي في الواقع ومن ثم يلاحظ الفرق في الأداء الذي يعزى الى المتغير المستقل "(كاظم كريم رضا الجابري؛ 2011، ص317-320).

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** مجتمع البحث يقصد به " جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (نوري الشوك ورافع صالح: 2012، ص137)، اما عينة البحث " هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها "(محسن علي السعداوي وسلمان الحاج عكاب الجنابي: 2013، ص33)، تم اختيار العينة من مجتمع البحث المتمثلة بحراس المرمى تحت (17) سنة لأكاديميات بغداد المسجلة لدى وزارة الشباب والرياضة والبالغ عددها (19) اكاديمية، والتي تضم (62) حارس مرمى، إذ تم اختيار العينة التجريبية بالطريقة العمدية بواقع (9) حراس مرمى من اكاديمية التميز للمواهب الكروية، اما العينة الضابطة فقد كان اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) وبنفس الطريقة تم اختيار حراس المرمى (من كل اكاديمية ليصبح عدد العينة الضابطة (9) وبهذا اصبحت العينة التجريبية والضابطة (18) حارس مرمى من مجموع (62) متمثلة بمجتمع البحث إذ بلغت نسبة عينة البحث (29.03)، وقد قام الباحثان بإجراء التجانس وكذلك التكافؤ للعينة .

**3-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:**" هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحثان جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة "(محمد صبحي حسانين: 1995، ص53).

**1-3-2 وسائل جمع المعلومات والبيانات المستخدمة:** (المقابلات الشخصية، الشبكة الدولية (الانترنت)، المصادر والمراجع العلمية، الملاحظة العلمية، الاختبارات والقياسات، المجلات العلمية، فريق العمل المساعد).

**2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:** (كرات قدم عدد (18)، كرات تنس عدد (18)، كرات ركبي (6)، كرات ذات ارتداد متغير عدد (6)، أرماح تدريب (8)، عصي تدريب عدد (12)، أهداف صغيرة (6)، رباط للعين (9)، أطواق ملونه (9)، سلم من الحبال الملون عدد (3)، شواخص عدد (12) بارتفاع (15) سم، ترامبولين بقياس (120) سم، كرات مطاطية كبيرة الحجم محيطها (50) عدد (3)، حاجز خشبي مائل بارتفاعات مختلفة (10، 15، 20) سم، صندوق من الخشب بارتفاع (1) متر وعرض (60) سم، بورد، لتطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى عدد (3)، مصطبة لتغير مسار الكرة الأرضية لتطوير رد الفعل الحركية لحراس المرمى عدد (3)، صبورة عدد (3) الطول (40) سم والعرض (75) سم، اقلام صبورة متعددة الالوان عدد (9)، ساعة توقيت الكترونية عدد (3) حاسبة الكترونية (laptop)، جهاز (BATAK MICRO) لقياس سرعة الاستجابة الحركية للذراعين، جهاز (Blaze pod)).

**5-2 إجراءات البحث:**

**1-5-2 الاختبارات الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية:**

**اولاً: اسم اختبار: اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية للرجلين** (محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: 1987، ص363):

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة على الاستجابة الحركية من لحظة الانطلاق الى نهاية الحركة.

**الادوات المستخدمة:** مساحة بطول (20) متر وعرض (2) متر، شريط قياس، شريط لاصق أبيض، ساعة توقيت.

**مواصفات الاداء:** يرسم خطان جانبيان يبعدان كل منهما مسافة (6.4) متر عن خط المنتصف الذي طوله (1) متر، ويقف حارس المرمى على خط المنتصف بمواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة الايقاف بإحدى يديه ويرفعها الى الأعلى، ثم يقوم بسرعة تحريك ذراعه أما الى جهة اليسار أو الى جهة اليمين، وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض في أقصى سرعة

الى خط الجانب الذي أشار اليه المحكم وعندما يصل يقوم المحكم بإيقاف الساعة، وكما هو موضح في الشكل (3).

**طريقة التسجيل:** يحتسب الزمن المستغرق من الاشارة إلى إن يعبر الحارس الخط الجانبي بأكمله وتعطى ثلاث محاولات على كل اتجاه لكل حارس مرمى ولكلا الاتجاهين وتسجل المحاولة الافضل لكل اتجاه.

**ثانياً: اسم الاختبار: اختبار سرعة الاستجابة الحركية للذراعين** (عمار عباس فاخر: 2012، ص59):

**الغرض من الاختبار:** قياس سرعة الاستجابة الحركية للذراعين.

**الأدوات المستخدمة:** جهاز(BATAK MICRO) قياس سرعة الاستجابة الحركية للذراعين.

**مواصفات الاداء:** يقف حارس المرمى المختبر مواجهاً للجهاز الذي يكون على شكل لوح فيه العديد من الازرار والتي تضيء بالتتابع ويحاول المختبر أطفاء الزر عندما يضيء بالضغط على الزر ويستمر المختبر بإطفاء الازرار المضاءة لمدة (60) ثانية كما موضح بالشكل (4).

**طريقة التسجيل:** يحتسب عدد المرات التي اطفأها المختبر خلال (60) ثانية والأفضل هو الذي يطفئ أكثر عدد من الازرار خلال مدة الاختبار، وتعطى ثلاث محاولات لكل مختبر الاولى تجريبية وتسجل له المحاولة الأفضل، ويسمح للمختبر باستعمال كلتا يديه.

## 2-6 التجارب الاستطلاعية:

**2-6-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:** قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة 2021/12/3 الساعة (9) صباحا على مجموعة مكونة من (9) حراس مرمى وهم من ضمن مجتمع الاصل، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسة، وعلى ملاعب وزارة الشباب والرياضة، وقد تم تطبيق الاختبارات بإشراف الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد، وكان هدف هذه التجربة:

-معرفة الوقت المستغرق في أداء كل اختبار.

-التعرف على التقسيم المناسب للاختبارات.

-التعرف على المعوقات والأخطاء التي من الممكن ان ترافق سير العمل لغرض تلافيها في التجربة الرئيسة او معالجتها.

**2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:** قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية لمعرفة ملائمة التمرينات المعدة لعينة البحث، وقد تم تطبيق التمرينات على عينة مكونة من (3) حراس مرمى من مجتمع البحث الاصلي، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسة، وعلى ملاعب وزارة الشباب والرياضة ملعب الراحل (علي كاظم) ليومين السبت والاحد 4-2021/12/5 في تمام الساعة (3) مساء وكان الهدف من هذه التجربة هو:

-التعرف على قابلية العينة على استيعاب التمرينات مع الوسائل المساعدة في التجربة الرئيسة وتوقيتات التمرينات والمدى الزمنية لكل تمرين.

-تشخيص السلبيات التي تظهر والعمل على تلافي حدوثها.

-التعرف على صلاحية الوسائل المساعدة المستخدمة في التجربة الرئيسة.

## 2-7 اجراءات البحث الميدانية:

**3-7-1 الاختبارات القبلية:** تم اجراء الاختبارات على افراد عينة البحث في يوم الخميس والجمعة المصادف 9-2021/12/10 وفي تمام الساعة (9) صباحا وعلى ارضية ملاعب وزارة الشباب والرياضة وقد سعى الباحثان على تثبيت جميع الظروف المحيطة والخاصة بالاختبارات من إذ اماكن الاختبار والازمنة والادوات المستخدمة وكذلك طريقة تنفيذ الاختبار وفريق العمل المساعد، وذلك للسيطرة قدر الامكان وتوفير نفس الظروف عند القيام بالاختبارات البعدية .

**2-7-2 التجربة الرئيسة:** قام الباحثان بأعداد تمرينات بمثيرات متنوعة تهتم لتطوير متغيرات البحث، بعد الرجوع للمصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي والخاصة بتدريب كرة القدم (حراس المرمى)، فضلا عن الخبرة الشخصية كون الباحثان مثل منتخبات العراق الوطنية للفئات العمرية ومثل العديد من اندية كرة القدم وهو مدرب حالي لحراس المرمى، وقد راعا الباحثان توفير جميع المستلزمات والادوات والظروف المحيطة لعينة البحث وفيما يلي بعض الامور والايضاحات التي تخص التمرينات المقترحة:

-تم الاعتماد على طريقة التدريب التكراري تكون هذه الطريقة مناسبة لتنميتها إذ " بالإمكان استعمال التدريب التكراري بالشدة

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

العالية في مرحلة الأعداد الخاص الغرض إثارة الجهاز العصبي المركزي "(سعد منعم الشيخلي: 2010، ص73)، وتتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى إذ " تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين (80–100%) وحجم الحمل يتراوح بين (1–6) تكرار والراحة حسب كل تمرين "( ليث ابراهيم جاسم: 2016، ص 154).

–التمرينات استمرت لمدة (8) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع للأيام (الجمعة، الاحد، الثلاثاء) بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية وعدد التمرينات في الوحدة التدريبية (4) وقد راعى الباحثان التنوع في عمل المجاميع العضلية، تم تطبيق التمرينات في القسم الرئيس تتراوح مدة التدريب بين (40–50) دقيقة هو الوقت الذي طبق الباحثان فيه التمرينات، وقد ذكر (أبو العلا أحمد، 1997)" على أن عدد الوحدات في الأسبوع بين (2–3) وحدات وعدد الأسابيع لا يقل عن (6) أسابيع حتى يمكن ظهور التطور "(Shark: 1997 ، p115).

–ابتدأت التمرينات يوم الاحد الموافق 2021/12/12 وانتهت يوم الجمعة 2022/2/4.

–تم قياس الشدة بواسطة حساب النبض وكما هو مبين في المعادلة الاتية:

–تم قياس الشدة في التمرينات حسب المعادلة التالية (صباح قاسم، فاهم عبد الواحد: 2021، ص9):

$$\frac{\text{أقصى إنجاز}}{\text{الشدة المطلوبة}} \times 100$$

–اعتمد الباحثان نظام تموج الحمل (1:3) في تطبيق الشدة في الوحدات التدريبية في الاسبوع وفي المنهج بصورة عامة.

–انموذج للوحدة التدريبية التي استخدمها الباحثان مع بعض التمرينات في ملحق (1) وملحق (2).

**2–7–3 الاختبارات البعدية:** بعد تطبيق التمرينات ضمن المدة المحدودة لها، تم أجراء الاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء المصادف 2022/2/8 وعلى ملاعب وزارة الشاب والرياضة عند الساعة (9) صباحا وراعا الباحثان وفريق العمل المساعد توفير ظروف مشابهة للظروف التي تمت فيها اجراء الاختبارات القبلية وذلك لأجل الحصول على المصداقية العالية للنتائج.

**2–8 الوسائل الإحصائية المستخدمة:** استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) (النسبة المئوية، معامل الالتواء، قانون (T–test) للعينات المتناظرة ،قانون (T–test) للعينات الغير متناظرة)

## 3– عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 3–1 عرض وتحليل نتائج اختبارات سرعة الاستجابة الحركية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

### 3–1–1 عرض وتحليل نتائج اختبارات سرعة الاستجابة الحركية القبلية والبعدية المبحوثة للمجموعة التجريبية:

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في الاختبارات (القبلية–البعدية) للمجموعة التجريبية

| ت | الوسائل الاحصائية / المتغيرات | N | وحدة القياس | وسط حسابي | | انحراف معياري | | الخطأ المعياري | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي |
| 1 | سرعة استجابة للذراعين | 9 | تكرار | 83.88 | 121.55 | 2.147 | 4.798 | 0.715 | 1.599 |
| 2 | سرعة استجابة للرجلين اليمين | 9 | ثانية | 2.94 | 1.98 | 0.101 | 0.089 | 0.033 | 0.029 |
| 3 | سرعة استجابة للرجلين جهة اليسار | 9 | ثانية | 2.87 | 1.86 | 0.146 | 0.174 | 0.048 | 0.058 |

الجدول (2) يبين الوسائل الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات (القبلية– البعدية) للمجموعة التجريبية

| ت | الوسائل الاحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | س ف | ع ف | T المحسوبة | نسبة الخطأ | دلالة الفروق |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | سرعة استجابة للذراعين | تكرار | 37.66– | 3.968 | 28.473 | 0.000 | معنوي |
| 2 | سرعة استجابة للرجلين جهة اليمين | ثانية | 0.96 | 0.093 | 30.982 | 0.000 | معنوي |
| 3 | سرعة استجابة للرجلين جهة اليسار | ثانية | 1.004 | 0.113 | 26.658 | 0.000 | معنوي |

*** معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0,05)**

ان الجدول (2) الذي يبين المعالم الاحصائية وقيمة (t) المحسوبة ونسبا الخطأ للاختبارات القبلية والبعدية لسرعة الاستجابة الحركية لإفراد العينة وان قيمة متوسط الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للذراعين (37.66–) وانحراف الفروق (3.968) وكانت قيمة (T) المحسوبة (28.473) وبنسبة خطا (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للرجلين لجهة اليمين (0.96) وانحراف الفروق (0.093) وكانت قيمة (t) المحسوبة (30.982) وبنسبة خطا (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للرجلين لجهة اليسار (1.004) وانحراف الفروق (0.113) وكانت قيمة (t) المحسوبة (26.658) وبنسبة خطا (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

## 4-1-2 مناقشة نتائج اختبارات سرعة الاستجابة الحركية القبلية والبعدية المبحوثة للمجموعة التجريبية:

يبين الجدول (2) نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية بانه يوجد فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي ويعزو الباحثان الى فاعلية استخدام التمرينات المتنوعة وجهاز (blaze pod) والوسائل والادوات الحديثة في التدريب كون علم التدريب بصورة عامة وتدريب حراسة المرمى بصورة خاصة يخضع للتعامل مع اجزاء الوقت واجزاء الحركة ولان التصديات التي يقوم بها حارس المرمى تتطلب دقة وردود افعال سريعة إذ كان تأثير المثيرات المتنوعة وجهاز ( blaze pod) في التمرينات له الاثر الواضح في الفروق المعنوية التي ظهرت إذ عملت الى تطوير القدرات العقلية والحركية واشارت العديد من الدراسات ان اهمية القدرات العقلية تساوي وتكمل الجانب البدني والمهاري وان تطور الاداء يتوقف على الجانب العقلي بشكل كبير، (إذ يعمل تطور الجانب العقلي عند حارس المرمى الى استعمال طرق متعددة للتحكم بالأفكار وتعديل السلوك إذ يعد تطوره عامل مهم يمكن حارس المرمى من منع الافكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الاداء البدني وهذا ما يؤدي الى التحكم الذاتي والانفعالي إذ يساهم في اعطاء مزيد من الثقة بالنفس والتركيز)(محسن محمد حسن الاسدي: 3/2021)، وان هذا التنظيم للأفكار وعزل مشتتات الانتباه المتداخل مع الاداء البدني من خلال الوسائل والادوات وجهاز (blaze pod) التي استعملها الباحثان في التمرينات للعينة التجريبية والتي كانت في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية عمل على تطور سرعة الاستجابة الحركية وقد اكد هذا (بلال خلف، 2011) " بان الأجهزة والادوات تعمل على تنمية مهارات المتدربين وتنويع مصادر المعرفة لديهم وتساهم الأدوات في زيادة المعرفة الإدراكية عند اللاعب وتزيد من انتباهه وتصوره الذهني كما وتساهم في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود افعال ايجابية "(بلال خلف السكرانة: 2011، ص194)، فضلا عن اعداد الوحدات التدريبية بطريقة علمية سليمة اذ تم استخدام التدرج من البسيط الى المركب ومن السهل الى الصعب، وهذا ما اكد عليه (محمد صبحي حسانين، 1995) "من الملاحظ ان الوصول الى الاداء النموذجي مع نسبة قليلة من الاخطاء تأتي من خلال التمرين الفعال والمناسب اذ يصل المتعلم الى اداء سريع ودقيق وهذه احدى علامات اتقان التعلم والوصول الى مرحلة الآلية في الاداء الرياضي وبالتالي تسرع من امكانية استجابته فإذا تم التمرين مسبقاً على الاستجابة لمثير ستكون استجابته سريعة "(محمد صبحي حسانين: 1995، ص267)، وكذلك ما ابدواه العينة من التزام واضحا في تطبيق التمرينات التي اعدت لهم الامر الذي ساعد في ظهور فروق ذات دلالة معنوية، ويرى الباحثان ان تدريبات حراس المرمى تحتاج دائما الى تخطيط وتنظيم ومواكبة الى كل الاحداثيات التي تخص تدريب حراس المرمى وان الاهتمام بقدرة معينة او صفة واهمال اخرى مثل التأكيد على القدرات البدنية واهمال المهارية او اهمال القدرات العقلية يؤدي الى التخبط في قرارات حارس المرمى كون اداء حارس المرمى يخضع الى العديد من المتغيرات البدنية والنفسية والمهارية وغيرها لذلك اذا ما تم التأكيد على هذا التنوع وبأسلوب علمي فان ذلك يؤدي الى تطور حارس المرمى الذي يعد العنصر الحاسم في اغلب المباريات، وقد اكد ذلك (ريسان خريبط، 1998) " يحتاج التدريب الى التخطيط والتنظيم واستمرار العمل لأوقات محددة ومنتظمة وعلى اسس علمية هذا يضمن التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمة في الجوانب المختلفة كمبدأ للتدرج في ارتفاع الحالة البدنية "(ريسان خريبط: 1998، ص278).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 4-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات سرعة الاستجابة الحركية القبلية والبعدية المبحوثة للمجموعة الضابطة:

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في الاختبارات (القبلية – البعدية) للمجموعة الضابطة

| ت | الوسائل الاحصائية / المتغيرات | N | وحدة القياس | وسط حسابي | | انحراف معياري | | الخطأ المعياري | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي |
| 1 | سرعة استجابة للذراعين | 9 | تكرار | 82.22 | 89.00 | 2.538 | 2.345 | 0.846 | 0.781 |
| 2 | سرعة استجابة للرجلين جهة اليمين | 9 | ثانية | 2.90 | 2.66 | 0.156 | 0.172 | 0.052 | 0.057 |
| 3 | سرعة استجابة للرجلين جهة اليسار | 9 | ثانية | 2.88 | 2.64 | 0.149 | 0.145 | 0.049 | 0.048 |

الجدول (4) يبين الوسائل الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات (القبلية– البعدية) للمجموعة الضابطة

| ت | الوسائل الاحصائية / المتغيرات | وحدة القياس | س ف | ع ف | T المحسوبة | نسبة الخطأ | دلالة الفروق |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | سرعة استجابة للذراعين | التكرار | 0.833 | 0.277 | 24.400 | 0.000 | معنوي |
| 2 | سرعة استجابة للرجلين جهة اليمين | ثانية | 0.040 | 0.013 | 17.785 | 0.000 | معنوي |
| 3 | سرعة استجابة للرجلين جهة اليسار | ثانية | 0.030 | 0.010 | 24 | 0.000 | معنوي |

*** معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05).**

من الجدول (4) الذي يبين المعالم الاحصائية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدية لسرعة الاستجابة الحركية لعينة البحث وان قيمة متوسط الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للذراعين (0.833) وانحراف الفروق (0.277) وكانت قيمة (t) المحسوبة (24.400) وبنسبة خطا (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للرجلين جهة اليمين (0.040) وانحراف الفروق (0.013) وكانت قيمة (t) المحسوبة (17.785) وبنسبة خطا (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للرجلين جهة اليسار (0.030) وانحراف الفروق (0.010) وكانت قيمة (t) المحسوبة (24) وبنسبة خطا (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

## 4-1-4 مناقشة نتائج اختبارات تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية القبلية والبعدية المبحوثة للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (4) نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية وقد تبين بان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثان ظهور هذه الفروق الى ان العينة الضابطة ابدوا التزاما واضحا في تطبيق التمرينات التي اعدها لهم مدربيهم الامر الذي ساعد في ظهور فروق ذات دلالة معنوية، وهذا ما اكد عليه (محمد صبحي حسانين، 1995) " من الملاحظ ان الوصول الى الاداء النموذجي مع نسبة قليلة من الاخطاء تأتي من خلال التمرين الفعال والمناسب اذ يصل المتعلم الى اداء سريع ودقيق وهذه احدى علامات اتقان التعلم والوصول الى مرحلة الآلية في الاداء، فضلا عن ان الخبرات السابقة تزيد من قابلية التوقع لدى الرياضي وبالتالي تسرع من امكانية استجابته فإذا تم التمرين مسبقاً على الاستجابة لمثير ستكون استجابته سريعة "(محمد صبحي حسانين: 1995، ص267)، وكانت الفروقات اقل بكثير من الفروقات التي ظهرت في العينة التجريبية.

## 4-1-5 عرض وتحليل نتائج اختبار تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (5) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات للمجموعتين التجريبية و الضابطة

| ت | المتغير | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | t المحسوبة | نسبة الخطأ | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | س- | ±ع | س- | ±ع | | | |
| 1 | سرعة الاستجابة للذراعين | تكرار | 121.55 | 4.798 | 89 | 2.345 | 18.286 | 0.000 | معنوي |
| 2 | سرعة الاستجابة للرجلين جهة اليمين | ثانية | 1.98 | 0.089 | 2.66 | 0.172 | 10.489 | 0.000 | معنوي |
| 3 | سرعة استجابة للرجلين جهة اليسار | ثانية | 1.86 | 0.174 | 2.64 | 0.145 | 10.248 | 0.000 | معنوي |

*** معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0,05)**

الجدول (2، 4، 5) يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لسرعة الاستجابة الحركية وقيمة (t) المحسوبة، اذ كانت قيمة الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة الحركية للذراعين للمجموعة التجريبية (121.55) وبانحراف معياري (4.798) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة الحركية للمجموعة الضابطة (89) وبانحراف معياري (2.345) اما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (18.286) و بنسبة خطأ (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

فيما كانت قيمة الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة الحركية للرجلين جهة اليمين للمجموعة التجريبية (1.98) وبانحراف معياري (0.089) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة الحركية للرجلين لجهة اليمين للمجموعة الضابطة (2.66) وكان الانحراف المعياري (0.172) اما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (10.489) ونسبة الخطأ فقد كانت (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، وكانت قيمة الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة الحركية للرجلين جهة اليسار للمجموعة التجريبية (1.86) وبانحراف معياري (0.174) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة الحركية للرجلين لجهة اليسار للمجموعة الضابطة (2.64) وكان الانحراف المعياري (0.145) اما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (10.248) وبنسبة خطأ (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

### 4-1-6 مناقشة نتائج اختبار تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

ان الجداول (5) يوضح بان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، اختبار سرعة الاستجابة الحركية:

كانت نتائج الاختبارات اشارت الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وبين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، وكما هو مبين في الجداول (2، 4، 5) ويعزو الباحثان هذه الفروق وهذا التطور الذي ظهر لعدة امور منها تذكر في النقاط الاتية:

1-نوع التمرينات الذي وضعها الباحثان والذي كان لها الاثر في الربط الحركي من خلال الدمج بي القدرات العقلية والقدرات البدنية إذ يذكر (قاسم حسن حسين، 1991)(يجب التركيز في التدريب على التوافق والترابط الحركة ووضعه في برامج التدريب)(قاسم حسن حسين: 1991، ص47). وان تأثير التمرينات كان له الدور في تبادل الاستجابة العضلية بين الانقباض والانبساط عند ضهور المثير لزيادة الدقة والسرعة لدى حارس المرمى .

2-استخدام الاسس العلمية في التمرينات من إذ استخدام اسلوب التدريب المناسب لحراس المرمى والتدرج في الصعوبة واضفاء عنصر التشويق مما جعل حراس المرمى يتدربون بالتزام ودافعية ورغبة وقد اكد ذلك كل من (علاوي وأبو العلا، 1984) " على أن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات العقلية والفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين الاستجابات، ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى، لذا يعد من أهم عوامل نجاح التمرينات الخاصة ومن ثم تحسين المستوى "(محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد: 1984، ص22).

3-المثيرات المتنوعة التي استخدمها الباحثان في التمرينات من إذ الاشكال والالوان والمسافات كان لها الاثر في احداث هذه الفروق، إذ يؤكد ذلك (Jensen, 1998) " وتؤدي المثيرات التي يتعرض لها الدماغ اما الى عمل شيء ما يعرف الدماغ

مسبقاً كيفية اداءه او ان يفعل الدماغ شيئا جديداً، وعند تكرر الحركات الجديدة تكون هناك فرصة جيدة لتصبح الممرات العصبية اكثر فاعلية، وحالما يحدث ذلك فان الدماغ يصبح اكثر فاعلية "(ناديا سميح السلطي: ، ص 99)، ويشير (وجيه محجوب واحمد لبدري، 2002) الى (بان جزء من الفعاليات الانعكاسية تصبح لاردية وقد يتأثر المركز الحركي في الدماغ بهذه الفعاليات نتيجة للتمرين المتواصل والتكرار الحركي فيكتسب الرياضي درجة عالية من الاتقان "(وجيه محجوب واحمد البدري: 2002، ص 26).

4-كان لجهاز (Blaze pod) اثر كبير في تطور سرعة الاستجابة الحركية لما يحتويه من مثيرات بصرية وتوقيتات دقية وما اضفاه من تنوع في التمرينات من إذ التكرارات المناسبة وتدرج في صعوبات التمرينات، فضلا عن التشويق والرغبة عند تدريب حراس المرمى، وهذا ما اكده (بلال خلف، 2011) بان الأجهزة " تعمل على تنمية مهارات المتدربين وتنويع مصادر المعرفة لديهم وتساهم الأجهزة في زيادة المعرفة الإدراكية عند اللاعب وتزيد من انتباهه وتصوره الذهني كما وتساهم في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود افعال ايجابية "(بلال خلف السكرانة: 2011، ص194)، ويؤكد ذلك ايضا كل من. (محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح 2000) " ان المبدأ الأساس لتطوير سرعة لاستجابة الحركية هو تكرار الأداء، أي تكرار ظهور المثير والاستجابة لذلك المثير. إذ يتم تقصير زمن الاستجابة الحركية مع مراعاة التدريب عليها دون انفصالها عن طبيعة الحركة الأساسية او المهارة الرياضية "(محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح: 2000، ص89).

5-تحسين القدرات العقلية له الاثر في تطور سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية وهذا ما اكده (Bates, 1998) نقلاً عن نزار الصالح " هناك علاقة واضحة بين القدرات العقلية وزمن الاستجابة الحركية إذ أن الأشخاص الذين يتمتعون بقدرات عقلية عالية يتفوقون على من هم دونهم في زمن الاستجابة الحركية وهذا يعني أن زمن الاستجابة الحركية يكون في أفضل مستوياته إذا صاحب ذلك ارتفاع مستوى القدرات العقلية "(نزار بن حسين الصالح: 2001، ص87).

ويرى الباحثان ان الواقعية واستخدام الاسس العلمية والاجهزة الحديثة الها الاثر في تطور سرعة الاستجابة الحركية إذ عملت على زيادة الربط بين القدرات العقلية والحركية وهذا ما ادى الى الدقة في اتخاذ القرار وسرعتها إذ ان تطور عمل الجهاز العصبي نتيجة التمرينات بالوسائل والاجهزة الحديثة وهذا التطور عمل على زيادة التوافق العصبي العضلي وان زيادة هذا التوافق ساعد على تطور سرعة الاستجابة الحركية، وهذا ما اكده (وجيه محجوب، 1989) " ومن خلال اداء الحركة بشكل متكرر سوف يخزن الجهاز العصبي المركزي المعلومات ولا يمكن ان يخزن الجهاز العصبي هذه المعلومات بأداء الحركة مرة واحدة ولكن الخزن يأتي من التكرار "(وجيه محجوب: 1989، ص44). وايضا (قاسم حسن حسين، 1979) " إن ارتباط التمرينات مع سرعة الأداء ضمن مواقف غير متوقعة تساعد على إثارة الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي دوراً كبيراً في إيجاد (التوافق) المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض العضلي في اللحظة المطلوبة وبالسرعة الممكنة للأداء "(قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: 1979، ص315). كما يؤكد الباحثان ان كل النتائج التي تحققت والتي قام بمناقشتها سابقا قد حققت اهداف وفرضيات البحث.

## 4-الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:

1-ان جهاز (Blaze pod) ساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية.

2-ساهم جهاز (Blaze pod) في رغبة حراس المرمى في عملية التدريب.

3-ان الوسائل والادوات المستخدمة كان لها الاثر في تطور متغيرات البحث لما اوجدته من تدرج ومتعة وتنوع في التمرينات.

4-ان الوحدات التدريبية التي اعدها الباحثين كانت ملائمة لعينة الناشئين بإعمار من (15-17) ومناسبة إذ كان لهم القدرة على التنسيق بين القدرات العقلية والقدرات الحركية

على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصيان بالتالي:

1-ضرورة أجراء دراسات وبحوث مماثلة على عينات أخرى.

2-الاهتمام بمدربين الفئات العمرية من إذ الدورات التدريبية المتقدمة فضلا عن الفئات نفسها وتوفير وسائل التدريب المناسبة بما يلائم التقدم الحاصل في حراسة المرمى.

3-التأكيد على ربط التمرينات بحالات اللعب التي يتعرض لها الحارس (التأكيد على التمرينات الواقعية).

## المصادر:

[1] بلال خلف السكرانة؛ **اتجاهات حديثة في التدريب**: (عمان، دار الميسرة للنسر والتوزيع،2011).

[2] ريسان خريبط؛ **التدريب الرياضي**: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1998).

[3] سعد منعم الشيخلي؛ **تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات**: (بغداد، مطبعة به يوه ند للطباعة والنشر، 2010).

[4] صباح قاسم، فاهم عبد الواحد؛ **فن وتقنين البرامج التدريبية**، ط1: (بابل، مؤسسة دار الصادق الثقافية، 2021).

[5] عمار عباس فاخر؛ استخدام بعض الأدوات المساعدة وتأثيرها في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم للأعمار (13-15) سنة: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2012).

[6] قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ **علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة**، ط2: (الموصل، دار الكتب، 1979).

[7] قاسم حسن حسين؛ **الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي**: (الموصل، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991).

[8] ليث ابراهيم جاسم؛ **الهدف التدريبي تحليل لبعض المفاهيم المعتمدة**: (ديالى، المطبعة المركزية، 2016) .

[9] محسن علي السعداوي وسلمان الحاج عكاب الجنابي؛ **أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية**، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013).

[10]محسن محمد حسن الاسدي، **التدريب العقلي في المجال الرياضي** (https://youtu.be/gxwJLsInI50) شبكة الانترنت العالمية، 2021).

[11]محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح؛ **فسيولوجيا التدريب الرياضي**، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي،2000).

[12]محمد صبحي حسانين؛ **التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية**، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).

[13]محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان؛ **اختبارات الأداء الحركي**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1987).

[14]نزار بن حسين الصالح؛ العلاقة بين زمن الرجع وبعض الأساليب المعرفية: (اطروحة دكتوراه، جامعة الملك سعود/كلية التربية علم النفس، 2001).

[15]وجيه محجوب؛ **علم الحركة**: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989).

[16]وجيه محجوب واحمد البدري؛ **اصول التعلم الحركي**، ط1: (الموصل، الدار الجامعية، 2002).

