

## مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري اللسطيني الممتاز

أ.د. رمزي رسمي جابر  
أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية البدنية والرياضة  
جامعة الأقصى

### مقدمة ومشكلة الدراسة :

أن ظاهرة تماسك الجماعة من الظواهر المتغيرة فهي ليست ثابتة مع الزمن ويتوقع أن يزداد تماسك الجماعة مع مرور الزمن ولكن إذا صادف الجماعة تهديدات أو صراعات داخلية فهذا يقل من درجة تماسكها ويتوقف تماسك الجماعة على التغيرات الاجتماعية داخلها ومدى إحساس أفرادها برغبتهم في البقاء داخل هذه الجماعة وأن درجة الإشباع داخل الجماعة تزيد أو تقل من تماسك الجماعة فكلما أدرك الأعضاء أن الكثير من احتياجاتهم لم تشبع كلما ضعف تماسك الجماعة وكذلك أن المكانة الاجتماعية للجماعة له دور كأحد المتغيرات في زيادة أو قلة التماسك فإذا انخفضت المكانة الاجتماعية للجماعة كلما انخفضت الجاذبية وادي هذا إلى تهديد حقيقي لتماسك الجماعة.

وعلى ذلك يمكن تحديد نوعية تماسك الجماعة ( الفريق ) في الآتي :

- تماسك المهمة ( التوجه نحو تحقيق هدف ) .
- التمسك الاجتماعي ( درجة العلاقات بينهم ) .

ومن جانب آخر يؤكد الباحث أن هناك عوامل لضمان بنيان وتماسك الفريق الرياضي وهي :

✦ وضوح الدور ( مهام ودور كل فرد بدقة ووضوح ) .

✦ قبول الدور ( الرضا ومدى قبول الدور ) .

✦ أداء الدور المدرك ( بمعنى الجانب السلوكي للدور وفق المسؤولية المحددة لتنفيذ الدور .

ويشير كلا من عبد الحفيظ وباهي ( 2001 ) إلى إن تماسك الفريق الرياضي يعتبر من أهم عوامل نجاح الفريق ،

وغالبا ما يعزو اللاعبون والمدربون نجاح أو فشل الفريق إلى مدى عمل الفريق معا باعتباره وحدة متماسكة . فحين يهزم فريق على درجة عالية من التفوق والامتنياز من فريق أقل موهبة ، فقد يعزو المدرب ذلك إلى عدم اللعب بطريقة جيدة كفريق متماسك ، واهتمام كل لاعب بإظهار مهاراته الفردية بدلا من القيام بواجباته المحددة له كعضو في الفريق.

ويضيفا نقلا عن " كارون 1984 " أن التماسك والاستقرار الجماعي مرتبطان معا بأسلوب دائري ، بمعنى أنه كلما

ازدادت فترة بقاء الفريق معا ، كلما كان ظهور التماسك أكثر احتمالا ، وكلما أصبح الفريق أكثر تماسكا ، كلما كان اختيار الأعضاء لترك الفريق أقل احتمالا .

ويشير الباحث أن الفريق المتماسك يكون أكثر إنتاجا في العادة. وعليه، فإن زيادة تماسك الفريق تنعكس إيجابا على

إنتاجيته وفاعليته في دافعية الانجاز .

وتتبلور المشكلة إذا كان هناك عدم تماسك الفريق الرياضي وإذا اتسمت العلاقات بالتنافس فغالبا ما يؤدي ذلك إلى

ظهور الصراعات بين أعضاء الفريق ومن ثم تصدع كيانه وتفككه وعدم تماسك الفريق يؤدي إلى الكراهية و الهزائم . ومن هنا تمن مشكلة الدراسة في التعرف على مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز .

**أهمية الدراسة :**

1- تكمن أهمية البحث في كونه الأول - في حدود علم الباحث - الذي يتناول موضوع مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز .

2- وضع اللاعبين في صورة أن تماسك الفريق الرياضي يؤدي إلى ترابط الفريق وبالتالي الفوز

3- تكمن أهمية الدراسة في كونها تتعرض لموضوع مدى تماسك الفرق الرياضية الممارسة لرياضة كرة القدم في الدوري الفلسطيني الممتاز لكرة القدم ، بما قد يعمل على توفير بعض المعلومات ، لتكون في متناول المسؤولين القائمين على الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ، وربما يساهم في التعرف على أهم المشكلات التي يعاني منها فرق كرة القدم في فلسطين .

**هدف الدراسة :**

- التعرف على مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز .  
تساؤل الدراسة :

س/ ما مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز .

**مصطلحات الدراسة :**

1- التماسك :- بأنه " المجال الكلي أو نتاج القوى المحركة للأعضاء كي يبقوا في الجماعة من أجل عضويتها ( الخولي ، 1996 : 234 ) .

2- تماسك الفريق :- بأنه " عملية دينامية تتعكس في ميل أعضاء الفريق للعمل معا ، واتحادهم في سعيهم نحو تحقيق الأغراض والأهداف " ( راتب ، 1997 : 375 ) .

**حدود الدراسة :-**

- **المجال الجغرافي** :- حيث أجريت الدراسة على ملاعب كرة القدم في فلسطين .

- **المجال البشري** :- أجريت الدراسة على ملاعب كرة القدم في فلسطين وهي ملعب شباب رفح ، ملعب محمد الدرة ، ملعب اليرموك ، ملعب فلسطين ، ملعب التفاح ، ملعب بيت لاهيا .

- **المجال الزمني** :- أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين 2007/9/1 إلى 2008/4/9 م .

**الفراءات النظرية :**

يمكن تعريف تماسك الفريق بأنه عملية دينامية تتعكس في ميل أعضاء الفريق للعمل معا ، واتحادهم في سعيهم نحو

تحقيق الأغراض والأهداف .ويتضمن هذا التعريف العنصرين التاليين:

أولهما : تعريف الفريق على أنها عملية دينامية أي أن الطريقة التي يسلك بها أو يشعر بها العضو نحو عضو آخر أو نحو الجماعة أو بالنسبة لأهداف الجماعة تتميز بالتغيير وعدم الثبات مع مضي الوقت أو تنوع الخبرات . ويعني ذلك أن التماسك بين أعضاء الفريق شئ متغير يطرأ عليه النقص أو الزيادة ويتوقع كلما استمرت جماعات معينة لفترة أطول كلما زاد الترابط بينهم ثانيهما:- تعريف الجماعة في ضوء ضرورة أن يكون لها من هدف أو أهداف واضحة تنشط طاقات أفرادها في تفاعلهم الاجتماعي ، ولا بد لأهداف الجماعة أن تكون متوافقة غير متعارضة ولا بد أن يحدد أفراد الجماعة وقائدها أهداف الجماعة ( راتب ، 1997 : 375 - 376 ) .

وهذا ما أشار إليه الخولي ( 1996 ) حيث أكد من مسلمات الرياضة صعوبة فوز فريق رياضي يفتقر إلى التماسك والترابط والوحدة، ذلك لأن البديل العكسي للتماسك هو التحلل والفرقة والتفسخ ، فالمفروض أن مشاعر المشاركة والتعاطف والتوحد وروح الفريق تقود إلى أفضل تعاون ممكن بين أعضاء الفريق ، الأمر الذي ينعكس في شكل أداء رياضي أكثر فعالية للفريق في مقابل الفريق المنافس .

ويشير راتب ( 1997 ) إلى أن تماسك الفريق الرياضي يعتمد إلى حد كبير على دور المدرب في تهيئة الجو النفسي والاجتماعي الذي يساعد على تحقيق أهداف الفريق ، أي تهيئة الجو الذي يساعد على النجاح ، وتتضح تهيئة الجو النفسي والاجتماعي عندما نجد أن المدرب يسعى إلى تطوير التزام أفراد الفريق نحو الجماعة ، أو تنمية روح الفريق . وهذا الجو النفسي الاجتماعي هو الذي يقود إلى تماسك الفريق .

ويؤكد كلا من عبد الحفيظ وباهي ( 2004 ) إلى تماسك الجماعة يتضح بين الأفراد في البرامج التدريبية حيث نلاحظ أن هناك درجة كبيرة من الالتزام تجاه تلك البرامج حينما يقوم الأفراد بتكوين صداقات مع الأعضاء الآخرين المشتركين فيها . ويمكن النظر إلى تماسك الفريق الرياضي باعتباره الخط الذي يربط بين أفراد الفريق الرياضي والذي يبقى على العلاقات بين مختلف أفرادها، ويمكن تعريف تماسك الفريق من خلال منظورين:

المنظور الأول :- يشير إلى أن تماسك الفريق الرياضي هو محصلة القوى التي توجه اللاعبين نحو الفريق - أي محصلة القوى التي تجذب اللاعبين على الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي . وهذا المنظور يركز على اللاعب من حيث أنه الوحدة المرجعية بدرجة أكبر من التركيز على الجماعة ( الفريق الرياضي ) .

المنظور الثاني :- يعرف تماسك الفريق الرياضي بأنه محصلة القوى الدافعة لاستمرار بقاء الفريق والمحافظة عليه وعدم تصدعه . ويركز هذا المنظور على قوة العلاقة الرابطة بين اللاعبين أثناء حالات الأزمات أو مقاومة الفريق الرياضي للقوى التي قد تؤدي إلى تصدعه ( كحالات الهزائم المتكررة للفريق مثلا ) ( علاوي ، 1998 : 407 ) .

ويمكن تصنيف أبعاد تماسك جماعة الفريق الرياضي إلى فئتين أساسيتين :

الفئة الأولى :- تكامل الجماعة وتعني أن إدراكات كل فرد للجماعة كوحدة شاملة .

الفئة الثانية : الجاذبية الفردية نحو الجماعة وتعني الجاذبية الشخصية لكل فرد نحو الجماعة . كذلك فإن هاتين الفئتين تظهران من خلال طريقتين رئيسيتين هما العلاقات بواجبات عمل الجماعة ، وفي ضوء الجوانب الاجتماعية للجماعة . والتماسك خلال الجماعة الرياضية يتضمن أربعة أوجه هي : - جاذبية الفرد نحو واجبات ( عمل ) الجماعة ، جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة، التكامل بين أعضاء الجماعة فيما يتعلق بواجبات العمل، التكامل بين أعضاء الجماعة فيما يتعلق بالجوانب الاجتماعية (راتب، 1997: 387-388) .

وهناك قوتان هامتان تؤثران على الأعضاء لكي يظلوا في الجماعة وهما :

- الانجذاب إلى الجماعة :- ويشير هذا النوع من القوى وهو " الانجذاب إلى الجماعة " إلى رغبة الفرد في التفاعلات الشخصية مع الأعضاء الآخرين في الجماعة . والرغبة في المشاركة في أنشطة الجماعة ، فوجود الفرد مع الجماعة وتفاعل الأعضاء مع بعضهم البعض يمنح الأعضاء شعورا بالرضا والسعادة .

وسائل الضبط :- ويشير هذا النوع من القوى وهو " وسائل الضبط " فهو يشير إلى المزاي التي يمكن للعضو أن يحصل عليها لكونه مرتبط بالجماعة ، فعلى سبيل المثال انضمام لاعب لعضوية فريق رياضي شهير بأحد أندية القمة يزيد من شهرة وقيمة هذا اللاعب ( عبد الحفيظ ، باهي ، 2001 : 92-93 ) مثل لاعب نادي الترسانة سابقا ولاعب النادي الأهلي حاليا محمد أبو تريكة الذي يعتبر الآن من أشهر لاعبي كرة القدم بجمهورية مصر العربية ، أما الشللية قد تؤثر بشكل سلبي في أداء الرياضات التي

تتطلب واجب تعاون عال بين أعضاء الفريق وذلك بناء على دراسة أجراها يافي 1974 على كرة القدم ( الخولي ، 1996 : 238 ) .

وهناك العديد من العوامل التي ترتبط بتماسك الجماعة وتلك العوامل هي :

- الرضا الجماعي - التوافق أو المطابقة - الاستقرار - أهداف الجماعة - الالتزام بالتدريبات الرياضية ( عبد الحفيظ ، باهي ، 2004 : 147 )

ويوجد العديد من العوامل التي تحول دون تماسك الفريق وهي :

- التعارض بين الشخصيات - صراع المهمة أو الأدوار الاجتماعية .
- انهيار الاتصالات بين أعضاء الجماعة أو بين قائد الجماعة والأعضاء .
- التحول المتكرر لأعضاء الجماعة- عدم الاتفاق على أهداف الجماعة .
- نقص التفاعل بين أعضاء الجماعة- نقص التعاون وزيادة التنافس بين أعضاء الجماعة.
- سيادة الجو الاستبدادي في الجماعة وشعور الأعضاء بسيطرة أفراد معينين على الجماعة.
- انخفاض مكانة الفرد داخل الجماعة ( عبد الحفيظ ، باهي ، 2001 : 104 - 105 ) .
- ويستطيع المدرب القيام بدور فعال في تحقيق التماسك للفريق من خلال عدة طرق هي:
- تفسير الأدوار الفردية في نجاح الفريق - تنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعبين
- وضع أهداف تثير تحدي الفريق - تشجيع هوية الفريق
- تجنب تشكيل الأحزاب " أي العصبية " الاجتماعية - تجنب التحولات الكثيرة
- عقد اجتماعات دورية للفريق لحل الصراعات القائمة - الاستمرار في مناخ الفريق
- الوعي بالأحداث الشخصية لكل عضو في الفريق(عبد الحفيظ ،باهي، 2004: 151- 152).

ووحدة الفريق ليست مسؤولية المدرب وحده ، ولكن يشترك اللاعبون مع المدرب في تحقيق وحدة الفريق وتماسكه . وهناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تحسين الاتصالات بين أعضاء الفريق من ناحية ، وبينهم وبين المدرب من ناحية أخرى ، وكذلك بناء وحدة قوية متماسكة وتلك الطرق هي :- التعرف على زملاء الفريق - مساعدة زملاء الفريق - تقديم تعزيز إيجابي لزملاء الفريق- تحمل المسؤولية - الاتصال بالمدرّب- حل الصراعات - بذل الجهد ( عبد الحفيظ ، باهي ، 2001 : 109 ) .

وهناك العديد من العوامل التي قد تسهم في تماسك الفريق الرياضي أشار إليها العديد من الباحثين ومن بين أهمها ما يلي

:

- إشباع الحاجات الفردية للاعبين أعضاء الفريق الرياضي - الشعور بنجاح الفريق الرياضي
- ارتفاع جاذبية العلاقات بين اللاعبين أعضاء الفريق الرياضي- القيمة العالية لعضوية اللاعبين في الفريق الرياضي -
- الإحساس القوي بالانتماء للفريق الرياضي - الاستمتاع بعضوية الفريق الرياضي - الانسجام بين أعضاء الفريق الرياضي وتوافر العلاقات التعاونية بينهم - الرغبة المعلنة أو غير المعلنة للاستمرار في عضوية الفريق الرياضي- توافر القيادة الفاعلة للفريق الرياضي- ارتفاع قوة مقاومة أعضاء الفريق للقوى التي تؤدي إلى عدم تماسكه - قوة العلاقات الرابطة بين اللاعبين خلال مراحل الأزمات التي قد تمر بها الفريق الرياضي ( كالهزائم المتكررة مثلا ) . ( علاوي ، 1998 : 407 - 408 )
- ويمكن للمدرّب التعرف على مظاهر الخلل في الجو النفسي والاجتماعي لجماعة الفريق الرياضي من خلال بعض المظاهر التالية :-

- يكون أداء الفريق أقل من مستواه الحقيقي ، وأقل من استعداداته وإمكاناته. - كثرة الشكوى من المدربين المساعدين - وجود صراعات بين أفراد الفريق - نقص التفاعل بين أفراد الجماعة وخاصة المساعدين واللاعبين وبينهم وبين المدرب . - وجود غموض حول الواجبات والمهام بين أفراد الجماعة - التفرد وتركيز السلوك الفردي حول الذات في الجماعة. - انتشار اللامبالاة وعدم الاهتمام بين أفراد الفريق . - استجابة محدودة لاجتماعات الفريق . ( راتب ، 1997 : 390 - 391 ) .

### الدراسات السابقة المرتبطة :

دراسة رمزي جابر ( 2007 ) بعنوان :

#### "قياس استقرار بنيان وتفاعل فرق كرة القدم بفلسطين"

هدفت الدراسة إلى قياس استقرار بنيان وتفاعل فرق كرة القدم بفلسطين . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 60 ) لاعبا ، وطبق عليهم قائمة استقرار بنيان وتفاعل الفريق الرياضي والذي قام بتصميمه كلا من " كارون " و " جراند " ( 1992 ) وقام محمد حسن علاوي باقتباس هذا المقياس ( 1998 ) . وأظهرت نتائج الدراسة أن بعد وضوح الدور احتل المرتبة الأولى، والمرتبة الثانية بعد قبول الدور ، بينما احتلت بعد أداء الدور المدرك المرتبة الثالثة .

دراسة فوزي عام (2004) بعنوان :

#### " السلوك القيادي للمدربين وعلاقته بتماسك الفريق ودافعيه الإنجاز لدى لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات المصرية "

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي للمدربين وتماسك الفريق لدى لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات مصرية ذوي المستوي المرتفع والمنخفض وكذلك العلاقة بين السلوك القيادي للمدربين ودافعيه الإنجاز لدى لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات مصرية ذوي المستوي المرتفع والمنخفض . واستخدم الباحث المنهج الوصفي . واشتملت عينة الدراسة على (424) لاعبا واستخدم الباحث أدوات جمع البيانات لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأدوات الآتية : مقياس السلوك القيادي للمدرب الرياضي إعداد / محمد علاوي و مقياس تماسك الفريق الرياضي إعداد / محمد علاوي و مقياس دافعيه الإنجاز الرياضي إعداد / محمد علاوي ، وأسفرت النتائج عن الآتي : توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين السلوك القيادي للمدربين وتماسك الفريق لدى لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات مصرية ذوي المستوي المرتفع والمنخفض . وتوجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين السلوك القيادي للمدربين ودافعيه الإنجاز لدى لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات مصرية ذوي المستوي المرتفع والمنخفض. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين ذوي المستوي المرتفع والمنخفض في السلوك القيادي للمدربين وتماسك الفريق ودافعيه الإنجاز.

دراسة " براولي وكارون (Carron & Brawley 1988) بعنوان :

#### "تماسك الجماعة ومقاومة الجماعة للتمزق"

وهدفنا الدراسة إلى التعرف على تماسك الجماعة ومقاومة الجماعة للتمزق ، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي ، وقد أشارت الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين تماسك الجماعة ومقاومة الجماعة للتمزق ، حيث أظهرت الفرق التي على درجة عالية من التماسك درجة عالية من المقاومة الملحوظة للتمزق أكثر من الفرق التي على درجة منخفضة من التماسك .

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما سبق عرضه من دراسات سابقة سيقوم الباحث بمناقشتها من حيث الأهداف - المنهج المستخدم - وأهم النتائج المستخلصة منها .

### أولاً :- من حيث الأهداف :

يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على أهمية تماسك وتعاون الفرق الرياضية على المستوى الرياضي . ومن الملاحظ أن جميع هذه الدراسات اختارت دراسة هدفها من خلال عينة من بيئتها ولهذا يحاول الباحث دراسة تماسك الفرق الرياضية بكرة القدم ولكن في بيئته ( فلسطين )

### ثانياً :- من حيث المنهج :

اتفقت معظم هذه الدراسات على استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية . وحيث أن الدراسة الحالية تهدف إلى التعرف مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز ، فسوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته للدراسة

### ثالثاً :- من حيث النتائج :

اتفقت نتائج معظم الدراسات السابقة على أهمية تماسك الفرق على المستوى الرياضي .

### الطريقة والإجراءات :

#### منهج الدراسة :

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة ، موضوع الدراسة ، وتحليل بياناتها ، وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها ، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها .

#### عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 250 ) لاعبا ممن تراوحت أعمارهم ما بين ( 17 - 35 ) سنة ، وتم توزيع مقياس تماسك الفريق الرياضي على لاعبي الدرجة الممتازة للدوري الفلسطيني الممتازة لكرة القدم موزعين على ( 12 ) ناديا هي خدمات رفح ، خدمات المغازي ، غزة الرياضي ، خدمات الشاطئ ، أهلي غزة ، خدمات خانيونس ، جماعي رفح ، خدمات النصيرات ، نادي المشتل ، نادي اتحاد الشجاعة ، شباب رفح ، نادي الهلال . وقد بلغ عدد الاستبيانات التي جمعت ( 260 ) إستبانة ، واستبعد (10) إستبانة ، وذلك نظرا لعدم استكمال الاستجابة على فقرات المقياس ، وتم التحليل الإحصائي للاستبيانات التي استوفت شروط الاستجابة والتي بلغ عددها ( 250 ) إستبانة التي تمثل ما نسبته ( 69.4% ) تقريبا من مجتمع الدراسة الأصلي والبالغ ( 360 ) لاعبا .

#### أداة الدراسة :-

في ضوء المفاهيم السابقة وفي إطار مراجعة بعض المقاييس المشابهة في البيئات الأجنبية قام محمد حسن علاوي ( 1998 ) بتصميم مقياس تماسك الفريق الرياضي الذي يتضمن 12 تساؤلا ويقوم كل لاعب من الفريق الرياضي المختار بالإجابة على هذه التساؤلات على مقياس تساعي التدرج ، علما بأن الرقم 9 يتميز بالعلاقة القوية جدا ، ورقم 1 يتميز بعدم وجود علاقة . وتكون سلم الاستجابة على فقرات المقياس من (5) استجابات وهي :

80% فما فوق درجة كبيرة جدا

70% إلى 79% درجة كبيرة

60% إلى 69% متوسطة

50% إلى 59% قليلة

أقل من 50% درجة قليلة جدا

وبناء على هذا التصنيف سيتم التعليق عليها في مناقشة نتائج الدراسة .  
وفي الدراسة الحالية حسب الباحث صدق المقياس وثباته على النحو الآتي :

### أولاً: صدق الحكمين:

عرض المقياس على خمسة من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية البدنية و الرياضية في جامعة الأقصى ، واتفقوا على صلاحية المقياس للبيئة الفلسطينية وهم .

- د. زياد سليمان مقداد / أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية .
- د. وائل سلامة المصري / أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية .
- د. احمد يوسف حمدان / أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية .
- د . اسعد يوسف المجدلاوي / أستاذ التدريب الرياضي .
- د. عمر نصر الله قشظة / أستاذ الادارة الرياضية .

### ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من ( 50 فرداً، من خارج أفراد عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجداول التالية توضح ذلك:

جدول ( 1 )

م	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
1	ما هي درجة العلاقة بين معظم أفراد فريقك بعضهم بالبعض الآخر	0.742	دالة عند 0.01
2	ما هو تقييمك لقيمة عضويتك في الفريق بالنسبة لك	0.862	دالة عند 0.01
3	ما مدى إحساسك بالانتماء لعضوية الفريق	0.730	دالة عند 0.01
4	ما مدى استمتاعك بالاشتراك في عضوية الفريق	0.648	دالة عند 0.01

0.01 دالة عند	0.876	ما هو تقييمك للعمل الجماعي داخل الفريق	5
0.01 دالة عند	0.863	ما هو تقييمك لمدى التقارب والانسجام داخل الفريق	6
0.01 دالة عند	0.867	ما مدى إشباع الحاجات الفردية لمعظم أفراد الفريق	7
0.01 دالة عند	0.929	ما مدى الشعور بين أفراد فريقك بنجاحه	8
0.05 دالة عند	0.505	ما مدى توافر القيادة الفاعلة بالنسبة لفريقك	9
0.01 دالة عند	0.600	ما مدى مقاومة معظم أفراد الفريق للقوى المنافسة للفريق	10
0.01 دالة عند	0.864	ما مدى تماسك الفريق خلال بعض الأزمات كالهزيمة مثلاً	11
0.01 دالة عند	0.944	كل لدى بعض أفراد الفريق رغبة معلنة أو غير معلنة للانضمام لفريق آخر	12

ر الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة ( 0.05 ) =0.273

ر الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة ( 0.01 ) =0.354

يتضح من الجدول أن جميع فقرات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى

دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي

### ثبات الاستبانة :

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

#### 1- طريقة التجزئة النصفية :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة الفقرات الفردية لكل فقرات المقياس وكذلك درجة الفقرات الزوجية من الدرجات ، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون فأتضح أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل ( 0.836 ) وأن معامل الثبات بعد التعديل ( 0.911 ) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية جداً من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة .

#### 2- طريقة ألفا كرونباخ :

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس ، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا ( 0.945 ) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

1- التكرارات والنسب المئوية

2- إيجاد صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون .



3- لإيجاد معامل ثبات المقياس تم استخدام معادلة ارتباط سبيرمان براون للتجزئة النصفية المتساوية ، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ

### نتائج الدراسة وتفسيرها

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز ، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة.

ينص السؤال الرئيسي على:

ما مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز .

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإيجاد المتوسطات والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المقياس

والجداول التالية تبضح ذلك :

### (( جدول (2) ))

جدول يوضح التكرارات ومجموع الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والترتيب لكل

فقرة من فقرات المقياس ( ن = 250 )

م	الفقرة	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	ت
1	ما هي درجة العلاقة بين معظم أفراد فريقك بعضهم بالبعض الآخر	1680	6.72	1.16	74.6	5
2	ما هو تقييمك لقيمة عضويتك في الفريق بالنسبة لك	1675	6.70	0.84	74.4	6
3	ما مدى إحساسك بالانتماء لعضوية الفريق	1710	6.84	0.71	76	3
4	ما مدى استمتاعك بالاشتراك في عضوية الفريق	1745	6.98	0.68	77.5	1
5	ما هو تقييمك للعمل الجماعي داخل الفريق	1665	6.66	0.89	74	7
6	ما هو تقييمك لمدى التقارب والانسجام داخل الفريق	1775	6.90	0.89	76.6	2
7	ما مدى إشباع الحاجات الفردية لمعظم أفراد الفريق	1560	6.24	1.74	69.3	11
8	ما مدى الشعور بين أفراد فريقك بنجاحهم	1545	6.02	1.88	66.8	12
9	ما مدى توافر القيادة الفاعلة بالنسبة لفريقك	1065	6.78	1.02	75.3	4
10	ما مدى مقاومة معظم أفراد الفريق للقوى المنافسة للفريق	1660	6.64	1.24	73.7	8
11	ما مدى تماسك الفريق خلال بعض الأزمات كالهزيمة مثلا	1620	6.48	1.42	72	9
12	كل لدى بعض أفراد الفريق رغبة معلنة أو غير معلنة للانضمام لفريق آخر	1605	6.42	1.63	71.3	10

يتضح من الجدول ( 2 ) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل

فقرة من فقرات المجال الأول وعلى متوسط فقراته ، وقد تبين أن متوسط فقرات قد تراوح بين (6.24 - 6.98) .

**مناقشة نتائج الدراسة :-**

كما يشير جدول رقم (2) إلى معرفة مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز ، وقد خلصت الدراسة إلى وجود اتجاهات إيجابية بصفة عامة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين نحو تماسك الفريق الرياضي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى ( 73.5%) وهذا يعني أن درجة التماسك لدى عينة البحث كبيرة . ويعزو ذلك الباحث إلى العلاقات الاجتماعية والأسرية التي تربط اللاعبين في فلسطين ، ومن جانب آخر أن اللاعبين في فلسطين هم من الهواة ، بمعنى لا توجد منافسة من أجل المال ولكم من أجل المتعة.

يقصد بتماسك الجماعة هو "مدي جاذبية الجماعة" وهي قوي الترابط بين أعضاء الجماعة أنفسهم وبين الأعضاء والجماعة فكلما زاد تماسك الجماعة كلما زاد تأثيرها علي أعضائها ويضع الجماعة ذات جاذبية كبيرة لأعضائها وتزيد قدرتها علي تغيير اتجاهات وأفكار وسلوك الأعضاء فالتماسك هو نتاج لعمليات التفاعل في الجماعة وينتج التماسك من مجال وشدة واندماج الأعضاء وهو ما ذكره العالم ميرتون MERTON ففي الجماعات التي تتميز بدرجة كبيرة من التماسك يحدث اختلاف مع أعضائها في بعض الأحيان نتيجة لظهور الصراعات والمشاكل داخل الجماعة فالجماعة المتماسكة لديها قدرا كبيرا من التكيف مع الظروف والمشاكل المحيطة ويصفه عامة كلما زاد التماسك داخل الجماعة أدى إلى إشباع أعضائها وان الدوافع القوية بين أعضاء الجماعة نحو تحقيق هدف معين يؤدي إلى تماسكها فجاذبية الجماعة لأعضائها تتناسب مع دوافع الأفراد وجاذبية كل فرد للآخر ومدي قدرته علي تعامله وإشباع الحاجات.

ويشير الخولي ( 1996 ) إلى أن هناك العديد من الدراسات التي أوضحت العلاقة الإيجابية بين ارتفاع مستوى التماسك ونجاح الفريق فقد تضمنت بشكل عام رياضات الهوكي ، كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، ومن بين هذه الدراسات على سبيل المثال : أرنولد وستروب ، بول وكارون ، بيرد ، مارتنيز وبيترسون وهي دراسات تركز على التعاون والتماسك بين أعضاء الفريق مطلبا أساسيا في سبيل الهدف النهائي لأداء الفريق .

ويؤكد الشافعي ( 1997 ) إلى أن هناك خمسة من الشروط الرئيسية التي يميز بها "دوجال" الجماعة الثابتة وهي : وجود بعض العناصر المستمرة في حياة الجماعة - وعي الأعضاء بطبيعة الجماعة الجوهرية وأغراضها - تفاعل الجماعات مع غيرها من الجماعات المماثلة - وجود قانون يعين العلاقات بين الأعضاء - وجود بناء مسئول عن تمايز الوظائف وتقسيمها بين أعضاء الجماعة .

**النتائج والتوصيات :****أولا : نتائج الدراسة :**

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي :-

أظهرت النتائج أن درجة تماسك الفرق الرياضية كبيرة لدى لاعبي عينة البحث حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى ( 73.5%) .

**ثانيا : التوصيات :**

- في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحث يوصي بالتالي :-
- 1- الاهتمام بمعالجة الشللية لأنها تؤثر تأثيرا سلبيا على الفريق الرياضي .
  - 2- يجب التركيز على المظاهر والجوانب الإيجابية التي يتميز بها الفريق .
  - 3- يجب على المدرب الرياضي تنمية روح النصر لدى اللاعبين .

- 4- يجب أن يكتسب كل لاعب في الفريق الاقتناع بأهمية الدور الذي يقوم به ، ويمتد هذا المفهوم بالنسبة للاعب الاحتياطي أو بعض اللاعبين الذين لا يشاركون بشكل مباشر في بعض المباريات التنافسية .
- 5- يجب العمل على تجنب وجود الجماعات الفرعية المضادة لتماسك أو جاذبية الجماعة .

### قائمة المراجع :

#### أولا : المراجع العربية :

- 1- الشافعي ، حسن ، 1997 ، المسئولية في المنافسات الرياضية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، القاهرة ، مصر .
- 2- الخولي ، أمين ، 1996 ، الرياضة والمجتمع ، عالم المعرفة سلسلة ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، العدد 216 ، الكويت .
- 3- جابر ، رمزي ، 2007 ، قياس استقرار بنيان وتفاعل فرق كرة القدم بفلسطين ، وقائع المؤتمر الدولي لعلم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مصر .
- 4 - رضوان ، محمد ، 2002 ، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 5- راتب ، أسامة ، 1997 ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، مصر .
- 6- علاوي ، محمد ، راتب ، أسامة ، 1999 ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 7- علاوي ، محمد ، 2004 ، مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، مصر .
- 8- علاوي ، حسن ، 1998 ، موسوعة الاختبارات النفسية ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر .
- 9- علاوي ، محمد ، 1997 ، علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر .
- 10- علاوي ، محمد ، 2002 ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .

- 11- علاوي ، محمد ، 1994 ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة التاسعة ، القاهرة ، مصر .
- 12- عنان ، محمود ، 1995 ، سيكولوجية التربية البدنية والرياضة ( النظرية والتطبيق والتجريب ) الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 13- عبد الحفيظ ، إخلاص ، باهي ، مصطفى ، 2001 ، الاجتماع الرياضي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
- 14 - عبد الحفيظ ، إخلاص ، باهي ، مصطفى ، 2004 ، الاجتماع الرياضي ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
- 15- عويس ، خير الدين ، الهلالي ، عصام ، 1997 ، الاجتماع الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 16- فوزي ، أمين ، بدر الدين ، طارق ، 2001 ، سيكولوجية الفريق الرياضي ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر .
- 17- فوزي ، محمد ، 2004 ، السلوك القيادي للمدربين وعلاقته بتماسك الفريق ودفاعيه الإنجاز لدي لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات المصرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، مصر .

#### ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 18 - Brawley, L., Carron, A., & Widmeyer, W . (1988). Exploring the relationship between cohesion and resistance to disruption. *Journal of sport and exercise psychology*, 10.
- 19- Carron, A.,( 1982 ).Cohesiveness in sport groups interpretations and considerations. *Journal of sport psychology*, 4 .

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب .....  
تحية طيبة وبعد :

يقوم الباحث بدراسة علمية حول " مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني

**الممتاز** " لذا نرجو من سيادتكم التكرم بمساعدتنا بملء الاستمارة المرفقة والتي تتضمن عدد من العبارات التي تعكس رأيك الشخصي .

شاكرين حسن تعاونكم

م	الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	ما هي درجة العلاقة بين معظم أفراد فريقك بعضهم البعض الآخر									
2	ما هو تقييمك لقيمة عضويتك في الفريق بالنسبة لك									
3	ما مدى إحساسك بالانتماء لعضوية الفريق									
4	ما مدى استمتاعك بالاشتراك في عضوية الفريق									
5	ما هو تقييمك للعمل الجماعي داخل الفريق									
6	ما هو تقييمك لمدى التقارب والانسجام داخل الفريق									
7	ما مدى إشباع الحاجات الفردية لمعظم أفراد الفريق									
8	ما مدى الشعور بين أفراد فريقك بنجاحهم									
9	ما مدى توافر القيادة الفاعلة بالنسبة لفريقك									
10	ما مدى مقاومة معظم أفراد الفريق للقوى المنافسة للفريق									
11	ما مدى تماسك الفريق خلال بعض الأزمات كالهزيمة مثلاً									
12	كل لدى بعض أفراد الفريق رغبة معلنة أو غير معلنة للانضمام لفريق آخر									



## أفضل فترة لانتقال حامض اللبنيك من العضلات الى الدم وأثرها في معدل النبض وضغط الدم خلال الأستشفاء

بحث وصفي

على فرق أندية الدوري الممتاز لكرة السلة للموسم 2004 - 2005

من قبل

أ.د. عقيل مسلم عبدالحسين

م.م. فلاح حسن عبد الله

2005

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد علم الفسلجة الرياضية واحداً من العلوم المهمة في مجال التربية الرياضية والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الأخرى لاسيما علم التدريب الرياضي والذي يهدف الى تحسين وتطوير الأنجاز الرياضي من خلال أحداث مجموعة من التغيرات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم الحيوية والذي يعكس التطور في المستوى .

ولعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية اللاهوائية والتي يكون فيها نظام الطاقة المسيطر هو نظام حامض اللبنيك . لذا أصبح من الضروري على العاملين في حقل التدريب الرياضي الأخذ بنظر الاعتبار ما يخلفه هذا النظام من تراكم نسب عالية من هذا الحامض داخل العضلات والدم وهذا بدوره يؤدي الى التعب العضلي عند زيادته . لذلك فأن تقويم المناهج التدريبية بالنسبة للفعاليات اللاهوائية اللاكتيكية بات واحداً من الأمور المهمة للمدربين وتعد الأختبارات والقياسات الفسيولوجية هي الدليل الواضح لمعرفة مستوى التكيف للأجهزة الحيوية من خلال أستجابة الأجهزة الى الحمل البدني ومستوى تركيز حامض اللبنيك والذي يعد من المؤشرات المهمة الى جانب النبض والضغط عن الحالة التدريبية لتعكس هذه المؤشرات مستوى التكيف الذي أحدثته المناهج التدريبية التي خضع لها اللاعبين والتي تمكن المدربين من أكتشاف مدى تحقق الأهداف المرجوة من المنهج التدريبي .

ولما كانت عملية أنتقال حامض اللبنيك من العضلات الى الدم تتطلب فترة زمنية حتى يمكن الحصول على النسب الدقيقة من العينات التي يتم سحبها من المختبرين بعد أداء الأختبارات . أذن ينبغي معرفة أي فترة أفضل لتصريف الحامض من العضلات الى الدم لاسيما أن أغلب العاملين في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي مختلفين في تحديد الفترة الملائمة لسحب عينات الدم من اللاعبين للحصول على نسب دقيقة لتركيز حامض اللبنيك بعد الجهد البدني ومن هنا تبرز أهمية البحث في كونه محاولة لمعرفة أي فترة زمنية خلال الأستشفاء يكون فيها حامض اللبنيك في أعلى تركيز له كذلك معدل النبض وضغط الدم خلال تلك الفترات للحصول على نتائج دقيقة .

#### 2-1 مشكلة البحث :

لقد أتفق أغلب المختصين في المجال الرياضي على أن أختبارات الحد الأقصى لأستهلاك الأوكسجين ( $Vo_2max$ ) تعبر عن قدرة الجسم الهوائية وتحمله على العمل المستمر لفترة طويلة من الزمن ولكن هناك طريقة أخرى لاتستدعي من الرياضي القيام بأقصى مجهود وهو العمل بالحد الأقل من الأقصى وهي طريقة قياس تركيز حامض اللبنيك المتجمع بعد الجهد البدني والذي يعد مؤشراً جيداً يعكس التطور في مستوى الأداء البدني بعد الأشتراك في التدريب أو المنافسات ، لذا فقد تباينت آراء المختصين في هذا المجال حول تحديد الفترة الزمنية لأنتقال حامض اللبنيك من العضلة الى الدم للحصول على أعلى نسبة في الدم خلال فترة الأستشفاء من هنا تحدد مشكلة البحث لمعرفة أفضل فترة لنفاذ حامض اللبنيك من الخلايا العضلية الى الدم .

## 3-1 أهداف البحث

١. التعرف على أفضل فترة لانتقال حامض اللبنيك من العضلات الى الدم .
٢. التعرف على معدل النبض وضغط الدم خلال فترة الأستشفاء .

## 4-1 فروض البحث

١. أن أفضل فترة لانتقال حامض اللبنيك من العضلات الى الدم هي (5) دقائق .
٢. هناك فروق في معدل النبض وضغط الدم خلال فترات الأستشفاء .

## 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي التضامن والبالغ عددهم (5) لاعبين للموسم الرياضي 2004 - 2005
- 2-5-1 المجال المكاني : مختبر الفسلجة في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .
- 3-5-1 المجال الزمني : للفترة من 4/6 لغاية 6/25 / 2005 .

## 2 - الدراسات النظرية

## 1-2 نظام حامض اللبنيك :

وهو النظام الآخر لأعطاء الطاقة بعد نفاذ الفوسفاجينات وإعادة مركب (ATP) في داخل العضلات وهو التحلل اللاهوائي للكلايوجين مكوناً حامض اللبنيك ومن هنا أطلق مصطلح (نظام حامض اللبنيك) (1).  
أذ يعرف بهاء الدين سلامة حامض اللبنيك بأنه (( الصورة النهائية لأستهلاك الكلايوجين لاهوائياً ألا أن هذه النسبة تزيد عند زيادة الأنشطة الرياضية ذات الشدة العالية أو أنه الناتج النهائي لعملية تحلل الكلوكوز بدون الأوكسجين )) (2).  
أذ أن تحرير الطاقة تتم بأستخدام الكلايوجين أو الكلوكوز في غياب الأوكسجين وذلك يؤدي الى تراكم حامض اللبنيك في العضلة والدم الأمر الذي يؤدي بدوره الى التعب العضلي وتتم إعادة بناء (ATP) من خلال الأنشطة الكيميائية للكلايوجين يمر بعدة تفاعلات كيميائية حتى يتحول الى حامض اللبنيك وخلال ذلك تحرر الطاقة اللازمة لإعادة بناء (ATP) (3).  
أذ يمتلك الجسم طريقتان لأستخدام وأستهلاك الكلوكوز وهي (الهوائي واللاهوائي) ويعد التحلل الهوائي للكلوكوز هو الأكثر فائدة لأنه يؤدي الى تحرير الألكترونات التي تستخدم أو تتحول الى أوكسجين ، أما عندما لا يكون هناك أوكسجين كافي فالخلية تحتاج الى طريقة أخرى لتحويل تلك الألكترونات وألا تتوقف عن العمل وبذلك تتحول الألكترونات الى حامض البايروفيك وهو مركب ناتج من تحلل الكلوكوز وبعد ذلك تحوله الخلية الى حامض اللبنيك (4).

(1) Fox.E.L.Bowers.R.W FossM.L Anearobic glycolysis in the physiological basis for exercise and sport , web , Brown and Behchmark , 1993 , p19-20 .

( ) بهاء الدين سلامة ، الكيمياء في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 ، ص107 .

(N) أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ص165 .

(4) w w w . yahoo . com Daride laporte , Lactic Acid , Deapartment of Biochemistry university of ministry Minneapolis mn 55455 .



## 1-1-2 نسبة حامض اللبنيك قبل وبعد الجهد والفترة الزمنية لسحب عينات الدم

تشير العديد من المصادر الفسيولوجية الى أن هناك نسبة من حامض اللبنيك موجود في الدم أثناء الراحة وبدون ممارسة أي جهد بدني ، فنسبة حامض اللبنيك بالدم وقت الراحة لدى الفرد العادي ( 8-12 ملغرام / 100 مليلتر دم ) أي حوالي 1 أمبول (أ) .  
أذ يشير (Fox) الى أن هناك نسبة تتراوح ما بين ( 5 - 15 ملغرام / 100 مليلتر دم ) من حامض اللبنيك موجودة أصلاً في الجسم أثناء الراحة وبدون القيام بأي جهد وعند القيام بجهد يمكن أن تصل النسبة الى 100 ملغرام / 100 مليلتر دم (ب) .  
كما أوضحت التعليمات الواردة في الكتاب المستورد من شركة (Sentinel) الإيطالية بأن نسبة حامض اللبنيك وقت الراحة لدى البالغين ( 4.5 - 19.8 ملغرام / 100 مليلتر دم ) .

أما ( كيل ونيل ) فقد ذكر أن نسبة تركيز حامض اللبنيك وقت الراحة تتراوح من 10 - 20 ملغرام / 100 مليلتر دم أما أثناء الجهد البدني الشاق فيمكن أن تصل الى 100 - 200 ملغرام / 100 مليلتر دم (ج) .  
أما عن الفترة الزمنية التي يتم فيها سحب الجهد فقد أختلفت الآراء حول تحديد الفترة الزمنية الملائمة لانتقال حامض اللبنيك من العضلات الى الدم ، فقد ذكر جابر أمير ، 1999 أن أغلب الأبحاث تفضل ( 3 دقائق ) بعد التوقف عن التدريب (د) .  
أما ( حولينك وآخرون ) فإنه يؤكد أن ( مدة 5 دقائق ) جداً مناسبة لغرض سحب الدم من اللاعبين الكبار بعد الانتهاء من المجهود (هـ) .

في الدم بعد الأختبارات القصيرة الأمد لايقاس ألا بعد 7.5 دقائق من الأستشفاء (و) .

أما ( ماجلشو ) فيذكر أن أفضل فترة لسحب الدم بعد التدريب أو الأختبارات 3-5 دقائق ليعطي فرصة لانتقال حامض اللبنيك من العضلات الى الدم (ز) .

## 2-1-2 معدل النبض

يعتبر معدل النبض من أهم العوامل لتنظيم حجم الدفع القلبي سواء أثناء أداء الحمل البدني ذو الشدة المنخفضة أو الشدة العالية ، وقد تم دراسة معدل القلب أثناء الأحمال التدريبية المختلفة من حيث الشدة وزمن الأداء وكلما ارتفعت الكفاءة البدنية أنخفض معدل القلب وهذا مايعطي ميزة لعضلة القلب حيث أنه لايعطي إنتاجاً أكثر فقط ولكن أكثر اقتصاداً (ح) .

( أ ) أبو العلا أحمد ، التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 32 .

( ب ) Fox E . L . , sport physiology . sandars Googe , publishing Japan , 1984 . p114 .

( ج ) Keel and Neil E ; Applied physiology , ( 12hed ) Drinted and bound by Ha 2 erl watson – England . 1982 . p208 .

( د ) جابر كاظم أمير ، الأختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت ، ذات السلاسل ط 2 ، 1999 ، ص 199 .

( هـ ) Gollinick . p . D W . Eayly and D , R . Hodgson , Exercise internsity ttianing diel and lactate concentration in musele and blood . meel sport Exeicse . 1986 . p334 – 340 .

( و ) حسن عصري عبد القادر ، دراسة مقارنة بعض مؤشرات القدرة الهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 1999 ، ص 53 .

( ز ) Maglischio , W , Swimmer Faster , May Fild publ : shing co , califorr: a staut , U . S . A , 1982 . p36 .

( ح ) محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، 1984 ، ص 227 .

كما يعد معدل ضربات القلب (HR) واحداً من القياسات الدورية القلبية التي يستدل عليه بقياس معدل النبض وقياس معدل القلب بالسماعة الطبية كما يمكن قياسها من موضع الشريان أو الكعبري ، ومعدل ضربات القلب يمكن أن تعكس مقدار عمل القلب الذي يجب أن يعمل ليقابل المتطلبات المتزايدة للجسم أثناء بذل الجهد البدني (أ) .

ويتراوح معدل النبض لدى الإنسان العادي في وقت الراحة بين ( 70 - 75 ن/ق) وتقل لدى الأشخاص الرياضيين أقل أو أكثر قليلاً عن (50 ن/ق) (ب) .

أما محمد سمير الدين ، (2000) فيشير الى أن عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة لدى الأفراد غير المدربين تتراوح من 60-80 ن/ق في حالة الراحة أما الرياضيين فأن عدد ضربات القلب للرياضيين في وقت الراحة تتراوح ما بين 40-60 ن/ق وقد تزداد أثناء المجهود البدني العنيف حتى تصل الى 180 - 240 ن/ق (ج) .

كما أن التقنيات الحديثة اعتمدت في تحديد شدة الأداء أو التدريب من خلال معدل ضربات القلب وحامض اللبنيك إذ يذكر أبراهيم سلامة أن (كونكي) وضع اختيار لقياس العينة اللبينية من خلال معدل ضربات القلب وسرعة الجري وأقر (كونكي) من خلال الاختيار بأنه كلما زاد سرعة الجري زاد متطلبات العمل خاصة الجري وقد أجرى الاختبار على 210 عداء وبسرعة جري مختلفة الشدة من (60 - 95%) من أقصى نبض للقلب (د) .

### 2-1-3 ضغط الدم Blood Pressuer

بالنظر لأن القلب يضخ الدم خلال أوعية دموية مغلقة فأن الدم يصبح تحت ضغط معين كما أن القلب ينبض وينخفض هذا الضغط الى الصفر في جميع تجايف القلب والأوعية الدموية إذا ما توقف القلب عن النبض ، وعندما ينبض البطين الأيسر يرتفع الضغط داخله الى 120 ملم زئبق فيفتح الصمام الكائن في بداية الأبهري الصمام شبه القمري فيندفع الدم بقوة داخل الأبهري ويرتفع بعد ذلك يبدأ البطين الأيسر بالأنبساط فيخفض الضغط بداخله الى الصفر تقريباً أما الضغط داخل الأبهري والشرايين المتفرعة منه ( الشرايين الجهازية ) يبدأ بالانخفاض أيضاً ولكن عندما يصل الضغط الى حوالي 80 ملم زئبق ينغلق الصمام شبه القمري وبذلك لاينخفض ضغط الدم في الشرايين الى الأقل من هذا المستوى ويدعى هذا الضغط بالضغط الأنساطي (هـ) .

ويشير ( محمد سمير ،2000) أن الضغط الأنقباضي يتراوح لدى الأفراد غير المدربين ما بين 100 - 140 ملم زئبق أما الضغط الأنساطي فيتراوح بين 60-100 ملم زئبق (و) . أما بالنسبة لأثر التدريب على ضغط الدم فقد ذكر ( محمد حسن علاوي وأبو العلا ) أن الضغط الأنقباضي يرتفع أثناء أداء الحمل البدني لكن بالنسبة للضغط الأنساطي فلا يحدث فيه ارتفاع أو يحدث ارتفاع قليل مقارنة بوقت الراحة والضغط الأنقباضي (ز) .

(أ) بهاء الدين سلامة ، فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1 ، 2000 ، ص25 .

(ب) سلمى علوي نصار وآخرون ، بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار المعارف ، 1982 ، ص42 .

(ج) محمد سمير سعد الدين ، علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ط3 ، 2000 ، ص138 .

(د) بهاء الدين سلامة ، مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص235 .

(هـ) محمد سليم صالح ، عبد الرحيم عشير ، علم حياة الإنسان ، جامعة بغداد ، 1982 ، ص412 .

(و) محمد سمير الدين ، مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص139 .

(ز) محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد ، مصدر سبق ذكره ، 1984 ، ص262 .

**منهج البحث وأجراءاته الميدانية****1-3- منهج البحث وأجراءاته**

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-3- **مجتمع وعينة البحث** : أختار الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم فرق أندية دوري الدرجة الممتاز بكرة السلة العراقي والبالغ عددهم (8) فرق وقد أختار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم اللاعبين الخمسة الأساسيين من نادي التضامن وقد تم إجراء التجانس لعينة البحث من حيث ( الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، القدرة اللاهوائية الطويلة والنبض ) وكما موضح في الجدول (1) .

**جدول (1)****يبين تجانس العينة**

النتيجة	معامل الاختلاف	+ ع	-س	المتغيرات
عشوائي	1.12	2.07	183.54	الطول
عشوائي	7.56	5.40	71.34	الوزن
عشوائي	3.70	0.89	24سنة	العمر
عشوائي	10.37	0.83	8	العمر التدريبي
عشوائي	6.45	166.24	2577.22	القدرة اللاهوائية الطويلة
عشوائي	1.70	1.14	67 ض/د	النبض قبل الجهد

**3-7 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات**

- ١ . ساعة توقيت نوع (DIAMOND) عدد (3) .
- ٢ . جهاز السير المتحرك (Tread mill) .
- ٣ . جهاز فصل الدم (Senter fuge) بسرعة 3000 دورة / دقيقة .
- ٤ . جهاز التحليل الضوئي (Spetrophometer) فرنسي الصنع .
- ٥ . مسطرة بأرتفاع (40سم) .
- ٦ . حقن طبية عدد (30) .
- ٧ . كيس سعة ( 1مل - 10مل ) عدد 30 .
- ٨ . باييت باستور عدد (3) .
- ٩ . صندوق تبريد (Cool Boox) .
- ١٠ . المواد الكيمياوية ( الكتات ) لتحديد مستوى حامض اللبنيك بالدم سعة 20 مل .

١١. فريق العمل (\*).

#### 4-3 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2005/ 3/30 الساعة التاسعة صباحاً على لاعبين من خارج عينة البحث وذلك لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار فضلاً عن التأكد من سلامة الأجهزة المختبرية وجهاز السير المتحرك كذلك تقسيم الواجبات على فريق العمل المساعد

#### 5-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

##### 1-5-3 اختبار السير المتحرك لكونجهام وفولكنز (أ)

يتضمن هذا الاختبار الجري بالسرعة القصوى على جهاز السير المتحرك وبزاوية ميل (9) وبسرعة - 14 كم/ ساعة ولمدة 120 ثانية ويتضمن هذا الاختبار تحديد تركيز حامض اللبنيك بالدم .

##### 2-5-3- اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية الطويلة ( )

- الغرض من الاختبار - قياس القدرة اللاهوائية الطويلة . (\*)
- الأدوات والأجهزة اللازمة .
- مقعد للخطو ارتفاعه (40 سم) .
- ساعة إيقاف .
- ميزان لقياس وزن الجسم بالكيلوغرامات .
- حساب الخطوات التي يؤديها المختبر .

يحسب للمختبر عدد الخطوات التي يؤديها صعوداً وهبوطاً وتحتسب الخطوة عندما يقوم المختبر بدفع الأرض بالقدم الحرة للوقوف منتصباً فوق المقعد بحيث تكون الرجل مفرودة ثم يعود للوضع الابتدائي ويفضل أن يقوم الباحث بالعد بصوت عال ومسموع لتشجيع المختبر ولمدة (60 ثانية) حساب السعة اللاهوائية يتم التعبير عن السعة اللاهوائية للفرد عن طريق الشغل الذي يبذله في زمن دقيقة واحدة لذا نجد أن وحدة القياس ( كغم - متر - ن ) ولحساب هذه السعة نطبق المعادلة الآتية :

$$\text{An Cap} = (F \times D) \times 1.33$$

(\*)

- ✦ د. شمران كريم العمري - أختصاص تأهيل طبي - مدرس في كلية الطب - جامعة القادسية .
  - ✦ د. مفداد العزاوي - أختصاص كيمياء سريرية - مدرس في كلية الطب - جامعة القادسية .
  - ✦ م. سلام جبار صاحب - مدرس في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .
  - ✦ م.م. علي عطشان - مدرس في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .
  - ✦ لازم محمد عباس - طالب ماجستير في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .
- (أ) أبو العلا أحمد ، محمد صبحي حسانين ، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 229 .

( ) محمد نصر الدين رضوان ، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 157 .

(\*) أستخدم هذا الاختبار لغرض تجانس العينة .

F - وزن الجسم بالكيلو غرام

D - المسافة ( 40 سم × عدد مرات الخطو في 60 ثانية )

1.33 - مقدار ثابت

### 6-3- الأجراءات المختبرية

#### 1-6-3 الأجراء القبلي :

تم سحب عينة دم من اللاعبين بمقدار ( 3س س ) قبل الجهد بحيث يكون اللاعبين في حالة راحة تامة وبدون ممارسة أي نشاط بدني ، وقد تم سحب الدم بواسطة معاون طبي من منطقة العضد دون لف الرباط الضاغط ( توزكا ) ثم تم إفراغ الدم في أنابيب حفظ الدم والمرقمة حسب تسلسل اللاعبين في أستمارة التسجيل .

ويعد فصل مكونات الدم بجهاز فصل الدم في نفس الغرفة ثم حفظ السيرم في أنابيب أخرى مرقمة بنفس أرقام أنابيب حفظ الدم بحيث يمثل كل رقم اللاعب وبعد ذلك تحفظ في صندوق البريد (Cool Box) .

3-6-2- الأجراء البعدي : يعد أجراء الأختبار على جهاز السير المتحرك ثم أخذ عينة دم من اللاعبين بعد ( 1، 3، 5، 7 ) دقائق من الجهد خلال فترة الأستشفاء تم فصل الدم وحفظ السيرم كما في الأجراء القبلي .

3-6-3 الأجراء الكيماوي : بعد الأنتهاء من الأختبار وفصل الدم وأستخراج السيرم ثم حفظه في أنابيب خاصة بذلك ، عمد الباحثان الى أستخراج النتائج وقد تم هذا الأجراء في مختبر الكيماياء في كلية الطب - جامعة القادسية ، وذلك بأستخدام المواد الكيماوية ( الكتات ) وذلك بعد أضافة ( 1 مل منها ) على 10 مايكروليتر سيرم ، ثم أستخراج النتائج بأستخدام جهاز التحليل الضوئي (Spectrophometer) وحسب التعليمات الواردة مع الكتات المستوردة من شركة ( Sentnel ) الإيطالية تم قراءة النماذج sample في جهاز التحليل الضوئي تحت أشعة ضوئية مقدارها 550 تاموميتر . وقد تم تطبيق المعادلة الآتية على قراءة كل نموذج لأستخراج مايلي :

قراءة النموذج

$$\text{تركيز حامض اللبنيك بالملغرام} / 100 \text{ مليلتر} = 9.7 \times \text{قراءة الستاندر}$$

قراءة الستاندر

$$\text{تركيز حامض اللبنيك ملمول} = \text{تركيز الحامض (ملغرام) / 100 مليلتر} \times 5.1110 = \text{ملمول}$$

3 - 7 - الأجراء الرئيسية : تم أجراء التجربة الرئيسية يوم 16 / 4 / 2005

أذ تم تطبيق الأختبار السير المتحرك لكونجهام وفولكنز وبعد الجهد تم أخذ عينات الدم والتعامل معها مختبرياً كما تم الإشارة إليه .

3-8 الوسائل الأحصائية : أستخدم الباحثان الوسائل الآتية (أ)

١. الوسط الحسابي

(أ) محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد ، الأساليب الأحصائية في مجالات البحوث التربوية ، عمان مؤسسة الوراق للنشر

ط2 ، 2000 ، ص280 .

٢. الانحراف المعياري

٣. تحليل التباين (F)

٤. اختبار L.S.D

٥. معامل الاختلاف

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

## 1-4 عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية لأفراد العينة في متغيرات البحث :

## جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في المتغيرات الفسيولوجية لأفراد عينة البحث قبل الجهد

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تركيز حامض اللبنيك ملمول	0.92	0.13
معدل النبض ض / د	67	1.14
الضغط الأتقباضي ملم زئبق	125.45	6.87
الضغط الأنساضي ملم زئبق	76.36	4.52

يتضح من جدول ( 2 ) أن الأوساط الحسابية لجميع المتغيرات الفسيولوجية هي في المستوى الطبيعي عند مقارنتها بالمعيار أنظر الملحق (1) والتي تدل على كفاءة عضلة القلب وجهاز الدوران وهذا ناتج من تأثير المناهج التدريبية التي خضع لها أفراد عينة البحث وبعد هذا تكيف وظيفي يتمتع به اللاعبين خلال الراحة .

## جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في المتغيرات الفسيولوجية بعد الجهد البدني

المعالم الاحصائية المتغيرات	تركيز حامض اللبنيك ملمول		معدل النبض ض/د		الضغط الأتقباضي ملم زئبق		الضغط الأنساضي ملم زئبق	
	ع +	س -	ع +	س -	ع +	س -	ع +	س -
بعد (1) دقيقة	0.23	4.57	3.43	179.4	4.27	214.6	114.6	4.15
بعد (3) دقيقة	0.29	4.49	3.84	138.6	4.91	154.8	94.6	5.41
بعد (5) دقيقة	0.20	5.00	6.26	112.4	3.56	136.2	83.6	5.68
بعد (7) دقيقة	0.23	5.25	2.07	86.6	3.50	115.5	75	5.24

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجدولين ( 3 ) و (4) الخاصة بقياس مستوى حامض اللبنيك والمتغيرات ظهر أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات ولصالح القياسات البعدية إذ سجلت هذه النتائج تزايداً واضحاً في مستوى تركيز حامض اللبنيك ومتغيرات النبض والضغط مقارنة بقيمها قبل الجهد ولجميع الفترات ، ولمعرفة الفروق بين المتوسطات في الاختبارات لجأ الباحثان الى اختبار تحليل التباين كما في الجدول الآتي :

## أولاً : تركيز حامض اللبنيك ( ملمول )

كان الوسط الحسابي لـ ( د ) 1 (4.57) أما الوسط الحسابي لـ ( د3 ) هو (4.49) أما الوسط الحسابي لـ ( د5 ) (5) في حين بلغ الوسط الحسابي لـ ( د7 ) (5.52) ودل تحليل التباين على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً في ( تركيز حامض اللبنيك ) بين الفترات الأربعة وكانت قيمة (F) المحسوبة (13) وهي أكبر من القيمة الجدولية وعليه توجد فروق معنوية .  
يفسر الباحثان ذلك أن هناك تطوراً في القدرات الوظيفية لدى اللاعبين نتيجة لفاعلية المناهج التدريبية المنفذة من قبل عينة البحث التي أدت الى تحسن قابلية الفرد لتحمل المستويات المتزايدة من حامض اللبنيك في العضلات والدم ، ولما كانت لعبة كرة السلة تعتمد في أدائها على عمليات إنتاج الطاقة لاهوائياً . لذا أن أهم التغيرات الفسيولوجية الناتجة من جراء تدريبات القدرة اللاهوائية هي زيادة القدرة على تحمل ضغط اللاكتيك في أثناء الجهد البدني بالإضافة الى زيادة مخزون الكلايوجين في العضلة (١).

وهذا يتفق مع ما توصلت اليه نتائج بحثنا حيث سجلت تزايداً واضحاً في قيم حامض اللبنيك بعد الجهد ويشير ( MCDermott , J . C , and A . Bonen ) من أن الزيادة في حامض اللاكتيك سواء في العضلة أو الدم توازي تدهم الكلايوجين الموجود في الجسم وأن القدرة على توليد مستوى عال من هذا الحامض تزداد مع التدريبات اللاهوائية والتي قد تأتي بسبب زيادة مخزون الكلايوجين العضلي نتيجة أحداث التكيفات الفسيولوجية المصاحبة لهذا النوع من التدريب. (٢)

## جدول (٤)

## يبين قيمة (F) المحسوبة والجدولية للمتغيرات الفسيولوجية بعد الجهد البدني للدقائق ( ١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ )

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة F *	مستوى الدلالة
تركيز حامض اللبنيك ملمول	بين المجموعات	1.97	3	0.65	13	معنوي
	داخل المجموعات	0.89	16	0.05		
معدل النبض /ض/ د	بين المجموعات	20139	3	6979.6	393	معنوي
	داخل المجموعات	284	16	17.75		
الضغط الأنقباضي ملم زئبق	بين المجموعات	27447	3	9149	540.40	معنوي
	داخل المجموعات	271	16	16.93		
الضغط الأنقباضي ملم ملم زئبق	بين المجموعات	4704	3	1568	46.03	معنوي
	داخل المجموعات	545	16	34.06		

\* قيمة ( F ) جدولية عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (3 ، 16) = (5.29)

(<sup>1</sup>) Baker , S . k , k . J . A MCCullagh , and A . Bonen : Training Intensity – dependent and tissue specific Increases in Lactate up take and McT – 1 in Heart and Muscle . J . Appl . physiol . 84 , 1998 p . 987 – 994.

(<sup>2</sup>) MCD ermott , J . C . , and Bonen . Lactate Transport by skeletal Muscle Sarcolemmal vesicles . Mol . cell . Biochem. 122 , 1993 p . 113 – 121.

ويؤكد بهاء الدين أبراهيم 1999 من أن الزيادة في إنتاج حامض اللبنيك في الدم تتوقف على نوع العمل العضلي الذي يقوم به الفرد وشدة ، فعندما يكون العمل العضلي متوسط الشدة ويتم في ظل استخدام الأوكسجين لايزداد إنتاج حامض اللبنيك في الدم ، أما إذا كان العمل العضلي مرتفع الشدة ويتم في غياب الأوكسجين فيزداد تجمع حامض اللبنيك في الدم (١) ومن خلال الجدول ( 4 ) هناك فروق معنوية بين فترات الأستشفاء والسبب في ذلك هو فترات الراحة الموجودة بين كل دقيقة تم أخذ عينات الدم أذ أعطت هذه الفترة فرصة لانتقال حامض اللبنيك من العضلات الى الدم لذلك حصلت هذه الفروق المعنوية .

ولما كانت هذه الوسيلة لاتعطي أيهما أفضل أستخدم الباحثان أختبار أقل فرق معنوي L.S. D لمعرفة أي من الفترات سببت هذه الفروق وكما في الجدول الآتي :

## جدول (٥)

يبين قيمة L.S. D المحسوبة لتركيز حامض اللبنيك بعد الجهد للدقائق (١، ٣، ٥، ٧)

قيمة L.S. D		فرق الأوساط	الأوساط الحسابية	المجاميع
0.01	0.05			
0.33	0.24	0.08	4.49 - 4.57	١د - ٣د
		** 0.43	5 ، - -4.57	١د - ٥د
		** 0.68	5.25 - 4.57	١د - ٧د
		** 0.51	5 ، - - 4.49	٣د - ٥د
		** 0.76	5.25 - 4.49	٣د - ٧د
		* 0.25	5.25 - 5	٥د - ٧د

يتضح من جدول ( 5 ) وجود فروق معنوية بين (١د) و(٥د) و (٣د) و(٥د) ولصالح الدقيقة (5) كما تحققت فروق معنوية بين (١د) و(٧د) و(٣د) و(٥د) و(٧د) وجميعها لصالح الدقيقة ( 7 ) . أي أن أعلى نسبة لتركيز حامض اللبنيك بالدم ظهرت بعد الدقيقة السابعة والسبب الى أن الدم الواصل الى العضلات العاملة يمكن أن يزيل أكبر كمية من العضلات في داخل الخلايا العضلية والمتجمع نتيجة الجهد البدني .

## ثانياً : معدل نبضات القلب ض / د

كان الوسط الحسابي ل(د) هو ( 179.4 ) أما الوسط الحسابي ل(د 3) هو (138.6) أما الوسط الحسابي ل(د 5) هو (112.4) في حين بلغ الوسط الحسابي في ل(د 7) هو (86.6) ضربة في الدقيقة ودل تحليل التباين على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً في معدل ضربات القلب بين الفترات الأربعة وكانت نتيجة قيمة ( F ) المحسوبة (393) وهي أكبر من القيمة الجدولية وعليه توجد فروق معنوية .

(١) بهاء الدين سلامة ، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ص151 .



ويفسر الباحثان ذلك أن الأرتفاع في معدل النبض هو رد فعل وظيفي حاصل في أجهزة الجسم وخصوصاً جهاز الدوران نتيجة لتأثير الجهد البدني الذي تعرض له أفراد العينة وتشير أغلب الدراسات على أن معدل ضربات القلب يزداد خلال الجهد البدني وأن هذه الزيادة تتناسب طردياً مع شدة الجهد المبذول الذي يؤدي الى تغيرات مماثلة في تراكم حامض اللبنيك في الدم<sup>(1)</sup> . ونحن نعلم أن الجسم بعد الجهد مباشرة يعمل على تعويض ماأستهلك من أوكسجين خلال الجهد البدني أو تعويض ماأستدانه الجسم من أوكسجين خلال العمل العضلي ومن خلال ذلك أن النبض ينخفض قليلاً بعد الجهد مباشرة ولكن كلما زادت فترات الراحة كلما عاد النبض الى حالته الطبيعية .

ولمعرفة معنوية الفروق أستخدم الباحثان اختبار أقل فرق معنوي L.S.D لمعرفة أفضل الفترات كما في الجدول الآتي :

## جدول (1)

يبين قيمة L.S.D المحسوبة لمعدل النبض بعد الجهد للدقائق ( 1 ، 3 ، 5 ، 7 )

قيمة L .S. D		فرق الأوساط	الأوساط الحسابية	المجاميع
0.01	0.05			
27.47	18.53	** 40.6	138.6 - 179.4	1د - 3د
		** 67.2	112.4 - 179.4	1د - 5د
		** 93	86.6 - 179.4	1د - 7د
		* 26.2	112.4 - 138.6	3د - 5د
		** 52، -	86.6 - 138.6	3د - 7د
		* 25.8	86.6 - 112.4	5د - 7د

يتضح من جدول ( 6 ) وجود فروق معنوية بين فترات الأستشفاء وكانت لصالح الدقيقة السابعة في الأنخفاض والسبب يعود الى أن معدل النبض ينخفض كلما زادت فترات الراحة فضلاً عن أنه يعود الى حالته الطبيعية عندما يعوض ماأستهلك من أوكسجين وكذلك تخليص العضلات العاملة من فضلات التمثيل الغذائي التي تجمعت نتيجة للجهد البدني ، كما نلاحظ في الجدول كان الهبوط في معدل النبض في الدقيقة (1) و (3) سريعاً مقارنة بالفترات الأخرى التي كانت نسبة الهبوط أقل حيث يأخذ النبض مستوى ثابت من الهبوط حتى يعود الى وضعه الطبيعي وتعويض ما أستهلك من أوكسجين .

ثالثاً : الضغط الدموي الأنقباضي . ملم زئبق :

كان الوسط الحسابي لـ(د) (1) (214.6) أما الوسط الحسابي لـ(3) (154.8) أما الوسط الحسابي لـ(5) هو (136.2) في حين بلغ الوسط الحسابي لـ(د) (7) (115.5) ودل تحليل التباين على وجود فروق معنوية دالة أحصائياً في الضغط الدموي الأنقباضي بين الفترات الأربعة وكانت قيمة (F) المحسوبة (540.40) وهي أكبر من القيمة الجدولية .

<sup>(1)</sup> Willmore , J.H. costill , DL overturninj physiology of sport and Exercise . champaign , 1994 , p 14 - 18 .



كان الوسط الحسابي لـ(د) (114.6) أما الوسط الحسابي لـ(د3) (94.6) أما الوسط الحسابي لـ(د5) هو (83.6) في حين بلغ الوسط الحسابي لـ(د7) (75) ودل تحليل التباين على وجود فروق معنوية دالة أحصائياً في الضغط الدموي الأنبساطي بين الفترات الأربعة وكانت قيمة (F) المحسوبة (46.03) وهي أكبر من القيمة الجدولية وعليه توجد فروق معنوية ويفسر الباحثان ذلك أن الجهد البدني القسوي المنفذ من قبل اللاعبين قد أثر على مستوى الضغط الأنبساطي بالارتفاع وضمن حدود معينة عند مقارنته بمستواه في وقت الراحة إذ أن ارتفاع ضغط الدم نتيجة أداء الجهد البدني يعد ارتفاعاً فسيولوجياً ، وأن هذا الارتفاع يبدأ بالهبوط تدريجياً كلما زادت فترة الأستشفاء حتى العودة للحالة الطبيعية للاعب .

وتشير ( سلمى نصار وآخرون ) ترتفع معدلات الضغط الأنبساطي إذا زادت عدد ضربات القلب أثناء القيام بمجهود بدني قصوى (أ) .

ومن ملاحظة جدول ( 3 ) نرى أن ارتفاع معدل النبض قد زاد الى فوق ( 170 ) ض / د خلال الجهد مما أدى الى هذا الارتفاع الملحوظ في الضغط الأنبساطي .

ولمعرفة معنوية الفروق أستخدم الباحثان اختبار أقل فرق معنوي L.S.D لمعرفة أفضل فترة من فترات الأستشفاء وكما في الجدول الآتي :

## جدول (٨)

## يبين قيمة L.S.D المحسوبة للضغط الدموي الأنقباضي بعد الجهد للدقائق ( ٧ . ٥ . ٣ . ١ )

قيمة L . S . D		فرق الأوساط	الأوساط الحسابية	المجاميع
0.01	0.05			
38.08	25.68	20، -	94.6 - 114.6	٣د - ١د
		* 31	83.6 - 114.6	٥د - ١د
		** 39.6	75 - 114.6	٧د - ١د
		11 ، -	83.6 - 94.6	٥ د - ٣د
		19.6	75 - 94.6	٧د - ٣د
		8.6	75 - 83.6	٧د - ٥د

يتضح من جدول ( 8 ) وجود فروق معنوية بين (١د) و(٥د) و (١د) و(٧د) وجميعها لصالح الدقيقة (5) كما تحققت فروق معنوية بين (١د) و(٧د) و(٣د) و(٥د) و (٧د) و(٥د) و(٣د) و(١د) وجميعها لصالح الدقيقة ( 7 ) . ومن ملاحظة الجدول نرى أن الدقيقة ( 7 ) يكون معدل الضغط قد عاد الى وضعه الطبيعي أن هذا الانخفاض يعد ميزة وظيفية في اتساع الأوعية الدموية في العضلات العاملة نتيجة التكيف الفسيولوجي الحاصل في عضلة القلب وجهاز الدوران من جراء المناهج التدريبية التي خضع لها اللاعبون .

## 5- الأستنتاجات والتوصيات

( أ ) سلمى نصار ، زكي درويش ، عصام حلمي : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، القاهرة ، دار المعارف 1982 ، ص 32 .

## 1-5 الأستنتاجات

- من خلال عرض النتائج ومناقشتها فقد توصل الباحثان الى الأستنتاجات الآتية :
١. أظهرت النتائج أن أعلى تركيز لحمض اللبنيك في الدم يكون عند الدقيقة السابعة .
  ٢. أظهرت القياسات الفسيولوجية بعد الجهد ارتفاع في معدل النبض والضغط الدموي الأتقباضي والأنبساطي.
  ٣. أن أفضل فترة لإعادة معدل النبض والضغط الدموي الى الحالة الطبيعية خلال فترة الأستشفاء يكون عند الدقيقة السابعة .

## 2-5 التوصيات

١. التأكيد على سحب عينات الدم خلال فترة الأستشفاء عند الدقيقة السابعة .
٢. اعتبار القياسات الفسيولوجية والتي أفرزها البحث مؤشراً لتقويم الحالة الوظيفية للاعبين.
٣. إجراء بحوث تتناول قياسات فسيولوجية لبعض الفعاليات الفردية .

## المصادر

١. أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 .
٢. أبو العلا أحمد ، التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
٣. أبو العلا أحمد ، محمد صبحي حسانين ، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
٤. بهاء الدين سلامة ، الكيمياء في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 .
٥. بهاء الدين سلامة ، فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ( لاكتات الدم ) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 2000 .
٦. بهاء الدين سلامة ، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
٧. حسن عصري عبد القادر ، دراسة مقارنة بعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 1999 .
٨. سلمى علوي نصار وآخرون ، بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار المعارف ، 1982 .
٩. محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد ، الأساليب الأحصائية في مجالات البحوث التريوية ، عمان مؤسسة الوراق للنشر ط2 ، 2000 .
١٠. محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، 1984 .