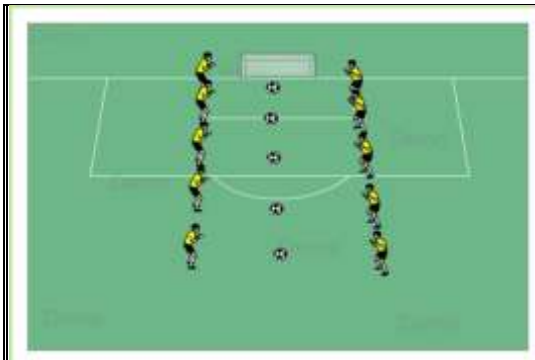
[17]Shark; fitness and health، Human kinetics U.S.A، 1997

## الملاحق:

ملحق (1) يوضح بعض التمرينات التطبيقية

| | | |
|---|---|---|
| 22 | **هدف التمرين:** تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية<br>**ادوات التمرين:** حراس عدد (9)، مقسمون الى ثلاث مجاميع ارماح عدد (2)اقماع ملونة عدد(6) كرة قدم عدد (1) نصف ملعب كرة قدم .<br>**طريقة اداء التمرين:** يقف اللاعب وسط الارماح وينتقل الى الجوانب ذهابا وايابا وبالاستمرار يستلم ويسلم من المدرب كرة اثناء التسليم يطلب المدرب من الحارس لون فيقوم بمس لون القمع الذي قاله المدرب وهكذا حتى نهاية التكرارات التي وضعها الباحثان تكون المسافة بين الارماح (1) متر وبين الرمح والقمع (50) سم | |
| 23 | **هدف التمرين:** تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية<br>**ادوات التمرين:** اقماع ملونة عدد (8) كرات عدد (8)<br>**طريقة اداء التمرين:** يوزع الاقماع على خطين مستقيمين اللون في الخط الامامي من اليمين الى اليسار اصفر احمر اخضر ازرق الالوان في الخط الخلفي احمر ازرق اخضر اصفر المسافة بين الخط الامامي للشواخص والخط اخلفي متر ونصف والمسافة بين الشواخص (75) سم يقف الحارس بين الخطين يطلب المدرب من الحارس ان يمس اللون الاصفر في الخلف والامام بعد مسهما يستلم كرة عالية من المدرب وهكذا حتى نهاية التكرارات التي وضعها الباحثان. | |

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

| | | |
|---|---|---|
| 24 | **هدف التمرين:** تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية<br>**زمن اداء التمرين:**<br>**ادوات التمرين:** كرة قدم عدد (5).<br>**طريقة اداء التمرين:** يقسم الحراس الى مجموعتين يقف حارس مقابل حارس والمسافة بينهما (50) سم وبينهما كرة يأخذ الحراس وضع استعداد ويتهيا للأوامر التي سيقولها المدرب إذ يقول المدرب مثلا راسك يقوم كل حارس بلمس راسه وغيرها ذراعك ضهرك قدمك ويبقى تركيزهم على الكرة من سيأخذ الكرة قبل الحارس الاخر عنما يقول المدرب كرة يقوم الحارسان بالتسابق من يأخذ الكرة بأسرع وقت تحسب نقطة للحارس الذي يأخذ الكرة لإضفاء جو المرح والتنافس بين الحراس وهكذا حتى نهاية التكرارات التي وضعها الباحثان. |  |
| 25 | **هدف التمرين:** تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية<br>**ادوات التمرين:** مصطبات عدد (2) ارتفاع (40) سم كرات قدم عدد (10) (Pod) عدد (2).<br>**طريقة اداء التمرين:** المصطبتان تكون اما الحارس على بعد (3) يجلس الحارس على ركبتيه يوزع انتباهه على المصطبتين يقف المدرب خلف الحارس ولا يعلم حارس المرمى على أي مصطبة سيسدد وعند التسديد يقوم بسرعة استجابة حركية مناسبة اتجاه الكرة وهكذا حتى نهاية التكرارات التي وضعها الباحثان. | |
| 26 | **هدف التمرين:** تطوير تركيز وتوزيع الانتباه و سرعة الاستجابة الحركية لمهارة مسك<br>**أدوات التمرين:** حارس مرمى عدد(3)، مدربين عدد (3) كرة قدم عدد (18)، (1) من(pod) منطقة جزاء ملعب كرة القدم، اقماع، سلالم عدد (1) .<br>**طريقة اداء التمرين:** يقوم الحارس بأداء تردد امامي على السلالم واثناء الاداء ينضر اي لون لـ(Pod) يضيء الاصفر يذهب الى لون القمع الاصفر ثلاث الوان للأقماع الذي في الامام اصفر يستلم كرة عالية لعد الوصول بين الاقماع والى اليمين اللون الاحمر عند الوصول اليها يأخذ كرة جانبية والى اليسار زرقاء يأخذ كرة نزول جانبي وكما موضح في الشكل. | |
| 27 | **هدف التمرين:** تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية<br>**ادوات التمرين:** حراس عدد (9)، سلالم تدريبية عدد (3) أقماع ملونة منطقة جزاء ملعب كرة قدم كرات تنس عدد (12) .<br>**طريقة اداء التمرين:** يقف الحارس في منتصف مربع ابعاده (3) متر طول وعرض حدد المربع اربع شواخص بالوان احمر اخضر اصفر ازرق يطلب المدرب من الحارس ان يمس لونين مثلا احمر اصفر بعدها يأخذ اماما كرتين بمستوى الراس تقريبا وهكذا حتى نهاية التكرارات المناسبة التي وضعها الباحثان. | |

الملحق (2) يوضح بعض الوحدات التدريبية.

**الاسبوع:** الثالث.

**شدة الوحدة التدريبية:** (80%)

**الوحدة التدريبية:** 8

**مكان التدريب:** ملعب وزارة الشباب والرياضة

**اليوم:** الثلاثاء

**هدف الوحدة التدريبية:** تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية

| القسم الرئيس | رقم التمرينات | الشدة | زمن اداء التمرين | تكرار التمرين | الزمن الكلي للتكرارات | المجموعات | الراحة بين المجموعات | الراحة بين التكرارات | مجموع الراحة الكلية بين التكرارات | الزمن الكلي للعمل والراحة بالثانية | زمن الحمل الكلي في القسم الرئيس |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التمرينات المستخدمة | 15 | %75 | 14ثا | 4 | 168ثا | 3 | 240ثا | 35ثا | 315ثا | 723ثا | (2811) ثانية |
| | 16 | %80 | 13ثا | 4 | 156ثا | 3 | 240ثا | 35ثا | 315ثا | 711ثا | (46.8) دقيقة |
| | 17 | %85 | 13ثا | 5 | 195ثا | 3 | 240ثا | 30ثا | 360ثا | 765ثا | |
| | 18 | %80 | 18ثا | 3 | 162ثا | 3 | 240ثا | 35ثا | 210ثا | 612ثا | |

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

**الاسبوع:** الثالث

**شدة الوحدة التدريبية:** (85%)

**الوحدة التدريبية:** 9

**مكان التدريب:** ملعب وزارة الشباب والرياضة

**اليوم:** الجمعة

**هدف الوحدة التدريبية:** تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية

| القسم الرئيس | رقم التمرينات | الشدة | زمن اداء التمرين | تكرار التمرين | الزمن الكلي للتكرارات | المجموعات | الراحة بين المجموعات | الراحة بين التكرارات | مجموع الراحة الكلية بين التكرارات | الزمن الكلي للعمل والراحة بالثانية | زمن الحمل الكلي في القسم الرئيس |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التمرينات المستخدمة | 17 | %80 | 10ثا | 4 | 120ثا | 3 | 240ثا | 35ثا | 315ثا | 675ثا | (3096) ثانية |
| | 18 | %85 | 13ثا | 4 | 156ثا | 3 | 240ثا | 30ثا | 270ثا | 666ثا | (51.6) دقيقة |
| | 19 | %90 | 15ثا | 6 | 270ثا | 3 | 240ثا | 30ثا | 450ثا | 960ثا | |
| | 20 | %85 | 13ثا | 5 | 195ثا | 3 | 240ثا | 30ثا | 360ثا | 795ثا | |

**الاسبوع:** الرابع

**شدة الوحدة التدريبية:** (75%)

**الوحدة التدريبية:** 10

**مكان التدريب:** ملعب وزارة الشباب والرياضة

**اليوم:** الاحد

**هدف الوحدة التدريبية:** تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية

| القسم الرئيس | رقم التمرينات | الشدة | زمن اداء التمرين | تكرار التمرين | الزمن الكلي للتكرارات | المجموعات | الراحة بين المجموعات | الراحة بين التكرارات | مجموع الراحة الكلية بين التكرارات | الزمن الكلي للعمل والراحة بالثانية | زمن الحمل الكلي في القسم الرئيس |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التمرينات المستخدمة | 19 | %70 | 12ثا | 6 | 144ثا | 2 | 180ثا | 30ثا | 300ثا | 624ثا | (2816) ثانية |
| | 20 | %75 | 14ثا | 6 | 168ثا | 2 | 180ثا | 35ثا | 350ثا | 698ثا | (46.9) دقيقة |
| | 21 | %80 | 18ثا | 6 | 216ثا | 2 | 180ثا | 40ثا | 400ثا | 796ثا | |
| | 22 | %75 | 14ثا | 6 | 168ثا | 2 | 180ثا | 35ثا | 350ثا | 698ثا | |

**الاسبوع:** الرابع

**شدة الوحدة التدريبية:** (80%)

**الوحدة التدريبية:** 11

**مكان التدريب:** ملعب وزارة الشباب والرياضة

**اليوم:** الثلاثاء

**هدف الوحدة التدريبية:** تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية

| القسم الرئيس | رقم التمرينات | الشدة | زمن اداء التمرين | تكرار التمرين | الزمن الكلي للتكرارات | المجموعات | الراحة بين المجموعات | الراحة بين التكرارات | مجموع الراحة الكلية بين التكرارات | الزمن الكلي للعمل والراحة بالثانية | زمن الحمل الكلي في القسم الرئيسي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التمرينات المستخدمة | 21 | %75 | 10ثا | 10 | 200ثا | 2 | 180ثا | 20ثا | 360ثا | 740ثا | (2976) ثانية |
| | 22 | %80 | 18ثا | 6 | 216ثا | 2 | 180ثا | 40ثا | 400ثا | 796ثا | (49.6) دقيقة |
| | 23 | %85 | 22ثا | 5 | 220ثا | 2 | 180ثا | 45ثا | 360ثا | 760ثا | |
| | 24 | %80 | 18ثا | 5 | 180ثا | 2 | 180ثا | 40ثا | 320ثا | 680ثا | |

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

**الاسبوع:** الرابع

**شدة الوحدة التدريبية:** (85%)

**الوحدة التدريبية:** 12

**مكان التدريب:** ملعب وزارة الشباب والرياضة

**اليوم:** الجمعة

**هدف الوحدة التدريبية:** تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية

| القسم الرئيس | رقم التمرينات | الشدة | زمن اداء التمرين | تكرار التمرين | الزمن الكلي للتكرارات | المجموعات | الراحة بين المجموعات | الراحة بين التكرارات | مجموع الراحة الكلية بين التكرارات | الزمن الكلي للعمل والراحة بالثانية | زمن الحمل الكلي في القسم الرئيس |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التمرينات المستخدمة | 23 | %80 | 18ثا | 6 | 216ثا | 2 | 180ثا | 40ثا | 400ثا | 648ثا | (3282) ثانية |
| | 24 | %85 | 18ثا | 6 | 216ثا | 2 | 180ثا | 40ثا | 400ثا | 648ثا | (54.7) دقيقة |
| | 25 | %90 | 22ثا | 6 | 264ثا | 2 | 180ثا | 45ثا | 450ثا | 894ثا | |
| | 26 | %85 | 18ثا | 6 | 216ثا | 2 | 180ثا | 40ثا | 400ثا | 796ثا | |

**نموذج وحدة تدريبية**

**الهدف التدريبي:** تطوير سرعة الاستجابة الحركية

**زمن الوحدة التدريبية:** 80 دقيقة

**الفئة المستهدفة:** ناشئين

| الجزء التمهيدي | إحماء عام + إحماء خاص 15 دقيقة | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | اسم التمرين | عدد التكرار | زمن التكرار | الراحة بين التكرارات | عدد المجاميع | الراحة بين المجاميع | الزمن الكلي |
| الجزء الرئيس (50د) | التوافق مع توزيع الانتباه | 8 | 10ثا | 30 ثا | 2 | 1د | 11د |
| | توزيع الانتباه بواسطة كرتين لكل حارس مرمى بالتبادل (ارضي ومتوسط و عالي) | 10 | 3ثا | 4ثا | 3 | 1د | 6 د |
| | تمرينات توزيع الانتباه بواسطة كرات التنس بتقابل الحارسين ومحاولة مسك الكرتين بنفس الوقت | 10 | 3ثا | 4ثا | 2 | 2د | 4د |
| | تمرين تركيز الانتباه باستخدام الألوان | 8 | 5ثا | 30ثا | 3 | 1د | 14.5د |
| | تمرين تركيز الانتباه باستخدام الارقام | 8 | 5ثا | 30ثا | 3 | 1د | 14.5 د |
| الجزء الختامي العاب صغيرة + الاستشفاء 15دقيقة | | | | | | | |

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

# تأثير تمرينات خاصة لأحداث الزيادة العددية في بعض القدرات البدنية للاعبين المتقدمين بكرة اليد

علي رضا عبودي [1] أ.م.د حيدر غازي عزيز [2]
الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [2]
( [1] ali.j.r@uomustansiriyah.edu.iq, [2] Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq)

**المستخلص:** يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في بعض القدرات البدنية باشراك سبعة لاعبين بدون حارس المرمى لكرة اليد للمتقدمين وقد تم استخدام المنهج التجريبي وبلغ عدد افراد العينة (10) لاعبين وقد اظهرت النتائج هناك تأثير بين التمرينات الخاصة وبعض القدرات البدنية وخاصة عند اشراك سبعة لاعبين بدون حارس المرمى وقد اوصى الباحثان بضرورة استخدام التمرينات الخاصة في حال اشراك سبعة لاعبين واجراء بحوث مشابهة اخرى . إذ خضعت عينة البحث للاختبارات الميدانية عمد بتسجيل اختبار القبلي والبعدي وبعد إجراء المعالجات الإحصائية وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان إلى ما يلي هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في القدرات البدنية المبحوث وعلى وفق الاستنتاجات يوصي الباحثان بعدة توصيات ومنها الاخذ بالتمرينات الخاصة عند التدريب لأحداث الزيادة العددية في بعض القدرات البدنية للاعبين المتقدمين بكرة اليد.

**الكلمات المفتاحية:** تمرينات خاصة – بعض القدرات البدينة – سبعة لاعبين – كرة اليد.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 1-المقدمة:

لقد شهد العالم في الآونة الأخيرة تطورات كبيرة في الميادين الرياضية كافة منها الميدان التدريبي في مختلف الالعاب الرياضية ويعد هذا مؤشرا بمدى الاهتمام الكبير من قبل المختصين والباحثين في تطوير العملية التدريبية بصورة مستمرة من اجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الانجاز، ومن بين الالعاب التي حظيت باهتمام في جانب التطور التدريب هي لعبة كرة اليد في السرعة والقوة والتحمل ولكن جانب السرعة اخذ الحيز الاكبر في تطور كرة اليد وفي ضوء هذا التطور السريع للعبة كرة اليد قام الاتحاد الدولي لكرة اليد بعض تعديلات على قوانين اللعبة لكي تنسجم مع التطورات التي شهدتها كرة اليد ولكي تضيف جمالية ومتعه للعبه.

تعلب القدرات البدنية دورا كبير في الاداء الخططي الهجومي باشراك سبعة لاعبين بدون حارس المرمى من إذ السرعة للتغير بين حارس المرمى والاعب البديل من جانب والجانب الاخر المرونة التي تعد من اهم القدرات البدنية في كرة اليد في الكثير من المهارات ومنها الخداع، فضلا عن سرعة الاستجابة الحركية كل هذا القدرات لها دور مهم في الاداء الخططي الهجومي باسراك سبعة لاعبين بدون حارس المرمى.

**مشكلة البحث:**

ان التطور الذي شهدت لعبة كرة اليد في السنوات الاخير القليلة من إذ الجانب الخططي والبدني كبير جدا وشاهد الباحثان من خلال اطلاعهما على مباريات الدوري العراقي لوحظ هناك انخفاض في المستوى التهديف للأندية وكذلك المنتخب الوطني في النصف الثاني من الشوط الثاني .

ان طريقة الاداء الخططي الهجومي لأحدث الزيادة العددية تتطلب قدرات بدنية خاصة في حال عدم توفر هذا القدرات البدنية الخاصة لا يستطيع تطبيق هذا الاداء الخططي.

**هدف البحث**

1- التعرف على القدرات البدنية للاعبي كرة اليد من عينة البحث

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في بعض القدرات البدنية لعينة البحث

**فرض البحث:**

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في القدرات البدنية المبحوثة.

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** لاعبي فريق (المسيب) بكرة اليد.

**المجال الزماني:** للمدة من 2021/12/23 ولغاية 2022/2/5.

**المجال المكاني:** قاعة رياضية مغلقة

## 2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** تم استخدام المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة وذلك لملامته وطبيعة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لاعبي نادي المسيب الرياضي والبالغ عددهم (10) لاعبين.

**2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة:** (جهاز حاسوب، ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، صافرة، شريط قياس، ملعب كرة يد، شواخص تدريب عدد (8)).

**2-4 خطوات البحث:**

**2-4-1 تحديد القدرات البدنية:** تم عرض مجموعة من القدرات البدنية على الخبراء وتم اختيار القدرات (القوة المميزة السرعة، القوة الانفجارية، سرعة الاستجابة الحركية)

**2-4-2 الاختبارات البدنية:**

**اولا: اختبار الوثب العمودي من الثبات** (1:1):

**الغرض من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية الرجلين .

**الأدوات:** مسطره آو شريط قياس، حائط، قطعه طباشير .

**وصف الأداء:** تثبيت المسطرة على الحائط آو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين، ويقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعه من الطباشير (طولها بوصة واحده) في اليد بجوار الحائط، يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير، يعمد المختبر بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحده، يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلي نقطه يصل إليها .

**حساب درجات الاختبار.**

1-يعطى المختبر محاولتان متتاليتان وتسجيل أفضل محاولة له

2-تقاس المسافة الواقعة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية بالسنتيمتر والتي تعبر عن القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

**ثانيا: اختبار الدوائر المرقمة (4: 5):**

**الغرض من الاختبار:** قياس سرعة الاستجابة الحركية للقدمين.

**الادوات:** ساعة توقيت، يرسم على الارض (8) دوائر على أن يكون قطر كل منها 60 سم وترقم من (1-8) .

**طريقة الاداء:** يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع اشارة البدء يبدأ بالوثب تبعاً الى الدائرة (2) الى (3) الوصول الى الدائرة (8).

**حساب الدرجة:** يسجل الزمن الذي استغرق المختبر في الانتقال الى الدوائر الثمان

**ثالثا: اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار:** (260 :3)

**الغرض من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين واليسار.

**الأدوات:** منطقة مستوية، شريط قياس، صافرة.

**وصف الأداء:** يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يتم أداء عملية الحجل عليها، ويؤدي المختبر ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة.

-يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات.

-سرعة في الأداء.

-تؤخذ القياسات لأقرب سم.

-تعطى محاولتان لكل رجل وتؤخذ نتيجة أفضلهما.

**التوجيه والتسجيل:** تكون درجة المختبر لأقرب سم بين خط البداية والنقطة التي يصل إليها بعد الحجلة الثالثة ولكل رجل على حدة .

## 2-5 التجارب الاستطلاعية:

**2-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:** عمد الباحثان بعمل التجربة الاستطلاعية وهي تجربة طبق فيها بعض التمرينات على جزء عينة البحث الاصلية. تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/12/13 الموافق يوم الاثنين الساعة الثالثة عصرا . تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه (6) لاعبي نادي المسيب بطريقة عشوائية .

**2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:** عمد الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية وهي تجربة طبق فيها بعض التمرينات على جزء عينة البحث الاصلية. تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/12/15 الموافق يوم الاربعاء الساعة الثالثة عصرا . تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه (6) لاعبي نادي المسيب بطريقة عشوائية.

## 2-6 الاختبار القبلي:

1-تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الاحد الموافق 2021/12/19 للقدرات البدنية في الساعة الثالثة عصرا في قاعة المعهد التقني (المسيب).

2-تم تثبيت كل الاجراءات المتبعة في الاختبار القبلي .

**2-7 تطبيق التمرينات الخاصة:** من أجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحثان تمرينات خاصه تحتوي على تمرينات للقدرات البدنية وتمرينات ن ضمن مرحلة المنافسات على اساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها مراعيا الامكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في اعداد التمرينات على الاساس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية، تم تطبيق تمرينات الخاصة لمدة (6) أسابيع من يوم الخميس الموافق 2021/12/23 ولغاية يوم السبت الموافق 2022/2/5 على العينة خضعت الوحدات التدريبية للأشراف المباشر من قبل مدرب الفريق وقام الباحثان بالأشراف العام على الوحدات التدريبية وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد ايام (الاثنين، الاربعاء، الجمعة)، وبهذا يبلغ عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة أي استمر لمدة شهر ونصف، تم تنفيذ التمرينات المعدة بأساليب متنوعة ومتغيرة وبشكل مستمر وكانت حصة التمرينات الخاصة لتطوير القدرات البدنية من القسم الرئيس وكان الوقت المستغرق من الجزء الرئيس بين (25-30 دقيقة)، اما الوقت المتبقي من مجموع القسم الرئيس هو خاص بمتغيرات خاصة بالمدرب .

اعتمد الباحثان طريقة التدريب الفتري (مرتفع الشدة) (80%-85%) وطريقة التدريب (التكراري) (90%-100%) في تطوير بعض القدرات البدنية، تم ضبط مكونات الحمل المستخدمة بين

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

حجم وشدة وراحة كما موضح في الشكل (1) التموجات الحمل التدريبي والشدة المستخدمة والتي تمثلت في التمرينات الخاصة، وتم قياس معدل النبض القصوى للعينة (220ض/د– العمر)، فضلا عنه تم قياس اقصى معدل للنبض اثناء الراحة (75 ض/د).

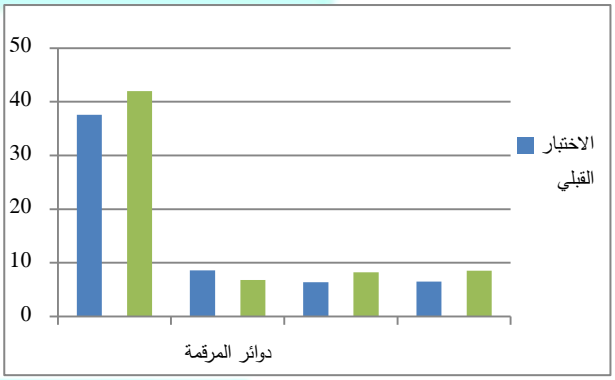
حرص الباحثان على وصول النبض الى مستوى (120–130)ض/د قبل البدء بالأداء لكي يسمح للاعبين بالعودة الى الحالة الطبيعية (نبض الاحماء) وانخفاض مستوى التعب .

تم اعتماد حساب الشدة بطريقة كارفونين.

الشدة المطلوبة للتمرين = احتياطي النبض × النسبة المئوية لمعدل الشدة المطلوبة + اقصى معدل للنبض اثناء الراحة

مثلا لكيفية احتساب الشدة التمرين:

معدل اقصى نبض = 220–25 = 195 ض/د




معدل النبض اثناء الراحة = 75 ض/د

احتياطي النبض = اقصى نبض–النبض اثناء الراحة

= 195 – 75 =120 ض/د

الشدة المطلوبة للتمرين = 120 0.85 x + 75

= 102 + 75 = 177ض/د بشدة 85%

الشكل (1) يوضح التموجات الحمل التدريبي والشدة المستخدمة للتمرينات الخاصة (البدنية)

**2–8 الاختبارات البعدية:** تم أجراء الاختبار البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة البدنية والخططية خلال (18) وحدة تدريبية قام الباحثان بإعادة تطبيق الاختبارات ايام (الاحد والاثنين و الاربعاء) الموافق 6–2022/2/9، وعلى قاعة المعهد التقني وحرص الباحثان على توفير الظروف واجراءات وشروط الاختبارات القبلية نفسها وبمساعد الفريق المساعد نفسة لضمان ضبط كل المتغيرات الدخيلة على البحث

وتمت الاختبار يوم الاحد الموافق 2022/2/6 اختبار القدرات البدنية في تمام الساعة الثالثة عصرا على قاعة المعهد التقني .

**2–9 الوسائل الاحصائية:** استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية في البرنامج الجاهز (spss) للحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، ومنها: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T)).

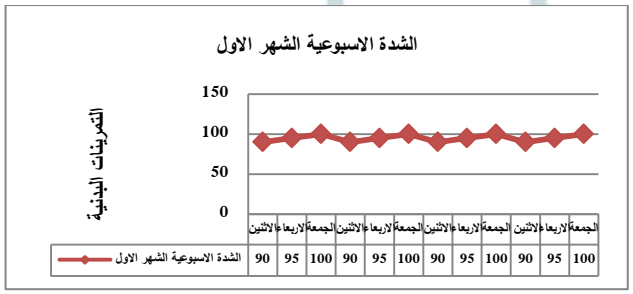
## 3–عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

**3–1 عرض وتحليل النتائج:** بعد الحصول على نتائج اختبارات البحث تم معاملتها إحصائياً باستخدام اختبار قيمة (T) فكانت القيم المستخرجة تحت مستوى (5%) كما موضح في الجدول (1) من خلال التحليل الإحصائي والجدول (1) يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لقياسات البحث.

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات القدرات البدنية القبلي والبعدية لأفراد عينة البحث

| المتغيرات البدنية | وحدة القياس | قبلي | | بعدي | | T المحسوبة | Sig | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ع | س | ع | | | |
| الوثب العمودي من الثبات | السنتمتر واجزاء | 37.60 | 8.086 | 42.00 | 7.846 | 1.235 | .233 | معنوي |
| الدوائر المرقمة | الثانية واجزائه | 8.57 | 1.312 | 6.77 | 1.188 | 3.226 | .005 | معنوي |
| ثلاث حجلات بالقدم اليمين | المتر واجزائه | 6.38 | 1.369 | 8.19 | 1.409 | 2.913 | .009 | معنوي |
| ثلاث حجلات بالقدم اليسار | المتر واجزائه | 6.51 | 1.165 | 8.49 | 1.439 | 3.375 | .003 | معنوي |

**حجم العينة (10) لاعبين كرة يد مستوى الدلالة (0.05)**




الشكل (2) نتائج الاختبارات البدنية أفراد عينة البحث

## 3–2 مناقشة النتائج:

**3–2–1 القوة الانفجارية (الوثب العمودي من الثبات):** من خلال الاطلاع على الجدول (1) نلاحظ معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية (الوثب العمودي من الثبات) لصالح الاختبار البعدي، إذ يعزو الباحثان

هذا الفرق الى تنويع التمرينات المستخدمة فضلا عن الطريقة التدريبية المتبعة (التكراري) في تنفيذ التمرينات الخاصة والمعدة (البدنية) التي تم العمل بها الجزء الخاص في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية، ما كده (بسطويسي أحمد، 2014) (تتميز طريقة التدريب التكراري بحمل تدريب ذو شدة قصوى والذي يتطلب مزيد من الاحمال الاضافية عند التدريب إذ تعتمد هذه الطريقة على مقاومات متنوعة وبذلك يحدث مثير التدريب التكراري في حدود 95% وحتى 100% من قدرة اللاعب)(3: 246).

تعد القوة الانفجارية من القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة اليد وبامتلاك هذا القدرة يستطيع اللاعب القفز وعمل حائط الصد ضد التصويبات على المرمى او التصويب بمختلف انواعه وبصورة متقنة وجيدة ،ان نظام الطاقة التي تعمل عليها القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد تتمثل بنظام (ATP-CP) وهو النظام الفوسفاجيني اللاهوائي من فوسفات الادينوسين وفوسفات الكرياتين اللازمة لتجهيز العضلات العاملة بالطاقة خلال اداء اقصى انقباض عضلي ارادي لمرة واحدة، ومما تقدم لابد من الاهتمام بتطوير القوة والسرعة معا في تدريب القوة الانفجارية في لعبة كرة اليد، اذا يعد الرابط بينهما احدى المتطلبات الاساسية في الاداء عند اللاعبين ونجده واضحا عنده القفز للتصويب او التحرك والانتقال السريع لقطع الكرة المفاجئ (2: 56).

### 3-2-2 سرعة الاستجابة الحركية (الدوائر المرقمة):

اظهرت نتائج الجدول (5) لاختبار سرعة الاستجابة الحركية الدوائر المرقمة حصول فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي افراد عينة البحث، ويعزو الباحثان أن التطور الملحوظ في نتائج الاختبارات البدنية البعدية لسرعه الاستجابة الحركية الى فاعليه التمرينات الخاصة المعدة كماً ونوعاً المستعمل وفي اسلوب التنفيذ للتمرينات، والتي تم التدريب بها في الجزء الخاص من القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية، والتي لها تأثير مباشر وجيد في تحسين وتطوير مستوى سرعه الاستجابة الحركية، فضلا عن استخدام طريقة التدريب التكراري بشدة (90%- 100%) ساهم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية، وعرف (أحمد ولهان، 2013) سرعة الاستجابة الحركية بأنها " واحدة من القدرات الحركية الأساسية لمختلف الفعاليات الرياضية وخاصة في الألعاب الفرقية مثل كرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة وكرة السلة، وفي الألعاب الفردية كالمصارعة والملاكمة والمبارزة (4: 136). يتفق الباحثين مع (احمد خميس و قاسم جميل) " ان لعبة كرة اليد، تتطلب العديد من الخصائص البدنية الواجب توفرها عند اللاعبين وذلك لطبيعة الأداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والمتغيرة والسريعة وعليه يحتاج اللاعبين الى مستوى عال من القدرات البدنية لأنها تعد العامل الحاسم والعنصر الاساسي والمهم للوصول الى نتائج عالية "(2: 50). ويرى الباحثان من اهم الصفات التي يجب ان يتميز بها لاعب كرة اليد لما يتعرض له من مواقف كثير تتطلب منه سرعة استجابة حركية في بعض اجزاء من الثانية تغير الاتجاهات اثناء عملية الخداع الانطلاق المفاجئ محاولات قطع وتشتت الكرة استغلال الثغرات في الدافع.

### 3-2-3 القوة المميزة بالسرعة (ثلاث حجلات بالقدم اليمين واليسار):

تبين ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبار البعدي للقوة المميزة بالسرعة (ثلاث حجلات بالقدم اليمين واليسار) قيد الدراسة ويعزو الباحثين ان التطور الملحوظ في نتائج الاختبارات البعدي الى فاعلية التمرينات الخاصة (البدنية) المعدة كماً ونوعاً واسلوب تنفيذ التمرينات، والتي تم تطبيقها في الجزء الخاص من القسم الرئيس في الوحدة التدريبية، فضلا عن استعمال طريقة التدريب التكراري والتي لها تأثير مباشر وجيد في تطوير القوة المميزة بالسرعة. ان لاعب كرة اليد يحتاج الى مختلف انواع القوة ومنها القوة السريعة حتى يتمكن من مسايرة المباراة والتي لا يكون الاداء فيها على وتيرة واحدة خاصة بالنسبة لعنصر القوة اذ اننا نحتاج اليها كثيرا خلال المباراة، وتدرب القوة المميزة بالسرعة بطرائق تدريبية خاصة "(2: 59)، ان اختيار التردد السريع في التمرينات المعدة من قبل الباحثين قد نجحت في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين اذ انها تركز على التمرينات التي تطور هذا القدرة ويتفق الباحثين مع (احمد خميس وقاسم جميل، 2011) على ان تطوير القوة المميزة بالسرعة اذ يجب ان يعتمد تدريب هذا القدرة على امتلاك اللاعبين القوة القصوى

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

والتردد السريع لتقلص وانبساط العضلات في اثناء اداء التمرينات الخاصة بتطوير هذا الصفة (1: 59).

## 4-الخاتمة:

وعلى وفق النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحثين التالي:

1-ان التمرينات البدنية الخاصة المعدة من قبل الباحثين لها دور في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وسرعة الاستجابة الحركية.

2-ان تنويع التمرينات البدنية الخاصة ساعده في تطوير القدرات البدنية لدى افراد عينة البحث .

وعلى ضوء الاستنتاجات التي وضعها الباحثين يوصيان بالتالي:

1-الاهتمام في التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثين التي ساهمت في تطوير القدرات البدنية للعينة

## المصادر

[1] احمد خميس و جميل قاسم؛ **موسوعة كرة اليد العالمية**، ط1: (بغداد، دار الكتاب العربي، 2011).

[2] أحمد ولهان حميد؛ تأثير التدريب البالستي في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة: (مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، العدد الثاني، 2013)

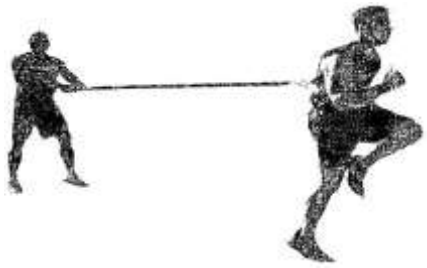
[3] بسطويسي أحمد؛ **اسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية**: (القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، 2014).

[4] ماهر احمد عاصي العيساوي؛ **اختبارات اللياقة البدنية**: (الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة) .

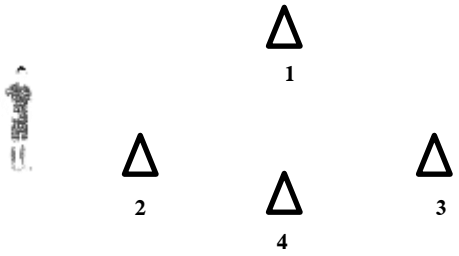
## الملاحق:

المحلق (1) يوضح التمرينات البدنية

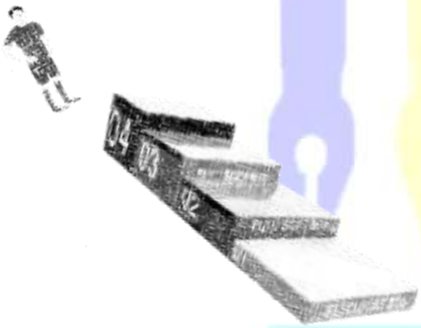
**تمرين (1) الركض وسحب بالحبل المطاط من قبل لاعب:** يقوم الاعب بوضع الحبل المطاط حول الخصر ويمسك لاعب زميل بالحبل ويقوم الاعب بركض بمقاومة المطاط وزميله من الثبات لمدة 20 ثانية



**تمرين (2) الركض وسحب بالحبل المطاط من قبل لاعب:** يقوم الاعب بوضع الحبل المطاط حول الخصر ويمسك لاعب زميل بالحبل ويقوم الاعب بركض بمقاومة المطاط وزميله الى منتصف الملعب .



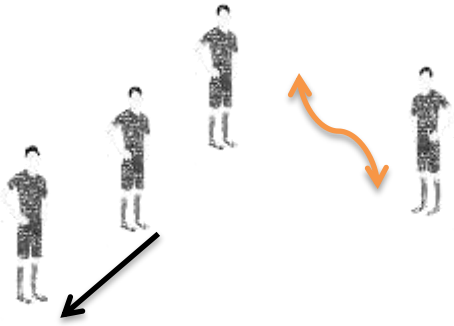

**تمرين (3) صعود ونزول المدرجات من الثبات:** يكون الاعب واكف على الارض وبيداء بالصعود على المدرج ونزول لدرجة واحدة فقط بسرعة القصوى ولمدة 20 ثانية .



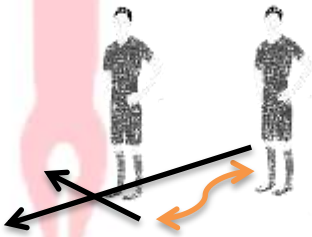
**تمرين (4) ركض والانتقال بين الاقماع:** يتم وضع اربع اقماع على الشكل التالي هرم ثلاثي يبدء الاعب الانطلاق من القمع رقم (1) الى القمع رقم (2) ثم العودة الى القمع رقم (1) ثم الذهاب الى القمع رقم (3) والعودة الى قمع رقم (1) وبعد ذلك الى القمع رقم (4) والختام بالعودة الى قمع رقم (1) تكون المسافة بين الاقماع (3متر).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

**تمرين (5) القفز من على مصطبة:** يقف الاعب على مصطبة ثم يقوم بالقفز الى الارض وعنده وصل الى الارض يقوم بالقفز وسحب القدمين الى امام الصدر لمدة 20 ثانية .

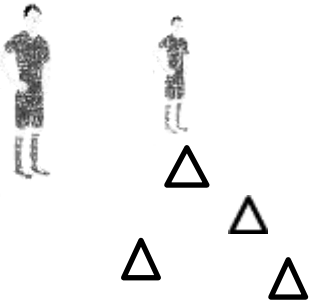


**تمرين (6) القفز من فوق مصطبة:** يقف الاعب بجانب المصطبة ويقوم بالقفز ذهاب وعوده لمدة 20 ثانية .



**تمرين (7) القفز وثني القدمين بالتبادل:** يقزم الاعب بالقفز للأعلى وتبديل القدم وثني الركبتين القدم التي كانت الى الامام تصبح الى الخلف وبالتعاقب والاستمرار لمدة 30 ثانية .

**تمرين (8) التردد السريع والانطلاق:** يقوم الاعب بعمل تردد سريع بالقدمين بشكل منخفض ولمدة (10ثا) وعنده سماع الصافرة يقوم بالانطلاق لمسافة 5 متر.



**تمرين (9) الانطلاق مع الاداء الحركي:** لاعبان يكون واحد الى الامام والثاني خلفة يعملان تردد سريع منخفض لمدة (10ثا) الاعب الذي في الخلف يعطي ايعاز بلمسة الاعب الذي في الامام بيده ويذهب الاعب الذي في الامام عكس الايعاز ويذهب الاعب الي بالخلف مع اتجاه الايعاز .

**تمرين (10) الجري مع الاداء الحركي:** الجري مع الاداء الحركي عكس اشارة المدرب عنده سماع الصافرة (يمين، يسار، امام، خلف).

**تمرين (11) تمرين (T)** يكون التمرين بوجود اربعة شواخص (اقماع) وتكون مرقمة من (1–4)، تكون الاقماع مرتبة على شكل حرف (T) ينطلق الاعب من القمع رقم (1) الى القمع رقم (2) ثم يذهب الى رقم (3) براكض جانبي ثم العودة الى رقم (2) ومن بعد ذلك الذهاب الى رقم (4) والعودة الى رقم (2) والعودة الى رقم (1) المسافة بين القمع رقم (1) والقمع رقم (2) ثلاثة امتار والمسافة بين الاقماع (2–3) متر واحد وكذلك بين (2–4) متر واحد .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

4

3

2

**تمرين (12) مسك الكرة بعد سماع الصافرة** :يقف الاعب مقابل زميلة وبينهما مسافة (3 متر) وتكون الكرات جميعا على جهة اليمين ويمسك كل لاعب كرتان في كل يد كرة وعند سماع الصافرة يترك احد الكرتان ويجب على الاعب الاخر الامساك بالكرة بعد وصولها الى الارض مره واحده (طبه واحدة) .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

# تأثير تمرينات مركبة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب

رائد هادي رسن [1] ا.د فائزة عبد الجبار احمد [2]
الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [2]
( [1]Drfaeza.407@gmail.com [2] Raedhadi1977@gmail.com)

**المستخلص:** تضمن البحث على وضع مجموعة تمرينات مركبة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب بأسلوب تدريب اللعب السريع الذي يأتي عن طريق سرعة المهارات التي يستخدمها اللاعب بجميع اشكالها وانواعها اذ هدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات مركبة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب بإعمار 17–19 سنة وتم بناء مقياس لسرعة الاداء المهاري المركب لتحقيق الهدف، إذ استخدم الباحثان المنهج الوصفي لبناء الاختبار والمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لتطبيق التمرينات المعدة، اما مجتمع البحث اذ تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية وهو من لاعبي الشباب لأندية بغداد بكرة القدم والمسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم والبالغ عددهم (195) لاعب فئة الشباب وكانت عينة البحث (عينة التطبيق) والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية وهي مجموعة من لاعبي القوة الجوية لفئة الشباب بإعمار (17–19) للموسم 2022/2021 والبالغ عددهم (20) لاعبا اذ عمل الباحثان على تقسيم العينة الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة كل مجموعة تتكون من (10) لاعبين، إذ استخدم الباحثان الادوات البحثية التي يحتاجانها في العمل الميداني وتشمل بعض منها: كاميرا تصوير، ساعات توقيت، شريط قياس (الطول)، الميزان (قياس الكتلة)، حاسبة، صافرة، كرات، شواخص، سلم، هدف، صغير، شريط لاصق، بورد، ساعة Apple Watch يدوية لقياس النبض، واستنتج الباحثان ان اعتماد التمرينات المركبة تعمل على تطوير سرعة الاداء المهاري المركب الاول (لقياس السرعة الحركية والدحرجة والمرواغة والمناولة المرتدة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء) وكذلك اعتماد التمرينات المركبة تعمل على تطوير سرعة الاداء المهاري المركب الثالث (قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديف من خارج منطقة الجزاء) لدى لاعبي كرة القدم الشباب واوصى على اجراء دورات تطويرية لتطبيق التمرينات المركبة لمدربين كرة القدم الشباب واجراء دراسات مشابه على عينة من الناشئين.

الكلمات المفتاحية: تمرينات مركبة – سرعة الاداء المهاري المركب – لاعبي كرة القدم–الشباب.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 1-المقدمة:

يتحقق الوصول الى افضل المستويات في كل المجالات العلمية بما فيها المجال الرياضي بالاعتماد على الاسس والحقائق العلمية، والخطوط العريضة في مجال البحث العلمي ان التدريب الحديث في كرة القدم مبني على اسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى ارقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب وسواء كانت مركبة او بدنية او مهارية او خططية او ذهنية . تعد سرعة الاداء المهاري المركب المركب (سرعة الحركة) من اهم المتطلبات الخاصة بلعبة كرة القدم وهي قدرة تجمع بين الناحية البدنية متمثلة بالسرعة والناحية المهارية المتمثلة بالأداء فهي مهمة عند اللعب السريع لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية فضلا عن المناورات وسط الملعب . ان سرعة الاداء المهاري المركب يساعد على نجاح اللاعب في تنفيذ خطط اللعب وتؤدي الى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين وان معظم المهارات تحتاج الى التكامل والتداخل ضمن العمل والاداء العضلي لمحتوى التدريب . لذا عمل الباحثان على وضع مجموعة تمرينات مركبة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب بأسلوب تدريب اللعب السريع الذي يأتي عن طريق سرعة المهارات التي يستخدمها اللاعب بجميع اشكالها وانواعها على ان تؤدي هذه المهارات او الحركات بهذه السرعة الى ان يرتبط اداء اللاعبين كأفراد الواحد مع الاخر وضمن المجموع لتنفيذ خطط اللعب فتأثر سرعة اداء المهارات في الاداء الخططي الرائع والبحث عن الفراغ يكون ذا قيمة عالية.

**مشكلة البحث:**

من خلال ملاحظة الباحثان إذ تبين البطء في سرعة اداء اللاعب من لحظة استلام الكرة الى المناولة الى بناء الهجمة في الدوري العراقي لفئة الشباب وتأثيره على اداء منتخب شباب العراق، إذ ان ضعف هذه المهارة يعني خسارة الكرة بسرعة مما يؤدي الى صرف جهد بدني عالي لاسترداد الكرة ولبناء الهجمة من جديد، فضلا عن تفكك خطوط الفريق من جراء فقدان الكرة بسرعة وقلة العامل البدني، فضلا عن ثقة اللاعبين ببعضهم البعض والكثير من التأثيرات التي لا تخدم ولا تصب في مصلحة الفريق بصورة عامة . لذا عمل الباحثان الى اعداد تمرينات مركبة وبناء اختبارات بدنية مهارية لتطوير مستوى سرعة الاداء المهاري المركب والذي يتطلب تطوير الجانب البدني (الرشاقة، القوة، السرعة، المرونة الحركية) والمهاري (المناولة، الاخماد، التهديف، والدحرجة) لخدمة العملية التدريبية والمدربين .

**اهداف البحث:**

1-اعداد تمرينات مركبة لدى لاعبي كرة القدم الشباب بإعمار 17-19 سنة .

2-بناءاختبارات لقياس سرعة الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب بإعمار 17-19 سنة

3-التعرف على تأثير تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب لدى افراد عينه البحث للاعبي كرة القدم الشباب بإعمار 17-19 سنة .

**فروض البحث:**

1-هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لسرعة الاداء المهاري المركب لدى افراد عينه البحث للمجموعة التجريبية .

2-هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لسرعة الاداء المهاري المركب لدى افراد عينه البحث للمجموعة الضابطة .

3-هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية-بعدية لسرعة الاداء المهاري المركب لدى افراد عينه البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة .

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** مجموعة لاعبي الشباب بكرة القدم الذين يمثلون اندية الجوية والشرطة والكرخ .

**المجال الزماني:** من 2021/12/10 لغاية 2022/5/30 .

**المجال المكاني:** ملعب نادي القوة الجوية.

## 2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي لبناء الاختبار والمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لتطبيق التمرينات المعدة ويعرف (مروان عبد المجيد، 2002) المنهج التجريبي بانه " المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشدا بوسيلة الملاحظة ومستندا على استعمال الادوات العلمية الحديثة

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

بهدف اكتشاف وابراز ايه علاقة سببه بين واحدا واكثر من المتغيرات في اطار محكم لضبط الادلة والبراهين "( 2002: 137) .

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** المجتمع في التجارب التربوية والرياضية (محمد حسن، 1999) " هو مجموعة الافراد التي فيها يتم اختيار من تجري عليه التجربة او الدراسة " (5: 1999، 10). اذ تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية وهو من لاعبي الشباب لأندية بغداد بكرة القدم والمسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي 2022/2021 والبالغ عددهم (195) لاعب فئة الشباب. اما عينة البحث (عينة التطبيق) والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية وهي مجموعة من لاعبي القوة الجوية لفئة الشباب بإعمار (17-19) للموسم 2022/2021 والبالغ عددهم (20) لاعبا وشكلت نسبة مئوية مقدارها (10.2%) من مجتمع البحث الاصلي للبحث تم توزيعهم بشكل متساوي الى مجموعتين (المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة) واجرى الباحثان لهم تجانس وتكافؤ بالمتغيرات المبحوثة . اذ عمل الباحثان على تقسيم العينة الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة كل مجموعة تتكون من (10) لاعبين، اذ يذكر (صلاح الدين محمود علام)" إن العشوائية في انتقاء العينات لا تعني العرضية أو العفوية، وإنما تتحقق بالعناية التامة بتصميم أساليب المعاينات "(2: 2011، 277) .

**2-2-3 تجانس العينة:** تم إيجاد تجانس لعينة البحث من خلال (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي) كما مبين في جدول

الجدول (1) يبين التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في متغيرات العمر والوزن والطول

| المتغير | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | الالتواء |
|---|---|---|---|---|---|
| العمر | 20 | 18.35 | 18 | 0.670 | -0.549 |
| الكتلة | 20 | 64.6 | 65 | 2.036 | 0.193 |
| الطول | 20 | 175.5 | 175 | 5.404 | -0.072 |
| العمر التدريبي | 20 | 4.15 | 4 | 0.670 | -0.177 |

**2-2-4 التوزيع الطبيعي:** تم إيجاد التوزيع الطبيعي لعينة البحث من خلال (متغيرات الدراسة) كما مبين في الجدول والذي يظهر توزيع العينة الطبيعي.

الجدول (2) يبين التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في متغيرات الدراسة

| المتغير | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | الالتواء |
|---|---|---|---|---|---|
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول | درجة /دقيقة | 42.272 | 43.29 | 5.274 | -0.058 |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني | درجة/دقيقة | 21.657 | 21.391 | 2.988 | 0.677 |

**2-2-5 تكافؤ العينة:** استخدم الباحثان قانون (t-test) للعينات المستقلة للتأكد من تكافؤ العينة ولمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية و عندما يكون الاختبار اكثر من (0.05) وكما موضح في الجدول (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبلية

| المعالم الاختبارات | وحدة القياس | التجريبية | | الضابطة | | قيمة ت | | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ع | س | ع | المحسوبة | مستوى الخطا | |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول | درجة/دقيقة | 42.21 | 6.229 | 42.334 | 4.464 | 0.051 | 0.960 | غير معنوي |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني | درجة/دقيقة | 22.686 | 3.635 | 20.627 | 1.810 | 1.604 | 0.126 | غير معنوي |

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:

**2-3-1 وسائل جمع المعلومات:** (المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة، الاختبارات والقياس).

**2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:** استخدم الباحثان الادوات البحثية التي يحتاجها في العمل الميداني وتشمل بعض منها: (كاميرا تصوير، ساعات توقيت، شريط قياس (الطول)، الميزان (قياس الكتلة)، حاسبة، صافرة، كرات، شواخص، سلم، هدف صغير، شريط لاصق).

**2-3 الاختبار والقياس:**

**2-3-1 بناء الاختبار:** قام الباحثان ببناء اختباران لقياس سرعة الاداء المهاري المركب لدى لاعب كرة القدم داخل الملعب اذ يعمل هذان الاختباران على قياس بعض القدرات المركبة وعرضت على الخبراء والمختصين بعلم التدريب لكرة القدم

والاختبارات والقياس لتحديد مدى صلاحية الاختبارات ، وبعد أخذ آراء الخبراء عن طريق جمع الاستمارات صممت الاختبارات بصيغتها النهائية بعد اتفاق الخبراء على ان الاختبارات يمكن تطبيقها وتكون صالحه بعد عملية التقنين .

## 1-اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول:

-**الغرض من الاختبار:** قياس السرعة الحركية والدحرجة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء .

-**الأدوات المستخدمة:** نصف ملعب كرة قدم، كرة قدم عدد (1)، ساعة ايقاف عدد (1)، شريط قياس، شواخص مثبته على الارض عدد (4)، شواخص عمودية عدد (6)، شريط لاصق، حبال، صندوق .

-**طريقة الأداء:** يقف المختبر في المكان المخصص له وفي حوزته كرة وعند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض السريع بالكرة لشاخص يقع في المنتصف امام المختبر لمسافة (10 متر) ثم يتجه بالكرة لشاخص آخر يقع على يمين شاخص المنتصف وبخط مائل والذي يبعد (5 متر) ثم العودة الى شاخص المنتصف والتوجه بالكرة الى شاخص آخر يقع على يسار شاخص المنتصف وبخط مائل والذي يبعد (5 متر) ايضا، ثم العودة الى شاخص المنتصف وبعدها يقوم بدحرجة الكرة لمسافة (10 متر) وبخط مستقيم ثم يؤدي وذلك بدحرجة الكرة بين الشواخص بمسافة (5 متر) ومكون من (6) شواخص عمودية بين شاخص وآخر (1 متر) وعند الانتهاء من المراوغة يقوم بمناولة الكرة الى صندوق يبعد (3 متر) واستلام الكرة المرتدة من الصندوق اذ يكون الصندوق مائل بزاوية ($45^{o}$) ويبعد (3 متر) من الخط الجانبي للمربع والذي تكون ابعاده (2 متر مربع) و فيه مربع داخلي ابعاده (1 متر مربع) واستلام الكرة المرتدة من الصندوق من داخل مربع الاستلام الذي يكون على مربعين متداخلين ابعاده (2 متر مربع) و فيه مربع داخلي ابعاده (1 متر مربع) والذي يقع خارج منطقة الجزاء على مسافة (17 متر) من خط المرمى وبخط مستقيم بالتهديف على مرمى مقسم الى ثلاث أقسام موزعة بالتساوي لكل قسم (2.44 متر)، اذ يكون القسم الأيمن والأيسر على جزئيين علوي وسفلي ولكل منهما (1.22 متر)، أنظر الشكل (2) .

**طريقة التسجيل:**

**الزمن الكُلي للاختبار:** يُحسب بـ (100/1) من الثانية .

-يُحسب الزمن الكلي للاختبار من سماع الصافرة حتى لحظة التهديف .

-من ناحية المراوغة تم تقسيم الدرجة على النحو الآتي:

-تُحسب للمُختبر (6) درجات عند اجتياز الشاخص بدون لمسه.

-تشطب (1) درجة عن كل لمسة للشاخص .

-تشطب (1) درجة عند عدم الدوران .

**من ناحية دقة المناولة تم تقسيم الدرجة على النحو الآتي:**

-تُحسب للمُختبر (3) درجات عند المناولة في المربع الداخلي للبورد (1 متر مربع) .

-تُحسب للمُختبر (2) درجات عند مناولة الكرة في المربع الخارجي للبورد (2 متر مربع) .

-لا تُحسب للمُختبر درجات عند خروج الكرة خارج البورد .

**من ناحية دقة الاستلام تم تقسيم الدرجة على النحو الآتي:**

-تُحسب للمُختبر (3) درجات عند الاستلام في المربع الداخلي داخل (1 متر مربع) .

-تُحسب للمُختبر (2) درجات عند الاستلام في المربع الخارجي داخل (2 متر مربع) .

-تُحسب (1) درجة للمُختبر عند استلام الكرة خارج المربع .

**وتحسب دقة التهديف على النحو التالي:**

-تمنح (3) نقاط في حال التهديف على المنطقة العليا للمرمى سواء يسار او يمين المرمى .

-تمنح (2) نقاط في حال التهديف على المنطقة السفلى للمرمى سواء يسار او يمين المرمى .

-تمنح نقطة واحدة في حال التهديف على المنطقة الوسطى للمرمى .

-تمنح (صفر) نقطة في حال خروج الكرة خارج ابعاد المرمى او لامست احد القائمين او العارضة .

-مجموع درجات الدقة = 15 نقطة .

-الزمن يحسب بالدقيقة واجزاءها .

-الدرجة الكلية للاختبار = مجموع درجات الدقة/زمن الأداء ، عن طريق قانون فت ( يعرب خيون ، 9 : 2010 : 45 ) .

**ملاحظة:** يمنح المختبر محاولتان وتحتسب المحاولة ذات الدرجة الأفضل .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

الشكل (1) يوضح طريقة الاداء للاختبار المركب الاول

## 2-اختبار سرعة الأداء المهاري المركب الثاني:

**الغرض من الاختبار:** قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديف من خارج منطقة الجزاء .

**الأدوات المستخدمة:** نصف ملعب كرة قدم، كرة قدم عدد (1)، شواخص عدد (3)، هدف صغير بأبعاد (1متر × 50سم)، سلم بطول (3 متر) و يحتوي على (15) فضاء وابعاد الفضاء الواحد (20 سم)، حبال، شريط لاصق، ساعة ايقاف، صافرة عدد (1) .

**طريقة الأداء:** يقف المختبر في المكان المخصص له بدون كرة بالقرب من الشاخص الموضع خارج منطقة الجزاء بمسافة (5 متر) وبخط افقي ويكون اتجاه المختبر باتجاه وسط الملعب ويكون الخط الجانبي خلفه، وعند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالركض القصوى لمسافة (20 متر) ثم يدخل المربع الموضوع بعد الشاخص الثاني اذ يكون الشاخص على الخط الجانبي للمربع والذي تكون ابعاده (2 متر مربع) اذ يقوم بالسيطرة على الكرة التي يناولها المدرب بيده والذي يبعد (3 متر) عن المربع اذ يقوم المختبر بلمس الكرة عشر مرات بالهواء وفي اللمسة العاشرة يقوم بإخماد الكرة بالقدم نحو شاخص بموضوع على الخط الجانبي للمربع ثم يقوم بمناولة قصيرة للكرة نحو هدف صغير موضوع على مسافة (5 متر) وبخط مائل من الشاخص وبأبعاد (1 متر × 1 متر) وبداخله مربع ابعاده (50سم × 50سم) ثم يقوم المختبر بالرشاقة وذلك برفع الركبتين الى الأعلى على السلم البالغ مسافته (3 متر) ويحتوي على (15) فضاء تبلغ ابعاد الفضاء الواحد (20 سم) وبخط مستقيم مع الشاخص ثم الدخول داخل المربع والذي يقع خارج منطقة الجزاء على مسافة (17 متر) من خط المرمى وبخط مستقيم وبأبعاد (2 متر مربع) ثم التهديف بكرة موضوعة داخل المربع على مرمى مقسم الى ثلاث أقسام موزعه بالتساوي لكل قسم (2.44 متر)، إذ يكون القسم الأيمن والأيسر على جزئيين علوي وسفلي ولكل منهما (1.22 متر)، أنظر الشكل (4) .

**ملاحظة:** في حال كون اللاعب يلعب في الرجل اليسار نقوم بعكس تصميم الاختبار بما يتلائم وطبيعة المختبر .

**طريقة التسجيل:**

**الزمن الكُلي للاختبار:** يُحسب بـ (100/1) من الثانية .

-يُحسب الزمن الكلي للاختبار من سماع الصافرة حتى لحظة التهديف .

-من ناحية دقة المناولة تم تقسيم الدرجة على النحو الآتي:

-تُحسب للمُختبر (3) درجات عند المناولة في مربع داخل الهدف الصغير الذي ابعاده (50سم × 50سم) .

-تُحسب للمُختبر (2) درجة عند دخول الكرة داخل الهدف الصغير والذي ابعاده (1 متر × 1 متر) .

-لا تُحسب للمُختبر درجات عند خروج الكرة خارج الهدف الصغير .

**وتحتسب دقة التهديف على النحو التالي:**

-تمنح (3) نقاط في حال التهديف على المنطقة العليا للمرمى سواء يسار او يمين المرمى .

-تمنح (2) نقاط في حال التهديف على المنطقة السفلى للمرمى سواء يسار او يمين المرمى .

-تمنح نقطة واحدة في حال التهديف على المنطقة الوسطى للمرمى .

-تمنح (صفر) نقطة في حال خروج الكرة خارج ابعاد المرمى او لامست احد القائمين او العارضة .

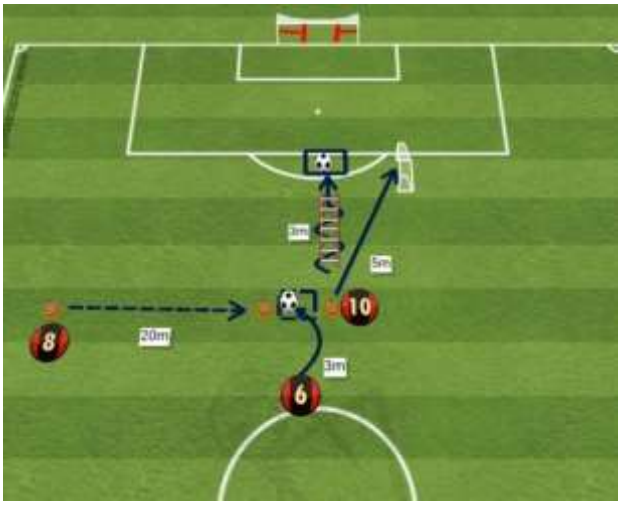
-مجموع درجات الدقة =6 نقطة .

-الزمن يحسب بالدقيقة واجزاءها .

-الدرجة الكلية للاختبار = مجموع نقاط الدقة \ زمن الأداء

**ملاحظة:** يمنح المختبر محاولتان وتحتسب المحاولة ذات الدرجة الأفضل .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452




الشكل (2) يوضح طريقة الاداء للاختبار المركب الثاني

## 2-4 خطوات بناء الاختباران المستخدمان من قبل

**الباحثان:** أجرى الباحثان التجربة لبناء الاختباران يوم الخميس المصادف 2021/12/16 على عينة مؤلفة من (26) لاعب تم اختيارهم من نادي الشرطة (14) لاعب ونادي الكرخ (12) لاعب تمثل مجتمع البحث جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة اجراء الاسس والمعاملات العلمية للاختبار .

قام الباحثان بإجراء الاختبار الثاني بعد مرور اسبوع من اجراء تجربة التصميم الاولى يوم الثلاثاء المصادف 2021/12/21 على نفس العينة المؤلفة من (26) لاعبين تم اختيارهم من نادي الشرطة (14) لاعب ونادي الكرخ (12) لاعب وكان الهدف من هذه التجربة اجراء الاسس والمعاملات العلمية للاختبار .

## 2-5 الاسس والمعاملات العلمية للاختبارات:

### 2-5-1 صدق الاختبارات:

**2-5-1-1 الصدق الظاهري للاختبارات:** صدق الاختبار كما يؤكده (هشام الزيود ونادر عليان) " يعد الاختبار صادقاً إذ عرض على عدد من المختصين أو الخبراء وعددهم (7) في المجال الذي يقيسه الاختبار، وحكموا بأنّه يقيس ما وضع لقياسه بكفاية "(8: 1998، 148). ووزعت استمارات الاختبارات المصممة من قبل الباحثان على الخبراء والمختصين واستخدم الباحثان معامل صدق الاختبار باستخدامه الصدق الظاهر وقد وافق جميع الخبراء على الاختبار.

**2-5-1-2 الصدق التمييزي:** يمكن تقدير صدق الاختبار الذي يعتمد على قدرته في التمييز بين الدرجات المنخفضة و الدرجات المرتفعة التي يقيسها الاختبار، فهو (صلاح الدين محمود) " توفير محك نستند اليه في تحديد اللاعبين الضعفاء واللاعبين الاقوياء "(2: 2011، 277) .

وللكشف عن القوة التمييزية للاختبار فرغت درجات عينة البناء والبالغة (26) لاعباً إذ رتبت الدرجات هرمياً من أعلى درجة الى أدنى درجة، واختيرت نسبة (27%) من الدرجات العليا التي تمثلت بـ (7) لاعباً لتقابلها الدرجات الدنيا المتمثلة بـ (7) لاعباً المجموعة للمجموعة المتطرفة وتم استبعاد الدرجات الوسط والتي بلغت (12) لاعباً وبعد ذلك استخدم اختبار (t-test) لاحتساب معامل التمييز لكل اختبار من الاختبارات بين المجموعتين المتطرفتين، إذ اظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحتسبة هي اصغر من مستوى قيمة الدلالة المعتمدة (0.05)، وهذا دليل على الصدق التمييزي للاختبار و كما مبين في الجدول (4) .

جدول (4) يبين نتائج الصدق التمييزي

| المعالم الاحصائية / الاختبارات | وحدة القياس | مجموع المستويات العليا | | مجموع المستويات الدنيا | | قيمة ت المحسوبة | مستوى الخطا | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول | الدرجة/دقيقة | 45.576 | 4.291 | 33.955 | 4.111 | 5.173 | 0.000 | معنوي |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني | الدرجة/دقيقة | 25.572 | 3.670 | 17.315 | 3.934 | 4.060 | 0.002 | معنوي |

**عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (12)**

**2-5-2 ثبات الاختبار:** يعد الثبات هو من أهم الأسس العلمية التي ينبغي أن تتوافر في الاختبار الناجح، ويعني (صلاح الدين محمود) " الاتساق او الدقة في القياس "(2: 2011، 277). من اجل ايجاد ثبات الاختبار، اذ تم اعادة الاختبار (التطبيق الثاني) بعد مضي خمسة ايام يومي الثلاثاء المصادف 2021/12/21 على عينة مكونه من (26) لاعباً وقد استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط (بيرسون) للتعرف على ما اذا كان هناك ارتباط بين الاختبار الاول والثاني، فأظهرت النتائج بوجود معامل ارتباط معنوية عندما يكون مستوى الخطأ للاختبارات اقل من مستوى الخطأ (0.05) وكما موضح في الجدول (5).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

الجدول (5) يبين نتائج ثبات الاختبارات

| المعالم الاحصائية / الاختبارات | وحدة القياس | الاختبار الاول | | اعادة الاختبار | | قيمة ر | مستوى الخطأ | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول | الدرجة/دقيقة | 36.974 | 6.293 | 37.219 | 6.505 | 0.973 | 0.000 | معنوي |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني | الدرجة/دقيقة | 21.01 | 4.452 | 22.005 | 4.171 | 0.920 | 0.000 | معنوي |

**2-5-3 موضوعية الاختبار:** اشار (قيس ناجي وبسطويسي احمد، 1987) الى انه " يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز، او التعصب، وعدم ادخال العوامل الذاتية فيما يصدر الباحث من أحكام "(4: 1987، 131)، لقد استخدم الباحثان معامل الارتباط بين الدرجات لـ (26) لاعباً في الاختبار وذلك للتحقق من موضوعية الاختبار عن طريق استخدام محكمين وكانت جميع درجات الاختبار عالية، فضلا عن ذلك كون هذه الاختبار واضحة وسهلة الفهم من قبل افراد العينة فضلا عن الاعتماد على وحدات قياس واضحة (الدرجة/الزمن) وقد كانت معامل الارتباط (0.995) عند مستوى خطا (0.000)، وهذا يدل على موضوعية الاختبار المستخدم في البحث مما يدلل على أن الاختبارات المستعملة في البحث ذات موضوعية ومعنوية عندما يكون مستوى الخطأ للاختبار اقل من مستوى الخطأ (0,05) وكما موضح في الجدول (5).

**2-5-4 مستوى الصعوبة للاختبارات:** ذكر (وديع ياسين وحسن محمد) انه " اذا كانت الاختبارات المستعملة مناسبة لعينة البحث من إذ درجة السهولة والصعوبة سيؤدي ذلك الى توزيعها بشكل طبيعي، والحصول على شكل المنحنى الاعتدالي للبيانات "(9: 1999، 156).

وللتحقق من الاختبارين لعينة البحث استخدم الباحثان قانون معامل الالتواء والذي اظهرت نتائجه أنّ قيمة معامل الالتواء اقل من (±1) مما يدل على ان الاختبارات تتمتع بمستوى صعوبة مناسبة لجميع افراد عينة البحث وكما موضح في الجدول (6).