١١. محمد سليم صالح ، عبد الرحيم عشير ، علم حياة الإنسان ، جامعة بغداد ، 1982
١٢. محمد سمير سعد الدين ، علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ط3 ، 2000 .
١٣. محمد نصر الدين رضوان ، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998
14. Baker , S . k , k . J. A MCCullagh , and A . Bonen : Training Intensity – dependent and tissue specific Increases in Lactate up take and McT – 1 in Heart and Muscle . J . Appl . physiol . 84 , 1998 .
15. Fox.E.L.Bowers.R.W FossM.L Anearobie glycolysis in the physiological basis for exercise and sport , web , Brown and Behchmark , 1993.
16. Fox E . L . , sport physiology . sandars Googe , publishing Japan , 1984 .
17. Keel and Neil E , Applied physiology , ( 12hed ) Drinted and bound by Ha 2 erl watson – England . 1982 .
18. Hagberg J.M : Exercise Fitness and Hypertension . In Exercise Fitness , and Healthed . Bouchard Et . Al 1990.
19. Maglischo , W , Swimmer Faster , May Fild publ : shing co , califorr: a staut , U . S . A , 1982 .
20. MCD ermott , J . C . , and Bonen . Lactate Transport by skeletal Muscle Sarcolemmal vesicles . Mol . cell . Biochem. 122 , 1993.
21. w w w . yahoo . com Daride laporte , Lactic Acid , Deapartment of Biochemistry university of ministry Minneapolis mn 55455 .
22. Willmore , J.H. costill , DL overturninj physiology of sport and Exercise . champaign , 1994



## تأثير التمارين التوافقية في تطوير الإدراك الحس الحركي على لاعبي كرة اليد الشباب

بحث تجريبي  
مقدم من قبل

م.م كامل شنين مناحي  
1428هـ

أ.م.د حسام محمد جابر  
2007م

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الفرعية التي تتميز بقدرات عديدة منها البدنية والمهارة والخطية والعقلية ما لهذه القدرات من دور فاعل في تحقيق أعلى مستوى فني للعبة.

وان الارتقاء بهذا المستوى لا يتم إلا إذا كان هناك تدريب علمي متوازن يشمل كل مرتكزات العملية التدريبية سواء كانت بدنية أو خطية أو عقلية وترقية كل ما من شأنه إظهار المستوى الفني الجيد أثناء المنافسة أو المباريات. إن المجهود الذي يبذله اللاعب أثناء المباراة لا يقتصر على المجهود البدني والمهاري إنما تفاعل كامل بين أجهزة الجسم الوظيفية والعقلية بغية إنتاج مستوى فني جيد عن طريق الربط بين الصفات البدنية والمهارة ويتوافق تام يمنح اللاعب أداء فني يسر الناظر.

إن لاعب كرة اليد يؤدي حركات كثيرة أثناء المباراة ومن هذه الحركات الجري والقفز والارتداد الأمر الذي يجعله يرتكب أخطاء مهارة أو قانونية بسبب الجهد المبذول من جهة ووجود اللاعب المنافس وتحركاته من جهة أخرى. إن أهمية الإحساس وإدراك المؤثرات الخارجية في لعبة كرة اليد أمر يجب إن يتمتع به لاعبو كرة اليد ومن هذه المؤثرات الزميل والخصم والكرة الأمر الذي يتطلب من اللاعب امتلاك مستوى عالي من هذه الصفة حتى يتمكن من التعامل مع هذه المؤثرات بصورة متوازنة وبشكل يظهر المستوى الجيد للأداء الفني. ونظرا لما يحتويه الأداء التنافسي في لعبة كرة اليد من متطلبات بدنية ومهارة وعقلية تتم تحت ضغط جو المنافسة والمنافس وجب تمتع اللاعب بقدرات عقلية إدراكية تمكنه من حل الواجبات الخطية والمهارة دون ارتكاب أخطاء قانونية أو مهارة وان هذا كله يتم عن طريق التدريب العلمي الذي يشتمل على جميع عناصر العملية التدريبية وخاصة تدريب العمليات العقلية التي اخذ حيزا مناسباً في البرامج التدريبية خاصة في الاوانه الاخيره ومن هنا تبرز أهمية البحث في إظهار قيمة الإدراك الحس الحركي في تطور مستوى الأداء لدى اللاعبين وإعطاء صورة واضحة للمدربين عن أهمية هذا المكون من اجل رفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

#### 2-1 مشكلة البحث

إن الأداء الفني للعبة كرة اليد يتطلب امتلاك اللاعب لقدرة عقلية أو إدراكية تمكنه من حل الواجبات الخطية المكلف بها وعدم ارتكاب الأخطاء القانونية والمهارة. ومن خلال متابعة الباحثين للمباريات في بطولات الجامعات العراقية ومشاهدة مستويات اللاعبين لوحظ ارتكاب اللاعبين لكثير من الأخطاء القانونية والمهارة والتي سببها عدم إدراك المواقف الخطية أو عدم الإحساس بالمسافة أو مجال الجري في الساحة الأمر الذي يجعله يتجاوز بعض الخطوط والمناطق التي حرم القانون على اللاعب تجاوزها أما من الناحية المهارة والخطية فالخطأ الذي يمكن أن يرتكبه اللاعب هو عدم تقدير مكان تواجد أو حركة الزميل أو

المنافس بصورة آلية تحافظ على استمرارية اللعب السريع وعدم وجود البطء في الحركة أو التقطع في مسارها ويعتقد الباحثان ان من الاسباب التي تؤدي الى هذه الازخام هو عدم وجود القدر الكافي من التمرينات التي تطور القدرات العقلية والادراكية للاعبين. الأمر الذي حدى بالباحثين دراسة هذه المشكلة للتعرف على الأسباب المباشرة وراء هذا الاخفاق وارتكاب الأخطاء التي قد تؤثر على مستوى الأداء وجماليته.

### 3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على واقع الإدراك الحس - الحركي للاعبين عينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير التمارين التوافقية على واقع الإدراك الحس - الحركي للاعبين عينة البحث.

### 4-1 فروض البحث:

- 1- التمارين التوافقية لها تأثير ايجابي على مستوى الإدراك الحس - الحركي للاعبين عينة البحث.
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة اليد
- 2-5-1 المجال الزمني: الفترة من
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية- جامعة البصرة، مركز شباب الأصمعي في محافظة البصرة.

### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 مفهوم الإحساس:

يعرف الإحساس "هو الأثر النفسي الذي ينشأ من مباشرة من تنبيه حاسة أو عضو حساس وتأثر مركز الحس في الدماغ بالحرارة والبرودة والضغط"<sup>(١)</sup>.

كذلك يمكن تعريف الحساس " بأنه العملية النفسية لانعكاس الخصائص المفردة للأشياء الخارجية وكذلك للحالات الداخلية للفرد التي تنشأ بسبب التأثير المباشر لمؤثرات مادية على أعضاء الحواس والمطابقة"<sup>(٢)</sup>.

#### 2-1-2 المستقبل الحسي ودوره في النشاط الرياضي:

يعرف المستقبل الحسي "بأنه تركيب خاص يقوم بتحويل طاقة المثير الخارجي إلى طاقة خاصة على شكل إشارة عصبية لنقل المعلومات إلى المراكز العصبية"<sup>(٣)</sup>.

أن لكل " عضو حسي جهازاً دقيقاً للتسليم والتسجيل مشيراً إلى قوة خاصة أو طاقة ،فالعين مثلاً مركبة لكي تكون قادرة على تسلم الموجات الضوئية وتسجيلها، إذ تتألف كل حاسة من حجيرات حسية وعصب حسي يصل هذه الحجيرات بالجهاز العصبي المركزي ومن أجهزة تابعة تساعد في التسليم الجديد للانطباعات الحسية، وترتبط الحجيرات الحسية على انفراد بواسطة

(١) قاسم حسن حسين وقتحي المهشيش يوسف : الموهوب الرياضي ، ط1، عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999، ص 188.

(٢) عبدالستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص 22.

(٣) عبدالستار الضمد: المصدر السابق، ص25.



الألياف العصبية (Nerve Fiber) بالجهاز العصبي المركزي وبهذه تكون مرتبطة بصورة غير مباشرة بجميع أجزاء الجسم وعن طريق هذه الاتصالات يكون للمنبه الذي يؤثر على الحاسة تأثير على سلوك الفرد<sup>(١)</sup>

### 3-1-2 أنواع الاحساسات: تقسم أنواع الاحساسات إلى: (١)

١. احساسات بصرية: عضوها المستقبل هو العين التي تتأثر بالموجات الضوئية
٢. احساسات صوتية : عضوها المستقبل هو الأذن التي تتأثر بالموجات الصوتية.
٣. احساسات توازنية: عضوها المستقبل هو الاذن الداخلية التي تتأثر بحركات الرأس في اتجاهات مختلفة.
٤. احساسات كيميائية: عضوها المستقبل هو الانف والذنان يتأثران بالمركبات الغازية او السائلة
٥. احساسات اللمس والضغط: عضوها المستقبل سطح الجلد .
٦. احساسات حرارية: عضوها المستقبل سطح الجلد في أمكنة مختلفة عن الأولى تبعاً لتوزيع الأطراف العصبية الخاصة بها.
٧. احساسات عضلية: تنتج عن مواضع الأعصاب بالنسبة لبعضها.
٨. احساسات داخلية (حشوية): كالجوع والتعب وهي احساسات ضغط وحرارة وألم.

### 4-1-2 دور الحواس في التربية الرياضية:

إن للحواس دور كبير في عملية التعلم الحركي " إذ إن حاسة البصر أهمية فائقة في تعليم الحركات وإتقانها فإن رؤية الحركة أو المهارة حين يؤديها المدرب أنموذجاً لأول مرة فأنها سوف تعطي تصوراً أولياً عند الرياضي فضلاً عن انه يحتفظ بانطباع آلي لتلك الحركة أو المهارة، أما لأهمية حاسة السمع فأن المدرب يعطي التعليمات والشرح من خلال عرض الأنموذج الحركي أمام الفرد وما يجب التركيز على أهم النواحي الفنية في الحركة"<sup>(٢)</sup>.

### 5-1-2 مفهوم الإدراك:

وتحديد لهذه المؤثرات"<sup>(٣)</sup>. كذلك يمكن تعريف الإدراك على انه " ذلك النشاط العقلي الذي عن طريقه نستطيع ان نعرف على يعرف الإدراك بأنه"عملية تتضمن التأثير على الاعضاء الحسية بمؤثرات معينة ويقوم الفرد بأعطاء تفسير موضات العالم الخارجي"<sup>(٤)</sup>

### 6-1-2 خواص عملية الإدراك: ان اهم خواص الإدراك هي: (٥)

١. انها عملية تتوسط العمليات الحسية والسلوك وهذا يعني انها عملية غير قابلة للملاحظة المباشرة ونما يستدل عليها بالاستجابات الصادرة عن الفرد.

(١) كارل ايس برنهارت: علم النفس في حياتنا العملية : ترجمة ابراهيم عبدالله محيي، ط 4، بغداد، مطبعة السعد، 1984، ص185-186.

(٢) احمد زكي صالح: علم التربيوي، ط4، القاهرة، دار المعارف، 1998، ص470.

(٣) احمد زكي صالح : مصدر سبق ذكره، ص471.

(٤) سعد جلال ومحمد حسن علاوي : علم النفس التربيوي الرياضي، ط6، القاهرة، مطبعة دار المعارف، 1978، ص310.

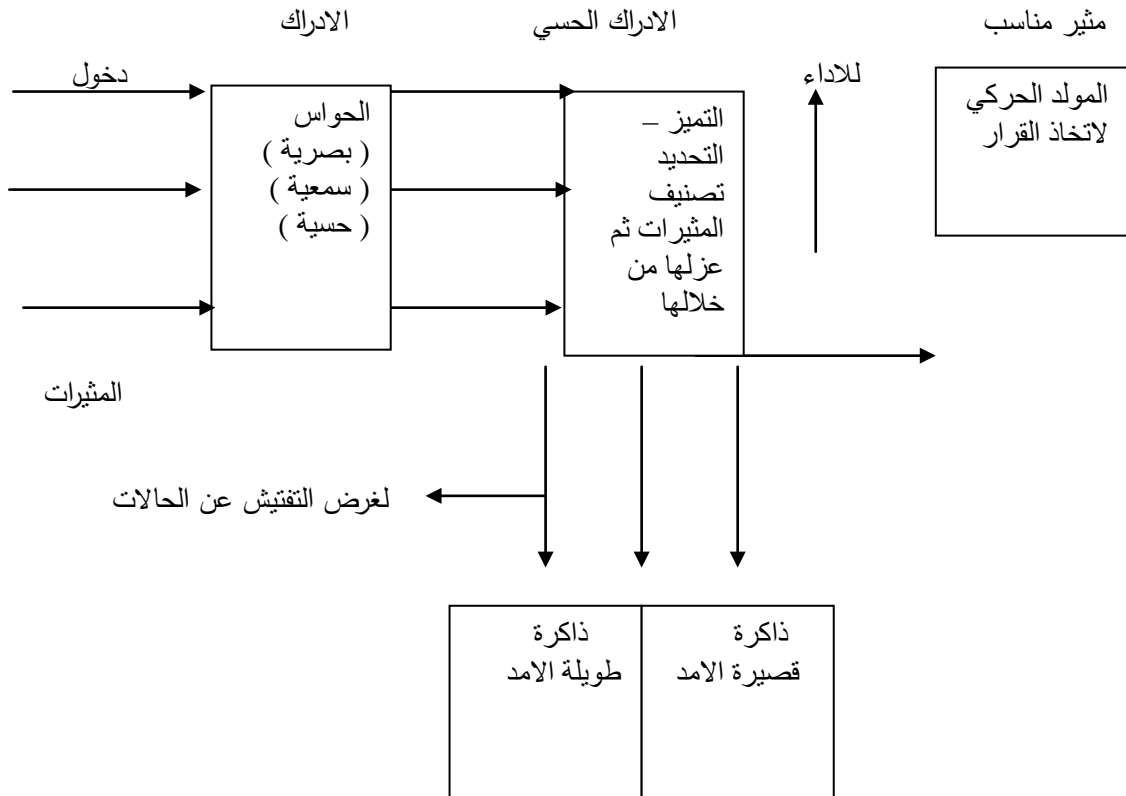
(٥) عبد الستار الضمد : مصدر سبق ذكره، ص109

(٥) راضي الوقفي: مقدمة في علم النفس: ط3، عمان دار الشروق، 1998، ص227 .

٢. عملية استخدام الاحساسات الصادرة عن المنبه والخبرة الماضية وتكامل بنيتها وهذا ما يجعل الإدراك عملية فردية فريدة بمعنى انها لا تتأثر بالمحيط الفيزيائي وحسب وإنما تتأثر بذكريات الفرد ودوافعه وانفعالاته في تلك اللحظة فالفرد بكليته هو الذي يرى لا عيناه وحسب.
٣. عملية ملء الفراغات او الإشكال فليس من الضروري لادراك الموضوع ظهور كل اجزائه اذ يكفي رؤية جزء من الكرسي ان نراه كرسياً.

### 7-1-2 آلية (ميكانيكية) الادراك الحسي :

يذكر وجيه محجوب<sup>(١)</sup> نقلا عن (singer) ان الانسان يستلم المثيرات من طريق الحواس وبعد ان تدخل هذه المثيرات فإن اول عمل يكون للدماغ هو تحديد هذه المعلومات ثم تصنيفها وعزل ما هو ملائم للواجب الحركي لاتخاذ القرار بأداء الفعالية او النشاط من خلال الابعاز الى الجهاز العضلي للقيام بالاداء. والشكل (1) يوضح ميكانيكية الادراك الحسي



(الشكل ١)

ميكانيكية الادراك الحسي

### 2-2 التوافق

(١) وجيه محجوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1 : عمان، دار وائل للنشر ، 2002 ص 42-43 .

اختلف العلماء في وضع صفة التوافق فمنهم من وضعها ضمن الصفات البدنية العامة ومنهم من وضعها ضمن الصفات الحركية أو احد المكونات الرئيسية لصفة الرشاقة وقد عرفت صفة التوافق بأنها ( قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد )<sup>(١)</sup> كما يعرف التوافق بأنه ( القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بأداء الحركات الشاملة)<sup>(١)</sup>

كما وتكمن أهمية التوافق بأنه ينتج كامل متناسق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة إضافة إلى السرعة والدقة في الأداء بسبب التنسيق الموجود بين عمل الجهازين العضلي والعصبي من حيث وصول الإشارات العصبية من الأعصاب إلى العضلات وبالتالي القيام بالحركة ، وتشتد الحاجة للتوافق عندما تكون هناك حركات كثيرة في وقت واحد وبتجاهات مختلفة وفي كرة اليد يحتاج اللاعب والممارس إلى التوافق في اغلب أوقات الأداء كالمراوغة بالكرة واجتيازها للاعب الخصم أو التصويب من أوضاع مختلفة إضافة إلى حالات الربط بين المهارات المختلفة كأن تكون أداء مناولات مع الزميل بوجود تقاطعات أو استلام وتسليم الكرة مع الزميل.

## 2-2-1 أنواع التوافق

لقد قسم التوافق إلى نوعين رئيسيين هما التوافق العام والتوافق الخاص ، فأما التوافق العام فهو (أداء مهارات حركية أساسية كالمشي والجري والتسلق ، والتوافق الخاص هو القدرة على التنسيق او التوافق بين حركات مجموعة من أجزاء الجسم عندما تعمل في إن واحد)<sup>(١)</sup>

وفي لعبة كرة اليد يحتاج الممارس أو اللاعب إلى هذين النوعين من التوافق إثناء الأداء فتارة يجري بالكرة وتارة يجري بدونها مع الحاجة إلى تغيير الاتجاه كما في مهارة المرأوغة والخداع مع المحافظة على الكرة بحوزته واجتياز اللاعب الخصم ويزداد هذا الأداء صعوبة عندما ينتهي بالتصويب على المرمى. لذا فان ذلك كله يحتاج الى استجابة حركية سريعة للايعازات العصبية تمكن الممارس او اللاعب من القيام بأداء متناسق يتميز بالانسيابية والدقة ويخلو من الأخطاء. ولما كان التوافق مهما بين عمل أجزاء الجسم المختلفة نرى بان مهارة التصويب تعتمد اعتمادا كليا من التناسق الموجود بين أجزاء الجسم المؤدية للمهارة وهي الذراع والعين والكرة حتى يتمكن من تحديد مكان التصويب وإصابته بدقة وتزداد هذه المهارة صعوبة عندما يكون هناك خصم يحاول قطع الكرة او الدفاع عن المرمى

وترتبط لعبة كرة اليد بالعديد من المدركات التي يمكن تمييزها وتطويرها عن طريق التدريب ومن أهمها إدراك الإحساس بالمسافة والزمن والمكان وكذلك الإحساس بالكرة والزميل وحركته، حيث يتكون الإدراك المثالي على دقة التحكم بالكرة والإدراك يساعد اللاعب على توافق حركته مع الكرة والزميل من جهة ومع المنافس من جهة أخرى. فلاعب كرة اليد يحتاج إلى سرعة إدراك عالية تمكنه من أداء فني متكامل بالرغم من تعدد أوجه هذا الأداء، فالقدرة على سرعة الإدراك في تحديد مواقع الكرة والزميل والمنافس تساعد اللاعب على تحقيق الهدف المرجو من الأداء.

## 2-3 الإدراك الحس - حركي

(١) ريسان خربيط : موسوعة القياسات الاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، مطابع التعليم العالي، 1989، ص263 .

( ) محمد عادل رشدي: أسس التدريب الرياضي، ط2، ليبيا، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، 1982، ص28

(<sup>N</sup>) اسامه رياض: الرعاية الطبية للاعبين كرة اليد، السعودية، مطبعة دار الضلال، 1989، ص127

يستلم الإنسان المثيرات عن طريق الحواس وبعد أن تدخل هذه المثيرات فإن أول عمل يقوم به الدماغ هو تحديد هذه المعلومات ثم تصنيفها وعزل ما هو ملائم للواجب الحركي لتمريضه إلى المولد الحركي لاتخاذ القرار بأداء الفعلية او النشاط من خلال الإيعاز إلى الجهاز العضلي للقيام بالأداء<sup>(١)</sup>.

وفي عملية الإدراك تقوم بتفسير إحساسنا الجديد الشيء الذي يصدر عنه الإحساس ونعطي لهذا الإحساس معنى ونطلق عليه اسما، بالرغم من بدأ الإدراك بإثارة الحواس، إلا انه عملية داخلية او نشاط نفسي، وان الإدراك هو استجابة لتنبه حسي صادر عن مثير خارجي، فهو أيضا استجابة صادرة عن تفاعل أذات بكل ما لديها من خبرات واتجاهات وميول وحاجات مع المثيرات الموجودة في البيئة التي يتواجد فيها الفرد<sup>(٢)</sup>.

فالإدراك هو عملية عقلية تسبق السلوك، فبدون الإدراك لا يحدث الأداء لان الفرد يتعرف تبعاً لمتطلبات الموقف الذي يدركه، فألاعب الذي يدرك ما يؤديه إدراكا كاملا اقدر من زملائه على الأداء الصحيح<sup>(٣)</sup>.

ان فهم الحركة وإدراكها وتكوين صورة واضحة لمفهوم وماهية الحركة له اثر كبير على التعلم وان ظاهرة الإدراك للحركة تؤثر في قابلية الفرد الحركية وتحسنها وكذلك سهولة فهم وإدراك المسائل الحركية المتعلقة الأخرى وإدراكها. ويشمل الإدراك قدرات متعددة كشفت عنها البحوث والدراسات الخاصة بالقدرات العقلية

ويمكن تصنيف هذه القدرات إلى ثلاث مجموعات هي :-

1- قدرات الإدراك البصري

2- قدرات الإدراك السمعي

3- قدرات الإدراك الحركي<sup>(٤)</sup>

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

#### 3-2 عينة البحث:

اختار الباحثان عينتهما بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبين منتخب جامعة البصرة بكرة اليد والبالغ عددهم 15 لاعبا تم اسبعاد 4 منهم بسبب ارتباطات مع منتخب الشباب والاصابات وبذلك يصبح عدد اللاعبين 11 لاعب يمثلون عينة البحث ونسبة مئوية قدرها 73%

3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث:

1- أقماع بلاستيكية للتدريب عدد 10

2- شواخص تدريب عدد 10

3- موانع ( ساحة وميدان ) عدد 10

(١) وجيه محبوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، مطبعة وزارة التعليم 2000، ص46

(٢) نجاح مهدي، أكرم محمد: التعلم الحركي، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر 1994، ص185

(٣) عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجية العمليات العقلية، ط1، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 2000 ص109

(٤) ابو العلا احمد، احمد عمرو: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة، مطبعة دار الكتب 1986 ص71-76

4- أشرطة قياس وأشرطة لاصقة.

5- ملعب كرة يد.

6- كرات يد قانونية .

7- عصابة عين مصنوعة من القماش غير نافذة للرؤية.

3-4 أدوات ووسائل البحث:

1- المصادر والمراجع.

2- المقابلات الشخصية\*

3- الاختبارات والقياس.

4- استمارة تفرغ البيانات.

3-5 **تجربة البحث:**

أجرى الباحثان الاختبارات القبلية للاعبين عينة البحث بتاريخ 15 / 11 / 2006 وسجلت النتائج التي حصل عليها ومن ثم تم إدخال مجموعة من التمارين الخاصة التي من شأنها تطوير المستوى الخاص بالإدراك الحس - حركي للاعبين خلال القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية وبعد انتهاء الفترة الزمنية للتجربة قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 3 / 1 / 2007 وتم تسجيل النتائج .

3-6 **التمارين المستخدمة في البحث:**

استخدم الباحثان مجموعة من التمارين تتطلب توفيقاً عضلياً عصبياً وتتميز بدرجة من الصعوبة كالجري بين الشواخص وبأشكال مختلفة وسواء كان ذلك بالكرة أو بدونها وتمارين للركض الارتدادي وفي تمارين أخرى تم وضع حدود لنهاية الركض والتوقف السريع كما تم استخدام تمارين مختلفة الإشكال للقفز الزوجي والحجل على رجل واحدة ضمن حدود معينة حددت بالأشرطة والخطوط كما قام اللاعبون عينة البحث بأداء تمارين مهارية للتحرك الدفاعي السريع ضمن حدود معينة وسواء كان هذا الأداء مع الزميل أو بدونه وبتجاهات مختلفة . هذا وقد تمت هذه التمارين بواقع ( 3-6 ) تمارين خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ولفترة ستة أسابيع حيث بلغت الوحدات ( 5 ) وحدات أسبوعية أي ( 30 ) وحدة خلال فترة الإعداد للمشاركة في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الجنوبية لكرة اليد للعام الدراسي 2006-2007 .

3-7 **الاختبارات المستخدمة في البحث:**

3-7-1 **اختبار الإدراك الحس - حركي لمسافة القفز العمودي<sup>(1)</sup>:**

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الإدراك الحس - حركي لمسافة القفز العمودي.

- أدوات الاختبار: حائط أملس مدرج ( 300 سم )، جيس بورك، شريط قياس، غطاء للعينين غير نافذة للرؤية.

\* المقابلات الشخصية:

أ.د. حسين مردان عمر / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية.

أ.د. عبد الوهاب غازي / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.

أ.م.د. عبد الجبار سعيد / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية.

(<sup>1</sup>) عامر جبار السعدي: تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس - حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (مجلة التربية الرياضية) ،

جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، المجلد الحادي عشر ، العدد الأول ، 2002 ، ص 116 .

- وصف الأداء: يؤخذ طول اللاعب والذراعان عاليان من إصبع الوسط مع وضع علامة على اقرب مسافة ( 25سم) أعلى الذراعين ( خط الهدف ) لاختلاف أطوال اللاعبين، يترك اللاعب للنظر على المسافة المحددة مدة ( 5ثا) بعدها تعصب عينيه بقطعة قماش غير نافذة للرؤية ثم يؤدي اللاعب القفز للأعلى ويتم التأشير على المنطقة مع مراعاة إن تكون الكتفان مرتفعتين على استقامة واحدة.
- تعليمات الاختبار: لكل مختبر ثلاث محاولات.
- حساب الدرجات:
- \* يتم تسجيل المسافة التي تقع بين خط الهدف ونهاية أصابع المختبر مقربة إلى اقرب (سم) ويتم تدرجها بزيادة درجه واحدة عن كل (سم) فوق المنطقة المحددة بخط الهدف ومثلها أسفل خط الهدف.
- \* درجة المختبر النهائية تمثل مجموع الدرجات المتحققة من المحاولات الثلاث ( الأقرب ) إلى خط الهدف.
- ملاحظة: كلما قلت الدرجات بين القياس من الوقوف برفع الذراعين وبين مس خط الهدف كان الإدراك أفضل.

### 2-7-3 اختبار الإدراك الحس - الحركي بمسافة الوثب<sup>(٢)</sup>:

- الغرض من الاختبار: قياس قابلية المختبر لتحسين مسافة الوثب بلا استعمال حاسة البصر بالتركيز على الإحساس بمسافة الوثب.

-الأدوات:

عصابة للعينين، طباشير، شريط قياس.

-وصف الأداء:

يرسم خطان متوازيان على الأرض تكون المسافة بينهما ( 24 بوصة) ( 58.8 سم) يقف المختبر على خط البداية ويفحص المكان من دون غلق عينيه ، بعد ذلك يضع غطاء على العينين ويستعد لمدة ( 5 ثا) ويثب من خط البداية محاولا الحكم على مسافة الوثب حتى يهبط بعقب القدم على خط الهدف.

- تعليمات الاختبار:

تعطى لكل مختبر محاولتان.

- حساب الدرجات:

\* يقاس عدد (البوصات أو بالسنتيمترات) التي يقوم المختبر بوثبها بين خط الهدف وعقب القدمين بعيدا عن الخط المقاس إلى اقرب بوص أو سنتيمتر .

\* درجة المختبر النهائية هي مجموع البوصات أو السنتيمترات مقاسه للمحاولتين.

### 3-7-3 اختبار الإحساس بتقدير الزمن<sup>(٣)</sup>:

- الغرض من الأختبار:

قياس الاحساس بتقدير الزمن.

(٢) دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، القاهرة، منشأة

محمد إبراهيم شحاته، محمد جابر بريقع:

المعارف، 1998، ص 136-137.

( ) محمد إبراهيم شحاته، محمد جابر بريقع: مصدر سبق ذكره، ص 151 .

- الأدوات:

ساعة إيقاف الكترونية.

- وصف الأداء:

\* يطلب من المختبر النظر إلى ساعة الإيقاف ويقوم بتشغيلها ( لغرض تفحص الساعة والإحساس بها) ثم يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الزمن (5 ثا، 7 ثا، 15 ثا ) على إن يكرر ذلك ثلاث مرات في كل زمن من هذه الأزمنة.

\* يطلب من المختبر أداء الاختبار من دون النظر إلى ساعة الإيقاف على أن يؤدي الاختبار من الوقوف ويكون النظر أماما واليد على كامل امتدادها مع طول الجسم ويقوم المختبر بتشغيل الساعة وإيقافها عند الزمن ( 7 ثا ) على أن يكرر هذا القياس ثلاث مرات متتالية.

- حساب الدرجات:

\* تسجل للمختبر المحاولات الثلاث الخيرة عند زمن ( 7 ثا) ولكل محاولة على حده على ان يتم حساب مقدار الخطأ في كل محاولة بتسجيل الزمن الذي على (7 ثا ) أو ينقص يتم إيجاد المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة.

### 8-3 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS إصدار 11

### 4- عرض ومناقشة النتائج

#### جدول (1)

#### يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي وقيمة (ت) المسوبه و الجدولية

الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
2.24	* 7.589	4.79	11.0	2.16	3.45	اختبار تقدير المسافة
	* 4.22	1.24	5.40	0.65	7.30	اختبار تقدير الزمن
	* 4.543	0.83	3.90	1.12	2.36	اختبار تقدير مسافة القفز العمودي

\* معنوية تحت درجة حرية 10 ونسبة خطأ 0.05

يتضح من الجدول (1) إن اللاعبين عينة البحث وفي الاختبار القبلي وفي اختبار إدراك المسافة قد سجلو وسطا حسابيا مقداره 3.45 وانحرافا معياريا قدره 2.16 اما في اختبار تقديرا زمن فقد حققا للاعبون وسطا حسابيا مقداره 7.30 وانحرافا معياريا قدره 1.24 وفي اختبار القفز العمودي كان الوسط الحسابي القبلي 2.36 والانحراف المعياري كان 1.12 أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي في اختبار إدراك المسافة 11.0 والانحراف المعياري 4.79 وقيمة ت المحتسبة 7.589 اما في اختبار تقديرا زمن فقد كان الوسط الحسابي 5.40 والانحراف المعياري 0.65 وبلغت قيمة ت المحتسبة 4.22 وفي اختبار القفز العمودي كان الوسط الحسابي 3.90 والانحراف المعياري 0.83 وقيمة ت المحتسبة 4.543 . يلاحظ من الجدول أن هناك تطور ملحوظ على أداء اللاعبين عينة البحث من خلال معنوية الفروق وتفوق درجة t المحسوبة على الجدولية ، وهذا يدل على التأثير الإيجابي للتمارين التوافقية التي مارسها اللاعبين حيث تضمنت هذه التمارين أشكال مختلفة من الأداء سواء كان ذلك بالكرة او بدونها او تمارين فردية او مشتركة بالإضافة الى استخدام وسائل تدريبية من شأنها تطوير الإحساس وإدراك أماكن الملعب ومواقع

تواجد الزملاء والمنافسين وهذا يأتي عن طريق تطور صفة التوافق العضلي العصبي وإمكانية إشراك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في الحركة وهو امر تتطلبه مباريات كرة اليد فهناك استخدام مشترك لحركات الذراعين والرجلين والذراعين والعين أثناء المراوغة والخداع وا لطبطة وعمل التحركات الخطئية بين اللاعبين يضاف الى ذلك مراقبة حركة الميل والمنافس . ويرى الباحثان أيضا ان من الأمور المهمة التي يجب ان يتمتع بها اللاعب هي القدرة على تقدير المسافات ومدى إمكانية التحرك وخلق الفراغات والفرص التي من شأنها ان تسمح للاعب بالتفوق عاى تحركات المنافس وبالتالي أخذ المبادرة في التفوق وتسجيل الأهداف . كما ويلعب عامل الزمن دورا كبيرا في حسم نتائج المباريات والمقصود هنا بعامل الزمن هو كيفية استغلال أوقات المباراة والمواقف التي تتخللها

لصالح اللاعب والفريق كأن يكون تقنين سرعة الأداء بما يخدم او يناسب الموقف التكتيكي ، فهناك مواقف تتطلب سرعة كبيره في الأداء على العكس من مواقف أخرى كأن يكون هناك فرصة واضحة لتسجيل هدف لا تتطلب التأخير او إمكانية نقل الكرة الى ساحة الفريق المنافس قبل ان يعيد وضعه الدفاعي .... الخ . من المواقف التي تحدث أثناء المباريات .وفي ذلك يرى كمال الدين عبد الرحمن وآخرون 2002" ان متابعة صفتي الإدراك والتوافق لدى اللاعب تجعل المدرب صادقا في الحكم عاى مستوى اللاعب في اداء متطلبات اللعبة بطريقة متقنة من حيث الزمن الكافي لبقاء اللاعب بمستوى مقبول من اللياقة البدنية وكذلك الحكم على مستوى اللاعب في المواقف التي تتطلب سرعة ووثب وتغيير اتجاه ، فهناك مسافات يقطعها اللاعب بسرعات متغيرة وكذلك انواع الوثبات للاعلى او للإمام والمسافة التي ممكن ان يصوب منها اللاعب الكرة ، كل هذه عوامل تفرض عاى المدرب واجبات يطور من خلالها امكانية اللاعب في تقدير المسافات والزمان والمكان اثناء المباريات." (١) .ويرى أسامه رياض "1998 ان مباريات كرة اليد تتسم بالسرعة والكفاح من اجل الفوز والذي يفوز بالمباراة هو من يمتلك فدره المحافظة على اتزانه وتوافقه العظلي العصبي وعدم ارتكاب الأخطاء القانونية والمهارية التي يسببها ضعف التقدير لزمان ومكان الأداء والسرعة والتصرف المناسب لذلك" (٢).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

- 1- هناك تأثير ايجابي للتمارين التي وضعها الباحثان قيد الدراسة
- 2- هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية
- 3- تفوق اللاعبين في اختبار تقدير المسافة أكثر من اختباري تقدير الزمن والقفز العمودي
- 4- تطور التوافق العضلي العصبي لدى اللاعب يمكنه من إدراك المكان والزمان الصحيحين وحل المواقف الخطئية التي تواجهه أثناء المباراة.

### 2-5 التوصيات

- 1-اهتمام المدربين بتطوير صفة التوافق العضلي العصبي لأهميتها أثناء الأداء .
- 2- تخصيص وحدات تدريبية او أجزاء منها لتطوير صفة التوافق.

(١) كمال الدين عبد الرحمن وآخرون: القياس والتوقيت وتحليل المباراة في كرة اليد ، مصر مركز الكتاب للنشر ، ط 2002، 1، ص 24 .

(٢) اسامه رياض: الرعية الطبية للاعبى كرة اليد ، دار الهلال ، السعودية ، ط 31998 ص 80 .



- 3- التدريب على مواقف مشابهة لمواقف المباريات.  
4- تطوير الأداء الفني للاعب بحيث يصل الى مرحلة يقدر فيها الزمان والمكان بصورة صحيحة واسرع وقت ممكن.

## المصادر

١. أبو العلا احمد، احمد عمرو: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة، مطبعة دار الكتب 1986
٢. أسامه رياض: الرعاية الطبية للاعبين كرة اليد، دار الهلال، السعودية، ط3 1998
٣. الرعاية الطبية للاعبين كرة اليد، السعودية، مطبعة دار الهلال، 1989
٤. ريسان خريبط: موسوعة القياسات الاختبارية في التربية البدنية والرياضية، ج1، مطابع التعليم
٥. عامر جبار السعدي: تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس-حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (مجلة التربية الرياضية)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، 2002.
٦. عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجية العمليات العقلية، ط1، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 2000
٧. كمال الدين عبد الرحمن وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مصر مركز الكتاب للنشر، 2002
٨. محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، القاهرة، منشأة المعارف، 1998
٩. محمد عادل رشدي: أسس التدريب الرياضي، ط2، ليبيا، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، 1982
١٠. محمد علي أبو الكشك ومازن رزق متاملة: اقتبسته وسن جاسم محمد: الإدراك الحس-حركي وعلاقته بدقة المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002.
١١. نجاح مهدي، أكرم محمد: التعلم الحركي، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر 1994،
١٢. وجيه محبوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، مطبعة وزارة التعليم 2000

## مفهوم تقبل الذات لدى الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة في جمهورية العراق

بناء وتقنين  
أ.م.د. محمد عبد الوهاب حسين  
2008م

### 1-التعريف بالبحث

#### 1.1 المقدمة وأهمية البحث

تحظى برامج رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة باهتمام كبير من قبل دول العالم المتقدم، وذلك للدور الحيوي الذي تلعبه الفئة والتي تمثل احد فئات المجتمع المتعددة والتي يجب الاهتمام بها لتوجيهها واستثمارها حتى لا تكون عبئا على الفئات الأخرى وبالتالي تكون فاعلة في بناءه وتطويره في جميع المجالات حيث أصبحت هذه البرامج تمثل صورة من صور التحضر والتقدم لأي مجتمع إنساني.

واحد هذه المجالات هو المجال الرياضي حيث تشكل مدخلا تربويا موجهها تساهم في تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة وتمكنهم من القيام بالحركات المختلفة والضرورية لقضاء حاجاتهم واهتمامهم .

ويعد الاهتمام بالجوانب النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة احد العوامل التي تساعد في إعادة تأهيلهم وإعادتهم إلى المجتمع لما تتركه الإصابة بالعوق من آثار سلبية على شخصية المصاب نتيجة لفقدان جزء من قدراته البدنية أو تعطيلها وما يترتب على ذلك من اختلال في توافقه النفسي مع ذاته ومع المجتمع وتعمد هذه التغيرات بالإضافة إلى شدة العوق على التكامل

في شخصية الفرد المصاب ومدى استعداده في أن يعدل من الاتجاه الذي كونه عن نفسه أي تقبله لذاته وعوقه ويدرك إن له قدرات وتفاعليات متبقية تشكل عناصر قوة لاستعادة وضعة الإنساني في المجتمع .

ومن هنا تأتي أهمية البحث في بناء مقياس مفهوم تقبل الذات لدى الرياضي ذوي الاحتياجات الخاصة للوقوف على حقيقة تقبلهم لذاتهم وبذلك تقدم للمؤسسات المسؤولة عن رعاية هذه الشريحة من صور واضحة عن أهم الخصائص والصفات المكونة لشخصيتهم ومدى تقييمهم لها مما يسهل في تطوير الأداء الرياضي من خلال تطور قدراتهم النفسية

## 1. 2 مشكلة البحث

إن إعداد الفرق الرياضية الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة ورسم برامجها يعتمد على حد كبير بالإضافة إلى الجوانب الأخرى على الجانب النفسي لإعدادهم وما يتناسب والمنافسات الرياضية واحدا الجانب الخاص بتقبل مفهوم الذات وهو يمثل مدى رضاهم بما يتمتعون به من خصائص أو صفات شخصية ايجابية أو سلبية كما يدركونها مستنديين على خبراتهم وتجاربهم الشخصية ، حيث ينشأ التوافق النفسي عندما يصبح مفهوم الذات في وضع يسمح لكل خبراته بتكوين علاقة ثابتة ومتسقة مع الذات ويصبح أكثر تفهما للآخرين وتقبلا لهم والعكس صحيح عندما تترك هذه الخبرات على إنها تهديد للذات وحينئذ ينشأ سوء التوافق النفسي .

ومن هذا المنطلق ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع كونه يشكل مشكلة حقيقية في طريق النهوض بالمستوى الرياضي لدى ذوي الاحتياجات الخاصة في جمهورية العراق وذلك من خلال بناء وتقنين مقياس علمي دقيق يمكنه الكشف عن مستوى مفهوم تقبل الذات لديهم للتعرف على النقطة المركزية لتكوين الشخصية والتي ينطلق منها فهم الفرد للعالم الذي يحيط به ويتفاعل معه وبالتالي الارتقاء بمستوياتهم الرياضية والوصول للمراحل المتقدمة من التوافق النفسي .

## 3.1 هدفه البحث

1. بناء مقياس لمفهوم تقبل الذات لدى الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة في جمهورية العراق.
2. إيجاد المستويات القياسية لمفهوم تقبل الذات لدى الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة في جمهورية العراق.

## 1. 4 مجالات البحث

1. 4. 1 المجال البشري : الرياضيون ذوي الاحتياجات الخاصة في جمهورية العراق .
1. 4. 2 المجال المكاني : القاعات والملاعب الرياضية في الأندية العراقية لذوي الاحتياجات الخاصة.
1. 4. 3 المجال الزمني : المدة من 2007/3/12 ولغاية 2007/5/15.

## 2- الدراسات النظرية

### 1-2 الذات :

وهي من أهم مكونات الشخصية وهي جزء متميز من المجال الظاهري يتكون من سلسلة من المدركات والقيم . والذات هي النواة التي يقام حولها بناء الشخصية ، وتنشأ من تفاعل الفرد مع البيئة و مع الأحكام التقويمية مع الآخرين وأثناء نموها تنزع إلى التكامل أو الانتماء إلى بعض القيم . وتحريف بعض القيم الأخرى ، وتسعى الذات إلى الاحتفاظ بالاتساق في سلوك الفرد والتوازن بينه وبين اتساقها هي نفسها ، فالخبرات التي تتسق مع مفهوم الذات تتكامل معها أما التي لا تتسق معها فينظر إليها على أنها تهديدات والذات في عملية تكوين مستمرة حيث انها تنمو وتتغير نتيجة للتفاعل المستمر مع المجال الظاهري .<sup>(أ)</sup>

( أ ) يوسف مصطفى القاضي وآخرون : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط 1 الرياض ، دار المريخ ، 1981 . ص 232 .

ومفهوم تقبل الذات يستخدم للإشارة إلى مدى التقييم الايجابي للصورة التي يحملها الفرد عن نفسه ، أي مدى رضاه واحترامه لصفاته وخصائصه وكذلك يمكن ان يستخدم للإشارة إلى مقدار التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية ، فإذا كان تطور الفرد كما هو عليه الآن يعطي شياً كبيراً لما يرغب أن يكون عليه فإنه يكون نسبياً متقبلاً لذاته وعلى ونام مع نفسه وهو بهذه الحالة يكون عكس الشخص الذي يعاني من فجوة كبيرة وتعارض بين المفهومين المذكورين . ( أ )

إن عدم حصول تطابق بين الذات الواقعية والمثالية من الممكن أن يعني توافق الشخص وكذلك حاجته للمساعدة وكذلك قد يحدث عدم تطابق بين المجال الظاهري للشخص والواقع الخارجي ويؤدي هذا إلى عدم التوافق ، ولكن حين يحدث عدم التطابق بين الذات والكائن الحي أي بين الذات بمفهومها المدرك والشخص بخبراته الحقيقية . فأن ذلك يؤدي إلى أن يحس الفرد بأنه مهدد في حدوث اختلال في مفهومه عن ذاته الأمر الذي يدفعه للاستعانة بمكانزمات الدفاع في سلوكه واتصاف تفكيره بالترتم والغربة حيث يحدث تطابق صادق بين الصور الرمزية للخبرات التي تكون الذات وخبرات الكائن الحي الحقيقية . ويكون الشخص متوافقاً وناضجاً وقائماً بوظائفه على خير حال . وهو على هذا النحو يفكر بواقعية ويتقبل الخبرات بدون شعوره بالتهديدات أو القلق .

وتبرز أهمية قياس مفهوم تقبل الذات لدى معوقي الحرب لكونه أداة مناسبة للبدء في عملية إعادة التأهيل من قبل المختصين وانه يعطي مؤشراً لجوانب مهمة في شخصياتهم حيث أشارت الدراسات التي تناولت هذا المفهوم إلى علاقته بالصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي والعلاقة بالآخرين ( ) .

ولمفهوم تقبل الذات علاقة بالسماوات الشخصية حيث ظهرت دراسة محمد احمد غالي ( 1964 ) إن النظريات في مفهوم الذات في اتجاه سلبي ( عدم تقبل الذات ) يرتبط ارتباطاً عالياً بالمقاييس التي تستعمل في قياس الاتجاهات اللاسوية في الشخصية .

وأظهرت دراسة كل من جيس ( 1957 Chase ) وديفيدز ( 1961 Davids ) وكابلان ( 1969 Kaplan ) وسميث ( 1971 Smith ) وترنر ( 1973 Turner ) وجابر عبد الحميد جابر ( 1969 ) وفينيس وماكلين ( 1969 Vince ) وهانن وآخرون ( 1954 Hanlon & others ) وجود علاقة بين تقبل الذات والتوافق النفسي . وأظهرت دراسة حامد زهران ( 1967 ) هذه العلاقة والعلاقة مع عدد من المتغيرات الأخرى كالواقعية والثبات الانفعالي والصحة النفسية والقيادة والرضا عن الوضع الراهن والنضج الاجتماعي .

وقد حدد روجرز وماسلو وكمبس سمات رئيسية للفرد الذي لديه مفهوم ذات إيجابي فهو يدرك ذاته إدراكاً مناسباً ليتعامل مع الحقيقة بسهولة وله ثقة متزايدة بقدراته وله طموحاته الواقعية كما انه يتعاطف مع الآخرين ويخضع تجاربه للتقويم الموضوعي إلى اخذ ذلك من الصفات الايجابية .

ومما تقدم يظهر إن الشخص المتقبل لذاته يكون متمتعاً بالصحة النفسية ومتوافقاً مع نفسه ومجتمعه وله القدرة على التعامل الناجح ويشعر بالاحترام من الآخرين على عكس الشخص الذي لا يتقبل ذاته .

وعليه يمكن تعريف مفهوم الذات ا إجرائي بأنه (( خصائص الفرد وصفاته الشخصية ، الإيجابية والسلبية كما يدركها وهو مستنداً إلى خبرته وتجربته الشخصية في المجال الجسمي والعقلي والاتزان الانفعالي والتوافق الاجتماعي والثقة بالنفس )) .

أما مفهوم تقبل الذات فهو (( مدى رضا الفرد عما يتمتع به من خصائص وصفات شخصية إيجابية وسلبية كما يدركها هو مستنداً إلى خبرته وتجربته الشخصية في المجال الجسمي والعقلي والاتزان الانفعالي والتوافق الاجتماعي والثقة بالنفس .

(<sup>1</sup>) Bruno , frank . human adjustment and personal growth, New York , john Wiley, 1977.p364 .

( ) نعيمه الشماع. الشخصية. النظرية ، التقييم ، مناهج البحث . القاهرة المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، معهد البحوث

والدراسات العربية . 1977 . ص 50

مجالات المقياس :

الجسمي : بأنه يستطيع أن يتعايش مع مظهره وعوقه وما يترتب عليه من نقص في قدراته البدنية ويشعر بالصحة أكثر من المرض .

العقلي : يقدر ذكائه وقدراته العقلية الأخرى وله القدرة على حل المشكلات التي تواجهه في حياته

التوافق الاجتماعي : لديه الثقة بالآخرين ، ويسعى إلى إقامة علاقات اجتماعية طيبة مع من يتعامل معهم ولا يشعر

بالنذ منهم وان قيمه ومعاييرهم هي قيم ومعايير المجتمع الذي يعيش معه .

الاتزان الانفعالي : له القدرة على مواجهة المخاوف والقلق وغير مضطرب ، طموح ، ومعتدل في تصرفاته ويسعى لأن

يكون سعيداً .

الثقة بالنفس : يستطيع السيطرة على مصيره وتوجيه سلوكه نحو الأهداف التي يسعى إليها وله القدرة على اتخاذ القرارات

المتعلقة به ، ولديه الرغبة في تنفيذها معتمداً على نفسه وفي حدود قدراته وإمكانياته التي بنظر إليها بواقعيه .

وقد اختلفت الدراسات في كيفية قياس تقبل الذات لدى الفرد وتوزعت على مجموعتين . الأولى . تقيس المفهوم

بصورة مباشرة من خلال التقييم المباشر الذي يعطيه المفحوص للصفات التي يتمتع بها .

أما المجموعه الثانية . فهي قياس تقبل الذات من إيجاد الفروق المطلقة بين الذات والواقعية والذات المثالية وتعتمد هذه

الطريقة على افتراض إن كثيرين من الأفراد يمتلكون ذاتين هما الذات الواقعية والذات المثالية وتعتمد درجة تقبل الفرد لذاته على

مقدار التطابق بينهما .

وقد اختار الباحث أسلوب التقييم المباشر الذي يعطيه الفرد لنفسه من خلال الصفات المعطاة له ضمن فقرات المقياس

### 3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3.1. منهج البحث

أن الكثير من الظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج يتلائم وطبيعة المشكلة المراد بحثها وطبيعة المشكلة هي

التي تحدد نوع المنهج الملائم والذي يستخدمه الباحث كوسيلة للإجابة عن الأسئلة التي تطرحها هذه المشكلة .

لذلك فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة كونه أفضل المناهج وأكثرها ملائمة لطبيعة البحث

وأيسرها في تحقيق أهدافه.

فالمنهج الوصفي هو الطريقة التي يعتمد عليها الباحثون في الحصول على معلومات وافية ودقيقة تصور الواقع

الاجتماعي الذي يؤثر في الأنشطة كافة (أ) .

وأسلوب دراسة الحالة واحداً من الأساليب الأساسية في البحوث الوصفية والذي يستخدم من أجل الحصول

على المعلومات والحقائق التفصيلية لفرداً أو موقف معين (ب) .

#### 3.2. عينة البحث

(أ) عامر إبراهيم قنديلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، ط1، دار اليازوري العلمية للطبع والنشر عمان ، 1999

(ص 105) .

(ب) مروان عبد المجيد إبراهيم : أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2000

(ص133) .

تعد العينة جزءاً من مجتمع البحث يقوم الباحث باختيارها كي تمثل ذلك المجتمع تمثيلاً صحيحاً. ولصعوبة الحصر الشامل لكامل مجتمع البحث والذي يتكون أكثر من (300) رياضياً معوقاً موزعين على عدة فعاليات رياضية منتشرين في اندية محافظات العراق المختلفة لذلك لجأ الباحث إلى استخدام عينة من هذا المجتمع وشملت (163) لاعبا ولمختلف الفعاليات. وبلغت النسبة المئوية للعينة (54.33%) من مجتمع البحث.

### 3.3. الإجراءت العلمية والنظرية لبناء المقياس

#### 3.3.1. أعداد الصيغة الأولية للمقياس

تضمنت عملية أعداد الصيغة الأولية للمقياس على الخطوات التالية:-

أولاً: بعد الإطلاع على المراجع والمصادر والدراسات التي تناولت مفهوم تقبل الذات وبعض الدراسات النفسية الخاصة بالمعوقين قام الباحث بصياغة (91)فقرة وشملت سبعة مجالات للمقياس وهي:

1. المجال الجسمي (11) فقرة.
2. المجال العقلي (12) فقرة.
3. مجال الثقة بالنفس (13) فقرة.
4. مجال عدم الشعور بالعجز (12) فقرة.
5. مجال التوافق الاجتماعي (15) فقرة.
6. مجال الاتزان الانفعالي (17) فقرة.
7. مجال تقبل المعايير الاجتماعية (11) فقرة.

#### 3.3.2. عرض الصيغة الأولية للمقياس على المحكمين

قام الباحث بعرض الصيغة الأولية للمقياس على ( 11 ) خبيراً ومختصاً في مجال التربية الرياضية وعلم النفس وعلم النفس الرياضي . وذلك للتأكد من صلاحية المجالات والفقرات لمقياس تقبل مفهوم الذات وفيما إذا كانت الفقرة تقيس اتجاهها إيجابياً أم سلبياً والتعديل المقترح إذا كانت الفقرة بحاجة إلى تعديل. كذلك طلب من هم تحديد سلم التقدير المناسب لهذا المقياس بعد أن اقترح الباحث سلم التقدير الخماسي.

وقد أبدى الخبراء والمختصين ملاحظاتهم وآرائهم وظهر إن جميع المجالات قد حصلت على موافقة الخبراء ولكن أشاروا بدمج مجالي التوافق الاجتماعي والمعايير الاجتماعية أما بالنسبة لصلاحية الفقرات والمجال الملائم لها فاقترحوا حذف بعضها لعدم صلاحيتها وتعديل بعضها الاخر من حيث الصياغة، وفي ضوء مقترحات وآراء الخبراء والمختصين وملاحظاتهم ، قام الباحث بحذف عدد من الفقرات وتعديل صياغة بعض الفقرات على وفق المعيار التالي:-

1- تقبل الفقرات التي أتفق على صلاحيتها ( 81%) فأكثر من الخبراء والمختصين أي بواقع (9) من مجموع (11) خبيراً و مختصاً.

حيث وجد أن الفروق بين الموافقين وغير الموافقين تكون ذات دلالة إحصائية ولصالح بقاء الفقرة عند موافقة ما لا يقل عن هذا العدد (٢).

2- تحذف الفقرة (الموقف) إذا بلغت نسبة المتفقة على عدم صلاحيتها (81%) فأكثر .

3- تعدل الفقرة إذا تباينت حولها آراء الخبراء والمختصين أي عند تكون نسبة المتفقين أو غير المتفقين أقل من (81%).

( أ ) محمد عبد الوهاب حسين: إعداد جدول إحصائي يبين الأعداد والنسب المقبولة لآراء الخبراء والمختصين بتطبيق قانون مربع

كأي (جودت التوافق). المؤتمر العلمي السادس للاختصاصات الإنسانية ، جامعة القادسية. 2007.ص2 .

وبناءً على ذلك استبعدت (14) فقرة وكما يلي:-

مجال الثقة بالنفس ( 1 ) فقرة. مجال عدم الشعور بالعجز ( 1 ) فقرة. مجال التوافق الاجتماعي ( 4 ) فقرة. مجال الاتزان الانفعالي (2) فقرة. مجال تقبل المعايير الاجتماعية(6) فقرة. إما حول اقتراح الباحث سلم التقدير الخماسي فقد حاز على موافقة جميع الخبراء والمختصين وبنسبة (100%)، مما يجعل سلم التقدير الخماسي صالحاً لهذا المقياس.

### 3.3.3 أسلوب تصحيح المقياس

تم صحيح المقياس بإعطاء الفقرة الوزن المناسب، وحسب اختيار المستجيب على سلم التقدير وقد حددت الأوزان من (1-5) درجات لكل فقرة من فقرات المقياس إذ حددت خمسة استجابات وكما موضح في الجدول (1) .

#### جدول (1)

#### بوض أسلوب تصحيح المقياس

لا تتطبق علي إطلاقاً	تتطبق علي أحياناً	تتطبق علي بشكل معتدل	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي دائماً	الاستجابات
1	2	3	4	5	الإيجابية
5	4	3	2	1	السلبية

### 3.3.4 التطبيق الأولي للمقياس

بعد أن أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة أولية من الرياضيين اختار الباحث ( 15 ) رياضياً وذلك لغرض التأكد من فهم العينة لتعليمات المقياس ووضوح الفقرات ومضمونها وسهولة لغتها وأسلوب صياغتها. وطلب الباحث من العينة قراءة كل فقرة بدقة ووضع علامة ( ) إذا كانت واضحة وعلامة ( X ) أمام الفقرة إذا كانت غير واضحة. وقد تم استبعادهم من عينة البناء .

وقام الباحث بوصف جملة من التعليمات الخاصة بالإجابة على المقياس وتضمنت ما يأتي :

1. طلب من العينة عدم ذكر الاسم للتعبير بصدق وبحرية.
  2. الإجابة ستكون سرية للغاية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
  3. تكون الإجابة على جميع فقرات المقياس.
  4. إعطاء الوقت الكافي لأفراد العينة.
  5. إعطاء فرصة لأفراد العينة للاستفسار إذا كانت هنالك ضرورة لذلك.
  6. الإيضاح للعينة أن ليس هنالك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة وإنما تكون على أساس وجهة النظر.
- وقد أوضحت نتائج هذا الإجراء أن التعليمات والفقرات كانت واضحة لدى جميع أفراد العينة وكذلك حدد زمن ( 25 ) دقيقة للإجابة على فقرات المقياس وهو الوسط الحسابي التقريبي لزمن إجابة العينة التي تراوحت بين ( 19 - 28 ) دقيقة.

## 3.3.5. التجربة الأساسية لتحليل الفقرات

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

## 3.3.5.1. إجراءات تطبيق التجربة

تم تطبيق المقياس على (148) رياضياً من ذوي الاحتياجات الخاصة وبعد الانتهاء من الإجابة دققها الباحث للتأكد من اتباع التعليمات والتأكد من أن جميع فقرات المقياس قد تمت الإجابة عليها. وعليه فقد استبعد الباحث (17) استمارة وذلك لمخالفتها التعليمات.

## 3.3.5.2. أسلوب تصحيح المقياس

أن مقياس مفهوم تقبل الذات الذي أعده الباحث يتكون من (77) فقرة ذات خمسة بدائل وقد جرى تصحيح المقياس بمقارنة الحلول مع مفتاح التصحيح وحساب الدرجة الكلية بجمع أوزان البدائل المختارة لجميع فقرات المقياس. وكل ذلك يجري وفق برنامج زمني أعده الباحث لهذا الغرض من أجل الحصول على جميع الإجابات ولتوضيح الفقرات الغامضة ولضرورة التأكد من الإجابة الكاملة على جميع الفقرات وقد استمرت مدة تطبيق المقياس للفترة من (2007/9/21) ولغاية (2007/12/16).

## 3.3.5.3. التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

إن التحليل الإحصائي لفقرات المقياس هو عبارة عن فحص أو اختبار لاستجابات الأفراد عن كل فقرة من فقرات المقياس.<sup>(أ)</sup>

وبالرغم من أن فقرات المقياس قد خضعت للتحليل المنطقي من خلال الآراء والملاحظات التي أبدتها الخبراء والمختصين إلا أن الباحث قام بتجربة تحليل فقرات المقياس إحصائياً. حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس تهدف عملية حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس تبيان الفقرات المميزة والقادرة على تحديد المستويات المختلفة للأفراد وذلك بالنسبة للسمة المراد قياسها.

(أ) عبد الجليل الزوبعي وآخرون: الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986. ص



ويقصد بالقوة التمييزية لفقرة قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الممتازين في الصفة التي يقيسها المقياس وبين الأفراد الضعفاء في تلك الصفة . (١)

ولغرض حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس اتبع الباحث ما يلي :

١. تم احتساب الدرجة الكلية التي حصل عليها كل فرد من أفراد العينة .
  ٢. رتب الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة ترتيباً تنازلياً ومن أعلى درجة إلى أدنى درجة .
  ٣. أخذت نسبة ( 27 % ) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا و ( 27 % ) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا.
- وبذلك تكونت لدى الباحث مجموعتين عليا ودنيا قوام كل منها (36) رياضياً .

١. استخدام قانون القوة التمييزية ( )

$$\text{القوة التمييزية} = \frac{ب ع * و - ب د * و}{\frac{1}{2} * ك (ب - 1)}$$

حيث إن :

ب ع \* و = بدائل المجموعة العليا

ب د \* و = بدائل المجموعة الدنيا

ك = المجموع الكلي للمجموعتين العليا والدنيا

حيث اتضح إن القوة التمييزية لفقرات المقياس تراوحت بين ( صفر \_ 1 ) وبمتوسط مقداره (0,59 % ) .

وتعتبر الفقرة جيدة جداً وصالحة عندما تكون قوة تمييزها (0.40) فأكثر .

وعليه فقد تم استبعاد الفقرات التي تقل قوة تمييزها (0.40) وكان عددها (5) فقرات ونسبة (6.17 % ) من المجموع

الكلي لفقرات المقياس وموزعة على النحو التالي:

مجال عدم الشعور بالعجز ( 2 ) فقرة. مجال التوافق الاجتماعي وتقبل المعايير الاجتماعية ( 3 ) فقرة. مجال الاتزان

الانفعالي (1) فقرة.

### 6.3.3 ثبات المقياس

هناك عدة طرق يمكننا استخراج معامل الثبات منها وقد اختار الباحث طريقة إعادة الاختبار. وتتخلص هذه الطريقة

بإجراء الاختبار على العينة ولمرتبتين تفصل بينهما فترة زمنية وبعد ذلك يتم التعرف على الارتباط بين الاختبارين والقيمة المستخرجة

تمثل معامل ثبات الاختبار. ومن أجل ذلك تم إعادة الاختبار على ( 15 ) لاعباً من ذوي الاحتياجات الخاصة ( 8 - 10 )

أيام من الاختبار الأول، وبعد جمع نتائج الاختبارين قام الباحث باستخراج معامل الارتباط لبيرسون وكما موضح في جدول (1).

### جدول ( ٢ )

**يبين قيمة الارتباط لبيرسون للدلالة على ثبات الاختبار وقيمة ( t ) للدلالة على معنوية هذا الارتباط**

(١) Ebel . R.L : Essentials of Education Measurement , prentide Hell Englewood Cliffs , Newjersey , 1972 ( p.443) .

( ) محمد عبد الوهاب حسين : بناء وتقنين مقياس للذكاء الخططي للاعب المعد في تنظيم الهجوم بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2003 ( ص 51) .

(٣) Ebel .R.L : OP Cit , (P.466)

الدالة	نسبة الخطأ	درجة الحرية	قيمة t المحتسبة		معامل الثبات
			الجدولية	المحتسبة	
معنوي	0.05	14	2,16	5,56	0,79

وقد ظهر معنوية هذا الارتباط بين الاختبارين وهذا دليل على درجة استقرار الأفراد في إجاباتهم عن الاختبار بعد فترة زمنية معينة وهذا ما يقصد به معامل الثبات للاختبار .

### 3.3.7. صدق المقياس

يعتبر الصدق خاصية أساسية ومهمة في التقويم ويعني صلاحية المقياس في قياس الجانب المقصود قياسه أو هو قدرة الاختبار على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها. وكلما تعددت طرائق جمع الأدلة زادت الثقة في استخدام الاختبار (أ). وقد حصل الباحث على مؤشرات الصدق الآتية:-

### الصدق الظاهري

ومن خلال عرض المقياس الحالي على الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية موافقه كونها تقيس ما أعدت من أجله واتفق 81% فأكثر من الخبراء والمختصين يعد كافياً لتحديد ذلك. وهذا الإجراء يعتبر مؤشراً إلى الصدق حيث يعتبر Eble أن آراء المحكمين أسلوباً مقبولاً لتقدير الصدق الظاهري (ب).

### صدق البناء

من خلال التحليل الإحصائي للفقرات تبين أن جميع الفقرات تتمتع بقوة تمييزية جيدة جداً حيث تراوحت القوة التمييزية للفقرة بين ( 0,40 - 0,67 ) وهي ضمن درجة قبول الفقرة أيضاً والتي تكون أكبر من ( 0,40 - 1 ). ومما سبق نلاحظ بأن المقياس الحالي يتمتع بصدق البناء.

### الصدق الذاتي (الإحصائي)

ويقصد بالصدق الذاتي هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس ..

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}} = 0.79$$

وجد الباحث أن معامل الصدق الذاتي هو (0.89) تقريباً وهو ما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية جداً من الصدق ..

### 4. الصيغة النهائية للمقياس

بعد إتمام إجراءات بناء المقياس من خلال عمليات التحليل الإحصائي التي أجراها الباحث لفقرات المقياس وحساب القوة التمييزية لهذه الفقرات واستبعاد الفقرات غير المميزة، وكذلك التأكد من ثبات المقياس وصدقه.

أصبح المقياس بصيغته النهائية مؤلفاً من (71) فقرة موزعة على المجالات الستة وكما يلي:

٢. المجال الجسمي (11) فقرة.
٣. المجال العقلي (12) فقرة.
٤. مجال الثقة بالنفس (12) فقرة.
٥. مجال عدم الشعور بالعجز (9) فقرة.

(أ) فؤاد أبو حطب وآخرون: التقويم النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1978 (ص 101).

(ب) Ebel. R. L : Op. Cit (p 316) .

٦. مجال التوافق الاجتماعي (13) فقرة.

٧. مجال الاتزان الانفعالي (14) فقرة.

وكما موضح في الملحق ( 1 ) وبذلك تحقق الهدف الأول من هذا البحث وهو بناء مقياس لتقبل مفهوم الذات لدى الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة.

### 3.5. الوسائل الإحصائية

لأجل التوصل إلى نتائج البحث قام الباحث بمعالجة البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية: (١٠).

١. النسبة المئوية
٢. الوسط الحسابي
٣. الدرجة المعيارية
٤. الدرجة المعيارية المعدلة
٥. الوسيط
٦. معامل ارتباط بيرسون
٧. معامل الصدق الذاتي
٨. الانحراف المعياري
٩. معامل الالتواء
١٠. القوة التمييزية لل فقرات

### 4. تقنين المقياس

#### 4.1. الدرجات المعيارية للمقياس

إن استخراج الدرجات المعيارية هي واحدة من الخطوات المهمة في عملية تقنين المقياس، حيث إن الدرجات الخام التي يحصل عليها المختبر لا تعتمد في المقارنة مع غيره من المختبرين إلا بعد تحويلها إلى درجات معيارية وهي التي تدلنا على مستوى أداء الآخرين في نفس الاختبار. (٨)

ولإيجاد الدرجات المعيارية، قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس ثم قام بتطبيق القانون

التالي:-

$$\text{الدرجة المعيارية} = \frac{س - س}{ع} \quad (٩)$$

حيث إن:

(٨) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد: مصدر سبق ذكره، (ص 121 312)

(٩) عبد الوهاب حسين: مصدر سبق ذكره، (ص 51)

(١٠) عبد الجليل الزوبعي وآخرون: مصدر سبق ذكره، (ص 46).

(٩) قيس ناجي عبد الجبار ويسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد،

1987 (ص 139).

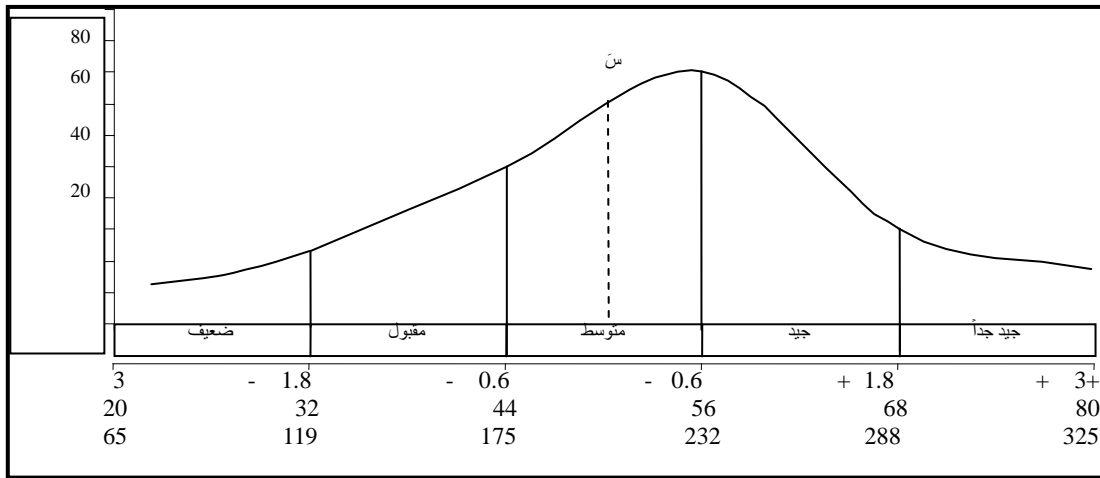
س = قيمة الدرجة الخام.  $\bar{S}$  = الوسط الحسابي. ع = الانحراف المعياري.  
وتكون قيمة الدرجة المعيارية بين (3-، 3+) وللتخلص من القيم السالبة والكسور في الأرقام قام الباحث بتحويل الدرجة المعيارية إلى الدرجة المعيارية المعدلة (الدرجة التائية) وحسب القانون التالي:-  
الدرجة المعيارية المعدلة = الدرجة المعيارية \* 10 + 50  
وظهر بأن قيمة الدرجة المعيارية في هذا المقياس تتراوح بين (20 - 80) وعن طريق الدرجات المعيارية للمقياس يمكن استخراج المستويات المعيارية له.

#### 2.4. المستويات المعيارية للمقياس

أن مصطلح المستوى يعطي مفهوماً عن درجات كمية أو نوعية تعبر عن حالة الفرد أو الأفراد وهي في ذلك تعني أيضاً نيل أو بلوغ صفة من الصفات لهؤلاء الأفراد للحالة الكمية الصحيحة والتي تعبر عن مناسبة هذه الصفات إلى هؤلاء الأفراد ما يقابلها في الدرجات والتي تتوزع توزيعاً طبيعياً. (أ)

ولتحديد المستويات المعيارية لهذا المقياس قام الباحث باستخدام منحنى التوزيع الطبيعي (كاوس)، حيث يعتبر من أكثر التوزيعات استخداماً في المجال الرياضي لأن الكثير من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي.

وقد ارتأى الباحث أن تكون هناك ( 5 ) مستويات لمقياس مفهوم تقبل الذات لدى الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة ولكون الدرجات المعيارية تتكون من (6) درجات والدرجات المعيارية المعدلة تتكون من ( 60 ) درجة فإن المستوى الواحد = (1.2) درجة معيارية = (12) درجات معيارية معدلة وكما موضح في الشكل (1)..



شكل (1)

#### بوضوح توزيع عينة البحث على منحنى التوزيع الطبيعي

ومن خلال توزيع الدرجات المعيارية على المستويات المعتمدة ظهرت المستويات المعيارية كما موضح في الجدول (3)..

جدول (3)

(أ) نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البنائية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل 1981 (ص78).

يوضح المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية والمعدلة وكذلك النسب المئوية لكل مستوى من مستويات المقياس.

النسبة المئوية	العدد	الدرجات المعيارية المعدلة	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	المستويات المعيارية
%11.48	17	80 - 68	3+ - 1.81 +	325 - 288	جيد جداً
%24.32	36	67 - 56	1.8+ - 0.61 +	287 - 232	جيد
%42.56	63	55 - 44	0.6- - 0.59 -	231 - 175	متوسط
%13.51	20	43 - 32	0.6- - 1.79 -	174 - 119	مقبول
%8.78	13	31 - 20	1.8- - 3 -	118 - 65	ضعيف

#### 3.4. معامل الالتواء

لغرض التعرف على مدى قرب وبعد إجابات العينة عن التوزيع الطبيعي قام الباحث بحساب معامل الالتواء من خلال القانون التالي:-

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{3(s-o)}{c \pm}$$

حيث إن:

س = الوسط الحسابي و = الوسيط  $\pm$  ع = الانحراف المعياري

#### جدول ( ٤ )

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وكذلك معامل الالتواء لعينة البحث

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
1.05	187	46.81	203.5

ومن خلال ملاحظة الجدول (4) نجد أن الالتواء كان موجبا أي أن المنحنى الطبيعي يتجه إلى جهة اليمين وهذا يعني بأن مفردات عينة البحث متمركزة في جهة اليمين عند الفئات العليا لمنحنى التوزيع الطبيعي.. وبهذا فقد تحقق الهدف الثاني وهو إيجاد المستويات المعيارية لمقياس مفهوم تقبل الذات لذوي الاحتياجات الخاصة في جمهورية العراق.

#### الاستنتاجات

١. يعد المقياس الحالي قادر على الكشف عن مستوى مفهوم تقبل الذات لدى الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة في جمهورية العراق .

٢. توزعت عينة البحث توزيعاً أقرب إلى الطبيعي في مقياس مفهوم تقبل الذات لدى الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة وفق خمس مستويات تتدرج من ضعيف إلى جيد جداً.
٣. من خلال الكشف عن مستويات مقياس مفهوم تقبل الذات لدى الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة في جمهورية العراق .  
توضح بأن مستوياتهم قد أنحصرت بين المستوى جيد جداً إلى المستوى ضعيفاً . وتركزت أكبر نسبة من الرياضيين في المستوى متوسط ثم جيد ، مقبول ، جيد جداً ، وأخيراً ضعيف .

### التوصيات

- ١ - اعتماد المقياس الحالي في الكشف عن درجة تقبل الذات لدى الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة ، وتحديد نوع المشاكل التي يواجهونها وحسب مجالات المقياس .
- ٢ -مراجعة عمليات التوجيه والإرشاد التي تقوم بها الأندية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة إن وجدت وتطويرها لرفع درجة تقبل الذات لديهم .
- ٣ -أيجاد آلية مناسبة لمنح الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة الامتيازات المادية والمعنوية ومحاولة تقليل الصعوبات التي تواجههم في الحياة لزيادة ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم لتحقيق الانجازات الرياضية والمشاركة في بناء الوطن .
- ٤ -تحسين الظروف لتحقيق الانجاز من خلال توفير القاعات والملاعب وبما يتناسب مع عدد الفرق الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة إضافة إلى توفير مستلزمات التدريب والتجهيزات الرياضية الخاصة الحديثة لهم وحسب كل فعالية .
- ٥ -تحسين طبيعة الأداء الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة من خلال إتاحة الفرصة لتطبيق أساليب متطورة في التدريب وتشجيع الإبداع وتطويره وتقدير إنجازاتهم ووضع وسائل لدعم هذه الإنجازات ..