الجدول (6) يبين مستوى الصعوبة والسهولة للاختبارات

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول | درجة/ثانية | 37.219 | 35.08 | 6.505 | 0.921 |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني | درجة/ثانية | 22.005 | 22.78 | 4.171 | 0.261 |

## 2-6 اجراءات البحث الميدانية:

**2-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:** أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الخميس المصادف 2021/12/30 على عينة مؤلفة من (4) لاعبين جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية من شباب نادي القوة الجوية تمثل مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة .

-معرفة مدى ملاءمة الاختباران لعينة البحث .

-تحديد المسافات والقياسات بصورة صحيحة للاختبارين .

-معرفة الوقت اللازم لأداء الاختبار .

-معرفة المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحثان عند تطبيق الاختبار .

**2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية للتمرينات المستخدمة:** بعد الانتهاء من إعداد التمرينات المركبة وتجميعها قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على نفس مجموعة من المختبرين في اجراء تجربة استطلاعية للتمرينات التدريبية المقترحة يوم الأحد المصادف 2022/1/2 وكان الهدف من هذه التجربة :

-معرفة مدى ملاءمة التمرينات المقترحة لعينة البحث.

-تحديد الزمن المخصص للتمرينات و المسافات والقياسات بصورة صحيحة للاختبارين وعدد المشاركين في كل تمرين .

-معرفة حساب الشدة التدريبية لأداء التمرينات.

-معرفة المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحثان عند تطبيق التمرينات .

**2-6-2 الاختبارات القبلية:** أجرى الباحثان الاختبارات القبلية على (20) لاعب شباب نادي القوة الجوية لكرة القدم المجموعة التجريبية (10) لاعبين والضابطة (10) لاعبين في الساعة (الثانية ظهرا)، اذ أجرى الباحثان الاختبارات القبلية يوم الاربعاء المصادف 2022/1/5 في ملعب نادي القوة الجوية.

**2-6-3 اجراءات التجربة الرئيسة (تطبيق التمرينات):** لقد أعدَّ الباحثان وباستطلاع آراء الخبراء والمختصين الوحدات التدريبية من القسم الرئيس، اذ ابتدأ بالتجربة الرئيسة في يوم السبت المصادف 2022/1/8 وتم الانتهاء في يوم الاربعاء المصادف 2022/3/2 من الايام (السبت والاثنين والاربعاء) بواقع (3) وحدات تدريبية في

الاسبوع الواحد بواقع (24) وحدة تدريبية خلال شهرين في الإعداد الخاص بإذ يقوم الباحثان بأخذ جزء من القسم الرئيس من الوحدات التدريبية:

-يتم تطبيق تمرينات الخاصة على عينة البحث (المجموعة التجريبية) في فترة الاعداد الخاص.

-اعتمد الباحثان في تطبيق التمرينات الخاصة طريقة النبض لتحديد شدة التدريب.

-استخدم الباحثان طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري

-نفذت التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص

-اعتمد الباحثان في تحديد حجوم التمرينات على (التكرار) وعدد المجاميع

-استخدم الباحثان مبدا التنوع في المهارات

-اعتمد على مبدا الخصوصية (خصوصية مهارات كرة القدم)

-تتراوح الراحة ما بين (1: 3) بين تكرار واخرى وحسب صعوبة التمرين

**-بلغ مجموع الشدد الاسبوعية للشهر الاول:**

-شدة الاسبوع الاول 82%

-شدة الاسبوع الثاني 87%

-شدة الاسبوع الثالث 92%

-شدة الاسبوع الرابع 85%

**-بلغ مجموع الشدد الاسبوعية للشهر الثاني**

-شدة الاسبوع الخامس 92%

-شدة الاسبوع السادس 95%

-شدة الاسبوع السابع 97%

-شدة الاسبوع الثامن 90%

**-بلغ مجموع الشدد الشهرية:**

-شدة الشهر الاول 86.5%

-شدة الشهر الثاني 93.5%

بلغ مجموع شدة المنهاج الكلي 90 %

**2-6-4 الاختبارات البعدية:** أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة و من تنفيذ المنهج التدريبي لتطوير سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم بمساعدة فريق العمل وتحت نفس الظروف وذلك في يوم السبت المصادف 2022/3/5 في ملعب نادي القوة الجوية لكرة القدم .

**2-7 الوسائل الاحصائية:** استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لاستخراج النتائج الاحصائية.

النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الالتواء، (T-Test) لعينتين غير مرتبطتين، (T-Test) لعينتين مرتبطتين ومتساويتين).

## 3-1 عرض و تحليل نتائج اختبار سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم القبلي والبعدي لدى افراد عينه البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول (7) يوضح نتائج اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول لدى افراد عينة البحث (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) للاختبارات القبلية والبعدية

| المعالم / المجموعة | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | ف | ع ف | قيمة ت | | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | س | ع | س | ع | | | المحسوبة | مستوى الخطا | |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول لدى افراد المجموعة الضابطة | 42.21 | 6.229 | 48.313 | 3.626 | 6.102 | 3.524 | 5.475 | 0.000 | معنوي |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول لدى افراد المجموعة التجريبية | 42.334 | 4.464 | 44.04 | 4.254 | 1.705 | 0.364 | 14.816 | 0.000 | معنوي |

الجدول (8) يوضح نتائج اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني لدى افراد عينة البحث (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) للاختبارات القبلية والبعدية

| المعالم / المجموعة | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | ف | ع ف | قيمة ت | | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | س | ع | س | ع | | | المحسوبة | مستوى الخطا | |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني لدى افراد المجموعة الضابطة | 22.686 | 3.635 | 27.590 | 2.212 | 4.903 | 1.984 | 7.814 | 0.000 | معنوي |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثاني لدى افراد المجموعة التجريبية | 20.627 | 1.810 | 23.589 | 1.216 | 2.961 | 1.230 | 7.614 | 0.000 | معنوي |

الجدول (9) يوضح نتائج اختباري سرعة الاداء المهاري المركب الاول والثاني لدى افراد عينة البحث (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) للاختبارات البعدية

| المعالم / الاختبارات | وحدة القياس | التجريبية | | الضابطة | | قيمة ت | | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س | ع | س | ع | المحسوبة | مستوى الخطا | |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الاول | درجة/ثانية | 48.313 | 3.626 | 44.04 | 4.254 | 2.417 | 0.026 | معنوي |
| اختبار سرعة الاداء المهاري المركب الثالث | درجة/ثانية | 27.590 | 2.212 | 23.589 | 1.216 | 5.012 | 0.000 | معنوي |

### 3-2 مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم:

يتبين من الجدول (9) الخاص بنتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم للاختبار البعدي إن هناك فروقا معنويةً دالة إحصائيا بعد المقارنة قيمة (T-test) المحسوبة للعينات الغير المتناظرة لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة ان ثبوت معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية عند مقارنة قيمة (T) المحسوبة من خلال تطبيق اختبار العينات الغير المتناظرة في في سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم تشير الى فاعلية التمرينات الخاصة التي وضعها الباحثان فهي تمثل انعكاس لنوعية هذه التمرينات المقدمة للمجموعة التجريبية . اذ أنَّ هذا التداخل في نوعية هذه التمرينات من خلال دمج القدرات البدنية مع القدرات الحركية والقدرات المهارية لغرض الوصول إلى الفائدة الكبرى من العملية التدريبية فالمهارات سواء كانت البدنية او الحركية ضرورية او المهارية يحتاجها اللاعب لتنفيذ خطط اللعب فالدحرجة والمناولة والتهديف من المهارات الاساسية وجيمعها تتطلب قدرات بدنية خاصة لتنفيذها وكذلك قدرات حركية التي يجب ان يتضمنها تدريب لاعب كرة القدم وهنا يبين (حسن عبد الجواد، 1977) " ان هذه المهارات مثلا تعد " من أهم المبادئ الأساسية للعبة كرة القدم وعلى إتقانها يتوقف الى حد كبير نجاح اللاعب وبروزه "(1: 1977، 56)، كما ان هذه النوعية من التمرينات احتوت على سرعة الاداء وتحقيق الدقة المطلوبة في اثناء الأداء وقوة الاداء مقرون بالأداء المهاري اذ التنوع في اشكال المهارات خلال التمرين الواحد تعمل على تكامل البناء البدني والمهاري وتزيد من المتعة لدى المتدرب و يبين (مفتي إبراهيم حماد، 1994) الى إن " يجب أن يتم بناء التمرين الذي سيؤديه اللاعب لتنمية المهارات الأساسية إذ يكون محتواه وسرعته ودرجة قوته تتناسب مع ما يمكن أن ينفذه اللاعب في المباراة ويجب التنوع في اختيار التمرينات من بين التمرينات ذات المهارة الواحدة المركبة سواء أكانت مركبة من المهارات الأساسية أو المهارات والصفات البدنية، كما يجب مراعاة عنصر التشويق في اختيار محتويات التمرين المهاري كأن تستخدم المنافسات "(7: 1994، 24)، اذ يكاد لا يخلو تمرين من التمرينات المركبة وتحت أجواء مشابهة بأجواء اللعب الحقيقي من المهارات التي تودى بسرعة وانعكس على نتائج الاختبارات البعدية وكانت النتائج منطقية.

### 4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

1-ان اعتماد التمرينات المركبة تعمل على تطوير سرعة الاداء المهاري المركب الاول (لقياس السرعة الحركية والدحرجة والمرواغة والمناولة المرتدة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء) لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

2-ان اعتماد التمرينات المركبة تعمل على تطوير سرعة الاداء المهاري المركب الثاني (قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديف من خارج منطقة الجزاء) لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

على ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحثان يوصيان بالتالي:

1-اجراء دورات تطويرية لتطبيق التمرينات المركبة لمدربين كرة القدم الشباب .

2-اجراء دراسات مشابه على عينة من الناشئين .

### المصادر:

[1]حسن عبد الجواد؛ **كرة القدم المبادئ الأساسية-الألعاب الإعدادية-القانون الدولي**: (بيروت، دار العلم للملايين، 1977)، ص56 .

[2]صلاح الدين محمود علام؛ **القياس والتقويم التربوي والنفسي**، ط: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2011)، ص277 .

[3]علي ماهر خطاب ونبيل عبد الزهار؛ **اسس مناهج البحث في التربية وعلم النفس**: (القاهرة، مكتبة عين شمس، 2005)، ص9 .

[4]قيس ناجي وبسطويسي احمد؛ **الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي**: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987)، ص131 .

[5]محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ **البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص10 .

[6]مروان عبد المجيد ابراهيم؛ **طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية**: (عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع، 2002).

[7]مفتي إبراهيم؛ **الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص24 .

[8]هشام الزيود ونادر عليان؛ **مبادئ القياس والتقويم في التربية**، ط2: (عمان، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص148 .

[9]وديع ياسين وحسن محمد العبيدي؛ **التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية**: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص156 .

[10] مروان عبد المجيد ابراهيم؛ **طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية**: (عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع، 2002)، ص137 .

[11] يعرب خيون؛ **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق**: (بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، 2010، ص45 .

## الملاحق:

الملحق (1) يوضح اسماء خبراء بناء الاختبار والمنهج والتمرينات المستخدمة

| ت | اللقب العلمي | اسم الخبير | الاختصاص | مكان العمل |
|---|---|---|---|---|
| 1 | أ.د | سعد منعم نافع | علم التدريب الرياضي (كرة القدم) | كلية العلوم السياسية/جامعة بغداد |
| 2 | أ.د | ضياء ناجي عبود | علم التدريب الرياضي (كرة القدم) | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد |
| 3 | أ.م.د | فارس سامي | علم التدريب الرياضي (كرة القدم) | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد |
| 4 | أ.م.د | أسعد لازم | الاختبار والقياس (كرة القدم) | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد |
| 5 | أ.م.د | حيدر غضبان | علم التدريب الرياضي (كرة القدم) | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية |
| 6 | م.د | فارس حسن عبد الجبار | الاختبار وقياس (كرة القدم) | وزارة التربية/المديرية العامة لتربية البصرة |
| 7 | م.د | هيثم جواد كاظم | علم التدريب الرياضي (كرة القدم) | وزارة التربية/المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ/ 2 |

الملحق (2) يبين المنهج المستخدم بالبحث .

**الوحدة التدريبية:** الاولى **المكان:** ملعب نادي القوة الجوية

**الشهر:** الاول **اليوم:** السبت

**الأسبوع:** الاول **التاريخ:** 2022/1/15

**هدف الوحدة التدريبية:** قياس السرعة الحركية والدحرجة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء

**شدة الوحدة التدريبية:** 86%

| رقم التمرين | الشدة | زمن الاداء | الراحة بين التكرارات | التكرار | المجاميع | الراحة بين المجاميع | الزمن الكلي | المجموع |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| تمرين رقم (10) | %85 | 18ثا | 54 ثا | 5 | 2 | 120ثا | 12 د | 42.1 دقيقة |
| تمرين رقم (11) | %88 | 17ثا | 51 ثا | 5 | 3 | 120ثا | 16 د | |
| تمرين رقم (12) | %85 | 15ثا | 45 ثا | 5 | 3 | 120ثا | 14.1د | |

**الوحدة التدريبية:** الثانية **المكان:** ملعب نادي القوة الجوية

**الشهر:** الاول **اليوم:** الأثنين

**الأسبوع:** الاول **التاريخ:** 2022/1/17

**هدف الوحدة التدريبية:** قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديف من خارج منطقة الجزاء

**شدة الوحدة التدريبية:** 88%

| رقم التمرين | الشدة | زمن الاداء | الراحة بين التكرارات | التكرار | المجاميع | الراحة بين المجاميع | الزمن الكلي | المجموع |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| تمرين رقم (13) | %87 | 17ثا | 51 ثا | 5 | 3 | 120ثا | 16 د | 44 دقيقة |
| تمرين رقم (14) | %89 | 20ثا | 60 ثا | 5 | 2 | 120ثا | 13 د | |
| تمرين رقم (15) | %88 | 16ثا | 48 ثا | 5 | 3 | 120ثا | 15 د | |

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

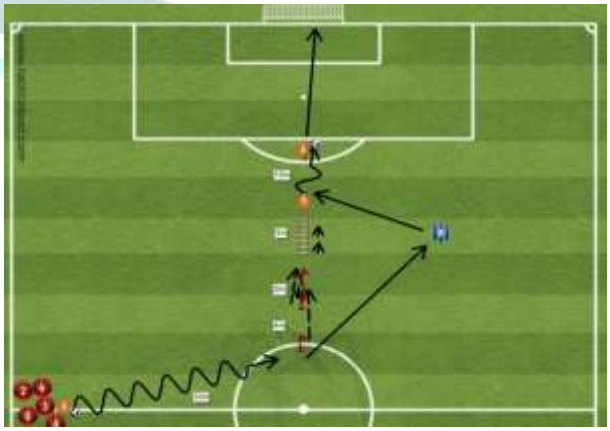
الملحق (3) يوضح التمرينات المستخدمة بالبحث .

**التمرين (1):**

**الهدف من التمرين:** قياس السرعة الحركية والدحرجة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء.

**الادوات والتجهيزات المستخدمة:** كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، اعلام، سلم، نصف ملعب .

**طريقة اداء التمرين:** مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الاول بالركض السريع بالكرة وصولا الى العلم الاول ثم مناولة الكرة الى المدرب والركض الى العلم الثالث ثم الاستدارة الى العلم الثاني والركض باتجاه السلم ورفع الركبتين عاليا بسرعة ثم استلام الكرة من المدرب والركض السريع بالكرة ثم التهديف والانهاء .

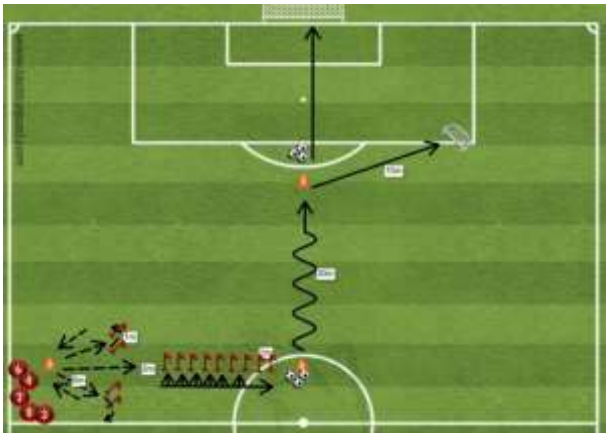


**التمرين الخامس (2):**

**الهدف من التمرين:** قياس السرعة الحركية والدحرجة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء.

**الادوات والتجهيزات المستخدمة:** كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، اعلام، هدف صغير، نصف ملعب .

**طريقة اداء التمرين:** مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الاول بالركض المكوكي باتجاه العلمين والدخول منة منتصف العلمين والخروج باتجاه الخارج والعودة لخط البداية والتكرار كذلك للجهة الموازية للعلمين الاوليين وبعدها يقوم اللاعب بالدخول والخروج للجانب بين الاعلام ثم اخذ كرة موضوعه بالقرب من الشاخص ثم الركض السريع بالكرة ومناولة الكرة على هدف صغير ثم اخذ كرة موضوعة بالقرب من الشاخص الاخير وبعدها التهديف والانهاء .



**التمرين السادس (3):**

**الهدف من التمرين:** قياس السرعة الحركية والدحرجة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف من خارج منطقة الجزاء.

الادوات والتجهيزات المستخدمة: كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، هدف صغير، سلم، نصف ملعب .

**طريقة اداء التمرين:** يقف اللاعبين مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الاول بالركض السريع بالكرة وصولا الى الشاخص الثاني ثم مناولة الكرة الى هدف صغير وبعدها الركض ورفع الركبتين بسرعة عاليا على السلم ثم الحركة السريعة للجانب بين الشواخص ثم اخذ الكرات الموضوعة جانبا قرب الشاخص الاخير وبعدها الركض السريع بالكرة ثم التهديف والانهاء .

**التمرين (4):**

**الهدف من التمرين:** قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديف من خارج منطقة الجزاء.

**الادوات والتجهيزات المستخدمة:** كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، موانع، نصف ملعب .

**طريقة اداء التمرين:** مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الأول بالركض السريع وعند الوصول الى المربع يقوم بإخال القدمين داخل المربع بالتعاقب للجانبين يمين ثم يسار وبعدها للخلف ثم

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

للأمام وبعدها اخال القدمين بالتعاقب للأمام من فوق الموانع ثم أخذ الكرة الموضوعة قرب الشاخص والركض السريع بالكرة ثم التهديف والأنهاء .

**التمرين الخامس (5):**

**الهدف من التمرين:** قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديف من خارج منطقة الجزاء

**الادوات والتجهيزات المستخدمة:** كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، اعلام، نصف ملعب .

**الادوات والتجهيزات المستخدمة:** كرات قدم، شواخص، عدد لاعبين (10)، موانع، اعلام، نصف ملعب .

**طريقة اداء التمرين:** مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الأول بالركض السريع ثم ادخال القدمين بالتعاقب الى الأمام من فوق الموانع ثم اخذ الكرة الموضوعة بالقرب من الشاخص ثم الركض بين ثلاث اعلام وبعدها الركض السريع ثم التهديف والانهاء .

**طريقة اداء التمرين:** مجموعة واحدة اذ يقوم اللاعب الأول بالركض السريع ثم اخذ الكرة الموضوعة بالقرب من الشاخص البعيد ثم الركض بالكرة بين خمس أعلام وبعدها الركض السريع نحو الهدف ثم التهديف والأنهاء .

**التمرين السادس (6):**

**الهدف من التمرين:** قياس السرعة القصوى والسيطرة بالكرة والمناولة القصيرة والرشاقة والتهديف من خارج منطقة الجزاء.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

# دراسة مقارنة بين حراس مرمى كرة القدم والصالات في عدد من المتغيرات الجسمية والبدنية والمهارية الهجومية فئة المتقدمين

م.د احمد رمضان سبع [1]
جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية [1]
([1] Sapahmed95@gamil.com)

**المستخلص:** يهدف البحث إلى الكشف عن
1-الفروق في عدد من متغيرات الجسمية بين حراس مرمى كرة القدم والصالات
2-الفروق في عدد من المتغيرات البدنية بين حراس مرمى كرة القدم والصالات
3-الفروق في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية بين حراس مرمى كرة القدم والصالات
وللتحقق من اهداف البحث وضع الباحث الفروض الاتية:
1-وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من متغيرات القياسات الجسمية بين حراس المرمى كرة القدم و الصالات.
2-وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية بين حراس المرمى كرة القدم والصالات.
3-وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المهارات الهجومية بين حراس المرمى كرة القدم والصالات.
وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة وطبيعة البحث، وحدد الباحث عينة البحث بطريقة عمديه من حراس مرمى كرة القدم وكرة القدم للصالات لبعض أندية محافظة نينوى فئة المتقدمين للموسم 2022/2021 والبالغ عددهم (20) حارس وبواقع (10) حراس لكل فعالية. واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T).
وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية:
1-وجود فرق ذات دلالة معنوية في قياس الطول بين حراس مرمى كرة القدم وكرة القدم للصالات ولصالح حراس مرمى كرة القدم ووجود فروق في الوزن وطول الذراع ولصالح حراس مرمى كرة القدم ولم تصل الى مستوى المعنوية .
2-جود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار صفة (القوة الانفجارية للذراعين) ولصالح حراس مرمى كرة القدم ووجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار صفة (الرشاقة، وسرعة الاستجابة الحركية للرجلين) ولصالح حراس مرمى كرة القدم للصالات ووجود فروق في اختبار صفة (القوة الانفجارية للرجلين) ولصالح حراس مرمى كرة القدم ولكن لم تصل الى مستوى المعنوية ووجود فروق في اختبار صفة (سرعة الاستجابة الحركية للذراعين، المرونة) ولصالح حراس مرمى كرة القدم للصالات ولكن لم تصل الى مستوى المعنوية .
3-وجود فرق ذات دلالة معنوية في مهارة المناولة بالقدم ولصالح حراس مرمى كرة القدم للصالات ووجود فرق مهارة المناولة باليد ولصالح حراس مرمى كرة القدم للصالات ولكن لم يصل الى مستوى المعنوية .
وأوصى الباحث بما يأتي:
1-إجراء اختبارات لحراس المرمى كل فترة من الزمن لغرض الوقوف على التطور الحاصل أو الضعف الموجود فيها .
2-إن حراسة المرمى سواء في كرة القدم أو الصالات تحتاج إلى مواصفات معينة سواء جسمية أو بدنية او مهارية يجب أن تتوافر في حارس المرمى .
3-إجراء اختبارات لحراس المرمى للقدرات العقلية والصفات البدنية والمهارات التي لم يتطرق إليها الباحث، لبيان الفرق بين هذه القدرات والصفات والمهارات لحارس المرمى لكل لعبة ليتسنى للمدربين والمختصين تخصيص المناهج التدريبية لكل لعبة.
**الكلمات المفتاحية:** حراس مرمى – كرة القدم – الصالات – الجسمية – البدنية – المهارية الهجومية – المتقدمين

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 1-المقدمة:

" إن التطور والتداخل المستمر بين العلوم الرياضية يعد من العوامل الرئيسة والمهمة التي جعلت الرياضة تسير دائماً نحو التقدم من اجل تحقيق الانجازات الرياضية الكبيرة، ولعل علم النفس الرياضي وعلم التدريب الرياضي والاختبارات والقياسات من العلوم التي تسعى دائماً للوصول باللاعبين لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية في المواقف التنافسية وفي حدود ما تسمح به قدراتهم العقلية والبدنية والمهارية والخططية، وهذا كله يأتي من خلال التكامل في إعداد اللاعبينً بمختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية" (ملا حمو و(اخران): 2011، 2) وحظيت كرة القدم وكرة القدم للصالات اهتمام كبيراً شانها شان باقي الفعاليات الرياضية المتطورة وباهتمام متواصل من الباحثين إذ حاول المعنيين بهذا الاختصاص تسخير جميع العلوم في المجال الرياضي والعلوم الاخرى المرتبطة بها للوصول إلى المستويات العليا، وأصبحت فناً تعتمد على الخبرة والممارسة كأساس في اكتساب الصفات والمهارات والقدرة على التحكم في الحركة أثناء الأداء .

وان حارس المرمى له مركزه ودوره مقارنة بخطوط ومراكز اللعب في الفريق أثناء سير المباراة، فهو ليس لاعبا عاديا وله مواصفاته الجسمية والبدنية والمهارية الخاصة التي تميزه عن زملائه فضلا عن الجوانب النفسية وبناء الشخصية كما له دوره الخططي المميز في طريق بناء الهجوم كما يعد الخط الأخير والأكثر خطورة في الدفاع اذ يمكن للجميع معالجة هفواتهم المهارية والخططية في الجانب الدفاعي في حين خطاء حارس المرمى يكلف هدفا بل خسارة الفريق ككل وتبدد أهداف الفريق من خلال نتائجه ومن هنا يمكن ان نتدارك أهمية مركز حارس المرمى والذي يستحوذ على جانبا مهما من المنهج التدريبي في الخطط المرسومة من قبل المدربين كما يخصص له مدربين ذوي الاختصاص في الجانب البدني والمهاري والخططي والتربوي والذهني وذكر الزاملي ان لعبة كرة القدم وكرة القدم للصالات تعتمد على إصابة هدف الخصم لتحقيق الفوز وجب على المدربين الاعتناء بحارس المرمى وتدريبه بصورة جيدة ليكون مؤهلاً للدفاع عن المرمى في جميع المواقف و كونه اللاعب الوحيد الذي يسمح له باستعمال يديه فضلا عن الأعضاء الأخرى لدرء الخطر عن المرمى ولذلك فان حارس المرمى يعتبر الأهم بين لاعبي الفريق كونه يحمي الهدف الذي هو مقصد المنافسين (الزاملي و(اخرون): 2011، 277). وكرة القدم وكرة القدم للصالات واحدة من الألعاب التي تتطلب تنظيماً وتدريباً خاصاً، كما أن اللاعب يجب ان يتميز بخصائص جسمية وبدنية ومهارية معينة، إذ تشترك اللعبتان لعبة كرة القدم وكرة القدم للصالات بكثير من القوانين والصفات البدنية والمهارات الأساسية والقدرات العقلية لحراس المرمى لكنهما تختلفان من ناحية التحرك الخططي واللعب السريع بمساحات صغيرة وقرب المنافس من الهدف وحارس المرمى وحجم الكرة والمساحة الخاصة لحارس المرمى مما يحتم على حارس المرمى التمتع بقياسات جسمية وبدنية ومهارية تؤهله للأداء داخل هذه المساحة وهذا الاختلاف دفع الباحثين للدراسة والبحث لبيان الفرق بين هذه الصفات والمهارات لحارس المرمى لكل لعبة ليتسنى للمدربين والمختصين تخصيص المناهج التدريبية لكل لعبة ولأهمية دور حارس المرمى في فريق كرة القدم والصالات قام الباحث بإجراء هذه الدارسة في محاولة تحديد القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارات الهجومية لحارس المرمى لكرة القدم وكرة القدم الصالات المناسب والتي يتطلبها هذا المركز ولكلا اللعبتين ولتحقيق ما يخدم عدم دخول كرات المنافسين الى مرماهم فضلاً عن قلة البحوث والدراسات التي أنجزت على حراس المرمى وخاصة على حراس المرمى بكرة القدم للصالات وعلى وفق علم الباحث واطلاعه وهذا ما أعطى أهمية لهذا البحث ،ونأمل أن تكون هذه الدراسة دليل عمل المدربين لحراس المرمى باعتماد الأسس العلمية لتقدم حارس المرمى ولكلا اللعبتين . ويساعد مدربي حراس المرمى من التعرف على بعض المعلومات الخاصة بالنواحي الجسمية والبدنية والمهاريه التي تسهم في الارتقاء بالعمليات التدريبية المختلفة القدم وفي الاختيار السليم لحارس المرمى بما يتمشى مع تلك المواصفات المحددة .

**مشكلة البحث:**

تحتاج حراسة المرمى سواء في كرة القدم أو الصالات إلى توفر قياسات جسمية وصفات بدنية ومهارية خاصة تتوقف على خصوصية كل لعبة نتيجة الى طبيعة الحركات التي يؤديها حراس المرمى في الملعب، و تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الاتي:

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

هل يوجد اختلاف في بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارات الهجومية بكرة القدم و الصالات لحراس المرمى المتقدمين، ولمعرفة القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارات الهجومية المناسبة لحراس المرمى ولكلا اللعبتين.

**أهدف البحث:**

يهدف البحث الى الكشف عن:

1-الفروق في عدد من متغيرات القياسات الجسمية بين حراس مرمى كرة القدم والصالات.

2-الفروق في عدد من المتغيرات البدنية بين حراس مرمى كرة القدم والصالات.

3-الفروق في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية بين حراس مرمى كرة القدم والصالات.

**فروض البحث:**

1-وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من متغيرات القياسات الجسمية بين حراس المرمى لكرة القدم والصالات.

2-وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية بين حراس المرمى لكرة القدم والصالات.

3-وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المهارات الهجومية بين حراس المرمى لكرة القدم والصالات.

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** حراس مرمى بعض الأندية الرياضية بكرة القدم وكرة القدم الصالات فئة المتقدمين في محافظة نينوى.

**المجال المكاني:** ملاعب متعددة في محافظة نينوى.

**المجال الزماني:** 2022/5/7 ولغاية 2022/5/25.

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث.

**2-2 عينة البحث:** حدد الباحث عينة البحث بطريقة عمديه من حراس مرمى كرة القدم وكرة القدم للصالات فئة المتقدمين لبعض أندية محافظة نينوى للموسم الكروي 2022/2021 والبالغ عددهم (20) حارس وبواقع (10) حراس لكل فعالية فضلا عن (3) حراس مرمى كرة قدم و(3) حراس مرمى للصالات تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وقد تم استبعادهم من عينة التجربة.

الجدول (1) يبين مواصفات عينة البحث.

| حراس مرمى كرة القدم | | حراس مرمى كرة القدم للصالات | |
|---|---|---|---|
| الطول | 1.7600 | الطول | 1.6960 |
| الكتلة | 69.700 | الكتلة | 67050 |
| العمر | 21.150 | العمر | 20.210 |

**2-3 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:** (ميزان طبي، ساعة إيقاف، شريط قياس، شواخص، كرات قدم للصالات، كرات قدم، شريط لاصق، ملاعب كرة قدم بنوعيها).

**2-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات:** (تحليل المحتوى، استمارة استبيان، الاختبارات والمقاييس).

**2-5 تحديد القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارات الهجومية واختباراتها:** تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارات الهجومية لحراس مرمى كرة القدم وكرة القدم للصالات، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب و كرة القدم والقياس والتقويم (الملحق 1) لأجل تحديد اهم القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارات الهجومية المهمة واختباراتها لحراس مرمى كرة القدم وكرة القدم للصالات والتي تخدم اهداف البحث وتناسب الفعاليتين، وتم اعتماد القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارات الهجومية واختباراتها التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق ويشير (بلوم و(آخرون)، 1983)" على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من اراء المحكمين "(بلوم و(آخران): 1983، 126).

الجدول (2) يبين القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارات الهجومية المختارة واختباراتها ونسب اتفاق الخبراء

| المتغيرات | نسبة الاتفاق% | الاختبارات | نسبة الاتفاق% |
|---|---|---|---|
| الطول | %100 | قياس طول الجسم | %100 |
| الكتلة | %100 | قياس كتلة الجسم | %100 |
| قياس طول الذراع | %100 | قياس طول الذراع (شحاتة وبريقع) | %84 |
| قوة انفجارية للرجلين | %100 | اختبار القفز العمودي من الثبات | %100 |
| قوة انفجارية للذرعين | %100 | رمي الكرة الطبية إلى أبعد مسافة | %90.90 |
| الرشاقة | %100 | الجري الزكزاك بطريقة (بارو) لقياس | %90.90 |
| سرعة الاستجابة الحركية للرجلين | 90.90 | الركض عكس الإشارة | % 81.81 |
| سرعة الاستجابة الحركية للذراعين | % 81.81 | نيلسون لقياس السرعة الحركية | %90.90 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| المرونة | %90.90 | اختبار ثني الجذع من الوقوف | % 81.81 |
| المناولة باليد | %100 | المناولة باليد نحو ثلاثة مربعات متتالية على الارض | % 81.81 |
| المناولة بالرجل | %100 | المناولة المرتدة بالرجل على جدار لمدة (20) ثانية | %90.90 |

## 2-6 مواصفات اختبارات قياس طول وكتلته الجسم وطول الذراع:

**2-6-1 قياس طول الجسم:** تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم، وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين، وظهره ملاصقا للجدار، والنظر متجها الى الامام، ويتم قياس طول الجسم من الارض ولأعلى نقطة من الجمجمة (الطالب والسامرائي: 1981، 152).

**2-6-2 قياس طول الذراع:** لقد قيس طول الذراع بحساب المسافة بين القمة الوحشية للنتوء الاخرومي لعظم اللوح وحتى طرف اسفل نقطة من السلامية السفلى للأصبع الوسطي. (شحاتة وبريقع: 1995، 31).

**2-6-3 قياس كتلة الجسم:** لقياس الوزن، يقف اللاعب على الميزان وهو يرتدي سروال رياضي فقط.

**2-6-4 مواصفات اختبارات الصفات البدنية:**

**اولا:** اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (حسانين: 1995، 378).

**ثانيا:** اختبار رمي الكرة الطبية إلى أبعد مسافة لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين (عثمان: 1990، 136).

**ثالثا:** اختبار الركض عكس الإشارة لقياس سرعة الاستجابة الحركية للرجلين (الزهيري: 2009، 88).

**رابعا:** اختبار سرعة الاستجابة الحركية للذراعين اختبار نيلسون لقياس السرعة الحركية للذراعين.

**خامسا:** اختبار الجري الزكزاك بطريقة (بارو) لقياس الرشاقة (أبو زيد: 2005، 406-407).

**سادسا:** اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس المرونة (الطائي: 2001، 97).

**2-6-5 مواصفات الاختبارات المهارية:**

**اولا:** اختبار دقة المناولة باليد نحو ثلاثة مربعات متتالية على الارض (موسى: 2013، 130).

**ثانيا:** اختبار دقة المناولة المرتدة بالرجل على جدار لمدة (20) ثانية.

**2-7 التجربة الاستطلاعية للقياسات الجسمية والبدنية والمهارية والاختبارات:** أجريت هذه التجربة بتاريخ 2022/5/7 على (6) حراس مرمى من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل ملحق (2) وكان الغرض من التجربة ما يأتي:

1-التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه في تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية

2-التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كافة الاختبارات.

3-التأكد من مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى عينة البحث .

4-التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها في الاختبارات .

5-التعرف على أخطاء القياس والقيام باستدراكها .

6-تحديد التسلسل العلمي للاختبارات من إذ السهولة والصعوبة في الأداء .

7-معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات البدنية والمهارية.

**2-8 إجراءات البحث الميدانية:** لغرض تحديد اهداف البحث قام الباحث الى اتباع الخطوات التالية:

1-تحديد متغيرات البحث وذلك بالاعتماد على تحليل محتوى المصادر العلمية اضافة الى السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب و كرة القدم والقياس والتقويم فضلا عن خبرة الباحث في لعبة كرة القدم وكرة القدم للصالات.

2-تحديد اهم الاختبارات لمتغيرات البحث تم تصميم استمارة استبيان وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب و كرة القدم والقياس والتقويم لاختيار اهم الاختبارات لتغيرات البحث .

3-اجراء التجربة الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد

4-تم اجراء القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والمهارات الهجومية للفترة من 2022/5/10 ولغاية 2022/5/25

5-مراعات جميع الظروف اثناء اجراء الاختبارات على مجموعتي البحث وبنفس ترتيب الصفات البدنية والمهارات

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

الهجومية على كلا المجموعتين مع مراعاة اجراء عمليات الاحماء لكافة اجزاء الجسم قبل الاختبارات، واستبعاد عينة التجربة الاستطلاعية .

**2-9 القياسات الجسمية والبدنية والمهارات الهجومية واختباراتها:** تم اجراء القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والمهارات الهجومية للفترة من 2022/5/10 ولغاية 2022/5/25 وبمساعدة فريق العمل المساعد.

**2-10 الوسائل الاحصائية:** (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات (التكريتي والعبيدي: 1999، 101-279) النسبة المئوية.

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

### 3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القياسات الجسمية لحراس مرمى كرة القدم وكرة القدم للصالات ومناقشتها:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

| المعالم الإحصائية / الصفات البدنية | وحدة القياس | حراس مرمى كرة القدم | | حراس مرمى كرة القدم للصالات | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س- | ± ع | س- | ± ع | |
| الطول | سم | 1.7600 | 0,049 | 1.6960 | 0,040 | * 3,163 |
| الوزن | كغم | 69,700 | 7,746 | 67 ،50 | 7,212 | 0,792 |
| طول الذراع | سم | 74,300 | 4.620 | 71,200 | 4.184 | 1.573 |

*** معنوي عند نسبة خطأ ≥ (0.05) وأمام درجة حرية (18) ، قيمة (ت) الجدولية =2.14**

من خلال الجدول (3) يتبين لنا ما يأتي وجود فرق ذات دلالة معنوية في قياس الطول بين حراس مرمى كرة القدم وكرة القدم للصالات ولصالح حراس مرمى كرة القدم اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.163) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.36) عند درجة حرية (7) وأمام مستوى معنوية ≥ (0.05) ووجود فروق في الوزن وطول الذراع ولصالح حراس مرمى كرة القدم ولم تصل الى مستوى المعنوية .

ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق إلى متطلبات الأداء لحراس المرمى في كرة القدم والضوابط والصعوبات التي وضعها القانون أمام الحراس وطبيعة اللعبة، لأن طبيعة اللعبة تتطلب قياسات جسمية معينة لحراس المرمى نتيجة لكبر المسَافات الواجب تغطيتها من قبل الحارس والتي تكون كبيرة إذ يجب على حارس المرمى أن يتمتع بطول القامة لأنه يقوم بحراسة مرمى طوله 7.32 متر وارتفاعه حوالي 2.44 متر وهي مسَافة كبيرة تجعل من مهمة حارس المرمى في التغطية والتحرك صعبة جدا فكل ما كان الحارس طويل القامة وله ذراع طويلة كلما استطاع التحرك في منطقته بسهولة أكبر بينما طول الهدف لحراس مرمى كرة القدم للصالات 3 متر ارتفاعه 2 متر وهذا يتطلب قياسات جسمية لحارس مرمى كرة القدم للصالات تختلف عن قياسات حارس مرمى كرة القدم نتيجة لاختلاف طول وارتفاع الهدف، وهذا ما أشار اليه (الهيتي، 2010) " يجب أخذ القياسات الجسمية بنظر الاعتبار عند اختيار حارس المرمى في كرة القدم فالطول والوزن وطول الذراعين لحارس المرمى تساعده على مسك الكرات العالية والجانبية او إبعادها عن المرمى لان الكرات العالية تكون الأفضلية فيها لحارس المرمى من اللاعب المنافس "(الهيتي: 2010، 32) كذلك نلاحظ من خلال الجدول (3) يوجد في فروق في متغيرات طول الذراع والوزن لحراس المرمى في كرة القدم والصالات لم تصل الى المعنوية وذلك يعني ان الحارس حتى وان اختلف طول الجسم للفعاليتين فانه يجب ان تتوفر في الحارس المواصفات الجسمية الملائمة لموقعه بالفريق وان يكون لديه طول ذراع تتناسب مع مهاراته وواجباته اثناء المباراة كذلك يجب على الحارس يكون ذو وزن مناسب وملائم لموقعة كحارس مرمى وبحاجة الى خفة الحركة لصد الكرات القوية والسريعة والقريبة والبعيدة وعلى وفق خصوصية اللعبة، وأشار (يوسف، 2008) أنه يجب أن تتوفر لحارس المرمى في كرة القدم بعض المواصفات البدنية والمهارية والجسمية فطبيعة المهارات والحركات لحارس المرمى تتطلب تحركات جانبا وامامية والوثب اعلى للأمام والاعلى والى الجانب ولابد من توفر عامل الطول وطول الأطراف أيضاً ليتمكن من أداء تلك الحركات المعقدة (يوسف: 2008، 8).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 3-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات الصفات البدنية لحراس مرمى كرة القدم وكرة القدم للصالات ومناقشتها:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة.

| المعالم الإحصائية / الصفات البدنية | وحدة القياس | حراس مرمى كرة القدم | | حراس مرمى كرة القدم للصالات | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س- | ± ع | س- | ± ع | |
| قوة انفجارية للرجلين | سم | 41,400 | 4,993 | 39,100 | 6,590 | 0,880 |
| قوة انفجارية للذرعين | متر | 5,101 | 0,741 | 4,294 | 0,523 | * 2,813 |
| الرشاقة | ثانية | 10,114 | 0,925 | 8,591 | 0,896 | * 3,738 |
| سرعة الاستجابة الحركية للرجلين | ثانية | 4,707 | 1,576 | 3,438 | 0,415 | * 2,336 |
| سرعة الاستجابة الحركية للذراعين | ثانية | 3,800 | 1,813 | 2,400 | 1,429 | 1,917 |
| المرونة | سم | 8,800 | 4,939 | 14,000 | 8,232 | 1,713 |

***معنوي عند نسبة خطأ ≥ (0.05) وأمام درجة حرية (18) ، قيمة (ت) الجدوليه =2.14**

من خلال الجدول (4) يتبين لنا ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار صفة (القوة الانفجارية للذراعين) ولصالح حراس مرمى كرة القدم اذ كانت قيم (ت) المحسوبة (4.11) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.14) عند درجة حرية (14) وأمام مستوى معنوية ≥ (0.05) جود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار صفة (الرشاقة، وسرعة الاستجابة الحركية للرجلين) ولصالح حراس مرمى كرة القدم للصالات اذ كانت قيم (ت) المحسوبة (4.11) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.14) عند درجة حرية (14) وأمام مستوى معنوية ≥ (0.05) جود فروق في اختبار صفة (القوة الانفجارية للرجلين) ولصالح حراس مرمى كرة القدم ولكن لم تصل الى مستوى المعنوية ووجود فروق في اختبار صفة (سرعة الاستجابة الحركية للذراعين، المرونة) ولصالح حراس مرمى كرة القدم للصالات ولكن لم تصل الى مستوى المعنوية .

ويعزو الباحث تفوق حراس مرمى كرة القدم في صفة (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين) إلى متطلبات الأداء لحراس المرمى في كرة القدم والضوابط والقياسات الكبيرة للهدف التي وضعها القانون أمام الحراس إذ يبلغ طول الهدف 7.32 متر و ارتفاعه حوالي 2.44 متر وهي مسَافة كبيرة تجعل من مهمة حارس المرمى في التغطية والتحرك صعبة مقارنة بحارس مرمى كرة القدم للصالات إذ يبلغ طول الهدف 3 متر ارتفاعه 2 متر إذ تتطلب الكثير من المواقف القفز للأعلى او للجانب لصد الكرات العالية او الجانبية الوثب لأعلى مسافة اماماً ليتمكن بواسطتها من مسك او ضرب الكرات، فضلاً عن التمريرات الطويلة سواء كان ذلك باليد والتي تحتاج الى قوة انفجارية مناسبة للرجل والذراع إذ القوة العضلية التي يحتاجها حارس مرمى كرة القدم اكثر من حارس الصالات وهذا ما اشار اليه (حماد، 1994) " ان حارس المرمى يجب ان يتميز بقوة عضلية تمكنه من الوثب لأعلى مسافة يتمكن بواسطتها من انقاذ الكرات العالية، كما يتطلب منه ان يمتاز بقوة عضلية تمكنه من مقاومة الاحتكاك البدني الدائم سوآءا كان ذلك على الارض ام مع اللاعبين المنافس، كما ان ضربات القبضة التي يستخدمها تتطلب منه القوة العضلية الكافية حتى يتحقق الهدف منها، وايضًا تعتمد التمريرات الطويلة سواء كان ذلك باليد أو القدم الى قوة عضلية مناسبة "(حماد: 1994، 139) وذكر (يوسف، 2008) ان القوة الرجلين تعد مهمة لحارس المرمى لأهميتها اثناء الوثب في عمليات الارتقاء والارتماء التي تعد من الاعمال المتكررة التي يقوم بها الحارس في المباريات إذ تحدد القدرة المدي الحركي في عمليات دفع الرجلين في الوثب لأعلى أو الطي ارن للأمام وللجانبين للوصول للكرة وفي دفعها بالقبضة أو القبضتين وتوزيعات الكرة باليد أو القدم الناجحة لا تتأتي الا بقدرة كافية في عضلات الرجلين واليدين مما يجعل القدرة من أهم المتطلبات البدنية لح ارس المرمى مما لها من أهميه كبرى له ولمعظم الانشطة الرياضية وأن لم تكن جميعها (يوسف: 2008، 139).

فضلاً عن تفوق حراس مرمى كرة القدم على حراس مرمى كرة القدم للصالات في قياس الجسمية الطول والوزن وطول الذراع كان له الأثر الايجابي على زيادة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين لحراس مرمى كرة القدم وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه (لطيف، 2012) " على وجود فروق معنوية في اختبار صفة القوة الانفجارية بين لاعبي الملاعب المفتوحة ولاعبي خماسي كرة القدم ولصالح لاعبي الملاعب المفتوحة وذلك بسبب التركيب الفسيولوجي من إذ زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة لدى لاعبي الملاعب المفتوحة والتي ساهمت بتطوير هذه القدرة

مما يعمل على انتاج قوة اكبر وهذا يتفق مع محمد حسن علاوي كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية اي ان القوة تزداد بزيادة حجم الألياف العضلية (لطيف: 2012، 16) .

ويعزو الباحث تفوق حراس مرمى كرة القدم للصالات في صفة (الرشاقة، سرعة الاستجابة الحركية للرجلين، سرعة الاستجابة الحركية للذراعين، المرونة) لمتطلبات الأداء في كرة القدم للصالات والضوابط والصعوبات التي وضعها القانون أمام اللاعبين وطبيعة اللعبة في مساحة صغيرة أن طبيعة الأداء في خماسي كرة القدم مرتبطة بالزمن في معظم مراحل اللعب، وطبيعة أرضية الملعب وصغر المساحات التي يتحرك بها حارس المرمى بالكرة وبدونها وضيق مناطق الجزاء، فضلا عن معدلات اللعب السريع والهجوم السريع المرتد وكثرة التصويبات المتنوعة القريبة من الهدف مما يتطلب من حارس مرمى استعمال كافة أجزاء جسمه في نفس الوقت كل ذلك يحتاج إلى رشاقة ومرونة وسرعة استجابة سريعة للمثيرات للرجلين والذراعين وذلك بسبب صغر المسافات وقرب لاعبي الفريق المنافس من حارس المرمى خلال التصويب على الهدف تجعل من مهمة حارس المرمى صعبة إذ يجب على الحارس أن يرى الكرة واتجاهها وسرعتها وبعد ذلك يختار الحركة المناسبة التي يحددها من أجل صد الكرة وكذلك حارس مرمى الصالات يستخدم الرجلين في صد الكرات وابعادها عن الهدف بنفس النسبة التي يستخدم فيها الذراعين لذلك يحتاج الى سرعة استجابة للرجلين توازي في اهميتها سرعة استجابة للذراعين وهذا ما أشار أليه (سبع، 2011) " تعد سرعة الاستجابة الحركية مهمة جداً لحارس المرمى وخاصة في كرة القدم للصالات إذ أن صغر المساحة للملعب وتمركز جميع اللاعبين من زملاء وخصم في منطقة قريبة من حارس المرمى وسرعة الاداء أثناء اللعب من مناولة وتهديف ومراوغة وخداع لذلك وجب على حارس المرمى أن يتصف بسرعة رد سريع وسرعة استجابة سريعة للمثيرات التي يتعرض لها فممثلاً عند التصويب على الهدف يجب على الحارس أن يرى الكرة واتجاهها وسرعتها وبعد ذلك يختار الحركة المناسبة التي حددها من أجل صد الكرة وكل هذه الامور تحدث في أقل من الثانية لذلك يجب على حارس المرمى أن تكون له سرعة استجابة حركية جيدة للقيام بواجبه على أعلى مستوى ممكن "(سبع: 2011، 420-421)، وأشار (داود ولازم، 2009) ان من متطلبات حارس المرمى في لعبة كرة القدم الخماسي فالسرعة الانتقالية والرشاقة والمرونة والقوة وسرعة الاستجابة الحركية وسرعة رد الفعل هي من أهم الصفات البدنية التي يمتاز بها حارس المرمى (داود ولازم: 2009، 12-36) فضلا عن الزيادة في الوزن والطول لحراس مرمى كرة القدم والتي ظهرت في نتائج اختبارات القياسات الجسمية بين حراس مرمى كرة القدم وكرة القدم للصالات والتي أثرت سلبياً على الرشاقة، وسرعة الاستجابة الحركية للرجلين، وسرعة الاستجابة الحركية للذراعين، والمرونة لحراس مرمى الساحات الكبيرة ويعود ذلك برأي الباحث الى " ان زيادة الوزن سيؤثر على الزمن ويزيد من القصور المقاومة لأجزاء الجسم المختلفة مما يؤدي الى تقليل من سرعة انقباض العضلات مما ينتج عنه انخفاض سرعة الجسم وانخفاض قدرته على تغيير اتجاهه او تغيير أوضاعه "(عبد الله: 2001، 180).

## 3-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية الهجومية لحراس مرمى كرة القدم وكرة القدم للصالات ومناقشتها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

| المعالم الإحصائية / المهارات الهجومية | وحدة القياس | حراس مرمى كرة القدم | | حراس مرمى كرة القدم للصالات | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | س- | ± ع | س- | ± ع | |
| المناولة باليد (دقة) | درجة | 10.100 | 2.643 | 10.800 | 2.898 | 0.792 |
| المناولة بالقدم (دقة) | درجة | 6.300 | 1.888 | 10.00 | 3.499 | *2.945 |

*** معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وأمام درجة حرية (18) ، قيمة (ت) الجدولية =2.14**

من خلال الجدول (5) يتبين لنا ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار المناولة بالقدم (دقة) ولصالح حراس مرمى كرة القدم للصالات اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية ووجود فروق في اختبار المناولة باليد (دقة) لحراس مرمى كرة القدم للصالات ولم تصل الى مستوى معنوي اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية.

ويعزو الباحث تفوق حراس مرمى كرة القدم للصالات المناولة بالقدم واليد و الى متطلبات الاداء لدى حراس مرمى كرة القدم للصالات والضوابط والصعوبات التي وضعها القانون امام

الحراس إذ الزم الحراس لعب الكره خلال (4) ثواني فقط سواء كانت باليد او القدم بينما يسمح لحارس مرمى كرة القدم مسك الكره الى (6) ثانية باليد ولم يحدد الوقت للقدم وطبيعة اللعبة التي تلعب بمساحة صغيرة ومرتبطة بالزمن في معظم اوقات المباراة، فضلا عن معدلات اللعب السريع والهجوم المرتد السريع وكثرة التصويبات على حراس مرمى وذلك بسب صغر المسافات وقرب لاعبي الفريق المنافس من حارس المرمى خلال المناولة باليد او القدم والتي تجعل من مهمة حراس مرمى صعبة إذ يجب على الحارس ان يرى الكره واتجاهها وسرعتها واللاعبين وبعد ذلك يختار المناولة المناسبة في مساحات قليلة مقارنة مع كرة القدم الام والتي يكون امام حراس مرمى مساحات واسعة ووقت عند مناولة الكره ، لذلك تعد المناولة من اهم المهارات لحراس المرمى والفريق بشكل عام في كرة القدم للصالات وهذا ما اشار الية سبع و باقر "تعد المناولة أحدى المهارة الاساسية الاكثر أهمية في لعبة خماسي كرة القدم، إذ انها تعد الاساس الذي تستند عليه اللعبة كما وانها أول مهارة يستخدمها اللاعب لبدء اللعب والاكثر استخداماً من باقي المهارات، وان عملية اتقانها مسألة ضرورية ومهمة لنجاح الفريق والفوز بالمباراة "(سبع و باقر، 2019، 7)، فضلا عن استخدام حارس مرمى الصالات قدمه بنفس النسبة التي يستخدم فيها الذراعين والقيام بدور المدافع الاخير اثناء الهجمة للفريق أثر ايجابيا على دقة المناولة بالرجل فضلا عن عدم اهتمام اكثر المدربين للمهارات التي تلعب بالقدم لحراس المرمى كرة القدم للساحات الكبيرة وأشار (مسلم) يجب على العاملين في حقل التدريب إعادة صياغة المناهج التدريبية الخاصة بحراس المرمى وإضافة نسبة لتنمية المهارات الأساسية الإخماد بالقدمين والرأس والصدر والفخذ، الدحرجة بباطن وبوجه وداخل القدم، والمناولة بجميع أشكالها، فضلا عن تعلم الخداع والتمويه، ولا تقل عن تلك النسب في تنمية المهارات الفنية للذراعين لحارس المرمى ويجب تخصيص زمنا في الدائرة التدريبية لحراس المرمى تمارين لتنمية المهارات الأساسية بكرة القدم ويجب ان تكون تلك التنمية تمتاز بالسرعة والشدة العالية بشكل ينسجم وشدة المباريات، كما يمكن زج حارس المرمى في أحد خطوط اللعب ولا سيما الدفاعي أثناء أجراء المباريات في الوحدات التدريبية (مسلم: 2010، 1) فضلا عن اهمال اكثر المدربين لمهارة المناولة باليد والمناولة القصيرة بالقدم والتركيز على المناولة الطويلة بالقدم، اذ ات كرة القدم الحديثة تحاول أن تتجنب عمل تمريرات طويلة بالقدم بل تقوم بالاستفادة من الكره ببناء هجمة وهذا ما اشار اليه (يوسف، 2008) إن أغلب الفرق في كرة القدم الحديثة تحاول أن تتجنب عمل تمريرات طويلة بالقدم بل تقوم ببناء هجمة تبدأ من الخطوط الخلفية لذا من السهل تمرير حارس المرمى الكرة بيده إلى أقرب زميل غير مراقب، ولا شك إن التمريرات باليد والقدم ذات مدي أقصر من الركلات البعيدة بالقدم والتي من الصعب استقبالها والسيطرة عليها (يوسف: 2008، 140).

## 4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتاج الباحث التالي:

1-وجود فرق ذات دلالة معنوية في قياس الطول بين حراس مرمى كرة القدم وكرة القدم للصالات ولصالح حراس مرمى كرة القدم ووجود فروق في الوزن وطول الذراع ولصالح حراس مرمى كرة القدم ولم تصل الى مستوى المعنوية .

2-جود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار صفة (القوة الانفجارية للذراعين) ولصالح حراس مرمى كرة القدم ووجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار صفة (الرشاقة، وسرعة الاستجابة الحركية للرجلين) ولصالح حراس مرمى كرة القدم للصالات .

3-جود فروق في اختبار صفة (القوة الانفجارية للرجلين) ولصالح حراس مرمى كرة القدم ولكن لم تصل الى مستوى المعنوية ووجود فروق في اختبار صفة (سرعة الاستجابة الحركية للذراعين، المرونة) ولصالح حراس مرمى كرة القدم للصالات ولكن لم تصل الى مستوى المعنوية .

4-وإن حراسة المرمى سواء في كرة القدم أو الصالات تحتاج إلى مواصفات معينة سواء جسمية أو بدنية او مهارية يجب أن تتوافر في حارس المرمى .

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بالتالي:

1-إجراء اختبارات لحراس المرمى كل فترة من الزمن لغرض الوقوف على التطور الحاصل أو الضعف الموجود فيها .

2-إجراء اختبارات لحراس المرمى للقدرات العقلية والصفات البدنية والمهارات التي لم يتطرق إليها الباحث، لبيان الفرق

بين هذه القدرات والصفات والمهارات لحارس المرمى لكل لعبة ليتسنى للمدربين والمختصين تخصيص المناهج التدريبية لكل لعبة.

3-ضرورة الاستفادة من هذه الدراسة في تطوير بعض الصفات البدنية لحراس المرمى كرة القدم وكرة القدم للصالات وحسب نتائج البحث.

4-ضرورة الاستفادة من هذه الدراسة في الاختيار السليم لحارس المرمى بما يتمشى مع تلك المواصفات البدنية والمهارية المحددة.

5-اعداد دراسة مشابهه في فعاليات او لعينات اخرى

## المصادر:

[1] عماد الدين عباس ابو زيد؛ **التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الالعاب الجماعية**، ط1: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2005).

[2] بنيامين بلوم و(آخرون)؛ **تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني**، (ترجمة): محمد امين المفتي وآخرون: (القاهرة، دار ماكروهيل، 1983).

[3] محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية الرياضية**، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).

[4] علي سلوم جواد الحكيم؛ **الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي**: (جامعة القادسية، 2004).

[5] زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ذنون؛ **كرة القدم**: (جامعة الموصل، دار أبن الأثير للطباعة والنشر، 2005).

[6] حسام محمد جابر وشاكر حيدر حمود عوفي: دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي الخماسي والملاعب المفتوحة بكرة القدم: (مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد (11)، العدد (2)، جامعة القادسية، 2011).

[7] راشد داود و اسعد لازم؛ **خماسي كرة القدم**، ط1: (2009).

[8] نوفل فاضل رشيد؛ دراسة مقارنة في بعض القدرات الإدراكية الحس حركية بين الرجلين والذراعين لدى حراس مرمى كرة القدم": (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية المجلد (14) العدد (50) كلية التربية الرياضية جامعة الموصل، 2009)

[9] احمد فاهم الزاملي وحسن نغيش وحسين نبيل؛ أفضل مسافة تقدم نحو الكرة يتخذها حارس المرمى لتقليل فرص التهديف أثناء ركلة العشرة أمتار بخماسي كرة القدم" مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد (11) العدد (3) جامعة القادسية، 2011).

[10] ربيع خلف جميل الزهيري؛ تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2009).

[11] سبهان محمود الزهيري ووليد وعد الله الاطوي؛ ألعاب كرة المضرب، كتاب منهجي لكليات وأقسام التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دارابن الأثير للطباعة والنشر، 2009).

[12] سبع احمد رمضان سبع؛ أثر استخدام تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات: (مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (11)، العدد (1) جامعة الموصل، 2011).

[13] احمد رمضان سبع ومحمد علي باقر؛ اثر المنهج التعليمي لكرة القدم للصالات في تطوير عدد من المهارات الاساسية" مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (15)، العدد (3) جامعة الموصل، 2019).

[14] محمد ابراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع؛ **دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي**: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1995).

[15] نزار الطالب ومحمود السامرائي؛ **مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية**: (جامعة الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1981).

[16] معتز يونس ذنون الطائي؛ أثر برنامجين تدريبين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001).

[17] اياد محمد عبد الله و(اخرون)؛ بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة: (العدد الرابع المجلد العاشر كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، المجلات الأكاديمية العلمية العراقية، 2001).

[18] محمد عثمان عثمان؛ **التعليم الحركي والتدريب الرياضي**: (الكويت، دار العلم والنشر والتوزيع، 1990).

[19] غيداء سالم عزيز، وفرح شامل عبد الرزاق؛ البناء العاملي للقياسات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل: (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية المجلد (18) العدد (59)، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل، 2012).

[20] طه إسماعيل عمرو وأبو المجد إبراهيم شعلان؛ **كرة القدم بين النظرية والتطبيق-الاعداد البدني**: (القاهرة، دار الفكر العربي، (ب – ت).

[21] نوار عبدالله حسين اللامي؛ تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والقياسات الجسمية لخطوط اللعب المختلفة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2007).

[22] كمال ياسين لطيف؛ مقارنة القدرات البدنية والمهارية للاعبي خماسي كرة والملاعب المفتوحة: (مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلات الأكاديمية العلمية العراقية، 2012).

[23] هارون محمد كشك؛ **كرة القدم الخماسية**: (المنصورة، القاهرة، مكتبة الجزيرة، 2004).

[24] مفتي ابراهيم حمادي؛ **الاعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).

[25] عمار جاسم مسلم؛ **الواجبات الجديدة في ضوء التعديلات الحديثة للقانون الدولي لحارس المرمى**: (كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، مكتبة الدكتور حسين مردان عمر، 2010)، hussein-mardan.com .

[26] عمر سمير ملا حمو ومحمود حمدون الحيالي ومحمد خالد الزبيدي؛ الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي كدالة للتنبؤ ببعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للصالات: (مجلة علوم الرافدين جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2011) .

[27] عبد الهادي محمد موسى؛ التصرف الخططي وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية لحراس المرمى للأندية الممتازة بكرة القدم: (مجلة العلوم المعاصرة المجلد 12 العدد 21 2013، جامعة ديالى، 2013).

[28] كاوه عمر محمد النقار؛ علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الأساسية للاعبات خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كويه، 2006).

[29] موفق أسعد محمود الهيتي؛ **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**، ط1: (عمان، الاردن، دار دجلة، 2008).

[30] موفق أسعد محمود الهيتي؛ **الاعداد المتكامل لحارس المرمى**: (دمشق، سوريا، دار العرب ودار النور، 2010).

[31] صالح جويد هليل؛ دراسة مقارنة في بعض القدرات العقلية والحركية بين حراس مرمى كرة القدم واليد المتقدمين: (مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد7، العدد 5، 2011).

[32] علاء خطاب يوسف؛ المتطلبات البدنية والمهارية لحارس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا، 2008).

## الملاحق:

ملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين

| الاسم الثلاثي | الاختصاص | اللقب العلمي | الكلية |
|---|---|---|---|
| زهير قاسم الخشاب | تدريب رياضي– كرة قدم | أستاذ | التربية الرياضية / الموصل |
| محمد خضر أسمر | تعلم حركي – كرة قدم | أستاذ | التربية الرياضية / الموصل |
| مكي محمود حسين | قياس تقويم – كرة قدم | أستاذ | التربية الرياضية / الموصل |
| سعد فاضل | قياس تقويم | أستاذ | التربية الرياضية / الموصل |
| ريان عبد الرزاق الحسو | فسلجة تدريب | أستاذ | التربية الأساسية / الموصل |
| محمد توفيق عثمان | فسلجة تدريب | أستاذ | التربية الأساسية / الموصل |
| نوفل فاضل رشيد | تعلم حركي – كرة قدم | أستاذ | التربية الرياضية / الموصل |
| معن عبد الكريم | تدريب رياضي– كرة قدم | أستاذ مساعد | التربية الرياضية / الموصل |
| احمد مؤيد احمد | قياس تقويم | أستاذ مساعد | التربية الأساسية / الموصل |
| حسين احمد حمزه | تدريب رياضي– كرة قدم | مدرس | التربية الأساسية / الموصل |
| دلدار امين نافخوش | تدريب رياضي– كرة قدم | مدرس | التربية الأساسية / الموصل |

ملحق (2) يوضح أسماء فريق العمل

| الاسم الثلاثي | التحصيل الدراسي | الكلية |
|---|---|---|
| م. دلدار امين نافخوش | ماجستير | كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية/جامعة الموصل |
| م. محمد يقظان صالح | ماجستير | كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية/جامعة الموصل |

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

# التصنيف المعياري على وفق التقييم الموضوعي لمهارة الاتصال لدى بعض طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل

م.د بسام علي محمد الحسيني [1]
جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
( [1] alhsynb735@gmail.com)

**المستخلص:** هدف البحث الى:
– التعرف على مستوى مهارة الاتصال لدى بعض طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل.
– التصنيف المعياري على وفق التقييم الموضوعي لمهارة الاتصال لدى بعض طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .
وتكونت عينة البحث من (126) طالبا يمثلون بعض اقسام كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل، ولغرض جمع البيانات فقد أستخدم الباحث مقياس (مهارة الاتصال) الذي اعد من قبل علي حسين نجم العمراني وتضمن (38) فقرة، وتم إخضاع المقياس للمعاملات العلمية قبل التطبيق النهائي على عينة البحث، وقد استخدام الباحث (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، المتوسط الفرضي)، وبعد أجراء عرض ومناقشة النتائج استنتج الباحث ما يأتي:
–وجود نسب عالية لكنها متفاوتة في مستوى مهارة الاتصال يمتلكها بعض طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .
–التوصل الى تصنيف معياري يمكنه تقسيم طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل الى مجموعات تضم الطلبة كل حسب مستوى.
**الكلمات المفتاحية:** التصنيف المعياري – التقييم الموضوعي – مهارة الاتصال – طلبة كلية التربية الاساسية .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 1-المقدمة:

" يعد الاتصال عملية اساسية في مجالات العمل المختلفة الى جانب كونه عملية لاتقف عند وقت او مرحلة معينة من اداء الفرد. " وكلمة الاتصال مشتقة من المصدر (وصل) وهو يعني في اللغة الصلة والعلاقة وبلوغ غاية معينة من هذه الصلة، وقد حاول بعض العلماء والباحثين الاهتمام بتفسير الجوانب الاجتماعية لعملية الاتصال من الناحية التاريخية والسياسية إذ قامت عليها الجماعة الانسانية الاولى والتي حظى الانسان في اشباع احتياجاته ورغباته وهذا قبل ان يكون له فكر جديد يدخل في نطاق الايديولوجيات "(ابراهيم: 2004، 15). " والاتصال من اهم الوسائل التي تساهم في مجال التربية والتعليم لتحقيق التفاعل بين المعلم والمتعلمين من خلال إمدادهم بالمعلومات والتوجيهات اللازمة للمعرفة كذلك تحسين حالاتهم النفسية وتعبئة طاقاتهم لبذل الجهد اللازم سواء من خلال عملية الدرس النظري او التطبيق العملي، ويتوقع من المعلم الذي يجيد الاتصال ان يلاحظ الأداء ويقوم بتحليله ويستطيع مساعدة المتعلمين من خلال تقديم التغذية الراجعة المناسبة وعدم اللجوء الى اساليب تتنافى معه كمعلم ومربي لاسيما التعليم الجامعي والعمل على الارتقاء بالعملية التعليمية، ما يمكننه من التعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف والعمل على تنامي الاولى وتلافي وحل مشكلات الثانية، فضلا عن ان مهارة الاتصال الفعال هي احد وسائل نجاح المعلم، كما ان اخفاق وفشل العديد من المعلمين يعود الى ضعف مهاراتهم اما بوسيلة الارسال واما بالاستقبال، واما بكلا الوسيلتين في مهارة الاتصال مع المتعلمين، وهنا نجد ان المعلم الناجح يحتاج الى الاتصال بمهارة عالية وفاعلية في الكثير من حيث تمتد منظومة الاتصال الفاعل بين المعلم والمتعلم في العملية التعليمية، وايضا اثناء بعض المواقف الاجتماعية المرتبطة بالمتعلمين "(الحسيني ومصطفى: 2020، 3). وهنا تتجلى أهمية البحث في تصنيف طلبة كلية التربية الاساسية جامعة الموصل في مهارة الاتصال على وفق تقييم موضوعي الى مجموعات.