### المصادر

١. عامر إبراهيم قنديلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، ط1، دار اليازوري العلمية للطبع والنشر، عمان، 1999.
٢. عبد الجليل الزوبعي وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1986 .
٣. فؤاد أبو حطب وآخرون : التقويم النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1978
٤. قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، 1987
٥. مروان عبد المجيد إبراهيم : أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان، 2000 .
٦. محمد عبد الوهاب حسين : بناء وتقنين مقياس للذكاء الخططي للاعب المعد في تنظيم الهجوم بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2003 .
٧. محمد عبد الوهاب حسين : إعداد جدول إحصائي يبين الأعداد والنسب المقبولة لأراء الخبراء والمختصين بتطبيق قانون مربع كأي (جودت التوافق).المؤتمر العلمي السادس للاختصاصات الإنسانية ، جامعة القادسية. 2007.
٨. نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل 1981.
٩. نعيمه الشماع : الشخصية. النظرية ، التقويم ، مناهج البحث . القاهرة المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، معهد البحوث والدراسات العربية . 1977.
١٠. وديع ياسين التكريتي، حسن محمد ألببيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل، 1999.

١١. يوسف مصطفى القاضي وآخرون : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط 1 الرياض ، دار المريخ ، 1981 .
- 12- Bruno , frank : human adjustment and personal growth, New York , john Wiley, 1977.
- 13- Ebel . R.L : Essentials of Education Measurement , prentice Hell Englewood Cliffs , New jersey , 1972 .

## ملحق (1)

## المقياس بصيغته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب

تحيية طيبة .....

أمامك مقياس لمفهوم تقبل الذات لدى الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة. الذي يحتوي على مجموعة من الفقرات الغرض الأساسي منها دراسة بعض صفاتك وخصائصك الشخصية يرجى تفضلكم بتثبيت الخيار المناسب من وجهة نظركم حسب ما تمليه عليكم الفقرات المعروضة أمامكم بعد قراءتها بعناية ، ثم وضع علامة ( ) في المربعات التي تراها مناسبة لأجابتك . لفترة أقصاها 25 دقيقة كحد أعلى.

شاكرين تعاونك معنا خدمة للحركة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة في العراق

يرجى الاطلاع عليها بدقة والاختيار حسب الشروط أدناه:-

- ١ . اختيار خيار واحد فقط لكل فقرة.
- ٢ . لا ضرورة لذكر أسمك أو التوقيع على الاستبيان.
- ٣ . ستعامل الإجابة بسرية تامة وستظهر نتائجها الإحصائية بشكل مجاميع لا علاقة لها بمفردات الإجابات أو الفرد ذاته.

الباحث

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي اغلب الأحيان	تتطبق علي بشكل معتدل	قليلا ما تتطبق علي	لا تتطبق علي أبدا
٠١	اشعر بالقلق لما أصاب جسمي من تشويه					
٠٢	أشعر بالضيق لعدم تمكني من ممارسة الجنس بصورة طبيعية					
٠٣	اشعر بالضيق لاضطراري إلى ارتداء ملابس تتناسب وعوقي عند ممارستي للرياضة					
٠٤	اشعر بعدم الرضا لان عوقي يقلل من نشاطي الحركي					
٠٥	أكون حذرا أثناء ممارسة الألعاب الرياضية					
٠٦	اشعر بالنشاط والحيوية على الدوام					
٠٧	اشعر بان رجولتي قد ضعفت					
٠٨	لدي القدرة على تحمل المعانات الناتجة عن عدم إشباع حاجياتي					
٠٩	اشعر دائما بالمرض					
٠١٠	لا اشعر بالضيق عندما أرى الآخرين وهم يتحركون بسهولة					
٠١١	اشعر بالرضا لاستطاعتي الاعتناء بجسمي					
٠١٢	لدي القدرة على حل المشاكل التي تواجهني داخل الفريق					
٠١٣	اشعر بالنجاح دائما					
٠١٤	أصبحت أكثر من أحلام اليقظة					
٠١٥	ان العوق اكسبني الخبرة في التعامل مع الزملاء					
٠١٦	أصبحت أكثر واقعية في قراراتي					
٠١٧	لدي هوايات أخرى بالإضافة إلى ممارسة الرياضة					
٠١٨	عوقي يقلل من الفرص التي تجعلني استوعب الأحداث التي تدور حولي					
٠١٩	أدرك نقاط القوة والضعف في نفسي					
٠٢٠	أنسى الأحداث بشكل كبير					
٠٢١	لدي أفكار جديدة أحاول استثمارها عن ممارستي لرياضتي المفضلة					
٠٢٢	اشعر بانني لم استفد كثيرا من تجارب المعوقين الآخرين					
٠٢٣	اشعر بانني قوي الإرادة					
٠٢٤	لاارغب في ممارسة بعض الألعاب التي لا تتناسب وعوقي					
٠٢٥	استطيع تطبيق الوحدات التدريبية كاملة بالرغم من صعوبتها					



					٢٦. اشعر بانني غير مسؤول عن عوقي
					٢٧. انني أفضل حالا من زملائي في الفريق
					٢٨. أنا احترم نفسي واقدرها
					٢٩. اشعر بالاطمئنان عندما أكون في البيت أكثر من النادي
					٣٠. أنا استغل قدراتي في تحقيق الانجاز بالرغم من عوقي
					٣١. أتجنب الآخرين حتى لاواجه المشاكل
					٣٢. اشعر بعدم الرضا لكوني اعتمد على غيري في تصريف شؤوني الخاصة
					٣٣. اقلل من ترددي على الأماكن العامة نتيجة عوقي
					٣٤. كان سوء الحظ هو الأساس في إصابتي
					٣٥. أنا قادر على اتخاذ القرارات التي تتعلق بحياتي الخاصة
					٣٦. اشعر بالضيق لاستخدامي الأطراف الصناعية
					٣٧. أجد صعوبة في فهم حقيقة مشاعر زملائي
					٣٨. اشعر بانني رياضي ذو قيمة وعلى قدر المساواة مع الأصحاء
					٣٩. لو لم أكن معوقا لكان نظام حياتي أكثر تنظيما
					٤٠. أتمنى لو لم أكن معوقا
					٤١. اشعر بالملل لكثرة جلوسي في البيت
					٤٢. عوقي يقلل من أدائي المهاري داخل الملعب
					٤٣. ادعي أحداثا لم تقع لغرض كسب ود المدرب والهيئة الإدارية
					٤٤. اشعر بانني مقبول من الآخرين
					٤٥. اني لاحتاج إلى الآخرين
					٤٦. أتضايق من نظرات العطف نتيجة إصابتي بالعوق
					٤٧. ارتاح أكثر عندما أكون بمفردي
					٤٨. اشعر بالرضا لما يقدم لي النادي من خدمة
					٤٩. أنا أجمال زملائي كثيرا لأنني بحاجة لهم
					٥٠. اشعر بالسرور عندما العب أمام جمهور كبير
					٥١. انتقد باستمرار زملائي في النادي
					٥٢. اشعر بالرضا لان اغلب الناس يهتمون بالرياضيين المعوقين
					٥٣. أحب مصاحبة المعوقين لأنهم أكثر تفهما لوضعي من الأصحاء
					٥٤. إن علاقتي مع الآخرين طبيعية بالرغم من عوقي
					٥٥. اشعر بان مشاكلي الاجتماعية اكبر مما لو كنت غير معوقا
					٥٦. ارتاح لتوجهي نحو العبادة

					٥٧. اشعر بالضيق عندما اضطر لطلب المساعدة من الآخرين
					٥٨. لا اشعر بأنني اسبب الإزعاج لزملائي بالنادي
					٥٩. العوق علمني الصبر على المشاكل داخل النادي
					٦٠. اشعر بالخوف من الإخفاق في الأداء
					٦١. احلم دوما أحلاما مزعجة
					٦٢. اشعر بالقلق على مستقبل عائلتي
					٦٣. إنني منزعج على الدوام
					٦٤. اشعر بالذنب عندما يخسر فريقتي
					٦٥. اشعر بالتوتر لأبسط الأسباب
					٦٦. إنني احتاج إلى من يحميني
					٦٧. ألوم نفسي كثيرا عندما يقل مستواي
					٦٨. ارغب دائما في الحصول على مكاسب رياضية جديدة
					٦٩. غالبا ما اشعر بالأرق
					٧٠. استنار بسهولة من قبل المنافسين

## قياس الرضا الوظيفي لمدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب في جمهورية العراق

بناء وتقنين

أ.م.د. محمد عبد الوهاب حسين م. عبد الحسين مكي

م.م. ناطق براك السعدون

م 2008

### التعريف بالبحث

### المقدمة وأهمية البحث.

إن الارتقاء بمستوى الرياضة في مراكز الشباب من المتطلبات الحيوية والهامة وذلك لتأثيره المباشر على المستوى الرياضي العام، حيث تعد مراكز الشباب من المؤسسات الحيوية والهامة والتي تضطلع بدورها في عملية احتضان الشباب واكتشاف مواهبهم وتوجيهها بالشكل الذي يخدم مسيرتهم وتصميمها وتطويرها بشكل سليم، حيث تزخر هذه المراكز بالطاقات والإمكانات الخلاقة في جوانب الحياة المختلفة ومنها الجانب الرياضي، إذ تعد رافداً ومنبعاً غزيراً للطاقات الرياضية ومؤشراً للمستوى الرياضي في تلك الدول.

والألعاب الرياضية واحدة من أهم الأنشطة التي تمارس في مراكز الشباب ويبدو إن هذه الأهمية جاءت لكونها تمثل متنفساً للطاقة الجسمية والحركية ويوجد فيها الشباب فرصة للتخلص من الارتباك و الاضطراب النفسي إضافة إلى دورها الكبير في تنمية النواحي البدنية والصحية حتى غدت ممارستها مطلباً وأسلوباً للحياة أكثر من كونه مطلباً للمتعة والترفيه. ومهنة المدرب في مركز الشباب تحتل أهمية كبيرة وتتضح هذه الأهمية من خلال الدور الفاعل الذي يقوم به في تدريب وأعداد الفرق الرياضية وتطوير المستوى الرياضي والتربوي للاعبين ضمن الفرق الرياضية، لذلك فهي تحتاج إلى مواصفات خاصة أهمها الدقة والحرص في العمل وصولاً إلى الأداء الجيد.

أن الرضا الوظيفي يعد من أهم العناصر التي تساعد في زيادة أداء العاملين و استمرارية المؤسسة وزيادة فاعليتها وهو موضوع على جانب كبير من الأهمية بالنسبة لمدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب وذلك لارتباطه بممارستهم لمختلف أبعاد عملهم التدريبي والذي يستغرق معظم وقتهم داخل مراكز الشباب وخارجها .

وعليه فلا بد للإدارات المسؤولة عن الرياضة في وزارة الشباب والرياضة من الوقوف على العوامل المؤدية إلى رضا المدرب عن وظيفته لتتمكن من توفير الجو الملائم له من أجل تحقيق أهداف مراكز الشباب بشكل عام والنشاط الرياضي بشكل خاص.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في التعرف على مدى رضا مدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب عن وظيفتهم و أسبابه ومستوياته وماله من تأثيرات على عملهم التدريبي وإنجازاتهم مع فرقهم ودراسة عوامله ومحدداته، مما يساعد الإدارات

المسؤولة عن الرياضة في وزارة الشباب والرياضة في التعرف على العوامل التي تجعل المدرب راضيا عن عمله وبالتالي تعمل على توفيرها وخلق الأجواء المناسبة لها من جهة ومن جهة أخرى معرفة العوامل التي تجعل المدرب غير راض عن عمله ومحاولة تجنبها أو تعديلها، مما يسهم في النهوض بمستوى أداء المدربين وبالتالي تحقيق التطور الذي نطمح إليه في المستوى الرياضي لمراكز الشباب والحركة الرياضية في البلد عموماً.

### مشكلة البحث

يعد الرضا الوظيفي واحداً من الأبعاد المهمة لسلوك الفرد في المؤسسة التي يعمل فيها وهو مفهوم سلوكي يقيس مدى تقبل الفرد لوظيفته من جميع جوانبها إضافة إلى كونه أحد العوامل المهمة والتي تؤدي إلى تحقيق الإنتاجية العالية والجودة في أداء العاملين (أ).

وهو بالنسبة لمدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب يقيس مدى تقبلهم لعملهم وبالتالي فهو يعكس درجة سعادتهم واستقرارهم فيه وما يحققه لهم عملهم في تدريب الألعاب الرياضية من إشباع لحاجاتهم المتعددة والتي يرغبون في إشباعها قياساً بأدائهم للعمل فكلما حقق لهم عملهم هذا قدرأ أكبر من الإشباع كلما ازداد رضاهم عنه وبالتالي ازداد ارتباطهم به وكانوا أكثر اتقاناً وإنجازاً وبعبارة أخرى إذا ما شعر المدرب بحالة عدم الرضا عن عمله فقد يدفع به ذلك إلى النفور والإحباط وحالة اللامبالاة والذي ينعكس تأثيره على مجمل النشاط الرياضي وبصورة سلبية مما يسبب الإخفاق وال فشل في تحقيق أهداف هذا النشاط. ولإطلاع الباحثان ميدانياً على واقع عمل مدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب، وجد هناك الكثير من المشاكل والمعوقات سواء كانت إدارية متعلقة بسياسة إدارة مركز الشباب أو فنية متعلقة بطبيعة إدارة النشاط الرياضي وقد انعكس هذه المشاكل والمعوقات على سلوكيات الكثير من المدربين وبرزت في صورة عدم الرضا عن عملهم الحالي. ومن هذا المنطلق ارتأى الباحثان دراسة هذا الموضوع كونه يشكل مشكلة حقيقية في طريق النهوض بالمستوى الرياضي في مراكز الشباب وذلك من خلال بناء وتقنين مقياس علمي دقيق يمكنه الكشف عن مستوى الرضا الوظيفي لمدربي الألعاب الرياضية فيها ، ومن خلاله يمكننا التعرف وبصورة أكثر دقة ووضوح على هذه المشاكل والمعوقات وصولاً إلى إبراز أهم السبل الكفيلة بالنهوض بمستوى أداء هؤلاء المدربين تحقيقاً للأهداف المنشودة من ممارسة النشاط الرياضي في مراكز الشباب.

### أهداف البحث

- ✦ بناء وتقنين مقياس للرضا الوظيفي لمدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب.
- ✦ إيجاد المستويات القياسية لمستوى الرضا الوظيفي لمدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب.
- ✦ الكشف عن أهم أسباب عدم الرضا الوظيفي لمدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب.

### مجالات البحث

المجال البشري : مدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب لمحافظات (بغداد - نينوى - ميسان)  
المجال المكاني : القاعات والملاعب الرياضية في مراكز الشباب لمحافظات (بغداد - نينوى - ميسان)  
المجال الزمني: المدة من 2004/10/1 ولغاية 2005/10/1.

### الدراسات النظرية

#### مفهوم الرضا الوظيفي.

(أ) سعد علي حمود: الرضا الوظيفي والأداء، رسالة ماجستير، كلية الإدارة والاقتصاد - جامعة بغداد، 1985، (ص24).

الرضا الوظيفي هو موضوع على جانب كبير من الأهمية بالنسبة لمدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب وذلك لكونه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملهم و دورهم التدريبي والتربوي الذي يمارسونه الأمر الذي يحتم على الإدارات المسؤولة عن مراكز الشباب من الوقوف على العوامل التي تساعد في إيجاد حالة الرضا لدى هؤلاء المدربين لتتمكن من توفير الأجواء المناسبة لنجاح العملية التدريبية وبالتالي تحقيق الأهداف المنشودة من ممارسة النشاط الرياضي في مراكز الشباب.

لقد حظي الرضا الوظيفي باهتمام كبير من قبل الباحثين والمتخصصين وفي جميع المجالات ونتيجة لهذا الاهتمام فقد ظهر أكثر من مفهوم للرضا الوظيفي.

فقد عرف (هليرجل وسلوكم ( Hellriegel & Slocum ) الرضا الوظيفي بأنه تعبير عن مشاعر الأفراد نحو المظاهر المختلفة لوضع العمل.<sup>(1)</sup>

أما (لوك ( Locke ) فقد عرف الرضا الوظيفي بأنه تلك الحالة العاطفية السارة أو الإيجابية التي تنشأ عن تقييم جانب معين من العمل أو جوانب العمل ككل.<sup>(2)</sup>

ويعرف (ستون Stone) الرضا الوظيفي بأنه تلك الحالة التي يتكامل فيها الفرد مع وظيفته فيصبح إنسان تستغرقه الوظيفة ويتفاعل معها من خلال طموحه الوظيفي، ورغبته في النمو والتقدم وتحقيق أهدافه الاجتماعية من خلالها.<sup>(3)</sup>

ويرى (دسلر Dessler ) أن الرضا الوظيفي هو درجة تحقيق الشخص للاحتياجات المهمة مثل الصحة والأمن والغذاء والمحبة والتقدير أثناء الوظيفة أو نتيجة لها.<sup>(4)</sup>

أما (فون ودن Vaughn & Dunn ) فيعرفان الرضا الوظيفي بأنه عبارة عن شعور الموظف تجاه رئيسه في العمل وزملائه وعمله وفرص الترقية.<sup>(5)</sup>

ويستخلص الباحثان أن الرضا الوظيفي هو مفهوم متعدد الأبعاد ويتضمن الاتجاهات التي يحملها مدربي الألعاب الرياضية نحو أبعاد مهمة في عملهم مثل مركز الشباب الذي يعملون فيه والنمط القيادي الذي يمارسه مدير مركز الشباب و المكافآت المادية التي يحصلون عليها وعلاقتهم مع زملائهم العاملين ولاعبي الفرق التي يشرفون على تدريبها.

### العوامل المؤثرة في الرضا الوظيفي

يتضح مما تقدم أن هناك مجموعة كبيرة من العوامل المؤثرة في الرضا الوظيفي يصعب تحديدها وحصرها بشكل شامل إلا أن هناك مجموعة من العوامل التي وردت في البحوث والدراسات السابقة التي يمكن أن تشكل بحد ذاتها العوامل المؤثرة في الرضا الوظيفي لمدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب والتي شكلت مجالات المقياس قيد الدراسة وهي مجالات بيئة العمل، ومحتوى العمل والراتب والحوافز المادية، والأنماط القيادية وسيتم طرحها بإيجاز وعلى النحو التالي:-

أولاً: بيئة العمل

(1) Hellriegel .D.& Slocum: Organizational Behavior, 2<sup>nd</sup> .ed, West Publishing Co , New Jersey ,1979(P.392) .

(2) A.E.Locke :What is Job Satisfaction ? Organizational Behavior and Human Behavior , No.3,1968(p.155) .

(3) حامد بدر :الرضا الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس والعاملين بكلية التجارة والاقتصاد والعلوم السياسية بجامعة الكويت ، مجلة العلوم الاجتماعية العدد 23، السنة 11، 1983 (ص 62).

(4) Dessler Gary: Organization and Management , Publishing Co, 1982 (p.364) .

(5) Vaughn William & Dunn.J.D: Amodel for Conducting Job satisfaction Research in On Going Organizations , Eric Document Reproduction Service , e.d 66, 1972 (p.181) .

ويشمل هذا المجال مجموعة العوامل المحيطة بعمل مدرب الألعاب الرياضية في مركز الشباب والتي ترتبط بظروف العمل التدريبي وتكون علاقتها بالمصادر الخارجية كإدارة مركز الشباب والعاملين فيه والمنشآت والقاعات ... الخ، أكثر من علاقتها بشخصية المدرب وما يطمح إليه أن يحققه في عمله، وتتمثل هذه العوامل بما يلي:-

### العلاقات الاجتماعية:

ويقصد بها نوعية العلاقات القائمة بين المدرب وزملائه الآخرين ولاعبى الفريق الذي يدرسه من جهة، وبينه وبين مدير مركز الشباب من جهة أخرى.

### ظروف العمل :

وتشمل جميع الظروف المحيطة بتدريب الفريق مثل جاهزية الملعب أو القاعة من تكييف وإضاءة ونظافة، كذلك الراحة وعدم الضوضاء أثناء التدريب والتجهيزات والمستلزمات الخاصة باللعبة وكل ما يتوفر من تسهيلات لأداء الوحدات التدريبية.

### المركز المهني:

ويقصد به المركز المهني الذي يشغله المدرب في مركز الشباب وما يوفره من مكانة مناسبة في المجتمع وفرص كسب احترام وتقدير الغير.

### ثانياً: محتوى العمل:

ويشمل هذا المجال العديد من العوامل التي تعكس طبيعة وتكوين المهمات التي يؤديها مدرب الألعاب الرياضية في عمله ، والتي يحقق بواسطتها ذاته وتصطبغ بأهدافه وآماله وطموحاته، وما يتوقعه من مهنته وتتمثل هذه العوامل بما يلي:-  
الإنتاج:

ويقصد به رغبة المدرب في إتمام عملية أعداد الفريق بنجاح ومن جميع النواحي، ويتم ذلك من خلال وضع الحلول للمشاكل التي تعترض عملية الأعداد وإتاحة الفرصة للمدرب لمتابعة نتائج أدائه وعمله بنفسه وصولاً إلى تحقيق الإنجاز المرموق في المنافسات الرياضية.

### العمل ذاته :

أي طبيعة مهمات ومحتويات العمل التدريبي وما يوفره من فرص التوافق مع التخصص العلمي الذي يحمله المدرب وانسجام هذا العمل مع القدرات الفعلية والذهنية للمدرب.

### المسؤولية:

ويقصد بها مسؤولية المدرب عن العمل الذي يؤديه ككل، مثل قيامه بالتخطيط أثناء مراحل أعداد الفريق واتخاذ بعض القرارات المهمة والتي تخص هذا الفريق.

### التقدم:

أي التطور والتقدم الذي يطرأ على مستوى أداء اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات والذي هو نتاج للتطور والتقدم في أداء المدرب لعمله التدريبي.

### النمو :

ويقصد به إمكانية تطوير المهارات التدريبية للمدرب ومدى قابليته في تجربة وسائل جديدة مثل الاطلاع على مستجدات العلوم الرياضية المختلفة والاشتراك في الدورات التدريبية ليضمن له ذلك الأداء الأفضل في مهامه التدريبية في **مركز الشباب** .

### ثالثاً: الراتب والحوافز المادية:

ويقصد به الراتب الشهري الذي يتقاضاه المدرب إضافة إلى جميع أنواع المكافآت المادية التي يحصل عليها مقابل النتائج التي تحقها الفرق الرياضية ، كذلك جميع أنواع التقدير المادي الذي يتلقاه نتيجة أجادته في تدريب الفريق وتحسين مستوى أداء اللاعبين.

### رابعاً: الأنماط القيادية:

ويقصد بها الأساليب القيادية السائدة في إدارة مراكز الشباب والنمط القيادي الذي يستخدمه مدير مركز الشباب في تعامله مع الأفراد العاملين، كذلك يشمل هذا المجال الأساليب الإشرافية التي يتبعها مدير مركز الشباب وقدرته على منح الثقة للأفراد العاملين في المركز وذلك بتحويل الصلاحيات لهم إضافة إلى قدرته في إدارة مركز الشباب وكفاءته في اتخاذ القرارات.

### نظريات الرضا الوظيفي

نظراً للأهمية التي يشكلها الرضا الوظيفي وما ينطوي عليه من الوقوف على طبيعة مشاعر واتجاهات العاملين نحو جوانب عملهم المتنوعة والتي تتعكس إيجاباً أو سلباً على أدائهم وتوافقهم النفسي ومن أجل التوصل إلى فهم أكثر عمقا لتلك المشاعر والاتجاهات والكشف عن هوية أهم المتغيرات التي تؤثر فيها، وتتأثر بها والكيفية التي يحدث بها ذلك، فقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث حول موضوع الرضا الوظيفي من أهمها الدراسات القائمة على النظريات الآتية.

### أولاً : نظرية Y-X

وضع (ماكريوجر Mc Gregor ) أنماطاً مثالية حول مفهوم الإنسان وسلوكه وكيف يتم تحريك هذا السلوك حتى تكون الدوافع الإيجابية مؤثرة في حياته العملية، حيث وصف واحداً منها بافتراضات تقوم عليها نظرية ( X ) والثاني بافتراضات تقوم عليها نظرية ( Y ).

### نظرية ( X ) :-

تقدم هذه النظرية على عدد من الافتراضات ومحددات السلوك الإنساني وهي:

أن الإنسان سلبي ولا يحب العمل .

أن الإنسان لا يريد تحمل المسؤولية في العمل.

أن الإنسان يفضل أن يكون تابعاً ويفضل أن يجد إنسان يقوده.

الرقابة الشديدة على الإنسان كي يعمل من أجل تحقيق أهداف المؤسسة.

**نظرية (Y):- (1)**

إلى جانب إيمان هذه النظرية بدوافع العمل وحاجات العاملين فإنها تحاول تقديم فروض أخرى تفسر بعض مظاهر السلوك الإنساني وهي:-

أن الأفراد لديهم القدرة الطبيعية على تحمل المسؤولية ومواجهة التحديات. وأن المسؤولية مغروسة في جوهر العاملين. تنظر للعاملين على طبيعتهم الحقيقية كبشر وأنهم لم يخلقوا ضد آمال وأهداف الإدارة.

أن الإنسان يطلب أن يكون قائداً وليس تابعاً كما يسعى إلى تحقيق الذات.

شحب الأساليب الاستبدادية في القيادة مادامت لا تتفق والطبيعة البشرية.

**ثانياً: نظرية سلم الحاجات**

من الدراسات والنظريات التي تناولت الرضا الوظيفي دراسات وأبحاث (أبراهام ماسلو A.H.Maslow) إذ تقوم على افتراضات نظرية (Y) حيث يرى أن الإنسان كائن جميل يسعى لتحقيق أهداف مهمة، أهمها تحقيق الذات ويقترن أسم ماسلو بنظرية سلم الحاجات التي يمكن ترتيبها بصورة هرمية تمثل قاعدته الحاجات الفسيولوجية وقيمتها الحاجة إلى تحقيق الذات وبينهما تقع الحاجة للأمن والحب والتقدير.

فعند إشباع الفرد لحاجاته الواقعة في قاعدة الهرم، فإنه يسعى إلى إشباع الحاجة التي تليها، حتى تتمكن من الوصول إلى قمة الهرم وبالتالي تحقيق ذاته وتكتمل درجة رضاه الوظيفي وترتفع إنتاجيته. ( )

**ثالثاً: نظرية العوامل الوقائية والدافعية**

توصل (هيرزبرغ Herzberg) إلى أن العوامل المسببة للرضا الوظيفي أو الدافعة له تتمثل في الشعور بالإنجاز وأدراك الفرد لقيمة عمله، وتحكم الشخص في وظيفته و إمكانية التقدم فيها وإتاحة فرص النمو، إذ يؤدي إشباع هذه الحاجات إلى درجة عالية من الرضا الوظيفي وزيادة الإنتاج.

أما العوامل الوقائية فهي لا تتعلق بنوعية العمل نفسه بل بالظروف المحيطة به، فلا تعني إنها دوافع إيجابية للعمل أو إنها ستخلق فرصاً للتطور أو النمو الشخصي وتتمثل في سياسة وإدارة المؤسسة ونمط الأشراف، والعلاقات مع الرؤساء، والأجور، وظروف العمل والمركز الاجتماعي والأمن الوظيفي.

A من خلال الاستعراض السابق للنظريات التي حاولت تفسير الرضا الوظيفي ومسبباته يعتقد الباحثان بان نظرية العوامل الوقائية والدافعية لـ (هيرزبرغ Herzberg) هي اقرب في تفسير مستويات الرضا الوظيفي لدى مدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب كون هذه النظرية قد ركزت على دور العمل وظروفه ومحاولة إيجاد تفسير للرضا الوظيفي للأفراد العاملين من خلال فهم شعورهم حول الأعمال التي يؤدونها ودرجة رضاهم عنها و العوامل الدافعة لذلك.

وقد حظيت هذه النظرية بقبول واهتمام واسعين أديا إلى إثراء مفهوم الرضا الوظيفي، حيث تعد هذه النظرية مصدرا من مصادر تفسير سلوك العاملين ومعرفة حاجاتهم وتصنيفها ليصار إلى إشباعها حسب الأولوية وحسب الأهمية وفي الوقت نفسه

(1) Douglas Mc Gregor : The Human Side of the Enterprise, Mc Graw – Hill, New York, 1960 (p. 200).

(2) H.Maslow: A theory of Human Motivation Psychological Review, Motivation and Personality, Harber and Row ,New York , 1954 (p.370).



حسب تأثيرها على الناحية المعنوية للعاملين حتى إذا ما أشبعت هذه الحاجات كان هذا الإشباع سبباً في القناعة والرضا الوظيفي والانتماء للعمل وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة الإنتاج وتحسين أداء العاملين.<sup>(1)</sup>

### مدرب الألعاب الرياضية:-

يعتبر مدرب الألعاب الرياضية محور النشاط الرياضي في مركز الشباب وهو العنصر الأساس في نجاح البرنامج الرياضي المعد. وبما أن النشاط الرياضي ذو طبيعة تميزه عن باقي الأنشطة في حيويته وحاجة الشباب الملحة إليه، لذا فإن وظيفة مدرب الألعاب الرياضية في مركز الشباب لا تتوقف عند حدود عمله في أعداد الفريق وتدريبه في لعبة ما وإعطاء لاعبي هذا الفريق التوجيهات الخاصة بهذه اللعبة وطريقة ممارستها وأداء المهارات الحركية لها... الخ بل أن دوره يشمل أيضاً مدى تأثيره الشخصي في اللاعبين باعتباره القوة الموجهة والدافعة وراء التفاعل الجماعي لهؤلاء اللاعبين.

ومن خلال هذا القول يتضح أن مدرب الألعاب الرياضية في مركز الشباب تقع على عاتقه مهمة تحديد المسارات والاتجاهات التربوية والاجتماعية والترويحية للفريق الذي يشرف على تدريبه وإعداده، كذلك تنظيم عدد وحجم المنافسات التي يخوضها هذا الفريق بالإضافة إلى عمله في وضع الأهداف العامة له والتطور بهذه الأهداف مع تطوير المستوى الفني وتقديمه. كذلك يعمل المدرب على تحقيق وحدة الجماعة من خلال القضاء على الصراعات والانقسامات التي تحدث داخل الفريق وتشخيص الأفراد المسؤولين عنها ونصحهم بالتخلي عن سلوكهم الصراعي وانتهاج السلوك التعاوني. ومن خلال ذلك يمكن أن نذكر أهم الواجبات التي ينبغي على مدرب الألعاب الرياضية القيام بها إزاء لاعبيه وهي:-

العمل على تعميق روح الانتماء الوطني.

الإسهام في تنمية وتطوير التكوين المتكامل للرياضي من النواحي السلوكية والعقلية والبدنية والنفسية.

الاهتمام بالرياضيين عموماً ولاسيما المواهب الرياضية والعمل على تطويرها وصقلها وتمييزها.

المساهمة الجادة بتحقيق الأهداف التربوية لمراكز الشباب إلى جانب الأهداف الرياضية من خلال عمله كمدرب ومربي للاعبي فريقه.

### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### منهج البحث

أن الكثير من الظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج يتلائم وطبيعة المشكلة المراد بحثها وطبيعة المشكلة التي تحدد نوع المنهج الملائم والذي يستخدمه الباحث كوسيلة للإجابة عن الأسئلة التي تطرحها هذه المشكلة . لذلك فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة كونه أفضل المناهج وأكثرها ملائمة لطبيعة البحث وأيسرها في تحقيق أهدافه.

#### عينة البحث

تعد العينة جزءاً من مجتمع البحث يقوم الباحث باختيارها كي تمثل ذلك المجتمع تمثيلاً صحيحاً.

(1) محمد قاسم القريوبي ومهدي حسن زويلف : المفاهيم الحديثة في الإدارة ، النظريات والوظائف ط3 المكتبة الوطنية ، عمان 1993. (ص 206)

ولصعوبة الحصر الشامل لكامل مجتمع البحث والذي يتكون من ( 410 ) مدرباً للألعاب الرياضية موزعين على ( 92 ) مركز شباب منتشرة في (15) محافظة من محافظات العراق (\*) وكما موضح في الجدول (1).

لذلك لجأ الباحث إلى استخدام عينة من هذا المجتمع، حيث تم تقسيم محافظات العراق إلى ثلاث مناطق جغرافية وكان هذا التقسيم إجرائياً لأغراض البحث وهي المنطقة الشمالية وتشمل ( نينوى، التأميم، صلاح الدين، ديالى، الأنبار) والمنطقة الوسطى (بغداد، كربلاء، النجف، بابل، واسط) والمنطقة الجنوبية (القادسية، المثنى، ذي قار، ميسان، البصرة) .

بعدها تم اختيار محافظة من كل منطقة وهي المحافظة التي تضم أكبر عدد من مدربي الألعاب الرياضية، وذلك حرصاً من الباحث على أن يكون حجم عينة البحث كبيراً نسبياً، ولكي تكون النتائج المستخلصة من هذه العينة تعبر عن طبيعة ذلك المجتمع وعليه فقد مثلت عينة البحث مدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب لمحافظات (بغداد، نينوى، ميسان ) والبالغ عددهم (176) مدرباً مثلوا نسبة (42,9%) من مجتمع البحث الأصلي وواقع (138) مدرباً و(38) مدربة..

## جدول (1)

## بوضع توزيع أفراد مجتمع البحث (\*)

ت	المحافظة	عدد مراكز الشباب	عدد مدربي الألعاب الرياضية		
			أ	ذ	مج
1	بغداد	13	20	51	71
2	نينوى	9	18	37	55
3	ميسان	8	-	50	50
4	البصرة	6	6	32	38
5	النجف	5	-	36	36
6	واسط	8	1	32	33
7	ديالى	6	12	20	32
8	الأنبار	7	2	24	26
9	بابل	7	4	18	22
10	صلاح الدين	5	-	18	18
11	التأميم	6	-	11	11
12	القادسية	6	-	8	8
13	كربلاء	4	-	5	5
14	المثنى	2	-	5	5

(\*) استنتى الباحث محافظات (اربيل ، دهوك، السليمانية) وذلك لاختلاف محتوى وبيئة العمل ونظام الرواتب والحوافز في هذه المحافظات عن باقي محافظات العراق.

(\*) حصل الباحث على المعلومات والبيانات الإحصائية من قسم الإحصاء في وزارة الشباب و الرياضة .

-	-	-	-	ذي قار (**)	15
410	347	63	92	المجموع الكلي	

## أدوات البحث

ومن أجل تحقيق أهداف هذا البحث فقد أعتمد الباحث على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات المطلوبة لهذا البحث كذلك فقد استعان الباحث بالمراجع والمصادر العربية والأجنبية والدراسات المشابهة والتي ساعدت الباحث في إتمام متطلبات هذا البحث.

## الإجراءات العلمية والنظرية لبناء المقياس

### خطوات بناء المقياس

### أعداد الصيغة الأولية للمقياس

تضمنت عملية أعداد الصيغة الأولية للمقياس على الخطوات التالية:-

أولاً: بعد الإطلاع على المراجع والمصادر والدراسات التي تناولت موضوع البحث ان قام الباحث بتحديد أربعة مجالات للمقياس وهي:

١. مجال محتوى العمل.

٢. مجال بيئة العمل.

٣. مجال الراتب والحوافز المادية.

٤. مجال الأنماط القيادية.

بعد ذلك تم أعداد الاستبيان الاستطلاعي وجه إلى ( 16 ) خبيراً ومختصاً في مجال التربية الرياضية والإدارة التربوية والإدارة العامة وقد منحوا حق الإجابة على وفق ما يرونه مناسباً عن الأسئلة التي تضمنها الاستبيان الاستطلاعي ... وهي تحديد كفاية المجالات الأربعة للمقياس إضافة إلى تحديد الفقرات التي يرونها مناسبة لهذه المجالات .  
ثانياً: بعد إفراغ المعلومات التي وردت في الاستبيان الاستطلاعي قام الباحثان بتوحيد الفقرات المتشابهة وقد بلغت (47)فقرة اما مجالات المقياس الأربعة فقد اتفق جميع الخبراء والمختصين وبنسبة (100%) على كفاية هذه المجالات.  
ثالثاً: ومن أجل تحديد فقرات بناء المقياس فقد قدم أنموذجين من الأسئلة المفتوحة إلى أفراد العينة الاستطلاعية والتي اختيرت بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (30) مدرباً للألعاب الرياضية والسؤالان هما:-

ما العوامل التي تجعلك راضياً عن وظيفتك؟

ما العوامل التي تجعلك غير راض عن وظيفتك؟

وبعد أن جمعت المعلومات تم تبويبها وتوحيد المتشابه منها، وحددت (30) فقرة والتي أعيدت صياغتها بشكل سليم وتم

توزيعها وفق المجال المناسب لها.

رابعاً: بعد ذلك تم إضافة ( 23 ) فقرة استمدتها الباحثان من المراجع والمصادر والدراسات التي تناولت موضوع البحث، وقد تم

توظيف عدد من الفقرات لكي تحمل اتجاهها سلبياً.

ومن خلال ما تقدم أمكن صياغة (100) فقرة تمثل فقرات المقياس وموزعة على المجالات الأربعة وبواقع (25) فقرة لكل

مجال وكما موضح ذلك في الملحق (1).

( \*\*) جميع مراكز الشباب في محافظة ذي قار كانت تحت الترميم ولم يكن هناك أي نشاط فيها.

## عرض الصيغة الأولى للمقياس على الحكمين

قام الباحث بعرض الصيغة الأولى للمقياس على ( 20 ) خبيراً ومختصاً في مجال التربية الرياضية والإدارة التربوية والإدارة العامة ملحق ( 2 ) ، وذلك للتأكد من صلاحية فقرات المقياس في الكشف عن مستوى الرضا الوظيفي لمدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب وفيما إذا كانت الفقرة تقيس اتجاهها إيجابياً أم سلبياً والتعديل المقترح إذا كانت الفقرة بحاجة إلى تعديل. كذلك طلب من الخبراء والمختصين تحديد سلم التقدير المناسب لهذا المقياس بعد أن اقترح سلم التقدير الخماسي. وقد أبدى الخبراء والمختصين ملاحظاتهم وآرائهم حول صلاحية الفقرات ومجالاتها ، وفي ضوء مقترحات وآراء الخبراء والمختصين وملاحظاتهم ، تم حذف عدد من الفقرات وتعديل صياغة أخرى وفق المعيار التالي:-

تقبل الفقرات التي أتفق على صلاحيتها ( 75% ) فأكثر من الخبراء والمختصين أي بواقع ( 15 ) خبيراً و مختصاً من مجموع (20) . حيث وجد وباستخدام قانون مربع كاي (كا)<sup>2</sup> أن الفروق بين الموافقين وغير الموافقين تكون ذات دلالة إحصائية ولصالح بقاء الفقرة عند موافقة ما لا يقل عن هذا العدد، حيث كانت قيمة (كا)<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (5) في حيث كانت قيمة (كا)<sup>2</sup> الجدولية وعند درجة حرية (1) وبنسبة خطأ (0.01) تساوي (3.84) .

تستبعد الفقرات التي لم تحصل على اتفاق (75%) فأكثر من الخبراء والمختصين.

تعديل الفقرة إذا تباينت حولها آراء الخبراء والمختصين أي عند تكون نسبة المتفقين أو غير المتفقين أقل من 75%.

وبناءً على ذلك استبقت (73) فقرة واستبعدت (20) فقرة وعدلت (7) فقرات وكما مبين في الجداول (2)

## جدول (٢)

يبين أرقام الفقرات الصالحة والمعدلة والغير صالحة حسب آراء الخبراء وفقاً لمجالات المقياس

بيوض فقرات مجال بيئة العمل			بيوض فقرات مجال محتوى العمل		
الفقرات غير الصالحة	الفقرات المعدلة	الفقرات الصالحة	الفقرات غير الصالحة	الفقرات المعدلة	الفقرات الصالحة
12،20،21،2	2	6،7،8،9، 1،3،4،5، 10،11،13 14،15،16،17،18،19	7،12،16 17،18،19،24 20..	4	1،2،3،5،6 8،9،10،11 13،14،15،21 22،23،25.
بيوض فقرات مجال الأنماط القيادية			بيوض فقرات مجال الراتب والحوافز المادي		
الفقرات غير الصالحة	الفقرات المعدلة	الفقرات الصالحة	الفقرات غير الصالحة	الفقرات المعدلة	الفقرات الصالحة

		1,2,3,4,5 ،6,7,8,9,10 11,12,13,14 15,17,18,19 20,21,22,24 25.	4,5,6 10,11.	17,18 20.	،1,2,3,7,8 ،9,12,13 ،14,15,16,19 21,22,23,24 25.
	16,23				

### اختيار سلم التقدير المناسب

بعد عرض سلم التقدير الخماسي المقترح على الخبراء والمختصين تم الاتفاق على صلاحيته وبنسبة (100%) لقياس الرضا الوظيفي لمدربي الألعاب الرياضية.

### أسلوب تصحيح المقياس

تم تصحيح المقياس بإعطاء الفقرة الوزن المناسب، وحسب تأشير المستجيب على سلم التقدير وقد حددت الأوزان من (1-5) درجات لكل فقرة من فقرات المقياس إذ حددت خمسة استجابات وهي ( موافق تماماً، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق إطلاقاً) وكما موضح في الجدول (6) .

### جدول ( ٦ )

#### بوضوح أسلوب تصحيح المقياس

غير موافق إطلاقاً	غير موافق	غير متأكد	موافق	موافق تماماً	الاستجابات
					الفقرات
1	2	3	4	5	الإيجابية
5	4	3	2	1	السلبية

### إجراءات التطبيق الأولي للمقياس

بعد الأخذ بآراء وملاحظات الخبراء و المختصين والذين عرضت عليهم الصيغة الأولية للمقياس و باستبعاد الفقرات غير الصالحة واستبقاء الفقرات الصالحة وتعديل بعض الفقرات وحسب آراء وملاحظات الخبراء والمختصين.

اصبح المقياس ويفقراته الـ (80) الموزعة على المجالات الأربعة جاهزاً للتطبيق الاولي .  
حيث تم أعداد صيغة الاستبيان والموضحة في الملحق ( 3 ) ووزع على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم ( 176 ) مدرساً  
للألعاب الرياضية موزعين على (30) مركز شباب في محافظات ( بغداد -نينوى-ميسان)  
وقد استمرت مدة تطبيق المقياس للفترة من (2005/4/1) ولغاية (2005/7/30)..

### التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

إن التحليل الإحصائي لفقرات المقياس هو عبارة عن فحص أو اختبار لاستجابات الأفراد عن كل فقرة من فقرات المقياس  
(أ).

وبالرغم من أن فقرات المقياس قد خضعت للتحليل المنطقي من خلال الآراء والملاحظات التي أبدتها الخبراء والمختصين  
ألا أن الباحث قام بتجربة تحليل فقرات المقياس إحصائياً.

### حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس

تهدف عملية حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس تبيان الفقرات المميزة والقادرة على تحديد المستويات المختلفة للأفراد  
وذلك بالنسبة للسمة المراد قياسها .

ويقصد بالقوة التمييزية للفقرة قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الممتازين في الصفة التي يقيسها المقياس وبين الأفراد  
الضعفاء في تلك الصفة .

ولغرض حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس اتبع الباحث ما يلي :

تم احتساب الدرجة الكلية التي حصل عليها كل فرد من أفراد العينة .

رتبت الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة ترتيباً تنازلياً ومن أعلى درجة إلى أدنى درجة .

حددت نسبة ( 27 % ) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا و ( 27 % ) من

الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا .

وبذلك تكونت لدى الباحث مجموعتين عليا ودنيا قوام كل منها (48) مدرساً .

تم استخدام قانون القوة التمييزية ( )

$$\text{القوة التمييزية} = \frac{ب ع * و - ب د *}{\frac{1}{2} * ك (ب - 1)}$$

حيث ان :

ب ع \* و = بدائل المجموعة العليا

ب د \* و = بدائل المجموعة الدنيا

ك = المجموع الكلي للمجموعتين العليا والدنيا

(أ) عبد الجليل الزوبعي وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1986 ( ص 74 )

( ) محمد عبد الوهاب حسين : بناء وتقنين مقياس للذكاء الخططي للاعب المعد في تنظيم الهجوم بالكرة الطائرة، اطروحة  
دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2003 ( ص 51 )

(ب - 1) = مجموع البدائل - 1

حيث اتضح إن القوة التمييزية لفقرات المقياس تراوحت بين ( صفر - 1 ) وبمتوسط مقداره (0,58 %).  
وتعتبر الفقرة جيدة جداً وصالحة عندما تكون قوة تمييزها (0.40) فاكثراً<sup>(1)</sup>.  
وعليه فقد تم استبعاد الفقرات التي تقل قوة تمييزها (0.40) وكان عددها (15) فقرة وبنسبة (19 % ) من المجموع الكلي لفقرات المقياس وموزعة على النحو التالي:  
1. (5) فقرات من مجال محتوى العمل .  
2. (1) فقرة من مجال بيئة العمل .  
3. (5) فقرات من مجال الراتب والحوافز المادية .  
4. (4) فقرات من مجال الأنماط القيادية .  
والجدول (7) يوضح معامل القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس والفقرات المستبعدة .

### الأسس العلمية للمقياس

#### موضوعية المقياس

الاختبارات التي يختار فيها المختبرون البديل من بين عدة بدائل يطلق عليها الاختبارات الموضوعية لأن بإمكان المحكمين كلهم استخدام مفتاح التصحيح والاتفاق على النتائج اتفاقاً كاملاً وبما أن المقياس يحتوي على مفتاح للتصحيح فإنه يعتبر موضوعياً.

#### ثبات المقياس

ولأجل أن يكون المقياس المعد لهذا البحث قادراً على إعطاء إجابات ثابتة نسبياً، قام الباحث باستخدام طريقة أعاده الاختبار بالرغم من كونها طريقة صعبة في التطبيق ومكلفة ولكنها في نفس الوقت تعطي نتائج أكثر مصداقية من باقي الطرق المستخدمة.. وقد طبق الباحث الاختبار على عينة مؤلفة من (25) مدرباً للألعاب الرياضية، اختبروا بالطريقة العشوائية، حيث وزعت عليهم استمارات الاستبيان المحتوية على فقرات المقياس ..  
وكانت المدة الزمنية بين الاختبار الأول والثاني هي (15) يوماً حيث يشير (أدمز) في هذا الصدد إلى (إن المدة الزمنية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يجب أن لا تتجاوز أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع)..<sup>(2)</sup>  
وباستخدام قانون معامل ارتباط بيرسون وجد إن معامل الارتباط يساوي (0.91) وعند مقارنته بالقيمة الجدولية وتحت المستوى (0.01) والمقابل لدرجة حرية (23) والذي يساوي (0,50) نجد إن الاختبار ثابت وذو دلالة معنوية عالية..

#### جدول (٧)

##### يوضح معامل القوة التمييزية لفقرات المقياس

مجال محتوى العمل	مجال بيئة العمل	مجال الراتب والحوافز المادية	مجال الأنماط القيادية
------------------	-----------------	------------------------------	-----------------------

(<sup>1</sup>) Ebel .R.L : OP Cit , (P.466).

(<sup>2</sup>) Adams . G. Sachs : Measurement Evaluation in Education Psychology and Guidance, Holt, Newyork, 1966 (P 85).

معامل القوة التمييزية	تسلسل لفقرة	معامل القوة التمييزية	تسلسل لفقرة	معامل القوة التمييزية	تسلسل لفقرة	معامل القوة التمييزية	تسلسل لفقرة
*0.07	1	0.71	1	0.57	1	0.85	1
0,45	2	*0.07	2	0.42	2	1	2
0,71	3	*0.28	3	0.35	3	0.71	3
0,85	4	*0.21	4	0,48	4	0.78	4
0,92	5	0.71	5	0,44	5	1	5
0,85	6	0,57	6	*0.28	6	*0.35	6
0,78	7	*0.21	7	1.57	7	0,42	7
0,78	8	0.50	8	0.57	8	*0.28	8
0,64	9	0.85	9	1	9	0,40	9
0.48	10	0,42	10	0,71	10	*0.28	10
0.41	11	1	11	0,42	11	0.64	11
0.40	12	0.78	12	0,41	12	*0.14	12
*0.28	13	0.71	13	0,45	13	0.57	13
0.40	14	0.78	14	0.85	14	صفر*	14
0.64	15	0.57	15	0,64	15	0.71	15
1	16	0.50	16	0,71	16	0.85	16
*0.28	17	*0.28	17	1	17	0,78	17
*0.28	18	0.71	18	0,57	18	* الفقرات مستبعدة	
0.78	19	1	19				
0.42	20	0.71	20				
0.71	21						
0.78	22						
0.85	23						
0.78	24						
0.45	25						

**صدق المقياس**

يعتبر الصدق واحدا من الشروط الأساسية التي يجب أن تتوافر في المقياس، حيث يشير إلى درجة تقارب أو ابتعاد فقرات المقياس عن السمة التي يهدف إلى قياسها..

وصدق المقياس يعني أن تكون فقراته مناسبة للغرض الذي وضعت من أجله.

وقد حصل الباحثين على مؤشرات الصدق التالية :-

**الصدق الظاهري**



قام الباحث بأختبار صدق المقياس عن طريق عرضه بفقراته ومجالاته على الخبراء والمختصين والذين قاموا بتحكيم صلاحيته للتطبيق وبهذا فقد سجل المقياس صدقاً ظاهرياً وهو أحد أنواع الصدق .  
وقد اعتمدت الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق ( 75%) فأكثر من آراء الخبراء والمختصين وهو ما يعد مؤشراً كافياً للصدق الظاهري

### الصدق الذاتي (الإحصائي)

وهو أحد مؤشرات الصدق وهو المعول عليه في الأبحاث لأنه يعتمد على الأسلوب العلمي في تحديد الصدق بدقة. ويتطبيق قانون الصدق الذاتي الآتي:- الصدق الذاتي =  $\sqrt{\text{الثبات}}$   
وجد الباحث أن معامل الصدق الذاتي هو (0.95) وهو ما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية جداً من الصدق..  
صدق البناء

من خلال التحليل الإحصائي لفقرات المقياس تبين ان جميع الفقرات وبالغلة (65)فقرة تتمتع بقوة تمييزية جيدة جداً حيث تراوحت القوة التمييزية للفقرات بين (0.40-1)وهي ضمن درجة القبول وهذا يدل على تمتع المقياس الحالي بصدق البناء.

### الصيغة النهائية للمقياس

بعد إتمام إجراءات بناء المقياس من خلال عمليات التحليل الإحصائي التي أجراها الباحث لفقرات المقياس وحساب القوة التمييزية لهذه الفقرات واستبعاد الفقرات غير المميزة، وكذلك التأكد من ثبات المقياس وصدقه..  
أصبح المقياس بصيغته النهائية مؤلفاً من (65) فقرة موزعة على المجالات الأربعة وكما يأتي:

1. فقرات مجال محتوى العمل (12) فقرة .
  2. فقرات مجال بيئة العمل (17) فقرة.
  3. فقرات مجال الراتب والحوافز المادية (15) فقرة .
  4. فقرات مجال الأنماط القيادية (21) فقرة.
- وكما موضح في الملحق ( 4 ) وبذلك تحقق الهدف الأول للبحث وهو بناء مقياس للرضا الوظيفي لمدرسي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب في جمهورية العراق.

### تقنين المقياس

#### الدرجات المعيارية للمقياس

إن استخراج الدرجات المعيارية هي واحدة من الخطوات المهمة في عملية تقنين المقياس، و تم احتساب الدرجات المعيارية، باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري، للمقياس وفق مايلي :

$$\text{الدرجة المعيارية (i)} = \frac{\text{س} - \text{س}'}{\text{ع}}$$

حيث إن:

س = قيمة الدرجة الخام. س' = الوسط الحسابي. ع = الانحراف المعياري.

وتكون قيمة الدرجة المعيارية بين (+3 ، -3) وللتخلص من القيم السالبة والكسور في الأرقام تم تحويل الدرجة المعيارية إلى الدرجة المعيارية المعدلة (الدرجة التائية) وحسب القانون التالي:-  
الدرجة المعيارية المعدلة = الدرجة المعيارية \* 10 + 50 (i)

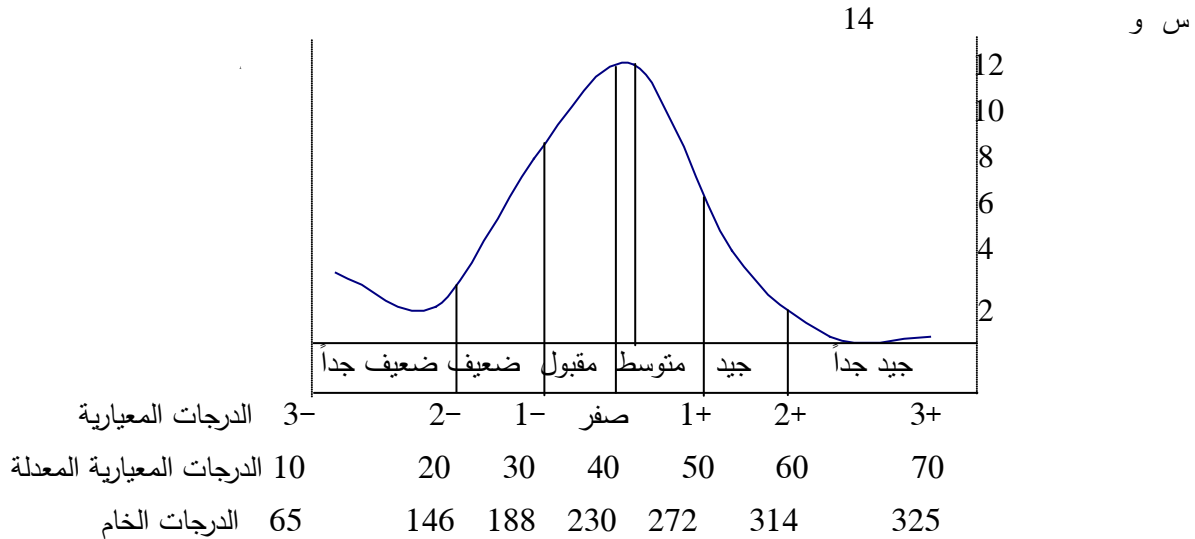
( أ ) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، 1999، (ص 185).

وظهر بأن قيمة الدرجة المعيارية في هذا المقياس تتراوح بين (20 - 80) وعن طريق الدرجات المعيارية للمقياس يمكن استخراج المستويات المعيارية له.

### المستويات المعيارية للمقياس

المستويات هي عبارة عن معايير قياسية تعبر عن الغرض المطلوب تحقيقه لأي صفة خاصة وذلك لأنها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية ولهذا يتم إعداد المستويات على أفراد من ذوي المستوى العالي في الأداء (١). ولتحديد المستويات المعيارية لهذا المقياس تم اعتماد منحنى التوزيع الطبيعي (كاوس)، حيث يعتبر من أكثر التوزيعات استخداماً في المجال الرياضي لأن الكثير من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي (٢).

وقد ارتأى الباحثان أن تكون هناك (6) مستويات لمقياس الرضا الوظيفي لمدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب ولكون الدرجات المعيارية تتكون من (6) درجات والدرجات المعيارية المعدلة تتكون من (60) درجة فأما المستوى الواحد = درجة معيارية واحدة = (10) درجات معيارية معدلة وكما موضح في الشكل (1) ..



### شكل (1)

يوضح توزيع عينة البحث على منحنى التوزيع الطبيعي

(١) نفس المصدر (ص 185) .

(٢) كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد نصر الدين رضوان : مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، ط21 دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 (ص 184).

(٣) نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البنائية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل 1981 (ص78) ..

ومن خلال توزيع الدرجات المعيارية على المستويات المعتمدة ظهر أن المستويات المعيارية كما موضح في الجدول

..(8)

### جدول (٨)

يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية والمعدلة وكذلك النسب المئوية لكل مستوى من مستويات المقياس.

النسبة المئوية	عدد المدربين	الدرجات المعيارية المعدلة	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	المستويات المعيارية
صفر	صفر	70 - 60.1	2.01+ 3+	315 - فأعلى	جيد جداً
%13.63	24	60 - 50.1	1.01+ 2+	314 - 273	جيد
%43.18	76	50 - 40.1	0.01+ 1+	272 - 231	متوسط
%28.42	50	40 - 30.1	صفر 1-	230 - 189	مقبول
%4.55	8	30 - 20.1	1,1- 2-	188 - 147	ضعيف
%10.22	18	20 - 10	2.01- 3-	146 - فما دون	ضعيف جداً

وبناءً على ذلك، فقد تحقق الهدف الثاني لهذا البحث وهو إيجاد المستويات القياسية لمستوى الرضا الوظيفي لمدربي

الألعاب الرياضية في مراكز الشباب في جمهورية العراق..

معامل الالتواء

لغرض التعرف على مدى قرب وبعد إجابات العينة عن التوزيع الطبيعي قام الباحث بحساب معامل الالتواء من خلال

القانون التالي:-

$$3(s-w)$$

$$ع+$$

$$= \text{معامل الالتواء}$$

حيث إن: س = الوسط الحسابي و = الوسيط ع = الانحراف المعياري وكما موضح في الجدول (9)

## جدول ( ٩ )

## يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وكذلك معامل الالتواء لعينة البحث

الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	معامل الالتواء
236	41.7	229.9	0.43-

ومن خلال ملاحظة الجدول ( 9 ) نجد أن الالتواء سالبا أي أن المنحنى الطبيعي يتجه إلى جهة اليمين وهذا يدل بأن عينة البحث قد تركزت في جهة اليمين عند الفئات الدنيا لمنحنى التوزيع الطبيعي..

## الوسائل الإحصائية

لأجل التوصل إلى نتائج البحث قام الباحث بمعالجة البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية:-

١. الوسط الحسابي
٢. قانون مربع كاي
٣. الدرجة المعيارية
٤. الدرجة المعيارية المعدلة
٥. الوسيط
٦. معامل الصدق الذاتي
٧. الأنحراف المعياري
٨. الوسط المرجح
٩. الوزن المثوي
١٠. معامل الالتواء
١١. القوة التمييزية للفقرات

## عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

## عرض وتحليل ومناقشة نتائج الكشف عن مستوى الرضا الوظيفي لمدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب :

من أجل التوصل إلى فهم أكثر عمقا لمستوى الرضا الوظيفي لمدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب والكشف عن أهم العوامل التي تؤثر فيه، تم تحليل فقرات مقياس الرضا الوظيفي واستخراج الوسط المرجح والوزن المثوي لكل فقرة من هذه الفقرات والبالغة (65) فقرة ورتبت حسب أوزانها المثوية تصاعديا ومناقشة الفقرات التي سجلت وسط مرجح و وزن مثوي اقل من المتوسط النظري والبالغ 3 درجات ووزن مثوي مقداره 60% مما ساهمت في خفض مستوى الرضا الوظيفي و حسب مجالات المقياس الأربعة .

## مناقشة نتائج فقرات مجال محتوى العمل

## جدول (11)

## بوضوح الوسط المرجح و الوزن المئوي لفقرات مجال محتوى العمل

الوزن المئوي	الوسط المرجح	الفقرات	ت
55%	2,75	تتلاءم طبيعة عملي ومتطلباته مع المستقبل المهني الذي أطمح له	1
58.8%	2.94	يتناسب عملي مع تحصيلي العلمي وينسجم مع قدراتي الذاتية	2
59.2%	2.96	اعمل باستمرار لرفع مستوى الفريق الذي أدريه	3
59.8%	2.99	توفر مهنتي الأمان لأسرتي في حالة العجز والوفاة	4
77.4%	3.87	لمهنتي الفضل في اكتشاف المواهب الرياضية	5
77.8%	3.89	عملي الحالي مشوق وممتع جداً	6
79.2%	3.96	ليس هناك مكان اعلم فيه أفضل من مركز الشباب	7
79.6%	3.98	اشعر بالانسجام مع لاعبي الفريق الذي أدريه	8
84%	4.20	إنني أسعد بوقت عملي أكثر من سعادتي بوقت فراغي	9
85%	4.25	اعتدت أن أنجز عملي دون أي رغبة فيه	10
87.2%	4.36	أشعر أنني أكثر سعادة في عملي مقارنة مع الأفراد الآخرين	11
87.8%	4.39	اشعر بالسعادة عند أدائي لواجبي في تدريب الألعاب الرياضية	12

يبين الجدول (11) بأن مجال محتوى العمل قد تضمن (12) فقرة رتبته تصاعدياً وحسب الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقرة من الفقرات ، وتراوح الوسط المرجح للفقرات بين (2.75- 4.39) وبمتوسط مقداره (3.71) في حين تراوح الوزن المئوي للفقرات بين (55% - 87.8%) وبمتوسط مقداره (74.25 %). حيث أن جميع الفقرات كان وسطها المرجح و وزنها المئوي فوق المتوسط النظري باستثناء (4) فقرات كانت أوساطها المرجحة أوزانها المئوية دون المتوسط النظري ، حيث سجلت الفقرة (تتلائم طبيعة عملي ومتطلباته مع المستقبل المهني الذي أطمح له) وسط مرجح مقداره (2.75) ووزن مئوي مقداره (55%) وكانت هذه الفقرة هي أضعف فقرة في درجة إجابات عينة البحث بالنسبة لمجال محتوى العمل مما يدل على أن غالبية مدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب لا يرون في عملهم الحالي ما يحقق الطموح الوظيفي الذي يسعون لتحقيقه وذلك بسبب افتقاد مهنة المدرب في مركز الشباب إلى حالة التطور أو التدرج الوظيفي وكما هو معمول في اغلب المؤسسات .وفي ذلك يشير (أحمد عزت راجح) إلى أن التطور المهني يعتبر جزءاً أساسياً يساهم وبشكل كبير في تكوين الرضا الوظيفي للفرد .<sup>(أ)</sup>

أما الفقرة (يتناسب عملي مع تحصيلي العلمي وينسجم مع قدراتي الذاتية) فقد سجلت وسط مرجح مقداره (2.94) و وزن مئوي مقداره (58.8%) وهذا يعني أن إجابات عينة البحث سجلت ضعفاً ملحوظاً في هذه الفقرة ويعزو الباحثان ذلك إلى شعور اغلب المدربين بأن عملهم لا يتناسب مع ما يحملونه من تحصيل علمي أو مع الإمكانيات التدريبية لهم خصوصاً إذا ما

(أ) احمد عزت راجح: علم النفس الصناعي ، الدار القومية للطباعة والنشر ، الإسكندرية، 1965، (ص 440).

عرفنا أن نسبة (50%) من مدربي الألعاب الرياضية يحملون شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية إضافة إلى وجود الكثير من المدربين الذين لديهم إنجازات رياضية محلية ودولية لذلك فأن شعور هؤلاء المدربين بالمساواة مع أقرانهم ممن لا يحملون المؤهل العلمي أو لا يمتلكون الإنجازات الرياضية قد أثر سلباً على مستوى رضاهم عن عملهم الحالي .

وسجلت الفقرة (اعمل باستمرار لرفع مستوى الفريق الذي ادره) وسط مرجح مقداره (2.96) و وزن مؤوي مقداره (59.2%) مما يدل على أن اغلب مدربي الألعاب الرياضية في مراكز الشباب يعانون من حالة التلكؤ في التدريب وضعف الوحدات التدريبية ووزى أن ذلك بسبب قلة البطولات المعدة لهذه الفرق وحالة التغير المستمر في مناهج العمل الخاصة بالنشاط الرياضي في مراكز الشباب مما سبب ضعف في مستوى الرضا الوظيفي للمدربين .

أما الفقرة (توفر مهنتي الأمان لأسرتي في حالة العجز والوفاة) فقد سجلت وسط مرجح مقداره (2.99) و وزن مؤوي مقداره (59.8%) ويرى الباحثان أن الضعف في درجة إجابة عينة البحث على هذه الفقرة نابع من الشعور بالقلق الذي ينتاب مدربي الألعاب الرياضية من أن وظيفتهم التي يعملون فيها لا توفر لهم ولعوائلهم شروط الضمان الاجتماعي في حالة إصابتهم بأي مكروه وإحساسهم بعدم الجدوى من عملهم الحالي الأمر الذي انسحب سلبياً على مستوى رضاهم عن عملهم .

وفي ذلك يشير ( هيرزبرغ) إلى أن عوامل الأمان الوظيفي هي من العوامل التي تؤدي إلى الرضا وأن هذه العوامل هي التي تحفز على العمل وزيادة الإنتاجية في المؤسسة وأن عدم توافرها أو فلائمتها في الوسط الوظيفي فأنها تسبب شعور بعدم الرضا. (أ)

## مناقشة نتائج فقرات مجال بيئة العمل

## جدول (١٢)

## بيوضم الوسط المرجح والوزن المؤوي لفقرات مجال بيئة العمل

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المؤوي
1	تتوفر في مركز الشباب مكتبة خاصة بالمصادر الرياضية	2.41	48.2%
2	ظروف العمل وبيئته المادية من تكييف وإضاءة ونظافة..الخ مناسبة	2.46	49.2%
3	تتوفر في مركز الشباب القاعات والملاعب المناسبة لأداء الألعاب الرياضية	2.56	51.2%
4	تتوفر أماكن راحة للعاملين في أثناء فراغهم داخل مركز الشباب	2.59	51.8%
5	تتلائم المشاعات الموجودة في مركز الشباب مع طبيعة اللعبة التي أدرها	2.65	53%
6	تتلائم ظروف العمل الحالية من تكييف وإنارة وعدم ضوضاء مع متطلبات ممارسة الألعاب الرياضية في مركز الشباب	2.68	53.6%
7	تتناسب إمكانيات مركز الشباب مع حجم الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي فيه	2.76	55.2%
8	يستطيع مركز الشباب الذي اعمل فيه من استضافة البطولات والدورات الرياضية وبالشكل المطلوب	2.80	56%
9	تتوفر في مركز الشباب التجهيزات الرياضية والأدوات اللازمة لتدريب الفرق الرياضية	2,88	57.6%

(أ) طارق عبد احمد الدليمي: أنماط القيادة الإدارية السائدة في المدارس الابتدائية وعلاقتها برضا المعلمين عن عملهم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية (أبن رشد) - جامعة بغداد ، 1990(ص31).

10	عملي قي تدريب الألعاب يوفر لي مكانة مناسبة في المجتمع	3.41	68.2%
11	يمر الوقت بطيئاً أثناء عملي	3.59	71.8%
12	تربطني علاقات إزاء وصدافة مع مدربي الألعاب ولاعبى الفرق الرياضية في مركز الشباب	3.63	72.6%
13	اشعر بأن تعاون لاعبي الفريق معي يزيد من الأداء	3.65	73%
14	احصل على احترام وتقدير زملائي في مركز الشباب عندما أحقق إنجازاً عالياً مع فريقي	3.68	73.6%
15	تكتسب عائلتي الفخر من العمل الذي أؤديه	3.76	75.2%
16	يقوم التعامل بيني وبين زملائي من مدربي الألعاب على أساس العمل كفريق	3.79	75.8%
17	زملائي في مركز الشباب طيبون واجتماعيون وهذا ما يدفعني للعمل بجدية معهم نحو تحقيق الإنجاز الأفضل	4.61	92.2%

يبين الجدول (12) أن مجال بيئة العمل قد تضمن (17) فقرة رتبت تصاعدياً وحسب الوسط المرجح و الوزن المئوي لكل فقرة وتراوح الوسط المرجح لل فقرات بين ( 2.41-4.61) وبمتوسط مقداره ( 3.17) في حين تراوح الوزن المئوي لل فقرات بين (48.2%-92.2%) وبمتوسط مقداره (63.31%).

وينضح أن هناك (9) فقرات قد سجلت وسطاً مرجحاً و وزناً مئويًا أقل من المتوسط النظري ، حيث سجلت الفقرة (تتوفر في مركز الشباب مكتبة خاصة بالمصادر الرياضية ) وسط مرجح مقداره ( 2.41) و وزن مئوي مقداره (48.2%) وكانت أضعف فقرة ضمن فقرات مجال بيئة العمل مما يشير إلى أن معظم مراكز الشباب تفنقر إلى وجود مكتبة تحتوي على مستجدات العلوم الرياضية ومصادرهما حيث تسهم هذه المكتبة بتطوير الثقافة الرياضية لمدربي الألعاب الرياضية وتجعلهم يسايرون آخر التطورات في علوم التدريب مما يساعد على زيادة الجودة في أدائهم التدريبي مع فرقهم .

أما الفقرة (ظروف العمل وبيئته المادية من تكييف وإضاءة ونظافة... الخ مناسبة) فقد سجلت وسط مرجح مقداره (2.46) ووزن مئوي مقداره (49.2%) وهذا يعني أن قسماً كبيراً من مدربي الألعاب الرياضية يرون عدم توفر البيئة الصحية للعمل والتي تساهم في نجاح عملهم التدريبي مع فرقهم الرياضية وبالتالي تحقيق الإنجاز الذي يطمحون إليه. حيث ان ( العوامل الصحية) والتي يؤدي غيابها إلى عدم الرضا عن العمل وترتبط هذه العوامل وبصورة خاصة بظروف العمل والبيئة التي يعمل فيها الفرد حيث يرى (هيرزبرغ) أن على الإداريين الاهتمام بتنمية هذه العوامل إذا ما أرادوا تحقيق أهداف مؤسساتهم. (1)

والفقرة (تتوفر في مراكز الشباب القاعات والملاعب المناسبة لأداء الألعاب الرياضية ) فقد سجلت وسط حسابي مقداره (2.56) ووزن مئوي مقداره (51.2%) مما يدل على أن أغلب مدربي الألعاب الرياضية يعانون من عدم توفر القاعات والملاعب التخصصية في مراكز الشباب وان وجدت فهي لا تتطابق المواصفات وعدم مناسبتها لأداء المباريات أو المنافسات الرياضية ويرى الباحث أن من الضرورة وجود الملاعب والقاعات المناسبة لأداء الألعاب الرياضية المختلفة وهي إلى حد كبير تقرر نوعية وجودة البرنامج الرياضي الممارس في مراكز الشباب وتوافرها سيؤدي إلى توفير أفضل السبل أمام المدربين لإظهار مهاراتهم التدريبية مع فرقهم ونجاح البرنامج الرياضي وبالتالي سينعكس وبصورة إيجابية على درجة رضاهم عن عملهم.

وسجلت الفقرة (تتوفر أماكن راحة للعاملين في أثناء فراغهم داخل مركز الشباب) وسط مرجح مقداره ( 2.59) ووزن مئوي مقداره ( 51.8%) مما يشير إلى أن قسماً كبيراً من مراكز الشباب تفنقر إلى وجود أماكن لراحة المدربين أثناء أوقات الفراغ والتي

(1) محمد قاسم القريوني ومهدي حسن زويلف: مصدر سبق ذكره (ص211) .

تعد من المتطلبات المهمة والتي تساهم في خلق الأجواء المناسبة لنجاح المدرب في عمله . وفي ذلك يشير (حامد بدر) إلى أن وجود أماكن خاصة للترفيه و الراحة للعاملين تساهم في التخفيف من أعباء العمل ويضفي جو من الاستمتاع والرضا عن العمل. (١)

أما الفقرة (تتلائم المنشآت الموجودة في مركز الشباب مع طبيعة اللعبة التي أدر بها ) فقد سجلت وسط مرجح مقداره (2.65) ووزن مئوي مقداره ( 53%) والذي يشير إلى أن قسماً كبيراً من مدربي الألعاب الرياضية غير راضين عن المنشآت الموجودة في مراكز الشباب بسبب افتقارها لمتطلبات التدريب الخاصة باللعبة التي يدرّبونها .

وسجلت الفقرة ( تتلائم ظروف العمل الحالية من تكيف وإنارة وعدم ضوضاء مع متطلبات ممارسة الألعاب الرياضية في مركز الشباب ) وسط مرجح مقداره ( 2.68) ووزن مئوي (53.6%) مما يدل على أن أغلب المدربين يعانون من عدم ملائمة ظروف العمل في مراكز الشباب مع متطلبات اللعبة التي يقومون بتدريبتها حيث يرى الباحثان إن توفر المكان المناسب سواء كان قاعة أو ملعب وبظروف مناسبة للتدريب يؤدي إلى نجاح الوحدة التدريبية وشعور المدرب بأهمية عمله الذي يمارسه ورضاه عنه . وبالنسبة للفقرة (تتناسب إمكانات مركز الشباب مع حجم الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي فيه ) فقد سجلت وسط مرجح مقداره (2.76) ووزن مئوي مقداره (55.2%) وهذا يدل على عدم قدرة اغلب مراكز الشباب من احتضان الأعداد الكبيرة من الممارسين للنشاط الرياضي فيها الأمر الذي يؤدي إلى حالة من الإرباك التي تصيب عمل مدربي الألعاب الرياضية وأثناء الوحدات التدريبية لفرقهم لعدم مقدرة هذه الفرق من تأدية الوحدة التدريبية ببسر وراحة وبالوقت الكافي وهذا الجو من العمل المربك حتماً سيؤدي إلى خلق حالة من التذمر لدى اغلب المدربين وظهور عدم الرضا عن العمل .

أما الفقرة ( يستطيع مركز الشباب الذي اعمل فيه من استضافة البطولات والدورات الرياضية وبالشكل المطلوب ) فقد سجلت وسط مرجح مقداره (2.80) ووزن مئوي مقداره(56%) مما يدل على إن اغلب مدربي الألعاب الرياضية لا يرون في قدرة مراكز الشباب التي يعملون فيها على إقامة البطولات والمنافسات الرياضية ويعزو الباحثان سبب ذلك هو النظام المعتمد من قبل وزارة الشباب والرياضة في تصنيف مراكز الشباب إلى ثلاثة أصناف هي (أ،ب،ج) (\*) وذلك اعتماداً على حجم مركز الشباب وسعته ونوعية وكفاءة منشآته وتجهيزاته الأمر الذي أدى إلى التوجه بالاهتمام بمراكز الشباب من الصنف (أ) دون غيرها علماً أنها تشكل أقل عدد من باقي مراكز الشباب وهو نظام يحمل من السلبيات الشيء الكثير ومن أهم سلبياته ظهور الفروق الواضحة بين مراكز الشباب خصوصاً في مجال المنشآت ونوعية الأدوات والمستلزمات الخاصة بالألعاب الرياضية وهو ما شكل سبباً رئيساً لظهور حالة عدم الرضا الوظيفي لدى اغلب مدربي الألعاب الرياضية لشعورهم بوجود حالة من التمييز الغير مبرر بينهم وبين أقرانهم من المدربين في مراكز الشباب من الصنف (أ).

وسجلت الفقرة (تتوفر في مراكز الشباب التجهيزات الرياضية والأدوات اللازمة لتدريب الفرق الرياضية ) وسط مرجح مقداره (2.88) ووزن مئوي مقداره ( 57.6%) وهذا مؤشر على الصعوبات التي يلاقيها مدربي الألعاب الرياضية خلال عملهم نتيجة لعدم توفير مستلزمات التدريب من تجهيزات وأدوات بصورة كافية تجعلهم يؤدون الوحدات التدريبية للفرق وبالشكل المناسب .

(١) حامد بدر : مصدر سبق ذكره ،(ص41) .

(\*) مجموع مراكز الشباب في محافظات (بغداد، نينوى، ميسان) والمعتمدة في هذا البحث هو ( 30) مركز شباب مصنفة إلى ( 7) مراكز شباب ضمن الصنف (أ) و( 11) مركز شباب ضمن الصنف (ب) و( 12) ضمن الصنف (ج).



وفي ذلك يؤكد (معن سرور) على وجود ظروف محيطية بالعمل تتصل بقلّة توافر أدوات وأماكن العمل تساهم في شيوع حالة من الجمود والهبوط في قيمة العمل الوظيفي وكل ذلك وغيرها من العوامل تساهم في قلّة الرضا الوظيفي للأفراد والعاملين (أ).

## مناقشة نتائج فقرات مجال الراتب والحوافز المادية.

## جدول (13)

## يوضح الوسط المرجح والوزن المئوي لفقرات مجال الراتب والحوافز المادية

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	مجموع المكافآت المادية التي اتلقاها في مركز الشباب موازية للإنجازات التي يحققها الفريق الذي ادره	2.34	46.8%
2	الراتب والمكافآت التي يحصل عليها مدربي الألعاب الرياضية قليلة	2.37	47.4%
3	تقدم إدارة مركز الشباب مكافئة لي عندما أقوم بأداء عملي بشكل جيد	2.53	50.6%
4	احصل على المكافآت المادية والتقدير المعنوي لإجادتي في تدريب فريقي	2.54	50.8%
5	أتلقى المكافآت المادية عندما يحقق فريقي إنجازاً مرموقاً	2.55	51%
6	عملي كمدرّب العاب مشوق وممتع جداً بالرغم من قلّة الراتب والمكافآت	3.31	66.2%
7	اعمل بجدية كبيرة بالرغم من قلّة الراتب والمكافآت التي اتقاضها	3.32	66.4%
8	اشعر بعدم الرضا عندما احقق إنجازاً ولا احصل على تكريم	3.35	67%
9	تدفعني المكافآت والحوافز المالية إلى مضاعفة جهدي في أداء عملي	3.39	67.8%
10	استمرار إدارة مركز الشباب بضمان اشباع حاجاتي المادية يحفزني دائماً لمواصلة العمل الجاد	3.34	68.6%
11	اشعر بالرضا عن عملي بالرغم من الراتب المحدود الذي اتقاضاه	3.54	70.8%
12	لان راتبي غير مجزي فأنتني اعتدت ان أنجز عملي دون أي رغبة فيه	3.54	70.8%
13	أنني اسعد بعملي في تدريب الفريق اكثر من سعادتي بالراتب والمكافآت التي اتقاضها	3.55	71%
14	أحاول البحث عن عمل آخر مجزي مادياً	3.58	71.6%
15	سوف اترك عملي عندما أجد عمل آخر براتب مجزي	3.63	72.6%

يبين الجدول (13) أن مجال الراتب والحوافز المادية قد تضمن (15) فقرة رتبّت تصاعدياً حسب الوسط المرجح و الوزن المئوي لكل فقرة وتراوح الوسط المرجح للفقرات بين (2.34-3.63) ويمتوسط مقداره (3.13) في حين تراوح الوزن المئوي للفقرات

(أ) معن سرور محمد : الأنماط القيادية لمديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن من وجهة نظر المعلمين وعلاقتها بالرضا الوظيفي ،رسالة ماجستير ،كلية التربية ابن رشد ،جامعة بغداد ،2000 (ص11).

بين (46.8%-72.6%) ويمتوسط مقداره (62,62%) . ويتضح أن هناك (5) فقرات قد حققت أوساطا مرجحة وأوزاناً مئوية دون المتوسط النظري .

فقد سجلت الفقرة (مجموع المكافآت المادية التي ألتقها في مركز الشباب موازية للإنجازات التي يحققها الفريق الذي أدريه ) وسط مرجح مقداره (2.34) ووزن مؤوي مقداره (46.8%) وكانت أضعف فقرة في إجابات عينة البحث بالنسبة لفقرات مجال الراتب والحوافز المادية مما يدل على أن معظم مدربي الألعاب الرياضية يشعرون بأن المكافآت المادية المقدمة لهم قليلة إذا ما قورنت بالإنجازات التي تحقها فرقتهم في المنافسات الرياضية المختلفة ، والمكافأة تعتبر واحد من أهم الأساليب الواجب استخدامها من قبل ادرات المراكز وخصوصاً في المجال الرياضي كونها من الحوافز المهمة للإنجاز وأن ربط التكريم والمكافأة بقيمة الإنجاز المتحقق سوف يعمل على خلق حالة من التنافس بين المدربين وهو ما يصب في مصلحة تطوير النشاط الرياضي في مراكز الشباب ومن جهة شعور المدربين باهتمام الإدارة في مركز الشباب بإنجازاتهم ومكافآتهم على ما يحققونه من إنجاز الأمر الذي يؤدي حتماً إلى رضاهم عن عملهم.

أما الفقرة (الراتب و المكافآت التي يحصل عليها مدربي الألعاب الرياضية قليلة) فقد سجلت وسط مرجح مقداره (2.37) ووزن مؤوي مقداره (47.4%) وهذا يشير إلى أن أغلب المدربين يشعرون بعدم كفاية الراتب والمكافآت التي يحصلون عليها . وهنا يجب أن يؤخذ هذا الموضوع على جانب كبير من الأهمية لأنه مرتبط بإشباع حاجات المدرب الأساسية كالمأكل والملبس و المسكن فالراتب الجيد الذي يتقاضاه مدرب الألعاب الرياضية إضافة إلى المكافآت المقدمة له سوف تعمل على توفير المستلزمات الأساسية المدرب وعائلته مما يساعد على التفرغ والاهتمام بعمله الرياضي وشعوره بالاطمئنان والرضا عن هذا العمل .

وسجلت الفقرة ( تقدم إدارة مركز الشباب مكافئة لي عندما أقوم بأداء عملي بشكل جيد ) وسط مرجح مقداره ( 2.53 ) ووزن مؤوي مقداره (50.6%) مما يشير إلى أن قسماً من إدارات مراكز الشباب لا تقوم بمكافئة المدربين عندما ينجزون أعمالهم بشكل مميز ، حيث يرى الباحث أن استخدام أسلوب المكافآت يعزز من ثقة المدرب بنفسه ويبيعث فيه الهمة والحماس نحو عمله ومهنته.

أما الفقرة (احصل على المكافآت المادية والتقدير المعنوي لإجادتي في تدريب فريقي) فقد سجلت وسط مرجح مقداره (2.54) ووزن مؤوي مقداره (50.8%) مما يشير إلى أن غالبية مدربي الألعاب الرياضية لا يشعرون بوجود نوع من الدعم المادي أو المعنوي من قبل إدارة مركز الشباب مما يؤثر على جديده عملهم مع الفرق الرياضية وتعد المكافآت بجميع أنواعها المادية والمعنوية من عناصر الجذب المهمة والحيوية وخصوصاً في المجال الرياضي وبالنسبة للمدرب حيث أن قلة هذه العناصر أو عدم توفرها سوف تتناسب عكسياً مع درجة الرضا عن عمله مما يدفعه إلى محاولة البحث عن عمل آخر يوفر له ما يطمح إليه من مورد مادي مع الأخذ بالاعتبار وجود عناصر جذب في أماكن أخرى متمثلة بالراتب والمكافآت وأنواع التقدير التي يحصل عليها المدرب عند العمل مع فرق الأندية الرياضية ذات الموارد العالية.

وسجلت الفقرة ( اتلقى المكافآت المادية عندما يحقق فريقي إنجازاً مرموقاً) وسط مرجح مقداره ( 2.55 ) ووزن مؤوي مقداره (51%) مما يدل على أن قسماً كبيراً من المدربين يجدون بأن الإنجازات التي تحقها فرقتهم في البطولات الرياضية لا تقابل بالتكريم المادي .

وهذا ما اشار اليه (ماكجروج) إلى أن المكافآت المادية هي من أهم حوافز العمل بل تعتبر الدافع الأكبر للعمل ففي المؤسسات التي تشكو من قلة الحوافز والمكافآت يسود جو من عدم الثقة بين الإدارة و العاملين ويشعر العاملون في ظل هذه الأجواء بالقلق و الإحباط وتدني الروح المعنوية ويكون الشعور السائد لدى العاملون هو عدم الرضا عن العمل<sup>(أ)</sup>

( أ ) معن سرور محمد : مصدر سبق ذكره . (ص8) .

مناقشة نتائج فقرات مجال الأنماط القيادية

## جدول (١٤)

## يوضح الوسط المرجح والوزن المئوي لفقرات مجال الأنماط القيادية

الوزن المئوي	الوسط المرجح	الفقرات	ت
%56.8	2.83	مدير مركز الشباب متعاليا في تعامله مع الآخرين	1
%57.2	2.85	يطلب من مدير مركز الشباب تقديم المقترحات الخاصة بتطوير أداء الفريق الذي أدره.	2
%57.4	2.87	تهتم إدارة مركز الشباب بشؤون مدربي الألعاب الرياضية وتتفهم رغباتهم وتسعى لتحقيقها قدر المستطاع	3
%57.8	2.89	الأنظمة والإجراءات الإدارية داخل مركز الشباب غير مرضية	4
%58	2.90	ينتهج مدير مركز الشباب الأسلوب الديمقراطي في اتخاذ القرارات وإصدار الأوامر للعاملين	5
%69.8	3.49	يشاركني مدير مركز الشباب في حل المشاكل التي تواجه الفريق الذي أدره.	6
%70	3.50	يشاركني مدير مركز الشباب في اتخاذ القرارات وحل مشاكل العمل وصولاً لأساليب الأداء الجيد	7
%70.2	3.51	لا يمتلك مدير مركز الشباب فن التأثير بالآخرين	8
%70.6	3.53	يمتلك مدير مركز الشباب الصفات والسمات التي تتمتع بها الشخصية القيادية	9
%73.2	3.66	كفاءة مدير مركز الشباب تحفزني نحو تحسين أدائي التدريبي	10
%73.4	3.67	الدور القيادي الذي يمارسه مدير مركز الشباب يؤثر إيجابياً على مستوى انجاز الفرق الرياضية في المركز	11
%74.8	3.74	قابلية مدير مركز الشباب محدودة في التحليل والشرح وليست لديه قوة إقناع	12
%75.2	3.76	مدير مركز الشباب ذو شخصية قوية ومؤثرة لدى العاملين	13
%75.4	3.77	تمنح إدارة مركز الشباب الثقة للآخرين من خلال تحويل الصلاحيات لهم	14
%77.2	3.86	لمدير مركز الشباب القابلية في التعامل مع العاملين بالشكل الذي يكسب تعاونهم ويحفزهم على الأداء الجيد	15

16	يمتلك مدير مركز الشباب المهارات الإدارية و المعرفة الفنية في أداء الأعمال المطلوبة منه	3.88	77.6%
17	تصدر الأوامر من قبل مدير مركز الشباب بشكل دقيق ومفهوم وبالأوقات المطلوبة	4.25	85%
18	يسود التفاهم بيني وبين مدير مركز الشباب	4.49	89.8%
19	تتوفر صفات القدوة الحسنة في سلوك مدير مركز الشباب الذي اعمل فيه.	4.56	91.2%
20	يستخدم مدير مركز الشباب منصبه خدمة لأغراضه الشخصية	4.57	91.4%
21	الهيكل التنظيمي لمركز الشباب واضح ومحدد	4.59	91.8%

يبين الجدول (14) إن مجال الأنماط القيادية قد تضمن ( 21) فقرة رتببت تصاعدياً حسب تسلسلها اعتماداً على الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقرة وتراوح الوسط المرجح لل فقرات بين ( 2.83-4.59) وبمتوسط مقداره (3.67) في حين تراوح الوزن المئوي لل فقرات بين ( 56.8% - 91.8%) وبمتوسط مقداره (73.53%) ويتضح أن (5) فقرات كانت أوساطها المرجحة وأوزانها المئوية دون المتوسط النظري .

فقد سجلت الفقرة ( مدير مركز الشباب متعالياً في تعامله مع الآخرين ) وسط مرجح مقداره ( 2.83 ) ووزن مئوي مقداره (56.8%) وكانت أضعف فقرة ضمن فقرات مجال الأنماط القيادية بالنسبة لإجابات عينة البحث مما يشير إلى أن قسماً كبيراً من مدراء مراكز الشباب يتعاملون بأسلوب فوقي وروح استعلاء مع العاملين ومنهم مدربي الألعاب الرياضية و هذا النوع من التعامل يترك آثاره السلبية في نفوس المدربين مما يؤثر على أدائهم مع فرقهم .

وفي ذلك يشير (خليل محمد الشماع ) إلى أن الكثير من حالات عدم الرضا الوظيفي التي تظهر على العاملين سببها طبيعة تعامل رؤسائهم في العمل والتي تتسم بالبيروقراطية والاستعلاء ووضع الحواجز بين الإدارة العليا وبين ما يليها من الإدارات الوسطى والمباشرة .<sup>(أ)</sup>

أما الفقرة الثانية ( يطلب مني مدير المركز الشباب تقديم المقترحات الخاصة بتطوير أداء الفريق الذي أدريه ) فقد سجلت وسط مرجح مقداره ( 2.85 ) ووزن مئوي مقداره (57.2%) وه ذا يعد مؤشراً على أن أغلب مدراء مراكز الشباب يتعاملون مع المدربين وفق أنماط قيادية أما أن تكون (تسلطية) تعتمد على الانفراد بالقرار دون اللجوء إلى آراء المدربين فيما يخص عملهم أو غير موجهه (فوضوية ) حيث يكون فيها دور مدير مركز الشباب هامشياً أي أنه لا يشترك في تنظيم شؤون النشاط الرياضي أو التنسيق مع المدربين عن طريق تقديم المقترحات والآراء التي تهدف إلى تحقيق الأهداف المرجوة من هذا النشاط الأمر الذي يؤدي وفي كلتا الحالتين إلى ظهور عدم الرضا عن العمل لدى أغلب المدربين .

وهذا ما اكده (شامل كامل وهيثم عبد الله ) على أن النمط التسلطي (الاستبدادي ) هو النمط الذي يكون فيه المدير منفرداً في اتخاذ قراراته دون مشاركة العاملين ولو حتى عن طريق تقديم المقترحات والآراء التي تخص عملهم ، أما النمط الغير موجه (الفوضوي ) فهو النمط الذي يكون فيه المدير غير مؤثر ولا يمتلك السيطرة على مجريات العمل بل يسير العمل وفق تصورات الأشخاص كل حسب نظرته الخاصة، وفي الحالتين يكون العمل المنجز ضعيفاً في النوعية والجودة في أداء العاملين وتقل معها درجة الرضا عن عملهم .<sup>(ب)</sup>

أما الفقرة (تهتم إدارة مركز الشباب لشؤون مدربي الألعاب الرياضية وتنفعهم رغباتهم وتسعى لتحقيقها قدر المستطاع ) فقد سجلت وسط مرجح مقداره ( 2.87 ) ووزن مئوي مقداره (57,4%) مما يشير إلى إن قسماً كبيراً من إدارات مراكز الشباب لا

( أ ) خليل محمد الشماع : مبادئ الإدارة ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، 1999(ص254) .

( ب ) شامل كامل محمد وهيثم عبد الله حسون : قيادة الشباب ، مطابع التعليم العالي ، جامعة بغداد ، 1990 (ص32) .

تولي الاهتمام الكافي بالمدرّبين الأمر الذي يعمل على خلق فراغ كبير بين الإدارة وبين المدرّبين والذين يجدون أنفسهم وفي مثل هذه الأجواء يعملون بعيداً عن اهتمام الإدارة بهم ولباحثاتهم و مطالباتهم مما يؤدي إلى انخفاض مستوى رضاهم عن عملهم. وفي ذلك يشير (طارق عبد أحمد الدليمي ) إلى أن ابتعاد الإدارات عن الاهتمام بشؤون العاملين سوف يفقدها القدرة على قيادة هؤلاء العاملين القيادة الناجحة والقديرة نحو الإبداع في العمل والجودة في الأداء وسيترك آثاره السلبية على مستوى رضا العاملين عن وظيفتهم. (١)

وسجلت الفقرة (الأنظمة والإجراءات الإدارية داخل مركز الشباب غير مرضية ) وسط مرجح مقداره (2.89) ووزن مئوي مقداره (57.8%) مما يدل على أن معظم المدرّبين يعانون من كثرة التعقيدات الإدارية و السلوكيات السلبية في إدارة مركز الشباب وعدم الرضا عنها ويرى الباحث أن وجود مثل هذه الأجواء سيكون له أثر سلبياً على عمل المدرّبين مع فرقهم وعدم أيلانهم لهذا العمل الاهتمام الكافي بسبب انصرافهم إلى أمور تتعلق بالمشاكل الإدارية داخل مركز الشباب . حيث أن الإدارة الناجحة هي التي تستطيع أن تذلل الصعوبات أمام العاملين من خلال تبسيط الإجراءات الروتينية وحل المشاكل التي تظهر وتعمل على زيادة فاعلية العمل وتوثق العلاقات المهنية والإنسانية مع العاملين وهذا ما يعمل على دفع العاملين نحو حب عملهم وزيادة رغبتهم وإبداعهم فيه. ( )

أما الفقرة ( يبتهج مدير مركز الشباب الأسلوب الديمقراطي في اتخاذ القرارات وإصدار الأوامر للعاملين ) فقد سجلت وسط مرجح مقداره ( 2.90) ووزن مئوي مقداره (58%) وهو ما يدل على أن أغلب مدراء مراكز الشباب لا يمارسون (النمط الديمقراطي) في قيادتهم للعملية الإدارية في مركز الشباب بل يلجأون إلى ممارسة ( الأنماط التسلطية ) أو ( غير الموجهة ) في القيادة الأمر الذي انعكس سلبياً على مستوى الرضا الوظيفي لمدرّبي الألعاب الرياضية ويرى الباحثان أن استخدام (النمط الديمقراطي) من قبل مدير مركز الشباب يؤدي إلى توطيد العلاقات الإنسانية وإشاعة روح التعاون لدى المدرّبين وبالتالي شعورهم بجزو من السعادة والرضا في عملهم التدريبي مع الفرق الرياضية . وهذا ما أكد هـ(عباس محمد عوض ) في أن الممارسات الديمقراطية للمدير تشعر الأفراد العاملين بالرضا عن عملهم لاعتقادهم أن رئيسهم مهتم بهم بصدق كأفراد وأنه مستعد لحماية مصالحهم. (٢)

ومن خلال ما سبق فقد تحقق هدف البحث الثالث وهو الكشف عن اهم العوامل التي تؤدي بمدرّبي مراكز الشباب إلى عدم الرضا عن وظائفهم في جمهورية العراق.

### الاستنتاجات

١. يعد المقياس الحالي قادر على الكشف عن مستوى الرضا الوظيفي لمدرّبي الألعاب الرياضية في منتديات الشباب .
٢. توزعت عينة البحث توزيعاً أقرب إلى الطبيعي في مستوى الرضا الوظيفي لمدرّبي الألعاب الرياضية في منتديات الشباب وفق سرت مستويات تتدرج من ضعيف جداً إلى جيد جداً.
٣. توضح من خلال الكشف عن مستوى الرضا الوظيفي لمدرّبي الألعاب الرياضية في منتديات الشباب بأن هؤلاء المدرّبين أنحصر مستواهم بين المستوى جيد إلى المستوى ضعيف جداً. وتركزت أكبر نسبة من المدرّبين في المستويين متوسط ومقبول .

(١) طارق عبد أحمد الدليمي : مصدر سبق ذكره (ص 28) .

( ) طارق عبد أحمد الدليمي : نفس المصدر (ص28).

(٢) عباس محمد عوض : في علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1980(ص111).

## التوصيات

١. اعتماد المقياس الحالي في تقويم مستوى الرضا الوظيفي لمدربي الألعاب الرياضية في منتديات الشباب .
٢. إعادة النظر بشكل دوري لمستويات الرواتب والمخصصات المادية لمدربي الألعاب الرياضية في منتديات الشباب وجعلها مقاربة لمستويات الرواتب والمخصصات التي يحصل عليها المدربين في الأندية الرياضية.
٣. إيجاد آلية مناسبة لمنح المكافآت المادية لمدربي الألعاب الرياضية في منتديات الشباب ، تتناسب مع الإنجازات المتحققة واحتسابها على أسس موضوعية.
٤. تفعيل نظام العلاوات والحوافز المادية وربطه بالتحصيل الدراسي لمدرّب الألعاب الرياضية..
٥. تحسين ظروف العمل من خلال توفير القاعات والملاعب وبما يتناسب مع عدد الفرق الرياضية في منتديات الشباب إضافة إلى توفير مستلزمات التدريب والتجهيزات الرياضية المختلفة.
٦. تحسين طبيعة العمل الرياضي في منتديات الشباب من خلال إتاحة الفرصة للمدربين لتطبيق أساليب متطورة في التدريب وتشجيع الإبداع وتطويره وتقدير إنجازات المدربين ووضع وسائل لدعم هذه الإنجازات..
٧. تحسين علاقات العمل في منتديات الشباب بين مدربي الألعاب الرياضية أنفسهم من جهة ومع إدارات منتديات الشباب من جهة أخرى..
٨. الابتعاد عن التسلط والتعامل الفوقي من قبل مدراء منتديات الشباب مع مدربي الألعاب الرياضية، واعتماد الأسلوب الديمقراطي في العمل.

## المصادر العربية

١. القرآن الكريم.
٢. حامد بدر : الرضا الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس والعاملين بكلية الإدارة والاقتصاد والعلوم السياسية بجامعة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد3، السنة 11، 1983.
٣. خليل الشماع : مبادئ الإدارة، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 1999.
٤. سعد علي حمود : الرضا الوظيفي والأداء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الإدارة والاقتصاد - جامعة بغداد، 1985..
٥. شامل كامل ، هيثم عبد الله : قيادة الشباب . مطابع التعليم العالي ،جامعة بغداد ، 1990.
- طارق عبد احمد الدليمي : أنماط القيادة الإدارية السائدة في المدارس الابتدائية وعلاقتها برضا المعلمين عن عملهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن رشد) - جامعة بغداد، 1990.
٦. عباس محمد عوض : في علم النفس الاجتماعي ، النهضة العربية ، بيروت ، 1980 .
٧. عبد الباري درة و زهير الصباغ : أدارة القوى البشرية ، دار الندوة ، عمان ، 1986 .
٨. عبد الجليل الزويجي وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، 1986.
٩. كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد نصر الدين رضوان : مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة 1994
١٠. محمد عبد الوهاب حسين: بناء وتقنين مقياس للذكاء الخططي للاعب المعد في تنظيم الهجوم بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة، 2003

١١. محمد عليمات : الرضا عن العمل لدى معلمي التعليم الثانوي المهني في الأردن، مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد 1، العدد 1، جامعة اليرموك، 1994.
١٢. محمد قاسم القريوتي: السلوك التنظيمي، مطبعة الاستقلال للنشر و التوزيع، عمان، 1993.
١٣. محمد قاسم القريوتي ومهدي حسن زويلق : المفاهيم الحديثة في الإدارة النظريات و الوظائف ، ط3، المكتبة الوطنية، عمان، 1993.
١٤. معن سرو محمد : الأنماط القيادية لرؤساء الأقسام في الجامعات الأردنية الرسمية و الاهلية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لاعضاء هيئة التدريس ، اطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية (ابن رشد) -جامعة بغداد، 1999.
١٥. نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والأختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1981.
١٦. وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل، 1999.

#### المصادر الأجنبية

17. A..H Maslow: A theory of human motivation psychological review , motivation and personality , new York , Harbor and row 1954,
18. A .E Loke What Is Job Satisfaction ? , Organizational Behavior and Human Behavior, No 3 , 1968
19. Adams. G. Sachs: Measurement And evaluation In Education Psychology and Guidance, Holt, New York, 1966.
20. Dessler Gary : Organization And Management , Publishing Co ,New York , 1982
21. Douglas Mc Gregor: The Human Sid Of The Enterprise , New York ,Mc Grew. Hill, 1960.
22. Ebel .R. L: Essentials Of Education Measurement, Prentide Hell Engle wood Cliffs, New yore , 1972.
23. Hellriegel, D. & Slocum: Organizational Behavior, 2<sup>nd</sup>. ed. , New York, West Publishing CO , 1979
24. Vaughn William & Dunn .J. D : Amodel For Conducting Job Satisfaction Research In On .Going Organizations, Eric Document Reproduction service , ed. 66 , 1972 .
25. Victor H. V room : Work And Motivation , New York ,John Wily And Sons ,Inc , 1964

## ملحق (1)

## أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	المهنة
1	ا.د. منذر هاشم الخطيب	عميد كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
2	ا.د. عامر جبار السعدي	معاون عميد كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3	ا.د. ماجد أحمد الكحلة	تدريسي-كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
4	ا.د. نوري إبراهيم الشوك	تدريسي-كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
5	ا.د. جلال عبيد العبادي	تدريسي-كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
6	ا.د. كامل طه ألويس	تدريسي-كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
7	ا.د. عقيل عبد الله الكاتب	تدريسي-كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
8	ا.د. عبد الله جاسم الموسوي	رئيس قسم -كلية التربية (أبن رشد)-جامعة بغداد
9	ا.د. كامل ثامر الكبيسي	تدريسي -كلية التربية (أبن رشد)-جامعة بغداد
10	ا.د. عبد الرضا فرج بدرابي	تدريسي - كلية الإدارة والاقتصاد-جامعة البصرة
11	ا.د. عمار جاسم مسلم	تدريسي - كلية التربية الرياضية- جامعة البصرة
12	ا.م.د. احمد عبد العزيز عبيد	تدريسي - كلية التربية الرياضية- جامعة البصرة
13	ا.م.د. ذو الفقار صالح	تدريسي - كلية التربية الرياضية- جامعة البصرة
14	ا.م.د. حسام محمد جابر	تدريسي - كلية التربية الرياضية- جامعة البصرة
15	ا.م.د. عبد الكاظم جليل حسان	تدريسي - كلية التربية الرياضية- جامعة البصرة



16	ا.م.د. كريم علي نايف	تدريسي - الكلية التقنية الإدارية - هيئة التعليم التقني
17	ا.م.د. سعد علي زاير	تدريسي - كلية التربية (أبن رشد) - جامعة بغداد
18	أ.م.د. داود عبد السلام صبري	تدريسي - كلية التربية (أبن رشد) - جامعة بغداد
19	د. حسين يونس	مدير عام التربية البدنية والرياضة - وزارة الشباب والرياضة
20	السيد احمد فائق عبد الكريم	مدير عام البحوث والدراسات - وزارة الشباب والرياضة

## ملحق (2)

## المقياس بصيغته النهائية

## المجال الأول (محتوى العمل)

ت	الفقرات	موافق تماما	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير اطلاقا
1	عملي الحالي مشوق وممتع جداً					
2	أشعر أنني أكثر سعادة في عملي مقارنة مع الأفراد الآخرين					
3	اعتدت أن أنجز عملي دون أي رغبة فيه					
4	اشعر بالسعادة عند أدائي لواجبي في تدريب الألعاب الرياضية					
5	إنني أسعد بوقت عملي أكثر من سعادتي بوقت فراغي.					
6	تلائم طبيعة عملي ومتطلباته مع المستقبل المهني الذي اطمح له					
7	ليس هناك مكان اعمل فيه أفضل من منتدى الشباب					
8	يتناسب عملي مع تحصيلي العلمي وينسجم مع قدراتي الذاتية					
9	اعمل باستمرار لرفع مستوى الفريق الذي أدربه					
10	اشعر بالانسجام مع لاعبي الفريق الذي أدربه					
11	لمهنتي الفضل في اكتشاف المواهب الرياضية					
12	توفر مهنتي الأمان لأسرتي في حالة العجز والوفاة					

## المجال الثاني (بيئة العمل)

ت	الفقرات	موافق تماما	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير اطلاقا
1	تربطني علاقات إخاء وصدافة مع مدربي الألعاب ولاعبي الفرق الرياضية في منتدى الشباب					
2	يمر الوقت بطيئا أثناء عملي					
3	ظروف العمل وبيئته المادية من تكيف وإضاءة ونظافة .. الخ مناسبة					
4	عملي في تدريب الألعاب يوفر لي مكانة مناسبة في المجتمع					
5	تكتسب عائلتي الفخر من العمل الذي أؤديه					
6	تتوفر في منتدى الشباب التجهيزات الرياضية والأدوات اللازمة لتدريب الفرق الرياضية					
7	اشعر بأن تعاون لاعبي الفريق معي يزيد من الأداء					

					تتوفر في منتدى الشباب القاعات والملاعب المناسبة لأداء الألعاب الرياضية	8
					تتلائم ظروف العمل الحالية من تكيف وإثارة وعدم ضوضاء مع متطلبات ممارسة الألعاب الرياضية في منتدى الشباب	9
					يستطيع منتدى الشباب الذي اعمل فيه من استضافة البطولات والدورات الرياضية وبالشكل المطلوب	10
					زملائي في منتدى الشباب طيبين واجتماعيين وهذا ما يدفعني للعمل بجدية معهم نحو تحقيق الإنجاز الأفضل	11
					احصل على احترام وتقدير زملائي في منتدى الشباب عندما أحقق إنجازا عاليا مع فريقي	12
					يقوم التعامل بيني وبين زملائي من مدربي الألعاب على أساس العمل كفريق	13
					تتلائم المنشآت الموجودة في منتدى الشباب مع طبيعة اللعبة التي أدرها	14
					تتناسب إمكانيات منتدى الشباب مع حجم الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي فيه	15
					تتوفر أماكن راحة للعاملين في أثناء فراغهم داخل منتدى الشباب	16
					تتوفر في منتدى الشباب مكتبة خاصة بالمصادر الرياضية	17

## المجال الثالث (الراتب والحوافز المادية)

ت	الفقرات	موافق تماما	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق اطلاقا
1	أنتقي المكافآت المادية عندما يحقق فريقي إنجازا مرموقاً					
2	احصل على المكافآت المادية والتقدير المعنوي لإجادتي في تدريب فريقي					
3	تقدم إدارة منتدى الشباب مكافئة لي عندما أقوم بأداء عملي بشكل جيد					
4	أحاول البحث عن عمل آخر مجزي مادياً					
5	سوف أترك عملي عندما أجد عمل آخر براتب مجزي					
6	اشعر بالرضا عن عملي بالرغم من الراتب المحدود الذي أتقاضاه					
7	استمرار إدارة منتدى الشباب بضماني إشباع حاجاتي المادية يحفزني دائماً لمواصلة العمل الجاد					
8	اشعر بعدم الرضا عندما أحقق إنجازا ولا احصل على تكريم					

					9	اعمل بجدية كبيرة بالرغم من قلة الراتب والمكافئات التي أتقاضاها
					10	تدفعني المكافئات والحوافز المالية إلى مضاعفة جهدي في أداء عملي
					11	الراتب والمكافئات التي يحصل عليها مدربي الألعاب الرياضية قليلة
					12	مجموع المكافئات المادية التي أتلقاها في منتدى الشباب موازية للإنجازات التي يحققها الفريق الذي أدربه
					13	أنني اسعد بعملي في تدريب الفريق أكثر من سعادتي بالراتب والمكافئات التي أتقاضاها
					14	لان راتبي غير مجزي فأنتدي اعتدت أن أنجز عملي دون أي رغبة فيه
					15	عملي كمدرّب العاب مشوق وممتع جداً بالرغم من قلة الراتب والمكافئات

## المجال الرابع (الأنماط المادية)

ت	الفقرات	موافق تماماً	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق اطلاقاً
1	تهتم إدارة منتدى الشباب بشؤون مدربي الألعاب الرياضية وتنقهم رغباتهم وتسعى لتحقيقها قدر المستطاع					
2	تتوفر صفات القدوة الحسنة في سلوك مدير منتدى الشباب الذي اعمل فيه.					
3	يشاركني مدير منتدى الشباب في اتخاذ القرارات وحل مشاكل العمل وصولاً لأساليب الأداء الجيد					
4	ينتهج مدير منتدى الشباب الأسلوب الديمقراطي في اتخاذ القرارات وإصدار الأوامر للعاملين					
5	تمنح إدارة منتدى الشباب الثقة للآخرين من خلال تحويل الصلاحيات لهم					
6	يسود التفاهم بيني وبين مدير منتدى الشباب					
7	يمتلك مدير منتدى الشباب المهارات الإدارية و المعرفة الفنية في أداء الأعمال المطلوبة منه					
8	لمدير منتدى الشباب القابلية في التعامل مع العاملين بالشكل الذي يكسب تعاونهم ويحفزهم على الأداء الجيد					
9	الهيكل التنظيمي لمنتدى الشباب واضح ومحدد					

					الدور القيادي الذي يمارسه مدير منتدى الشباب يؤثر إيجابياً على مستوى انجاز الفرق الرياضية في المنتدى	10
					كفاءة مدير منتدى الشباب تحفزني نحو تحسين أدائي التدريبي	11
					تصدر الأوامر من قبل مدير منتدى الشباب بشكل دقيق مفهوم وبالأوقات المطلوبة	12
					يطلب مني مدير منتدى الشباب تقديم المقترحات الخاصة بتطوير إدارة الفريق الذي أدره	13
					يشاركني مدير منتدى الشباب في حل المشاكل التي تواجه الفريق الذي أدره	14
					الأنظمة والإجراءات الإدارية داخل منتدى الشباب غير مرضية	15
					يستخدم مدير منتدى الشباب منصبه خدمة لأغراضه الشخصية	16
					يملك مدير منتدى الشباب الصفات والسمات التي تتمتع بهت الشخصية القيادية	17
					لا يملك مدير منتدى الشباب فن التأثير بالآخرين	18
					مدير منتدى الشباب متعالياً في تعامله مع الآخرين	19
					مدير منتدى الشباب ذو شخصية قوية ومؤثرة لدى العاملين	20
					قابلية مدير منتدى الشباب محدودة في التحليل والشرح وليست لديه قوة إقناع	21



## تقويم الفورمة الرياضية لعدائي 400 متر حواجز

بحث مسحي

على عدائي أندية القطر في فعالية (400) متر حواجز

من قبل

أ.م.د. رحيم رويح حبيب

2007

### 1 - التعريف بالبحث

#### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

اهتمت دول العالم في الآونة الأخيرة بتطوير مختلف الألعاب الرياضية وعلى جميع المستويات ، وظهر ذلك واضحا من خلال ماشاهدناه في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية من الارتقاء بالاداء الفني والمستوى الرقمي ، اذ شهد العالم تطوراً سريعاً في العاب القوى بعد ان وضعت دول العالم المتقدمة إمكانات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة ، مما جعلهم يصلون الى أعلى المستويات وحصد الأوسمة على النطاق الدولي والأولمبي ، ومن بين فعاليات العاب القوى فعالية عدو ( 400 ) متر حواجز هي إحدى فعاليات العاب القوى التي تتميز بالسرعة والقوة والإثارة، حيث صنفت هذه الفعالية ضمن فعاليات السرعة القصيرة الطويلة الأمد نسبياً<sup>(1)</sup>، وأ ن التنافس المستمر لتحطيم الأرقام وتحقيق أعلى درجات الإنجاز في فعاليات العاب القوى بشكل خاص وفعالية عدو (400) متر حواجز بشكل خاص يعد أحد الموضوعات التي تشغل أذهان الكثير من المهتمين بتحقيق التطور الرقمي لهذه الفعالية نظراً لطول مسافة السباق وزمن قطعها، اذ تعتمد هذه الفعالية في أدائها الحركي والمهاري لتحقيق أعلى المستويات على الصفات البدنية والفسولوجية ودرجة التكامل بينها، وبصفه خاصة تحمل السرعة وتحمل القوة ، لما لهاتين الصفتين المركبتين من علاقة كبيرة بعامل مقاومة التعب ، فضلا عن تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم ،لذا فإن هذه العلاقة تأتي من خلال كفاءة النظام العصبي - العضلي على توليد القوة اللازمة حلال مراحل السباق وخصوصاً عند تنفيذ كل من طول الخطوة وتردها<sup>(2)</sup> وبما إن فعالية عدو ( 400 ) متر حواجز يعد من اصعب سباقات الحواجز بما يتطلبه من عناصر اللياقة البدنية المتحكمة في المستوى الرقمي وخاصة عناصر التحمل اللاهوائي والهوائي والسرعة ، فضلا عن الناحية الفنية بما يتميز به هذا السباق من تقنين الخطوات بين الحواجز اذ تتطلب عملية العدو بين الحواجز المحافظة على الايقاع المستخدم في العدو بين الحواجز ، لان تغير الايقاع بين الحواجز يحدث نتيجة نقص التحمل الخاص لدى اللاعبين مما يظهر التعب نتيجة تراكم حامض اللاكتيك في العضلة مما يؤدي الى عدم القدرة على الاستمرار في الاداء بنفس المواصفات. فمن خلال ذلك فقد ظهرت اهمية البحث في التعرف على فعالية البرامج التدريبية التي اعددها المدربين لمعرفة الفورمة الرياضية لكل لاعب سواء في مرحلة الاعداد او مرحلة المسابقات .

#### 1 - 2 مشكلة البحث :

(<sup>1</sup>) عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين.تطوير المطاولة،بغداد، مطبعة علاء،1979،ص18 .

(<sup>2</sup>) J,M.Ballestros and J.Alvarez. Track and Field Athletics Abasic Coaching, Manual Book ,No.1,Spaine ,1997,p.44

تعد عملية تقويم البرامج التدريبية من الاسس الهامة في معرفة فاعلية تلك البرامج وتأثيرها على مستوى الاداء سواء في فترة الاعداد ( فترة تكوين الفورمة الرياضية ) او فترة المنافسات ( فترة تثبيت الفورمة الرياضية ).  
فمن خلال خبرة الباحث في تدريب فعاليات العاب القوى واطلاعة على المصادر ، يرى ان اختبارات تقويم المستوى تعد من المؤشرات التي تعكس المستوى الذي يصل اليه اللاعب خلال فترة المسابقات سواء كانت هذه الاختبارات بدنية او فسيولوجية او نفسية ، وفي بعض الاحيان اختبارات تركز على عدو مسافات بعضها يقل عن مسافة السباق التخصصي وبعضها يزيد عنها والبعض الاخر تستخدم مسافة السباق التخصصي . وذلك للتنبؤ بمستوى اداء اللاعب والوقوف على حالة التدريب وبالتالي اشتراكه في المنافسة .

من هذا المنطلق فقد تركزت مشكلة البحث في تقويم البرامج التدريبية لمدرربي عدائي ( 400 ) متر حواجز في اندية القطر العراقي من الناحية البدنية والفسيولوجية واجزاء السباق والانجاز وذلك بسبب ركود الرقم العراقي على مدى اكثر من ( 30 ) عاما والبالغ ( 49,99 ) ثانية قياسا بالمستوى الدولي الذي وصل اليه وقدره ( 46,76 ) ثانية .

### 1-3-اهداف البحث :

يهدف البحث الى تقويم الفورمة الرياضية لعدائي العراق من خلال :

1. التحمل الخاص ( تحمل السرعة - تحمل القوة ) ومستوى انجاز عدو ( 400 ) متر حواجز .
2. الزمن المستغرق بين الحواجز ومستوى انجاز عدو ( 400 ) متر حواجز
3. نسبة تراكم حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد ومستوى الانجاز في ركض (400) متر حواجز .

### 1 - 4 فروض البحث :

يفترض الباحث ماياتي :

1. توجد علاقة معنوية بين التحمل الخاص ومستوى انجاز عدو ( 400 ) متر حواجز لعدائي العراق .
2. توجد علاقة معنوية بين الزمن المستغرق بين الحواجز ومستوى انجاز عدو ( 400 ) متر حواجز
3. توجد علاقة معنوية بين نسبة تراكم حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد ومستوى انجاز عدو ( 400 ) متر حواجز .

### 1 - 5 مجالات البحث :

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : متسابقو اندية القطر في عدو ( 400 ) متر حواجز والبالغ عددهم ( 5 ) متسابقين .
- 1 - 5 - 2 المجال المكاني : مضمار العاب القوى والقاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية وكلية التربية الرياضية في الجادرية

1 - 5 - 3 المجال الزمني : من الفترة 10 / 6 / 2007 ولغاية الفترة 5 / 7 / 2007

### 1-6-1 تحديد المصطلحات :

\*الفورمة الرياضية : هي افضل حالة بدنية ونفسية ووظيفية ( مستوى الكفاءة البدنية ) يصل اليها الفرد الرياضي من خلال استخدام الاسلوب العلمي في التدريب خلال الموسم التدريبي

### 2 - الدراسات النظرية والمشابهة :

#### 2 - 1 الدراسات النظرية :

#### 2 - 1 - 1 سباق عدو (400) متر حواجز :

يعد سباق عدو (400) متر حواجز من سباقات المسافات القصيرة والتي انضمت هذه الفعالية الى البرنامج الاولمبي منذ عام 1900 ، وبدا في مدينة سانت لويس خلال برنامج الالعاب الاولمبية عام 1904 باستخدام حواجز يصل ارتفاعها الى )



( 76,2 ) سم ثم بعد ذلك ( 91,4 ) سم . ويتصف سباق عدو ( 400 ) متر حواجز باحتوائه على ( 10 ) حواجز بارتفاع ( 91.4 ) سم موزعة على مسافة السباق ، وبمسافة ( 45 ) متر من خط البداية وحتى الحاجز الاول و ( 35 ) متر بين حاجز واخر و ( 40 ) متر من الحاجز الاخير حتى خط النهاية . والجدير بالذكر ان المستوى الرقمي لهذا السباق قد تطور بشكل يثير الدهشة في السنوات الاخيرة ، اذ بدا في عام 1908 برقم قدره ( 55 ) ثانية ثم قفز هذا الرقم الى ( 47,64 ) ثانية في عام 1976 ثم استقر الرقم عام 1992 بزمن قدره ( 46,78 ) ثانية .

يعتمد التطور الرقمي في هذا السباق اساسا على التطور الرقمي في سباق ( 400 ) متر بدون حواجز ، هذا بالإضافة للتكنيك الاداء فوق الحاجز ومدى تطوره ، وكذلك التكتيك المستخدم في السباق والقدرة على المحافظة على السرعة المكتسبة بقدر الامكان حتى نهاية السباق ، ويدخل تحت هذه القدرة عملية تقنين الخطوات بين الحواجز .

### 2-1-2- حامض اللاكتيك والتدريب الرياضي :-

ان عملية التدريب الرياضي تحدث تكيّفاً فسيولوجياً في جميع اجهزة واعضاء الجسم ، اذ يتميز الافراد المدربين بنسبة اقل من تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد اقصى حمل تدريبي مقارنة بغير المدربين ، كما امتاز المتدربون بالحصول على مستويات اقل من حامض اللاكتيك في الدم وهذا ما يدل على تحسين الكفاءة الكيميائية والحيوية بالتدريب .

فقد ظهرت نتائج الدراسة التي اجراها ( دونوفان واخرون - 1983 ) للتعرف على نسبة الزيادة في لاکتات الدم نتيجة التدريب البدني متوسط الشدة ، انه قد حدثت زيادة في مستوى تركيز لاکتات الدم عند مستوى شدة من ( 60-70% ) من الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ، وان نسبة الزيادة في انتاجه تساوي نسبة الزيادة في معدل ازالته او التخلص منه ، كما اشارت النتائج ايضاً انه عندما يزداد تركيز حامض اللاكتيك بالدم لدرجة تساوي خمسة اضعاف نسبته في حالة الراحة فأن التدريب عندئذ يعتبر شدة قصوى (1) .

كما تناولت بعض الدراسات العلاقة بين التدريب الرياضي وحامض اللاكتيك في الدم حيث اشار ( مكاردل واخرون 1981 ) " ان زيادة حامض اللاكتيك في الدم يكون نتيجة قيام الفرد بالتدريب عند معدل منخفض من الاوكسجين ( Hypoxia ) (2) . لذا فأن الاركاض في فعاليات العاب القوى تختلف فيما بينها من ناحية استخدام الشدة ونظم انتاج الطاقة والذي يتناسب مع طبيعة اداء الفعالية ، فهناك علاقة طردية بين مستوى الشدة وتركيز حامض اللاكتيك في العضلات والدم ، فكلما زادت الشدة زاد معها تراكم عال لحامض اللاكتيك ،" اذ ان المسافات القصيرة والطويلة لا يظهر بها مستوى عال من نسبة تراكم لتراكم حامض اللاكتيك مقارنة بالمسافات المتوسطة ، لان زمن اداء المسافات القصيرة يكون قليل ، فيكون الاعتماد على نظام الطاقة الفوسفاجيني لا سيما اذا كان زمن الاداء اقل من ( 30 ) ثانية ، بينما يظهر تراكمه بشكل اعلى عندما يكون زمن الاداء من ( 1-2 ) وحتى ( 3 ) دقائق ، اذ تبلغ اقصى كمية لتراكم حامض اللاكتيك في الدم الشرياني لدى الذكور غير المدربين ولدى السيدات ( 100 - 150 ) مليغرام / 100 مللتر دم او ( 15 ) ملي مول / لتر (3) . كما ظهر من خلال

(1) بهاء الدين سلامة : : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 162.

(2) Mcardle W.D., Katch F.I , Katch V.I., Blood Lactic acid Levels , Exercise Physiology engery , Nutrition and human performance , Lea and febiger , U.S.A

(3) محمد حسن علاوي ، ابو العلا احمد : المصدر السابق ، ص 183 ، 1984 .

الدراسة التي اجراها ( فالكوف ) لاربعة فعاليات بالعاب القوى ، مختلفة بالمسافات وانظمة الطاقة وشدة الاداء تراكم حامض اللاكتيك في الدم بعد " (أ) .

- عدو 200م الى 198 مليغرام / 100 مليلتر دم
- عدو 400م الى 227 مليغرام / 100 مليلتر دم
- ركض 800م الى 221 مليغرام / 100 مليلتر دم
- ركض 1500م الى 163 مليغرام / 100 مليلتر دم .

#### 4-7-1-2 اهمية حامض اللاكتيك كمؤشر في التدريب :-

من اهم الاختبارات الفسيولوجية الحديثة قياس (لاكتات الدم ) الذي أصبح من الاختبارات المهمة في تقويم البرامج التدريبية والتعرف على مدى تأثيرها في نظم اطلاق الطاقة الهوائية واللاهوائية ، فقليل جدا من المدربين يستعمل مثل هذا القياس للتعرف على شدة التدريب ، بل يعتمدوا على خبراتهم وتجاربهم الشخصية وذلك بسبب قلة الامكانيات والاجهزة والتي ربما قد لا تكون متوفرة في أي مكان ، فقياس لاکتات الدم يساعد في التوصل الى الارتقاء بمستوى كفاءة الرياضي باعتباره مؤشرا للبرامج التدريبية في تحقيق افضل انجاز .

#### 2 - 1 - 3 علاقة عدو ( 400 ) متر حواجز بالتحمل الخاص :

يعد التحمل صفة بدنية من الضروري جدا تطويرها بنوعها العام والخاص ، فالتحمل العام من الواجب تطويره في مرحلة الاعداد العام لانه يعمل على تحسين كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي والقلب ، فالتحمل العام هو الاساس في تطوير التحمل الخاص ، ونظرا لما تتميز به فعالية ( 400 ) متر حواجز من شدة عالية ، اصبح من الواجب على المتسابق ان يحافظ على سرعته على طول مسافة السباق ، لذا تلعب صفة التحمل الخاص في اداء هذه الفعالية دورا اساسيا في مستوى الانجاز ، وقد عرف (ابو العلا احمد ) التحمل الخاص بانه "مقدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الأعمال الخاصة بنشاطه التخصصي سواء في حالة التدريب او المنافسة " . ( ) في حين عرفه dyatschkow "انها قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل للأجهزة العضوية من خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة"<sup>(٦)</sup> ويقسم التحمل الخاص حسب اراء الخبراء والمختصين الى :

#### ١ . تحمل السرعة:

وهي صفة بدنية مركبة من التحمل والسرعة وتختلف درجة التحمل بالنسبة لدرجة السرعة في الفعاليات الرياضية المؤداة ، اذ تختلف المطاولة التي يحتاجها العداء بالنسبة لدرجة السرعة في سباقات ركض المسافات القصيرة عن المطاولة التي يحتاجها العداء لسباقات المسافات المتوسطة . " ويعد هذا العنصر المركب من العناصر التي تخص الفعاليات الرياضية التي تعتمد على السرعة القصوى الى شبه القصوى حيث تنعكس قابلية الرياضي خلال مطاولة السرعة في المحافظة على جميع مسافة السباق

( أ ) ابو العلا احمد : حمل التدريب وصحة الرياضي ، الايجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 49 ، 1996

( ) ابو العلا احمد:التدريب الرياضي،القاهرة،دار الفكر العربي،ط1997،ص1،ص179 .

(<sup>3</sup>) Dyatschkowf, W, M; Die Steuer Umg and Optimier Ungdes Training Sprozesses, Berlin, 1995, P93.

بسرعة عالية تؤدي الى تحقيق افضل النتائج<sup>(أ)</sup> وقد عرف أحمد خاطر وعلي البيك من تحمل السرعة "تعني القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل والأداء الرياضي"<sup>(ب)</sup> ويرى (Mawejew) "بأن تحمل السرعة تدل على مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية"<sup>(ن)</sup>

## ٢. تحمل القوة:

تعد صفة تحمل القوة من العناصر المؤثرة في مستوى الاداء في فعاليات العاب القوى بشكل عام وفعالية عدو ( 400 ) متر حواجز بشكل خاص ، وذلك بما يتطلبه اداء هذه المسابقيه من اجتياز الحواجز والمحافظة على طول وتردد الخطوة في مراحل مسافة السباق وبشدة عالية .  
فقد عرفها كثير من الخبراء ، اذ يرى محمد حسن علاوي (بأنها قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات القوة العضلية)<sup>(و)</sup> .  
وهذا ما أكده (jonath) على انها مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة<sup>(ز)</sup> .

ان تنمية مطاولة القوة تتطلب استعمال تمارينات السباق التي تعد مرحلة مهمة في أعداد اللاعبين على هذه الصفة ولا سيما اذا علمنا انها من أهم الأسس في تطوير السرعة القصوى ولذلك تذكر فردوس محمد بن دخيل عن قاسم حسن وعبد علي نصيف في تنمية مطاولة القوة (بان استخدام حجم المقاومة يجب ان يكون مساوياً لحجم السباق وعند التمارينات الخاصة يكون حجم المقاومة مشابه للسباق او أعلى منه بمقدار (4-5 %) وعند استخدام التمارينات المساعدة الخاصة يمكن ان يصل حجم المقاومة ما بين (60-80 %) من القوة القصوى<sup>(ح)</sup> .

## 3 - منهج البحث واجراءاته الميدانية :

### 3 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ودراسة العلاقات الارتباطية لملاءمتها وطبيعة مشكلة البحث حيث يوضح "واقع الحوادث وتقرير وقائعها الحاضرة بالتفصيل والتقييم من أجل استنباط الاستنتاجات المهمة لتصحيح هذا الواقع أو تحديثه أو استحداث معرفة جديدة به "<sup>(د)</sup> .  
3 - 2 مجتمع وعينة البحث :

( أ ) قاسم حسن حسين :أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر التوزيع.ط.1998 ص 469 .

( ب ) أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي (القاهرة، دار المعارف، 1978) ص222 .

( ن ) Matwejew L.P. Measur Emedut IN Physical Education .W.B Saunders Compan R, London. 1978 .P-132. .

( و ) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، جامعة حلوان، القاهرة، ط2، 1992 ، ص100.

( ز ) jonath u. circuit traxing rowonit,verlage, 1989,p 104 .

( ح ) فردوس محمد دخيل: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مطاولة السرعة على تحسين المستوى الرقمي لعدو ( 100م)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الفاتح، طرابلس، 1999، ص 32 .

( د ) أحمد زيدان حمدان . البحث العلمي كنظام : عمان ، دار الفكر العربي ، 1989، ص80.

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ركض ( 400 ) متر حواجز والبالغ عددهم ( 5 ) لاعبين من اصل ( 7 ) لاعبين ، وقد استبعد ( 2 ) منهم وذلك لعدم اشتراكهم في هذه التجربة ضمن المنافسات التي اقامها الاتحاد العراقي المركزي للالعاب القوى وبذلك شكلت العينة نسبة ( 71,43 % ) من مجتمع الاصل.

### 3-3 الأجهزة والوسائل المستخدمة :

- \* المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- \* حاسبة الكترونية من نوع ( SHARP ) يابانية الصنع
- \* ساعات توقيت يدوية عدد ( 7 ) .
- \* حواجز عدد ( 10 )
- \* استمارات تسجيل .
- \* حقن طبية لسحب الدم عدد ( 35 ) .
- \* انابيب لحفظ الدم عدد ( 40 ) .
- \* حامله انابيب
- \* تيسات سعة ( 1 - 10 ) مل عدد ( 30 )
- \* قطن طبي
- \* حافظه تبريد
- \* مادة معقمة
- \* كتات لتحديد مستوى حامض اللاكتيك في الدم سعة ( 50 ) مل مستوردة من شركة Sentnel الايطالية بواسطة شركة فيلكا للتجهيزات الطبية - عمان .
- \* جهاز فصل الدم ( Senter Fuge ) بسرعة 300 دورة في الدقيقة .
- \* جهاز مقياس الطيف ( Spectrophmeter )

### 3-4 الاختبارات :

"تعد الاختبارات احدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي ( الفورمة الرياضية ) كما تبين مدى صلاحية البرنامج التدريبي" (١)

وعليه فقد ارتأى الباحث تقويم مستوى اداء عينة البحث من خلال متغيرات قيد الدراسة.

### 3-5 الدراسة الاستطلاعية:

- أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2007/6/25 في ملعب جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية على ( 3 ) لاعبين من كلية التربية الرياضية في الساعة العاشرة صباحاً وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :-
- ١ - التعرف على الفترة الزمنية التي تتطلبها اداء الاختبارات .
  - ٢ - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
  - ٣ - التأكد من معرفة فريق العمل والملاك الطبي لواجباتهم وتسلسلها الصحيح .
  - ٤ - التعرف على الأخطاء التي قد تحدث لغرض معالجتها .

(١) قاسم المندلوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1989 ،

وفي ضوء هذا العمل تم تحديد التجارب الرئيسية .

### 3- 6 مواصفات الاختبارات والقياسات المستخدمة:

#### 3- 6- 1- اختبار ركض 300 متر من البداية العالية.

- ◀ الغرض من الاختبار -قياس صفة مطاولة السرعة الخاصة بعدائي ركض 400 مترحواجز .
- ◀ الأدوات اللازمة: مضمار العاب القوى ، ويتم تحديد بداية مسافة (300 ) متر بحيث تكون نهاية هذه الاختبار هي نفس نهاية مسافة الـ 400 متر .
- ◀ ساعات توقيت - مطلق - مؤقتين .
- ◀ وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع الوقوف ، ويأخذ وضع التهيؤ ، وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة ممكنة لقطع المسافة والوصول الى خط النهاية.
- ◀ التسجيل: يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة الى اقرب 1/100 ثانية بواسطة ثلاث مؤقتين ويحتسب أعلى زمن يسجله المؤقتين

#### 3- 6- 2- اختبار ركض بالقفز لمسافة 150 متر من البداية العالية.

- ◀ - الغرض من الاختبار: قياس مطاولة القوة لعدائي 400 متر حواجز .
- ◀ - الأدوات اللازمة: - مضمار العاب القوى - ساعات توقيت - مطلق - مؤقتين .
- ◀ وصف الاختبار : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعداً قليلاً ومتوازيتان ، بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج ، ثم يأخذ المختبر وضع تهيؤ ( بثني الركبتين قليلاً والميل بالذراع إلى الأمام مع مرجحة الذراعين للخلف، وعند سماع الإشارة ، تمرجح الذراعان اماماً مع مد الركبتين بقوة على امتداد الجذع لدفع الأرض بالقدمين بقوة للوثب أماماً على أحد القدمين وتبادل الدفع بالقدم الأخرى وهكذا إلى نهاية المسافة.
- ◀ التسجيل : يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة بواسطة مقياتين إلى اقرب 1/100 ثا .

#### 3- 6- 3 قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد :-

- الهدف : قياس تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد .
- الشروط العلمية : يعد مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم من افضل المؤشرات الفسلجية وخاصة في فعاليات الركض السريعة الطويلة نسبياً مثل ( 400 م - 400 م ح - 800 م ) ، كما يستخدم لتقويم حمل التدريب في الانشطة الرياضية ( أ ) ومؤشراً لانظمة الطاقة وشدة الاداء ( ) .
- وصف القياس :

#### أولاً : الاجراء الميداني

بعد اداء تمارين الاحماء لافراد العينة واختبارهم اداء تحمل السرعة ركض (300) متر وتسجيل زمن كل لاعب عند وصوله الى خط النهاية ، تم سحب الدم من المختبرين بعد مرور (5) دقائق راحة بعد الجهد من قبل كادر فريق العمل ينظر في الملحق (1) والتي هي افضل مدة لتصريف الحامض من العضلات الى الدم . ( أ )

( أ ) شاكور محمود زنيل : تأثير اساليب تدريبية مقننة من الفارنك في تطوير تحمل السرعة ، تركيز حامض اللبنيك في الدم

وانجاز ركض 400م و 1500م ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001، ص80

( ) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، اسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص203

في مكان خاص للإجراءات المختبرية. إذ تم سحب الدم من كل لاعب بمقدار ( 3 س س ) من الوريد العضلي في منطقة العضد وحسب ارقامهم المدرجة على انابيب الاختبار ثم افرغ الدم من الحقنة في الأنابيب المخصصة لكل مختبر حسب ارقامهم ، وتم إدخالها مباشرة في جهاز الطرد المركزي ( Centerfuge ) في مكان الاختبار لغرض فصل السيرم ، وبعد انتهاء عملية فصل السيرم عن الدم تم سحبه وافراره في أنابيب أخرى تحمل نفس تسلسل اللاعب وحفظت في صندوق التبريد .

#### ١ - الإجراءات المختبرية :-

تم نقل عينات السيرم المفروز الى مختبرالصحة المركزي الديوانية ، وتمت معاملتها كيميائياً عن طريق المواد الكيميائية ( الكتات ) الخاصة باستخراج نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بواسطة جهاز مقياس الطيف ( Spectrophometer ) وحسب التعليمات المرفقة مع هذه المواد الكيميائية ( الكتات ) ، إذ تم استخراج النتائج من قبل السادة الكيميائيين، و بعد قراءة النماذج Sample في الجهاز تحت اشعة ضوئية مقدارها ( 505 ) نايوميتر ، تم تطبيق المعادلة الاتية على القراءة المستخدمة لكل نموذج :-

$$\text{تركيز حامض اللاكتيك في النماذج ( ملغرام / مليلتر )} = \frac{\text{قراءة النموذج}}{9.7} \times \text{قراءة المحلول القياسي}$$

$$\text{تركيز حامض اللاكتيك ( ملمول )} = (\text{تركيز الحامض بالملغرام } X 1110 \text{ و } 0) = \text{ملمول}$$

#### 3-7 التجربة الرئيسية :

بعداجراء التجربة الاستطلاعية والتأكد من صحة الاجراءات المتبعة ، تم اجراء التجربة الميدانية على افراد عينة البحث ومن الفترة 28 / 6 / 2007 ولغاية 2 / 7 / 2007 وكانت كالاتي :

1. تم تطبيق الاختبارات البدنية والفسولوجية القيد الدراسة كما تم وصفها بتاريخ 28 / 6 / 2007 في الساعة الخامسة عصرا وكما ياتي :

\* اختبار تحمل السرعة ركض ( 300 ) متر

\*قياس نسبة تراكم حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد

\*اعطاء فترة راحة لافراد العينة لمدة ( 30 ) دقيقة بعد اختبار تحمل السرعة لغرض التهيؤ لاختبار تحمل القوة.

\*اختبار تحمل القوة( ركض بالقفز لمسافة ( 150 ) م )

2. تم اجراء توقيت الزمن المستغرق بين الحواجز والانجاز بعد مرور ( 5 ) ايام من اجراء الاختبارات ا ، أي بتاريخ 7 / 2007 ضمن منافسات بطولة اندية القطر بالعاب القوى والتي اقيمت على مضمار العاب القوى في الجادرية، ينظر في الملحق ( 2 )

وكان اجراء الاختبار كما ياتي :

\*تم توقيت الزمن المستغرق بين خط البداية والحاجز الاول وبمسافة ( 45 ) متر.

\* تم توقيت زمن المسافة البالغة ( 35 ) متر بين الحواجز :

( 1- 2 ، 2- 3 ، 3- 4 ، 4- 5 ، 5- 6 ، 6- 7 ، 7- 8 ، 8- 9 ، 9- 10 ) .

(<sup>1</sup>) Anthony D.Mehon : blood , Lactate and preceived exerion relative to Ventilartoy Shold boys Versus men , In medical and Since and in Sport and exercise , Vo 129 . no 10 , October .

\* تم توقيت الزمن المستغرق بين الحاجز ( 10 ) وخط النهاية وبمسافة ( 40 ) متر .

\*تم توقيت الزمن النهائي لانجاز الفعالية ( 400 ) متر حواجز

← اخذ بنظر الاعتبار اثناء التوقيت ايقاف ساعة التوقيت فور وصول القدم وملامستها للارض بعد اجتياز الحاجز .

#### 4 - عرض النتائج ومناقشتها :

### 4 - 1 عرض نتائج علاقة التحمل الخاص ونسبة تراكم حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد ومستوى الانجاز في ركض ( 400 ) متر حواجز.

#### جدول ( 1 )

يبين علاقة الارتباط بين متغيرات الدراسة وانجاز ركض ( 400 ) متر حواجز لافراد عينة البحث

الاختبار	تحمل السرعة	تحمل القوة	نسبة تراكم حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد
الانجاز	300م	150متر ركض بالقفز	
400 م ح	0.969 (*)	0.966 (*)	0.835

يوضح الجدول ( 1 ) قيم معامل الارتباط بين متغيرات الدراسة وانجاز عدو ( 400 ) متر حواجز ، اذ ظهرت هناك علاقة ارتباط معنوية بين اختبار تحمل السرعة والمتمثل بركض ( 300 ) متر والانجاز وذلك لان قيمتها المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية ، كما ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين اختبار تحمل القوة والمتمثل بركض من القفز لمسافة ( 150 ) متر والانجاز لان قيمتها المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية ، عند درجة حرية ( 3 ) تحت مستوى دلالة ( 0.01 ) . بينما كانت علاقة الارتباط عشوائية بين نسبة تراكم حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد والانجاز ، وذلك لان قيمتها المحسوبة هي اقل من قيمتها الجدولية عند درجة حرية ( 3 ) تحت مستوى دلالة ( 0.01 ) .

### 4 - 2 مناقشة نتائج علاقة التحمل الخاص ونسبة تراكم حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد ومستوى الانجاز في ركض ( 400 ) متر حواجز.

اتفقت النتائج التي ظهرت في الجدول ( 1 ) عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين التحمل الخاص ( تحمل السرعة وتحمل القوة ) وبين انجاز عدو ( 400 ) متر حواجز مع ما جاءت به المصادر التي تشير الى ان عنصر التحمل الخاص يعد من اهم العناصر المؤثرة في انجاز عدو ( 400 ) متر حواجز ، اذ يذكر ( ثيودوريسكو ) " بان الالعاب او المسابقات الرياضية التي تتصف بصفة القوة والسرعة غالبا ماتتأثر بمستوى قابلية التحمل الخاص لدى الرياضيين وخاصة في السباقات السريعة الطويلة مثل سباق ( 400 م ، 400 م ح ) وذلك بسبب ما يتعرض اليه المتسابق الى اجهاد كبير خلال النصف الثاني من السباق ، اذ يختلف الاداء في النصف الاول عنه في النصف الثاني من السباق نظرا لطول المسافة وزمن قطعها ، ولهذا كلما كان تنمية التحمل الخاص عاليا ، كلما استطاع الرياضي التغلب على مختلف ضغوط التدريب والمنافسة بصورة اسهل" .<sup>(1)</sup> فمن خلال نتائج اختبار افراد عينة البحث في صفة التحمل الخاص ، يرى الباحث انها لم تكن بالمستوى المطلوب لاداء هذه الفعالية والتي ظهرت بصورة واضحة خلال السباق وخاصة مابعد مرحلة السرعة القصوى (هبوط المستوى في السرعة ) وخاصة مابعد الحاجز الثاني كما مبين في الاشكال البيانية، اذ يمكن ملاحظة الدور الاساسي الذي تلعبه صفة التحمل الخاص في المستويات العليا وكيفية المحافظة على مستوى السرعة والاداء مابعد مرحلة السرعة القصوى ( الحاجز الثاني ) وحتى مسافة الامتار الاخيرة من السباق وتحقيق الانجاز .

( \* ) القيمة الجدولية ( 0.959 ) عند درجة حرية ( 3 ) تحت مستوى دلالة ( 0.01 )

(<sup>1</sup>) Teodorescu, f. theoretical and methodological sport of team sport , 1985 , p31

- اما فيما يخص نسبة تراكم حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد وعلاقته بالمستوى الرقمي ، فقد ظهرت العلاقة عشوائية كما موضحة في الجدول ( 1 ) ، وهذا لا يتفق مع ما اشارت اليه المصادر والدراسات الفسيولوجية والتدريبية ، والتي تؤكد على الدور الرئيسي لحامض اللاكتيك والذي اصبح في الالونة الاخيرة مؤشراً لمعرفة شدة الحمل البدني والتغيرات الكيميائية التي تحدث داخل الدم والنسيج العضلي وعلاقتها بالتعب الذي يرافق شدة التدريب ، "كما يستخدم لتقويم حمل التدريب في الانشطة الرياضية".<sup>(أ)</sup> فضلا عن انه " ومؤشراً لانظمة الطاقة وشدة الاداء "<sup>(ب)</sup> . وخاصة في فعالية عدو ( 400 ) متر حواجز ، وذلك لانه يمكن قياس اكبر نسبة من حامض اللاكتيك في الدم في حالة استخدام حمل ذي شدة عالية ولمدة تصل من ( 40 - 60 ) ثانية وهذه المدة هي مقارنة مع فترة اداء عدو ( 400 ) متر حواجز ، فضلا عن ذلك يعد انه مقياس لصفة التحمل والتحمل الخاص عند المتسابقين " اذ ان عامل التعب يظهر نتيجة تراكم نسبة حامض اللاكتيك في العضلة مما يعيق العضلة على الاستمرار في الاداء بنفس المواصفات مما يؤثر في سرعة الاداء وطول الخطوة المستخدمة " <sup>(ن)</sup>

#### 3 - 4 عرض نتائج علاقة الزمن المستغرق بين الحواجز وانجاز عدو ( 400 ) متر حواجز لافراد عينة البحث

يوضح الجدول ( 2 ) قيم معامل الارتباط بين الزمن المستغرق بين الحواجز والانجاز في فعالية عدو ( 400 ) متر حواجز لافراد عينة البحث . اذ ظهرت علاقة الارتباط (عشوائية) بين الزمن المستغرق من خط البداية الى الحاجز الاول والانجاز وكذلك بين الزمن المستغرق من الحاجز الاول الى الحاجز الثاني والانجاز وبين الحاجز الثاني الى الحاجز الثالث والانجاز ، وذلك لان قيمتها المحسوبة هي اصغر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية ( 3 ) وتحت مستوى دلالة ( 0.01 ) . بينما كانت علاقة الارتباط ( معنوية ) بين الزمن المستغرق بين الحواجز ( 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 ) وخط النهاية ( وبين الانجاز ، وذلك لان قيمتها المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية ( 3 ) تحت مستوى دلالة ( 0.01 )

#### جدول ( ٢ )

يبين علاقة الارتباط بين الزمن المستغرق بين الحواجز وبين الانجاز في فعالية عدو ( ٤٠٠ ) متر حواجز .

الزمن المستغرق بين الحواجز	انجاز عدو ( 400 ) متر حواجز
بين خط البداية والحاجز الاول	0.957 (*)
بين الحاجز الاول والحاجز الثاني	0.943 (*)
بين الحاجز الثاني والحاجز الثالث	0.943 (*)
بين الحاجز الثالث والحاجز الرابع	0.995
بين الحاجز الرابع والحاجز الخامس	0.995

( أ ) شاكر محمود زنبيل : المصدر السابق ، 2001، ص 80 .

( ) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، اسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص 203

( ن ) محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ( تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم ) ، ط 1 ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .

( \* ) القيمة الجدولية ( 0.959 ) عند درجة حرية ( 3 ) وتحت مستوى دلالة ( 0.01 ) .

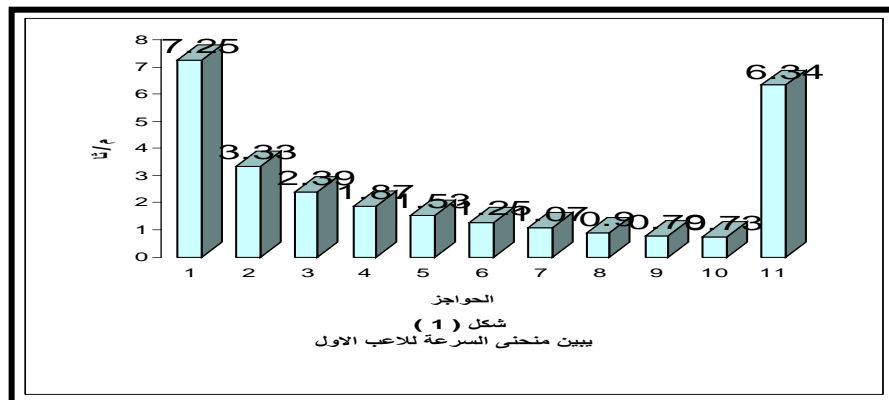


0.997	بين الحاجز الخامس والحاجز السادس
0.985	بين الحاجز السادس والحاجز السابع
0.997	بين الحاجز السابع والحاجز الثامن
0.982	بين الحاجز الثامن والحاجز التاسع
0.976	بين الحاجز التاسع والحاجز العاشر
0.956 (*)	بين الحاجز العاشر وخط النهاية

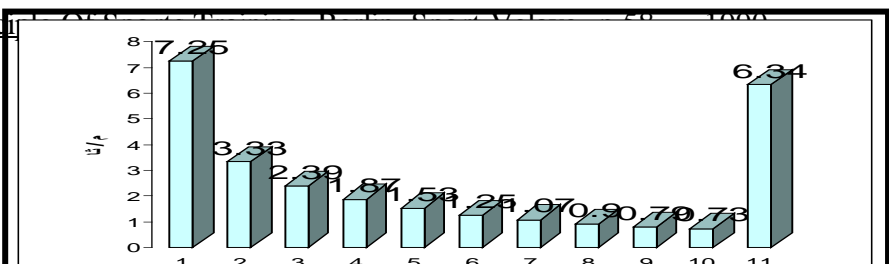
#### 4 - 5 مناقشة نتائج الزمن المستغرق بين الحواجز وانجاز عدو ( 400 ) متر حواجز لافراد عينة البحث .