**مشكلة البحث:**

تعد مهارة الاتصال لدى الطالب هي عملية التواصل بينه وبين الاستاذ، إذ ان اختيار الاتصال لفظي او غير لفظي على حدٍ سواء وما يتماشى مع المواقف التي تصادف الطالب تمكنه في اسلوب المناقشة، ومن خلال اطلاع الباحث ومتابعته للمحاضرات التخصص او المواد العامة لباقي اقسام كلية التربية الاساسية الاخرى وحضور العديد من المحاضرات العلمية، لاحظ أن الكثير من طلبة كلية التربية الاساسية يجيدون مهارة الاتصال في أرسال الرسائل والتواصل مع التدريسيين بصورة جيد، الا ان نسبتها متفاوتة من طالب الى اخر اذا ما قارّنا بينهم، وعلى حد علم الباحث هناك قصوراً كبيراً في دراسات موضوعية تتناول هذا التفاوت بين الطلبة، وتصنيفهم في مجموعات تميز بعضهم عن بعض هي مشكلة بحد ذاتها، مما دعا الباحث الى دراسة هذه المشكلة دراسة موضوعية مساهمة منه للارتقاء في العملية التعليمية الجامعية.

**أهداف البحث:**

1-التعرف على مستوى مهارة الاتصال لدى بعض طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .

2-تصنيف طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل على وفق التقييم الموضوعي لمهارة الاتصال .

**مجالات البحث:**

-**المجال البشري:** طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .

-**المجال الزماني:** للفترة من 2021/12/10 لغاية 2022/2/22

-**المجال المكاني:** كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل .

**تحديد المصطلحات**

**الاتصال:** " يعرف بمعناه العام بانه عملية نقل المعلومات والافكار والمشاعر والاحاسيس والمهارات بواسطة الكلام المنطوق أو بواسطة الاشارات والرموز ذات معنى وتبادلها مع الاخرين "(حماد: 2001، 281).

"**ويعرف علاوي مهارة الاتصال:** بانها العملية التي تتم بين طرفين مرسل ومستقبل بغرض توصيل رساله معينه تحمل مضمونا معينا عن طريق استخدام وسيله أو قناة أتصال "(علاوي: 1997، 4)، " ويشير حسين عبد الحميد وأحمد رشوان نقلا عن مصطفى بدران، وحسين الطوبجي" بانه عملية يتم بمقتضاها توصيل فكرة او خبرة او مشاعر لدى شخص لأخر حيث تسير مشتركة بينها، فهي عملية تودي الى المشاركة في الخبرة "(عبد الحميد، ورشوان: 1993، 258-259).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 2-منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للائمته وطبيعة المشكلة .

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** واشمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل، اما عينة البحث فاشتملت على (126) طالبا يمثلون طلبة كلية التربية الاساسية جامعة الموصل تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، و(20) طالبا تم اختيارهم بنفس الطريقة يمثلون عينة الثبات، وقد تم استبعاد (11) طالبا لعدم الجدية في الاجابات، واعتماد اجابات (115) طالبا تجربة رئيسية وثبات والجدول (1) يبين توزيع عينة البحث.

جدول (1) يبين تفاصيل وتوزيع عينة البحث

| الفعالية | العدد الكلي | المستبعدون | المتبقي |
|---|---|---|---|
| قسم التربية البدنية | 15 | صفر | 15 |
| قسم التاريخ | 13 | 3 | 10 |
| قسم الجغرافية | 10 | 2 | 8 |
| قسم اللغة العربية | 14 | صفر | 14 |
| قسم اللغة الانكليزية | 13 | 3 | 10 |
| قسم العلوم الاسلامية | 15 | صفر | 15 |
| قسم العلوم | 10 | 2 | 8 |
| قسم رياض الاطفال | 16 | 1 | 15 |
| عينة الثبات | 20 | | 20 |
| المجموع | 126 | 11 | 115 |

**2-3 وسائل جمع البيانات:** لتحقيق أهداف الدراسة كان لزاماً على الباحث استخدام عدد من الوسائل لجمع البيانات الغرض منها الوصول إلى معلومات تخص الدراسة، لهذا استخداما:

**2-3-1 تحليل المحتوى:** قام الباحث بتحليل محتوى مصادر(القياس والتقويم) و(علم النفس الرياضي)، فضلا عن المصادر الخاصة بمهارة الاتصال حسب الاطار النظري للبحث.

**2-3-2 الاستبيان:** وهو " أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من قبل المجيب" (ملحم: 2005، 178). فقد قام الباحث بتصميم استمارة الاستبيان، هدفها الحصول على نسب اتفاق السادة المختصين وذلك بعرضها على السادة المختصين في علم النفس والقياس والتقويم لتحديد مدى صلاحية فقرات المقياس وبدائله .

**2-3-3 المقياس:**

**2-3-3-1 وصف مقياس مهارة الاتصال:** استخدم الباحث مقياس مهارة الاتصال والمعد من قبل علي حسين نجم العمراني (2009) ويتضمن (38) فقرةً، تحتسب الإجابات وفق تدرج ثلاثي (دائماً، احيانا، أبداً)، " وأن المقياس هو أداة لقياس صفة مهارة الاتصال فان الدرجة العالية عليه تشير إلى قدرة الطالب العالية في مهارة الاتصال خلال المحاضرة "(الحسيني ومصطفى: 2020، 13).

**2-4 المواصفات العلمية للمقياس:**

**2-4-1 صدق المقياس:** " يعد الصدق من أهم الشروط الواجب توافرها في أي أداة تستخدم لأي بحث، ويقصد بالصدق هو أن تقيس الأداة ما وضعت لأجلها حيث أن الأداة الصادقة تقيس الوظيفة التي تزعمها "(ملحم: 2000، 273) . وللتحقق من صدق المقياس المستخدم في الدراسة الحالية، فقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس، وذلك من خلال عرض استبيان على المختصين في مجال علم النفس الرياضي ملحق (1)، لإبداء آرائهم في مدى صلاحية فقرات المقياس، وقد اعتمدا قبول الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق وفقا لمستويات بلوم والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2) يبين نسب الاتفاق بين آراء السادة الخبراء

| الخبراء / المقياس | مخ 1 | مخ2 | مخ3 | مخ4 | مخ5 | مخ6 | النسبة الاتفاق |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| مقياس مهارة الاتصال | √ | √ | √ | √ | √ | √ | %100 |

يبين الجدول (2) نسب اتفاق آراء السادة المختصين في علم النفس الرياضي، إذ اعتمد الباحث نسبة الاتفاق (75%) فأكثر لقبول الفقرة .

**2-4-2 الصدق الذاتي:** " صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس التي هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار والثبات ويقوم على معامل الارتباط بين الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد إجراء الاختبار على مجموعة الأفراد نفسها مرة أخرى ويقاس الصدق الذاتي عن طريق حساب الثبات "(كوافحة: 2005، 117)، " ويتم الحصول على قيمة الصدق الذاتي من الجذر التربيعي لمعامل الثبات "(الحسيني: 2010، 26)، كما مبين في الجدول (3) " ويستخرج عن طريق المعادلة التالية:

الصدق الذاتي = معامل الثبات"(فرحات: 2001، 123)

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

الجدول (3) يبين معامل صدق المقياس الذاتي

| المقياس / الصدق | معامل الثبات | الصدق الذاتي |
|---|---|---|
| مقياس مهارة الاتصال | 0.88 | 0.93 |

يبين الجدول (3) معامل الصدق الذاتي لمقياس مهارة الاتصال.

**2-4-3 ثبات المقياس:** يعني "الثبات" درجة الاتساق بين درجات المجيبين فيما لو كرر عليهم الاختبار مرتين أو أكثر "(ملحم: 2000، 248)، واستخدام الباحث طريقة إعادة الاختبار (معامل الاستقرار)، " وتعد هذه الطريقة من أسهل طرق احتساب الثبات للاختبار وأكثرها شيوعا في مجال البحث العلمي في التربية الرياضية "(علام: 2006، 93-94). قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة الثبات (20) طالبا وتم استبعادهم، ثم اعيد توزيع المقياس مرة ثانية بعد اسبوعين، وقد تم استخراج معامل الارتباط البسيط بين المجموعتين للتعرف على قيمة ثبات المقياس وكما مبين بالجدول (4) .

الجدول (4) يبين الأوسط الحسابية والانحرافات المعيارية والارتباط بين التطبيقين

| المقياس / المعالجات | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | الثبات |
|---|---|---|---|---|---|
| | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| مقياس مهارة الاتصال | 78.75 | 3.69 | 81.05 | 4.22 | 0.88 |

يبين الجدول (4)، الأوسط الحسابية والانحرافات المعيارية والارتباط للتطبيقين، إذ اعتمد الباحث قيمة ثبات أكثر من (0.71)، " مما يجعل المقياس ثابتاً ومقبولا "(العجيلي: 2005، 121) (التكريتي، العبيدي: 1999، 238) .

**2-5 التطبيق النهائي للمقياس:** بعد التثبت من صلاحية المقياس بمعاملاته العلمية وملائمة فقراته للعينة، التي اشتملت على (95) طالبا من طلاب كلية التربية الأساسية، باشر الباحث بإجراءات التجربة الرئيسة وتوزيع الاستبيانات، ومن ثم جمعها .

**2-6 المعالجات الإحصائية:** استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية في الحاسوب الآلي (SPSS)/(Excel) في المعالجات الإحصائية الآتية: (الاوساط الحسابية، الانحرافات المعيارية، النسب المئوية، معامل الارتباط (R)، المتوسط الفرضي (مجموع البدائل x عدد الفقرات/عدد البدائل)، معامل الالتواء، المنوال).

## 3-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

### 3-1وصف البيانات الاولية لمقياس مهارة الاتصال:

بعد جمع البيانات لمقياس مهارة الاتصال ومعالجتها إحصائياً تم التعرف على طبيعة هذه البيانات من خلال قيمة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمنوال، ومعامل الالتواء، "ولعل الغاية الأساسية من استخراج معامل الالتواء هو محاولة الوصول إلى منحنى اعتدالي مقبول يقترب من النموذجية التي تكون (معامل التواء يساوي صفرا)، ومن هنا تظهر أهمية حساب معامل الالتواء" (التكريتي والعبيدي: 1999، 166)، وأن ما يدل على أن المقياس المستخدم يتميز بالاعتدال ويميل إلى التوزيع المعتدل الطبيعي فإن قيمة معامل الالتواء لهذا المقياس تقع ضمن (±3)، إذ أن " القياس له القدرة على إظهار الفروق بين الجماعات عندما يمتد الالتواء من (-3) في الالتواء السالب إلى (+3) في الالتواء الموجب "(باهي و(آخرون): 1999أ، 38) (باهي و(آخرون): 1999ب، 83) (عمر و(آخرون): 2001، 171-172)،(علاوي ورضوان: 2000، 151)، وبما أن كل قيمة الوسط الحسابي كان أكبر من الانحراف المعياري فذلك يدل على انتظام عينة البحث، " فظهور الوسط الحسابي أكبر من الانحراف المعياري يعد مؤشراً مهماً لانتظام عينة البحث "(المعماري، 200، 70).

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والمنوال للمقياس

| ت | المعالجات / المقياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | المنوال | المتوسط الفرضي |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | مهارة الاتصال | 81.18 | 4.31 | 0.50 | 79 | 76 |

يبين الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف معياري ومعامل الالتواء والمنوال والمتوسط الفرضي لمقياس مهارة الاتصال وفقاً لبيانات لعينة البحث. وللحصول على مستويات تصنيف معياري، كان على الباحث تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية، " أن الدرجات الخام لا تكون ذات فائدة لأنه لا يوجد طريقة لمقارنتها بأي شيء ما يدفع بالباحث لكي يصف موقع وأهمية درجة ما إلى طريقة إحصائية يوحد فيها طريقة القياس بتحويل الدرجات الخام إلى يسمى بالدرجة المعيارية المعدلة وذلك بقياس انحراف الدرجة الخام عن الوسط الحسابي للتوزيع

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

وقسمته على الانحراف المعياري لنفس التوزيع "(التكريتي والعبيدي: 1999، 182)، كما يبين الجدول (6) .

الجدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والمنوال للمقياس

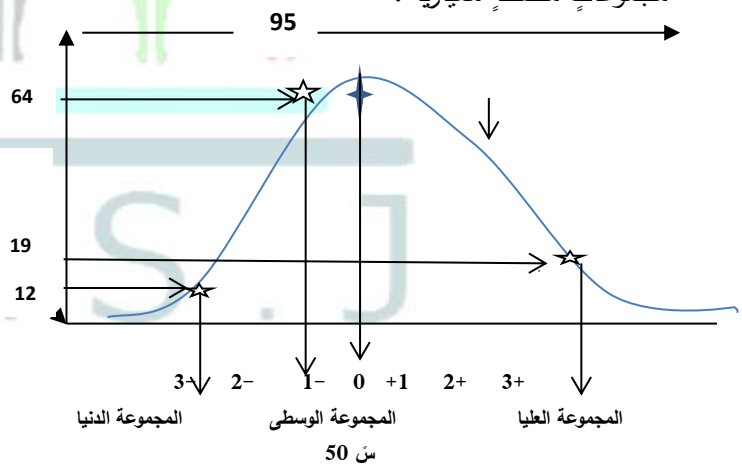
| ت | المعالجات / المقياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المنوال | الالتواء |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | مهارات الاتصال | 50.00 | 16.70 | 41.57 | 0.50 |

يبين الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف معياري والمنوال ومعامل الالتواء لمقياس مهارات الاتصال.

الجدول (7) يبين مستويات عينة البحث في مهارة الاتصال

| المجموعات | الدرجة الخام | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|---|
| المجموعة العليا | 68- فما فوق | 19 | %20 |
| المجموعة الوسطى | 67 – 50.00 | 64 | %67 |
| المجموعة الدنيا | فما دون- 59 | 12 | %13 |
| المجموع | | 95 | %100 |

من الجدول (7) نلاحظ أن عدد الطلبة بالمجموعة العليا(19) طالباً وبنسبة مئوية قدرها (20%)، بينما كان عدد الطلبة بالمجموعة الوسطى (64) طالباً وبنسبة مئوية قدرها (67%)، وكان عدد الطلبة بالمجموعة الدنيا (12) طالباً وبنسبة مئوية قدرها (13%). والشكل (2) يوضح توزيع عينة البحث في مجموعاتٍ مصنفةٍ معيارياً .




الشكل (2) يوضح المنحنى الطبيعي وتوزيع عينة البحث في ثلاث مجموعات

تم تصميم وبناء منحنى التوزيع الطبيعي من خلال (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) اعتمادا على البيانات الخام لعينة البحث .

## 4-2 مناقشة النتائج:

يتضح من النتائج المعروضة في الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات الخام لمقياس (مهارة الاتصال)، إذ كان الوسط الحسابي لمقياس مهارة الاتصال فقد بلغ (81.18) وبانحراف معياري بالغ (4.31)، ومعامل التواء بلغ (0.50) " ولعل الغاية الأساسية من استخراج معامل الالتواء هو محاولة الوصول إلى منحنى اعتدالي مقبول يقترب من النموذجية التي تكون (معامل التواء يساوي صفرا)، ومن هنا تظهر أهمية حساب معامل الالتواء "(التكريتي والعبيدي: 1999، 166)، وأن ما يدل على أن المقياس المستخدم يتميز بالاعتدال ويميل إلى التوزيع المعتدل الطبيعي فإن قيمة معامل الالتواء محصورا بين (+1،-1)، إذ أن " القياس له القدرة على إظهار الفروق بين الجماعات عندما يمتد الالتواء من (-1) في الالتواء السالب إلى (+1) في الالتواء الموجب "(باهي و(آخرون): 1999أ، 38) (باهي و(آخرون): 1999ب، 83) (عمر و(آخرون): 2001، 171-172)،(علاوي ورضوان: 2000، 151)، فضلا عن أن قيمة الوسط الحسابي كان أكبر من الانحراف المعياري، ما يدل على انتظام عينة البحث، " فظهور الوسط الحسابي أكبر من الانحراف المعياري يعد مؤشراً مهماً لانتظام عينة البحث "(المعماري: 2000، 70)، في الوقت الذي بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (76) وهو اصغر من الوسط الحسابي اي ان طلبة كلية التربية الاساسية يتمتعون بمهارات الاتصال اصلاً، ومن الجدول (6) يتبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الاتصال بعد قيام الباحث بتحويل الخام الى درجات معيارية، فقد بلغ الوسط الحسابي (50) وبانحراف معياري قدره (16.70) وبنفس قيمة معامل الالتواء، ومن خلال الجدول (7) يتبين وجود نسب عالية في مستوى مهارات الاتصال لدى طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل لكنها متفاوتة من طالب الى اخر، ويمكن تحديد مستويات معيارية وحسب مجموعات ثلاثة، مجموعة عليا مداها (68 فما فوق)، ومجموعة وسطى مداها (من 50 الى 67)، ومجموعة دنيا مداها (49 فما دون)، وبما ان العينة المستخدمة في الدراسة اعتمدت العشوائية فيها فيجيز ذلك للباحث تعميم نتائجها، فإذا ما أردنا قياس مهارات الاتصال ومعرفة مستوى أي طالب من طلبة كلية التربية الاساسية جامعة الموصل فيها ومع اي مجموعة يقع، فمن خلال الدرجة الكلية لإجابته على الاستبيان والعودة إلى الجدول (7) ومطابقتها بمستويات المجموعات، إذ يمكن الاستدلال على

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

مستوى مهارته في عملية الاتصال وضمن اي المجموعات الثلاث يقع .

## 4-الخاتمة:

وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

1-وجود نسب عالية لكنها متفاوتة في مستوى مهارة الاتصال يمتلكها بعض طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل.

2-تصنيف بعض طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل الى ثلاث مجموعات تصنيفاً معيارياً وفق تقييم موضوعي .

## المصادر:

[1] اسامة كامل راتب؛ **تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي**، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).

[2] مصطفى حسين باهي ومحمد متولي عفيفي؛ **سيكولوجية الادارة الرياضية**: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001) .

[3] علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ابو زيد؛ **المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبية نظريات، تطبيقات**، ط1: (الاسكندرية، مصر، منشاة المعارف، 2003).

[4] مصطفى حسين باهي و(آخرون)؛ **المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999أ).

[5] مصطفى حسين باهي و(آخرون)؛ **الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999ب).

[6] وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ **التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية**: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

[7] حسين عبد الحميد واحمد رشوان؛ **العلاقات العامة والاعلام من منظور علم الاجتماع الاسكندرية**: (مصر، المكتب الجامعي الحديث، 1993) .

[8] بسام علي محمد الحسيني؛ بناء وتقنين اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي الريشة الطائرة المتقدمين في المنطقة الشمالية: (رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2010).

[9] بسام علي محمد الحسيني وعمر هاني مصطفى؛ دراسة مقارنة في مهارة الاتصال بين اساتذة بعض اقسام كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل: (مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل، 2020).

[10] عبدة إبراهيم الدسوقي؛ **وسائل وأساليب الاتصال الجماهيري والاتجاهات الاجتماعية**: (الاسكندرية، جامعة بنها، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2004).

[11] عباس احمد السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي؛ **كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية**: (جامعة البصرة، مطبعة الحكمة، 1991).

[12] سعيد ياسين عامر وعلي محمد عبد الوهاب؛ **الفكر المعاصر في التنظيم والادارة**: (القاهرة، مركز ويدسرفيس للاستشارات والتطوير الاداري، 1994).

[13] علي السيد ابراهيم عجوة؛ **دور الاتصال المباشر في تنمية الوعي الاجتماعي**: (جامعة القاهرة، 1996).

[14] محمد حسن علاوي؛ **سيكولوجية القيادة الرياضية**: (القاهرة مركز الكتاب للنشر، مصر، 1998).

[15] محمد صبري عمر و(اخرون) **الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضة**، ط2: (الإسكندرية، 2001).

[16] لندال دافيدوف؛ **مدخل علم النفس**، (ترجمة) سيد الطواب، محمود عمر، نجيب خزام، ط3: (القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1988) .

[17] محمد حسن علاوي؛ **علم نفس المدرب والتدريب الرياضي**، ط1: (القاهرة، دار المعارف، 1997) .

[18] مصطفى حجازي؛ **الاتصال الفعال في العلاقات ثنائية والادارية**: (بيروت، دار الطليعة، 1982) .

[19] ايثار عبد الكريم المعماري؛ بناء بطارية اختبار المهارات الاساسية في لعبة كرة التنس لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، 2000).

[20] أبراهيم حماد مفتي؛ **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده**، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) .

[21] Dorothy V, Harris& Bette L, and Harris: Athletes Guide to sports psychology Leisure Press Champaign IIlinois, 1984) .

[22] Larry L. Brrken: Communication 3rd Prentic Hallinc, New Jersey, 1984).

[23] Roberts Weinberg, Dahiel Gould: Foundations of sport and exercise psychology, 1996) .

[24] Walkin L.: A thleties coch WWW, Briannccedemon couk Vol.s, 1991).

## الملاحق:

الملحق (1) يوضح اسماء واللقاب العلمية ومكان عملهم للسادة الخبراء

| ت | الاسم الثلاثي | التخصص | مكان العمل |
|---|---|---|---|
| 1 | ا.د عكلة سليمان الحوري | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية |
| 2 | ا.م.د مؤيد عبد الرزاق | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 3 | ا.م.د ثامر محمود دنون | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية |
| 4 | ا.م.د نغم خالد نجيب | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 5 | ا.م.د وليد دنون | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 6 | م.د منهل خطاب سلطان | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية |

الملحق (2) يوضح مقياس مهارة الاتصال

| ت | الفقرات | أبداً | أحياناً | دائماً |
|---|---|---|---|---|
| 1 | يزداد انفعال الاستاذ عندما يكون أدائك ضعيف | | | |
| 2 | يحملك الاستاذ مسؤولية الاخفاق في الاختبار | | | |
| 3 | الاستاذ عصبي جدا اثناء المحاضرة | | | |
| 4 | يطلب الاستاذ عدم الاعتراض وهو يعترض دائما | | | |
| 5 | اثناء المحاضرة يصبح الاستاذ اكثر عنفا مما يكون عليه عادةً | | | |
| 6 | ينتقل الاستاذ من موضوع الى أخر بدون مقدمات اثناء المحاضرة | | | |
| 7 | يستخدم الاستاذ اللغة المناسبة وفق متطلبات المحاضرة | | | |
| 8 | يتحدث الاستاذ ببطء كافي عند التوجيه اثناء التمرين | | | |
| 9 | يتقبل الاستاذ الرأي المخالف لرأيك بصدر رحب | | | |
| 10 | تظهر على تقاسيم وجه الاستاذ اثار الاستياء والغضب عندما | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | يتضايق خلال المحاضرة | | | | |
| 11 | تكشف لي نظرات الاستاذ مدى صدقه لما قاله لموقف معين | | | | |
| 12 | يلمسك الاستاذ وقت وجيز من يدك أو كتفك في اثناء حديثه معك | | | | |
| 13 | افهم الكثير من مشاعر وانفعالات الاستاذ من خلال حركات يديه | | | | |
| 14 | يفهم الاستاذ من تصلب جسم الطالب اثناء المحاضرة انه غير راغب للاستمرار فيها | | | | |
| 15 | يستخدم الاستاذ هزة الراس للموافقة على حديث الطالب او رفضه | | | | |
| 16 | يغير الاستاذ من نغمة صوته حسب الموقف في أثناء المحاضرة والمحاضرة | | | | |
| 17 | يتكلم الاستاذ بوتيرة واحده في اثناء حديثه مع الطلبة | | | | |
| 18 | أركز على نبرة صوت الاستاذ لأنها تكشف لي عن مشاعره وانفعالاته | | | | |
| 19 | يستطيع الاستاذ التحكم في انفعالاته أثناء المحاضرة | | | | |
| 20 | يوجه الاستاذ السبابة في المحاضرة الى كل من يقصر في الاداء من الطلبة | | | | |
| 21 | لا يتقبل الاستاذ اعذار الطالب المتأخر عن المحاضرة | | | | |
| 22 | يوعدك الاستاذ بالمكافئة لأدائك الجيد ولا يستطيع ان يفي بوعده | | | | |
| 23 | يتعاطف الاستاذ مع الطالب عندما يكون أداءه غير مرضي في المحاضرة | | | | |
| 24 | يتحدث الاستاذ بعبارات مقتصره اثناء المحاضرة | | | | |
| 25 | تجد صعوبة في سؤال الاستاذ ان يشرح لك ما صعب عليك فهمه من حديثه | | | | |
| 26 | يقاطعك الاستاذ قبل ان تنهي حديثك اذا أحتاج ان يشرح وجهة نظره | | | | |
| 27 | يحفزك الاستاذ على تبادل المعلومات معه | | | | |
| 28 | يسمح لك الاستاذ لمناقشة خطة المحاضرة قبل بدؤها | | | | |
| 29 | يأخذ الاستاذ برايك اذا أقتنع به | | | | |
| 30 | أتمكن من تحديد انفعالات الاستاذ من خلال تعبيرات وجه | | | | |
| 31 | أركز بصري على وجه الاستاذ لا تمكن من معرفة مشاعره الداخليه | | | | |
| 32 | أنظر الى الاستاذ من حين الى اخر لتعزيز اتصالي البصري معه | | | | |
| 33 | احرص على مصافحة الاستاذ اثناء لقائي به وبعد انتهاء المحاضرة | | | | |
| 34 | يميل الاستاذ بجذعه نحو الطلبة اثناء حديثه معهم | | | | |
| 35 | ترتفع نبرة صوت الاستاذ عندما يحتد أثناء نقاشه مع الطلبة | | | | |
| 36 | يسرع الاستاذ في كلامه اثناء حديثه معك | | | | |
| 37 | يشدد الاستاذ على نطق بعض الكلمات لغرض تأكيد اهميتها | | | | |
| 38 | تكشف لي نغمة صوت الاستاذ المعاني الخفية من حديثه | | | | |

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

# أثر الأسلوب الباليستي في صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومهارتي الارسال والضرب الساحق بكرة الطائرة

م. دلدار امين نافخوش [1]
جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
([1] dldaramen@uomosul.edu.iq)

**المستخلص:** يعد الأسلوب الباليستي من أنسب التدريبات المستخدمة في تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) لأنها تمتاز عن غيرها من تدريبات تنمية القوة العضلية بانها تجمع في طريقة أدائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة ونتيجة لارتباط هاتين الصفتين بمهارتي الارسال والضرب الساحق لذا ارتأى الباحث تناول هذا الموضوع ومعرفة اثرها بالمتغيرات البدنية والمهارية (قيد الدراسة)

يهدف البحث الحالي الى الكشف عن:

1-الكشف عن اثر الأسلوب الباليستي في عنصري القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومهارتي الارسال والضرب الساحق للمجموعة التجريبية .

2-التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في عنصري القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين و مهارتي الارسال والضرب الساحق.

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الاتية:

1-وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من متغيرات البحث (قيد الدراسة) للمجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2-وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من متغيرات البحث (قيد الدراسة) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

أستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي نادي سنجار الرياضي بالكرة الطائرة و البالغ عددهم (18) و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (7) لاعبين لكل مجموعة بعد ان تم استبعاد (4) لاعبين للتجارب الاستطلاعية وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الاتية (العمر، الطول، الكتلة) والمتغيرات البدنية والمهارية، كما تضمن إجراءات البحث تصميم منهاج تدريبي خاص للتمرينات الباليستية، كذلك تم اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمرينات والشدة المستخدمة، فضلاً عن التكرارات واوقات الراحة المناسبة لهذه التمرينات، وتم تنفيذ المنهاج التدريبي لمدة (8) أسابيع بتموج حركة حمل (3: 1) في كل دورة متوسطة وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وبعد الانتهاء من التجربة تم اجراء الاختبارات المهارية والبدنية البعدية وبإجراءات الخطوات نفسها .

**الكلمات المفتاحية:** التدريب الباليستي – قوة انفجارية – قوة مميزة بالسرعة – الارسال – الضرب الساحق.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 1-المقدمة:

هناك العديد من الطرائق والأساليب التدريبية التي يمكن للعاملين في مجال التدريب استخدامها في اعداد اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية فطرائق التدريب الرياضي وأساليبه تهدف الى تطوير مستوى الأداء الرياضي وصولا الى تحقيق الإنجاز العالي في الألعاب الرياضية كافة .

تعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتميز بشعبية نتيجة ممارستها من قبل فئات عمرية مختلفة وبما ان لعبة كرة الطائرة تعتمد بدرجة كبيرة على مستوى عال من اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لذا يسعى المدربون في هذه اللعبة للتوصل إلى افضل الطرائق والاساليب التدريبية للارتقاء بالمتغيرات البدنية والمهارية من أجل الوصول إلى اعلى مستوى ممكن .

وتعد القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) من الصفات البدنية الأكثر أهمية في لعبة كرة الطائرة لارتباط هاتين الصفتين بمهارتي الارسال والضرب الساحق فلاعب كرة الطائرة يحتاج الى القوة الانفجارية والسرعة للقيام بعملية الضرب الساحق والارسال من اجل الوصول الى الأداء الأفضل، وبما ان مهارتي الارسال والضرب الساحق يتطلب من لاعب كرة الطائرة استعدادا ولياقة بدنية خاصة عند الأداء هاتين المهارتين فقد أرتينا تناول موضوع التدريب الباليستي اذ يعد من أنسب التدريبات المستخدمة، لأنها تمتاز عن غيرها من تدريبات تنمية القوة العضلية بانها تجمع في طريقة أدائها بين صفتي القوة العضلية و السرعة معاً بمجال المقاومات المتوسطة المستخدمة (البيك: 2008، 217) والتدريب الباليستي هي قدرة عضلات الجسم على أداء حركات انفجارية باستخدام مقاومات خفيفة الى متوسطة تتراوح من (30-50%) بأقصى سرعة ممكنة .