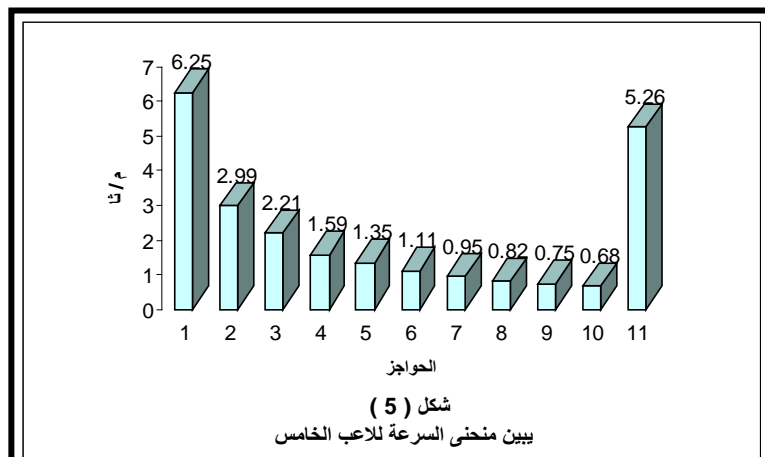
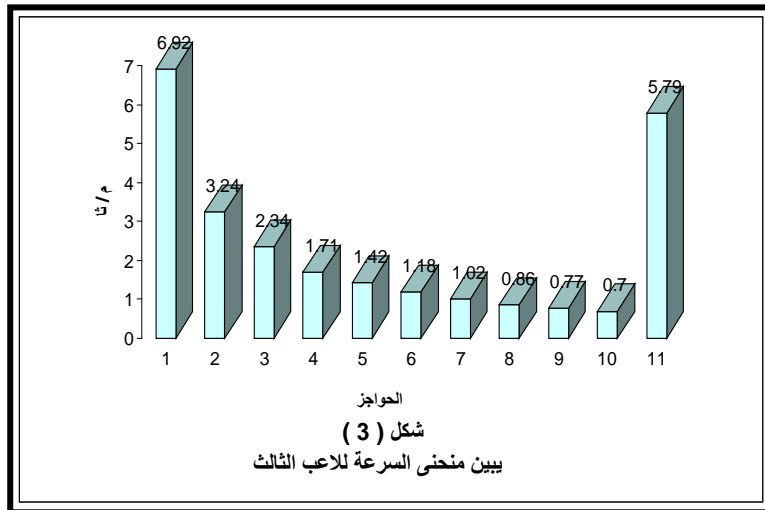
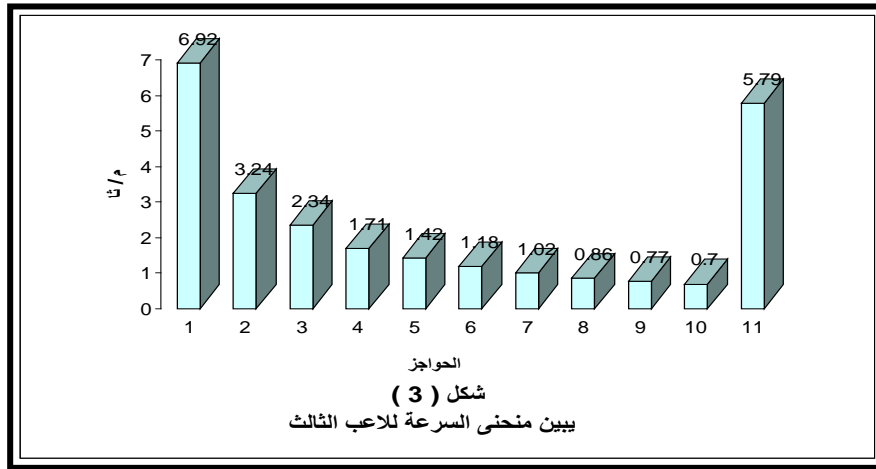
من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول ( 2 ) يتضح ان العلاقة بين السرعة المستخدمة ( الزمن المستغرق ) من بداية السباق وحتى نهاية الحاجز الثالث والانجاز كانت عشوائية ، أي ان الشدة التي بذلت من قبل المتسابقين كانت عالية ( سرعة مرتفعة ) لا تتناسب مع قابلياتهم البدنية مما ادى الى الانخفاض السريع في السرعة المستخدمة ( الزمن المستغرق ) بعد الحاجز الثالث ، بينما ظهرت النتائج معنوية في الزمن المستغرق بين بقية الحواجز وحتى الحاجز العاشر والانجاز أي عدم الاستقرار في معدل السرعة ، ويعود سبب ذلك الى ظهور حالة التعب المبكر لديهم نتيجة زيادة ارتفاع نسبة تراكم حامض اللاكتيك واستنفاد مخزون الكلايكون مما ادى الى انخفاض معدل سرعتهم، ثم ارتفعت السرعة مرة اخرى لدى المتسابقين بعد الحاجز العاشر وخط النهاية ، ويعزو الباحث ذلك الى انه لا يوجد استخدام صحيح في القوى المستخدمة ( الجهد ) على مسافة السباق لافراد العينة ، لذا يرى الباحث ان عملية العدو بين الحواجز في فعالية عدو ( 400 ) متر حواجز تتطلب المحافظة على الايقاع المستخدم في العدو بين الحواجز حتى لا يحدث أي خطأ يمكن ان يؤثر سلبيا في زمن الاداء ، وان التغير الذي ظهر في معدل السرعة ( الايقاع بين الحواجز ) لدى افراد العينة في السباق يعزى الى نقص في مستوى التحمل الخاص مما اثر في سرعة الأداء وطول الخطوة المستخدمة كما مبين في الاشكال البيانية ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ) وهذا يمكن مقارنته مع النموذج العالمي كما في الشكل ( 7 ) .

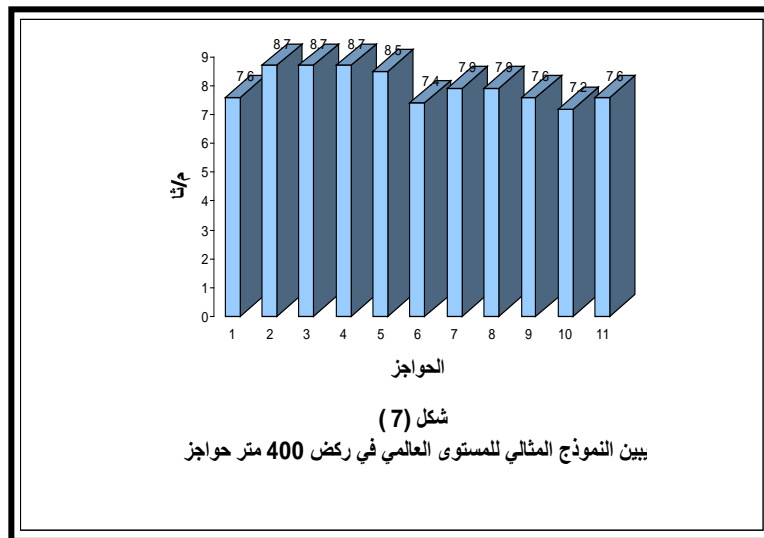
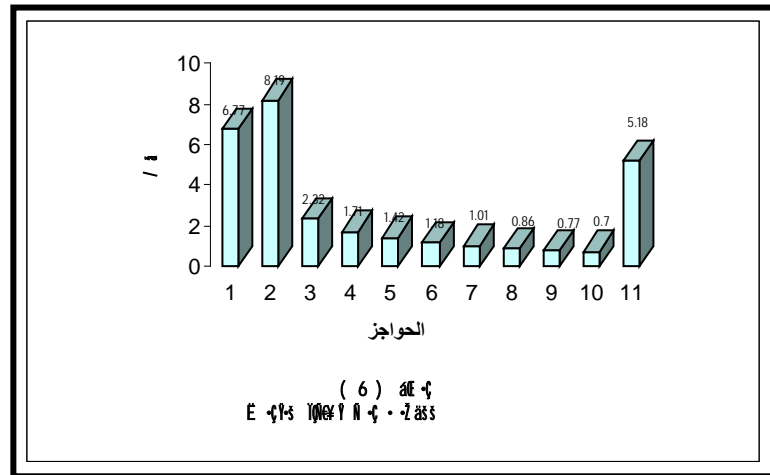
"لذا فان للحصول على ارقام جيدة في سباق عدو ( 400 ) متر حواجز يتطلب بالضرورة تقسيم جهدهم على مسافة السباق ، اذ ان عملية اختيار السرعة المناسبة في بداية السباق وحتى ( 200 ) متر الاولى من العوامل الهامة في تحديد المستوى الرقمي في نهاية السباق ، ففي حالة مقارنة زمن ( 200 ) متر الاولى ب ( 200 ) متر الثانية في هذه الفعالية ، يجب ان لا تكون ( 200 م ) الثانية أبدا من الأولى الا في حدود ( 2 - 3 ) ثانية فقط ."<sup>(1)</sup>



(1) Harra. D . Principles of Physical Education







5 – الاستنتاجات والتوصيات :

1 – 5 الاستنتاجات :

من خلال النتائج استنتج الباحث ماياتي :

١. ارتفاع معدل السرعة العشوائي لدى افراد العينة من بداية السباق حتى الحاجز الثالث بشكل لا يتناسب مع امكانياتهم اوقابلياتهم البدنية ، مما اثر سلبيا على سرعتهم في بقية اجزاء مسافة السباق .
٢. انخفاض معدل السرعة بشكل كبير بعد الحاجز الثالث وحتى الحاجز العاشر مقارنة مع المستوى العالمي.
٣. ارتفاع معدل السرعة مرة ثانية بعد الحاجز العاشر الى خط النهاية بصورة غير طبيعية ، وهذا مما يدل على انه لا يوجد احساس اوتحكم في السرعة المستخدمة وخاصة بين النصف الاول ( 200 ) متر والنصف الثاني من مسافة السباق مما اثر على مستوى الانجاز .
٤. تدني في مستوى صفة التحمل الخاص ( تحمل السرعة - تحمل القوة ) .

## 5 - 2 التوصيات :

يوصي الباحث ماياتي :

١. ضرورة الاهتمام بتطوير قابلية التحكم في معدل السرعة لاجزاء مسافة السباق بتتمية قدرة المتسابقين على الحفاظ على سرعتهم بين النصف الاول والثاني .
٢. ضرورة الاهتمام بتطوير الصفات البدنية بشكل عام وصفة التحمل الخاص بشكل خاص ( تحمل السرعة - تحمل القوة ) في فعالية (400) متر حواجز .
٣. ضرورة الاهتمام باجراء اختبارات بدنية وفسولوجية في كل مرحلة من مراحل التدريب الثلاثة ( الاعداد العام - والخاص - والمنافسات ) لغرض تقويم البرامج التدريبية ( الفورمة الرياضية ) التي وصل اليها الرياضي .
٤. الاهتمام بالتخطيط العلمي السليم عند وضع مفردات المناهج التدريبية .

## المصادر

- 1- ابو العلا احمد: التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1997.
- 2- ابو العلا احمد : حمل التدريب وصحة الرياضي ، الايجابيات والمخاطر ، دارالفكر العربي ، القاهرة ، ص49 ، 1996 .
- 3- أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي (القاهرة، دار المعارف، 1978) .
- 4- أحمد زيدان حمدان . البحث العلمي كنظام : عمان ، دار الفكر العربي ، 1989 .
- 5- بهاء الدين سلامة : : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر لعربي ، القاهرة ، 1999 .
6. قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر لتوزيع. ط. 1998 .
- 7- فردوس محمد دخيل: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مطاولة السرعة على تحسين المستوى الرقمي لعدو ( 100م) رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الفاتح، طرابلس، 1999.
- 8- قاسم المندلوي واخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1989 .
9. عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين. تطوير المطاولة، بغداد، مطبعة علاء، 1979.
- 10- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، اسس التدريب الرياضي ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1997 .
- 11- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ( تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم ) ط1 ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .

- 12- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، جامعة حلوان، القاهرة، ط2، 1992 .
- 13- شاكر محمود زنيل : تأثير اساليب تدريبيه مقننة من الفارتك في تطوير تحمل السرعة ، تركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض 400م و 1500 م ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001 .
14. J,M.Ballestros and J.Alvarez. Track and Field Athletics Abasic Coaching, Manual Book ,No.1,Spaine ,1997,p.44
- 15- Mcardle W.D., Katch F.I , Katch V.I., Blood Lactic acid Levels , Exercise Physiology engery , Nutrition and human performance , Lea and febiges , U.S.A .
- 16- Dyatschkowf,W,M; Die Steuer Umg and ptimierUngdes Training Sprozesses, Berlin, 1995,P93.
- 17- Matwejew L.P. Measur Emedut IN Physical Education .W.B Saunders Compan R, London. 1978 .P-132.
- 18- jonath u. circuit traxing rowonit.verlage, 1989.
- 19- Anthony D.Mehon : blood , Lactate and preceved exerion relative to Ventilartoy Shold boys Versus men , In medical and Since and in Sport and exercise , Vo 129 . no 10 , October
- 20- Teodorescl, f. theoretical and mehodological sport of team sport , 1985 .
- .1990، 21-. Harra. D . Principle Of Sports Training, Berlin, Sport Velaye

## ملحق ( 1 )

## يبين فريق العمل المساعد والكادر الطبي

ت	الاسم	مكان العمل
٠١	ساطع اسماعيل	دكتوراه تربية رياضية - جامعة بغداد
٠٢	حيدر بلاش	ماجستير تربية رياضية - جامعة القادسية
٠٣	اكرم حسين	ماجستير تربية رياضية - جامعة القادسية
٠٤	مي علي عزيز	طالِب دكتوراه - كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
٠٥	فلاح حسن	ماجستير تربية رياضية - جامعة القادسية
٠٦	رائد كاظم	ماجستير علوم حياة - جامعة القادسية
٠٧	ظافر عبد الكاظم	ماجستير علوم حياة - جامعة القادسية
٠٨	قيس سعيد	ماجستير تربية رياضية - جامعة القادسية
٠٩	محسن علي رداد	بكالوريوس - علوم حياة - مدير مختبر مستشفى الديوانية

٩٠	عفت شاكر محمد	بكلوريوس - علوم حياة - تحليلات مرضية
١٠٠	احمد محمد	ماجستير - تربية رياضية- جامعة القادسية
١١١	حسن كاظم	مدرب العاب القوى
١٢٠	فاهم عبد العباس	مدرب العاب القوى
١٣٠	فالح ناجي	مدرب العاب القوى
١٤٠	رحيم خلف	مدرب العاب القوى

## ملحق ( 2 )

## يبيّن الزمن المستغرق بين الحواجز وانجاز ( 400 ) متر حواجز لافراد العينة

اللاعب	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الاول	6.20	6.30	6.50	7.00	7.20
الثاني	10.50	10.60	10.80	11.20	11.70
الثالث	14.60	14.70	14.90	15.30	15.80
الرابع	18.70	19.20	20.40	21.60	21.90
الخامس	22.80	23.80	24.60	25.70	25.80
السادس	27.90	28.80	29.50	30.80	31.30
السابع	32.60	33.50	34.30	35.50	36.70
الثامن	38.60	39.80	40.60	41.90	42.40
التاسع	43.80	44.60	45.30	45.70	46.20
العاشر	47.60	48.20	49.70	50.20	51.30
العاشر الى خط النهاية	6.30	6.50	6.90	7.20	7.60
الانجاز النهائي	53.80 ثانية	54.81 ثاني ة	55.90 ثان ية	57.40 ثان ية	85.90 ثانية

## الضغوط المهنية التي تواجه معلمي التربية الرياضية في محافظة القادسية

بحث وصفي

من قبل

د. سلام جبار صاحب

د. مي علي عزيز

2008م

1429 هـ

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تحتل التربية منذ القدم مكانة خاصة في حياة المجتمعات والافراد، اذ تؤدي التربية دورا مهما في المحافظة على تراث المجتمع، اذ انها اداة تقدم هذا التراث وتطويرة واغناؤه وعن طريق التربية يتم اعداد اهم عناصر تنمية المجتمع وتقدمه وهي القوة البشرية المدربة والمؤهلة، لذلك ينبغي ان تنطلق العملية التربوية من فلسفة المجتمع واهدافه وتتجه نحو المستقبل ساعية الى تحقيق تطلعاته.

وتعد التربية الرياضية جزءا من التربية العامة، فمن خلالها يتم بناء اجيال قادرة ان تساهم في بناء وطنها وتحمل الاعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتقها، اذ اصبحت الرياضة اليوم وسيلة فاعلة في تحقيق الاهداف التي تصبو اليها المجتمعات، فلم تعد وسيلة لخلق الابطال فقط وانما غاية اجتماعية يمارسها الجميع ومن خلالها يمكن تحقيق المتطلبات الاجتماعية واكساب التلاميذ الصفات الخلقية والتربوية والاجتماعية الحميدة فضلا عن الصفات البدنية والمهارية.

كما تعد الرياضة المدرسية المرحلة الاولى لاكتشاف المواهب الواعدة في المجال الرياضي، وهذا لا يتم الا من خلال درس للتربية الرياضية يتمتع بكامل الموصفات من حيث وفرة الساحات والاجهزة والادوات فضلا عن معلم قادر على اداء هذا الدرس بشكل نموذجي يمكن من خلاله تحقيق الاهداف العامة والخاصة، اذ ان للمعلم الدور الكبير في تحديد نوعية التعلم واتجاهه، ومن ثم نوعية مستقبل هذه الاجيال وحياة الامة نظرا لما يؤديه من دور فاعل في تشكيل ملامح شخصية التلاميذ، اذ تحتل مرحلة المدرسة الابتدائية اهمية كبيرة باعتبارها الحجر الاساس الذي تشيد عليه المراحل الدراسية اللاحقة، اذ يكتسب التلاميذ في هذه المرحلة الدراسية المهارات الاجتماعية الاساسية وتتهيء لهم الفرصة فيها لنمو القدرات والاستعدادات التي تاخذ شكلها في المراحل الدراسية التالية لهذه المرحلة، اذ تزودهم بثروة كبيرة من اللغة وحصيلة وافرة من مفرداتها وتعلمه الاستخدام الامثل لحواسه وتدريبه على الكثير من المهارات الحركية التي تتسجم مع عمره ونموه وتوجيه نشاطاته وتشجيعه على الانطلاق الموجه منذ صغره، اذ ان جميع اثار المحيطة يترجمها الاطفال الى حركة، مما يساعدهم في بناء القابلية الحركية لهم ، فهم يتعلمون الممارسة الحركية من خلال المزاولة الحرة للعب، في درس التربية الرياضية والذي يساهم في تاسيس اللبنة الاولى في رفا الاندية الرياضية والمنتخبات الوطنية باللاعبين الواعدين، ومما تقدم تبرز اهمية المعلم في العملية التعليمية، اذ ان أي نشاط تعليمي يعتمد اساسا على نوعية المعلمين الذين يقومون بالتعليم .



ان مراعاة الخصائص النفسية اصبحت حاجة ملحة في العصر الحالي، نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي وتعقد الحياة الاجتماعية، فضلا عن الاهمال الكبير الذي تعرضت له العملية التعليمية عموما ولعقود من الزمن مما انعكس سلبا على العملية التعليمية برمتها وضمنها درس التربية الرياضية، فعدم توفر الاجهزة والادوات وقلة الملاعب والساحات او ندرتها وانتشار المدارس على نفسها، فضلا عن الوضع المعاشي السيء الذي كان يعيشه المعلم كل هذه العوامل ساهمت في تراجع درس التربية الرياضية، مما يولد ضغوطا مهنية على معلم التربية الرياضية، ومن هنا تجلت اهمية البحث في محاولة الباحثين في التعرف على الضغوط المهنية التي يعاني منها معلمو التربية الرياضية في محافظة القادسية بغية ايجاد السبل التي بواسطتها يمكن الحد من هذه الضغوط وتقليل مدى الاثر الذي تسببه.

### 2-1 مشكلة البحث

تتجلى مشكلة البحث في الكشف عن الضغوط المهنية التي يعاني منها معلمو التربية الرياضية في محافظة القادسية والتي تولدت نتيجة للعوامل التالية:

- ١ - الاهمال الكبير الذي اصاب درس التربية الرياضية والذي ادى الى ركوده وانعدامه احيانا .
  - ٢ - عدم توفر الادوات والاجهزة والملاعب وندرته، مما ادى الى قلة فاعلية درس التربية الرياضية.
  - ٣ - انتشار المدارس على نفسها مما قلص ساعات الدوام.
  - ٤ - الوضع المعاشي السيء للمعلم .
- كل هذه العوامل السابقة الذكر ساهمت في انحسار الرياضة المدرسية وغياب الدور الفاعل الذي كانت تؤديه في السابق، مما اثر سلبا على الحركة الرياضية في عموم المجتمع وانعكس سلبا على معلم التربية الرياضية، فاصبح يعاني ما بين طموحه ورغبته في اداء درس نموذجي وواقع خال تماما من ابسط مقومات نجاح الدرس.

### 3-1 هدف البحث

يهدف البحث الى:

-التعرف على الضغوط المهنية التي يعاني منها معلمو التربية الرياضية في محافظة القادسية.

### 4-1 فرض البحث

يفترض الباحثين ان هناك ضغوط مهنية يتعرض لها معلمو التربية الرياضية.

### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 **المجال البشري:** معلمو ومعلمات التربية الرياضية في محافظة القادسية للعام الدراسي 2007-2008م.

2-5-1 **المجال الزمني:** للفترة من 2008/5/22 ولغاية 2008/11/12 .

3-5-1 **المجال المكاني:** المدارس التابعة الى المديرية العامة لتربية محافظة القادسية.

## 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 الضغوط

هناك الكثير من الباحثين ان مصطلح الضغوط مقاربا إلى مصطلح القلق كون الضغط يعد حالة انفعالية يحاول الفرد تجنبها كونها تؤثر على الأداء بصورة سلبية بسبب التوتر العضلي الزائد عن الحد .وتعرف الضغوط: وهي " حالة من حالات الإحباط الفعلي والوجداني استجابة لتأثيرات خارجية وغالبا ما تتميز بزيادة سرعة معدل ضربات القلب ،وارتفاع ضغط الدم ،

والعصبية وغيرها من الأعراض الأخرى .<sup>(١)</sup> كما تعرف " بأنها الاستجابة الفسيولوجية المرتبطة بعملية التكيف ، حيث ان الجسم يبذل مجهودا لكي يتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية محدثا نمطا من الاستجابات التي تحدث سرورا أو ألما وقد تكون هذه التغيرات مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية ، مع ان تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين " (٢) وعرفها إبراهيم " تغيير داخلي او خارجي من شأنه ان يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة " (٣) .

ويرى الباحث ان الضغوط المهنية " هي الاستجابات الانفعالية الناتجة من التعب والإرهاق الناتج عن العمل وعدم التكيف بين ما يطمح له الفرد في عمله وواقع الحال المفروض عليه مما يولد استجابات انفعالية تؤدي إلى آثار نفسية مؤلمة " وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص فتسمى ضغوطا داخلية او قد تكون من المحيط الخارجي وتسمى ضغوطا خارجية ، وبغض النظر عن نوعها فهي تعد استجابات لتغيرات بيئية . أنواع الضغوط : (٤)

تعد الضغوط النفسية العامل المشترك بين جميع أنواع الضغوط ، فالضغوط الناجمة عن طريق إرهاق العمل ومتاعبه والتي تؤدي إلى التعب والملل ، وينتج عنها القلق النفسي حسب شدة او ضعف الضغط المسلط على الفرد وهناك أنواع عديدة من الضغوط هي :-

١. ضغوط مهنية
  ٢. ضغوط عائلية
  ٣. ضغوط اجتماعية
  ٤. ضغوط داخلية
  ٥. ضغوط ذاتية
  ٦. ضغوط مادية
  ٧. ضغوط صحية
- مراحل التخلص من الضغوط " (٥)

هناك عدة مراحل للتخلص من الضغوط هي :-

١. المرحلة الأولى : مرحلة التفكير وهي مرحلة الاستعداد النفسي والعقلي لعملية التغيير
٢. المرحلة الثانية : مرحلة الانتقال من التفكير النظري إلى الجانب العملي من خلال وضع قائمة بالأسباب والمعوقات التي تحول بين الفرد والتغيير وكيفية التغلب عليها .
٣. المرحلة الثالثة : مرحلة الإعداد وفيها يكون الفرد قد وصل إلى مرحلة الإقناع للقيام بالتغيير من خلال وضع الوسائل الملائمة للقيام بذلك .
٤. المرحلة الرابعة : مرحلة التنفيذ الفعلية وفيها يتم ترتيب الأعمال وإعداد الأدوات اللازمة للتغيير .
٥. المرحلة الخامسة : مرحلة الثبات والحفاظ على ما تم التوصل إليه ، اذ يكون دليل النجاح هو مدى الالتزام بالخطة الموضوعية مع تحديد الأخطاء ليتم تجنبها فيما بعد .
٦. المرحلة السادسة : مرحلة النهاية والتخلص من الضغوط .

### نظريات الضغوط:

فيما يأتي عرض لعدد من النظريات التي فسرت الضغوط النفسية ومبادئها الاساسية:

#### ١- نظرية التقييم العقلي المعرفي للازاروس:

(١) [www.feedo.com/QualityOfLife/stress/](http://www.feedo.com/QualityOfLife/stress/)

(٢) [www.hayatnafs.com/occupationalpsychiatry/](http://www.hayatnafs.com/occupationalpsychiatry/)

(٣) عبد الستار ابراهيم :الاكتئاب ، اضطراب العصر الحديث ، الكويت ، عالم المعرفة، 1998 ، ص118

(٤) [www.hayatnafs.com/occupationalpsychiatry/](http://www.hayatnafs.com/occupationalpsychiatry/)

(٥) [www.feedo.com/QualityOfLife/stress/](http://www.feedo.com/QualityOfLife/stress/)

انصب اهتمام العالم لازاروس على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، اذ ان الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة واكد على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على المواقف المواجهة وان الافراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط.<sup>(i)</sup>

ويرى لازاروس ان عملية تعرض الفرد للمواقف الضاغطة تمر بثلاث مراحل هي:<sup>(i)</sup>

1-التعرض للعوامل الضاغطة:يتعرض الفرد فيها الى نوعين من العوامل المسببة للضغوط هما:

ا-المتطلبات البيئية : وهي تلك الاحداث الخارجية التي يواجهها الافراد في حياتهم وتتطلب منهم التوافق معها كالازمات العائلية مثل المرض وغيره.

ب-المتطلبات الشخصية: وهي الاهداف والقيم والبرامج والفعاليات التي يسعى لتحقيقها او المحافظة عليها خلال حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع وتطوير علاقاته الشخصية.

2-تقييم الموقف الضاغط: اهمية ادراك الفرد وتقييمه للموقف الضاغط والاساليب التي يستخدمها للتعامل معه وهنا توجد عمليتين متوازيتين للتقييمين الاولي والثانوي:

ا-التقييم الاولي : الذي يبدأ باصدار الفرد حكما معيناً على العامل الضاغط فهو ربما يقيم الموقف الذي يتعرض له على انه خطير او غير خطير، ايجابي او سلبي.

ب-التقييم الثانوي: وفيه يحاول الفرد التخلص من الصراع الذي سببه العامل الضاغط وذلك باختباره احد اساليب التعامل التي تساعده على تخفيف حدة الصراع الذي يعاني منه.

3-الاستجابة للضغوط:المرحلة الاخيرة في عملية التعرض للضغوط وهنا يحاول الفرد اختيار احد بدائل

الاستجابة(السيولوجية،المعرفية،السلوكية)وذلك بهدف التخلص من تاثير العامل الضاغط وتعتمد استجابة الفرد على المراحل السابقة لهذه العملية فهي تعتمد على طبيعة العوامل الضاغطة التي تعرض لهاوتقييمه للمواقف واختياره للاسلوب المناسب في التعامل معه

## 2- نظرية احداث الحياة الضاغطة:<sup>(N)</sup>

ركزت هذه النظرية على الاحداث البيئية التي يتعرض لها الانسان في حياته واعتمدها ادولف ماير ( Meyer ) في بحوثه ودراساته التي اجراها باستخدام قوائم خبرات الحياة لتشخيص المشكلات الطبيعية وقد ظهرت احصائيات ودرجات مختلفة من تغيرات احداث الحياة وقد كان الرواد لهذه القوائم الاستبائية كلا من ( Richard Rahe & Thomes Holmes ) اللذين صمما استبيان تغيرات الحياة الحديثة ويضم ( 42 ) حدثاً يعتمد على تقييم الشخص لتغيرات في حياته وقد وجد ان هناك علاقة بين الاحداث والاصابة ببعض الامراض فضلا عن تكرار هذه الاحداث الواقعة على الشخص نفسه تعمل على وضع استجاباته في قالب مشابه للاحداث التي سوف تكرر عليه مستقبلا.

(<sup>أ</sup>) وفاء يوسف دعنا: الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، 1994، ص4.

( ) مؤيد عبد الرزاق حسو مرعي المشهداني: تاثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقا للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2005، ص28.

(<sup>3</sup>) Kaplan, Hrold et al:Comperhensive text book of psychiatry, 6<sup>th</sup>, edition, ViWilliam&Wilkins,1995,p155.

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## 1-3 منهج البحث

ان طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد اختيار المنهج الذي يسلكه الباحث ، ومن هنا اختار الباحث المنهج الوصفي ( بالأسلوب المسحي ) كونه الأنسب للوصول الى حل للمشكلة ، والمنهج المسحي يعد من الفروع الرئيسية للمنهج الوصفي وهو يعتمد على " تجميع البيانات والحقائق الجارية عن موقف معين ، وذلك من خلال عدد كبير نسبيا من الحالات في وقت معين " (١) .

## 2-3 مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث للدراسة الحالية من معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مركز محافظة القادسية والذين يقومون فعلا بالتعليم في المدارس الابتدائية والبالغ عددهم (132) معلما ومعلمة في مركز محافظة القادسية .

## 3-3 عينة البحث

العينة هي جزء من المجتمع وهي طريقة جمع البيانات والمعلومات من وعن جميع عناصر وحالات محددة يتم اختيارها بأسلوب معين في جميع عناصر مفردات مجتمع البحث وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق أهدافه، ولقد بلغ حجم العينة (78) معلما ومعلمة وبنسبة ( 59.09 % ) من المجتمع تم اختيارهم عشوائيا بالاسلوب المتناسب الطبقي.

## جدول(1)

يبين حجم العينة موزعة حسب الجنس

النسبة المئوية	العدد	الجنس
57.69	45	معلم
42.31	33	معلمة
100	78	المجموع

## 4-3 عينة البحث الاستطلاعية

تم اختيار عينة استطلاعية من مجتمع البحث ممن يقومون فعلا بتعليم مادة التربية الرياضية في المدارس الابتدائية بلغت (15) معلما ومعلمة تم اختيارهم عشوائيا، من خارج عينة البحث ، بتاريخ 20/6/2008 وكان الغرض منها :

1. التعرف على مدى تفهم العينة لل فقرات والاسئلة في الاستمارة .
2. التعرف على السلبيات والصعوبات التي ترافق تطبيق الاختبارات لغرض تلافيها عند إجراء التجربة الرئيسية .

## 5-3 وسائل جمع البيانات والأدوات اللازمة :

لابد من الاستعانة بالوسائل والأدوات اللازمة لانجاز البحث، ويقصد بها " الوسائل التي يستعين بها الباحث لحل مشكلة البحث " (٢) وقد استخدم الباحثين الوسائل والأدوات البحثية الآتية :

١. المصادر والمراجع العربية .
٢. فريق العمل المساعد (٣)

(١) احمد بدر : اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط6 ، الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1982 ص299

(٢) فاخر عاقل : اسس البحث العلمي في العلوم السلوكية . بيروت ، دار العلم للملايين ، 1982 . ص220

(٣) تكون فريق العمل المساعد من

٣. الشبكة العالمية للانترنت

٤. الاستبانة .ينظر ملحق رقم(1)

### 6-3 الاستبانة

تم الاستعانة بالاستبانة التي أعدها (محمد حسن علاوي ) والخاصة بالضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية (أ)، وتتكون الاستبانة من (36) فقرة موزعة على (6) أسباب او عوامل للضغوط المهنية هي :

١. أسباب وعوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة .

٢. أسباب وعوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة .

٣. أسباب وعوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم .

٤. أسباب وعوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي (الإشراف التربوي)

٥. أسباب وعوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة .

٦. أسباب وعوامل مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين .

يتم تصحيح القائمة بمنح الدرجة التي يقوم المعلم برسم دائرة حولها وذلك بالنسبة للعبارات التي في اتجاه هدف القائمة - أي التي تشير إلى وجود الضغوط - أما بالنسبة للعبارات التي ليست في اتجاه هدف القائمة فيتم عكسها على النحو التالي : الدرجة (5) تصبح(1)،(4)تصبح(2)،(3)تبقى كما هي ،(2)تصبح(4) ،(1)تصبح(5).

### 7-3 التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الاستطلاعية ، قام الباحثين بمساعدة فريق العمل المساعد بتنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2008/9/21 ، من خلال توزيع استبانة الاستبيان على عينة الدراسة والبالغة ( 78 ) معلما ومعلمة، ومن ثم قام الباحثين بجمع الاستمارات وتفريغها، وتبين ان ( 4 ) استمارات لم تكن الإجابة عليها بصورة صحيحة وبذلك تم استبعادها ، كما بلغ عدد الاستمارات التي لم يتم استرجاعها (3) استمارات ، وبذلك أصبح مجموع الاستمارات التي تم معالجتها إحصائيا (71) استبانة .

### 8-3 التحليل الإحصائي لفقرات الاستبانة:

يعد التحليل الإحصائي لفقرات أكثر أهمية من التحليل المنطقي كونه يتحقق من مضمون الفقرة في قياس ما اعدت لقياسه، بالاعتماد على بعض المؤشرات مثل قدرتها على التمييز بين المجيبين ومعامل صدقها وصعوبتها، ويعد أسلوب المجموعتين الطرفيتين ومعامل الاتساق الداخلي من الاساليب المناسبة في اتساق تحليل الفقرات، لذلك اعتمداها الباحثين في حساب القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها وكما يأتي:

١- القوة التمييزية للفقرات: لمعرفة دلالة الفرق في درجات كل فقرة من فقرات الاستبانة بين المجموعتين الطرفيتين في الدرجة الكلية ، تم ترتيب الدرجات التي حصل عليها جميع افراد العينة من اعلى درجة الى ادنى درجة، ثم اختيرت ال ( 27% ) من الدرجات العليا في كل فقرة وال ( 27% ) من الدرجات الدنيا لتمثلا للمجموعتين الطرفيتين، وبذلك اصبح عدد افراد كل مجموعة (19) فردا، ثم تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وتبين ان جميع فقرات الاستبانة كانت مميزة بين المجموعتين

١. السيد عدنان نغيش / مدرس تربية رياضية ، طالب ماجستير كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية .

٢. السيد حبيب شاكر / مدرس تربية رياضية ، طالب ماجستير كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية .

٣. السيد قاسم محمد / معلم تربية رياضية / المديرية العامة لتربية القادسية .

٤. السيد قحطان خضير/ مدرس تربية رياضية / المديرية العامة لتربية القادسية .

(أ) محمد حسن علاوي :موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين . القاهرة، مركز الكتاب للنشر ،1998 . ص494

الطرفيتين، إذ كانت القيمة التائية الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (36) تساوي (2.042) وكما موضح في الجدول (1).

ب- معامل الاتساق الداخلي: استعمل معامل الارتباط البسيط لبيرسون لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية لها، ومن المعروف انه كلما زاد معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية كان احتمال تضمينها في المقياس اكبر، فضلا عن اعتماد الدرجة الكلية للاستبانة محكا داخليا للتعرف على معامل صدق الفقرة، إذ تبين ان جميع الفقرات صادقة في قياس ما وضعت لقياسه ومتسقة فيما بينها، إذ كانت قيمة (ت) لمعاملات الارتباط اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (69) وكما موضح في الجدول (2).

## جدول (2)

معاملات التمييز وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للاستبانة

رقم الفقرة	القوة التمييزية	معامل الارتباط	قيمة(ت) المحسوبة	رقم الفقرة	القوة التمييزية	معامل الارتباط	قيمة(ت) المحسوبة
1	4.65	0.518	9.537	19	4.85	0.373	6.331
2	3.63	0.413	7.141	20	3.97	0.319	5.301
3	5.73	0.433	7.565	21	5.19	0.385	6.569
4	4.64	0.533	9.920	22	5.63	0.497	9.019
5	4.71	0.410	7.079	23	5.36	0.476	8.524
6	6.15	0.430	7.500	24	3.28	0.474	8.477
7	5.64	0.441	7.738	25	3.76	0.474	8.477
8	5.76	0.507	9.263	26	6.86	0.432	7.543
9	3.71	0.437	7.651	27	6.17	0.162	2.585
10	4.11	0.391	6.690	28	4.15	0.296	4.880
11	6.16	0.558	10.589	29	3.91	0.370	6.272
12	5.36	0.344	5.769	30	3.73	0.570	10.925
13	3.65	0.380	6.469	31	4.80	0.543	10.183
14	2.68	0.350	5.884	32	5.64	0.540	10.104
15	4.84	0.604	11.935	33	4.06	0.502	9.141
16	3.92	0.592	11.568	34	3.81	0.463	8.226
17	5.18	0.298	4.916	35	6.05	0.484	8.710
18	3.19	0.433	7.565	36	4.61	0.528	9.791

## 9-3 الأسس العلمية للاستبانة

## 1-9-3 صدق الاستبانة

يعد الصدق من أهم خصائص المقاييس التربوية والصدق معناه ان يقيس الاختبار ما وضع لقياسه على ان يناسب قدرة المفحوصين وأشار (قيس ناجي وبسطويسي احمد 1984) "تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من اجلها فعلا" (i) ولغرض استخراج صدق الأداة استخدم الباحث الصدق الظاهري وصدق المحتوى من خلال عرضها على خبراء في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس في التربية الرياضية ♦ ، فضلا عن صدق البناء والذي تم التحقق منه من خلال ايجاد القوة التمييزية والاتساق الداخلي ل فقرات الاستبانة.

## 2-9-3 ثبات الاستمارة

الثبات يعني "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس" (j) وقد استخدم الباحث في قياس ثبات الاستمارة طريقة إعادة الاختبار اذ تم تطبيق الاستبانة على عينة مكونة من ( 20 ) معلما ومعلمة من خارج عينة البحث بتاريخ 2008/6/20 ومن ثم إعادة الاختبار بعد مرور اسبوعين على نفس العينة بتاريخ 2008/7/4 اذ تم ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيق الأول والثاني ،وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.88) وهو مؤشر جيد لاعتماد المقياس .

## 10-3 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثين الوسائل الإحصائية الآتية :

- ١ . معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- ٢ . اختبار(ت) لعينتين مستقلتين.
- ٣ . اختبار(ت) لمعنوية معامل الارتباط.
- ٤ . الوسط الحسابي

(أ) قيس ناجي وبسطويسي احمد (مصدر سبق ذكره) . ص 114

♦ الخبراء الذين تم عرض الاستبانة عليهم

- ١ . أ.د. محمد جاسم الياسري .
- ٢ . أ.د. عبد الجبار سعيد .
- ٣ . أ.م.د. ياسين علوان

( ) ليلي السيد فرحات : الاختبار والقياس في التربية الرياضية . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 . ص.144

٥. الانحراف المعياري

٦. النسبة المئوية

## 4- عرض ومناقشة النتائج

## 1-4 عرض النتائج

من خلال ملاحظة الجدول (3) يتبين ان الوسط الحسابي للعامل الأول (العمل مع التلاميذ) بلغ ( 17.02 ) وانحراف معياري مقداره (2.79) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للعامل الثاني (الإمكانات المادية للمدرسة) ( 21.12 ) وانحراف معياري مقداره (3.97) ، أما العامل الرابع والمتعلق ب ( الراتب الشهري للمعلم ) فقد حصل على أعلى وسط حسابي لجميع العوامل المسببة للضغوط المهنية بمقدار (21.41) وانحراف معياري مقداره (2.65) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للعامل الرابع ( الإشراف التربوي ) (17.50) وانحراف معياري بلغ ( 3.12 ) ، أما العامل الخامس (العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة) فقد بلغ وسطه الحسابي (17.17) وانحراف معياري مقداره ( 2.98 ) ، وأخيرا بلغ الوسط الحسابي للعامل السادس ( العلاقة مع المعلمين الآخرين ) (17.80) وانحراف معياري مقداره (3.04) .

## جدول (3)

يبين الاوزان النسبية والترتيب والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيام معامل الالتواء للعوامل المسببة للضغوط

ت	العوامل المسببة للضغوط	مجموع الاستجابات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الوزن النسبي	الترتيب
1	العمل مع التلاميذ	1209	17.02	2.79	0.18	15.198	6
2	الإمكانات المادية للمدرسة	1500	21.12	3.97	0.37	18.856	2
3	الراتب الشهري للمعلم	1520	21.41	2.65	0.11	19.107	1
4	الإشراف التربوي الرياضي	1243	17.50	3.12	0.35	15.625	4
5	العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة	1219	17.17	2.98	0.66	15.324	5
6	العلاقة مع المعلمين الآخرين	1264	17.80	3.04	0.64	15.889	3
	المجموع	7955					

كما يبين الجدول ان اقيام معامل الالتواء لجميع العوامل المسببة للضغوط المهنية جاءت أدنى من ( $\pm 1$ ) وهذا يعني عدم وجود تطرف في إجابات العينة اذ جاءت الإجابات قريبة من المنحنى الأعتدالي النموذجي " الذي يكون معامل التواءه يساوي صفرا ، ومن هنا تظهر أهمية حساب معامل الالتواء " (أ) .

كما يبين الجدول الاوزان النسبية للعوامل المسببة للضغوط وعند ترتيب العوامل تنازليا حسب إجابات العينة يتضح ان العامل الخاص ( بالراتب الشهري ) جاء بالمرتبة الأولى ، فيما جاء العامل الذي يخص ( التعامل مع التلاميذ ) جاء بالمرتبة السادسة وهو اقل العوامل المسببة للضغوط وكما مبين في الجدول (4)

## جدول (4)

يبين ترتيب العوامل تنازليا حسب اجابات العينة

المرتبة	العامل	تسلسل العامل في المقياس
---------	--------	-------------------------

(أ) وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب

1999، ص.166



الأولى	الراتب الشهري للمعلم	3.
الثانية	الإمكانات المادية للمدرسة	2.
الثالثة	العلاقة مع المعلمين الآخرين	6.
الرابعة	الإشراف التربوي الرياضي	4.
الخامسة	العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة	5.
السادسة	العمل مع التلاميذ	1.

#### 2-4 مناقشة النتائج

يتضح مما تم عرضه سابقا من نتائج ان العوامل الستة المسببة للضغوط المهنية قد ساهمت بشكل متفاوت في تعرض معلمي ومعلمات التربية الرياضية للضغوط المهنية ، اذ يعد العامل الخاص (بالراتب الشهري للمعلم ) العامل الأكثر تأثيرا في تعرضهم للضغوط ، ويرى الباحثين ان الظروف الاقتصادية السيئة التي تعرض لها المعلمون سابقا أثرت على حياتهم المهنية والاجتماعية والاقتصادية ، اذ ان ما يتقاضاه المعلم من مرتب شهري لا يكفي لسد ابسط احتياجات العائلة من المعيشة ، فضلا عن تعرضه للمضايقات المادية في شراء احتياجاته من التجهيزات الرياضية مما يحمله أعباء إضافية ، خاصة اذا علمنا بعدم وجود حوافز مادية " فالاقتصار على المرتب المحدود دون وجود مصادر دخل أخرى ، اثر على حياته من الناحية الاقتصادية والتي أثرت بالتالي على ادائه المهني " (أ) .

أما العامل الذي حاز على المرتبة الثانية من حيث مستوى الضغوط فهو (الإمكانات المادية بالمدرسة) ، ان عدم توفر الإمكانات المادية بالمدرسة لغرض القيام بالنشاطات والمسابقات الرياضية فضلا عن عدم توفر الملاعب والتجهيزات والأدوات ساهم بشكل كبير في تعرض المعلمين والمعلمات إلى الضغوط المهنية ، فكيف يتمكن معلم التربية الرياضية من إخراج درس كفيل بتطوير التلاميذ مع وجود إمكانات محدودة وفقيرة في عموم المدارس ، وهذا مما اثر على الرياضة بشكل عام ، كون الرياضة المدرسية تعد العامل الأبرز في اكتشاف المواهب والطاقات الواعدة وذكرت (عفاف عبد الكريم 1989) " ان عدم وفرة الأدوات والوسائل التعليمية المناسبة تكون سببا في صعوبة تنفيذ درس التربية البدنية " (ب) .

اما (العلاقة بين معلم الرياضة والمعلمين الآخرين) فقد جاءت بالمرتبة الثالثة من حيث الأهمية للعوامل المسببة للضغوط ، ان عدم جدية الدرس الذي يخرج المعلم بسبب افتقاره إلى الأدوات والأجهزة ، فضلا عن نظرت المجتمع عموما لدرس التربية الرياضية بكونه درس غير أساسي ، كل هذا سبب في ان كثيرا من المعلمين الآخرين يحاولون الاستفادة من هذا الدرس بتدريس مواد أخرى مما سبب حرجا لمعلم التربية الرياضية ، وأحيانا يؤدي إلى علاقة سيئة بين المعلمين ومعلم التربية الرياضية ، فضلا عن قلة الحصص المخصصة لهذه المادة خاصة اذا علمنا ان معظم المدارس منشطرة إلى دوامين او ربما اكثر من ذلك ، لذا لا بد من إعادة النظر بأهمية هذه المادة ليس فقط كونها تنمي قدرات الطلاب البدنية والمهارية فحسب انما تعد الرياضة من اهم العوامل للحصول على جسم سليم خالي من الأمراض .

(أ) طارق حمد وميلاد محمد " دراسة تحليلية لبعض المشكلات المهنية لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الاساسي بمدينة

مصراتة بالجماهيرية العربية الليبية : مجلة التربية البدنية والرياضية ، العدد 50 ، الاسكندرية ، 2007 ، ص 343

( ب ) عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، الاسكندرية ، مطبعة المعارف ، 1989 . ص 321

اما العامل الذي حل بالمرتبة الرابعة فهو ( عامل الإشراف التربوي) والذي يعد من الاسباب التي تعرض المعلمين للضغوط المهنية ، اذ لا يقتصر دور المشرفين كجهازا رقابيا بل في الحقيقة هو دور مساعد للمعلم في كيفية تنفيذ المنهج المقرر وتحقيق الأهداف الموضوعية بأيسر الطرق وأسهل الأساليب ، ان مشاركة المعلمين مع المشرفين في وضع المناهج سيحل الكثير من المشكلات كما سيساعد في تطوير المنهج الموضوع ، وأشار ( احمد حسين اللقاني 1995 ) "بضرورة إتاحة الفرصة للمعلم للتعبير عن رأيه وان يشارك مع المشرفين التربويين والخبراء وغيرهم في حلقات المناقشة لتبادل الآراء وعرض المشكلات والتجارب التي قد تؤدي إلى التطوير والتحديث المهني " ( أ ) .

اما العاملين الآخرين ( العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة ) و ( العمل مع التلاميذ) ، فيعد هذان العاملان من اقل العوامل المسببة للضغوط اذ ان العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة لا تشوبها شائبة اذ ان إدارة المدرسة تحاول جاهدة من توفير مستلزمات وأدوات درس التربية كونها متفهمة تماما ان سبب القصور في إخراج درس نموذجي للتربية الرياضية لا يتعلق في إمكانية المعلمين بقدر تعلق الموضوع بأسباب خارجة عن إرادة المعلم والمدرسة معا ، كما ان (التعامل مع التلاميذ) والذي جاء بالمرتبة السادسة يعد من اقل العوامل المسببة للضغوط المهنية على معلمي ومعلمات التربية الرياضية اذ ان المعاناة من هذا العامل تعد بسيطة ويمكن تجاوزها في حال توفر العوامل الأخرى ، اذ الطالب في هذه المرحلة يتميز بحب الحركة واللعب والمرح وهذا ما يوفر له درس التربية الرياضية في حال إخراجها بشكل جيد ، ومما تقدم يكون الباحثين قد حققا أهدافهما في التعرف على الضغوط المهنية التي يعاني منها معلم التربية الرياضية في محافظة القادسية .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

في ضوء عرض ومناقشة النتائج فان الباحثين استنتجا الآتي :

1. محدودية المورد المالي لمعلم التربية الرياضية .
2. معظم المدارس تعاني من قلة الملاعب فضلا عن قلة توفر الأدوات والمستلزمات .
3. اعتبار مادة درس التربية الرياضية مادة غير أساسية .
4. تمتع المعلمين بعلاقات جيدة مع إدارات المدارس .

### 2-5 التوصيات

بناء على ما جاء من استنتاجات فان الباحثين يوصيا بالاتي :

1. وضع حوافز مادية لمعلمي التربية الرياضية .
2. منح المعلمين تجهيزات رياضية سنوية .
3. توجيه الإعلام الى ضرورة تغيير نظرة المجتمع عن درس التربية الرياضية واعتباره درسا مهما وأساسيا .
4. تزويد المدارس بالتجهيزات والأدوات وإنشاء الملاعب والساحات الرياضية في المدارس .
5. عمل ندوات وحوارات مستمرة بين المعلمين والمشرفين الاختصاص لوضع منهج متكامل يمكن تنفيذه وفق الإمكانيات المتاحة .

## المصادر والمراجع

١. احمد بدر : اصول البحث العلمي ومناهجه، ط6، الكويت، وكالة المطبوعات، 1982.
٢. احمد حسين اللقاني: المناهج بين النظرية والتطبيق، ط4، القاهرة، عالم الكتب، 1995.
٣. فاخر عاقل : اسس البحث العلمي في العلوم السلوكية، بيروت، دار العلم للملايين، 1982.
٤. قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
٥. كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط2، الموصل، دار الكتب، 1987.
٦. ليلي السيد فرحات: الاختبار والقياس في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
٧. محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
٨. عبد الستار ابراهيم: الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، الكويت، عالم المعرفة، 1998.
٩. عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، الاسكندرية ، مطبعة المعارف ، 1989.
١٠. طارق حمد وميلاد محمد : دراسة تحليلية لبعض المشكلات المهنية لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الاساسي بمدينة مصراتة بالجماهيرية العربية الليبية : مجلة التربية البدنية والرياضية ، العدد 50 ، الاسكندرية ، 2007.
١١. مؤيد عبد الرزاق حسو مرعي المشهداني: تأثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقا للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2005.
١٢. وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999.
١٣. وفاء يوسف دعنا: الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، 1994.
14. <http://www.alsabaah.com>
15. <http://www.alriyadh.com>.
16. [www.feedo.com/QualityOfLife/stress/](http://www.feedo.com/QualityOfLife/stress/)
17. [www.hayatnafsa.com/occupationalpsychiatry/](http://www.hayatnafsa.com/occupationalpsychiatry/)
18. Kaplan, Hrold et al: Comperhensive text book of psychiatry, 6th ,edition, ViWilliam&Wilkins, 1995.

## الملاحق

## استمارة استبيان

الزميل العزيز معلم (مدرس) التربية الرياضية المحترم

- فيما يلي بعض العبارات التي توضح بعض المواقف او الحالات التي قد تصادفك كمدرس للتربية الرياضية في عملك التربوي الرياضي بالمدرسة
- الرجاء قراءة كل عبارة جيدا واجب عليها بما يتناسب مع اتجاهك الحقيقي نحوها برسم دائرة حول الرقم الذي يعبر بكل صدق وامانة عن وجهة نظرك وذلك على النحو التالي :

- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا فارسم دائرة حول الرقم (5) .
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة فارسم دائرة حول الرقم (4) .
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول الرقم (3) .
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة فارسم دائرة حول الرقم (2) .
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا او لا تنطبق عليك فارسم دائرة حول الرقم (1) .
- رجاء مراعاة انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

ت	العبارة	الدرجات				
		1	2	3	4	5
1	اشعر بان التلاميذ لديهم اهتمام واضح بدرس التربية الرياضية	1	2	3	4	5
2	الملاعب الضرورية لقيامي بعلمي قليلة جدا او تكاد تكون غير موجودة	1	2	3	4	5
3	راتبي لا يتناسب مع مسؤولياتي و واجباتي	1	2	3	4	5
4	الزيارات المفاجئة للمشرف التربوي تسبب لي القلق	1	2	3	4	5
5	اشعر بان مدير المدرسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي	1	2	3	4	5
6	مناخ العمل في مدرستي يتميز بالخلافات بين المدرسين وهو الأمر الذي يسبب لي المزيد من الضيق	1	2	3	4	5
7	التلاميذ ليس لديهم الدافع للاشتراك في درس التربية الرياضية	1	2	3	4	5
8	الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضي غير كافية	1	2	3	4	5
9	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية	1	2	3	4	5
10	يضايقتني تركيز المشرف التربوي على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي	1	2	3	4	5
11	رأبي غير مهم لمدير المدرسة	1	2	3	4	5
12	اشعر بان العلاقة بيني وبين معظم المدرسين وثيقة جدا	1	2	3	4	5
13	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصيبا	1	2	3	4	5
14	الأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة مناسبة لكي أقوم بعلمي على خير وجه	1	2	3	4	5
15	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب	1	2	3	4	5
16	توجيه المشرف التربوي لي لا يتأسس على أسس موضوعية	1	2	3	4	5
17	مدير المدرسة لا يقدر عملي التقدير الكافي	1	2	3	4	5
18	يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية الرياضية في مدرستي	1	2	3	4	5
19	ملايس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في درس التربية الرياضية	1	2	3	4	5
20	حالة الملاعب بالمدرسة لا تشجع على التدريس	1	2	3	4	5
21	احصل على حوافز مادية لا باس بها بالإضافة لمرتبي	1	2	3	4	5
22	المشرف التربوي يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي	1	2	3	4	5

1	2	3	4	5	اعداد التلاميذ في الصف الواحد قليلة مما يساعد على استقاداتهم من درس التربية الرياضية	23
1	2	3	4	5	الإمكانات الرياضية بالمدرسة مناسبة لإعداد التلاميذ	24
1	2	3	4	5	اشعر باني اعمل براتب غير مناسب	25
1	2	3	4	5	اسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعي على بذل المزيد من الجهد في عملي	26
1	2	3	4	5	ادارة المدرسة تضع معظم حصص التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي	27
1	2	3	4	5	نظرة بعض المدرسين لمدرسي التربية الرياضية نظرة غير عادلة	28
1	2	3	4	5	يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية الرياضي	29
1	2	3	4	5	إعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانيات الرياضية بالمدرسة	30
1	2	3	4	5	الراتب الذي احصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد	31
1	2	3	4	5	إصرار المشرف التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق	32
1	2	3	4	5	مدير المدرسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملتي	33
1	2	3	4	5	اشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالمدرسة	34
1	2	3	4	5	مدير المدرسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملتي	35
1	2	3	4	5	اشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالمدرسة	36



## دراسة مستويات اللياقة البدنية لطلبة قسم التربية الرياضية

بحث وصفي

على عينة من طلبة قسم التربية الرياضية/كلية التربية الأساسية/المرحلة الأولى  
للعام الدراسي 2007-2008 م

مقدم من

د. امجاد عبد الحميد الماجد

كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية

1429 هـ - بغداد - 2008 م

### 1-التعريف بالبحث :

#### 1-1-المقدمة وأهمية البحث :

تشكل اللياقة البدنية بشقيها الصحي والانجازي المرتكز الأساس التي تستند إليه الأنشطة البدنية والفعاليات الرياضية على مختلف المستويات والأعمار ، وان الاهتمام باللياقة البدنية بشكل علمي يوفر الضمانة الحقيقية للاستمرار والتقدم الذي نصبوا إليه

ومن اجل ضمان تحقيق أهداف وأغراض درس اللياقة البدنية يجب على المدرس ان يعمد إلى تنظيمه وتخطيطه بصورة جيدة مستندا على مجموعة من الإجراءات العلمية المخططة والمنظمة بصورة دقيقة جدا ، والتي تساعد الطالب في تحقيق مؤشرات عالية في الدروس العملية ، واهم هذه الإجراءات عملية الاختبار المباشر والمستند على الأسس العلمية والذي يشكل الأداة المهمة التي يستخدمها المدرس في مسعاها لتقويم قدرات وقابليات الطلاب، فالمدرس الكفاء والفعال هو الذي يضمن إيجاد سبل علمية للتقويم خصوصا إذ كانت خامات الطلاب وأعمارهم مختلفة. ومن اجل ان يكون المدرس كفوءا في إدارة درسه يجب ان يمتلك مستوى عال من الخبرة العلمية والميدانية، ويجب ان تكون دروسه موضوعية تعتمد بشكل أساس على انجاز وأداء الطالب في الاختبارات فضلا عن توفر جانب المرونة في إخراج الدرس وتنفيذه تبعا لمعدل تقدم الطالب وللاإمكانات المتوفرة ومحاولة السعي إلى تطوير أركان العملية التعليمية بما يتناسب والتطور الحاصل في طرائق وأساليب التدريس الحديثة ، إذ إن استخدام المفاهيم الحديثة في التدريس والتدريب يوفر الفرص الحقيقية للارتقاء بمستويات اللياقة البدنية .

والقدرات البدنية عملية فردية، أي إنها ترتبط بدرجة كبيرة بالظروف الفردية إذ يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والوظيفية ومدى دوافعهم النفسية، وأنهم يختلفون في ظروف معيشتهم اليومية، وما تحتاجه بعض المهن من متطلبات بدنية أو ذهنية، وقد يواجه الفرد الرياضي بعض التحديات البدنية الصعبة في عمليات التدريب أو المنافسة، وقد يضطر الإنسان العادي في بعض الأحيان إلى العمل في ظروف بدنية تزيد درجتها عن ظروف الحياة العادية مثل حالات الطوارئ أو الخطر أو عند الحاجة لأداء بعض ساعات العمل الإضافية ".(السعدي، ص53، 2006).

والقدرات البدنية تتباين في أهميتها في الألعاب الرياضية إذ إن لكل فعالية رياضية قدرات بدنية تختلف عن القدرات البدنية لفعالية أخرى في درجة الأهمية والحاجة وأن أي ضعف في أي قدرة بدنية يؤدي إلى ضعف في الأداء المطلوب. إلا إن تطوير التحمل وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي يعد مرتكزا أساسيا لغالبية الألعاب الرياضية.

وتكمن أهمية البحث في استخدام اختبار موضوعي يتلائم ونوعية ومستويات الطلاب في قسم التربية الرياضية للدراستين الصباحية والمسائية يمكن من إعطاء تصور واضح عن مستوى اللياقة البدنية وإيجاد بعض التفسيرات المتعلقة بسير نظام القبول في القسم وتأثير الإمكانات المتاحة في درس اللياقة البدنية .

### 2-1 مشكلة البحث :

تعد عملية الاعداد البدني واحدة من الأمور المهمة في عملية إعداد مدرسي ومعلمي التربية الرياضية والبدنية فضلا عن عمليات الإعداد المهاري والنظري التخصصي والعام والدروس الثقافية، ولتباين منافذ القبول في قسم التربية الرياضية في الدراستين الصباحية والمسائية والتي تعتمد احدها على القبول المركزي والأخرى عن طريق الاختبارات البدنية والمهارية لكن مع فارق كبير في أعمار الطلبة المقبولين .

ولغرض التعرف على مستويات اللياقة البدنية بصورة علمية تمكن العاملين في القسم من بناء مفردات مناهجهم الدراسية بما يتلائم وإمكانات الطلبة ولغرض التعرف على الفروق في أوجه القبول للدراستين وتصحيح مسار هذه العملية المهمة من خلال مقارنة نتائج الاختبارات الآتية بمستويات اللياقة البدنية المعتمدة في درس اللياقة البدنية والمبني على الأسس العلمية في الاختبار. ارتأت الباحثة بإجراء هذا البحث إيمانا منها بأهمية نتائجه في خدمة الواقع التدريسي في قسم التربية الرياضية.

### 3-1 أهداف البحث :

- 1 - التعرف على مستويات اللياقة البدنية لطلبة قسم التربية الرياضية .
- 2 - التعرف على الفروق في مستويات اللياقة البدنية بين الدراستين الصباحية والمسائية لطلبة قسم التربية الرياضية .

### 4-1 فرضية البحث :

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الدراستين الصباحية والمسائية في مستويات اللياقة البدنية .

### 5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طلبة قسم التربية الرياضية وواقع(171) وواقع(63) للدراسة الصباحية و(108) للدراسة المسائية .
- 2-5-1 المجال الزماني : اجري البحث للمدة من 2008/2/17 ولغاية 2008/3/2
- 3-5-1 المجال المكاني :- تم إجراء البحث في الساحات الخارجية للجامعة المستنصرية .

## 2 الدراسات النظرية :

### 1.2 اللياقة البدنية: (العيساوي، ماهر احمد، 2008 : ص 1-4)

ربما نقف حائرين وتساءل أنفسنا عن مفهوم اللياقة الصحيح، وعلى الرغم من وجود مفاهيم عدة تختلف باختلاف الأشخاص إذ يعنى بها البعض "الخصر النحيف" ونجدها عند البعض الآخر " الوزن الملائم" وآخرين تعنى بالنسبة لهم "الشعور العام بالعافية والصحة ."

لكن الشيء الأهم للحصول على تعريف ملائم لهذه الكلمة هو النظر إلى مفهومها بشكل أعم وأشمل، فاللياقة ليست مجرد الحديث عن القوة أو الاحتمال أو نسبة الدهون ولكنها تجمع بين ذلك كله فمن الممكن أن تكون قويا وليس لديك قوة احتمال، أو لديك قوة احتمال وليس لديك مرونة.



ونستخلص من ذلك كله انه لا يمكننا تقديم تعريف عام وشامل لمفهوم اللياقة إلا إن أكثر التعريفات شيوعاً ينص على إن اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في اتجاهين هما :

1 - اللياقة للأداء.

2 - اللياقة للصحة

إما عن مكونات اللياقة للأداء ( الانجاز ) فتشتمل على عناصر بدنية تتمثل ب :

ا - القوة

ب - التحمل (المطاوله ) .

ج - السرعة

كما تشتمل على مكونات بدنية تتمثل ب :

ا - تحمل القوة

ب - تحمل السرعة

ج - القوة المميزة بالسرعة

د - القوة الانفجارية

كما وتشتمل على قدرات ( قابليات حركية ) تتمثل ب :

ا - المرونة

ب - الرشاقة

ج - التوازن

د - التوافق

هـ - الدقة

إما مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة - :قوة التحمل في وجود الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين -، القوة العضلية -،

قوة التحمل العضلي -، المرونة -، التكوين الجسماني -، قوة التحمل في وجود الطاقة الهوائية :

هي قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية على مدة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على

الأوكسجين . ويستخدم الأوكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات . والقيام بالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الأوكسجين تزيد من معدل ضربات القلب، وتزيد من قدرة الأعضاء على الانقباضات إذ تساعد الانقباضات القوية على تدفق الدم بشكل أفضل وأقوى وبالتالي تهيئ الجسم لممارسة أي نشاط بشكل أفضل.

- القوة العضلية :

هي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في مدة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأوكسجين . وهذه

التمرينات تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل وزيادة حجم الأنسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها لأن هذه التمارين تؤدي إلى توسيع الخلايا وبناء العضلات . وبعيداً عن الناحية الجمالية، كلما ازداد حجم العضلات والأنسجة المتصلة بها كلما كان الجسم أكثر مرونة وأقل تعرضاً للضرر عند الحوادث، كما يساعد على التحكم في الوزن على المدى الطويل إذ يمكن الأنسجة المحيطة بالعضلات من أكسدة سرعات حرارية أكثر من الدهون حتى أثناء أوقات الراحة.

**- قوة التحمل العضلي :**

هو المعيار الذي يقاس به إمكانية توليد العضلات للقوة على نحو متكرر وبطريقة صحيحة والوقت الذي تستغرقه العضلات في التحمل. التحمل العضلي هو الاستخدام العملي للقوة في حالتها الأصلية وهو شيء هام لأي نشاط متعلق باللياقة بدءاً من رياضة رفع الأثقال التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية إلى العدو البطيء الذي يعتمد على الطاقة الهوائية والذي يتم فيه استخدام عضلات في الأرجل على نحو متكرر.

**- المرونة:**

هي القدرة على بسط العضلات والأربطة. ونعني بزيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة. وكلما زادت مرونة الجسم كلما قلت مخاطر التعرض للإصابة بأي أذى أو ضرر عند الممارسة لأي نشاط رياضي بل ويرفع من مستوى الأداء.

**- التكوين الجسماني :**

يتمثل في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان ولياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية، وغالباً ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكنه لا يحل إحداها محل الآخر. ولا تعني الزيادة في الوزن السمنة لأن الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة عالية أوزانهم زائدة عن الحد المسموح به وذلك نتيجة للعضلات التي يكتسبونها عند ممارستهم لأي نشاط رياضي ولكن إذا كنت تعاني من نسبة دهون عالية يعني ذلك التعرض لمخاطر صحية تبدأ بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر. ومن الصعب تحديد هذه النسب على وجه دقيق، وعلى الرغم من ذلك فإن استخدام طريقة "قياس طيات الجلد" التي يتم فيها اتخاذ معيار خاص لقياس الدهون تحت الجلد - وهي طريقة أقل دقة من غيرها - إلا أنها تعطي نتائج جيدة .

ويتراوح معدل نسبة الدهون الطبيعي في جسم الرجل ما بين 12% إلى 18% تقريباً، وفي النساء تكون أعلى قليلاً إذ تتراوح ما بين 14% إلى 20%، ومع أن زيادة الدهون عن المعدل الطبيعي له مخاطر فإن قلتها عن المعدل لا ينصح به لأن الدهون لها بعض الفوائد والمزايا فهي تمد الإنسان بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة جسمه وتعد مكاناً آمناً للفيتامينات الذائبة بالدهون.

**2.2 أغراض التمرينات الهوائية:**

إن الغرض الرئيس لأي من التمرينات الهوائية هو تحقيق الفعالية والتحمل للجهاز الدوري - التنفسي، وذلك عن طريق زيادة قابلية الجسم على التنفس بدرجة عالية هذا من ناحية، وتطوير القابليات والقدرات البدنية والحركية من ناحية أخرى. وتزداد قدرة القلب، الدم وأورده من خلال:

أ. فاعلية انتقال الأوكسجين بسهولة طبقاً لما تحتاج إليه عضلات الجسم والأعضاء.

ب. عمليات الأكسدة.

ج. بكفاءة ضخ أكبر لإمداد العضلات بما تحتاجه من الأوكسجين. (شحاتة، فاروز، 1996، ص270).

**3-2 فوائد التمرينات الهوائية:**

أثبتت الأبحاث العلمية إن ممارسة التمرينات الهوائية بطريقة منتظمة لها فائدة كبيرة لجميع المراحل العمرية المختلفة وتحدث الاستجابة لهذه التمرينات بتغييرات فسيولوجية مؤكدة للجسم. ويتوقف حجم هذه التغييرات على نوع التمرينات وعلى أنظمة الجسم الخاضعة لهذا المجهود. (حمدان ، سليم ، 2000، ص32) .

وتعمل التمرينات الهوائية المنتظمة الملائمة على تحسين اللياقة البدنية والارتقاء بالصحة، وتقليل المخاطر الناشئة عن الكثير من الأمراض. والتأثيرات المستمدة من التمرينات الهوائية هي الفوائد البدنية والوظيفية منها: (قنديل، وآخرون، 2000، ص54-55).

تعمل التمرينات الهوائية على ترقية التوافق العضلي العصبي الذي يؤدي إلى تحسين مكونات بعض العناصر الحركية المختلفة مثل الإيقاع، التوازن، التوقيت، رد الفعل، التوافق.

أ. تعمل التمرينات الهوائية على تكيف القلب والرئتين من خلال زيادة توفير الأوكسجين للجسم ومن خلال زيادة قدرة القلب على استخدام الأوكسجين بكفاءة أكثر.

ولا تنحصر فائدة التمرينات الهوائية في النواحي البدنية والوظيفية بل تتعدى ذلك إلى النواحي الخلقية والاجتماعية، كما إن لها قيمة تربوية في تعويد الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة ولا سيما عندما تؤدي بصورة جماعية ويتوقيت واحد. وتعد التمرينات الهوائية من الوسائل المهمة في تربية الجسم والاحتفاظ بسلامة القوام وإصلاح العيوب والتشوهات التي قد تطرأ عليه ولاسيما إذا أديت بطريقة صحيحة وفي أوقات منتظمة. (Friderick, 1985, p.91-97).

### 3- منهج البحث وإجراءاته :

#### 1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث

#### 2-3 مجتمع البحث :

شمل مجتمع البحث طلبة قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية للدراستين الصباحية والمسائية وبواقع ( 171 ) وبواقع (63) للدراسة الصباحية و(108) للدراسة المسائية . وشملت أعمار مجتمع البحث( من 19 - 48 سنة ) .

#### 3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

-استمارة جمع معلومات.

-ساعة توقيت الكترونية يابانية المنشأ نوع دايموند.

-صافرة .

#### 4-3 خطوات تنفيذ البحث :

- 1 - تحديد الاختبار المناسب للتعرف على مستويات اللياقة البدنية .
- 2 - تصنيف الطلاب على وفق الفئات العمرية .
- 3 - تحديد المضمار الخاص بالركض .
- 4 - تحديد أماكن وقوف فريق العمل المساعد.
- 5 - تحديد مكان الانطلاق وجلس الموقتين .

5 اختبار الجري لمسافة 2400 م : (كاظم، 1996: 152)

يعد هذا الاختبار من الاختبارات المشتركة بمعنى انه يمكن إجرائه في الميدان والمختبر وخاصة عند قياس الحد الأقل من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ويعد اختبارا معمليا إذا استخدم كطريقة للتقييم المباشر لكمية استهلاك الأوكسجين ولتقييم كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .

يستخدم في هذا الاختبار نفس الأسلوب المستخدم في اختبار ( كوبر ) الجري لمدة 12 دقيقة ولكن في هذا الاختبار يحسب الزمن الذي يستغرقه الرياضي في قطع هذه المسافة وباستطاعة الرياضي هنا المشي أو الهرولة أو الجري . يسجل الوقت لأقرب ثانية .

يقدر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لاختبار 2400 م بعد الرجوع إلى الجدول (1) .

### جدول (1)

يبين مستويات اللياقة البدنية ومقارنتها مع اختبار الجري ٢٤٠٠ م

للذكور للأعمار من ١٣ - ٥٩ سنة

جدول مستويات اللياقة البدنية					
مقارنة بنتائج اختبار 12 دقيقة للذكور من 13 - 59 سنة					
59 - 50	49 - 40	39 - 30	29 - 20	19 - 13	مستوى اللياقة
سنة	سنة	سنة	سنة	سنة	
1.3	1.14	1.18	1.22	1.30	ضعيف جدا
1.16-1.3	1.24-1.14	1.30-1.18	1.31-1.22	1.37-1.30	ضعيف
1.30 - 1.17	1.39 - 1.25	1.45 - 1.31	1.49 - 1.22	1.38 - 1.56	متوسط
1.44 - 1.31	1.53 - 1.40	1.56 - 1.46	1.50 - 1.64	1.72 - 1.57	جيد
1.58 - 1.45	1.65 - 1.54	1.69 - 1.57	1.76 - 1.65	1.86 - 1.73	ممتاز
1.59	1.66	1.70	1.77	1.87	ممتاز جدا

ولكون الاختبار من الاختبارات المقننة فلقد عمدت الباحثة إلى استخراج الثبات للاختبار من خلال إجراء الاختبار على عينة من طلاب المرحلة الأولى ( 5 ) خمسة طلاب وبعد مرور أسبوع تم إعادة الاختبار على نفس العينة الاستطلاعية وقد حقق الاختبار معامل ثبات بلغ ( 0.878 ) . وبذلك تطمئن الباحثة للثقل العلمي للاختبار والمتوافق مع مجتمع البحث .

### 3-6 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية للتأكد من سلامة أجهزة القياس والوقت اللازم لأجراء الاختبار وكفاءة فريق العمل المساعد .

### 3-7 التجربة الرئيسية :

تم إجراء التجربة الرئيسية بدا من 2008/2/17 ولمدة اسبوعين .

### 3-8 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة نظام الحقيبة الإحصائية ( spss ) لاستخراج ماياتي :

١ - الوسط الحسابي .

- ٢ - الانحراف المعياري .  
 ٣ - الاختبار التائي للعينات المستقلة .  
 ٤ - النسبة المئوية .  
 ٥ - علاقة الارتباط البسيط ( بيرسون )

#### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 4 - 1 عرض وتحليل نتائج البحث :

بعد إن عمدت الباحثة إلى إتمام إجراء الاختبار على الطلبة في الدراستين الصباحية والمسائية أدرجت المستويات التي حصل عليها الطلاب في الاختبار في الجدول (2) و(3) وكما يلي :

#### جدول (٣)

#### يوضح نتائج عينة البحث في مستويات اللياقة البدنية على وفق أعمار الطلاب في الدراسة المسائية

أعمار الطلبة مستويات اللياقة البدنية		مجموع الطلبة		19 - 13 سنة		20 - 29 سنة		30 - 39 سنة		40 - 49 سنة	
ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%
13	12.03%	3	8.10%	--	----	--	----	3	8.10%	10	37.03%
18	16.66%	6	16.21%	4	10.25%	6	16.21%	8	29.62%	8	29.62%
32	29.62%	9	51.35%	7	17.94%	1	17.94%	6	22.22%	6	22.22%
29	26.85%	17	43.58%	3	60%	6	43.58%	3	11.11%	3	11.11%
16	14.81%	11	28.20%	2	40%	3	28.20%	3	8.10%	--	----
---	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----
108	100%	39	100%	5	100%	7	100%	27	100%	27	100%

يتضح من الجدول (2) نتائج عينة البحث في مستويات اللياقة البدنية على وفق أعمار الطلاب في الدراسة المسائية إذ بلغ عدد العينة في مستوى ضعيف جدا 13 طالبا وهم يشكلون نسبة 12.03% توزعوا في الفئات العمرية من 30 - 39 سنة بواقع 3 وبنسبة مئوية 8.10% وفي فئة 40 - 49 سنة 10 وبنسبة مئوية 37.03%. وفي مستوى ضعيف 18 طالبا وهم يشكلون نسبة 16.66% توزعوا في الفئات العمرية من 20-29 بواقع 4 طلاب وهم يشكلون نسبة 10.25% ، وفي الفئة العمرية 30 - 39 سنة 6 طلاب وبنسبة مئوية 16.21% وفي فئة 40 - 49 سنة 10 طلاب وبنسبة مئوية 29.62%.