من هنا تظهر أهمية البحث من خلال تصميم منهج تدريبي خاص بالأسلوب الباليستي تكشف للعاملين في مجال التدريب أهمية هذا الأسلوب التدريبي في صفتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة من أجل الوصول الى اعلى مستوى لهذه الفعالية .

**مشكلة البحث:**

أن اغلب المدربين يركزون على النواحي المهارية خلال الوحدات التدريبية الامر الذي يودي الى ضعف النواحي البدنية وانعكاسها السلبي على الأداء المهاري بالكرة الطائرة من خلال متابعتي لبعض مباريات والوحدات التدريبية لنادي سنجار الرياضي بالكرة الطائرة لاحظت هناك انخفاض في مستوى اللاعبين خصوصاً عند أداء مهارتي الارسال والضرب الساحق لذلك برزت مشكلة البحث من خلال الإجابة على التساؤل التالي هل هناك تأثير لهذا النوع من الأساليب التدريبية على عنصري القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومهارتي الارسال الضرب الساحق .

**هدفا البحث:**

1-الكشف عن اثر الأسلوب الباليستي في عنصري القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومهارتي الارسال والضرب الساحق للمجموعة التجريبية .

2-التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في عنصري القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومهارتي الارسال والضرب الساحق.

**فرضا البحث:**

1-وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من متغيرات البحث (قيد الدراسة) للمجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2-وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من متغيرات البحث (قيد الدراسة) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** لاعبو نادي سنجار الرياضي بكرة الطائرة .

**المجال المكاني:** مركز شباب دهوك قاعة النشاط الرياضي شندوخا .

المجال الزماني: 20019/2/10 و لغاية 2019/4/10

## 2- إجراءات البحث:

**2-1 منهج البحث:** أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

**2-2 عينة البحث:** تحدد عينة البحث بلاعبي نادي سنجار الرياضي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2019/2018 البالغ عددهم (18) لاعب تم اختيارهم بطريقة عمدية ووزعوا بطريقة عشوائية الى مجموعتين متكافئين بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة بعد ان تم استبعاد ثلاثة لاعبين للتجارب الاستطلاعية

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

و (1) نتيجة الإصابة، بذلك يمثل اللاعبون نسبة (75%) من عينة البحث .

## 2-3 تجانس مجموعتي البحث و تكافؤها:

**2-3-1 تجانس عينة البحث:** وتم أيجاد التجانس لعينة البحث ككل في المتغيرات (العمر والطول والكتلة)، كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1) يبين المعاملات الإحصائية لعينة البحث لإيجاد التجانس

| المتغيرات | وحدة القياس | عينة البحث | | معامل الالتواء | معامل الاختلاف |
|---|---|---|---|---|---|
| | | س- | ±ع | | |
| الطول | سم | 184.75 | 1.18 | 0.28 | 0.64 |
| الكتلة | كغم | 73.313 | 1.448 | 0.33 | 1.97 |
| العمر | سنة | 22.813 | 1.047 | 0.38 | 4.59 |

يتضح من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (0.28- 0.38) وهي جميعها تقع تحت منحنى التوزيع الطبيعي والتي تتراوح ما بين 1 ± كما ان جميع قيم معامل الاختلاف أقل من 30% مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

**2-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث:** أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

جدول (2) يبين المعاملات الإحصائية لعينة البحث لإيجاد التكافؤ

| ت | الصفات البدنية | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمةT المحسوبة | نسبة الخطاء |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | س- | ±ع | س- | ±ع | | |
| 1 | القوة الانفجارية للذراعين | متر | 4.730 | 0.086 | 4.779 | 0.116 | 0.95 | 0.360 |
| 2 | القوة الانفجارية للرجلين | سم | 44.75 | 1.75 | 43.25 | 1.39 | 1.90 | 0.080 |
| 3 | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | تكرار | 12.750 | 0.707 | 12.625 | 0.744 | 0.34 | 0.736 |
| 4 | القوة المميزة بالسرعة للرجلين | مسافة | 21.68 | 1.35 | 21.07 | 1.07 | 1.30 | 0.217 |
| 5 | الضرب الساحق | درجة | 11.750 | 0.707 | 11.250 | 0.886 | 1.25 | 0.234 |
| 6 | الارسال الساحق | درجة | 12.125 | 0.991 | 12.38 | 1.06 | 0.49 | 0.634 |

*** معنوي امام مستوى معنوية ≤ (0,05).**

يتضح من الجدول (2) ان قيم (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة قد تراوحت ما بين (0.080- 0.736) وهي جميعها أكبر من قيم نسبة الخطاء ≤ (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، والذي يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

**2-3 وسائل جمع البيانات:** (تحليل المحتوى، استمارة الاستبانة ، الاختبارات والمقاييس).

**2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة:** (كرات طائرة، اشرطة لاصقة، شواخص، مصاطب، ميزان لقياس الوزن، بار حديد 6 كغم، كرات طبية 2 كغم، جهاز لقياس النبض ( fingertip pulus oximeter)

**2-5 تحديد الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:** من أجل تحديد الاختبارات الملائمة لعينة البحث (قيد الدراسة) تم تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة، وبعد ذلك تم تصميم استمارة الاستبانة ملحق (1) وتم توزيع الاستبانة على مجموعة من السادة الخبراء ملحق (3) في مجال علم التدريب وكرة الطائرة لأجل تحديد أهم الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق، أذ يشير (بلوم و اخران) الى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فاكثر من اراء المحكمين (بلوم واخران: 1983، 126) .

## 2-6 الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث و مواصفتها:

### 2-6-1 اختبار القوة الانفجارية للذراعين:

-**الهدف من الاختبار:** قياس القوة العضلية لعضلات الذراعين.

-**الأدوات المستخدمة:** كرسي، كرة طبية زنة 3 كغم، حزام لتثبيت المختبر على الكرسي، شريط قياس.

-**وصف الأداء:** يجلس المختبر على الكرسي ويثبت بواسطة حزام من وسط الجسم لكي يمنع حركة الجذع والظهر واشتراكها في الأداء.

-من وضع الجلوس يقوم اللاعب بأداء ثلاث محاولات لرمي الكرة إلى أبعد مسافة.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

-**طريقة التسجيل:** تحسب أفضل المحاولات ويكون القياس بالمتر وأجزائه (الحكيم: 2004، 91).

### 2-6-2 اختبار القفز العمودي:

-**الهدف من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

-**الأدوات المستخدمة:** طباشير، شريط قياس، لوحة مدرجة.

-**وصف الأداء:** توضع اللوحة بجانب اللاعب (المختبر) الذي يقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة الطباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ اللاعب وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله اللاعب.

-**طريقة التسجيل:** تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان وتحسب الأفضل (حسانين: 1995، 378).

### 3-6-2 اختبار ثني ومد الذراعين لمدة (10) ثانية:

-**الهدف من الاختبار:** قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

-**وصف الأداء:** من وضع الاستناد الامامي والذراعان على الأرض ثني ومد الذراعين اقص عدد من المرات خلال (10) ثانية .

-**طريقة التسجيل:** يعطى للمختبر وقت (10) ثانية لأداء الاختبار ويسجل للاعب اقصى عدد (حسانين: 1995، 310).

### 4-6-2 اختبار الوثب الطويل إلى الأمام 10 ثانية:

-**الهدف من الاختبار:** قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

-**الأدوات المستخدمة:** شريط قياس، أرض ملعب، ساعة إيقاف، صافرة.

-**وصف الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات إلى الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثواني مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من المختبر لتسجيل أكبر مسافة.

-**طريقة التسجيل:** تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار وهو (10) ثواني وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجل له أفضل محاولة (عبد الجبار وبسطويس: 1987، 346-347).

### 5-6-2 اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم القطري:

-**الهدف من الاختبار:** قياس الضرب الساحق المستقيم في المثلث الداخلي من ملعب المنافس .

-**الأدوات:** خمس كرات طائرة، تقسيم نصف الملعب الى مثلثين، ثم تقسيم المثلث الداخلي جهة الشبكة الى ثلاث مناطق عرض كل منطقة (3) متر بواسطة شريط لاصق .

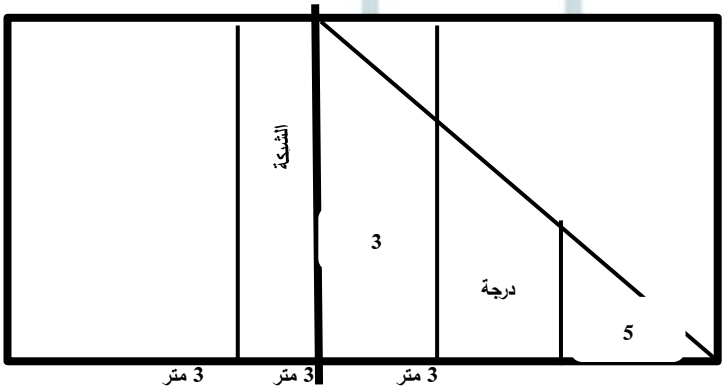
-**مواصفات الأداء:** بعد قيام المدرب بإعداد الكرة، يقوم المختبر بالضرب الساحق المستقيم (القطري) نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة .

-**الشروط:**

-لكل مختبر (5) محاولات يلزم ان يكون الاعداد جيدا في كل محاولة، تحسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة وكما يأتي:

-في المنطقة الأولى (3) درجات، في المنطقة الثانية (1) درجة، في المنطقة الثالثة (5) درجات، خارج هذه المناطق يحصل المختبر على صفر.

-**التسجيل:** تسجل الدرجات التي تحصل عليها من المحاولات الخمس أي ان الدرجة النهائية لهذا الاختبار (25) درجة (Ralpha H & Bob B. 1986. 57).




شكل (1) يوضح اختبار دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم القطري

### 6-6-2 قياس الدقة لمهارة الارسال الساحق في الكرة الطائرة:

-**الهدف من الاختبار:** قياس الدقة لمهارة الارسال الساحق.

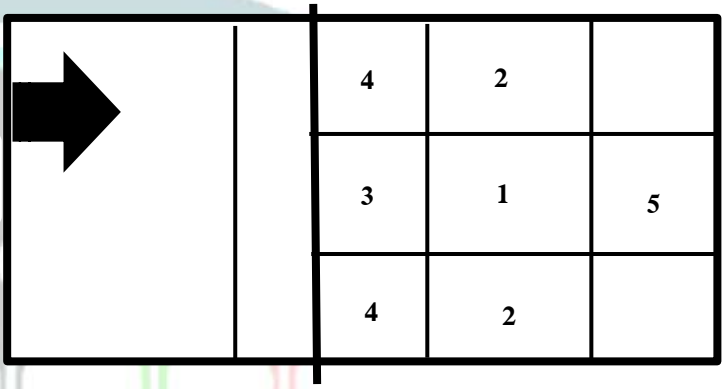
ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

-**الادوات المستخدمة:** ملعب كرة طائرة قانوني، كرات قانونية عدد (5) شريط ملون لتقسيم الملعب الى مناطق، وكما في الشكل.

-**مواصفات الاداء:** يقف اللاعب في منتصف الخط النهائي للملعب ممسكا بالكرة وجاهزا لأداء الارسال لتعبر الكرة الى النصف المخطط كما موضح في الشكل.

-**شروط الأداء:** يؤدى الارسال ضمن حدود القانون بأكمله.

-**التسجيل:** يعطى اللاعب (5) محاولات ويأخذ في كل محاولة درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة عليه فأن الدرجة العظمى للاختبار (25) درجة مع مراعات عند سقوط الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين يعطى اللاعب درجة المنطقة الأعلى (حسانين وحمدي: 1997، 255).




الشكل (2) يوضح قياس الدقة لمهارة الارسال الساحق

## 2-7 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

وضعت مجموعة من التمرينات الباليستية وعددها (10) في الملحق (2)، وذلك بعد تحليل المحتوى المصادر العلمية والدراسات، فضلاً عن الاستفادة بشبكة المعلومات الانترنت، وتم عرضها على مجموعة من السادة والخبراء والمختصين في مجال علم التدريب وكرة الطائرة ملحق (3)، وبعد جمع استمارة الاستبانة تم اعتماد (8) تمرينات بعد اجراء بعض التعديلات عليها و الملحق (2) يوضح التمرينات المقترحة التي حصلت على نسبة اتفاق 75% فأكثر.

**2-8 التجارب الاستطلاعية:** عمد الباحث بإجراء عدد من التجارب الاستطلاعية على أربعة لاعبين مع فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحث والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذ التمرينات والاختبارات من اجل وضع الحلول المناسبة لها وكما يلي:

**2-8-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:** كانت بتاريخ 2019/2/5 وهي تجربة تم فيها اعتماد التمرينات التي ستودي داخل المنهج التدريبي، وذلك بعد التعرف على كيفية تطبيق التمرينات والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث .

**2-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:** كانت بتاريخ 2019/2/7 وهي تجربة بينت أمكانية اعتماد الاختبارات البدنية والمهارية المختارة في البحث والتعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات وإمكانية أدائها من الجميع فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل.

**2-8-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة:** وكانت بتاريخ 2019/2/10 وهي تجربة كان الهدف من التجربة التعرف على زمن فترات الراحة البينية بي التكرارات، وكذلك التعرف على التكرارات المناسبة للتمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي، من خلال قياس مؤشر النبض. p

## 2-9 الإجراءات النهائية للبحث:

**2-9-1 الاختبارات البدنية والمهارية القبلية:** تم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية للمدة من 2019/2/13 ولغاية 2019/2/14 وكما يأتي:

**اليوم الأول:** بتاريخ 2019/2/13 تم اجراء الاختبارات البدنية بالتسلسل الاتي:

- **اختبار الضرب الساحق .**
- **اختبار القوة الانفجارية للرجلين .**
- **اختبار القوة الانفجارية للذراعين .**

**اليوم الثاني:** بتاريخ 2019/2/14 تم أجراء الاختبارات البدنية والمهارية بالتسلسل الاتي:

- **اختبار الأرسال الساحق .**
- **اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين .**
- **اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين .**

**2-9-3 تصميم وتنفيذ التمرينات المستخدمة في البحث:** بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم التمرينات الخاص بالبحث (الملحق1) وقد تم وضع هذه التمرينات في استمارة استبانة، وتم توزيعها على

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة الطائرة لتحديد مدى صلاحية التمرينات المستخدمة وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات القبلية البدنية والمهارية تم تنفيذ التمرينات على المجموعة التجريبية. وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي:

-بدء الوحدات التدريبية كافة بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم للاعبي الفريق، ثم القيام بإجراء الإحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في أداء كل تمرين في الوحدات التدريبية.

-تم تطبيق المنهاج في الجزء الرئيس للوحدة التدريبية كجزء من الوحدة التدريبية الكاملة.

-كان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (8) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي (24) وحدة تدريبية.

-تضمن المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى وبتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (3-1).

-استخدام الباحث طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

-أجريت الوحدات التدريبية الثلاث في الدورات التدريبية الصغرى للمجموعة التجريبية في أيام (السبت، والاثنين، والاربعاء) .

-التحكم بالحمل عن طريق تثبيت الشدة والتغير بالحجم، وكما هو مبين في الشكل (3).

| نوع الحمل | الدورة المتوسطة الأولى | | | | الدورة المتوسطة الثانية | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | الأسبوع الأول | الأسبوع الثاني | الأسبوع الثالث | الأسبوع الرابع | الأسبوع الخامس | الأسبوع السادس | الأسبوع السابع | الأسبوع الثامن |
| حمل أقصى | | | | | | | | |
| حمل عالي | | | | | | | | |
| حمل متوسط | | | | | | | | |
| زمن الحمل | | | | | | | | |

الشكل (3) يوضح تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الأسبوعية للمنهاج التدريبي

**3-13-3 فترة تنفيذ المنهاج التدريبي:** تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية في تاريخ 2019/2/16 وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية الخاصة به بتاريخ 2019/4/10.

**4-13-3 الاختبارات البعدية البدنية والمهارية:** بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على لاعبي عينة البحث في المدة من 2019/4/13 ولغاية 2019/4/14 وبالطريقة نفسها فضلاً عن تسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية البدنية والمهارية .

**14-3 الوسائل الإحصائية:** تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المستقلة، اختبار (T) للعينات المرتبطة، النسبة المئوية)(عمر و(أخران): 2001، 89-90).

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة

| ت | الصفات البدنية | وحدة القياس | الاختبارات القبلية | | الاختبارات البعدية | | قيمةT المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | س- | ±ع | س- | ±ع | | |
| 1 | القوة الانفجارية للذراعين | متر | 4.730 | 0.086 | 5.036 | 0.052 | 8.02 | 0.000 |
| 2 | القوة الانفجارية للرجلين | سم | 44.750 | 1.753 | 50.500 | 1.512 | 23.00 | 0.000 |
| 3 | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | متر | 12.750 | 0.707 | 14.625 | 0.518 | 15.00 | 0.000 |
| 4 | القوة المميزة بالسرعة للرجلين | تكرار | 21.861 | 1.346 | 24.125 | 1.027 | 9.17 | 0.000 |
| 5 | الضرب الساحق | درجة | 12.125 | 0.991 | 16.375 | 0.744 | 11.61 | 0.000 |
| 6 | الارسال الساحق | درجة | 11.750 | 0.707 | 17.125 | 0.835 | 16.59 | 0.000 |

*** معنوية عند مستوى احتمالية ≤ 0.05**

من الجدول (3) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات (قيد الدراسة) بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية وذلك لان قيمة المعنوية لهذه المتغيرات كانت على التوالي (0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000) وهي أقل من مستوى الاحتمالية (0.05) .

من الجدول (3) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات (قيد الدراسة) بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح

الاختبارات البعدية، وذلك لان قيمة المعنوية لهذه المتغيرات كانت على التوالي (0.001، 0.001، 0.001، 0.001، 0.001، 0.001) وهي أقل من مستوى الاحتمالية (0.05).

يعزو الباحث التطور الحاصل في صفتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين الى التأثير الإيجابي للمنهاج التدريبي الخاص بالتمرينات الباليستية المعدة من قبل الباحث وفق الأسس العلمية فمن خلال النتائج التي نحن بصددها توضح لنا أهمية هذه التدريبات في تطوير القوة العضلية وهذا ما أشار اليه (حميد، 2013) " الى ان التدريب الباليستي يسهم في تطوير القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والتي تؤدي حتماً الى رفع نشاط العضلات العاملة تخص لعبة كرة الطائرة مما يؤدي الى الارتقاء بقدرة الاستجابة الحركية كمتطلب أساسي يستطيع من خلاله أداء المهارات بصورة جيدة "(حميد، 2013، 146).

فضلاً عن ان طبيعة التمرينات المنفذة التي كانت تمتاز بمقاومات خفيفة والتي تم تكرارها بأكبر عدد من التكرارات أثرت بشكل إيجابي في تطوير القوة العضلية، لان لاعب كرة الطائرة يحتاج الى هذا النوع من التدريبات من أجل القيام بعملية القفز بالرجلين للحصول على أعلى ارتقاء للقيام بعملية ضرب الكرة بالذراع بقوة لان التمرينات الخاصة بالذراعين والرجلين كانت تمتاز باستخدام الكرات الطبية والقفز من خلال استخدام مقاومات مختلفة وهذا ما أشار اليه (محمود و محيل، 2011)، الى ان " التقنين الصحيح للمقاومات وفق الأسس العلمية تودي الى زيادة مقدار القوة نتيجة تكيف العضلات وتطورها بسبب الاوزان المضافة الى اللاعبين عند أداء التمرينات الباليستية والتي أدت الى زيادة قدرة الجهازين العضلي والعصبي "(محمود ومحيل: 2011، 186). أم التطور الحاصل في مهارتي الارسال والضرب الساحق فيعزو الباحث النتائج التي نحن بصددها الى التمرينات الباليستي المستخدمة في المنهاج والتي أدت الى تطوير الجانب البدني بشكل ملحوظ مما انعكس تأثيرها على الجانب المهاري للاعبين أذ يشير (الحسني، 1999) الى ان مستوى القدرات المهارية تتطور بتطور القدرات البدنية "(الحسني: 1999، 93) فمن حلال النتائج الإيجابية التي حصلنا عليها، وهذا مأ اشار اليه (kent, 1998) أن تحسين القدرة العضلية من خلال تدريبات البالستي تؤثر بدورها علي أي مهارة تحتاج إلى القدرة علي الوثب وأيضاً قدرة الذراعين والقدمين ومن ثم فهي تدريبات فعالة في رياضات عديدة ( kent, 1998, 25) فمن خلال ما تطرقنا اليه مسبقاً يتضح لنا بان هناك علاقة بين القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومهارتي الارسال والضرب الساحق لان هاتين المهارتين تعتمد اعتمادا كبيراً على هاتين الصفتين فقد أشار (عثمان، 2015) الى ان القوة الانفجارية للذراعين " تمثل من أهم المؤشرات لضمان نجاح الارسال الساحق اذ تتمثل صعوبة هذا النوع من الارسال للفريق المنافس في مدى قوته، بالتالي يساعد على اضعاف تشكيلاتهم الدفاعية عند استقبال الكرة (عثمان: 2015، 86).

كما أن القوة المميزة بالسرعة للذراعين و الرجلين تعد من الصفات البدنية التي ترتبط ارتباطاً كبير في الجانب المهاري ولاسيما في مهارة الضرب الساحق اذا يشير (علاوي، 1994) الى ان " لاعب كرة الطائرة يحتاج الى صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين حتى يتمكن من الوثب عالياً لضرب الكرة وبشكل سريع "(علاوي: 1994، 69)، مما تقدم يبدو واضحا بان العلاقة بين القوة العضلية والارسال والضرب الساحق علاقة قوية وذلك لأن هذه المهارتين تعتمد اعتماداً كبيراً على صفة القوة العضلية للذراعين والرجلين إذ تنتقل هذه القوة من الرجلين ثم للجذع والذراعين، فإذا كانت القوة المنتقلة قوية كان الأداء لمهارة الارسال والضرب الساحق قوياً.

## 4-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة

| ت | الصفات البدنية | وحدة القياس | الاختبارات القبلية | | الاختبارات البعدية | | قيمةT المحسوبة | مستوى الاحتمالية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | س- | ±ع | س- | ±ع | | |
| 1 | القوة الانفجارية للذراعين | متر | 4.778 | 0.115 | 4.786 | 0.123 | 0.37 | 0.722 |
| 2 | القوة الانفجارية للرجلين | سم | 43.250 | 1.389 | 45.500 | 1.512 | 4.28 | 0.004 |
| 3 | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | متر | 12.625 | 0.744 | 12.875 | 0.641 | 1.53 | 0.170 |
| 4 | القوة المميزة بالسرعة للرجلين | تكرار | 21.073 | 1.072 | 22.462 | 0.922 | 3.98 | 0.005 |
| 5 | الضرب الساحق | درجة | 12.375 | 1.061 | 13.500 | 0.926 | 9.00 | 0.000 |
| 6 | الارسال الساحق | درجة | 11.250 | 0.886 | 13.875 | 0.641 | 9.98 | 0.000 |

*** معنوية عند مستوى احتمالية ≤ 0.05**

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

من الجدول (4) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الاتية (قوة انفجارية للرجلين، قوة مميزة بالسرعة للرجلين، الضرب الساحق، الارسال الساحق) بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة و لصالح الاختبارات البعدية وذلك لان قيمة المعنوية لهذه المتغيرات كانت على التوالي (0.004، 0.005، 0.000، 0.000) وهي أقل من مستوى الاحتمالية (0.05).

ويعزو الباحث النتائج التي نحن بصددها الى الاثر الايجابي للمنهاج التدريبي الذي اتبعه المدرب والذي أحدث هذا التطور لدى لاعبي المجموعة الضابطة، وهذه نتيجة التركيز والتكرار ونتيجة الاهتمام بتطوير هذه المتغيرات في التدريب من قبل المدرب ومن خلال الوحدات التدريبية .

## 2-4 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية في الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة

| ت | الصفات البدنية | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمةT المحسوبة | مستوى الاحتمالية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | س- | ±ع | س- | ±ع | | |
| .1 | القوة الانفجارية للذراعين | متر | 5.0363 | 0.052 | 4.786 | 0.123 | 5.28 | 0.001 |
| .2 | القوة الانفجارية للرجلين | سم | 50.50 | 1.51 | 45.50 | 1.49 | 6.61 | 0.000 |
| .3 | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | متر | 14.625 | 0.518 | 12.875 | 0.641 | 6.01 | 0.000 |
| .4 | القوة المميزة بالسرعة للرجلين | تكرار | 24.13 | 1.03 | 22.462 | 0.922 | 3.41 | 0.005 |
| .5 | الضرب الساحق | درجة | 17.125 | 0.835 | 13.875 | 0.641 | 8.74 | 0.000 |
| .6 | الارسال الساحق | درجة | 16.375 | 0.744 | 13.500 | 0.926 | 6.85 | 0.000 |

*** معنوية عند مستوى احتمالية ≤ 0.05**

من الجدول (5) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات (قيد الدراسة) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب الباليستي وذلك لان قيمة المعنوية لهذه المتغيرات كانت على التوالي (0.001، 0.000، 0.000، 0.005، 0.000، 0.000) وهي أقل من مستوى الاحتمالية (0.05)

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب الباليستي عند مقارنة الأوساط الحسابية مما يدل على فاعلية المنهج التدريبي المقترح من قبل الباحث والذي أدى الى تطوير صفتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين إذ كانت التمرينات الباليستية المعدة من قبل الباحث مبنية على اسس تدريبية صحيحة ووفق شدد تدريبية تصاعدية فضلاً عن التكرارات وفترات الراحة بين التكرارات فضلاً عن الادوات المستخدمة والمعدة خصيصا لهذا السلوب من التدريب أذ عمد الباحث بزيادة ارتفاع الصناديق والمسافات وبما يتناسب من شدة مع العينة، لذلك تتفق نتائج هذه الدراسة في مع دراسة (جاسم والحديدي، 2019) بأن المنهج الذي طبقته المجموعة التجريبية طور من مستوى البدني للاعبين وخصوصا القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين (جاسم والحديدي: 2019 104) وقد أشارت (محمود، 2018) نقلاً عن (طلعت، 2003) الى " ان التدريب المقاومة الباليستية يعد أسلوبا من الأساليب المهمة في تطوير القدرة العضلية والسرعة للاعبين يستطيع المدرب ان يخلق مناهج فعال لتنمية القدرة العضلية والسرعة اذ ان طبيعة المقاومة البالستية يتميز بان يؤدى بشكل انفجاري وهو أسلوب يربط ما بين التدريب البلايومترك وتدريب الاثقال "(محمود: 2018، 555)، وبما ان التمرينات كانت تمتاز بسرعة الأداء مما كان له الدور الكبير في رفع المستوى البدني بالتالي أدى الى تطوير مهارتي الارسال والضرب الساحق أذ يشير (سبع، 2008) الى ان " الصفات البدنية تعد الحجر الأساس الذ يتم من خلاله أداء المهارات الأساسية إذ كلما امتلك اللاعب لياقة بدنية عالية كلما كان قدرته على الأداء وتطوير المهارة بشكل "(سبع، 2008، 68) وفي نفس الموضوع يشير أبراهيم الى ان " تنفيذ المهارات الحركية يكون أدائها أفضل في حالة ما اذا كان يمتلك مستوى عال من الصفات البدنية المرتبطة بالمهارة مثل القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة يجعلهم يودون المهارات الحركية بشكل أفضل "(أبراهيم، 2004، 285) كما ان استخدم الطريقة التدريبية كان مناسباً للعينة التجريبية إذ استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والتي كانت لها الأثر الإيجابي في تطور عنصري القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومهارتي الارسال والضرب الساحق والسبب الاخر هو الاعتماد على مبدا خصوصية التمرين ونوعيتها ضمن نظام الطاقة المستخدم ان التمرينات التي استخدمت في المنهج اعتمدت على ازمنة قصيرة (10) ثانية والتي كان لها الأثر

الإيجابي في ارتفاع المستوى البدني والمهاري للاعبي عينة البحث .

## 4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحث التالي:

1-احدث المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في عنصري القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومهارتي الارسال والضرب الساحق خلال مقارنة النتائج القبلية والبعدية .

2-تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات الباليستية في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في المتغيرات البدنية والمهارية المبحوثة من خلال مقارنة.

3-مقارنة نتائج الاختبارات البعدية .

على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بالتالي:

1-ضرورة الاهتمام بالتمرينات الباليستية للذراعين والرجلين عند وضع المنهاج التدريبية للاعبي كرة الطائرة لما أظهرته نتائج البحث من تطور في هذه المتغيرات .

2-أجراء دراسات مشابهة في فعاليات و متغيرات بدنية أخرى .

## المصادر:

[1] مغني ابراهيم؛ **اللياقة البدنية، الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية**، ط 1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).

[2] هشام علي الاقرع و محمد حسين العجوري؛ أثر التدريب البالستي على تحسين القدرة العضلية للطرف السفلي والارسال الساحق لمنتخب جامعة الأقصى في الكرة الطائرة: (بحث منشور في مجلة الخبير، المجلد الأول، العدد 11، فلسطين، 2015).

[3] معن عبد الكريم جاسم واحمد عبد فتحي الحديدي؛ أثر استخدام التدريبات البالستية في بعض الصفات البدنية العامة و الخاصة لاعبي كرة اليد المتقدمين: (بحث منشور في المجلة الاكاديمية العلمية العراقية، 2019)، * Correspondingfpe Author: Sport_tikrit@yahoo.com, University of Mosul / Physical Education and Sports Sciences

[4] محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، ج 1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).

[5] عبد السلام جابر حسين؛ تأثير طريقة التدريب البالستي بالأثقال في تحسين القوة المميزة بالسرعة وتركيز الانتباه ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة " بحث منشور في مجلة دراسات، المجلد 38، العدد 6، 2011)

[6] إبراهيم خليل الحسيني؛ القدرة البدنية وعلاقتها بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة: (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد، 1999).

[7] علي سلوم جواد الحكيم؛ **الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي**: (جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004).

[8] مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيق وقيادة**، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).

[9] محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).

[10]قيس ناجي عبد الجبار واحمد بسطويس بسطويس؛ **الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي**: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).

[11]محمد عثمان عثمان ومحمد عابدين؛ أهم المتطلبات البدنية لمهارة الأرسال الساحق في كرة الطائرة لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم: (بحث منشور مجلة كلية العلوم التربوية، جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا، العدد الأول، 2015).

[12]محمد عثمان عثمان؛ **التعليم الحركي والتدريب الرياضي**: (الكويت، دار العلم والنشر والتوزيع، 1990).

[13]محمد حسن علاوي؛ **علم التدريب الرياضي**: (القاهرة، دار المعارف للنشر، 1994).

[14]احمد ناجي محمود وخولة أبراهيم مجبل؛ تأثير تمارين البلايومتري و الباليستي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين و تأثيرها على الإنجاز الوثب الطويل: (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد المجلد 23، العدد 2، 2011).

[15]اشراق علي محمود؛ تأثير التدريب البالستي في تطوير القدرة الانفجارية والتصويب بالقفز للاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة: (بحث منشور مجلة كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، المجلد الثلاثون، العدد الثاني، 2018).

[16] Bosco, C Magnon, Luhtanen, P (1993). Relationship between isokinetic performance and ballistic movement, European Journal of applied physiology, Sept.

[17] Maud, P. J., & Foster, C. (2006). Physiological assessment of human fitness. Human Kinetics.

[18] Ralpha H. & Bob B.(1982): " Spiking Champion Ship Volleyball " by West point ، Leisuure Pre ،The Experts 2 nd ed .

[19] Michael Kent (1998). The oxford dictionary of sports science and medicine oxford. University press.

## الملاحق:

ملحق (1) يوضح التمرينات الباليستية الخاصة بصفتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

### تمرينات للرجلين:

-من وضع الوقوف حمل دنبلص زنة 2.5 كغم بكل يد ثني الركبتين كاملاً ثم مدهما للقفز عالياً عن الأرض لمدة 10 ثانية.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

-من وضع الوقوف حمل بار زنة 6 كغم الصعود و النزول من على صندوق 30 سم عن الأرض بكلتا القدمين لمدة 10 ثانية.

-القفز الجانبي بكلتا القدمين على صندوق ارتفاع 30 سم ثم النزول داخل دوائر مرسومة على جانبي الصندوق مع حمل دمبلص زنة 2.5 كغم بكل يد لمدة 10 ثانية .