وفي مستوى متوسط 32 طالبا وهم يشكلون نسبة 29.62% توزعوا في الفئات العمرية من 20-29 سنة بواقع 7 طلاب وهم يشكلون نسبة 17.94% ، وفي الفئة العمرية 30 - 39 سنة 19 طالبا وبنسبة مئوية 51.35% وفي فئة 40 - 49 سنة 6 طلاب وبنسبة مئوية 22.22%.

وفي مستوى جيد 29 طالبا وهم يشكلون نسبة 26.85% توزعوا في الفئات العمرية من 13-19 سنة بواقع 3 وهم يشكلون نسبة 60 % ، وفي الفئة 20-29 سنة 17 طالبا وهم يشكلون نسبة 43.58% ، وفي الفئة العمرية 30 - 39 سنة 6 طلاب وبنسبة مئوية 16.21% وفي فئة 40 - 49 سنة 3 طلاب وبنسبة مئوية 11.11%.

وفي مستوى ممتاز 16 طالبا وهم يشكلون نسبة 14.81% توزعوا في الفئات العمرية من 13-19 سنة بواقع 2 وهم يشكلون نسبة 40 % ، وفي الفئة 20-29 سنة 11 طالبا وهم يشكلون نسبة 28.20% ، وفي الفئة العمرية 30 - 39 سنة 3 طلاب وبنسبة مئوية 8.10%.

وفي مستوى ممتاز جدا لم يسجل أيا من الطلاب نتائج في الاختبار.

### جدول (٣)

#### يوضح نتائج عينة البحث في مستويات اللياقة البدنية على وفق أعمار الطلاب في الدراسة الصباحية

أعمار الطلبة مستويات اللياقة البدنية		مجموع الطلبة		19 - 13 سنة		20 - 29 سنة	
ن	%	ن	%	ن	%	ن	%
3	4.76%	3	4.76%	---	---	3	6.38%
10	15.87%	10	15.87%	2	12.5%	8	17.02%
32	50.79%	32	50.79%	7	43.75%	25	53.19%
15	23.80%	15	23.80%	6	37.5%	9	19.14%
3	4.76%	3	4.76%	1	6.25%	2	4.25%
---	---	---	---	---	---	---	---
63	100%	63	100%	16	100%	47	100%

يتضح من الجدول (2) نتائج عينة البحث في مستويات اللياقة البدنية على وفق أعمار الطلاب في الدراسة الصباحية إذ بلغ إذ بلغ عدد العينة في مستوى ضعيف جدا 3 طلاب وهم يشكلون نسبة 4.76% توزعوا جميعهم في الفئة العمرية من 20 - 39 سنة مشكلين نسبة مئوية ضمن هذه الفئة بلغت 6.83%.

وفي مستوى ضعيف 10 طالبا وهم يشكلون نسبة 15.87% توزعوا في الفئات العمرية من 13-19 سنة بواقع 2 طالبين وهم يشكلون نسبة 12.5% ، وفي الفئة العمرية 20 - 29 سنة 8 طلاب وبنسبة مئوية 17.02% .

وفي مستوى متوسط 32 طالبا وهم يشكلون نسبة 50.79% توزعوا في الفئات العمرية من 13-19 سنة بواقع 7 طلاب وهم يشكلون نسبة 43.75% ، وفي الفئة العمرية 20 - 29 سنة 25 طلاب وبنسبة مئوية 53.19% .

وفي مستوى جيد 15 طالبا وهم يشكلون نسبة 23.80% توزعوا في الفئات العمرية من 13-19 سنة بواقع 6 طلاب وهم يشكلون نسبة 37.5% ، وفي الفئة العمرية 20 - 29 سنة 9 طلاب وبنسبة مئوية 19.14% .

وفي مستوى ممتاز 3 طلاب وهم يشكلون نسبة 4.76% توزعوا في الفئات العمرية من 13 - 19 سنة بواقع طالب واحد وهو يشكل نسبة 6.25% ، وفي الفئة العمرية 20 - 29 سنة 2 طلاب وبنسبة مئوية 4.25% .  
وفي مستوى ممتاز جدا لم يسجل أيا من الطلاب نتائج في الاختبار .  
ولغرض التعرف على الفروقات بين الدراستين المسائية والصباحية استخدمت الباحثة قانون ( t.test ) للعينات المستقلة وكما موضح في الجدول (4):

## جدول (4)

## يوضح فرق المتوسطات الحسابية في اختبار (كوبر) الجري لمسافة ٣٤٠٠ م للدراستين المسائية والصباحية

المعالجات الإحصائية الفئات العمرية	وحدة القياس	الدراسة المسائية			الدراسة الصباحية			درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية بمستوى 0.05	دلالة الفروق
		ن	س	± ع	ن	س	± ع				
الفئة 13 - 19 سنة	دقيقة	5	9.55	± 1.02	16	11.37	± 0.45	19	3.54	2.09	دال معنوي
الفئة 20 - 29 سنة		39	10.48	± 1.31	47	13.25	± 1.013	84	6.27	1.99	دال معنوي

يتضح من الجدول (4) بان المتوسط الحسابي لطلبة الدراسة المسائية في الفئة العمرية 13 - 19 سنة بلغ (9.55 دقيقة) وبانحراف معياري بلغ (± 1.02) فيما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الفئة لطلبة الدراسة الصباحية (11.37 دقيقة) وبانحراف معياري بلغ (± 0.45) ، وعند استخدام قانون ( t.test ) للعينات المستقلة ) ظهرت قيمة ( T ) المحسوبة ( 3.45 ) وهي اكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 2.09 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 19 ) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الدراسة المسائية .

فيما بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الدراسة المسائية في الفئة العمرية 20 - 29 سنة بلغ (10.48 دقيقة) وبانحراف معياري بلغ (± 1.31) فيما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الفئة لطلبة الدراسة الصباحية (13.25 دقيقة) وبانحراف معياري بلغ (± 1.013) ، وعند استخدام قانون ( t.test ) للعينات المستقلة ) ظهرت قيمة ( T ) المحسوبة ( 6.27 ) وهي اكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( 1.99 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 84 ) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الدراسة المسائية .

## 4 - 2 مناقشة نتائج البحث :

بعد الاطلاع على نتائج الاختبار للدراستين المسائية والصباحية في الجدولين ( 2 ) و ( 3 ) يتضح لنا نسبة عالية من طلبة الدراسة المسائية تتراوح أعمارهم بين 30 - 49 سنة وان نسبة عالية منهم كانت مستوياتهم بين ضعيف جدا وضعيف ومتوسط ، فيما لم يحقق أيا من الطلبة مستوى ممتاز جدا.

وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى عدم وضوح ضوابط القبول في الدراسة المسائية وان الاختبارات الميدانية لم تكن على درجة كبيرة من الدقة في الأداء أو توخي الجوانب الموضوعية في القبول.

إما فيما يتعلق بالدراسة الصباحية وعلى الرغم من كون الطلبة المقبولين في القسم بين الفئات العمرية من 19 - 29 سنة إلا إن مستويات غالبيتهم لم ترتقي إلى مستوى جيد وتراوحت مستوياتهم بين ضعيف جدا وضعيف ومتوسط . وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى إن نظام القبول في الدراسة الصباحية يعتمد على نظام الانسيابية وعدم اعتماد الاختبارات الميدانية المؤهلة لقسم التربية الرياضية وعلى الرغم من وجود منفذ الرياضيون الإبطال المرشحون من قبل اللجنة الاولمبية العراقية إلا إن أغلبهم لم يكن بالمستوى المطلوب.

ومن خلال الاطلاع على الجدول (4) والذي يوضح فرق المتوسطات في اختبار كوبر لجري مسافة 2400 م للدراسيتين الصباحية والمسائية ظهرت الفروق دالة إحصائيا في الفئتين العمريتين (13-19 سنة) و (20-29 سنة) لصالح الدراسة المسائية. تعزو الباحثة هذا الفرق إلى اعتماد نظام الاختبارات في قبول طلبة الدراسات المسائية مقابل القبول المركزي (الانسيابية) لطلبة الدراسة الصباحية ، وعلى الرغم من وجود هذا الفرق بين الدرستين إلا إن مستويات الطلبة عموما لم ترتقي إلى مستويات متقدمة في اللياقة البدنية ويعزى ذلك إلى تأخر التحاق طلبة المرحلة الأولى فضلا عن عدم توفر مقومات وأركان نجاح الدرس من الساحات والوسائل التدريبية وضيق مدة الدرس وكثرة الطلبة في الصف الواحد .

إن التعرف على مستويات اللياقة البدنية من خلال التحمل الهوائي يشكل أهمية بالغة كونه يعطي تصورا واضحا عن استجابة الأجهزة الوظيفية وقدرتها على تحمل أداء التمرينات والمتطلبات البدنية الخاصة بالدروس العملية ، وأثبتت الأبحاث العلمية إن ممارسة التمرينات الهوائية بطريقة منتظمة لها فائدة كبيرة لجميع المراحل العمرية المختلفة وتحدث الاستجابة لهذه التمرينات بتغييرات فسيولوجية مؤكدة للجسم. ويتوقف حجم هذه التغييرات على نوع التمرينات وعلى أنظمة الجسم الخاضعة لهذا المجهود. (حمدان ، سليم ، 2000، ص32) .

وتعمل التمرينات الهوائية المنتظمة الملائمة على تحسين اللياقة البدنية والارتقاء بالصحة، وتقليل المخاطر الناشئة عن الكثير من الأمراض. والتأثيرات المستمدة من التمرينات الهوائية هي الفوائد البدنية والوظيفية منها: (قنديل، وآخرون، 2000، ص54-55).

أ. تعمل التمرينات الهوائية على ترقية التوافق العضلي العصبي الذي يؤدي إلى تحسين مكونات بعض العناصر الحركية المختلفة مثل الإيقاع، التوازن، التوقيت، رد الفعل، التوافق.

ب. تعمل التمرينات الهوائية على تكيف القلب والرئتين من خلال زيادة توفير الأوكسجين للجسم ومن خلال زيادة قدرة القلب على استخدام الأوكسجين بكفاءة أكثر.

ولذا وجب الاهتمام بتطوير صفة التحمل الهوائي كونه المرتكز الأساس في تطوير مستويات اللياقة البدنية .

## الاستنتاجات والتوصيات :

### 1-5 الاستنتاجات :

- 1- يتوزع غالبية طلبة الدراسة المسائية في مستويات ضعيف ومتوسط وجيد .
- 2- تكثر الفروقات الفردية بين طلبة الدراسة المسائية نتيجة لتوزيع أعمار الطلبة من ( 19 - 49 سنة) وتركزهم بشكل كبير في بين ( 30 - 49 سنة ) .

١ - يتوزع غالبية طلبة الدراسات الصباحية من مستوى ضعيف جدا وضعيف ومتوسط

٢ -أيا من الدرستين لم يحقق مستوى ممتاز جدا .



- ٣ - نظام القبول في الدراسة المسائية يستند إلى الاختبارات البدنية والمهارية مع عدم تحديد الضوابط الواضحة في سياسة القبول .
- ٤ - نظام القبول في الدراسة الصباحية يستند إلى القبول المركزي ( الانسيابية ) دون إجراء اختبارات موضوعية للمتقدمين .
- ٥ - أغلب المتقدمين على حصة اللجنة الاولمبية لم يكونوا بالمستوى المطلوب .
- ٦ - عدم توفر الساحات والإمكانات اللازمة وضيق وقت الدرس وكثافة الطلاب في الشعبة الواحدة اثر بشكل سلبي على مستوى اللياقة البدنية ز
- ٧ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدراستين المسائية والصباحية ولصالح الدراسة المسائية في مستوى اللياقة البدنية

### 2-5 التوصيات والمقترحات :

- 1- ضرورة الاهتمام بمستوى اللياقة البدنية لما تشكله من أهمية في إنجاح أداء المهارات وتحمل أعباء الدروس العملية .
- 2- ضرورة توفر ضوابط محددة وموضوعية في تبني سياسة القبول في الدراستين الصباحية والمسائية .
- 3- اعتماد الاختبارات البدنية والحركية والمهارية فضلا عن المواصفات الانثروبومترية واختبارات الشخصية في قبول طلبة القسم.
- 4- توفير الإمكانات والمستلزمات الخاصة بإنجاح الدروس العملية لما تشكله من أهمية في إعداد مدرس التربية البدنية والرياضية.
- 5- إجراء الاختبارات الدورية للتقصي والمتابعة عن مستويات اللياقة البدنية وعدم الاكتفاء على اختبار واحد.
- 6- استخدام أهداف مرحلية كدافع للإنجاز في تطوير مستوى اللياقة البدنية اعتمادا على نتائج الاختبارات ومن خلال خلق أجواء التنافس بين الطلبة .
- 7- إجراء بحث مشابهة على الطالبات ومن خلال استخدام المعايير الخاصة بالإناث .

### المصادر والمراجع

- ١ - امير، كاظم جابر، الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط1، الكويت، 1997.
- ٢ - شحاتة، محمد ابراهيم ، صباح السيد فاروز ، برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع ، الاسكندرية، منشأ المعارف للنشر ، 1996.
- ٣ - السعدي، عامر جبار ، دراسة مقارنة بين المتغيرات البايوميكانيكية للإرسالين المتموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998.
- ٤ - العيساوي ، ماهر احمد ، محاضرات في اللياقة البدنية لطلبة الدراسات الأولية ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية ، 2008 .
- ٥ - قنديل، محروس، وآخرون، اساسيات التمرينات البدنية، الاسكندرية، المعارف للطباعة والنشر، 2000.
- ٦ - Friderick C. Hatfield, "Aerobic Fitness" The Beg inners Guide to Imperial Endurance, U.S, - 1985

## دراسة بعض المؤشرات الفسيولوجية لجهاز الدوران للجذافين وفق أنظمة إنتاج الطاقة

بحث وصفي  
على جذافي أندية محافظة البصرة  
من قبل  
م.د ياسين حبيب عزال  
1428 هـ 2007 م

### 1- التعريف بالبحث .

#### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث .

إن لتطور العلوم المختلفة المرتبطة باستخدام تقنيات الأجهزة في مجال البحث العلمي التي تزود الباحثين بمدلولات ذات قيم رقمية والتي يمكن من خلالها إصدار الأحكام الموضوعية والمناسبة لتشخيص الحالات المدروسة أسهمت إسهاماً منقطع النظير في توجه الباحثين للمراكز البحثية لاستخدام تلك التقنيات والأجهزة في مجالات البحث العلمي ولشتى أنواع العلوم المختلفة .

وتعد الدراسات الفسيولوجية في ميدان الفعاليات الرياضية من بين المجالات المتعددة التي استفاد الباحثون من علماء فسيولوجيا الرياضة في تقديم بحوث أسهمت نتائجها في تطور المستوى الرياضي وذلك من خلال بناء و تصحيح المناهج المعتمدة بما ينسجم ويتلاءم وخصائص كل من الفعاليات الرياضية والقدرات الذاتية للرياضيين وذلك استناداً للنتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال تلك البحوث .

ويعتبر موضوع دراسة أنظمة إنتاج الطاقة من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في ميدان الفعاليات الرياضية وذلك باعتبار الطاقة هي مصدر الانقباضات العضلية المسببة للحركة و أوضاع الجسم المختلفة ، إذ أن هنالك العديد من الأنشطة البدنية والحركية التي يقوم بها الرياضي تتركز حول أحد أنظمة إنتاج الطاقة وبصورة مستمرة وكما هو معروف أن الفعاليات والألعاب

الرياضية تحتوي على نسب متباينة من أنظمة إنتاج الطاقة علماً أن هناك مميزات للألعاب في نوع النظام المستخدم وإن إجراء الفحوصات الوظيفية يأتي في مقدمة الأمور الواجب معرفتها لمدى استجابتها للجهود وفق أنظمة إنتاج الطاقة .  
ومما سبق فإن الباحث أفاد إلى إن أهمية بحثه تركز في استخدامه تقنيات الأجهزة لمعرفة أثر الجهود البدنية وفق نظم إنتاج الطاقة في بعض المتغيرات الفسيولوجية لجهاز الدوران عند الجذافين للمساعدة في تقديم ما يساعد القائمين على شؤون اللعبة من خلال إعطائهم فهماً واسعاً لأثر التدريبات المنفذة في إحداث التغيرات والاستجابات الملائمة وخصائص فعاليتهم فضلاً عن مدى إيجابيتها ما يمدهم بمساحات واسعة من التصرف لتعزيز الحالات الإيجابية وتقويم السلبية منها .

#### 1 - 2 مشكلة البحث .

تعد الحاجة إلى التعرف على قدرات وإمكانات الرياضي البدنية والوظيفية والنفسية من الضرورات الهامة في العملية التدريبية والتي تهدف أساساً في محاولة الوصول بالرياضي إلى أفضل مستوى ممكن وذلك من خلال تطبيق النظريات العلمية في التدريب الرياضي والتي تبنى بالأساس على إحداث التأثيرات الإيجابية في الأجهزة الوظيفية لاسيما معدل ضربات القلب فضلاً عن مستويات الضغوط الشريانية المتولدة نتيجة مستوى وشدة الجهود المسلطة على الأجهزة الوظيفية جراء الأحمال الخارجية بما ينسجم ويتلاءم مع خصائص الفعاليات المعنية .

وفي ضوء ما أجمع لدى الباحث من خلال مزاولته أو المتابعة والعمل في حقل الرياضات المائية ولألوانها المختلفة وجد إن هنالك قصوراً متبايناً في اعتماد تخطيط التدريب على بناء العلاقات وفق أنظمة إنتاج الطاقة والتي تعمل أساساً على تنمية خصائص كل لون أو فعالية بما يتطلبه هذا اللون أو ذلك .

لذا ومن القناعة المتولدة لدى الباحث المستندة إلى الحقائق العلمية بأهمية بناء الوحدات التدريبية على وفق أنظمة إنتاج الطاقة فقد أعتد المشكلة البحثية المتمثلة في القصور في استخدام تقنيات الأجهزة و اعتماد نتائجها ومدلولاتها في بناء وتقويم المناهج التدريبية المعتمدة ولعموم فعاليات الرياضات المائية ولاسيما فعاليات التجديف فضلاً عن القصور في معرفة التأثيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية جراء تطبيق التدريبات في ضوء نظم إنتاج الطاقة المختلفة .

#### 1 - 3 أهداف البحث .

يهدف البحث التعرف إلى :

- 1- قياس بعض المؤشرات الفسيولوجية لجهاز الدوران قبل وبعد الجهد البدني وفق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي ( الفوسفاجيني - اللاكتيكي ) ونظام إنتاج الطاقة الهوائي لدى مستويات مختلفة من الجذافين .
- 2- الفروق في قياس بعض المؤشرات الفسيولوجية لجهاز الدوران قبل وبعد الجهد البدني وفق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي ( الفوسفاجيني - اللاكتيكي ) ونظام إنتاج الطاقة الهوائي بين مجموعتي البحث .

#### 1 - 4 فروض البحث .

- 1- وجود فروق بين مجموعتي البحث في المؤشرات قيد الدراسة ولصالح أفراد المجموعة الأولى .

#### 1 - 5 مجالات البحث .

- 1-4-1 المجال البشري : جذافي أندية محافظة البصرة للموسم 2006-2007 .
- 2-4-1 المجال الزمني : الفترة من 20 / 5 / 2007 ولغاية 5 / 6 / 2007 .
- 3-4-1 المجال المكاني : كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .
- 1-2 الدراسات النظرية :

## 1-1-2 أنظمة إنتاج الطاقة

تعد الطاقة في جسم الإنسان هي مصدر الحركة ومصدر الانقباض العضلي وهي مصدر النشاط الرياضي بكل أنواعه ولا يمكن أن يحدث الانقباض العضلي المسئول عن الحركة أو عن تثبيت أوضاع الجسم بدون إنتاج طاقة وليست الطاقة المطلوبة لكل انقباض عضلي أو أداء رياضي متشابه أو بشكل موحد ، فالطاقة اللازمة للانقباض العضلي السريع تختلف عن الطاقة اللازمة للانقباض العضلي المستمر لفترة طويلة ، إذ يشتمل الجسم على نظم مختلفة لإنتاج الطاقة السريعة أو الطاقة البطيئة تبعاً لاحتياجات العضلة وطبيعة الأداء الرياضي ، وبالمقابل فإن أنشطة أخرى تحتاج إلى تغيير نوع الطاقة من فترة إلى أخرى ، إذ يحتاج الجسم في نقطة معينة إلى المحافظة على كمية ثابتة من الطاقة وبعد فترة يحتاج استخدام طاقة أخرى أكبر وهكذا تبعاً لتغيير النشاط الممارس . (أ)

فالطاقة تعرف بأنها " القدرة أو القابلية على إنجاز عمل ما " (ب) . ومن خلال التعريف لا يمكن الفصل بين الطاقة والشغل فكلما أنقضى الشغل بزمن أقل دل ذلك عن قدرة عالية عند الشخص ، وأن الطاقة التي يحصل عليها الجسم من خلال الطعام الذي يتناوله تتحول إلى طاقة كيميائية في وجود الأوكسجين مع إنتاج ثاني أكسيد الكربون والماء ، فالطاقة التي تتحرر خلال إنشطار المواد الغذائية لا تستخدم بطريقة مباشرة في أداء أي عمل حركي ولكنها تستخدم في تكوين مركب كيميائي يسمى ثلاثي أدينوسين الفوسفات (ATP) ويعد هذا المركب المصدر الأساس لإنتاج الطاقة في الخلية العضلية وهو شكل كيميائي غني بإنتاج الطاقة وهو متوافر ومخزون في جميع خلايا الجسم حيث تقوم خلايا الجسم بوظائفها اعتماداً على الطاقة الناتجة من إنشطار هذا المركب الكيميائي (ATP) ، وهو يتكون من أحد المكونات المركبة وهو ( الأدينوسين ) إضافة إلى ثلاثة أجزاء أقل تركيب تسمى المجموعة الفوسفاتية ، وعندما ينشطر أحد مكونات المجموعات الفوسفاتية فإن هذا يؤدي إلى إنتاج كمية كبيرة من الطاقة تقدر ما بين ( 7 - 12 ) كيلو سرعة إضافة إلى ثنائي أدينوسين الفوسفات ( ADP ) و فوسفات غير عضوي ( P.I ) ، وهذه الطاقة التي تتحرر خلال إنشطار (ATP) تعد المصدر المباشر للطاقة الذي تستخدمه العضلة في أداء الشغل المطلوب ، إلا أن كمية (ATP) المخزون في العضلة قليلة جداً لا تكفي لإنتاج طاقة تتعدى بضعة ثوان ، لذا فبدون وجود (ATP) في الخلية العضلية لن تكون هناك طاقة ولن يكون هناك انقباض عضلي وبهذا يتم استمرار إعادة بناء هذا المركب (ATP) عن طريق ثلاثة أنظمة لإعادة بناءه وهي [النظام الفوسفاجيني ونظام حامض اللاكتيك والنظام الهوائي] وتستخدم هذه الأنظمة تبعاً لشدة النشاط المبذول وفترته (ج) .

## 2-1-2 نظام إنتاج الطاقة الفوسفاجيني ( ATP- Phosphate Cretin System ) :

كما نعلم أن ثلاثي أدينوسين الفوسفات هو مصدر الطاقة الجاهز والسريع لانقباض العضلات وهو مركب غني بالطاقة التي تتحرر لتحلل الروابط الفسفرة ، ويخزن في العضلات ولكن مخزون الجسم من هذا المركب محدد جداً ويجب تعويضه بسرعة إذا أستم عمل العضلات. وفوسفات الكرياتين هو أيضاً مركب غني بالطاقة ويخزن في الخلايا العضلية ويستخدم مصدراً سريعاً لإنتاج (ATP) فعند نزع مجموعة الفوسفات منه تنتج طاقة تستخدم في تركيب (ATP) وينتج جزئ واحد من (ATP) عند

(أ) احمد نجم الجاف و صفاء الدين طه : الطب الرياضي والتدريب ، اربيل ، مديرية مطبعة صلاح الدين ، ص71 ، 2001 .

(ب) فاضل سلطان شريدة : وظائف الأعضاء والتدريب البدني : ط1،السعودية ،الاتحاد السعودي للطب الرياضي ، ص 11 ، 1990 .

(ج) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1،القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص352-353 2000 .

تحلل جزئاً واحداً من (CP) في تفاعل مزدوج . ومخزون العضلات من هذين المركبين (ATP-CP) ضئيل ويقدر بنحو (6 ملي مول /كغم من وزن العضلة ) وهذا يعني أن الطاقة التي يمكن الحصول عليها من هذا النظام محدود جداً وهذه الكمية تكفي لعدد من الانقباضات العضلية في زمن يقدر بـ (5 - 10) ثوانٍ .

### 3-1-2 نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي (ATP-Lactic System) :

يعتمد هذا النظام على إعادة بناء (ATP) لا هوائياً وهذا النظام معروف بالتحليل السكري للأوكسجيني وهذا يشير إلى تحويل السكر إلى جلوكوز بدون توافر الأوكسجين لإنتاج (ATP) بسبب متطلبات الطاقة العالية التي تزيد معدل إنتاج نظام الأوكسدة ، ويختلف هنا مصدر الطاقة حيث يعد مصدراً غذائياً يأتي من التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي تتحول إلى صورة بسيطة في شكل سكر الجلوكوز الذي يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة أو يمكن أن يخزن في الكبد أو العضلات على هيئة كليكوجين لاستخدامه فيما بعد وعند استخدام الكليكوجين أو الجلوكوز لإنتاج الطاقة في غياب الأوكسجين ، فإن ذلك يؤدي إلى تراكم حامض اللاكتيك في العضلة والدم مما يسبب التعب العضلي الموضعي . كما أن عدد قليل من (ATP) يمكن تشكيله من تفكيك السكر بهذه الطريقة عندما يقارن بما ينتج بتوافر الأوكسجين .

### 4-1-2 نظام الطاقة الهوائي (ATP-Aerobic System) :

العمل الهوائي هو التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات العاملة لإنتاج الطاقة اللازمة لأداء مجهود بدني باستخدام أوكسجين الهواء الجوي<sup>(١)</sup> .  
والفعاليات ذات الشدة المتوسطة ولمدة طويلة التي تستمر بالعمل العضلي أكثر من دقيقتين يبدأ النظام ألا وكسجيني بالسيطرة في تجهيز الجسم بالطاقة بوجود الأوكسجين أما متطلبات الطاقة فيتم تزويدها عن طريق التحلل الكامل للكربوهيدرات والدهون التي تتأكسد بمساهمة الأوكسجين. (٢) تحدث التفاعلات الكيميائية للنظام الأوكسجيني في داخل المايوتوكونديريا بالخلايا العضلية وعلى وفق ثلاث سلاسل هي :  
[ الجلوكزة الهوائية ، دورة كريس ، نظام النقل الإلكتروني ].

### 2-2 الدراسات المشابهة :

1-2-2 (دراسة عقيل مسلم<sup>(٣)</sup>) :

عنوان الدراسة :

(دراسة مقارنة لبعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجية للقلب وفق أنظمة الطاقة )

(١) بهاء الدين سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص 132 ، 1999 .  
(٢) نصير عباس عيدان : تقنين أحمال تدريبية على وفق أنظمة الطاقة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ص 48 ، 2001 .

(٣) عقيل مسلم عبد الحسين : دراسة مقارنة لبعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجية للقلب وفق أنظمة الطاقة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية 2003 .

أجريت هذه الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم توزعوا في مجموعتين متساويتين الأولى تمثل لاعبي دوري النخبة والمجموعة الثانية تمثل لاعبي الدرجة الأولى وتم اختيار التشكيلة الأساسية ولجميع خطوط اللعب بما في ذلك حارس المرمى وكان الهدف من الدراسة :

1- التعرف على بعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجية للقلب والفروق بين لاعبي دوري النخبة والدرجة الأولى قبل الجهد البدني .

2- التعرف على الفروق في بعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجية للقلب وفق أنظمة الطاقة بين لاعبي أندية دوري النخبة والدرجة الأولى بعد الجهد البدني .  
وتوصل الباحث إلى ما يأتي :-

1- إن جميع القياسات التي نفذت قبل أداء الجهد البدني والتي تناولها البحث ومنها المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجية لعضلة القلب كانت تشير إلى المستوى الفسيولوجي والطبيعي والى تحسن في الأجهزة الوظيفية ولاسيما عضلة القلب وجهاز الدوران والجهاز العصبي وللعينة قيد الدراسة مع تفوق للاعبي دوري النخبة الذي يدل على ارتفاع مستوى التكيف لديهم .

2- أظهرت القياسات المورفولوجية لعضلة القلب قصراً في قطر جذر الشريان الأبهري بعد الجهد وفق نظام الطاقة اللاهوائي الفوسفاجيني لجميع اللاعبين ويتفوق للاعبي دوري النخبة .

3- أظهرت القياسات المورفولوجية لعضلة القلب إلى توسع في قطر جذر الشريان الأبهري بعد الجهد وفق نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي والهوائي لجميع اللاعبين إذ إن التوسع الحاصل في قطر جذع الشريان الأبهري يتناسب طردياً مع حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة .

### الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث المستخدم :

اعتمد الباحث استخدام المنهج الوصفي لمعالجة المشكلة البحثية

#### 2-3 عينة البحث :

تكونت عينة البحث من ( 18 ) جذاً يمثلون فرق أندية محافظة البصرة للموسم 2006-2007 من المشاركين في بطولة اتحاد التجديف الفرعي في البصرة ، وقد تم تصنيفهم على مجموعتين ضمت كل مجموعة ( 9 ) جذاً ، إذ ضمت المجموعة الأولى الجذاً الذين حققوا المراكز المتقدمة في بطولات اتحاد السباحة العراقي للتجديف أو في بطولات الاتحاد الفرعي للتجديف في البصرة ، فيما ضمت المجموعة الثانية الجذاً المشاركين في بطولات الاتحاد الفرعي للتجديف في البصرة للموسمين 2005-2006 و 2006-2007 وللفئتين الفردي والزوجي والمسافات (500-1000) متر .

ولغرض تأكد الباحث من تكافؤ مجموعتي البحث فقد استخدم اختبار [ T. Test ] لمجموعة متغيرات البحث في أثناء الراحة لأفراد مجموعتي البحث وكما موضح في جدول ( 1 ) .

#### جدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة و الجدولية ومستوى الدلالة بين مجموعتي البحث

#### لمتغيرات البحث

T الجدولية	T المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		المتغير
		± ع	س	± ع	س	

2.120	0.864	2.783	66.333	1.333	65.444	معدل ضربات القلب H. R
	1.937	4.183	127.666	3.308	124.222	الضغط الدموي الشرياني الانقباضي S.BP
	2.089	1.922	77.777	2.345	75.666	الضغط الدموي الشرياني الانقباضي D.BP
	0.607	5.158	49.888	4.096	48.555	ضغط النبض P.P
	1.696	1.802	93	1.810	91.555	متوسط الضغط الشرياني MABP

إذ يتضح أن قيمة ( T ) المحسوبة ولجميع متغيرات الدراسة هي أصغر من القيمة الجدولية ما يعني عدم وجود فروق فيما بين مجموعتي البحث أي تكافؤ المجموعتين .

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع .
- القياسات والاختبارات المعتمدة .
- جهاز قياس ضغط الدم ونبضات القلب ( Rossmax Blood Pressure Monitor ) عدد ( 1 )
- حاسوب نوع ( B 4 ) .

### 3-4 الاختبارات والقياسات المستخدمة :

#### 3-4-1 الاختبارات البدنية:

اختار الباحث ثلاثة اختبارات كل اختبار يمثل أحد أنظمة إنتاج الطاقة وكانت : ( )

أولاً : اختبار نظام إنتاج الطاقة اللاأوكسجينية ( الفوسفاجينية ) اختبار الخطوة (15) ثانية:

الهدف من الاختبار : قياس القدرة اللاأوكسجينية ( الفوسفاجينية ) .

الأدوات والأجهزة اللازمة : مقعد خشبي بارتفاع ( 40 سم ) .

وصف الأداء :

ينفذ الاختبار بأن يقوم المختبر بعد الإحماء والتعود على طريقة الأداء بالوقوف بجانب الصندوق أي مواجهها بالجانب

للصندوق وليس مواجهها له من الأمام ويتم وضع أحد الرجلين على الصندوق [ الرجل التي يفضلها المختبر ] بينما تكون الرجل

الأخرى [ الرجل الحرة ] على الأرض وأن وزن الجسم يكون على الرجل الحرة قبل بدء الاختبار وتكون هذه الرجل ممدودة على

استقامة واحدة مع الظهر ويستعان بها للدفع عندما تكون القدم على الأرض إضافة إلى المحافظة على توازن الجسم طيلة مدة

الاختبار مع التأكيد على عدم استخدام الذراعين للدفع إلى الأعلى عن طريق المرجحة ويكون إيقاع الأداء بعدين [ واحد للأعلى

( أ ) محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط 1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص

- أثنين للأسفل ] ثم تحسب الخطوات التي يؤديها المختبر، يكون حساب الخطوات عندما يقوم المختبر بدفع الأرض بالقدم الحرة للوقوف منتصباً فوق الصندوق بحيث تكون الرجل الحرة مفرودة وهكذا تسجل الخطوات لمدة (15) ثانية .

ثانياً : اختبار نظام إنتاج الطاقة للأوكسجينية ( اللاكتيكية ) اختبار الخطوة (60) ثانية:  
الهدف من الاختبار قياس القدرة للأوكسجينية ( اللاكتيكية ) .

تم استخدام الأدوات نفسها والطريقة المستخدمة في اختبار القدرة للأوكسجينية الفوسفاجينية السابق ، لكن زمن الاختبار هنا هو (60) ثانية بدلاً من (15) ثانية

ثالثاً : اختبار نظام إنتاج الطاقة الأوكسجينية : اختبار هارفارد للخطوة Harvard Step test

الهدف من الاختبار قياس القدرة الأوكسجينية .

الأدوات والأجهزة اللازمة :- مقعد خشبي ( bench ) بارتفاع ( 51 ) سم وطول ( 40 ) سم وعرض ( 35 ) سم ، ساعة إيقاف ، مترونوم ( لتنظيم إيقاع الخطوة ) .

وصف الأداء :

يقف المختبر في مواجهة المقعد الخشبي وعندما يعطى إشارة البدء يقوم بالصعود والفرزول على المقعد الخشبي بمعدل ( 30 ) خطوة في الدقيقة لمدة ( 5 ) دقائق متواصلة بدون توقف ما لم يحدث التوقف نتيجة عدم القدرة على الاستمرار في الأداء بالثنائي مع ملاحظة الزمن الكلي للاختبار وهو ( 300 ) ثانية ، مع ضرورة الاحتفاظ بالجسم معتدلاً أثناء الصعود والهبوط على المقعد وأثناء الوقوف عليه .

### 3 - 4 - 2 القياسات الفسيولوجية :

تم إجراء القياسات الفسيولوجية بواسطة استخدام جهاز قياس ضغط الدم ونبضات القلب ( Rossmax ) Blood Pressure Monitor ) ويوفر هذا الجهاز بيانات رقمية مباشرة لكل من ( H.R ) ( S.BP ) ( D.BP ) . وقد تم القياس من وضع الاستلقاء بعد الجهد البدني مباشرة وشملت القياسات الفسيولوجية ما يأتي :

1- معدل ضربات القلب : ( H.R ) ض/د Heart Rate

2- الضغط الدموي الشرياني الانقباضي ( S.BP ) ملم زئبق .

3- الضغط الدموي الشرياني الانبساطي ( D. BP ) ملم زئبق .

4-- ضغط النبض ( P.P ) ملم زئبقي . Pulse Pressure وتحقق ذلك من خلال المعادلة الآتية (أ) :  $P.P = S.BP - D.BP$

5- متوسط الضغط الشرياني (MABP) مليلتر/ملم زئبقي (Mean Arterial Blood Pressure) وتحقق ذلك من خلال

المعادلة الآتية (ب) :  $MABP = D. BP + 1/3 P.P$

### 3- 5 إجراءات تنفيذ البحث :

( أ ) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 250 .

( ب ) نفس المصدر السابق ، ص 250 .



## 3-5-1 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية في يوم الأحد الموافق 20 / 5 / 2007 كان الهدف منها تعرف الباحث وكادر العمل المساعد على آلية إجراء القياسات والاختبارات ومتطلبات إجرائها والوقت اللازم لتنفيذها فضلاً عن كفاءة وصلاحية الأجهزة المستخدمة في البحث .

## 3-5-2 تجربة البحث الرئيسية :

قام الباحث بتنفيذ تجربة البحث الرئيسية للفترة من 22 / 5 / 2007 ولغاية 5 / 6 / 2007 وعلى كامل أفراد مجموعتي البحث وعلى الشكل الآتي :

الثلاثاء 22 / 5 / 2007 اختبار نظام إنتاج الطاقة اللاأوكسجينية ( الفوسفاجيني )

الثلاثاء 29 / 5 / 2007 اختبار نظام إنتاج الطاقة اللاأوكسجينية ( اللاكتيكي )

الثلاثاء 22 / 5 / 2007 اختبار نظام إنتاج الطاقة الأوكسجينية .

## 3-6 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث اختبار [ Independent – Samples T. Test ] بواسطة برنامج المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية " Statistical Package for Social Sciences V. 11 "

4- الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-1 عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجية لمجموعي البحث قبل و بعد الجهد البدني وفق نظام إنتاج الطاقة

اللاهوائي ( الفوسفاجيني – اللاكتيكي ) ونظام إنتاج الطاقة الهوائي .

جدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة بين مجموعتي البحث في المؤشرات الفسيولوجية قبل و بعد الجهد البدني وفق نظام الطاقة اللاهوائي (الفوسفاجيني – اللاكتيكي) ونظام

إنتاج الطاقة الهوائي

T الجدولية	T المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		نوع النظام	المتغير
		ع +	س	ع +	س		
2.120	0.864	2.783	66.333	1.333	65.444	قبل الجهد	معدل ضربات
	*4.021	4.938	185.222	3.539	177.5	الفوسفاجيني	القلب
	*4.036	2.549	169.666	2.474	164.888	اللاكتيكي	H.R
	*3.241	3.620	165	4.444	159	الهوائي	
	1.937	4.183	127.666	3.308	124.222	قبل الجهد	الضغط
	*5.498	2.185	189.444	3.778	181.444	الفوسفاجيني	الدموي الشرياني الانقباضي S.BP
	*4.628	1.787	183.777	3.353	177.666	اللاكتيكي	
	1.706	4.381	176.777	3.278	173.666	الهوائي	

2.089	1.922	77.777	2.345	75.666	قبل الجهد	الضغط الدموي الشرياني الانقباضي D.BP
1.811	1.787	86.777	1.855	85.222	الفوسفاجيني	
1.291	2.549	81	2.915	79.333	اللاكتيكي	
1.734	3.140	71.888	2.833	69.444	الهوائي	
0.607	5.158	49.888	4.096	48.555	قبل الجهد	ضغط النبض P.P
*4.005	2.828	102.666	4.013	96	الفوسفاجيني	
0.891	1.802	103	5.315	101.333	اللاكتيكي	
0.582	2.260	104.888	2.587	104.222	الهوائي	
1.696	1.802	93	1.810	91.555	قبل الجهد	متوسط الضغط الشرياني MABP
*4.537	1.424	120.555	1.870	117	الفوسفاجيني	
1.556	2.204	114.888	3.674	112.666	اللاكتيكي	
1.809	3.655	105.888	2.803	103.111	الهوائي	

\* تعني أن الفرق دال عند درجة حرية ( 16 ) ونسبة خطأ 0.05

يتضح من خلال الجدول (1) أن جميع القياسات المعتمدة في البحث تقع ضمن الحد ود الطبيعية الفسيولوجية .

### أولاً : قياس المتغيرات قبل الجهد البدني .

دل اختبار ( T ) ولجميع القياسات قبل الجهد البدني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث ، إلا أننا ومن خلال العودة إلى الأوساط الحسابية لقيم القياسات نلاحظ إن هنالك أفضلية لصالح لاعبي المجموعة الأولى ما يدل على امتلاكهم مستوى أفضل من حيث التكيف والاقتصادية والتي يعزوها الباحث إلى أسباب عدة يعد الانتظام في التدريب ونوعية المنافح المعتمدة أهمها سيما إن غالبية أفراد المجموعة الأولى هم من أبطال القطر لهذه المنافسات ممن اعتمدوا ضمن التشكيلة الأساسية للمنتخب العراقي للتجديف .

### ثانياً : معدل ضربات القلب ( H.R ) ض / د

دل اختبار ( T ) على وجود فروق معنوية دالة إحصائية بين مجموعتي البحث في قياس ( H.R ) بعد الجهد البدني وفق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي ( الفوسفاجيني - اللاكتيكي ) ونظام إنتاج الطاقة الهوائي ولصالح أفراد المجموعة الأولى . ويفسر الباحث ذلك بأنه عند أداء جهد بدني وبغض النظر عن مستوى ذلك الجهد أو نوع النظام المعتمد في إنتاج الطاقة فإنه سيؤدي إلى نتيجة منطقية وهي ارتفاع معدل وقوة ضربات القلب وهذا التغير والارتفاع ناتج من تأثيرات الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يحفز لرفع معدل ضربات القلب وذلك من أجل توفير الكمية المناسبة من الدم المحمل بالأوكسجين لديمومة الأداء دون الهبوط بالمستوى ، إذ تزداد الحاجة إلى الدم في أثناء الأداء لتصل إلى ضعفين أو ثلاثة أضعاف الكمية الطبيعية لسد حاجة العضلات العاملة وباقي أنسجة الجسم فضلاً عن التخلص من نواتج العمليات الكيميائية ولاسيما ثاني أكسيد الكربون .

ويعزو الباحث مستوى الفروق ما بين أفراد المجموعتين إلى إن هنالك اقتصادية أفضل في الجهد من حيث الانخفاض في معدل ضربات القلب لدى أفراد المجموعة الأولى مقارنةً بأفراد المجموعة الثانية وسبب ذلك مرده إلى الزيادة في مستوى تحفيز الجهاز العصبي السمبثاوي عند أفراد المجموعة الثانية ما أدى إلى زيادة معدل ضربات القلب لسد حاجة الجسم من الدم المحمل بالأوكسجين مما تسبب بعبء إضافي على عضلة القلب مقارنة مع أفراد المجموعة الأولى الذين أظهروا استقراراً في الاستجابة للجهد البدني والذي يعكس مستوى التكيف لديهم ولمختلف الجهود البدنية ، وبعد هذا ميزة ورد فعل وظيفي حادث في أجهزة الجسم الحيوية لاسيما عضلة القلب وجهاز الدوران جراء المناهج والتدريبات التي اعتمدها والتي تتلاءم مع خصائص ومتطلبات رياضة التجديف والتي أدت إلى تغيرات في حجم وقوة الضربة القلبية ما مكن عضلة القلب من توفير الكميات المطلوبة من الدم بعدد أقل من الضربات في الدقيقة الواحدة .

### ثالثاً : الضغط الدموي الشرياني الانقباضي ( S.BP ) ملم زئبق .

دل اختبار ( T ) على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في قياس ( S.BP ) بعد الجهد البدني وفق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي ( الفوسفاجيني - اللاكتيكي ) ولصالح أفراد المجموعة الأولى .

ويفسر الباحث أن الجهد البدني المنفذ وفق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي ذي الشدد القصوى ودون القصوى تزيد من حاجة الجسم إلى الدم ونتيجة لذلك تحصل استجابة من عضلة القلب عن طريق زيادة معدل ضربات القلب الذي يعد أحد العوامل الأساس لزيادة الناتج القلبي ونتيجة لهذه الزيادة يرتفع الضغط الدموي الشرياني الانقباضي وذلك للمساعدة في دفع الدم داخل الوعاء الدموي ، إذ أن الزيادة في قوة ومعدل ضربات القلب نتيجة الجهد البدني تسبب ارتفاع في مستوى الضغط الدموي الشرياني الانقباضي وهذا الارتفاع يتعلق بالشدة المستخدمة بالتمارين ذات الشدة العالية تسبب ارتفاعاً أعلى من التمارين ذات الشدة المنخفضة .

ويعزو الباحث أسباب الفروق في مستوى قياس ( S.BP ) بين مجموعتي البحث أن هنالك ميزة وتكيف وظيفي لدى أفراد المجموعة الأولى مقارنةً بأفراد المجموعة الثانية الأمر الذي يفرض مستوى من العبء على عضلة القلب عند أفراد المجموعة الثانية يقابله اقتصادية في الجهد وانخفاض مستوى العبء على عضلة القلب ويكمن سبب ذلك في كفاءة المناهج المختارة عند أفراد المجموعة الأولى .

إذ إن زيادة ضغط الدم تسبب زيادة في جريان الدم خلال مختلف أنسجة الجسم و يكون تأثير الضغط على جريان الدم كبيراً جداً ويعود سبب ذلك إلى زيادة الشدة التي تحاول دفع الدم خلال الأوعية ليس فقط بل إنها توسع الأوعية في الوقت نفسه مما يقلل مقاومتها (أ) .

كما إن نسبة الارتفاع أو الانخفاض في الضغط الدموي تعتمد على نوع الجهد أو التدريب الممارس إذ يزداد الضغط الانقباضي عند ممارسة التدريب المتحرك إذ إن التغير في الضغط خلال الجهد البدني يعد من الأمور المهمة لتقييم الكفاءة الوظيفية لعضلة القلب والدورة الدموية ( )

( أ ) غايتون وهول: غايتون وهول: المرجع في الفيزيولوجيا الطبية، ترجمة صادق الهلالي، منظمة الصحة العالمية ، 1997 ، ص 199 .

( ) محمد محمود احمد : نتائج علمية وعملية في تأثير الضغط الدموي على الرياضيين ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999 ، ص 26 .

كما يدل اختبار ( T ) على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في قياس ( S.BP ) بعد الجهد البدني وفق نظام إنتاج الطاقة الهوائي .

ويفسر الباحث أسباب ذلك إلى أن الجهود البدنية ذات الشدة المتوسطة التي يستمر فيها الأداء لفترات طويلة نسبياً والتي تعتمد أساساً نظام إنتاج الطاقة الهوائي مصدرًا لعمليات الانقباض تسبب الارتفاع التدريجي ومستوى من الاستقرار في عمل القلب والجهاز التنفسي وهي على العكس تماماً من الجهود البدنية وفق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي التي تسبب الارتفاع المفاجئ والسريع الذي يعقبه ارتفاع في ( S.BP ) ، كل ذلك ساعد في عدم وجود فروق معنوية بين أفراد المجموعتين . إلا أنه ومن خلال النظر إلى الأوساط الحسابية يتبين أن هنالك أفضلية لصالح أفراد المجموعة الأولى ويعكس هذا إن أفراد هذه المجموعة أكثر استقراراً للجهود البدنية وتكيفاً مع الأحمال المختلفة .

#### رابعاً : الضغط الدموي الشرياني الانبساطي ( D.BP ) ملم زئبق .

دل اختبار ( T ) على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في قياس ( D.BP ) بعد الجهد البدني وفق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي ( الفوسفاجيني - اللاكتيكي ) ونظام إنتاج الطاقة الهوائي .

ويفسر الباحث ذلك بأنه على الرغم من عدم وجود ظهور معنوية بين المجموعتين ولكن تشير الأوساط الحسابية لأفراد المجموعة الأولى إلى وجود انخفاض في مستوى ( D.BP ) بعد الجهد البدني أكثر مقارنة بأفراد المجموعة الثانية . إذ يعد هذا الانخفاض ميزة وظيفية في اتساع الأوعية الدموية في العضلات العاملة نتيجة التكيف الفسيولوجي الحاصل في عضلة القلب وجهاز الدوران من جراء تأثير المناهج التدريبية التي خضع لها اللاعبون . إذ إن " سبب انخفاض الضغط الانبساطي بعد الجهد هو انخفاض مقاومة الشرايين نتيجة التوسع الوعائي الذي يحدث في شرايين العضلات العاملة إذ تؤدي قلة المقاومة المحيطية إلى انتقال كميات أكبر من الدم وذلك من الشرايين إلى الأوعية الشعرية الدموية في العضلات مع انخفاض بسيط في الضغط الانبساطي" (١) .

#### خامساً : ضغط النبض ( P.P ) ملم زئبق .

دل اختبار ( T ) على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في قياس ( P.P ) بعد الجهد البدني وفق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي ( الفوسفاجيني ) .

ويعلل الباحث ذلك إن الجهد البدني اللاهوائي ذو الشدة القصوى المنفذ من قبل اللاعبين أدى إلى زيادة الضغط الانقباضي بشكل كبير مع زيادة ملحوظة في الضغط الانبساطي وهما العاملان المؤثران في حساب مستوى ( P.P ) ولما كان الفارق كبير بين ( S.BP ) و ( D.BP ) بعد الجهد أدى إلى زيادة قيمة ضغط النبض إذ كلما زاد الفرق بينهما كلما زادت قيمة ( P.P ) وهذا ما حدث بسبب تأثيرات الجهد البدني المرتفع الشدة . إذ إن الزيادة الحاصلة لدى لاعبي المجموعة الثانية كانت بسبب الفرق الكبير الحادث في ( S.BP ) مما زاد من قيمة ( P.P ) وفي المقابل نلاحظ أن الارتفاع في ( P.P ) عند لاعبي المجموعة الأولى كان أقل ويعد هذا ميزة ورد فعل وظيفي يعكس مستوى التكيف من خلال استجابة جهاز الدوران للجهد البدني

(١) - Larry ,G.S. ; Essential of exercise physiology ,Burgess publishing company, pp106 , 1981.

بسبب المناهج التدريبية التي تعرض لها اللاعبين وما احتوته من تمارين ذات شدد مختلفة مع ما تفرضه رياضة التجديف من متطلبات بدنية ووظيفية قد أثرت بشكل إيجابي على عمل عضلة القلب وجهاز الدوران .

فيما دل اختبار (T) على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في قياس (P.P) بعد الجهد البدني وفق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي (اللاكتيكي) ونظام إنتاج الطاقة الهوائي .

ويفسر الباحث ذلك إن العوامل المؤثرة في قياس مستوى (P.P) تعتمد على الفرق في مستوى الضغط الانقباضي والانبساطي ولما كان الجهد المنفذ من قبل اللاعبين وفق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي (اللاكتيكي) ونظام إنتاج الطاقة الهوائي الذي يكون الجهد فيهما ذو شدة دون القصوى والمتوسطة مما اثر في زيادة معدل ضربات القلب بمستوى أقل مما وجدناه في نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي الفوسفاجيني وهو ما أدى إلى انخفاض قيمة (P.P) إذ كلما قل الفارق بين (S.BP) و (D.BP) قلت قيمة (P.P).

كما وتشير الأوساط الحسابية إلى تفوق أفراد المجموعة الأولى مقارنةً بأفراد المجموعة الثانية ، إذ يعزو الباحث أسباب ذلك إلى كفاءة الأجهزة الوظيفية و انسجامها مع الجهد البدني المنفذ لدى أفراد المجموعة الأولى مقارنةً بأفراد المجموعة الثانية وذلك نتيجة تأثير الوحدات التدريبية المنتظمة التي تعرض لها اللاعبون مما زاد من كفاءة عضلة القلب وجهاز الدوران في تحمل الأعباء التي يتعرض لها اللاعبون في أثناء الوحدات التدريبية المنافسات .

سادساً : متوسط الضغط الشرياني (MABP) ملم زئبقوي .

دل اختبار (T) على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في قياس (MABP) بعد الجهد البدني وفق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي (الفوسفاجيني) .

ويفسر الباحث ذلك بأن التغيرات الحاصلة في الضغطين الانقباضي والانبساطي خلال الجهد أثرت في حساب قيمة (MABP) ولما كان الجهد المنفذ من قبل اللاعبين وفق نظام الطاقة اللاهوائي (الفوسفاجيني) الذي يتطلب أداء تقلصات قوية وسريعة لسد حاجة الجسم من الطاقة خلال الجهد عن طريق زيادة التنبيه السمبثاوي من شدة تقلص القلب الذي زاد من حجم الناتج القلبي مما أدى إلى زيادة (S.BP) مع انخفاض المقاومة الوعائية لسريان الدم وأن متوسط الضغط الشرياني يعتمد على الفرق بين (S.BP) و(D.BP) فإن التغيرات الحاصلة فيهما قد أدت إلى أحداث هذا التغير في مستوى (MABP) بعد الجهد وهي نفس العوامل التي أثرت على الفروق الحاصلة في (P.P) ، إذ يعد هذا الفارق المعنوي لصالح أفراد المجموعة الأولى من خلال الانخفاض الواضح في (MABP) دليل على مستوى من التكيف لدى أفراد هذه المجموعة مقارنةً بأفراد المجموعة الثانية .

فيما دل اختبار (T) على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في قياس (MABP) بعد الجهد البدني وفق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي (اللاكتيكي) ونظام إنتاج الطاقة الهوائي .

ويفسر الباحث ذلك على الرغم من عدم تحقق فروق معنوية إلا إن الأوساط الحسابية تشير إلى تفوق أفراد المجموعة الأولى وهذا ناتج من التغيرات الحاصلة في الضغط الانقباضي والانبساطي وهي نفس العوامل المؤثرة في قيمة (P.P) إذ إن الجهد البدني المنفذ من قبل اللاعبين قد أثر في مستوى (S.BP) و (D.BP) مما اثر بالتالي على زيادة قيمة (MABP) لدى أفراد المجموعة الثانية .

من هنا نستنتج بان التغيير الحاصل لدى أفراد المجموعة الأولى يدل على مستوى من التكيف مع أداء الجهد البدني الذي انسجم مع الارتفاع الحاصل في ( MABP ) من خلال استجابة عضلة القلب وجهاز الدوران للجهد البدني نتيجة المناهج التدريبية التي تعرض لها اللاعبون مقارنة بأفراد المجموعة الثانية .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات .

##### 5 - 1 الاستنتاجات :

- 1- ظهر أن نتائج قياس المتغيرات قيد الدراسة قبل وبعد الجهد البدني كانت ضمن الحدود الطبيعية والفسولوجية .
- 2- أظهرت نتائج قياس المتغيرات قيد الدراسة أفضلية من حيث التكيف للجهد البدني وفق نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي ( الفوسفاجيني- اللاكتيكي ) ونظام إنتاج الطاقة الهوائي ولصالح أفراد المجموعة الأولى من الجذافين .
- 3- أظهرت نتائج قياس متغير ( D.BP ) ارتفاع ملحوظ وضمن الحدود الفسيولوجية لدى مجموعة الجذافين الثانية حسب نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي ( الفوسفاجيني ) ، فيما أظهرت نتائج القياس حسب نظام إنتاج الطاقة الهوائي انخفاض ملحوظ وضمن الحدود الفسيولوجية ولكلا أفراد المجموعتين وبأفضلية لصالح أفراد المجموعة الأولى .

##### 5 - 2 التوصيات :

- ١ - ضرورة الاستفادة من نتائج البحث والبحوث ذات العلاقة بفعالية التجذيف لوضع الأساس في بناء وتقويم المناهج التدريبية .
- ٢ - ضرورة اعتماد بناء المناهج التدريبية للجذافين على وفق اختبارات فسيولوجية تماشياً مع الاختبارات البدنية .
- ٣ - ضرورة اتجاه شريحة المدربين والعاملين في حقل التدريب لفاعلية التجذيف في إجراء اختبارات فسيولوجية باستخدام أنواع مختلفة وحديثة من الأجهزة والأدوات العلمية للكشف عن المستوى الوظيفي والبدني لدى لاعبيهم .

#### المصادر العربية والأجنبية

- ١ . احمد نجم الجاف و صفاء الدين طه : الطب الرياضي والتدريب ، اربيل ، مديرية مطبعة صلاح الدين ، 2001 .
- ٢ . بهاء الدين سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- ٣ . عقيل مسلم عبد الحسين : دراسة مقارنة لبعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجية للقلب وفق أنظمة الطاقة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية 2003 .
- ٤ . غايتون وهول : المرجع في الفيزيولوجيا الطبيعية، ترجمة صادق الهلالي، منظمة الصحة العالمية ، 1997 .
- ٥ . فاضل سلطان شريدة : وظائف الأعضاء والتدريب البدني : ط1، السعودية ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي ، 1990 .

٦. محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
٧. محمد محمود احمد : نتائج علمية وعملية في تأثير الضغط الدموي على الرياضيين ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
٨. محمد نصر الدي رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 1998.
٩. نصير عباس عيدان : تقنين أعمال تدريبيه على وفق أنظمة الطاقة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001.
10. Larry ,G.S. ; Essential of exercise physiology ,Burgess publishing company, pp106 , 1981.

## تأثير تنمية المرونة الايجابية بدلالة فائض المرونة في أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب

مقدم من قبل :

م.د.سهيل جاسم المسلماوي  
كلية التربية الرياضية /جامعة بابل  
2008م - 1428 هـ

### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1-المقدمة وأهمية البحث :-

ان من اهم اهداف التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد الرياضي الى اعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال تطوير وتنمية مختلف قدرات ومهارات وصفات وسمات الفرد سواء كانت بدنية ام مهارية او خطوية بصورة تسهم في زيادة القدرة في تحقيق افضل المستويات .

تعتبر المرونة من العناصر الهامة التي تشكل مع الصفات البدنية الاخرى الركائز التي تبنى عليها اكتساب واتقان الاداء الصحيح للمهارات الرياضية المختلفة ، ويؤكد البعض ان المرونة من الصفات الهامة للاداء الحركي سواء من الناحية النوعية او الكمية كما تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الارادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها ، فالمرونة هي مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة .

وتختلف درجة المرونة من فرد لآخر طبقاً للامكانيات التشريحية والفيولوجية المميزة للفرد وتتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الاوتار والاربطة والعضلات على الاستطالة ، والمرونة كمصطلح رياضي فهو يطلق على العضلة ولا يطلق على المفصل ، ومطاطية العضلة تعني قدرتها على الاستطالة الى ابعد مسافة ممكنة لها .

مما تقدم تبرز اهمية البحث من خلال كون المرونة هي القاسم المشترك في جميع الانشطة الرياضية وتتبلور اهميتها في الاداء المهاري لذا فان اختيار اسهل وايسر الطرق لتنمية المرونة حتى تصل الى المستوى الادنى المطلوب للمهارة اذ حاول الباحث الاستدلال بفائض المرونة واختيار التمرينات التي يجب البدء بها لتنمية مدى الحركة في المفصل وتوجيه تدريب المرونة نحو تحقيق الهدف مع الاقتصادية في الوقت والجهد فقد اهتم الباحث في ايجاد اقصر الطرق لتنمية المرونة التي تخدم الى حد كبير اكثر مهارات لعبة الكرة الطائرة وكذلك الانشطة الرياضية الاخرى .

#### 2-1-مشكلة البحث :-

ان الضرب الساحق بالكرة الطائرة يتوقف بشكل كبير في تحسين نسبة الانجاز على درجة مرونة المفاصل عند الاداء وهذا من خلال النقل الحركي وزيادة المدى التي تعني زيادة ميكانيكة اصدار افضل قوة من خلال المجال الواسع للحركة ولقد اهتم العديد من المختصين في المجال الرياضي بالطرق والاساليب التي تؤدي الى تنمية المرونة ، على ان تمارين الاطالة التي تهدف الى اطالة العضلات والاربطة المحيطة بالمفصل لها اهمية كبيرة في تنمية المرونة <sup>(1)</sup> ، <sup>(2)</sup> ، في حين يتفق البعض الاخر انه لا

<sup>(1)</sup> Couhsilman , J . E . Competive Swimming manual for Coaches . Counsilman Co . Inc , bloomington , indiana , 1987 . p . p . 122 .

<sup>(2)</sup> Jensen G . R . , and fisher A . C . Scientific Basis of athletic Conditionmming znd,ed lea & feb . Philadelphia 1999 . p . p . 82 .



بد من اعطاء تمرينات قوة للعضلات العاملة وايضاً تمرينات اطالة للعضلات المقابلة لها حيث ان قوة المجموعات العضلية العاملة على مفصل هي التي تحدد مدى الحركة فيه (أ) .

مما تقدم يتضح ان هناك اتجاهين اساسيين يمكن استخدامهما لتحسين مدى الحركة في المفصل يتمثل الاتجاه الاول في استخدام تمرينات الاطالة للعضلات العاملة بينما يتمثل الاتجاه الثاني في استخدام تمرينات قوة للمجموعات العضلية القائمة لحركة وتمرينات اطالة للعضلات المقابلة لها الا ان الاتجاه الثاني لم يحدد نوعية التمرينات التي يجب التركيز عليها اولاً عند تنمية المرونة ( الاطالة ام القوة ؟ ) وقد يكون العكس ولذلك يرى الباحث ضرورة حساب مستوى فائض المرونة لاختيار أي من تمرينات الاطالة او القوة التي يحتاج اليها لاجب الكرة الطائرة عند البدء في تنمية مدى حركة مفصلي الكتف والجذع خدمة لمستوى اداء الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة لفئة الشباب .

### 3-1- هدف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على استخدام فائض المرونة كمعيار لاختيار تمرينات الاطالة او القوة ( اولاً ) لتنمية المرونة الايجابية وتطوير اداء الضرب الساحق بلعبة الكرة الطائرة لفئة الشباب .

### 4-1- فروض البحث :-

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث الى ان البرنامج المقترح لتنمية ( فائض المرونة ) يؤثر تأثيراً ايجابياً في تنمية المرونة الايجابية وتحسين مستوى اداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة لفئة الشباب .

### 5-1- مجالات البحث :-

1- **المجال البشري** :- لاعبي منتخب شباب محافظة بابل بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2006-2007 .

2- **المجال الزمني** :- للفترة من 2007/4/1 ولغاية 2007/7/1 .

3- **المجال المكاني** :- الصالة المغلقة للاعبين الرياضية في محافظة بابل

### 6-1- المصطلحات المستخدمة :-

- \* المرونة الايجابية : هي مدى الحركة الذي يحدث نتيجة تنمية انقباض العضلات التي تعمل على المفصل .
- \* المرونة السلبية ( القصرية ) : هي مدى الحركة الذي يحدث نتيجة قوة خارجية تقوم بأداء الحركة او المساعدة في ادائها . ( )
- \* فائض المرونة : هو الفرق بين المرونة الايجابية والسلبية (N) .

(أ) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة : 1993 ، ص 136 .

( ) محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، القاهرة : ط6 ، 1979 م ، ص 319 .

(N) كمال عبد المجيد ومحمد صبحي حسانين ، اللياقة البدنية ومكوناتها ( الاسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس ) ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ط2 ، 1985 ، ص 47 .

## 2- الدراسات النظرية والمشابهة :-

## 1-2- الدراسات النظرية :-

## 1-1-2- المرونة :-

المرونة من المستلزمات الاساسية للاعب الكرة الطائرة وتسمى ايضاً ، القابلية الحركية ، اذ تعد واحدة من اهم عناصر اللياقة البدنية ، وذلك يعود الى خصوصية حركات وتمارين الكرة الطائرة التي تتطلب مدى واسعاً وانسيابية وجمالية بالاداء وهذه الصفات لا يمكن ان تتوفر في اية حركة ما لم تك هناك مرونة عالية بمفاصل الجسم ومطاطية بالرباطات والالياف العضلية عند اداء الحركة المطلوبة (أ).

" فالمرونة مرتبطة بعمل الحواس وكذلك مراكز الحركة في المخ وكلما كان عمل هذه الاجهزة دقيقاً وكاملاً استطاع الفرد اداء الحركة بدقة وتناسق اكبر " (ب) . من المستحسن ان تعطى تمارين المرونة يومياً ، ويجب على الرياضي الاستمرار عليها حتى بعد حصوله على اعلى درجاتها لانها صفة مكتسبة اكثر منها موروثه وعند الانقطاع عن تدريبها لفترة معينة يؤدي الى فقدانها .

وهذا ما اكده ديفريز Devriees ( 1973 ) في العديد من البحوث التي اجراها حول الفكرة الخاطئة بأن " الشخص يمتلك البحوث التي اجراها حول الفكرة الخاطئة بأن " الشخص يمتلك مرونة عالية نسبة الى مفصل معين ، واطهرت نتائجها بانها من الممكن ان يمتلك نفس الفرد مرونة عالية في احد المفاصل الممكن ان يمتلك نفس الفرد مرونة عالية في احد المفاصل ومرونة اعتيادية في مفاصل اخرى ، وباقي المفاصل تكون ذات مرونة واطئة " لان مرونة احد المفاصل قد لا يكون له علاقة بالمفصل الاخر " (ج) .

لذا اصبح من الضروري عند وضع التمارين الفسيولوجية وجوب التاكيد على عامل المرونة وتضمينه في البرامج الخاصة بالرياضيين وخصوصاً المبتدئين ، على ان يؤخذ بنظر الاعتبار متغيرات اخرى في الناحية البدنية والفلسجية للاعب .

## 2-1-2- اهمية المرونة للاعب الكرة الطائرة :-

- ١ - تعمل مع الصفات البدنية الاخرى على اعداد اللاعب بدنياً وحركياً .
- ٢ - تعمل على سرعة اكتساب واتقان الاداء للمهارات الحركية .
- ٣ - تساعد على الاقتصاد في الطاقة وزمن الاداء وبذل اقل مجهود .
- ٤ - تساعد على الاقلال من الاصابات مثل ( الخلع ) ... الخ
- ٥ - تساعد على تأخير ظهور التعب عند الحركة بدون تقلصات .
- ٦ - تسهم بقدرة كبيرة على اداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة .
- ٧ - تطور السمات الارادية للاعب كالجرأة والشجاعة والثقة بالنفس .
- ٨ - مساعدة في عودة المفاصل المصابة الى حركتها الطبيعية .

( أ ) عبد الستار جاسم وعائيد حسين ، الجمناستك المعاصر للبنات : بغداد ، دار الحكمة ، 1991 ، ص80 .

( ب ) قاسم المندلاوي وقاسم حسن : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق : بغداد ، مطبعة علاء ، 1979 ، ص69 .

( ج ) محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان ، اختبارات الاداء الحركي : ط1 ، القاهرة ، دار الفكر ، 1992 ، ص398 .

## 2-2- الدراسات المشابهة :-

دراسة ( سميرة زيا هرمن ) 1993 م :

عنوان الدراسة ( مرونة المفاصل الأساسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستيك ) .  
هدفت الدراسة الى :

١ - التعرف على العلاقة بين مرونة المفاصل الاساسية ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الجمناستيك .

٢ - التعرف على العلاقة بين المرونة ومستوى الأداء المهاري .

٣ - التعرف على المرونة لمفاصل الجسم الأساسية وعلاقتها بالأداء لمجتمع البحث .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي سبباً لحل المشكلة وتمت الدراسة على ( 16 ) لاعباً يمثلون المنتخبات الاولمبي والوطني ومنتخب الشباب ( العراقي ) وتم اخذ المرونة الايجابية والسلبية لمفاصل الجسم .

وتم استنتاج التالي ( وجود ارتباط معنوي عالي بين مرونة مفاصل الجسم الاساسية ومستوى الاداء المهاري لمجتمع البحث بصورة كاملة مع وجود ارتباط معنوي موجب للمرونة وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري للمنتخبات .

## 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

## 1-3- منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بجميع خطواته العلمية نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وذلك بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية .

## 2-3- عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث والتي تمثلت باللاعبين الشباب الذين تمت دعوتهم لحضور تدريبات منتخب محافظة بابل بالكرة الطائرة للشباب والذين بلغ عددهم ( 33 ) لاعباً تم استبعاد خمسة منهم وذلك بلغ عدد العينة النهائي ( 28 ) لاعباً ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتم تقسيمها بالطريقة العشوائية الى مجموعتين احدهما ضابطة قوامها ( 14 ) لاعباً والتجريبية قوامها ( 14 ) لاعباً وقد قام الباحث باجراءات التجانس والتكافؤ في المتغيرات التي لها علاقة في الدراسة وكما يلي :-

## جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات الدراسة

المتغيرات	س-	+ع	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	21.3	0.61	22	1.965 -
الطول	164.4	4.29	163	0.908
الوزن	63.72	4.06	65	0.936 -

ان معاملات الالتواء الموضحة في الجدول (1) اعلاه والتي تتحصر ما بين ( - 0.936 ) و ( - 1.965 ) تدل على

تجانس عينة البحث في المتغيرات اعلاه حيث ( ن = 28 ) .

ومن اجل التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث ( الضابطة والتجريبية ) في المتغيرات قيد البحث قام الباحث بالاتي

## جدول (٢)

## يوضح تكافؤ مجموعتي البحث

الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالات الاحصائية	
		ع±	س-	ع ±	س-	القياسات	
عشوائي	0.778	2.95	39.57	3.36	40.5	الاجيائية	مرونة الجذع
عشوائي	0.041	5.09	64.71	3.65	64.64	السلبية	
عشوائي	0.859	3.41	25.14	2.71	24.14	الفائض	
عشوائي	0.761	2.5	38.57	4.23	37.57	الاجيائية	مدى الحركة للذراع(المستعملة )
عشوائي	0.883	3.95	55.71	4.19	54.35	السلبية	
عشوائي	0.6	2.59	17.35	2.34	16.78	الفائض	
عشوائي	0.833	1.15	5.42	1.07	5.07	مستوى الاداء المهاري	
		ن = 28		قيمة ت الجدولية 2.47			

اذ يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث من جميع القياسات مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث مما يتيح الفرصة للتعرف على تأثير المتغيرات التجريبية المقترحة .

## 3-3-الوسائل والاجهزة والادوات :-

استخدم الباحث الوسائل والاجهزة المبينة في ادناه :-

- ١ - المصادر العربية والاجنبية .
- ٢ - الاستبانة .
- ٣ - جهاز الفلكسوميتر لقياس المرونة .
- ٤ - كرات طائرة عدد (20) كرة صينية الصنع .
- ٥ - صافرة كندية الصنع ( fox 40 ) .
- ٦ - ملعب الكرة الطائرة .
- ٧ - شريط قياس .
- ٨ - ميزان طبي .

## 3-4-التجربة الاستطلاعية :-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من ( 20 ) لاعب غير مشتركين في العينة الرئيسية في تجربة البحث

وذلك يومي 18 و 2007/3/19 وقد اجريت التجربة الاستطلاعية بهدف :-

- تلافى العقبات التي قد تحدث او تواجه عملية تنفيذ الدراسة .
- تدريب كادر العمل المساعد وتعريفهم باهمية البحث ومدى التعرف على الاختبارات .
- تحديد معيار فائض المرونة في مفصلي الكتف والجذع ، ومن اجل تحديد قيمة فائض المرونة في كل من الاطالة او القوة ؟ اتبع الباحث التالي :-
- أ - تم قياس مدى الحركة الايجابي ومدى ( مرونة ) المفصل السلبي ( القسري ) لكل من العمود الفقري والكتف ( للذراع المستخدمة ) بواسطة جهاز الفلكسوميتر .
- ب-تم الحصول على فائض المرونة وذلك باستخدام طرح الايجابي من السلبي وبذلك تم الحصول على الاتي .
- العمود الفقري / (25) درجة فأكثر يعتبر فائض عالي ويبدأ باستخدام تمارين القوة لتنمية المرونة الايجابية .
- (25) درجة فأقل يعتبر فائض المرونة قليل ويبدأ باستخدام الاطالة لتنمية المرونة الايجابية .
- الكتف / (20) درجة فأكثر يعتبر فائض المرونة عالي يبدأ باستخدام تمارين القوة لتنمية المرونة الايجابية .
- (20) درجة فأقل يعتبر منخفض ويبدأ باستخدام تمارين الاطالة لتنمية مدى الحركة الايجابي.

### 5-3- اجراءات البحث :-

قام الباحث بالاجراءات التالية :

#### 1-5-3 الاختبار القبلي :

تم اخذ القياسات القبلية لقياس صفة المرونة بانواعها ( الايجابي والسلبي ) وكذلك تم قياس الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق وذلك خلال يومي 2007/3/25 و 2007/3/26 حيث تم اخذ القياسات التي تخص المرونة في اليوم الاول اما في اليوم التالي تم اخذ الاداء المهاري وتقويمه .

#### 2-5-3 البرنامج المقترح :

تم تنفيذ البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الفترة من 2007/4/1 الى 2007/7/15 اذ خضعت المجموعة الضابطة لبرنامج تدريبي ثابت من حيث تمارين القوة والاطالة ، اما المجموعة التجريبية فقد خضعت لنفس المنهج من حيث تمارين القوة والاطالة مع استخدام فائض المرونة كمعيار لاختيار نوعية التمارين المناسبة سواء كانت تمارين قوة او تمارين اطالة .

#### 3-5-3-الاختبار البعدي :

تم اخذ القياسات البعدية لمجموعتي البحث ( الضابطة والتجريبية ) في اجراء القياسات البعدية بنفس ظروف القياسات القبلية بتاريخ 2007/7/17.

#### 6-3-الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتي ذكرها :

- ١ - الوسط الحسابي .
- ٢ - الانحراف المعياري .
- ٣ - الوسيط .

٤ - المنوال .

٥ - قانون ( ت ) للعينات المتناظرة .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-4- عرض النتائج وتحليلها :-

## الجدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة

قيمة ت المحتسبة	البعدى		القبلي		الدلالات الاحصائية القياسات
	± ع	-س	± ع	-س	
* 3.239	2.21	47.5	3.36	40.5	الاجيائية
* 10.616	3.72	73.21	3.65	64.64	السلبية
* 3.983	3.54	27.5	2.71	24.14	الفائض
* 3.952	2.17	41.85	4.23	37.57	الاجيائية
* 7.036	2.57	62.78	4.19	54.35	السلبية
* 5.383	3.32	21.0	4.07	16.78	الفائض
* 11.951	0.55	8	1.07	5.07	مستوى الاداء المهاري

يتضح من الجدول ( 3 ) ان هنالك تباين في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى ، كذلك يشير الجدول الى وجود فروق دالة احصائياً في متغيرات البحث ولصالح القياس البعدى .

## جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة

قيمة ت المحتسبة	البعدى		القبلي		الدلالات الاحصائية القياسات
	± ع	-س	± ع	-س	
* 16.892	2.59	54.14	2.95	39.57	الاجيائية
* 10.611	1.96	80.78	5.09	64.71	السلبية
* 4.837	1.91	29.57	3.41	25.14	الفائض
* 10.864	2.37	46.5	3.5	38.57	الاجيائية
* 11.625	2.44	65.57	2.59	55.71	السلبية

* 9.657	1.20	25.07	2.40	17.35	الفائض
* 11.472	0.42	9.32	1.15	5.42	مستوى الاداء المهاري

يتضح من الجدول (4) ان هنالك تباين في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي مما يشير الى وجود فروق دالة احصائياً في متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي .

#### جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيمة ت المحتسبة	البعدي		القبلي		الدلالات الاحصائية القياسات
	± ع	-س	± ع	-س	
* 7.29	2.59	54.14	2.21	47.5	الاجيائية
* 6.736	1.96	80.78	3.72	73.21	السلبية
* 3.637	1.91	29.57	3.54	27.5	الفائض
* 5.414	2.37	46.5	2.17	41.85	الاجيائية
* 2.945	2.44	65.57	2.57	62.78	السلبية
* 2.454	1.20	25.07	3.32	21	الفائض
* 7.136	0.42	9.32	0.55	8	مستوى الاداء المهاري

يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية ما بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تشير الى تحسن مستوى المدى الحركي والمستوى المهاري ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 2-4 - مناقشة النتائج :-

أ- يتضح من الجدول (3) والخاص بالفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات الحركة الى وجود فروق دالة احصائياً في جميع القياسات ولصالح القياسات البعدية مما يشير الى تطور افراد المجموعة الضابطة في متغيرات البحث . ويرى الباحث ان التحسن الحادث في القياسات المطبقة بعد التجربة قد يرجع الى فاعلية المنهج البدني الذي طبق على افراد العينة خلال فترة التجربة فالتحسن في قياسات مدى الحركة يرجع الى فاعلية تمارينات الاطالة وتمرينات القوة التي طبقت على افراد المجموعة اثناء فترة التجربة بالاضافة الى تكرار الاداء المهاري.

ب- يتضح من الجدول (4) والخاص بالفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار المدى الحركي الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي الامر الذي يؤشر تطور افراد المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة . ويرى الباحث ان التحسن الحاصل في متغيرات الدراسة يرجع الى تأثير وفاعلية المنهج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية اثناء فترة التجربة والذي كان موجهها بصورة اساسية لتنمية مدى الحركة الخاص بالمفاصل قيد البحث والذي يتأسس على الاستدلال بفائض المرونة لاختيار أي من تمارين الاطالة او القوة عند التنمية ، بالاضافة الى تمارينات الاداء المهاري .

وكذلك فان الفضل في هذه النتائج يرجع التحسن الى اختيار التمارين وفقاً للاحتياجات الفردية لكل فرد من افراد عينة المجموعة مما ادى الى خصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية بين افراد المجموعة وهذا ما يتفق مع ما اشار اليه كل من ( كونسل مان ) ( وفيشر ) على ان ( تمارينات الاطالة التي تهدف الى اطالة العضلات والاربطة المحيطة بالمفصل لها اهمية كبيرة في تنمية مدى الحركة في المفصل )<sup>(١)</sup> ، وكذلك يتفق ما مع جاء به ( عادل حسنين التموري ) على ان ( تمارين الاطالة المصحوبة بتمرينات قوة للمجموعة العضلية القائمة بالحركة في المفصل تؤدي الى تحسن كل من مدى الحركة في المفصل وقوة المجموعات العضلية القائمة بالحركة في المفصل )<sup>(٢)</sup> .

ج- ويتضح من الجدول (5) والخاص بالمقارنة في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية مع متغيرات الدراسة اذ يشير الجدول (5) الى تفوق المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة بفروق معنوية في قياسات مدى الحركة ومستوى الاداء المهاري للضرب الساحق ويعزو الباحث تلك النتائج في قياسات مدى الحركة الى فاعلية المنهج الذي خضعت له المجموعة التجريبية والذي تأسس على الاستدلال بفائض المرونة لاختيار نوعية التمرينات المناسبة سواء كانت تمارين الاطالة او تمرينات قوة وفقاً للاحتياجات الفردية مما ادى الى خصوصية في التدريب وفق الفروق الفردية مقارنة مع المجموعة الضابطة والتي استخدمت تمرينات الاطالة المصحوبة بتمرينات قوة في نفس الوحدة التدريبية فقد يحتاج الفرد الى تمرينات اطالة فقط في حالة توافر القوة او يحتاج الى تمرينات القوة العضلية في حالة توافر المطاطية في العضلات المقابلة ، ان هذا الامر انعكس ايجابياً على مستوى الاداء المهاري اذ ان مهارة الضرب الساحق تحتاج الى قوة عالية عند ادائها وتأتي هذه القوة نتيجة المطاطية في العضلات التي تطورت بتأثير المنهج المطبق - ان هذا التحسن في المرونة يتبعه زيادة في القوة العضلية اذ ان المرونة احد الاسس الهامة لظهور عنصر القوة .

وهذا ما يتفق مع القول ( ان المرونة تسهم بقدر كبير في اداء الحركات بصورة انسيابية وتمكن اللاعب من اداء المهارات الحركية باتقان )<sup>(٣)</sup> ، (٤) .  
ان ما ذكر سابقاً يحقق صحة الفرض الوحيد للبحث .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :-

### 1-5 الاستنتاجات :-

- في ضوء نتائج البحث ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :
- ان استخدام فائض المرونة كميّار لاختبار تمرينات الاطالة والقوة لتنمية المرونة الايجابية وتحسين مستوى اداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
  - ان تنمية المرونة العضلية ومدى الحركة يؤدي الى تطور في القوة العضلية الخاصة بالاداء المهاري .

(<sup>1</sup>) www . flexablity & strength . com .

( ) عادل حسنين التموري : اثر استخدام تمرينات القوة والاطالة على تنمية المرونة الخاصة على تحسين مستوى الاداء الفني للشقلبة الخلفية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، 1985 ، ص 172 .  
(<sup>٢</sup>) عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط3 ، القاهرة : دار المعارف ، 1981 .  
(<sup>٣</sup>) احمد خاطر وعلي فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، القاهرة : دار المعارف ، 1987 .



## 2-5 التوصيات :-

- في ضوء الاستنتاجات وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بالاتي :
- استخدام فائض المرونة كميّار لاختبار نوعية التدريبات المناسبة ( للإطالة) لتنمية مدى الحركة في المفاصل .
  - تطوير المرونة ( مدى الحركة ) للحصول على اكبر قدر من القوة الخاصة بالاداء المهاري وخصوصاً مهارة الضرب الساحق لما تحتاج اليه هذه المهارة من قوة عضلية ذات قدر كبير .
  - اجراء دراسات مشابهة على العاب رياضية اخرى وخصوصاً الجمناستك

## المصادر

١. احمد خاطر وعلي فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، القاهرة : دار المعارف ، 1987 .
٢. ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة : 1993 .
٣. عادل حسنين التموري : اثر استخدام تمارين القوة والاطالة على تنمية المرونة الخاصة على تحسين مستوى الاداء الفني للشقلبه الخلفية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، 1985 .
٤. عبد الستار جاسم وعابد حسين ، الجمناستك المعاصر للبنات : بغداد ، دار الحكمة ، 1991 .
٥. عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط3 ، القاهرة : دار المعارف ، 1981 .
٦. قاسم المندلوي وقاسم حسن : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق : بغداد ، مطبعة علاء ، 1979 .
٧. كمال عبد المجيد ومحمد صبحي حسانين ، اللياقة البدنية ومكوناتها ( الاسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس ( ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ط2 ، 1985 .
٨. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، القاهرة : ط6 ، 1979 م .
٩. محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان ، اختبارات الاداء الحركي : ط1 ، القاهرة ، دار الفكر ، 1992 .
10. Couhsilman , J . E . Competive Swimming manual for Coaches . Counsilman Co . Inc , bloomington , indiana , 1987 .
11. Hocky , R . V . : pysical fitness the pathway to Healthful living . tth ed . c . v . masbyco . st . louis , London 1981 .
12. Jensen G . R . , and fisher A . C . Scientific Basis of athletic Condiomming znd,ed lea & feb . Philadelphia 1999 .
13. www . flexablity & strength . com .

## دراسة مقارنة لالتهاب قدم الرياضي بفطر السعفة القدمية والظفرية لبعض لاعبي الفعاليات الهوائية واللاهوائية

بحث مسحي  
تقدم به

م. بايولوجي ميس هادي جبر  
2008 م

م. د بان سمير عباس م. د عباس حسين عبيد  
1429 هـ

### 1-1- المقدمة وأهمية البحث :-

تسبب الفطريات انواعا عديدة من الامراض الجلدية للرياضيين ، اذ ان الالعاب الرياضية والتجهيزات تعطي وسطا جيدا لنمو الفطريات ، والتي تنمو بفعل الحرارة والرطوبة وعدم دخول الشمس لتلك الاجهزة والادوات وكذلك عدم استخدام الوسائل الصحية الصحيحة قبل واثناء وبعد التدريب .

ويعد التهاب قدم الرياضي بفطر السعفة القدمية *Tinea pedis* و السعفة الظفرية (*Tinea unguium*) من الالتهابات التي تبرز عند الرياضيين بسبب عدم اتباع الطرق والاساليب الصحية التي تضمن الوقاية من هذه الاصابة ، اذ ان هذه الالتهابات الفطرية تكون معدية بشكل كبير بحيث يمكن انتشارها بين افراد الاسرة الواحدة بمجرد السير حافي القدمين او المشاركة باستعمال المناشف وكذلك هو الحال لدى الرياضيين اثناء اداء التدريبات في القاعات المغلقة دون ارتداء الاحذية الرياضية او الاشتراك باستخدام الاحذية الرياضية ... وكذلك يمكن انتشارها من القدمين الى الاظافر ..

وتتميز هذه الالتهابات الفطرية عموما بانها تتطور ببطئ وبشكل غير ملحوظ ولكن وبعد فترة طويلة تبدأ التغيرات ما بين الاصابع نتيجة لحدوث انتفاخات واورام وتقرح الاصابع .

واحيانا تؤدي لاغماق وانتفاخ الاظفر وتكسره وكلا الحالتين عادة ماتكون مصحوبة بالام تزداد تدريجيا خصوصا عند اداء الوحدات التدريبية .... مما ينعكس سلبا في العملية التدريبية لذا ارتأى الباحثون دراسة واقع هذه الاصابة ومقارنتها بين بعض الفعاليات الهوائية واللاهوائية من اجل الوقوف على حقيقتها وتشخيصها لاجل الخروج بتوصيات من شأنها المساهمة في ضمان الوقاية من تكرار هذه الاصابة .

## 2-1- مشكلة البحث :-

يعتقد الكثير من الرياضيين بان الاصابة بفطريات القدم قد تكون مشكلة شائعة في اوساط الفعاليات الهوائية فقط والتي تتطلب من اللاعب ارتداء الاحذية الرياضية لساعات طويلة اثناء الوحدات التدريبية ، لذا يتصور بعض لاعبي الفعاليات اللاهوائية كبناء الاجسام ورفع الأثقال والمصارعة بانهم لايتعرضون للاصابة بفطريات القدم بسبب عدم ارتداء الاحذية الرياضية لفترات طويلة ( قياسا بممارسي الفعاليات الهوائية )، واداء بعض التدريبات او العروض دون ارتداء احذية كما هو الحال عند اداء التدريبات على بساط المصارعة او اداء العروض اللاعبي بناء الاجسام بدون ارتداء الاحذية ( وفقا لقانون اللعبة ) .

الا ان الواقع مختلف تماما فقد يكون كل ما ذكرناه سببا لانتقال العدوى والاصابة بفطريات القدم خصوصا اذا ما علمنا بان انتقال العدوى يكون في بادئ الامر غير محسوس الا انها تؤدي لالام في الاصابع وتظهر حويصلات وشقوق وبقعات بين الاصابع و تتشقق فيما بعد وتكون مؤلمة جدا وهذا ما يسمى بالسعفة القدمية ( Tinea pedis ) . وقد يؤدي الى الالام في الاظافر بسبب هشاشة الظفر وتكسره وهذا ما يسمى بالسعفة الظفرية ( Tinea unguium ) وكلا الحالتين تتسبب بالالام للاصابع والقدم اثناء التدريب وخصوصا اثناء ارتداء الاحذية الرياضية مما يؤثر سلبا في العملية التدريبية وبالتالي له اثار ه السلبية في الانجاز ... لذا عمد الباحثون لدراسة هذه المشكلة من اجل معرفة واقع الاصابة وتشخيصها تشخيصا دقيقا من اجل وضع الاسس الصحيحة للوقاية من هذه الاصابة الامر الذي سينعكس ايجابيا في سير العملية التدريبية وبالتالي في الانجاز .

## 3-1- أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى :

- ١ - معرفة مدى إصابة لاعبي بعض الفعاليات الهوائية ( الساحة والميدان و كرة القدم وكرة اليد ) واللاهوائية ( رفع الأثقال وبناء الأجسام والمصارعة ) بالتهاب القدم بفطر السعفة القدمية ( Tinea edis ) والسعفة الظفرية ( Tinea unguium ) .
- ٢ - مقارنة الإصابة بالتهاب قدم الرياضي بفطر السعفة القدمية ( Tinea pedis ) والسعفة الظفرية ( Tinea unguium ) ببعض الفعاليات الهوائية ( الساحة والميدان و كرة القدم وكرة اليد ) واللاهوائية (رفع الأثقال وبناء الأجسام والمصارعة ) .

## 4-1- فرض البحث :-

توجد فروق في الإصابة بالتهاب قدم الرياضي بفطر السعفة القدمية ( Tinea pedis ) والسعفة الظفرية ( Tinea unguium ) لبعض الفعاليات الهوائية ( الساحة والميدان و كرة القدم وكرة اليد ) واللاهوائية (رفع الأثقال وبناء الأجسام والمصارعة ) .

## 5-1- مجالات البحث :-

1-5-1 - المجال البشري : - لاعبي أندية محافظة بابل لفعاليات ( الساحة والميدان و كرة القدم وكرة اليد و رفع الأثقال وبناء الأجسام والمصارعة ) .

2-5-1 - المجال الزمني :- للمدة من 15\4\2007 ولغاية 15\6\2007

3-5-1 - المجال المكاني :- مختبر الفسلجة الرياضية والقاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

- القاعة المغلقة (قاعة حمزة نوري )

- نادي المدحتية ونادي الشوملي الرياضي .

## 2- الدراسات النظرية :-

## 1-1-2 فطريات القدمين ( السعفة القدمية ) Tinea pedis :-

تظهر هذه الإصابة بين الإصبع الخامس والرابع ( إبهام القدم والإصبع الطويل ) وتظهر بشكل حويصلات وشقوق وقشور بين الأصابع بالإضافة إلى الحك الشديد وقد تنتشر هذه الإصابة إلى باطن القدم وهي أكثر أنواع الفطريات انتشارا وبسبب الرطوبة والاحتكاك قد تتوسع الحويصلات مكونة فقاعات وبعد إن تتشقق يظهر منها مصل يسيل بين الأصابع .....<sup>(1)</sup> . وقد تصاب الشقوق بالميكروبات الثانوية محدثة تقيح وهذا بدوره يؤدي إلى التهاب الأوعية للمفاوية وتورم الغدد للمفاوية القريبة .

توجد السعفة القدمية - Tinea pedis - بصورة رئيسية في الرياضيين ونسبة الحدوث عند الرياضيين الذكور أكثر من الرياضيات الإناث .....<sup>(2)</sup> .

توجد السعفة القدمية بأحد الأشكال :-

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Chronic intertriginous type        | 1- النوع المزمن                          |
| Vesicular or vesiculo bullous type | 2- النوع الحويصلي                        |
| Acute ulcerative type              | 3- النوع المتقرح الحاد                   |
| The dry or hyperkeratoic type      | 4- النوع الجاف أو الشكل الكيراتيني الجاف |

إن خطورة الإصابة بالسعفة القدمية وعودتها تعتمد على الوراثة والعوامل البيئية وكذلك مسبب الفطر الابتدائي .....<sup>(3)</sup> وقد تم دراسة نوعين من هذه الفطريات في هذا البحث النوع المزمن والنوع الحاد الأكثر تعرف له الرياضيين باختلاف الفعاليات الرياضية .

(<sup>1</sup>) وجدان رضا محمود . مسح الإصابات الفطرية الجلدية في محافظة بابل . رسالة الماجستير . غير منشورة . كلية العلوم - قسم علوم الحياة . الأحياء المجهرية . جامعة بابل . 2000 م . ص 16

(<sup>2</sup>) Matsumoto , T. and Ajello . Fungal disease in dermatology in kibber C .C. - Mackenz , D. W. R and odd, F. C , (eds) . principles and practice of clinical Mycology . Town wiley and sun ltdnewyork or , p.p103- 129

(<sup>3</sup>) Bergfeld , W.F.Eleski , B.E, Hay , R. Jodom , R.B. and Scher , R.K. 1993 (ataneous Mycoes An update for 90 S. Int Society for human Animals Mycology .U.S.A.p.226

## 2-1-2- السعفة الظفرية Tinea unguium :-

السعفة الظفرية هي اصابات فطرية جلدية لصفحة الاظفر وان الأظافر المصابة تكون طباشيرية و باهتة اللون وشكل الاظفر يكون معثوثا و سطح الاظفر يكون منقرا أو مخططا ويرتفع الاظفر بالبقايا والخلايا الكيراتينية التي تتجمع تحت الاظفر .....(i).

إن إصابة الأظافر بالفطريات الجلدية الخيطية تمثل اصابات مزمنة للأظافر وقد تظهر عدة أنماط لإصابة الاظفر :-

١. الفطار الظفري الجانبي :- وفيه يظهر خط اصفر أو ابيض معتم في جانب واحد للظفر .

٢. فرط تقرن تحت الظفر :- يحدث تقشرات تحت الظفر .

٣. الانحلال الظفري الأبعد :- تتفصل نهاية الظفر من منشأ الظفر وكثيرا ما يتعرج الطرف الحر للظفر .

٤. الفطار الظفري السطحي الأبيض :- تظهر بقع بيضاء دقائقية وتنتقرات على السطح الأعلى للظفر .

٥. الدمار الكامل للظفر .

الفطار الظفري يجب أن نميزه عن أمراض الأظافر الأخرى مثل :-

❖ العدوى البكتيرية خاصة Pseudomonas anruginosa التي تحول الظفر إلى اللون الأسود أو الأخضر .

❖ الصدفية.

❖ الاكزيما أو التهاب جلدي .....(i).

## 2-1-3- الفعاليات الهوائية واللاهوائية :-

ان ممارسة الفعاليات الرياضية المختلفة تعتمد على نوع نظام الطاقة المعتمد سواء كان هوائي (اوكسجيني ) او لاهوائي

( فوسفوجيني -لاكتيكي ) .

وان الحلة التدريبية تختلف من فعالية إلى أخرى ، ففعالية نظام الطاقة اللاهوائي ( الفوسفوجيني ) تتضمن كافة فعاليات

الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة او قوة وفي اقل زمن ممكن يتراوح من ( 10 ثا - 3 دقائق ) ويكون باقصى انقباضا عضليا ممكنا سواء كان ثابتا او متحركا .

ان الصفات البدنية التي تتدرج ضمن هذا النظام هي :-

١ -القوة العظمى المتحركة .

٢ -القوة العظمى الثابتة .

٣ -السرعة .

٤ -القوة المميزة بالسرعة .

ويعد هذا النوع من الفعاليات عالي الحمل وقصير المدة الزمنية بحيث يكون إنجاز الرياضي 100% وقدرة التركيز تكون

عالية على أجهزة الجسم المختلفة.....(i).

( i ) وجدان رضا محمود : مصدر سبق ذكره ، ص 18 .

( 2 ) Joan M.BEdinghaus ,M.D . and Markw . Niedfeldt . M.D. Tineapedis and Exercise . Medical colloge of Wisconsin wilwan kee,Wisconsin .2001. p.115 .

أما بالنسبة إلى نظام حامض ألبنينك فهو يتمثل بالقدرة على الاحتفاظ أو تكرار الانقباضات العضلية القصوى وقد يكون ثابتا او متحركا مع تحمل التعب حتى دقيقة او دقيقتين . ويمثل العمل في هذا النظام بعد انتهاء العمل بالنظام الفوسفوجيني . أما الفعاليات الهوائية تعتمد على الأوكسجين في توفير الطاقة وتعتمد على هذا النوع من الفعاليات الرياضية التي تستمر لمدة طويلة من الزمن تبدأ من (10 د - 3 ساعات ) وتعتمد على تفاعلات كيميائية تحتاج الى وقت طويل لإنتاج هذا النوع من الطاقة ..... ( ) .

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

#### 3-1- منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج المسحي لأنه الأنسب لحل مشكلة البحث المراد دراستها .

#### 3-2- عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث من لاعبي أندية محافظة بابل لفعاليات الساحة والميدان للمسافات ( 3000 - 5000 - 10000 ) م ولاعبي أندية المحافظة بكرة القدم ولاعبي رفع الأثقال والقوة البدنية ورمي الرمح والنقل . إذ بلغ عددهم ( 100 ) لاعب قسموا الى مجموعتين ( أ ، ب ) وبالطريقة العمرية إذ مثلت المجموعة الأولى الفعاليات الهوائية ( الساحة والميدان وكرة القدم ) وبلغ عددها ( 50 ) لاعب ، ومثلت المجموعة الثانية الفعاليات اللاهوائية ( رفع الأثقال والقوة البدنية ورمي الرمح والنقل ) وبلغ عددهم ( 50 ) لاعب .

كان من اسس اختيار أفراد العينة هوان يكون اللاعب قد اشترك في احدى البطولات الرسمية وقد مضى على مزاولته سنة واحدة على الأقل وكذلك إخضاعهم للاختبار المسحي لفطريات قدم الرياضي وملئ الاستمارة الخاصة بالإصابة (ملحق 1).

#### 3-3- إجراءات البحث :-

لقد قام الباحثون بإعداد وتهيئة وتوزيع استمارة خاصة بتشخيص الإصابة إذ احتوت على عدة أسئلة تضمنت نوع ومدى الإصابة بهذا النوع من الفطر وقد توزعت الإجابة ب( نعم ، كلا ، نوعا ما ) وقد تم عرضها على الخبراء والمختصين (\*) ومن ثم تم فحص كل رياضي سريريا لملاحظة مدى الإصابة بهذين النوعين من فطريات السعفة القدمية والسعفة الظفرية واخذ مسحة من اصابع قدم المصابين واجزاء من الاظافر والكشف عنها مجهريا في مختبر الفسلجة في كلية التربية الرياضية ومختبر السرور

( أ ) بهاء الدين إبراهيم سلامة :- التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي . 1999 . ص348 .

( ) هزاع محمد هزاع :- تجارب عملية في الجهد البدني الرياضي ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي ، 1998 ، ص60 .

( \* ) الخبراء والمختصين :

❖ ا.د محمد جاسم الياسري .كلية التربية الرياضية .جامعة بابل .

❖ ا.د سميرة خليل .كلية التربية الرياضية للبنات .جامعة بغداد .

❖ د مظفر عبد الله شفيق .مدير الطب الرياضي - وزارة الشباب والرياضة

في محافظة بابل للتأكد من نوع الفطر المسبب للاصابة وبمساعدة فريق العمل المساعد (\*\*\*) في مختبر الفسلجة في كلية التربية الرياضية ومختبر السرور في محافظة بابل إذ استمرت الفحوصات من 2\5\2007 ولغاية 2\6\2007 .

#### 4-3 - الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :-

- 1- المصادر
- 2- الملاحظة
- 3- استمارة جمع البيانات
- 4- المقابلات الشخصية
- 5- مجهر ياباني الصنع 1993 olympus
- 6- سلايد
- 7- محلول ملحي فسلجي
- 3-5- الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :-
- 1- النسبة المئوية
- 2- الوسط الحسابي
- 3- الانحراف المعياري
- 4- معامل كا<sup>2</sup>

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها :-

بغية التعرف على استقلالية حدوث هذه الاصابة بنوعيتها ( الحاد والمزمن ) وللفعاليات الهوائية واللاهوائية استخدم الباحثون اختبارا احصائيا مناسباً وهو اختبار (كا<sup>2</sup>) ومنه جاءت النتائج وكما هو مبين ادناه.

#### جدول (1)

يبين تكرارات الاصابة الحادة وقبضة (كا<sup>2</sup>) للفعاليات الهوائية واللاهوائية.

القرار	كا <sup>2</sup> الجدولية*	كا <sup>2</sup> المحسوبة	مج	لاهوائي	هوائي	نوع الفعالية الاجابة
غير معنوية	9.49	1.30	103	43	60	نعم
			13	6	7	كلا
			63	32	31	نوعما
			176	81	98	مج

\* عند درجة حرية 4 ومستوى دلالة 5%

(\*\*) فريق العمل :-

- ❖ د. سينا مهدي شاكر .دكتوراه أحياء مجهرية . كلية العلوم . جامعة بابل .
- ❖ م.م. رشا عبد علي الخالدي .ماجستير تقانة حياتية .كلية العلوم .جامعة بغداد .
- ❖ م.م. حسين عبد الأمير .كلية التربية الرياضية .جامعة بابل .

من خلال الجدول اعلاه ظهر ان قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة هي ( 1.30 ) وقيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولية ( 9.49 ) ولما كانت المحسوبة اقل من الجدولية المقابلة له عند درجة حرية ( 4 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) مما جعل الفرق بين التوزيعين ( الهوائية واللاهوائية ) غير دال اذ يعود الفرق فيه الى عامل الصدفة.

### جدول (٣)

يبين تكرارات الاصابة المزمدة وقيمة (كا<sup>2</sup>) للفعاليات الهوائية واللاهوائية.

نوع الفعالية الاجابة	هوائي	لاهوائي	مج	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية*	القرار
نعم	37	34	71	3.5	9.49	غير معنوية
كلا	6	5	11			
نوعما	30	13	43			
مج	73	52	125			

\* عند درجة حرية 4 ومستوى دلالة 5%

من خلال الجدول اعلاه تبين ان قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة هي ( 3.5 ) في حين كانت القيمة الجدولية ( 9.49 ) وكما كانت القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة ( 0.05 ) مما يشير الى ترابط النتائج وعدم استقلاليتها ما بين الاصابة الحادة والمزمدة ما يؤكد عشوائية الفرق والذي لا دلالة احصائية فيه.

### مناقشة النتائج :-

من خلال ملاحظتنا للجدول ( 1،2 ) وبعد ان تبين عدم وجود فروق معنوية للاصابة بفطري السعفة القدمية ( Tinea pedis ) والسعفة الظفرية ( Tinea unguium ) الحادة والمزمدة بين الفعاليات الهوائية (كرة القدم وكرة اليد والساحة والميدان ) والفعاليات اللاهوائية ( بناء الاجسام ورفع الاثقال والمصارعة ) فان الباحثين يعزون ذلك الى مايلي :-

١ - ان الفعاليات الهوائية قيد البحث تتعرض للاصابة بفطر السعفة القدمية والظفرية نتيجة لارتداء الاحذية الرياضية ولفترات طويلة وعدم تعرض القدم والاحذية بشكل مباشر لاشعة الشمس وباستمرار وكذلك تبادل استخدام الاحذية احيانا بين اللاعبين كان سببا في شيوخ هذه الاصابة لديهم

٢ - ان الفعاليات اللاهوائية (بناء الاجسام ورفع الاثقال والمصارعة ) قد تعرضت وبشكل متقارب الى نسب الاصابة ذاتها لدى الفعاليات الهوائية وكان ذلك بسبب اداء التدريبات او العروض على ابسطه خاصة بعيدة عن اشعة الشمس لانها داخل قاعات مغلقة ولا يتم تعقيمها باستمرار وتؤدي التدريبات احيانا دون ارتداء الاحذية كما هو الحال في اداء التدريبات على بساط المصارعة ... وكذلك هو الحال عند لاعبي بناء الاجسام فان اغلب القاعات عي مغلقة ومفروشة ويشترط اغلب المدربين في تلك القاعات عدم ارتداء الاحذية عند الدخول لمكان التدريب ، والامر مشابه اثناء المنافسات اذ يشترط قانون هذه اللعبة على اللاعب صعود منصة العرض دون ارتداء الاحذية وهذه المنصات غالبا ماتكون داخل قاعات او مساح مغلقة لذا وفي كلا الحالتين ( التدريب والمنافسة ) يكون اللاعب عرضة لانتقال العدوى والاصابة بفطر القدم .

ولا يختلف الامر كثيرا لدى لاعبي رفع الاثقال عن لاعبي بناء الاجسام اذ تؤدي تدريبات رفع الاثقال في قاعات مغلقة واداء بعض التدريبات دون ارتداء الاحذية .



يضاف الى ذلك ما هو شائع بين اوساط رباينا من استخدام نوع خاص من الاحذية الصلبة مصنوعة من الجلد الصلب والذي انتهى استخدامه في اغلب دول العالم منذ عدة سنوات... اذ ان هذا النوع من الاحذية لا يحوي مسامات او فتحات تسمح بتهوئة القدم مما يتسبب بتعرق القدم كثيرا مما يساعد على نمو الفطريات مثل ( السعفة القدمية والسعفة الظفرية ) .

#### 1-5- الاستنتاجات :-

- 1\_ شيوع التهاب قدم الرياضي بفطري (السعفة القدمية والسعفة الظفرية ) لمجموعة الفعاليات الهوائية .
- 2\_ شيوع التهاب قدم الرياضي بفطري (السعفة القدمية والسعفة الظفرية ) لمجموعة الفعاليات اللاهوائية .
- 3- عدم وجود فروق معنوية للإصابة بالتهاب قدم الرياضي بفطر (السعفة القدمية والسعفة الظفرية ) بين الفعاليات الهوائية واللاهوائية .

#### 2-5- التوصيات :-

ضرورة الوقاية من الإصابة بفطريات القدم الرياضي من خلال :

- 1 - ارتداء الأحذية المناسبة وعدم تكرار ارتداء الحذاء عند وجود أكثر من وحدة تدريبية في اليوم وتعرضها للشمس باستمرار .
- 2 - ضرورة المحافظة على نظافة الجوارب وعدم ارتداء السميكة منها وغسلها بعد كل وحدة تدريبية وعدم إعارتها أو استعارتها من الزميل .
- 3 - تجنب بقاء القدمين مبلولتين ويجب تهويتها واستعمال البودر بين الأصابع لمنع التعرق أثناء الوحدة التدريبية .
- 4 - تجنب استعمال أحذية رفع الأثقال الشائعة الاستخدام والمصنوعة من الجلد الصلب واستخدام الأنواع الحديثة التي تسمح بتهوئة القدم والتي شاع استخدامها في الدول المتقدمة .
- 5 - ضرورة الاهتمام بمعالجة الإصابة في مراحلها الأولى لتجنب تحولها لإصابة مزمنة .
- 6 - ضرورة إجراء فحوصات دورية للرياضيين تشمل فطريات القدم لتجنب الإصابة بها أو انتقال العدوى بين الرياضيين .

#### المصادر العربية والأجنبية :-

- 1 - بهاء الدين إبراهيم سلامة :- التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي . 1999.
- 2 - هزاع محمد هزاع :- تجارب معملية في الجهد البدني الرياضي ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي ، 1998 .
- 3 - وجدان رضا محمود . مسح الإصابات الفطرية الجلدية في محافظة بابل ، ماجستير . غير منشورة . كلية العلوم - قسم علوم الحياة . الأحياء المجهرية، جامعة بابل . 2000 م.

- 4- Bergfeld , W.F.Eleski , B.E, Hay , R. Jodom , R.B. and Scher , R.K. 1993 . (ataneous Mycoes An update for 90 S. Int Society for human Animals Mycology .U.S.A.p.226 .
- 5- Joan M.BEdinghaus ,M.D . and Markw . Niedfeldt . M.D. ineapedis and Exercise . Medical colloge of Wisconsin wilwan kee,Wisconsin .2001. p.115
- 6- Matsumoto , T. and Ajello . Fungal disease in dermatology in kibber C .C., Mackenz , D, W. R and odd, F. C, (eds) . principles and practice of clinical Mycology. Town wiley and sun ltdnewyork or , p.p103- 129 .



(ملحق 1)

## استمارة استبيان فقرات الإصابة الحادة والمزمنة

ت	فقرات الإصابة الحادة	نعم		كلا		نوعا ما	
		هوائي	لاهوائي	هوائي	لاهوائي	هوائي	لاهوائي
1	احمرار في القدم وحكة ما بين الاصابع						
2	بعض الانتفاخات في القدم ما بين الاصابع						
3	وجود فطريات في اطراف القدم بدون الم						
ت	فقرات الإصابة المزمنة	نعم		كلا		نوعا ما	
		هوائي	لاهوائي	هوائي	لاهوائي	هوائي	لاهوائي
1	قشورفي القدم ما بين الاصابع						
2	شقوق في القدم ما بين الاصابع						
3	بعد وجود نزف ما بين الاصابع مع الم						
4	اصفرار الاظفر وزيادة سمكه وقابليه على التكرس						

ملحق رقم (2)

## نماذج للاصابه بفطر(السعفة القدمية والسعفة الظفرية).







## قلق التدريس وعلاقته ببعض السمات الشخصية

بحث وصفي

على طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة للعام 2005-2006

من قبل

م.د نزار حسين جعفر النفاخ م. حيدر ناجي حبش الشاوي

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

منذ القدم والنظرة للمعلم نظرة تقدير و تبجيل وعلى أنه صاحب رسالة مقدسة وشريفة على مر العصور، فهو معلم الأجيال ومربيها، وإذا أمعنا النظر في معاني هذه الرسالة المقدسة والمهنة الشريفة خلصنا إلى أن مهنة التعليم الذي اختارها المعلم وانتمى إليها إنما هي مهنة أساسية وركيزة هامة في تقدم الأمم وسيادتها ، وتعزي بعض الأمم تقدمها في مجالات الحضارة والرفق إلى المعلم والتعليم.

ويعتبر المعلم عنصرا أساسيا في العملية التعليمية ، وتلعب خصائصه المعرفية والانفعالية دورا هاما في فعالية هذه العملية ، إذ ان هذه الخصائص تشكل احد المدخلات التربوية الهامة التي تؤثر بشكل أو بآخر في الناتج التحصيلي ، والمعلم القادر على أداء دوره على نحو فعال والذي يكرس جهوده لإيجاد الفرص التعليمية الأفضل لطلابهم يستطيع أن يؤثر في مستويات تحصيلهم .

ولما كان درس التدريب العملي ( التطبيق ) للطلاب المطبقين بكليات وأقسام التربية الرياضية يمثل عنصرا رئيسيا في برنامج إعداد المدرسين ومطلبا أساسيا لتخرجهم كما يعد تجسيدا حيا لكل الخبرات العملية والتربوية التي حصل عليها الطالب خلال دراسته.

ومن المعروف ان السمات الشخصية للفرد ذات تأثير في سلوكه وان السمات يتألف بعضها مع البعض الاخر في تكوين الوحدة الاساسية لبنية الشخصية والتي تخلق في الفرد ميلا لاستجابات دائمية نسبيا ، فالسمة بالمعنى العام يمكن ان نفرق على أساسها بين فرد وآخر وكما ان الناس يمكن أن نميز بعضهم بين بعض حسبما عن طريق أسنادا بعض الصفات إلى الجسم مثل قصير أو طويل كذلك ان نميز بين الافراد من حيث تصرفاتهم عن طريق أسناد صفات مثل منظوي او منبسط كذلك مدرك و محكم وتتفق هذه نظرية السمات التي تقول ان لكل فرد سمات شخصية ثابتة يمكن ان تلاحظ فيه كما يمكن ان نفرق بين شخص وآخر أو نميز بين الاشخاص بعضهم وبعض على أساس من هذه السمات ومن ناحية أخرى فأن هذه السمات إلى جانب ثباتها عامة، بمعنى أن الشخص يمكن وصفه بشكل عام وبدرجة كبيرة من الثبات بانه كذا كذا من السمات المختلفة التي يمكن اسنادها إليه..

مما تقدم تظهر أهمية البحث في التعرف على قلق التدريس وعلاقته ببعض السمات الشخصية كما يقيسه المقياس

المستخدم في البحث للطلاب المطبقين.

## 2-1 مشكلة البحث:-

ان الطالب المطبق يتعرض أثناء تدريسه في الدروس العملية لدرس التربية الرياضية للكثير من المشاكل التي تتمثل في زيادة عدد الطلاب في الصف ونقص الإمكانيات والتجهيزات بالإضافة إلى كل ما يتحمله من أنشطة لا صفية ، ومن الطبيعي إن كل ذلك يؤثر على جهده في التركيز على إتقان وتطوير أداءه التدريسي الأمر الذي يجعله متخوفاً وفي حالة قلق مستمر مما ينعكس بصورة سلبية على أداءه ولربما يكون سبب ذلك هو سماته الشخصية وبعبارة أخرى هل إن السمات الشخصية للطلاب تؤثر على قلقه أثناء التطبيق، من خلال عمل الباحثان في مجال الإشراف على درس التدريب العملي (التطبيق) لاحظا إن الطلاب المطبقين يتباينون في استجاباتهم للمواقف التي تصادفهم أثناء إدارة الدرس في المدارس التي يطبقون بها ، هذا التباين ربما يكون سببه الاختلاف في السمات الشخصية بينهم مما حدا بهم إلى دراسة هذه الظاهرة لمعرفة العلاقة بين السمات الشخصية وقلق التدريس للطلاب المطبقين.

## 3-1 اهداف البحث :-

يهدف البحث إلى:-

١. التعرف على درجة قلق التدريس لدى الطلاب المطبقين في درس التدريب العملي (التطبيق)
٢. التعرف على درجة بعض السمات الشخصية لدى الطلاب المطبقين في درس التدريب العملي (التطبيق)
٣. التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وقلق التدريس لدى الطلاب المطبقين في درس التدريب العملي (التطبيق)

## 4-1 فروض البحث

يفترض الباحثون :-

وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين السمات الشخصية وقلق التدريس للطلاب المطبقين في درس التدريب العملي (التطبيق)

## 5-1 مجالات البحث

- **المجال البشري** : طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة للعام الدراسي 2005-2006
- **المجال المكاني** : قاعات كلية التربية الرياضية جامعة القادسية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.
- **المجال الزمني** : الفترة من 2006/3/1 لغاية 2006/4/20.

## 2- الدراسات النظرية

## 1-2 قلق التدريس:

يعرف قلق التدريس: بأنه "حالة انفعالية مؤقتة تتسم بالتوتر أو التهيب والخشية من ممارسة المهام التدريسية وهي حالة عارضة قد تتذبذب في شدتها وقد تقل بمزيد من الخبرة التدريسية" (أ)

## 2-2 التدريب العملي :

(هي الممارسة الميدانية لمهنة التدريس في المدارس التي يقوم الطلاب المدرسين بالتدريب فيها تحت إشراف وتوجيه المتخصصين) (١)

## 3-2 أهمية التربية العملية

تتمثل أهمية التربية العملية في الآتي :

1- تعد التربية العملية حلقة الوصل بين الجانبين الأساسيين في عمل كليات التربية وهما : الجانب الأكاديمي ، والجانب التربوي ، والحقيقة أنه لا يمكن عند إعداد معلم الغد الفصل بين الجانبين السابقين ، إذا ينبغي أن تشمل خطة الإعداد الجانب التربوي الذي يساعد المعلم على تطويع المادة العلمية تبعاً لحاجات وخصائص ومطالب نماء المتعلمين ، ومن ناحية أخرى لا يستقيم الجانب التربوي ، ولا يكون له معنى دون مادة علمية يستند إليها المعلم في عمله . لذا يجب أن تشمل خطة الإعداد أيضاً الجانب العلمي الذي يجعل المعلم متمكناً من المادة التي يقوم بتدريسها ، ومسيطرأ على جميع جوانبها ودقائقها .

في ضوء ما تقدم يجب أن يندمج الجانبين السابقين ليلتقيا في ثوب واحد هو الموقف التدريسي . ويتحقق ذلك من خلال التربية العملية التي تُعد نقطة اللقاء المناسبة لربط ودمج الجانبين السابقين في كل واحد متكامل الأبعاد ومتربط الأطراف . وباختصار يجب أن يتناغم ويتوافق الجانبان الأكاديمي والتربوي في سيمفونية رائعة هي التربية العملية .

2- تُعد التربية العملية الميدان الحقيقي الذي من خلاله ينشأ الاتجاه الفعلي للطلاب نحو مهنة التدريس ، وهي أيضاً المجال المناسب الذي عن طريقه يكتسب الطالب المعلم المهارات اللازمة لتدريس المادة التي تخصص فيها ، فكما أن اللاعب يكتسب المهارة في اللعبة التي يمارسها من خلال التدريب المستمر والجاد على الحلبة ، وكما أن الطبيب الجراح يكتسب المهارة في إجراء الجراحات المختلفة عن طريق الممارسة المستمرة والجادة لأصول مهنته ، فهكذا يكتسب الطالب المعلم أصول وقواعد مهنة التدريس كما ينبغي أن تكون من خلال التدريب المستمر والجاد والشاق في فترة التربية العملية .

أيضاً تعتبر التربية العملية الطريق الذي يسلكه ويمر بت الطالب المعلم ليعرف مشكلات الميدان التربوي ، وليعرف بالتالي أساليب وطرائق حل تلك المشكلات ، وكذا هي المسلك الذي يجتازه ويخترقه الطالب المعلم ليقف على أنماط ونوعية العلاقات السائدة بين جميع أطراف المجتمع التربوي ، وليقف كذلك على النظم واللوائح وأمور الضبط والربط اللازم لسير العملية التربوية في طريقها الصحيح .

وأخيراً هي الموقع المناسب لمعرفة الطالب المعلم لجميع تفصيلات ودقائق وطرق تنظيم المنهج المدرسي، فيدرك نواحي القوة والضعف في بعض جوانبه، وبالتالي يدرك الأسباب التي قد تدعو إلى تعديل بعض جوانبه أو تغييره كلية.

أ صلاح محمد حمامة ، مدى نمو مهارات التدريس للطلاب المعلمين وعلاقته بقلق التدريس ومستوى تحصيلهم لمقررات علوم المرحلة الابتدائية بالسعودية ، دراسة ميدانية ، العدد 12 ، جامعة قطر ، 1995.ص15.

أبو النجا احمد عز الدين : العلاقة بين قلق التدريس وتقويم الأداء في التربية العملية لدى طلاب قسم التربية الرياضية - جامعة الإمارات العربية المتحدة، المؤتمر العلمي واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية 1999،ص



على ضوء ما تقدم تكون التربية العملية هي الميدان الذي يحتك فيه الطالب المعلم بالقضايا الحيوية التي سوف يتعامل معها عندما يتحمل مسئوليات المهنة بالكامل.

3- تعد التربية العملية خبرة فريدة فيمن:ها وعظيمة في شأنها ، عالية في قدرها لأنها تتيح للطالب المعلم الفرص لتنمية :

( أ ) علاقة عمل مباشرة بينه وبين كل من :

- المشرف المسئول عن توجيهه أثناء التدريب .

- أعضاء هيئة التدريس بالمدرسة التي يتم فيها التدريب .

- إدارة المدرسة ممثلة في الناظر والوكيل والإداريين كذا الفنيين ممن يعملون في المدرسة التي يجري فيها التدريب.

- الطلاب الذين يتدربون معه بالمدرسة .

(ب) علاقة تعاون مثمرة ومفيدة بين: الطالب والمعلم، وبين الأطراف الأخرى التي سبق التنويه عنها في ( أ ) من ناحية ، وبين الطالب المعلم وبين التلاميذ الذين يتعلمون على يديه من ناحية ثانية .

4- ينال الطالب المعلم قسطاً وافراً وكبيراً من التوجيهات على يد المشرف المسئول عن توجيهه ، أيضاً قد ينال توجيهات جانبية مفيدة من كل من ناظر المدرسة والمدرسين الأصليين بالمدرسة ، وهذه وتلك تسهم في نمائه المهني ، وتعدده بطريقة صحيحة ليتحمل المسئولية كاملة في المستقبل القريب .

إن مستوى أداء الطالب المعلم في التربية العملية سوف يكشف عن مدى الكفاءة في أداء الأعمال التي ستوكل أو تسند إليه مستقبلاً. والحقيقة أن تفوق الطالب المعلم في الجانبين الأكاديمي والتربوي ليس شرطاً ليكون متفوقاً في عمله المستقبلي ، وليس مؤشراً على نجاحه في مهنته التدريس على أكمل وجه مستقبلاً ، إن المقياس الحقيقي الذي من خلاله يمكن الحكم بأن الطالب المعلم سيكون بالفعل من صفوة المعلمين المختارين والممتازين في مهنة التدريس هو مستوى أدائه للتربية العملية بطريقة منظمة ، ويتفوق ونجاح كبيرين .

أن ما تقدم لا يعنى بأي حال من الأحوال الإقلال من شأن السيطرة على الجانبين الأكاديمي والتربوي . إذ أنهما السند الرئيس الذي يعتمد عليه المعلم في عمله. وإنما يعنى فقط أن التفوق النظري في الجانبين الأكاديمي والتربوي لا يكون له معنى مال يترجم ترجمة صادقة عند أداء المواقف التدريسية داخل حجرات الدراسة ، وبالإضافة إلى ما سبق لن يستطيع المعلم أن يكون ناجحاً حقيقياً ما لم يكن مسيطراً سيطرة تامة على الجانبين : الأكاديمي والتربوي لذا فإن التربية العملية هي الميدان الذي من خلاله يستطيع الطالب المعلم الكشف عن مدى تفوقه في المواد الأكاديمية سواء أكانت عملية أو أدبية ، والكشف عن توظيفه للمواد التربوية المختلفة بكفاءة في المواقف التدريسية. والخلاصة لا يستطيع الطالب المعلم الناجح الاستغناء عن أي من الجانبين الأكاديمي والتربوي إذ أن الأداء الممتاز في التربية العملية يعتمد عليها ، مع مراعاة أن ذلك الأداء يكشف عن القدرات التدريسية الحقيقية المستقبلية للطالب المعلم ". (أ)

#### 4-2 مبادئ وأهداف التربية العملية ( )

التربية العملية تسهم إلى حد كبير في اكتساب الطالب المعلم للمهارات والاتجاهات المطلوبة فالتربية العملية تهدف إلى

الأمر التالي:-

(1) الموقع <http://www.almuallem.net/maga/ahami88.html>

(2) الموقع <http://www.sfsaleh.com/vb/forum116/thread96583.html>

- ١ - توضيح وتعزيز المبادئ النظرية التي يدرسها الطالب المعلم في المواد الدراسية المختلفة ويتم ذلك عن طريق المشاهدات أو التدريس.
- ٢ - تعريف الطالب المعلم بالموقف التعليمي كي يعتاد عليه.
- ٣ - إفساح المجال للطالب المعلم كي يثبت قدرته على التعليم وهي بالتالي تعرفه بمدى صلاحيته للتعليم.
- ٤ - تكوين اتجاهات ايجابية لدى الطالب المعلم نحو مهنة التعليم.
- ٥ - إكساب الطالب المعلم القدرة على تقويم العملية التعليمية تقويماً دقيقاً  
ولكي تحقق التربية العملية أهدافها فانه لا بد وان تسير وفق المبادئ العامة الآتية:-
- ١ - التربية العملية جزء لا يتجزأ من برنامج إعداد المدرسين ، إذ يجب إن يتاح المجال للطلاب المعلمين كي يتعرفوا على الأطفال والمراهقين في موضوع التربية العملية وفي بقية الموضوعات الأخرى.
- ٢ - إن طبيعة الخبرات التي يمر بها الطالب المعلم وطول المدة تستغرقها التربية العملية لتعتمد على حاجات الطالب المعلم والعوامل الماثلة في المواقف التي يمر بها.
- ٣ - يجب إن يشترك في التخطيط للتربية العملية جميع المساهمين بها من معلمين مشرفين ومعلمين متعاونين وطلاب معلمين ومديري المدارس المتعاونة والمشرف التربوي.
- ٤ - يشترك كل من المعلمين المتعاونين والمعلمين المشرفين في تقويم الطلاب المعلمين.
- ٥ - كلما كانت الخبرات والنشاطات التي يمر بها الطالب المعلم أثناء فترة التربية العملية أكثر تنوعاً كانت الفائدة التي يجنيها كبيرة ، فالتربية العملية لا بد وان تعرف الطالب المعلم بجميع الأعمال والواجبات التي يقوم بها المعلم.
- ٦ - لا تسير التربية العملية في طريقها المرسوم ما لم تتوفر الإمكانيات المادية المطلوبة.

## 5-2 الشخصية:

تعرف الشخصية بأنها "مجموعة ما يميز الفرد من سلوك ظاهري وباطني ، بحيث تمكن معرفة هذا السلوك الباحث من تنبؤ ما سيعمله أو يظهره الفرد في موقف من المواقف أو مناسبة من المناسبات" (أ) وبذلك فالشخصية ليس كما يتداولها لدينا في المجتمع انه شيئا يملكه البعض ولا يملكه البعض الآخر بقولنا إن فلانا له شخصية وفلانا ليست له شخصية بل "إن كل فرد يملك شخصية خاصة به تميزه عن الأفراد الآخرين" (ب)

## 6-2 العوامل المؤثرة في الشخصية

إن الشخصية في تكوينها ومرآح نموها اعتمدت على عوامل كثيرة أثرت فيها بشكل أو بآخر وقد تناول الباحثون ذلك وبرزوا فيها عوامل تلخصت بشكل عام بالوراثة والبيئة إذ ذكر (مرسي) انه "عندما يدرس علماء النفس المحدثون العوامل المختلفة

( أ ) نائر عباس ، السمات الشخصية للاعب التنس وعلاقتها بالانجاز الرياضي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1992 ، ص23.

( ب ) نزار الطالب وكامل لويس ، علم النفس الرياضي ط4 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1979 ، ص290.

التي تحدد الشخصية فإنهم يدرسون عادة العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية" (أ) وهناك مجموعة من العوامل الأساسية التي تؤثر في الشخصية الرياضية وهي ( ).

١. الناحية الجسمية: ويقصد بها سلامة الجهاز العصبي والعضلي والأجهزة الداخلية وكذلك تكون الشخصية حسب النمط الجسمي اعتمادا على نظرية (شيلدون) حيث صنفها إلى
  - أ- النحيل الطويل
  - ب- النمط العضلي
  - ج- النمط المكتنز
٢. الناحية النفسية: وأهمها تأثيرا في الشخصية الرياضية هو:
  - أ- القدرات العقلية
  - ب- القدرات الخاصة
  - ج- المهارات الخاصة
  - د- الطبع والمزاج
  - هـ الخلق والإرادة
  - و- الميول والرغبات
٣. الناحية الاجتماعية: (العوامل البيئية) وتشمل على ما يأتي:
  - أ- أسلوب حياة الرياضي
  - ب- الظروف المعيشية (البيئية)
  - ج- العوامل المناخية.

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث :

استخدام الباحثين المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث.

#### 2-3 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية والبالغ عددهم (76) طالبا وطالبة وقسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة والبالغ عددهم (17) طالبة للعام الدراسي للعام الدراسي 2005-2006 الذين مارسوا مادة التدريب العملي (التطبيق) وتم اختيار (7) طلاب عشوائيا من كلية التربية الرياضية جامعة القادسية و(3) طالبات من قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة لإجراء التجربة الاستطلاعية وإيجاد ثبات الاستمارة وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية فبلغ العدد النهائي للعينة (69) لكلية التربية الرياضية في جامعة القادسية و(14) لقسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة فيكون حجم العينة الكلي هو (83).

#### 3-3 الأدوات المستخدمة في البحث

- ١ - المصادر والمراجع العلمية.
- ٢ - مقياس قلق التدريس: بعد الاطلاع على المصادر الدراسات السابقة ومنها كتاب (علم النفس الرياضي لمحمد حسن علاوي) (N) ودراسة (أبو النجا عز الدين) (O) ودراسة (بلانش سلامة وآخرون) (Q) ودراسة (محمد سعد زغلول) (A) ودراسة

(A) سيد عبد الحميد مرسي، الشخصية المنتجة، مصر، دار التوفيق النموذجية للطباعة، 1985، ص55.

( ) معيوف ذنون، علم النفس الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص49.

(N) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط7، دار المعارف، القاهرة، 1980.

(O) أبو النجا احمد عز الدين، مصدر سبق ذكره، ص32.

(Q) بلانش سلامة وآخرون، دراسة تحليلية لأسباب القلق لدى طالبات التربية العملية بكليات التربية الرياضية، المؤتمر العلمي

الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة ألمينا، مارس، 1986.

(لمياء ديوان وآخران)<sup>(١)</sup> حول التطبيق العملي وأسباب قلق التدريس لدى الطالب المطبق أثناء خروجه للتدريس في المدارس الثانوية وكذلك آراء الخبراء في مجال علم النفس والاختبارات النفسية خلص الباحثان إلى استخدام مقياس قلق التدريس الذي أعده (أبو النجا عز الدين) والذي يتكون من (56) فقرة ويتكون من خمسة أبعاد هي (غير متخوف تماما ، متخوف قليلا ، متخوف بدرجة متوسطة ، متخوف كثيرا ، متخوف تماما) وكان معيار الدرجة غير متخوف تماما (1) درجة - متخوف تماما (5) درجات .

٣ - اختبار فرايبورج للشخصية: وهو احد اختبارات قياس الشخصية المعتمد عالميا والذي جرى تطبيقه على البيئة العربية العراقية . الاختبار وضعه في الأصل أستاذ علم النفس في جامعة فرايبورج بألمانيا عام 1970 . يشتمل على 12 بعد ، وللاختبار صورة مختصرة ومركزة أعدها بالعربية الدكتور (محمد حسن علاوي)<sup>(٢)</sup> يتكون من ثمانية أبعاد ويشتمل على (56) عبارة يجب عليها المفحوص ب(نعم) أو (لا) . وقد استخدم الباحثان الاختبار لسهولة تطبيقه ومصداقيته وعدم تكلفة العينة عناء ووقتا للإجابة. إن اقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في أي بعد من أبعاد الشخصية التي يقيسها هذا الاختبار هي (7) و اعلي درجة هي (14) لان كل بعد يحتوي على (7) فقرات ولالإجابة بما يؤكد تميز العينة بالبعد المعني تعطى درجتين أما بعكسه فتعطى بدرجة واحدة فقط ولهذا يمكننا تحديد الدرجة من (10-11) هي معدل الوسط واعتبار الدرجة من (7-10) درجة واطئة ومن (11-14) درجة عالية في أبعاد الشخصية التي يقيسها الاختبار، وهذه الأبعاد هي <sup>(٣)</sup> :

- ١ -العصبية :- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية واضطرابات عصبية حركية واضطرابات نفسية.
- ٢ -العوانية :- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يقومون بأعمال عدوانية بدنية أو لفظية مثل الهجوم وعدم الهدوء وعدم السيطرة على أنفسهم.
- ٣ -القابلية للاستثارة:- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية وشدة التوتر وضعف المقدرة على المواجهة وعدم الصبر والغضب.
- ٤ -الاكتئابية :- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد بالاكتئاب وعدم الرضا والشعور بالتعاسة والخوف والميل للاعتداء على الذات.

( آ ) محمد سعد زغول ، أسلوب تدريس الفريق وأثره في تطوير بعض القدرات الخاصة بالتدريس وقلق الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة أمينا ، مارس يونيو ، 1991.

( ) .لمياء الديوان وميثاق غازي وأنوار عبد القادر ، تقويم التربية العملية لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة من وجهة نظر الطلبة منشور في منتدى غرابيل على الموقع

<http://www.sfsaleh.com/vb/forum.html96583/thread116>

( Ñ ) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: ، الاختبارات والمهارات النفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، 310.

( ٩ ) كمال جلال ، علاقة السمات الشخصية بمستوى نتائج الملاكمين . مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد الاول العدد السادس ، اب 2004.ص150

- ٥ -الاجتماعية:- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد القادرين على التفاعل مع الآخرين ويمتازون كذلك بالمرح والنشاط وسرعة البديهية.
- ٦ -الهدوء:- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد بالثقة بالنفس وعدم الارتباك والابتعاد عن السلوك العدوانى.
- ٧ -السيطرة :- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد بردود أفعال عدوانية سواء لفظية أو جسدية والميل إلى السلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض آرائهم على الآخرين.
- ٨ -الكف :- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد بعدم القدرة على فرض آرائهم على الآخرين.

### 6-3 الأسس العلمية للاختبارات

تم إيجاد المعاملات العلمية لاختبار قلق التدريس كما يلي .

- 1- الصدق: تم عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين<sup>(١)</sup> للتأكد من صلاحية تطبيقهما على أفراد عينة البحث وقد أشارت آرائهم على صلاحية استخدام المقياسين في قياس قلق التدريس وكذلك في قياس السمات الشخصية.
- 2- الثبات: تم إيجاد الثبات عن طريق تطبيق المقياس ومن ثم إعادة تطبيقه وذلك على عينة عشوائية قوامها (7) طلاب من كلية التربية الرياضية جامعة القادسية و(3) طالبات من قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات جامعة الكوفة، إذ تم توزيع استمارة قياس السمات الشخصية وقياس درجة قلق التدريس على طلاب العينة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف 2006/3/12 الساعة العاشرة صباحا وبعد سبع أيام تم إعادة توزيع الاستمارتين على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية إي يوم الأحد المصادف 2006/3/19 ويوم الاثنين المصادف 2006/3/20 لطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة وفي نفس الوقت إي الساعة العاشرة صباحا وعمل الباحثان على توحيد الظروف في الاختبارين الأول والثاني ، بلغ معامل الارتباط لعينة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية لمقياس السمات الشخصية للأبعاد مجتمعة 0,91 و لمقياس قلق التدريس 0,83 ، أما عينة قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة فقد بلغت 0,83 مما يدل على إن المقياس على درجة عالية من الثبات .

### 7-3 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء تجربة استطلاعية يوم الأحد المصادف 2006/3/12 الساعة العاشرة صباحا للوقوف على السليبات التي يمكن إن تواجه الباحثان أثناء تطبيق التجربة الرئيسية وكذلك لمعرفة الوقت المستغرق لملئ الاستمارتين والحصول على ثبات الاستمارتين تم عمل التجربة الاستطلاعية على (7) طلاب من كلية التربية الرياضية جامعة القادسية و (3) طالبات من قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة .

### 8-3 التجربة الرئيسية :

(١) الخبراء الذين تم عرض المقياس عليهم :

- أ.د عبد الجبار سعيد محسن ، كلية التربية الرياضية جامعة القادسية .
- أ.م.د عامر سعيد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل.
- أ.م.د كاظم جبر ، كلية التربية قسم العلوم النفسية والتربوية ، جامعة القادسية.

بعد الانتهاء من التأكد من صلاحية استمارة قياس السمات الشخصية وقياس درجة قلق التدريس وإجراء التجربة الاستطلاعية تم توزيع الاستمارتين يوم الأحد المصادف 2006/3/19 على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية ويوم الاثنين المصادف 2006/3/20 على طالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة وفي نفس الوقت أي الساعة العاشرة صباحاً إذ إن طلاب المرحلة الرابعة يتوجب عليهم الحضور إلى الكلية لحضور محاضرة البحث العلمي يوم الأحد في كلية التربية الرياضية ويوم الاثنين في قسم التربية الرياضية ، وبعد جمع إجابات العينة قام الباحثان بتفريغ البيانات اعتماداً على مفتاح حل أسئلة المقياس للحصول على الدرجات الخام، وبعد ذلك عمل الباحثان على إيجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري للنتائج المتحصلة من توزيع الاستمارتين ، بعد ذلك تم إيجاد العلاقة بين قيمة درجات قلق التدريس كما يقيسه المقياس مع قيمة درجة السمات الشخصية ولكل بعد من أبعاد الشخصية كما يقيسها المقياس.

### 9-3 الوسائل الإحصائية:

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري.
٣. قانون الارتباط البسيط لبيرسون

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### الجدول (1)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس قلق التدريس ومقياس سمة العصبية لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية وطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.

الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحتسبة	قيمة سمة العصبية		مقياس قلق التدريس		
			ع±	س	ع±	س	
دال	0.23	0.86	0.23	7.64	9.68	107.28	طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
دال	0.53	0.89	0.16	7.72	9.511	108.33	طالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة

من الجدول أعلاه كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس المطبق على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية هو (107.28) والانحراف المعياري هو (9.68) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة العصبية (7.64) والانحراف المعياري (0.23) وبلغ معامل الارتباط (0.86) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.23) تحت درجة حرية (67) ومستوى دلالة

(0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط طردية قوية بين قلق التدريس وبين سمة العصبية . أما لطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة فقد كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس هو ( 108.33) والانحراف المعياري هو ( 9.51) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة العصبية ( 7.72) والانحراف المعياري (0.16) وبلغ معامل الارتباط ( 0.89) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط طردية قوية بين قلق التدريس وبين سمة العصبية إذ كلما زادت درجة قلق التدريس لدى الطالب المطبق كلما زادت درجة سمة العصبية ويعزو الباحثان السبب الى ان الطالب في بداية تطبيقه ونتيجة لقلته خبرته في مجال التدريس يصاب بارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية والقلق وهذا سبب للعصبية اذ يذكر (محمد حسن علاوي ان العصبية تكون مصاحبة للاستثارة الانفعالية) <sup>(أ)</sup> حتى نراه إذا كان قلقا ومرتبكا قد يفقد أعصابه أثناء الدرس.

### جدول (٣)

**يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس قلق التدريس ومقياس سمة العدوانية لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية وطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.**

الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحتسبة	قيمة سمة العدوانية		مقياس قلق التدريس		
			ع ±	س	ع ±	س	
دال	0.23	0.82	1.12	9.34	9.68	107.28	طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
دال	0.53	0.88	0.93	9.49	9.51	108.33	طالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة

من الجدول أعلاه كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس المطبق على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية هو (107.28) والانحراف المعياري هو ( 9.68) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة العدوانية ( 9.34) والانحراف المعياري (1.12) وبلغ معامل الارتباط ( 0.82) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.23) تحت درجة حرية (67) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط طردية قوية بين قلق التدريس وبين سمة العدوانية .. أما لطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة فقد كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس هو ( 108.33) والانحراف المعياري هو ( 9.51) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة العدوانية ( 9.49) والانحراف المعياري (0.93) وبلغ معامل الارتباط (0.88) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط طردية قوية بين قلق التدريس وبين سمة العدوانية إذ كلما زادت درجة قلق التدريس لدى الطالب المطبق كلما زادت درجة سمة العدوانية .اذ ان الطالب المطبق عندما يشعر بالقلق تزداد درجة سمة العدوانية وهذا ما أظهره المقياسين المطبقين .

### جدول (٣)

**يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس قلق التدريس ومقياس سمة الاكتئاب لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية وطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.**

(أ) محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي، ط4 ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2004، ص148.

الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحتسبة	قيمة سمة الاكتئابية		مقياس قلق التدريس		
			ع±	س	ع±	س	
غير دال	0.23	0.12	0.78	7.85	9.68	107.28	طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
غير دال	0.53	-0.27	0.14	7.74	9.51	108.33	طالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة

من الجدول أعلاه كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس المطبق على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية هو (107.28) والانحراف المعياري هو (9.68) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة الاكتئابية (7.85) والانحراف المعياري (0.78) وبلغ معامل الارتباط (0.12) وهي قيمة اقل من قيمتها الجدولية البالغة (0.23) تحت درجة حرية (67) ومستوى دلالة (0.05). أما لطلاب قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة فقد كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس هو (108.33) والانحراف المعياري هو (9.51) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة الاكتئابية (7.74) والانحراف المعياري (0.14) وبلغ معامل الارتباط (-0.27) وهي قيمة اقل من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباط بين قلق التدريس وسمة الاكتئابية لطلبة كلية التربية الرياضية وطالبات قسم التربية الرياضية إذ يذكر (محمد حسن علاوي إن الاكتئابية تميز الأفراد الذين يتسمون بالتذبذب المزاجي والتشاؤم وعدم فهم الآخرين لهم والإحساس بالذنب) (أ) ولم تظهر هذه الأعراض لدى أفراد عينة البحث.

#### جدول (٤)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس قلق التدريس ومقياس سمة القابلية للاستشارة لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية وطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.

الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحتسبة	قيمة سمة القابلية للاستشارة		مقياس قلق التدريس		
			ع	س	ع	س	
دال	0.23	0.76	1.7	10.25	9.68	107.28	طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
دال	0.53	0.81	1.32	10.58	9.51	108.33	طالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة

(أ) المصدر السابق نفسه ص 148-149.



من الجدول أعلاه كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس المطبق على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية هو (107.28) والانحراف المعياري هو (9.68) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة القابلية للاستثارة (10.25) والانحراف المعياري (1.7) وبلغ معامل الارتباط (0.76) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.23) تحت درجة حرية (67) ومستوى دلالة (0.05) . أما لطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة فقد كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس هو (108.33) والانحراف المعياري هو (9.51) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة القابلية للاستثارة (10.58) والانحراف المعياري (1.32) وبلغ معامل الارتباط (0.81) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط طردية قوية بين قلق التدريس وسمة القابلية للاستثارة ويعزو الباحثان السبب إلى قلة خبرة الطالب في التدريس وعدم معرفته بطريقة علاج المواقف التي تواجهه أثناء الدرس مما تزيد من درجة استثارته.

### جدول (5)

**يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس قلق التدريس ومقياس سمة الاجتماعية لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية وطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.**

الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحتسبة	قيمة سمة الاجتماعية		مقياس قلق التدريس		
			ع	س	ع	س	
دال	0.23	-0.72	1.65	12.06	9.68	107.28	طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
دال	0.53	-0.92	0.77	11.91	9.51	108.33	طالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة

من الجدول أعلاه كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس المطبق على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية هو (107.28) والانحراف المعياري هو (9.68) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة الاجتماعية (12.06) والانحراف المعياري (1.65) وبلغ معامل الارتباط (-0.72) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.23) تحت درجة حرية (67) ومستوى دلالة (0.05) . أما لطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة فقد كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس هو (108.33) والانحراف المعياري هو (9.51) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة الاجتماعية (11.91) والانحراف المعياري (0.77) وبلغ معامل الارتباط (-0.92) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل الى ان هناك علاقة عكسية قوية بين قلق التدريس وسمة الاجتماعية اذ كلما قل قلق التدريس كلما زادت درجة سمة الاجتماعية اذ ان الاجتماعية "هي القدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات والمرح والحيوية والنشاط واكتساب دائرة كبيرة من المعارف"<sup>(أ)</sup>.

### جدول (6)

<sup>أ</sup> المصدر السابق نفسة ، ص 149.

**بوض الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس قلق التدريس ومقياس سمة الهدوء لطلبة كلية التربية الرياضية  
جامعة القادسية وطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.**

الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحتسبة	قيمة سمة الهدوء		مقياس قلق التدريس		
			ع	س	ع	س	
دال	0.23	-0.83	1.72	10.15	9.68	107.28	طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
دال	0.53	-0.55	1.51	10.11	9.511	108.33	طالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة

من الجدول أعلاه كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس المطبق على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية هو (107.28) والانحراف المعياري هو (9.68) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة الهدوء (10.15) والانحراف المعياري (1.72) وبلغ معامل الارتباط (-0.83) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.23) تحت درجة حرية (67) ومستوى دلالة (0.05) . أما لطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة فقد كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس هو (108.33) والانحراف المعياري هو (9.51) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة الهدوء (10.11) والانحراف المعياري (1.51) وبلغ معامل الارتباط (-0.55) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط عكسية بين قلق التدريس وسمة الهدوء اذ كلما زاد قلق التدريس كلما قلت سمة الهدوء وهو عكس الاستثارة .

**جدول (٧)**

**بوض الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس قلق التدريس ومقياس سمة السيطرة لطلبة كلية التربية  
الرياضية جامعة القادسية وطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.**

الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحتسبة	قيمة سمة السيطرة		مقياس قلق التدريس		
			ع±	س	ع±	س	

طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية	107.28	9.68	11.93	1.84	-0.67	0.23	دال
طالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة	108.33	9.511	11.53	1.13	-0.58	0.53	دال

من الجدول أعلاه كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس المطبق على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية هو (107.28) والانحراف المعياري هو (9.68) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة السيطرة (11.93) والانحراف المعياري (1.84) وبلغ معامل الارتباط (-0.67) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.23) تحت درجة حرية (67) ومستوى دلالة (0.05) . أما لطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة فقد كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس هو (108.33) والانحراف المعياري هو (9.511) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة السيطرة (11.53) والانحراف المعياري (1.13) وبلغ معامل الارتباط (-0.58) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط عكسية بين قلق التدريس وسمة السيطرة إذ إن السيطرة هي "السمة التي تميز الأفراد ذوي الاستجابات العدوانية والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض الآراء والاتجاهات على الآخرين" (أ). فكلما زاد قلق التدريس كلما قلت سمة السيطرة

#### الجدول (٨)

**يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس قلق التدريس ومقياس سمة الكف لطالبة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية وطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.**

الدالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحتسبة	قيمة سمة الكف		مقياس قلق التدريس		
			±ع	س	±ع	س	
غير دال	0.23	0.34	1.3	8.25	9.68	107.28	طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
غير دال	0.53	-0.27	0.14	7.74	9.511	108.33	طالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة

من الجدول أعلاه كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس المطبق على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية هو (107.28) والانحراف المعياري هو (9.68) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة الكف (8.25) والانحراف المعياري (1.3) وبلغ معامل الارتباط (0.34) وهي قيمة اقل من قيمتها الجدولية البالغة (0.23) تحت درجة حرية (67) ومستوى دلالة (0.05). أما لطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة فقد كان الوسط الحسابي لمقياس قلق التدريس هو (108.33) والانحراف المعياري هو (9.511) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لسمة الكف (7.74) والانحراف المعياري (0.14) وبلغ معامل الارتباط (-0.27) وهي قيمة اقل من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم

<sup>أ</sup> المصدر السابق نفسه، ص149.

وجود علاقة ارتباط بين قلق التدريس وسمة الكف. والكف "سمة تميز الأفراد غير القادرين على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف الاجتماعية وسرعة ظهور الخجل عند مواجهة بعض الأحداث"<sup>(أ)</sup>.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### الاستنتاجات

استنتج الباحثان

- ١ - وجود علاقة ارتباط طردية بين قلق التدريس وبين سمة العصبية.
- ٢ - وجود علاقة ارتباط طردية بين قلق التدريس وبين سمة العدوانية.
- ٣ - عدم وجود علاقة ارتباط بين قلق التدريس وبين سمة الاكتئابية.
- ٤ - وجود علاقة ارتباط طردية بين قلق التدريس وبين سمة القابلية للاستثارة.
- ٥ - وجود علاقة ارتباط عكسية بين قلق التدريس وبين سمة الاجتماعية.
- ٦ - وجود علاقة ارتباط عكسية بين قلق التدريس وبين سمة الهدوء.
- ٧ - وجود علاقة ارتباط عكسية بين قلق التدريس وبين سمة السيطرة.
- ٨ - عدم وجود علاقة ارتباط بين قلق التدريس وبين سمة الكف.

### التوصيات

يوصي الباحثان

- ١ - ضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية عن طريق تطوير السمات الشخصية عند تأهيل وتدريب الطلاب في درس طرائق التدريس بصورة خاصة ودروس التربية الرياضية بصورة عامة.
- ٢ - العمل على زيادة خبرة الطالب في مجال التدريس عن طريق زجه في التطبيق والملاحظة من الصف الثاني او الثالث.
- ٣ - إجراء بحوث مشابهة لإيجاد العلاقة بين قلق التدريس وبين سمات الشخصية للرياضيين وغير الرياضيين.