-من وضع الوقوف حمل كرة طبية زنة 3 كغم القفز من فوق صناديق ارتفاع الصندوق 30 سم عن الأرض لمدة 10 ثانية.

-من وضع الوقوف حمل كرة طبية زنة 3 كغم القدمان بين جانبي الصندوق داخل الدوائر القفز بقدم واحدة فوق الصندوق ثم الهبوط بالقدمين داخل الدوائر ارتفاع الصندوق 30 سم عن الأرض لمدة 10 ثانية .

-من وضع الوقوف حمل دنبلص زنة 2.5كغم بكل يد القفز بكلتا القدمين فوق الصندوق ارتفاع 30 سم ثم النزول داخل الدوائر بكلتا القدمين لمدة 10 ثانية .

**تمرينات للذراعين:**

-تمرير كرة طبية زنة 2 كغم من أمام الصدر بين زميلين من الوقوف لمدة 10 ثانية .

-من وضع الوقوف دفع و استقبال كرة طبية زنة 2 كغم لمدة 10 ثانية .

-من وضع الجلوس على الركبة بالتقاطع تبادل رمي كرة طبية زنة 2 كغم بين زميلين لمدة 10ثانية

-تمرير كرة طبية زنة 2 كغم من فوق الراس بين زميلين لمدة 10 ثانية.

-من وضع الجلوس على ركبة واحدة حمل قرص حديد زنة 2.5 كغم يقوم اللاعب برمي الكرة الى اللاعب لكي يقوم بدفع الكرة بالقرص اليه لمدة 10 ثانية .

-من وضع الاستلقاء على الظهر يقوم اللاعب بإرجاع الكرة الطبية زنة 3 كغم الى اللاعب الواقف فوق الصندوق ارتفاع 30 سم لمدة 10 ثانية .

| اليوم | أسم التمرين | رقم التمرين | زمن الاداء | التكرارات | المجاميع | الراحة بين التكرارات | الراحة بين التمرينات والمجاميع |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| السبت | تمرين رجلين | 1 | 10 ثانية | 4 | 2 | 30ثانية | 2 د |
| | تمرين ذراعين | 7 | 10 ثانية | 4 | 2 | 30ثانية | 2 د |
| | تمرين رجلين | 2 | 10 ثانية | 4 | 2 | 30ثانية | 2 د |
| | تمرين ذراعين | 8 | 10 ثانية | 4 | 2 | 30ثانية | 2 د |
| الاثنين | تمرين رجلين | 3 | 10 ثانية | 4 | 2 | 30ثانية | 2 د |
| | تمرين ذراعين | 9 | 10 ثانية | 4 | 2 | 30ثانية | 2 د |
| | تمرين رجلين | 4 | 10 ثانية | 4 | 2 | 30ثانية | 2 د |
| | تمرين ذراعين | 10 | 10 ثانية | 4 | 2 | 30ثانية | 2 د |
| الاربعاء | تمرين رجلين | 5 | 10 ثانية | 4 | 2 | 30ثانية | 2 د |
| | تمرين ذراعين | 11 | 10 ثانية | 4 | 2 | 30ثانية | 2 د |
| | تمرين رجلين | 6 | 10 ثانية | 4 | 2 | 30ثانية | 2 د |
| | تمرين ذراعين | 12 | 10 ثانية | 4 | 2 | 30 ثانية | 2 د |

ملحق (2) يوضح نموج من المنهاج التدريبي الباليستي الخاص بالمجموعة التجريبية الدروة المتوسطة الأولى الأسبوع الأول

ملحق (3) أسماء السادة المتخصصين الذين وزعت عليهم استمارات الاستبانة

| ت | أسماء المختصين | الاختصاص | مكان العمل |
|---|---|---|---|
| 1 | أ.د اعناد جرجيس عبدالباقي | علم تدريب | جامعة الموصل كلية التربية البدنية |
| 2 | أ.د اياد محمد عبدالله | علم تدريب | جامعة الموصل كلية التربية البدنية |
| 3 | أ.د طلال نجم عبدالله | طرائق تدريس/ طائرة | جامعة الموصل كلية التربية البدنية |
| 4 | أ.د نبيل محمد عبدالله | علم تدريب | جامعة الموصل كلية التربية البدنية |
| 5 | أ.م.د خالد عبدالمجيد الخطيب | تعلم حركي/ طائرة | جامعة الموصل كلية التربية البدنية |
| 6 | أ.م.د معن عبدالكريم جاسم | علم تدريب | جامعة الموصل كلية التربية البدنية |
| 7 | أ.م.د خالد محمد داود | تعلم حركي طائرة | جامعة الموصل كلية التربية البدنية |
| 8 | أ.د ليث محمدة داود | طرائق تدريس/ طائرة | جامعة الموصل كلية التربية البدنية |
| 10 | م.د عمار مؤيد عمر | علم تدريب/كرة طائرة | جامعة الموصل كلية التربية الاساسية |
| 11 | م. فراس يونس ذنون | علم تدريب/ طائرة | جامعة الموصل كلية التربية البدنية |

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

# أثر منهج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة

ا.د معتصم شطناوي [1] ا. محمد شلبي [2] ا.د عماد عبد الحق [3] د محمود حسني الأطرش [4] د. محمد سعيد السعيديين [5]

[1] كلية التربية الرياضية/جامعة اليرموك

[2] كلية التربية الرياضية/جامعة النجاح الوطنية

[3] وزارة التربية والتعليم الاردنية

( [1] ALBASHA1969@YAHOO.COM)

**المستخلص:** هدفت الدراسة التعرف إلى أثر منهج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية تكونت من (8) حراس للمرمى، إذ تمثل عينة الدراسة ما يقارب (57%) من مجتمع الدراسة. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بإحدى طرقه القياسات التابعة المتكررة (تصميم الحلقات الزمنية) نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة. واستخدم برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات والوصول إلى نتائج الدراسة.

وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أثر المنهج التدريبي المقترح على منحنى التغير في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى حراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها ودائما لصالح القياس البعدي، ويوصي الباحثون بعدة توصيات منها إقامة دورات تعليمية وتطويرية هدفها توعية وإرشاد وتوجيه مدربي حراس مرمى كرة القدم حول طرق والمناهج التدريبية الحديثة لأعداد حراس مرمى كرة القدم. وضع منهج تدريبية أسبوعية او شهرية لتدريب الحراس المرمى مبنية على التخطيط العملي السليم.

**الكلمات المفتاحية:** المتغيرات البدنية – حراس مرمى كرة القدم – الناصرة.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

## 1-المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعتها كل من اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً، ويحبها الرجال والنساء (النمري، 2013).

وكذلك تعتبر كرة القدم إحدى أهم الألعاب الرياضية في وقتنا الحاضر لما فيها من متعة يظهرها جميع اللاعبين في الملعب، إذ تعتمد اعتماداً كبيراً على جميع اللاعبين بما فيهم حارس المرمى، الذي يقوم بالدفاع عن مرماه لمنع المهاجمين من التسجيل . ويرى (الصفار، 1998) إن حارس المرمى هو عصب الفريق ومصدر قوته وآخر اللاعبين الذين يدافعون عنه، إن مسؤولية حارس المرمى هي مسؤولية كبيرة وتعتبر مهارته فريدة، كونه المفصل الأساسي على خط المرمى أكثر من أي لاعب آخر، ولكونه أيضاً يلعب بجميع أجزاء جسمه، وبات من المؤكد بان الفريق الذي يملك حارس مرمى على قدرة من المهارة واللياقة قادر على تحديد مصير المباراة، وتحقيق الانجاز لفريقه. ويرى (الأطرش وأبو شهاب، 2018) بان دور حارس المرمى في غاية التفرد والخصوصية وهذا ما يتماشى مع المقولة بان حارس المرمى يساوي نصف الفريق، وعليه لا يمكن للحارس ان يطور نفسه بنفسه وإنما هناك العديد من العوامل التي تساعده وفي مقدمتها مدرب ناجح يضع له المناهج التدريبية المتخصصة للنهوض بمستواه البدني والخططي والذهني والنفسي ليصل به إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء . ولأهمية حارس المرمى في الفريق، فقد حددت له صفات بدنية ومهارية وأيضاً جسمية، وبما أن حارس المرمى هو مقصد المنافسين وهدفهم لا بد أن تتوفر فيه صفات وهدفهم لا أن تتوفر فيه صفات معينة للياقة البدنية كالرشاقة والسرعة والتحمل .

ويذكر رزق الله وأبو العلا (1999) بأن حراسه المرمى الجيدة تعتبر من الأهداف الهامة للفريق الممتاز الذي يعمل على تدعيم وتقوية خطوط دفاعه . إذ أن حارس المرمى هو آخر خط دفاعي للفريق . كما يذكر التحريري (1983) أن كثيراً ما تنتهي المباريات بنتائج غير متوقعة، إذ يلعب حارس المرمى الدور الرئيس في إلحاق الهزائم بفرقهم بالرغم من الأداء الجيد لباقي أعضاء الفريق .ويذكر كم عدد المرات التي اتخذ فيها حارس المرمى قرارات خاطئة سيئة حرمت ومنعت فريقهم الناجح من امتلاك زمام المباراة بل أصبح يشكل خطراً عليهم (Ferrotto, 2005).

وكرة القدم نشاط يتميز بالتطور المتواصل لذا يلعب حارس المرمى دوراً مميزاً في أداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب البدني او المهاري فهو يتميز عن زملائه في بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة التي تفرض عليه واجباً أساسياً وهو منع الكرة من دخول مرماه .

ولأهمية دور حارس المرمى في فريق كرة القدم قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة للتعرف على المتغيرات البدنية لهم لاستخلاص أنسبها والتي يمكن بواسطتها اختيار وانتقاء حراس المرمى في كرة القدم .

**مشكلة الدراسة:**

ان الوصول لأفضل المستويات في أي رياضة يتطلب الكثير من التدريب المنظم المرتكز على الأسس العلمية في بنائه، فحارس المرمى من العناصر الأساسية في كل فريق وبالذات لعبة كرة القدم، والدور الذي يلعبه في حماية الفريق من الخسارة من خلال دفاعه عن مرماه، وهنا وقف الباحثون كونه متابع للدوري وعملي كمدرب لحارس المرمى في منطقة الناصرة لاحظ الباحثون ان هناك ضعف واضح في حراسة المرمى في معظم فرق الدرجة الممتازة (المحترفين)، مما أنعكس هذا الضعف على المنتخبات الوطنية خلال العشر سنوات الماضية، وأصبحت تعاني من عدم وجود حراس مرمى قادرين على تحمل المسؤولية بشكل صحيح وقوي وقد يكون هذا التراجع ناتج عن عدم وجود مدربين مختصين بالبرامج التدريبية في هذه الأندية مما أنعكس على مستوى هؤلاء الحراس واضعف من إمكانياتهم البدنية، مما سبق ارتأى الباحثون اجراء دراسة ميدانية للتعرف الى أثر المناهج التدريبي المقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها .

**أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

-تساعد نتائج الدراسة الحالية مدربي حراس المرمى التعرف الى بعض المعلومات الخاصة بالنواحي البدنية التي تسهم في الارتقاء بالعمليات التدريبية المختلفة .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

-كذلك تساعد المدربين المهتمين بكرة القدم في الاختيار السليم لحراس المرمى بما يتماشي مع تلك المواصفات البدنية المحددة.

-قد تساعد نتائج البحث حراس المرمى أنفسهم ومدربي حراس المرمى في التعرف على واقعهم ومحاولة الوصول الى المستوى الأمثل .

**أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة الحالية التعرف الى:

1-أثر منهج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة .

**تساؤلات الدراسة:** اجابة الدراسة الحالية عن التساؤلات الآتية:

1-ما أثر المنهج التدريبي المقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ؟

**مجالات الدراسة:**

-**المجال البشري:** من حراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة .

-**المجال المكاني:** كان على ملعب بلدية الناصرة .

-**المجال الزماني:** يتم تطبيق المنهج التدريبي المقترح على المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم لمنطقة الناصرة في الفترة الزمنية الواقعة 2020/6/1-2020/8/1 للموسم الرياضي 2020-2021.

**مصطلحات الدراسة:**

-**حارس المرمى:** هو اللاعب المميز والذي خصه قانون كرة القدم دون غيره من اللاعبين بأن يمسك أو يحمل الكرة أو يصد الكرة بيده داخل منطقة الجزاء أثناء اللعب، وأن يرتدى قميص لونه مخالف لجميع اللاعبين بما فيهم الفريق المنافس ويرتدي في يده زوج من القفازات وهو اللاعب الوحيد الذي يعالج داخل الملعب ويتوقف اللعب كله أثناء استبداله (الأطرش وأبو شهاب، 2018).

-**المتغيرات البدنية:** مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس (حسنين، 1998).

## 2-الطريقة والإجراءات:

**2-1 منهج الدراسة:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي بإحدى صوره القياسات المتكررة أو تصميم الحلقات الزمنية نظرا لتوافقه مع أهداف الدراسة.

**2-2 مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع حراس المرمى لكرة القدم في مدينة الناصرة والبالغ عددهم (16) حارسا للمرمى خلال الموسم الرياضي 2021/2020.

**2-3 عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (8) حراس للمرمى تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة طبق عليهم المناهج التدريبي المقترح، إذ تمثل عينة الدراسة ما يقارب (50%) من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر.

الجدول (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر (ن=8).

| المتغيرات | المتوسط | الانحراف | معامل الالتواء |
|---|---|---|---|
| كتلة الجسم (كغم) | 78 | 7.09 | 0.43 |
| طول القامة (سم) | 181.75 | 6.81 | 0.40 |
| العمر (سنة) | 19.50 | 1.69 | 0.82 |

**2-4 أدوات الدراسة:**

**أولا: المنهج التدريبي:** من خلال اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة (العزاوي، 2018)، ودراسة (الأطرش وآخرون، 2017)، ودراسة (مختار ومرحوم، 2017)، ودراسة (حسن، 2015)، ودراسة (ذيابات، 2009)، ودراسة (مسلم، 2006)، قام الباحثون بتصميم منهج تدريبي مقترح للمتغيرات البدنية لحارس مرمى كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة للقياسات المتكررة لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا.

**ثانيا: الاختبارات المستخدمة:**

**القدرات البدنية الخاصة:** واشتملت القدرات البدنية الخاصة على عدة متغيرات بدنية وهي: (القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل، الرشاقة).

**2-5 المعاملات العلمية:**

**2-5-1 الصدق للمتغيرات البدنية:** وللتأكد من صدق المتغيرات البدنية والمهارية تم استخدام صدق المحكمين من خلال عرض المنهج التدريبي المقترح على عدد من المتخصصين في كرة القدم والتدريب الرياضي، وتم إجراء التعديلات المناسبة وفقا لآرائهم، وبالتالي تقيس الاختبارات البدنية ما وضعت لأجله.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

**2-5-2 الثبات للمتغيرات البدنية:** وللتأكد من ثبات المتغيرات البدنية تم تطبيقها وإعادتها على عينة استطلاعية تكونت من (6) حراس للمرمى ومن خارج العينة الأصلية، إذ كانت المدة الزمنية التي تفصل بين التطبيقين الأول والثاني أسبوعا. ولدلالة العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، ونتائج الجدول (2) تبين ذلك.

الجدول (2) يبين معاملات الثبات للمتغيرات البدنية

| الاختبارات البدنية والمهارية | وحدة القياس | معامل الثبات | الصدق الذاتي |
|---|---|---|---|
| القوة المميزة بالسرعة للذراعين | متر | **0.98 | 0.989 |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | سم | **0.92 | 0.959 |
| السرعة الانتقالية | ثانية | **0.90 | 0.948 |
| سرعة رد الفعل | ثانية | **0.96 | 0.979 |
| الرشاقة | ثانية | **0.96 | 0.979 |

***دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α≥ 0.05)، **دال إحصائيا عند (α≥ 0.01).**

يتضح من نتائج الجدول (2) أن قيم معامل الارتباط بيرسون للمتغيرات البدنية تراوحت ما بين (0.86- 0.98) وكان جميعا دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α≥ 0.01)، وجاءت قيم الصدق الذاتي لها ما بين (0.927- 0.989)، وتؤكد هذه النتائج على ثبات الاختبارات البدنية قيد الدراسة ومدى صلاحيتها وأنها تفي لأغراض الدراسة.

**2-6 المعالجات الاحصائية:** (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، تحليل التباين للقياسات المتكررة التابعة (Repeated Measures ANOVA )، وذلك من خلال تطبيق اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda)، اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية، معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية).

## 3-نتائج الدراسة ومناقشتها:

### أولا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما أثر المنهج التدريبي المقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة التابعة (Repeated Measures ANOVA)، وذلك بتطبيق اختبار ولكس لا مبدأ (Wilks Lambda)، ونتائج الجدول (3) تبين ذلك.

الجدول (3) يبين نتائج اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda) لأثر المناهج التدريبي المقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها (ن= 8).

| المتغيرات البدنية | وحدة القياس | ولكس لامبدا | قيمة (ف) التقريبية | درجات الحرية للبسط | درجات حرية الخطأ | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| القوة المميزة بالسرعة للذراعين | متر | 0.134 | 10.806 | 3 | 5 | *0.013 |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | سم | 0.034 | 71.255 | 3 | 5 | *0.000 |
| السرعة الانتقالية | ثانية | 0.050 | 31.934 | 3 | 5 | *0.001 |
| سرعة رد الفعل | ثانية | 0.071 | 21.891 | 3 | 5 | *0.003 |
| الرشاقة | ثانية | 0.044 | 35.881 | 3 | 5 | *0.001 |

***دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( α≥ 0.05).**

يتضح من الجدول (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≥ 0.05) في أثر المنهج التدريبي المقترح على منحنى التغير في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى حراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة وضواحيها.

ولتحديد لصالح من الفروق استخدم الباحثون اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية.

وفيما يلي العرض لنتائج التساؤل وفقا لتسلسل المتغيرات البدنية وهي:

### أولا: القوة المميزة بالسرعة للذراعين (اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغم):

الجدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغم.

| القياسات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| الأول | متر | 4.92 | 1 |
| الثاني | متر | 5.24 | 1.05 |
| الثالث | متر | 5.41 | 1.08 |
| الرابع | متر | 5.62 | 1.06 |
| النسبة المئوية للتغير ( 14.22%) | | | |

الجدول (5) يبين نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغم.

| القياسات | المتوسط | الأول | الثاني | الثالث | الرابع |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | 4.92 | | -0.32* | -0.49* | -0.70* |
| الثاني | 5.24 | | | -0.17* | -0.38* |
| الثالث | 5.41 | | | | -0.21* |
| الرابع | 5.62 | | | | |

***دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α≥ 0.05).**

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

يتضح من الجدول (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≥ 0.05) في أثر المنهج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول ،الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني) .

## ثانيا: القوة المميزة بالسرعة للرجلين (اختبار الوثب العمودي المعدل):

الجدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين في اختبار الوثب العمودي المعدل.

| القياسات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| الأول | سم | 44.25 | 4.13 |
| الثاني | سم | 49.63 | 4.53 |
| الثالث | سم | 52.63 | 6.00 |
| الرابع | سم | 60.38 | 11.45 |
| النسبة المئوية للتغير (36.45%) | | | |

الجدول (7) يبين نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين في اختبار الوثب العمودي المعدل.

| القياسات | المتوسط | الأول | الثاني | الثالث | الرابع |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | 44.25 | | -5.38* | -8.38* | -16.13* |
| الثاني | 49.63 | | | -3* | -10.75* |
| الثالث | 52.63 | | | | -7.75* |
| الرابع | 60.38 | | | | |

***دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( α≥ 0.05).**

يتضح من الجدول (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≥ 0.05) في أثر المنهج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول ،الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني).

## ثالثا: السرعة الانتقالية (اختبار عدو 10 متر):

الجدول (8) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير السرعة الانتقالية في اختبار عدو 10 متر.

| القياسات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| الأول | ثانية | 2.37 | 0.08 |
| الثاني | ثانية | 2.29 | 0.07 |
| الثالث | ثانية | 2.26 | 0.05 |
| الرابع | ثانية | 2.21 | 0.08 |
| النسبة المئوية للتغير (- 6.75 %) | | | |

الجدول (9) يبين نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير السرعة الانتقالية في اختبار عدو 10 متر.

| القياسات | المتوسط | الأول | الثاني | الثالث | الرابع |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | 2.37 | | *0.08 | *0.11 | *0.16 |
| الثاني | 2.29 | | | *0.03 | *0.08 |
| الثالث | 2.26 | | | | *0.05 |
| الرابع | 2.21 | | | | |

***دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( α≥ 0.05).**

يتضح من الجدول (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≥ 0.05) في أثر المنهج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير السرعة الانتقالية لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول ،الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني).

## رابعا: سرعة رد الفعل (اختبار نلسون للاستجابة الحركية):

الجدول (10) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير سرعة رد الفعل في اختبار نلسون للاستجابة الحركية.

| القياسات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| الأول | ثانية | 20.53 | 0.68 |
| الثاني | ثانية | 19.93 | 0.62 |
| الثالث | ثانية | 19.70 | 0.61 |
| الرابع | ثانية | 19.20 | 0.66 |
| النسبة المئوية للتغير (- 6.47%) | | | |

الجدول (11) يبين نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير سرعة رد الفعل في اختبار نلسون للاستجابة الحركية.

| القياسات | المتوسط | الأول | الثاني | الثالث | الرابع |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | 20.53 | | *0.60 | *0.83 | *1.33 |
| الثاني | 19.93 | | | *0.23 | *0.73 |
| الثالث | 19.70 | | | | *0.50 |
| الرابع | 19.20 | | | | |

***دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( α≥ 0.05).**

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 6 , June 2022
ISSN: 1658- 8452

يتضح من الجدول (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أثر المنهج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول ،الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني).

## خامسا: الرشاقة (اختبار الجري المتعرج على شكل 8):

الجدول (12) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمتغير سرعة رد الفعل في اختبار الجري المتعرج على شكل (8).

| القياسات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| الأول | ثانية | 5.91 | 0.15 |
| الثاني | ثانية | 5.76 | 0.13 |
| الثالث | ثانية | 5.72 | 0.15 |
| الرابع | ثانية | 5.61 | 0.14 |
| النسبة المئوية للتغير ( - 5.07 %) | | | |

الجدول (13) يبين نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمتغير الرشاقة في اختبار الجري المتعرج على شكل (8).

| القياسات | المتوسط | الأول | الثاني | الثالث | الرابع |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | 5.91 | | *0.15 | *0.19 | *0.30 |
| الثاني | 5.76 | | | 0.04 | *0.15 |
| الثالث | 5.72 | | | | *0.11 |
| الرابع | 5.61 | | | | |

***دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$).**

يتضح من الجدول (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أثر المنهج التدريبي المقترح على منحنى التغيير لمتغير الرشاقة لدى حراس المرمى بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياسين (الثالث، الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياسين (الثالث، الثاني)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين(الثاني) و (الثالث).

يعزو الباحثون سبب ذلك الى اخضاع المجموعة التجريبية إلى تمرينات استخدم فيها طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة وتمرينات القفز المتنوعة وتمرينات الركض المتنوعة مما أدى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، وكذلك استخدام الباحثون تمرينات جديدة لم يتدرب عليها اللاعبون أدى الى تطوير هذه الصفة المهمة (يرتفع مستوى الإنجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي) .

وكذلك يعزو الباحثون ذلك الى التمرينات التي اعدها الباحثون أعتمد على الأسس العلمية والذي أختار من خلالها مجموعة من التمرينات التي تنسجم مع امكانيات اللاعبين مما ادى الى ارتقاء الجانب البدني وكذلك الجانب المهاري واستخدام طريقة التدريب الدائري والتكراري في الوحدات التدريبية كان لها دور ايجابي في تطوير الصفات البدنية والمهارية (تهدف طرية التدريب التكراري والدائري الى تنمية القدرات البدينة، القوة العظمي، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة) .

ويرى الباحثون أن التمرينات البدنية المستخدمة ساعدت على التنويع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في المنهج التدريبي، إذ يشير (الربضي، 2001) في ذلك الى أن التنويع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب .

أن تنظيم التمرينات وفق أساليب الجدولة المستخدمة في البحث كان لها أثر كبير في زيادة قدرة حراس المرمى على الأداء وبالتالي أنعكس ذلك ايجابياً على تطوير المهارات الحركية لديهم، ويؤكد (إسماعيل، 1996) نقلاً عن (ادينكتن، 1991) " بأن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرات الحارس البدنية والمهارية، فنتيجة لأداء التمرينات لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر، فأن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين" إلى جانب أن التدريب المنظم المتمثل بتكرار وزمن الأداء ووقت الراح وتنوع التمرينات وطريقة تسلسلها جعل التدريب فعالاً ومؤثراً، فضلاً عن المتعة والتشويق وزيادة الدافعية والرغبة في التعلم والتدريب والذي تحقق من خلالها .

ويعزو الباحثون النتائج التي حصل عليها في معظم المتغيرات البدنية الى تمارين (الذراعين والرجلين)، إذ يجب إن يشمل المنهج التدريبي تدريبات القوة لأجزاء الجسم (عضلات الذراعين والظهر والساقين (لعملية القفز) لأنها تشكل الأساس الصحيح لمتطلبات القوة لدى حراس المرمى .

وكذلك يرى الباحثون التحسن في المتغيرات البدنية لدى حراس مرمى كرة القدم الى مبدأ الخصوصية في التدريب وهذا ما يتفق

مع ما أشار أليه كل من (القدومي، 1998)، و(لامب، 1984) إلى أن مبدأ الخصوصية في التدريب يعنى اشتمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الاداء في النشاط الرياضي الممارس، كما إن الفاعلية باستخدام تمرينات القوة العضلية الخاصة في تمرينات القفز المتنوعة (البدنية والمهارية) .

أما فيما يخص القوة العضلية بالسرعة فنلاحظ إن هناك تطوراً وتحسناً واضحاً في تنمية هذه الصفة، ويعزو الباحثون ذلك إلى أثر المنهج على تنمية صفة القدرة المميزة بالسرعة والقدرة العضلية لمفاصل كل من الكتفين والذراعين والتي لها أثر إيجابي على مستوى أداء المهارات الحركية في المتغيرات قيد البحث لدى حراس المرمى.

## 4-الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث ومن خلال البيانات التي تجمعت لدى الباحثون في حدود العينة وفي اطار المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث استخلص الباحثون ما يأتي:

1-المنهج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على تطوير القدرات البدنية لدى حراس مرمى كرة القدم.

2-ان التنويع في التمرينات والتدريبات للوحدات التدريبية وإتباع الأسس العلمية الصحيحة، أدى إلى إظهار نتائج ذات تأثير إيجابي في تحسين المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية.

3-قلة وجود مناهج تدريبية مبنية على أسس علمية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة .

4-ضعف القدرة من قبل المدربين على القيام بالتغذية الراجعة من خلال التدريب والمباريات .

يوصي الباحثون على وفق الاستنتاجات التي توصل اليها بالتالي:

1-إقامة دورات تعليمية وتطويرية هدفها توعية وإرشاد وتوجيه مدربي حراس مرمى كرة القدم حول طرق والمناهج التدريبية الحديثة لأعداد حراس مرمى كرة القدم .

2-وضع مناهج تدريبية أسبوعية او شهرية لتدريب الحراس المرمى مبنية على التخطيط العملي السليم .

3-الاهتمام بتدريب الناشئين من حراس مرمى كرة القدم وبنسب وشدد أقل من التي تم استخدامها للحراس المتقدمين أجل خلق قاعدة عريضة للعبة من حراس المرمى .

4-يجب أن يكون مدربي حراس مرمى كرة القدم من المدربين المختصين في تدريب الحراس .

5-يوصي الباحثون بإجراء اختبارات بدنية لحراس المرمى قبل فترة الاعداد وخاصة في عنصري سرعة رد الفعل والقوة الانفجارية .

## المصادر:

[1] إبراهيم، مفتي ابراهيم .(1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة .

[2] أبو عبده، حسن السيد. (2008). "الإعداد البدني للاعبي كرة القدم"، ط1، الفتح للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.

[3] البساطي، أمر الله أحمد. (1995). "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر.

[4] رجب، وليد خالد، حسن، جميل محمود .(2012). التحليل التمييزي لبعض المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (18)، العدد (58) .

[5] حسن، هاشم ياسر. (2012). "التطبيقات البدنية الحديثة للاعبي كرة القدم"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

[6] حسن، حسين علي .(2015). استخدام بناء بطارية اختبار بدنية لانتقاء حراس المرمى بكرة القدم لأعمار (10-12) سنة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد السابع والعشرون، العدد الثاني .

[7] علاوي، محمد حسن. (1994). "علم التدريب الرياضي"، ط13، دار المعارف. القاهرة. مصر.

[8] كماش، يوسف. (2002). "اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم". جامعة الناصر. ليبيا.

[9] محمود، أميرة؛ محمود، ماهر. (2008). "الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي"، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.

[10]محمود، غازي صالح؛ حسن، هاشم ياسر. (2013). "كرة القدم التدريب البدني"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر. عمان. الأردن.

[11]مختار، حنفي. (1994). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر. جمهورية، مصر العربية .

[12]مختار، عبد الرحيم محمود، مرحوم، مكي فضل.(2017). التعرف على أهم المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية لحراس المرمى في كرة القدم بالدوري الممتاز السوداني، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية الدراسات العليا، التربية الرياضية.

[13]مختار، حنفي محمود .(1993). الاختبارات والمقاييس للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1،

[14]مختار، حنفي .(1995). التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، مدينة نصر .

[15]مفتي، إبراهيم. (2004). "اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية"، دار الكتاب العربي. القاهرة. مصر.

[16]المولى، موفق مجيد. (2010). "مناهج التدريب البدنية بكرة القدم"، ط1، دار الكتاب الجامعي. العين. دولة الإمارات العربية المتحدة.

[17]رزق الله، بطرس .(1994). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية .

[18]مختار، حنفي. (2008). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.

[19]الخشاب، زهير قاسم. (1999). كرة القدم، ط1 محدثة، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، العراق.

[20] Auld, R. K. (2006). The Relationship between Tactical Knowledge and Tactical Performance for varying Levels of Expertise. Master theses, Dissertations and graduate Research Overview, Paper1.

[21] Hans. (2007). The effect of the skills on the plans of the 520.e teamwork, R.Q. NO. 4 Hamyle, London.

[22] Harra, D. G. &Warr, D.R. (2000). Talent Identification and Women's Soccer, Journal Of Sports Sciences (jss).

[23] Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., &Fiorentini, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. Journal of Strength & Conditioning Research 25(5): 1285-1292.

[24] Meckel, Y., Gefen, Y., Nemet, D., &Eliakim, A. (2012). Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players. Journal of Strength & Conditioning Research 26(7), 1845-1851.

[25] Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training. Journal of Strength & Conditioning Research. 26(1): 53-62.

[26] Palani, B.(2014). Football Shooting Performance charge during yoga proctions and aerobic dance among college men players. Departmentof sport science ,Hawassa Unversity . Ethiopia .

[27] Romlance, M. Adzhar, A.(2015). *Performance of soccor skills and effects of the motivational self-talk*. Journal ump social scienes and technology managementvol.3 (1). Serdang Selangor .Malaysia .

[28] Sofania, A. Alizadeh, R.Nourshahi ,M. (2011). A Comparsion of small-side Games and Interval Training on same selected physical fitness Factors in Amateur soccor players. Journal of social sciences 7(3). Tahran . Iran

[29] Barghi, T,Kordi, R,Memari, A,H, Manssourina, M.A,&Ghmi, M.J. (2012). *TheEfeect of an Ecological Imager Program on Soccer Performance of ElitePlayere*,Asian Journal of Sport Medicine, Vol,(2),81,89.

[30] Cox, K. A (1996). Effect of Psychological Skills Training Program Competition Anxiety. Human Performance University of Organ.

[31] Fischer, C:A. (1986). *The effects of tow – hour mental practice performance equestrian jumpers* ". Journal of California of Professional Psychology.1(1) article.2.

[32] Garaza, D. (1997). Effects of Selected Mental Practice Techniques on Performance Rating, Self –Efficacy and State Anxiety of Competitive Figure Skaters. Michigan State Universi.

**ISSJ JOURAL**
**The International Sports Science** Journal Vol. 4, Issue. 6, June 2022
ISSN: 1658- 8452

I . S . S . J

I.S.S.J