### المصادر

- ١ - أبو النجا احمد عز الدين : العلاقة بين قلق التدريس وتقويم الأداء في التربية العملية لدى طلاب قسم التربية الرياضية - جامعة الإمارات العربية المتحدة، المؤتمر العلمي واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية 1999.
- ٢ - بلانش سلامة وآخرون ، دراسة تحليلية لأسباب القلق لدى طالبات التربية العملية بكليات التربية الرياضية ، المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ألمينا ، مارس ، 1986.

<sup>أ</sup> المصدر السابق نفسه ، ص 149.

- ٣ -ثائر عباس ، السمات الشخصية للاعبي التنس وعلاقتها بالانجاز الرياضي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1992.
- ٤ -سيد عبد الحميد مرسي ، الشخصية المنتجة ، مصر ، دار التوفيق النموذجية للطباعة ، 1985.
- ٥ -صلاح محمد حمامة ، مدى نمو مهارات التدريس للطلاب المعلمين وعلاقته بقلق التدريس ومستوى تحصيلهم لمقررات علوم المرحلة الابتدائية بالسعودية ، دراسة ميدانية ، العدد 12 ، جامعة قطر ، 1995.
- ٦ -كمال جلال ، علاقة السمات الشخصية بمستوى نتائج الملاكمين . مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد الاول العدد السادس ، اب 2004
- ٧ -لمياء الديوان وميثاق غازي وأنوار عبد القادر ، تقويم التربية العملية لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة من وجهة نظر الطلبة منشور في منتدى غرابيل على الموقع <http://www.sfsaleh.com/vb/forum.html96583/thread116>
- ٨ -محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي، ط7 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1980.
- ٩ -محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: ، الاختبارات والمهارات النفسية في المجال الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987.
- ١٠ -محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي، ط4 ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2004.
- ١١ -معيوف ذنون ، علم النفس الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- ١٢ -محمد سعد زغلول ، أسلوب تدريس الفريق وأثره في تطوير بعض القدرات الخاصة بالتدريس وقلق الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة أمينا ، مارس يونيو ، 1991.
- ١٣ -نزار الطالب وكامل لويس ، علم النفس الرياضي ط4، القاهرة ، دار المعارف ، 1979.
- ١٤ -الموقع <http://www.almualem.net/maga/ahami.html88>
- ١٥ -الموقع <http://www.sfsaleh.com/vb/forum.html96583/thread116>



## العلاقة بين بعض الفعاليات الفرقية على ضوء القدرات المهارية المحددة للمستوى في لعبة التنس الارضي

بحث وصفي  
مقدم من قبل

م. هشام هنداوي هويدي      م.م. مشتاق عبد الرضا ماشي  
م.م. ليث جبار نعمة

1429هـ

2008م

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة التنس الأرضي من الألعاب الرياضية المهمة والتي تؤدي دورا في إعداد الفرد بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا من خلال تطوير قدراته وإمكانياته للمشاركة الايجابية في خدمة المجتمع ، وان التطور الحاصل في هذه اللعبة وتوسع قاعدتها يعد أحد الجوانب التي تعكس مقدار قيمتها الحقيقية . وان الهدف الرئيسي من عمليات التعليم هي محاولة الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى رياضي ممكن أن يحققه في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة . لذلك ظهرت الحاجة إلى أعداد أشخاص يمثلون هذا الجانب المهم من هذه اللعبة ولعل الباحثين في هذا المجال يعلمون ذلك الشيء من خلال عدد البطولات الدولية التي تستمر خلال السنة حتى أن بعض اللاعبين لا يشاركون في بطولات تقام رغم جاهزيته م للعب وذلك بسبب الإجهاد الذي يرافقهم في المنافسات السابقة ، أما في البطولات المحلية فلا نشاهد سوى بطولتين تقام في السنة وتقتصر على المتقدمين فقط الا ان بعض الأندية تقوم بأجراء بطولات تشرك بها الشباب والناشئين حرصا من الأندية على تشجيع هذه اللعبة ، لذلك ظهرت الحاجة إلى أعداد اللاعبين وبكثرة لتطوير هذه اللعبة وبما إن الأساس الذي تقوم عليه هذه اللعبة في بلدنا هو ضعيف لان البراعم التي تبني تمارس الألعاب التي تكون ذات شهرة وتقليد ونلاحظ بذلك كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد في جميع المحافظات إلا إننا لا نرى اهتمام واسع بهذه اللعبة الحيوية التي وصلت ذروتها في دول العالم .

ومما لا يخفى على اي متابع ان احد اسباب عدم انتشار هذه الفعالية هو قلة الملاعب والصالات التي يمكن ان توفر الارضية المهمة التي يعتمد عليها كثرة مزاوله هذه اللعبة وبالتالي فان هذه الدراسة تمثل البديل الامثل للتدريب بفعالية اخرى في حالات معينة على وفق القرب والبعد بينها وبين التنس الارضي حيث ان التدريب باستخدام الفعاليات الاخرى هو احد الطرق التي يستخدمها المدربين في ظروف سيتم التطرق لها .

وقد يُشكل على ذلك بان لا علاقة منطقية بين الالعاب الفردية مثل التنس والالعاب الفرقيه وهنا يكون من المناسب بيان ان عملية انتقال اثر التعلم والتدريب تكون في شكل المهارات للالعاب المختلفة لا اسم الالعاب حتى وان كان بعضها يؤدي بالمضرب والبعض الاخر بدونه الا ان المسار الحركي قد يتشابه في بعض اجزاء المهارات وكما تم الاشارة في مصادر التدريب الرياضي والتعلم الحركي ومنها(يعرب خيون عبد الحسين، 2002، 76)" بان لاعب الرمح يمارس لعبة كرة اليد " في مراحل معينة من الخطة التدريبية على الرغم من كونها من الالعاب الفرقيه .بالاضافة الى ان المستوى المهاري يحدده مجموعة من المقدمات ومنها المقدمات البدنية فمن الممكن ان يكون تحصيل صفة بدنية في لعبة من الالعاب المذكورة له اثره في ان يكون مقدمة لتحصيل مهارة ما في لعبة التنس الارضي.

كما تجدر الإشارة الى ان التشابه الموجود بين العاب المضرب (الريشة السكواش الطاولة) هو امر مفروغ منه ولا يحتاج الى كثير تفكير وتامل مع العلم ان ما تواجهه لعبة الريشة والسكواش هو نفس ما تواجهه لعبة التنس ان لم يكن اكثر فلا يتم استبدال مشكلة بمشكلة اخرى .

ان السبب وراء اختيار هذه الالعاب دون غيرها هو انها الالعاب الفرعية الاكثر انتشاراً وهي (كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) والتدريب بها شائع وهي العاب تستخدم اليد بشكل فعال .

ومن هنا ظهرت أهمية البحث في معرفة قابلية بعض الفعاليات المختلفة ( كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة اليد ) لممارسة لعبة كرة التنس الأرضي من خلال إجراء بعض الاختبارات المعتمدة في هذه اللعبة لنرى من هي الفعالية الاقرب التي بممارستها نتحصل على الاثر الافضل .



## 2-1 مشكلة البحث :

لاشك بان العاملين في مجال التربية الرياضية يوقنون إن هناك ضعفاً في إمكانية ممارسة لعبة التنس الأرضي لعدم وجود ملاعب كافية أن لم تكن معدومة في بعض المناطق إضافة إلى قلة لاعبي هذه اللعبة هذا من جانب ومن جانب آخر فأن عدد البطولات التي يقيمها اتحاد اللعبة قليل جداً، ومن هنا تظهر حاجة المدربين الى إيجاد سبل بديلة كفيلة بتطوير قابلية اللاعب البدنية والمهارية رغم هذه المعوقات التي تؤثر على قابلية اللاعبين في المحافظة على استمرارهم بهذه اللعبة ، لذلك ارتأى الباحثون معرفة قابلية بعض الفعاليات الفرقية في التأثير في مجال لعبة كرة التنس الأرضي على وفق اختبارات القدرة المهارية التي يمتلكها لاعبي التنس الأرضي كي يقوم اللاعب بممارسة هذه الألعاب على وفق الحاجة منها لاغراض (انتقال اثر التدريب ، حصول الضغوط النفسية على اللاعب ،الفترة الانتقالية،الاستشفاء، عدم توفر المستلزمات اللازمة للتدريب ، الفترة الزمنية الطويلة بين بطولة وأخرى ، إضافة إلى اكتساب بعض القدرات البدنية وعدم حصول التوقف التدريبي للاعبين ) وهي من الأمور المهمة التي ينصح بها خبراء التدريب -بل ان بعضها من اسس التدريب- لكل الفعاليات لإيصال الفرد الرياضي إلى حالة التوافق العضلي العصبي وفق أسلوب التدريب الحديث .

## 3-1 هدف البحث

الاجابة على السؤال التالي :

مَنْ مِنَ الفعاليات الفرقية التالية (كرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد) الاكثر مساهمة في التأثير على المستوى المهاري في فعالية التنس الارضي والتي ممكن ان تستخدم كبديل للتدريب في حالات (انتقال اثر التدريب ، حصول الضغوط النفسية على اللاعب ،الفترة الانتقالية،الاستشفاء، عدم توفر المستلزمات اللازمة للتدريب ، الفترة الزمنية الطويلة بين بطولة وأخرى) ؟

## 4-1 فرض البحث :

يفترض الباحث أن :

لا فرق في نسبة مساهمة الفعاليات (كرة السلة ،الكرة الطائرة ، كرة اليد) في المستوى المهاري لفعالية التنس الارضي .

## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو (أندية محافظة القادسية بكرة السلة - و نادي الدغارة بالكرة الطائرة - و نادي النجف بكرة اليد - لاعبي التنس الارضي من اندية مختلفة ).

2-5-1 المجال المكاني :- قاعدة كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية و ساحات ملاعب التنس الارضي - المعهد التقني في النجف .

3-5-1 المجال الزمني :- الفترة الزمنية المحصورة بين 2007/1/31 - 2007/11/15.

## 2 - الدراسات النظرية

## 1-2 عمومية المواقف والتدريب بالأساليب المختلفة

عادة يكون المتعلم قلق جدا عندما يرغب بتعلم مهارة جديدة . ولكن التعلم يكون اذا كان هناك خبرات سابقة . ومن الممكن تسهيل المهارة المعقدة بحيث يستطيع المتعلم من الاستفادة من هذه الخبرات في حل الواجب الجديد ، كما أن التدريب بوسائل مختلفة تستخدم في التدريب المباشر لتعلم المهارات الحركية المعقدة وتحقيق سبل النجاح (يعرب خيون : 2000 ، 168 ) .

## 2-2 التنوع في استخدام أسس التدريب :

لاشك إن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل العقلي وان اكتساب الخبرة في تنوع الأداء الرياضي يؤدي إلى اكتساب صفات بدنية متنوعة أيضا ، وقد ثبت أن التنوع في تمارين الرياضة الواحدة يجنب اللاعب الارتباك الفكري ، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب . كما يؤكد هذا المبدأ على ضرورة وضع البرامج التدريبية على اساس التنوع أي التنوع في تمارين القوة مثلا أو تمارين الاسترخاء والتمارين الخاصة في الأداء الفني والتكنيكي .(كمال الرضي : 2001 ، 127).

## 3-2 طرق تنمية الصفات النفسية من خلال تنوع الأداء :

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية العالية من الرياضي إبداء التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها . وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية .

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال أداء الأحمال الخاصة بتطوير المطاولة أو تطوير الحزم ورياضة الجأش من خلال تمرينات القوة وهكذا . وفي حالات أخرى تجري تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكنيكي وبشكل هادف . لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحصير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية من خلال تنوع التنوع في أساليب التدريب لفعاليات مختلفة بغية السيطرة النفسية بمستوى يحقق التطور المستمر للرياضي .

4-2 مهارات التنس الارضي: (سامي كاظم الحبية، 1990، 96-72)

تعد الضربات الأرضية الأمامية والخلفية هي الحجر الأساس في لعبة التنس على الرغم من أن اللعب الخططي الحديث يؤكد في الوقت الحاضر على مفهوم التقدم باتجاه الشبكة بعد أداء الإرسال. إلا أن أداء الضربات الأمامية والخلفية يكتسب أهمية كبيرة لاسيما بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين.

#### 1-4-2 الضربة الأرضية الأمامية :

يمر تعليم الضربة الأرضية الأمامية بالمراحل الآتية:

- وضع الاستعداد
- المرجحة الخلفية
- المرجحة الأمامية
- نهاية الحركة
- الأخطاء الشائعة في الضربة الأرضية الأمامية

#### وضع الاستعداد:

لكي يقوم اللاعب بأداء الضربة الأمامية بشكل صحيح يبدأ بالوقوف في وضع متوازن والقدمان متباعداً ويشكل مريح بينما يكون وزن الجسم موزع بالتساوي على كعبي القدمين. وتمسك اليد اليسرى عنق المضرب عندما تكون اليد الضاربة هي اليمنى، ويكون الرأس عالياً واللاعب متيقظاً لتوقع استقبال كرة اللاعب المنافس. وتكون الركبتان مثبتيان والمضرب للأمام باتجاه اللاعب المنافس.

#### المرجحة الخلفية:

حالما يرى اللاعب الكرة تتجه باتجاه الضربة الأرضية الأمامية يستجيب اللاعب لذلك عن طريق مرجحة المضرب للخلف وذلك بأخذ خطوة بالقدم اليمنى. ولأجل إفساح المجال لحركة المضرب يستدير اللاعب إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبي بحيث تكون القدم الأمامية على خط متوازي للشبكة. ويقوم اللاعب بالارتكاز على القدم الخلفية قبل أن يخطو للأمام وباتجاه الكرة بينما يكون المضرب بمستوى الحزام بحيث لا يكون مستوى رأس المضرب أعلى من مستوى الرسغ وتكون نهاية أو كعب المضرب باتجاه المكان الذي يريد اللاعب تصويب الكرة إليه. وتشكل القدم اليسرى قاعدة ثابتة إذ تقوم بإسناد الجسم عند أداء الضربة. أما الذراع الضاربة فتكون للخلف وللأعلى ويوضع مريح بينما تثني قليلاً من مفصل المرفق.

#### المرجحة الأمامية:

يقوم اللاعب بالتقدم بالقدم اليمنى حيث يبدأ برفع الكعب الأيمن للتقدم ثم القيام بحركة المرجحة للأمام وباتجاه الكرة مع المحافظة على إبقاء الرسغ مشدوداً إلى ما بعد اتصال الكرة بالمضرب. وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يقوم اللاعب بضرب الكرة من نقطة من أمام القدم اليسرى وعلى بعد سنتيمترات منها وذلك من أجل الحصول على أقصى قد ممكن من القوة الناتجة عن حركة الجسم كما أن ذلك يساعد اللاعب على التوازن الجيد والاستعداد والتهيؤ لتلقي كرة اللاعب المنافس التالية. وتكون حركة ضرب الكرة من خلال الاستفادة من حركة دوران القسم العلوي من الجسم الذي يكون منتصباً لحظة ضرب الكرة. وتتم عملية نقل وزن الجسم باتجاه الكرة عن طريق القيام بأخذ خطوة للأمام حيث يكون وزن الجسم على القدم الأمامية اليسرى التي تكون بكاملها على الأرض بزواوية ( 45 درجة) تقريباً باتجاه الشبكة وتثنى قليلاً من مفصل الركبة بينما تكون الساق الخلفية مرتخية قليلاً ومقدمة القدم تلامس الأرض.

**نهاية الحركة:**

تستمر حركة المضرب بعد ضرب الكرة. إذ يحاول اللاعب الوصول بالمضرب باتجاه العمود الأيسر للشبكة على أن تكون اليد الضاربة مستقيمة تقريباً بينما يكون رأس المضرب بارتفاع الرأس وتكون حافته للأسفل مع الحفاظ على قوة المسكة.

**2-4-2 الضربة الخلفية :**

تعد الضربة الأرضية الخلفية من الوسائل الدفاعية والهجومية والتي تحتل أهمية كبيرة للاعب، إذ أن تطور مستواه يعتمد إلى حد كبير على مقدار ودرجة كفاءته في إجادته استخدام هذا النوع من الضربات. لغرض التدريب على الضربة الأرضية الخلفية يمكن اتباع الخطوات الآتية:

**المسكة :**

حالما يرى اللاعب اتجاه الكرة يقوم بتغيير مسكة المضرب من الأمامية إلى الخلفية ، إذ يقوم بتدوير اليد اليمنى قليلاً إلى جهة اليسار بحيث يكون حرف ال(V) الذي يتكون من إصبعي السبابة والإبهام على الحافة اليسرى للقبضة.

**الاستعداد والتهيؤ :**

من وضع الاستعداد يبدأ اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى التي تبدأ منها حركة دوران الجسم وبشكل كامل إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبي بحيث يكون كتفي اللاعب على خط مستقيم مع المكان الذي يروم توجيه الكرة إليه، حتى يكون بالإمكان الاستفادة من حركة فتل الجسم في توليد قوة باتجاه الكرة. وبينما يقوم اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى تبدأ اليد اليسرى بمسك عنق المضرب.

**المرجحة:**

تقوم اليد الماسكة لعنق المضرب بسحبه للخلف وبوقت مبكر لكي يكون بإمكان اللاعب التركيز على الوضع المطلوب قبل القيام بضرب الكرة مع المحافظة على بقاء المضرب قريباً من الجسم.

وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يبدأ اللاعب بأخذ خطوة صغيرة وبزاوية قدرها ( 45 درجة) تقريباً ثم يقوم بنقل وزن الجسم على القدم الأمامية (اليمنى). أن أخذ خطوة بزاوية (45 درجة) سيساعد على حركة فتل الجذع والتي تعد ضرورية، إذ تسمح للورك بالدوران قبيل أداء الضربة وذلك من أجل الحصول على القوة اللازمة. مع مراعاة أن يكون ضرب الكرة من نقطة تكون أمام القدم الأمامية (اليمنى) وذلك من أجل الاستفادة من وزن الجسم، بحيث يكون خلف الكرة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة قوة الضربة. وعلى اللاعب أن يراقب دائماً إرتداد الكرة عن الأرض لحظة إتصال المضرب بالكرة. مع المحافظة على بقاء الرأس ثابتاً وعند مرجحة المضرب باليد اليمنى باتجاه الكرة يكون مشدوداً وحتى نهاية الحركة.

**نهاية الحركة:**

بعد أن تترك اليد اليسرى المضرب تكون خلف اللاعب وباتجاه السياج الخلفي إذ تمنع هذه الحركة من دوران الجسم أكثر من الضروري. وبعد القيام بضرب الكرة تستمر حركة المضرب لتنتهي عالياً فوق الرأس وباتجاه الهدف المطلوب، وذلك لأن ارتفاع المضرب في نهاية الحركة دليل على انسيابية الضربة. ويبقى القسم الأمامي للقدم اليسرى ملامساً للأرض من أجل الموازنة الجيدة وتحديد اتجاه الكرة بشكل دقيق.

## 3-4-2 ضربة الإرسال :

تعد مهارة الإرسال واحدة من أهم المهارات التي يجب أن يتميز بها لاعب التنس الجيد، فالإرسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب، واللاعب الجيد الذي يمتلك إرسالاً يتميز بالقوة والدقة تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة. ان أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب بالفوز بالمباراة بأقل ما يمكن من المجهود البدني، هذا بالإضافة إلى التأثير على معنويات اللاعب الخصم أثناء المباراة. لذا يكون من الضروري جداً الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها وعلى مستوى عالٍ من الثبات في الأداء.

إن الهدف من الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بحيث يكون من الصعب على الخصم إرجاع الإرسال بقوة أو عدم إرجاعه على الإطلاق، وإن للاعب المرسل الحرية الكاملة عند أدائه الضربة، إذ تعد ضربة الإرسال الضربة الوحيدة التي يؤديها اللاعب دون الوقوع تحت ضغط ما، حيث يكون لديه الوقت الكافي لإعداد نفسه للقيام بضرب الكرة.

وتعد ضربة الإرسال المفتاح الأول لبداية اللعب ومن أصعب الضربات لأنها تحتاج إلى سيطرة كبيرة، ولا يمكن البدء بتسجيل النقاط إلا بعد هذه الضربة.

وتقسم مراحل التدريب على مهارة الإرسال بالخطوات الآتية :

- ❖ وضع الاستعداد
- ❖ قذف الكرة والمرجحة الخلفية
- ❖ المرجحة الأمامية ونقطة التماس
- ❖ نهاية الحركة (المتابعة)
- ❖ الأخطاء الشائعة في أداء ضربة الإرسال

**وضع الاستعداد :**

والذي يشمل المسكة ووضع الاستعداد، إذ يمكن أن يستخدم اللاعب نفس المسكة التي يستخدمها عند أداء الضربة الأمامية مع الشعور بأن مسك المضرب أكثر ما يكون بواسطة الأصابع وتتميز مسكة الإرسال بالقوة والمرونة في مفصل الرسغ. أما وضع الاستعداد فيقف اللاعب في وضع الاستعداد لأداء الإرسال خلف خط القاعدة ( The Baseline ) وعلى بعد قدامان أو ثلاثة من العلامة الوسطية عند الإرسال من الجهة اليمنى بحيث يكون الجزء الأيسر من الجسم باتجاه الشبكة، ويكون وزن الجسم على القدم الخلفية التي تكون موازية لخط الإرسال تقريباً، بينما تؤثر القدم الأمامية باتجاه العمود الأيسر للشبكة.

**قذف الكرة والمرجحة الخلفية :**

تبدأ مرجحة المضرب للأعلى بحيث يكون المرفق للخلف والكتف عالياً بنفس الوقت الذي تبدأ فيه الذراع الماسكة بالكرة بحركة المد للأعلى لغرض قذف الكرة، وعندما تصل الذراع إلى أقصى امتداد لها يقوم اللاعب بقذف الكرة لارتفاع حوالي قدامان فوقها ولمسافة حوالي (6 أنج) أمام إصبع القدم الأمامية.

يبدأ اللاعب بمرجحة المضرب للخلف بثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق مع مراعاة عدم ثني مفصل الرسغ ويكون بمستوى الكتف، ثم يستمر بالانثناء بزوايا قائمة. يركز اللاعب نظره على الكرة ويكون وزن الجسم على القدم الأمامية بينما تكون الذراع الرامية للكرة ممدودة تماماً للأعلى، بينما تكون الذراع الضاربة للأعلى والمرفق بمستوى الكتف ومثلياً.

**المرجحة الأمامية ونقطة التماس :**

في نهاية المرجحة الخلفية تستمر الذراع الضاربة بالانثناء من المرفق بحيث يكون المضرب خلف الظهر، بعد ذلك يقوم اللاعب بجلب الذراع الضاربة للأمام ثم يقوم بخطف الرسغ للأعلى وللأمام باتجاه الكرة للقيام بتكملة الحركة ثم للأسفل وبتجاه الجانب الأيسر من الجسم حيث يترك كعب القدم اليمنى (الخلفية) الأرض مع مراعاة أن يكون أداء الحركة بشكل انسيابي قدر

الإمكان، ثم ينتقل وزن الجسم من القدم اليمنى إلى القدم الأمامية بعد القيام بقذف الكرة للأعلى وإكمال المرجحة الخلفية، وفي لحظة ضرب الكرة يكون المضرب والذراع الضاربة بشكل مستقيم مع ميلان الجسم قليلاً للأمام بحيث يكون ممدوداً تماماً بدون تصلب.

ثم بعد ذلك تضرب الكرة عندما تصل إلى قمة ارتفاعها بعد قذفها، حيث يساعد ذلك على التوقيت الجيد لحظة ملامسة الكرة للمضرب (التصادم) بحيث تبقى الذراع ممدودة لضمان عدم تجزئة الحركة.

### نهاية الحركة (المتابعة):

تستمر حركة المضرب للأسفل بعد الانتهاء من الضربة وتتقاطع الذراع الضاربة قطعياً مع الجسم بعد انتقال وزن الجسم على القدم التي تخطو للأمام باتجاه الساحة.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث .

#### 2-3 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على مجموعة من اللاعبين فئة المتقدمين في فعاليات ( كرة السلة - كرة الطائرة - كرة اليد - كرة التنس الأرضي ) تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتمثل لاعبي كرة السلة بنادي الرافدين الرياضي لمحافظة القادسية - ولاعبي كرة الطائرة لنادي الدغرة الرياضي - ولاعبي كرة اليد لنادي النجف الرياضي - وبعض اللاعبين المشاركين في بطولة الفرات الأوسط والمنطقة الجنوبية 2007 للتنس الأرضي يمثلوا أندية (محافظة القادسية - بابل - العمارة - البصرة - كربلاء ) . وكان عدد اللاعبين المختارين هو 18 لاعبا في كل فعالية من الفعاليات المذكورة .

### 3-3 الأجهزة والادوات والوسائل المستخدمة .

- \* المصادر العلمية
- \* المقابلة الشخصية
- \* استمارة استبيان
- \* شريط قياس
- \* حبل بطول 12 متر
- \* مضارب مع كرات تنس
- \* كادر عمل مساعد<sup>أ</sup>

آ - ويتكون من

- م- م فلاح حسن عبد الله - طالب دكتوراه - جامعة الحلة - لاعب نادي النجف لكرة اليد .
- م- م أحمد عبد الأمير - طالب دكتوراه - جامعة الحلة - لاعب نادي الدغرة لكرة الطائرة .
- م- م لازم محمد عباس - طالب دكتوراه - جامعة بابل - لاعب نادي الرافدين بكرة السلة .
- السيد عدي احمد جهاد - مدرب منتخب شباب كرة التنس الأرضي .
- السيد أيشو ماشي - لاعب منتخب وطني بكرة التنس الأرضي .

\* استمارة تسجيل المعلومات

\* شريط لاصق

**4-3-4 إجراءات البحث****3-4-1-1 المعاملات العلمية للاختبارات****1-1-4-1 معامل الصدق**

" الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع من أجله فعلا " ( ذوقان ، عبد الرحمن ، ب ت ) وعليه تم استخدام صدق المحتوى والذي يسمى الصدق المنطقي والذي يعتمد على آراء الخبراء والمختصين ( ملحق 1 ) في تأكيد على ان الاختبار يقيس الظاهرة التي من أجلها وضع الاختبار فعلا .

**4-3-1-2 معامل الثبات :**

تم اختبار مجموعة من لاعبي كرة السلة عددهم 8 لاعبين لفريق جامعة القادسية لمرتين وبلغ الفاصل بين الاختبارين (7) أيام . وتبينت معاملات الثبات المبينة في الجدول (1).

**4-3-1-3 موضوعية الاختبار**

تحقق ذلك بعد اجراء الاختبار لفريق كرة السلة - جامعة القادسية وتسجيل جميع المتغيرات من قبل محكمين مختلفين ومن ثم استخراج معامل الارتباط البسيط بين نتائج المحكمين .

**جدول (1)****يبين قيم الثبات والموضوعية للاختبارات البحث**

معامل الموضوعية	معامل الثبات	الاختبار
0.91	0.89	اختبار داير
0.92	0.87	اختبار هوايت للدقة في الإرسال
0.94	0.92	اختبار هوايت للضربات الأرضية الأمامية
0.92	0.90	اختبار هوايت للضربات الأرضية الخلفية

**3-4-2-2 التجربة الاستطلاعية :**

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن " تدريبات عملية للباحث للوقوف على الايجابيات والسلبيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها " (المندلوي ، 1995 ، ص 107 ) تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 15 / 3 / 2007 في القاعة

المغلقة لكلية التربية الرياضية - جامعة القادسية . على عينة من طلبة المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية . وكان الهدف الذي تصبو إليه التجربة الاستطلاعية هي معرفة السلبيات واليجابيات من خلال

- ١ - مدى صلاحيات الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- ٢ - مدى تقبل العينة للاختبار وكيفية أداء العمل المستمر للعينة دون التوقف لوقت طويل.
- ٣ - قدرة فريق العمل المساعد على أداء العمل المشترك مع عينة التجربة . وتجدر الإشارة إلى أن التجربة الاستطلاعية حققت أهدافها من خلال معرفة بعض السلبيات التي تم تلافيها في التجربة الرئيسية.

### 3-4-3- اختبارات البحث :

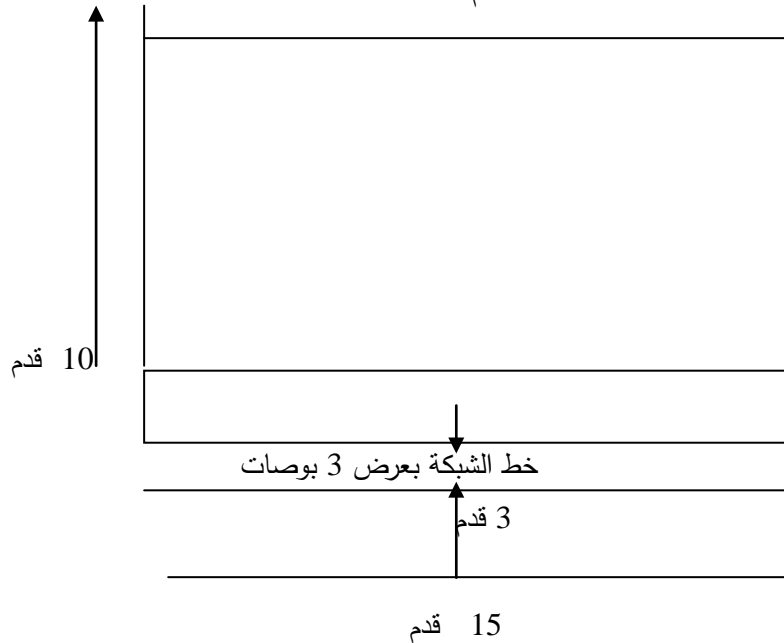
#### الاختبارات المهارية

#### اختبار داير للتنس :

الهدف من الاختبار : قياس القدرة العامة في التنس والتعرف على مستوى التقدم الذي يحققه الأفراد في اللعبة .  
الأدوات : حائط للصد ارتفاعه حوالي (10) أقدام وعرضه (15) قدما لكل لاعب يؤدي الاختبار بمفرده ، ساعة إيقاف ، مضرب تنس قانوني ، عدد مناسب من الكرات .

الإجراءات : يخطط حائط وفقا كما هو مبين في الشكل (1)

حائط الصد 15 قدما



شكل (1)

#### يوضح اختبار داير للتنس على حائط الصد

- يرسم على الحائط بلون ابيض بعرض (3) بوصات موازيا للأرض وعلى ارتفاع (3) أقدام منها ، هذا الخط يمثل الشبكة



- يرسم خط للبدء على بعد (5) أقدام من حائط الصد وبطول (15) قدما .
  - يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه مضرب للتنس في إحدى اليدين وعدد (2) كرات تنس في اليد الأخرى .
  - توضع الكرات الإضافية في صندوق يوضع على خط البداية على الجانب الأيسر للاعب الأيمن وعلى الجانب الأيمن للاعب الأيسر .
  - عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بإسقاط الكرة على الأرض وعند ارتدادها يقوم بإرسالها بالمضرب نحو الحائط أعلى منطقة (3) أقدام .
  - يستمر اللاعب في إرسال الكرة إلى الحائط بدون توقف خلال الزمن المحدد للاختبار وهو (30) ثانية .
- تعليمات الاختبار :

- يمكن ضرب الكرة المرتدة من الحائط مباشرة قبل سقوطها على الأرض او بعد سقوطها وارتدادها لأكثر من مرة .
  - يمكن استخدام أي نوع من أنواع الضربات .
  - جميع الضربات تؤدي من خلف خط البداية ، أي بعد أن تعبر الكرة المرتدة هذا الخط .
  - إذا خرجت الكرة بعيد عن منطقة الاختبار يمكن استخدام كرة أخرى من الكرات الاحتياطية بسرعة ، وفي هذه الحالة يستأنف الاختبار بإسقاط الكرة على الأرض مرة واحدة ثم يقوم بإرسالها نحو الحائط كما في حالة بدء الاختبار .
  - كل كرة تلمس خط الشبكة (خط 3 أقدام) تحتسب صحيحة .
- حساب الدرجات :

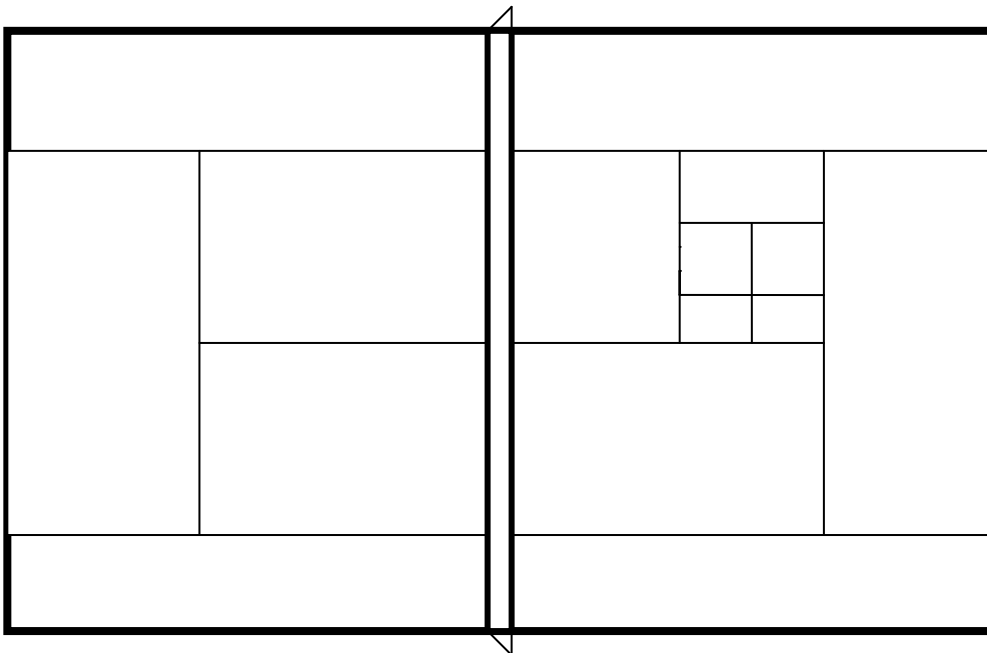
- تحتسب للاعب درجة واحدة لكل كرة صحيحة تلمس حائط الصد في المنطقة الصحيحة المخصصة لذلك خلال زمن (30) ثانية .
- تجمع الدرجات بحيث يمثل الناتج درجة المختبر .
- يعطي كل لاعب (3) محاولات متتالية تحتسب له النتيجة لأحسن محاولة .

### اختبار هوايت للدقة في الإرسال :

الإجراءات :

- يخطط ملعب التنس وفقا كما مبين في الشكل (2) .
- يثبت حبل قطره (1/4) بوصة من طرفاه في قائمي الشبكة من الأعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (4) أقدام ، وتكون المسافة بينه وبين الغرض (7) أقدام ويلاحظ أن يكون مشدودا بأحكام وموازيا تماما للشبكة .
- الأرقام (1-2-3-4-5-6) عبارة عن قيم تشير إلى مناطق إبعادها كالتالي :-
- الرقم (1) يشير إلى مستطيل  $15 \times 13.5$  قدما
- الرقم (2) يشير إلى مستطيل  $6 \times 10.5$  قدما
- الأرقام 3-4-5-6 تشير إلى مستطيلات إبعاد كل منها  $3 \times 1.5$  أقدام

- وتدل نفس الأرقام على الدرجات المخصصة لكل منطقة من مناطق التي تسقط فيها الكرة .
- يتم شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على اللاعبين .
- يسبق تطبيق الاختبار القيام بإحماء لمدة لاتقل عن ( 10 ) دقائق في ملعب التنس .
- بعد ذلك يقف اللاعب خلف القاعدة ثم يقوم بضرب (10) كرات متتالية على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط أن تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل ، وحيث يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة وذلك بان تسقط الكرة في المنطقة رقم (6)



شكل (2)

### يوضح تخطيط ملعب التنس في اختبار الدقة في الإرسال

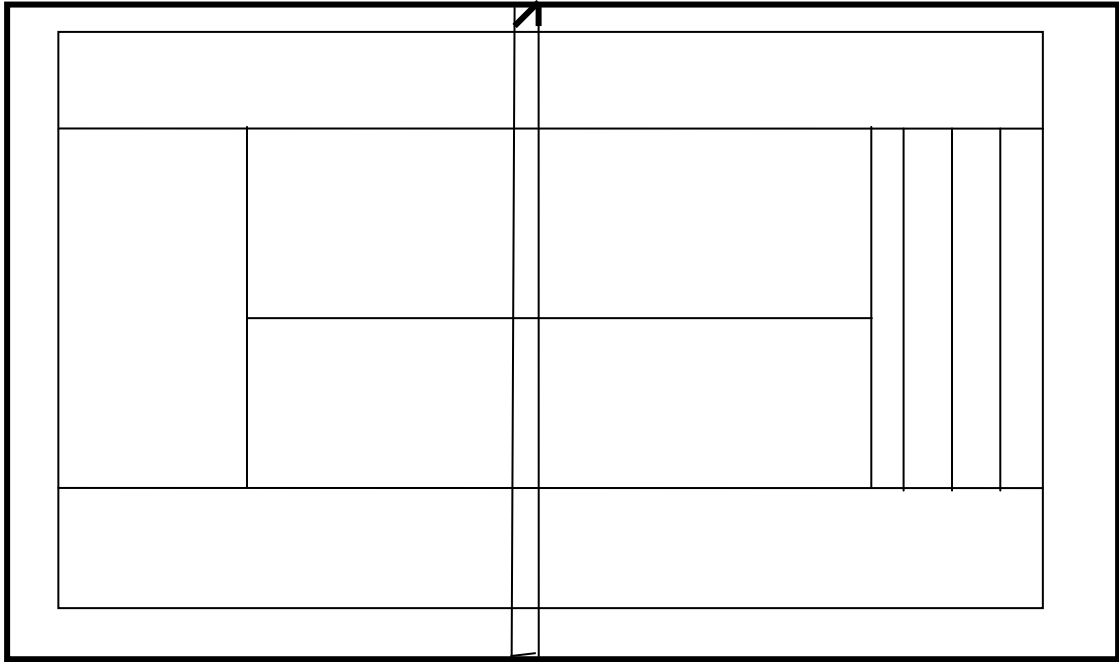
حساب الدرجات :

- الكرات التي تلمس الشبكة أو الحبل لا تحتسب محاولة وتعاد مرة ثانية .
- الكرة التي تمر أعلى الحبل تحتسب محاولة وتمنح درجة الصفر حتى لو سقطت في أي هدف من الأهداف .
- كل كرة صحيحة تحتسب لها قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها والمبينة في الشكل (2) .
- درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر .

اختبار هوايت للضربات الأرضية الأمامية :

الهدف من الاختبار : قياس القدرة مهارية في الضربات الأرضية الأمامية للاعبين المتقدمين في التنس .  
الإجراءات :

- يخطط ملعب التنس من إحدى جهتيه كما مبين في الشكل (3) .
- يثبت حبل من طرفيه في قائمي الشبكة موازياً لها وعلى ارتفاع (7) أقدام من الأرض و (4) أقدام من الشبكة .
- ترسم (3) خطوط متوازنة بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة البادئة بين الخطوط (4.5) أقدام .
- الأرقام (1-2-3-4-5) تشير إلى الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة



شكل (3)

### بوضوح تخطيط ملعب التنس في اختبار الضربات الأرضية الأمامية

#### 3-4-3- التجربة الرئيسية :

في اليوم الموافق 2 / 4 / 2007 تم إجراء التجربة الرئيسية لكل اللاعبين في قاعة كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية لكل من لاعبي ( كرة السلة - كرة الطائرة - كرة اليد ) كما اجريت الاختبارات المذكورة على لاعبي الالعاب الفرعية المختلفة بنفس الطريقة التي اجريت بها على لاعبي التنس الارضي. وتجدر الاشارة الى ان اختبار لاعبي كرة التنس الأرضي جرى في أماكن متعددة نظراً إلى قلة اللاعبين في الأندية المختلفة وتم استخدام الاختبارات المدرجة سابقاً والتي تم إجراء معاملات الصدق والثبات والموضوعية عليها إضافة إلى أن كثير من الباحثين اجمعوا بان هذه الاختبارات تعطي صورة واضحة لفعالية التنس الأرضي . كما اجريت الاختبارات المذكورة على لاعبي الالعاب الفرعية المختلفة بنفس الطريقة التي اجريت بها على لاعبي التنس الارضي.

#### 3-5- الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الارتباط البسيط
- اختبار F لتحليل التباين
- الانحدار المتعدد على خطوات لمعرفة نسب المساهمة .

## 4- عرض ومناقشة النتائج .

## 1-4 عرض ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط لأختبار داير في الفعاليات المختلفة .

## جدول (٢)

## يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والارتباط لأختبار داير في الفعاليات المختلفة

الفعالية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	المعنوية	الدلالة
التنس الارضي	22,444	1,580	-	-	غير معنوي
كرة السلة	11,777	1,308	0,035	0,446	غير معنوي
كرة الطائرة	12,444	1,338	0,294	0,118	غير معنوي
كرة اليد	18,111	1,278	0,353	0,076	غير معنوي

م / المعنوية تكون دالة إذا كانت تساوي أو أقل (0,05) .

يوضح الجدول رقم ( 1 ) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية حيث بلغ الوسط الحسابي لفعالية التنس الارضي (22,444) وبأنحراف معياري (1,580) وكانت قيمة الوسط الحسابي لكرة السلة ( 11,777 ) وبأنحراف معياري (1,308) وبلغ الوسط الحسابي لكرة الطائرة (12,444) وبأنحراف معياري (1,338) أما كرة اليد فقد بلغ الوسط الحسابي ( 18,111 ) وبأنحراف معياري (1,278) وكانت قيمة الارتباط لكرة السلة ( 0,035 ) بدرجة معنوية (0,446) لذلك كانت الدلالة غير معنوية ، أما في كرة الطائرة فقد كانت قيمة الارتباط (0,294) ودرجة معنوية(0,118) لذلك كانت الدلالة غير معنوية ،أما كرة اليد فقد كانت قيمة الارتباط (0,353) وبدرجة معنوية (0,076) لذلك كانت الدلالة غير معنوية .

ويعتقد الباحثون بأن عدم معنوية هذه الفعاليات في أختبار داير للتنس يرجع الى طبيعة أختلاف نوع التلامس بين هذه الفعاليات ولعبة كرة التنس الارضي . فلعبة كرة السلة التي تبني المناولة وأستلام الكرة يكون بكلتا اليدين ويرجع ذلك الى حجم الكرة وثقلها كذلك وعملية ضرب الطائرة وطبيعة التلامس مع الكرة يكون مختلف عن لعبة كرة التنس الارضي . أما الحركات التي

يؤديها لاعبو كرة اليد في التحرك والسيطرة على الكرة وأستلامها في مواقف صعبة تساعد في تخطي بعض صعاب هذا الاختبار لأنها لم تكن معنوية في حين كان الوسط الحسابي لكرة اليد عالي مقارنة بكرة السلة والطائرة . لذلك كان التوقع الحركي بأختبار داير عالي بالمقارنة مع الفعاليات الأخرى .

وبذلك يشير (بسطويسي أحمد : 1996، 254) " تختلف العناصر التي يعتمد عليها التوقع الحركي فقط باختلاف نوع التوقع .. بل على الموقف المحيط باللعب وعليه يمكن تحدي العناصر فيما يلي ( التحليل الصحيح للحركة )،(خبرة اللاعب)،(مستوى اللاعب )،(المرونة الحركية للاعب)،(مدى الاحساس بالمسافة والزمن )"

#### 1-1-4 عرض ومناقشة الترتيب النهائي للفعاليات حسب مساهمتها في نتائج اختبار داير .

##### جدول (٣)

##### يوضح نسبة مساهمة الفعاليات المختلفة في نتائج اختبار داير

الفعاليات	قيمة الارتباط	نسبة المساهمة	قيمة (ف) المحتسبة	درجة الحرية	درجة المعنوية	الدلالة
كرة اليد	0,353	0,124	2,273	1-16	0,151	غير معنوي
كرة اليد + كرة الطائرة	0,425	0,181	1,035	2-15	0,325	غير معنوي
كرة اليد + كرة الطائرة + كرة السلة	0,426	0,181	0,005	3-14	0,943	غير معنوي

بين الجدول ( 2 ) قيمة الارتباط ونسبة المساهمة وقيم (ف) المحتسبة كذلك درجة المعنوية والدلالة إذ بلغت قيمة ارتباط كرة اليد مع التنس الارضي في اختبار داير ( 0,353 ) ونسبة مساهمة ( 0,124 ) وقيمة (ف) المحتسبة ( 2,273 ) أما درجة المعنوية فقد كانت ( 0,151 ) وبذلك كانت الدلالة غير معنوية ، أما قيمة الارتباط المتعدد لكرة اليد والكرة الطائرة في اختبار داير مع التنس الارضي فقد بلغ ( 0,425 ) ونسبة مساهمة ( 0,181 ) وقيمة (ف) المحتسبة ( 1,035 ) أما درجة المعنوية فقد كانت ( 0,325 ) لذلك كانت الدلالة غير معنوية ، أما قيمة الارتباط المتعدد لكرة اليد والكرة الطائرة وكرة السلة مع التنس الارضي فقد بلغت ( 0,426 ) ونسبة مساهمة ( 0,181 ) وقيمة (ف) المحتسبة ( 0,005 ) أما درجة المعنوية فكانت بقيمة ( 0,943 ) لذلك كانت الدلالة غير معنوية .

ويعتقد الباحثون بان هذا من المسلمات بأعتبار أن اختبار داير يعتبر القدرة الرئيسة للتحكم في أداء ضربات التنس لأنه يقيس دقة وسرعة في آن واحد . لذلك فان طبيعة أداء الفعاليات المختلفة (أدائها المهاري) يختلف من ناحية استخدام هكذا اختبار وبهذا تشير (أيلين وديع فرج : 2000، 25) " ترتبط كل ضربة من ضربات التنس الارضي بمجموعة من القواعد الحركية التي تخضع لها حركة جسم الانسان بطريقة ملائمة لها . وتشمل حركة الضرب كأى حرفة رياضية حركة الجسم كله موزعة على أجزاءه لأعطاء الضرب قوة مرجحة مناسبة " .

#### 2-4 عرض ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط لأختبار الضربة الخلفية والفعاليات المختلفة .

##### جدول (٤)

##### يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط لأختبار الضربة الخلفية والفعاليات المختلفة

الفعالية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	المعنوية	الدلالة
كرة التنس	17,944	1,109	1,00	-	-
كرة السلة	6,277	1,872	0,376	0,062	غير معنوي
كرة الطائرة	13,055	1,211	0,352	0,076	غير معنوي
كرة اليد	6,555	1,247	0,109	0,334	غير معنوي

م/ المعنوية تكون دالة إذا كانت تساوي أو أقل من (0,05)

يبين الجدول (3) الوسط الحسابي لكرة التنس الارضي التي بلغت (17,944) وبأنحراف معياري (1,109) وكانت قيمة الوسط الحسابي لكرة السلة (6,277) وبانحراف معياري بلغ (1,872) . وبلغ الوسط الحسابي لكرة الطائرة (13,055) وبأنحراف معياري بلغ (1,211) . أما كرة اليد فقد كانت بوسط حسابي (6,555) وبأنحراف معياري بلغ (1,247) . أما قيم الارتباط فقد كانت قيمة ارتباط كرة السلة (0,376) وبمعنوية (0,062) وكانت الدلالة غير معنوية . أما قيمة ارتباط كرة السلة (0,352) وبمعنوية (0,076) لذلك كانت الدلالة غير معنوية . وكانت قيمة ارتباط اليد (0,109) وبمعنوية (0,334) لذلك كانت الدلالة غير معنوية.

ويعتقد الباحثون أن سبب هذه الظاهرة يأتي من جملة أسباب أهمها هي العلاقة بين الكرة المقنوفة في الهواء وقابلية التصادم مع المضرب وهي من الاسباب التي تعيق الفرد غير الممارس لهذه المهارة والاداء الصحيح هذا من جانب ومن جانب اخر يعتقد بأن أداء اللاعب لهذه المحاولة يتطلب منه التركيز الكبير لصعوبة التوجيه في هذه المهارة وأن مظهر حدة الانتباه يعد من العمليات العقلية المهمة التي تؤدي دوراً فاعلاً في تحقيق نجاح الضربة الخلفية. كذلك يذكر (عبد الستار المضمّد : 2000، 65) وأن الأنشطة المغلقة تحتاج الى حدة الانتباه بدرجة أكبر من بقية مظاهر الانتباه الأخرى . وأنه أهم ما يميز التفكير الخططي هو السرعة والحدة التي تتطلب من اللاعب أستتفار كل القوة النفسية للاعب .

#### 1-2-4 عرض ومناقشة الترتيب النهائي للفعاليات حسب أهميتها لأختبار الضربة الخلفية .

##### جدول (٥)

##### يوضح نسبة مساهمة الفعاليات المختلفة في نتائج اختبار الضربة الخلفية.

الفعاليات	قيمة الارتباط	نسبة المساهمة	قيمة (ف) المحتسبة	درجة الحرية	درجة المعنوية	الدلالة
كرة السلة	0,376	0,141	2,631	1-16	0,124	غير معنوي
كرة السلة + كرة الطائرة	0,451	0,204	1,178	2-15	0,295	غير معنوي
كرة السلة + كرة الطائرة + كرة اليد	0,509	0,259	1,039	3-14	0,325	غير معنوي

يبين الجدول ( 4 ) قيمة الارتباطات ونسبة المساهمة للفعاليات المختلفة فقد بلغت قيمة الارتباط لكرة التنس مع كرة السلة في هذا الاختبار ( 0,376 ) ونسبة مساهمة ( 0,141 ) أما قيم الارتباط المتعدد لكرة التنس مع كرة السلة والكرة الطائرة فقد بلغ ( 0,451 ) ونسبة مساهمة ( 0,204 ) أما قيم الارتباط المتعدد لكرة التنس مع كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد فقد كانت ( 0,509 ) ونسبة مساهمة ( 0,259 ) وكانت قيمة (ف) المحتسبة لكرة التنس مع كرة السلة ( 2,631 ) وبمعنوية ( 0,124 ) لذلك كانت الدلالة غير معنوية . وكانت قيمة (ف) المحتسبة لكرة التنس مع كرة السلة وكرة الطائرة ( 1,178 ) بدرجة معنوية بلغت ( 0,295 ) لذلك كانت الدلالة غير معنوية . أما قيمة (ف) المحتسبة لكرة التنس مع كرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة فقد بلغت ( 0,039 ) وبدرجة معنوية ( 0,325 ) لذلك كانت الدلالة غير معنوية.

وتجدر الإشارة الى أن هذا الترتيب الاحصائي جاء حسب أهمية هذه الفعاليات مع بعضها البعض . وأن عدم معنوية الفعاليات المختلفة جاء من قابلية الاداء لمهارة الضربة الخلفية ذات الصعوبة العالية وأن التعامل مع هكذا ضربات بحاجة الى مران مستمر خاصة وأن هذا التعامل يكون بواسطة المضرب .

#### 2-4 عرض ومناقشة نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط لأختبار الضربة الامامية والفعاليات المختلفة .

##### جدول(٦)

##### يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الارتباط للضربة الامامية في الفعاليات المختلفة.

الفعالية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	المعنوية	الدلالة
التنس الارضي	22,722	1,601	-	-	-
كرة السلة	12,000	1,137	0,032	0,449	غير معنوي
كرة الطائرة	13,944	1,109	0,406	0,047	معنوي
كرة اليد	16,833	0,923	0,033	0,448	غير معنوي

يبين الجدول (5) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفعاليات المختلفة فقد بلغ الوسط الحسابي للتنس الارضي ( 22,722 ) وبأنحراف معياري ( 1,601 ) وبلغ الوسط الحسابي للعبة كرة السلة ( 12,000 ) وبأنحراف معياري بلغ ( 1,137 ) وكان الوسط الحسابي للكرة الطائرة ( 13,944 ) وبأنحراف معياري ( 1,109 ) أما الوسط الحسابي لكرة اليد ( 16,833 ) وبأنحراف معياري بلغ ( 0,923 ) .

أما قيم الارتباط فقد كانت لكرة السلة بقيمة ( 0,032 ) وبمعنوية بلغت ( 0,449 ) لذلك كانت الدلالة غير معنوية أما كرة الطائرة فقد بلغت قيمة ارتباطها ( 0,047 ) وبمعنوية بلغت ( 0,407 ) لذلك كانت الدلالة معنوية أما كرة اليد فقد بلغت قيمة ارتباطها ( 0,033 ) وبمعنوية بلغت ( 0,448 ) لذلك كانت الدلالة غير معنوية .

ويعزو الباحثون سبب هذه الظاهرة أن عملية أستخدام المضرب في هكذا أختبارات بحاجة الى ممارسة بعض الشيء بأعتبار أن تحقيق فرص النجاح لهكذا ضربات يأتي من خلال ميلان أطار المضرب العلوي نحو جهة المنافس كي يحقق التلامس مع الكرة دوران سريع تتجه الكرة بعدها الى داخل ملعب المنافس بصورة صحيحة أما إذا كان أتجاه المضرب نحو الاعلى أو

بصورة مستقيمة فإن قوة الضربة هي التي تكون الفيصل بين قابلية أرجاعها فإذا كانت الضربة قوية فإن مصيرها نحو الخارج والعكس يؤدي الى اتجاه الكرة بصورة بطيئة ولا تحقق مستوى النجاح المطلوب لوضع النقاط كما موضحة في شرح الاختبار . أما معنوية الكرة الطائرة في هذا المجال فيعتقد الباحثون ان سبب هذه الظاهرة هو عملية وجود الشبكة في كلتا الفاعليتين وبالتالي تحقيق موازنة أفضل من ناحية ضرب الكرة بشكل صحيح .

#### 4-3-1- عرض ومناقشة الترتيب النهائي للفاعليات حسب أهميتها لأختبار الضربة الأمامية .

##### جدول (٧)

يوضح نسبة مساهمة الفاعليات المختلفة في نتائج أختبار الضربة الأمامية للفاعليات المختلفة .

الفاعليات	قيم الارتباط	نسبة المساهمة	قيمة (ف) المحتسبة	درجة الحرية	درجة المعنوية	الدلالة
كرة الطائرة	0,406	0,165	3,162	1-16	0,094	غير معنوي
كرة الطائرة+كرة اليد	0,428	0,183	0,330	2-15	0,574	غير معنوي
كرة الطائرة+كرة اليد+كرة السلة	0,435	0,189	0,106	3-14	0,746	غير معنوي

يوضح الجدول (6) قيمة الارتباط ونسبة المساهمة للفاعليات المختلفة مع كرة التنس الارضي في أختبار الضربة الامامية . وقد بلغت قيمة الارتباط لكرة التنس الارضي مع كرة الطائرة (0,406) أما نسبة مساهمتها فقد بلغت ( 0,165) أما قيمة الارتباط المتعدد لكرة التنس الارضي مع كرة الطائرة وكرة اليد فقد بلغت ( 0,428) ونسبة مساهمتها (0,183) أما قيمة الارتباط المتعدد بين كرة التنس الارضي وكرة الطائرة وكرة اليد والسلة فقد كانت (0,435) ونسبة مساهمة (0,189) . أما قيم (ف) المحتسبة لكرة التنس مع كرة الطائرة فقد كانت ( 3,162) وبدرجة معنوية (0,094) لذلك كانت الدلالة غير معنوية . أما قيمة (ف) المحتسبة لكرة التنس مع كرة الطائرة وكرة اليد فقد بلغت ( 0,330) وبدرجة معنوية بلغت ( 0,574) لذلك كانت الدلالة غير معنوية . أما قيم (ف) المحتسبة لكرة التنس الارضي مع كرة الطائرة وكرة السلة واليد فقد بلغت (0,106) وبدرجة معنوية (0,746) لذلك كانت الدلالة غير معنوية .

ويعزو الباحثون سبب ذلك الى أن أستعداد اللاعب بضرب الكرة الامامية لم يأتي بالكيفية الصحيحة لأداء هذه المهارة كما أن طبيعة حركة المضرب بذات الوقوف الخاطئ سيؤدي بالنتيجة الى ظهور أخطاء أثناء تادية الاختبار . كذلك فإن أرتفاع الكرة عن الارض الأثر البالغ في ظهور أخطاء اللاعبين لعدم الدقة أداء الضربة والكرة في أرتفاع منخفض .

#### 4-3- عرض ومناقشة نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ارتباط ودرجة المعنوية والدلالة لأختبار

ضربة الأرسال (هوايت المعدل) والفاعليات المختلفة .

##### جدول (٨)

يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والارتباط لأختبار ضربة الأرسال (هوايت المعدل) للفاعليات المختلفة

الفاعلية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	المعنوية	الدلالة
كرة التنس الارضي	20,055	1,109	-	-	-
كرة السلة	9,833	0,857	0,175	0,244	غير معنوي
كرة الطائرة	11,722	1,227	0,506	0,016	معنوي



كرة اليد	14,666	1,236	0,457	0.028	معنوي
----------	--------	-------	-------	-------	-------

يبين الجدول ( 7 ) قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارة ضربة الارسال (هوايت المعدل) وبلغ الوسط الحسابي للعبة كرة التنس الارضي ( 20,055 ) وبانحراف معياري بلغ ( 1,109 ) وكان الوسط الحسابي للعبة كرة السلة ( 9,833 ) وبانحراف معياري بلغ ( 0,857 ) أما قيمة الوسط الحسابي للعبة كرة الطائرة ( 11,722 ) وبانحراف معياري بلغ ( 1,227 ) أما قيمة الوسط الحسابي لكرة اليد فقد بلغ ( 14,666 ) وبانحراف معياري بلغ ( 1,236 ) .

أما قيم الارتباط فقد كانت لكرة السلة ( 0,175 ) وبمعنوية بلغت ( 0,244 ) وكانت الدلالة عشوائية . أما قيمة الارتباط لكرة الطائرة كانت ( 0,506 ) وبمعنوية بلغت ( 0,016 ) وكانت الدلالة معنوية . وكذا كرة اليد فقد كانت بقيمة ارتباط ( 0,457 ) وبمعنوية بلغت ( 0,028 ) لذلك كانت الدلالة معنوية .

ويعزو الباحثون معنوية ضربة الارسال (هوايت المعدل) لفعالية الكرة الطائرة وكرة اليد الى بعض العناصر المماثلة لأداء هذا النوع من الأختبارات فالكرة الطائرة مثلاً مشابهة للعبة كرة التنس من ناحية وجود الشبكة وقد يكون ذلك من جراء ضرب الكرة بشكل بسيط من القوة حافظ على مسار الكرة في منطقة الأختبار لأعتبار أن ضربة الارسال (هوايت المعدل) دائماً تواجه صعوبة في ردها بقوة وكفاءة عالية بالإضافة الى ان مهارة الارسال المواجه من الأعلى في الكرة الطائرة مهارة شبيهة بشكل كبير مع مهارة الارسال بالتنس وان كانت تتم من دون مضرب الى انها ذات مسار حركي متشابه . وكذلك الأمر في معنوية كرة اليد لذلك دائماً ملاحظ وجود أختبارات متعددة لكرة اليد وخروج الكرة من يد اللاعب بشكل يشبه الى حد كبير ضربة الارسال في التنس الارضي .

#### 4-3-1- عرض ومناقشة الترتيب النهائي للفعاليات حسب أهميتها لأختبار ضربة الارسال (هوايت المعدل) .

##### جدول (٩)

##### يوضح نسبة مساهمة الفعاليات المختلفة في نتائج اختبار ضربة الارسال (هوايت المعدل)

الفعاليات	قيمة الارتباط	نسبة المساهمة	قيمة (ف)	درجة الحرية	درجة المعنوية	الدلالة
كرة الطائرة	0,506	0,256	5,510	1-16	0,032	معنوي
كرة الطائرة+كرة يد	0,612	0,374	2,826	2-15	0,113	غير معنوي
كرة الطائرة+كرة اليد+ كرة السلة	0,6848	0,46	2,482	3-14	0,137	غير معنوي

يبين الجدول ( 8 ) قيمة الارتباط ونسبة مساهمة الفعاليات وقيمة (ف) ودرجة المعنوية لأختبار ضربة الارسال (هوايت المعدل) وقد بلغت قيمة الارتباط لكرة التنس مع كرة الطائرة ( 0,506 ) ونسبة مساهمة ( 0,256 ) أما قيمة (ف) المحتسبة فقد

بلغت (5,510) ودرجة معنوية (0,032) لذلك كانت معنوية . أما قيمة الارتباط المتعدد لكرة التنس مع كرة الطائرة+كرة اليد فكانت (0,612) وكانت نسبة المساهمة (0,374) أما قيمة (ف) المحتسبة فقد بلغت (2,826) ودرجة معنوية (0,113) لذلك كانت الدلالة غير معنوية .

أما قيمة الارتباط المتعدد للتنس الارضي مع كرة الطائرة +كرة اليد+كرة السلة فقد بلغت (0,684) ونسبة مساهمة (0,468) وكانت قيمة (ف) المحتسبة فهي(2,482) وكانت درجة المعنوية (0,137) لذلك كانت الدلالة غير معنوية . أن ترتيب الفعاليات لأداء الأختبار بشكلها النهائي قد أوضحت ان كرة الطائرة هي الفعالية التي ترتبط بالنتيجة النهائية لكرة التنس الارضي في ضربة الارسال (هوايت المعدل ) ويرى الباحثون أن سبب هذا التفوق يعود الى طبيعة أداء الكرة الطائرة التي تحتاج الى عامل السرعة الحركية في تبويب الضربات بشكلها الصحيح بين أعضاء الفريق الواحد وأن هكذا أداء يزيد من قابلية الفرد الرياضي على أداء حركات مختلفة وبأسلوب حركي سليم ، بالإضافة الى التشابه الحركي الكبير بين الارسال في الطائرة والارسال في التنس.

#### 3-4- عرض ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط للأختبارات كافة (داير - الضربة الخلفية - الضربة الامامية -الارسال) لكل من الفعاليات المختلفة .

##### جدول (١٠)

يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط للأختبارات كافة (داير - الضربة الخلفية - الضربة الامامية -الارسال) لكل من الفعاليات المختلفة .

الدلالة	المعنوية	قيمة الارتباط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفعالية
-	-	1	3,185	83,166	كرة التنس
معنوي	0,054	0,390	3,382	56,166	كرة اليد
معنوي	0,047	0,406	2,479	51,166	كرة السلة
معنوي	0,022	0,480	1,936	39,888	كرة الطائرة

م/ المعنوية تكون دالة إذا كانت تساوي أو أقل من (0,05)

يبين الجدول (9) عرض قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط للأختبارات كافة ودرجة المعنوية والدلالة .

وقد بلغ الوسط الحسابي لفعالية التنس ( 83,166 ) وبأنحراف معياري ( 3,185 ) أما كرة اليد فقد كانت بوسط حسابي بلغ ( 56,166 ) وبأنحراف معياري ( 3,382 ) وكانت قيمة الارتباط ( 0,390 ) أما المعنوية فقد بلغت ( 0,054 ) لذلك كانت الدلالة معنوية .

أما الكرة الطائرة فقد كانت بوسط حسابي ( 39,888 ) وبأنحراف معياري بلغ ( 1,936 ) أما قيمة الارتباط فكانت ( 0,480 ) أما درجة المعنوية كانت ( 0,022 ) أما الدلالة فكانت معنوية . وبلغ الوسط الحسابي لكرة السلة ( 51,166 ) وبأنحراف معياري بلغ ( 2,479 ) لذلك كانت المعنوية بقيمة ( 0,047 ) لذلك كانت الدلالة معنوي .

ويعتقد الباحثون ان قوة التصور لاتعني الاداء الامثل ولكن يمكن القول بان المتعلم قد أخذ التصور الصحيح للحركة ولكن لن يتمكن من أدائها بسبب عدم تعود القدرة الحس حركية على ارسال السيالات العصبية المناسبة للأداء وبذلك نلاحظ أن جميع الفعاليات المختارة قد أظهرت معنويتها مما يثبت أن لهذه الفعاليات قابليات مختلفة لتحقيق أختبارات التنس الارضي وبمعنويات مختلفة . ويشير بذلك (يعرب خيون: 2002، 182) "ان الهدف الاساس لكل الطرائق التعليمية هي إعطاء صورة للهدف المبيت للمتعلم وعندما تكون هناك صورة واضحة في عقل المتعلم فاننا نتوقع أعتبارين تؤخذ بنظر الاعتبار وهي 1-الاحساس تجاه الطريقة ونوعية وأهمية وسيلة الاتصال مع المتعلم 2-طبيعة المتعلم ."

#### 4-3-1- عرض ومناقشة الترتيب النهائي للفعاليات المختلفة حسب اهميتها للأختبارات المستخدمة كافة (داير - الضربة الخلفية - الضربة الامامية - الارسال)

##### جدول (11)

يبين الترتيب النهائي للفعاليات المختلفة حسب اهميتها للأختبارات المستخدمة كافة (داير - الضربة الخلفية - الضربة الامامية - الارسال)

الفعالية	قيمة الارتباط	نسبة المساهمة	قيمة (ف)	درجة الحرية	درجة المعنوية	الدلالة
الكرة الطائرة	0,480	0,230	4,787	1-16	0,044	معنوي
الكرة الطائرة + كرة اليد	0,660	0,435	5,441	2-15	0,034	معنوي
الكرة الطائرة + كرة اليد + كرة السلة	0,694	0,482	1,258	3-14	0,281	غير معنوي

يبين الجدول ( 10 ) قيمة الارتباط ونسبة المساهمة إضافة الى قيمة (ف) المحتسبة ودرجة المعنوية والدلالة لذلك بلغت قيمة الارتباط لكرة التنس مع الكرة الطائرة ( 0,480 ) ونسبة مساهمة ( 0,230 ) وكانت قيمة (ف) المحتسبة ( 4,787 ) وكانت درجة معنويتها ( 0,044 ) لذلك كانت الدلالة معنوية . أما قيمة الارتباط المتعدد لكرة التنس مع الكرة الطائرة وكرة اليد ( 0,660 )

وينسبة مساهمة (0,435) أما قيمة (ف) المحتسبة فقد بلغت (5,441) أما درجة معنويتها فقد بلغت (0,034) لذلك كانت الدلالة معنوية .

أما قيمة الارتباط المتعدد لكرة التنس مع الكرة الطائرة مع كرة اليد مع كرة السلة فقد بلغ (0,694) أما نسبة المساهمة فقد بلغت (0,482) وكانت قيمة (ف) المحتسبة (1,258) وبدرجة معنوية بلغت (0,281) لذلك كانت الدلالة غير معنوية .  
أن ترتيب الفعاليات لأداء الاختبارات مجتمعة (داير -الارسال - أختبار الضربة الامامية - أختبار الضربة الخلفية ) قد أوضحت ان الكرة الطائرة هي الأنسب من بين الفعاليات المختلفة لأداء أختبارات التنس الأرضي . كذلك فأن الكرة الطائرة وكرة اليد تعطي قابلية جيدة في ممارسة الأختبارات الخاصة بكرة التنس الارضي وبذلك نستطيع ممارسة فعاليتي الكرة الطائرة وكرة اليد . ومن هنا نستبعد لعبة كرة السلة من بين الفعاليات المساهمة حيث لا تشابه في الاداء الحركي الامر الذي جعل من المنطقي عدم مساهمتها في الاداء بالتنس الارضي.

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

1. ليس هناك نسبة مساهمة للفعاليات المختلفة في نتائج اختبار داير والضربة الامامية والضربة الخلفية.
- 2.تساهم فعالية الكرة الطائرة في نتائج اختبار الارسال .
- 3.تعتبر فعالية الكرة الطائرة هي الفعالية الاكثر تأثيرا في نتائج الاختبارات المهارية في كرة التنس . كما تعتبر الفعالتين (الكرة الطائرة+كرة اليد) هما اهم فعالتين تؤثران في نتائج الاختبارات المهارية .

### 2-5 التوصيات

1. الاستعانة بتدريب فعالية الكرة الطائرة مع كرة اليد في حالات انتقال اثر التدريب ، حصول الضغوط النفسية على اللاعب ،الفترة الانتقالية،الاستشفاء، عدم توفر المستلزمات اللازمة للتدريب ، الفترة الزمنية الطويلة بين بطولة وأخرى ، إضافة إلى اكتساب بعض القدرات البدنية وعدم حصول التوقف التدريبي للاعبين .
2. اجراء دراسات مشابهة على بقية الفعاليات .

## المصادر العربية والأجنبية

- 1- أيلين وديع فرج : التنس ( تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم ) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2000 .
- 2- أمين الخولي ، دليل معلم الفصل وطالب التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- 3-بسطويسي أحمد : أسس نظريات الحركة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- 4- ذوقان عبيدات ، عبد الرحمن عدس ، البحث العلمي ( مفهومه ، أساليبه ، أدواته ) ، ب ت .
- 5- عبد الستار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع ، ط 1 ، عمان ، 2000 .
- 6- علي سلوم الحكيم : التحليل الميكانيكي لبعض المتغيرات في مهارة الإرسال بنوعيه المستقيم والقوسي الواطئ ، أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، 1997 .

- 7 - كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان ، الجامعة الاردنية للنشر ، 2001 .  
 8-مهند حسين البشتاوي و أحمد إبراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2005 .  
 9- يعرب خيون عبد الحسين : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 .

10 - Bloker , Boobi (1981) : A complete hand book for union high school coaches .published by volley ball publication , Huntington beach second printing .

### ملحق (1)

#### الخبراء

جامعة واسط	بايوميكانيك / تنس ارضي	1.أ.د علي سلوم جواد
جامعة بغداد	طرق تدريس/تنس ارضي	2.أ.د ظافر هاشم الكاظمي
جامعة بغداد	تدريب رياضي/تنس ارضي	3.أ.د سامي الزهاوي
جامعة الموصل	اختبارات / تنس ارضي	4.أ.د سبهان الزهيري
جامعة القادسية	تدريب رياضي/تنس ارضي	5.م.د الاء عبد الوهاب
جامعة بابل	تعلم حركي/تنس ارضي	6.م.م احمد عمران الجراح



## الطلاق النفسية لدى تدريسي كلية التربية الرياضية جامعة القادسية حسب الجنس واللقب العلمي و العمر

بحث وصفي  
من قبل

حيدر كريم سعيد  
جامعة القادسية- كلية التربية الرياضية  
عامر موسى عباس  
جامعة القادسية- كلية التربية الرياضية  
رأفت عبد الهادي كاظم  
جامعة القادسية- كلية التربية الرياضية

2007 م

1428 هـ

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1- مقدمة البحث وأهميته :

بدأ الاهتمام بعلم النفس باعتباره علماً مهماً في تحقيق التفوق في المجال التربوي والتعليمي فهو يعد أحد القواعد المهمة في عملية الأعداد النفسي للفرد وبدونه من الصعب تحقيق الأستقرار النفسي وفي شتى ميادين الحياة ومنها عملية التدريس إذ يعد التعليم العامل الرئيسي في تطوير المجتمعات فهو الأساس لأي بناء ومن المعلوم أن أكثر المجتمعات تقدماً في كافة الأختصاصات تعطي اهتماماً كبيراً وفعالاً في العملية التعليمية ، حيث يرى الخبراء والمختصين في التربية الرياضية أن التطور في هذا المجال يجب أن يهدف الى فهم الأهداف لأداء المادة ومستواها التي يتبعها المربون في الوصول الى تحقيق الأهداف والمستوى والطرق التي يمكن أن تتبع في تدريسها .<sup>(1)</sup>

ومن هذا المنطلق يؤكد التعليم الحديث على الفروقات الفرديه القائمه بين المدرسين ومنها تعدد أدائهم التدريسي والفارق الزمني والعقلي مما يجعل القابلية على عملية الأستقرار النفسي وأنها المادة والدرس بصورة أيجابية خالية من أي أرتباك وسيطرة تامة خلال عملية التدريس الذي يعد الطريقة الناقلة لتطور العلم .

وتعد الطلاقه النفسية من أهم المظاهر النفسية التي تواجه المدرس الجامعي في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمتطلبات وكما هو فان عدم استقرار الطلاقة النفسية للمدرس في الدرس لابد وان يكون له تأثير في عملية تشتت وعدم استمرار ايصال المادة الى الطلبة بصورة صحيحة وبالتالي تثير حالة من التوتر وعدم الأتزان النفسي .

ولغرض اعطاء فرصة أكبر للمدرس الجامعي وفي مختلف المتغيرات المتمثلة (بالجنس واللقب العلمي و العمر) . فقد

تكمّن اهمية البحث في النقاط الآتية :-

1- تعد هذه الدراسة خطوة جديدة في الكشف عن مواهب المدرس الجامعي في التدريس داخل الصف وفي فختلف

الاختصاصات النظرية و العملية .

(<sup>1</sup>) علي الديري و علي محمد : مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، ط 1 ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، الأردن

، 1993 ، ص 343 .

2- عدم وجود هذه الدراسة في البيئة العراقية و بالتحديد في كليات التربية الرياضية في العراق على حد علم الباحثون بخصوص معرفة طلاقة المدرس النفسية في الدرس وكذلك علاقة الجنس واللقب العلمي و العمر من حيث اخراج الدرس بجانب نفسي مستقر و منظم .

### 2-1 مشكلة البحث :

اصبحت الحاجة ملحة الى الارتقاء بمستوى تدريس مواد التربية الرياضية في الجامعات العراقية لأهمية هذا الدرس في نمو القدرات النفسية و الاجتماعية و العقلية و البدنية و على وجه التحديد المدرس الجامعي لكون هذه المرحلة ذات أهمية بالغة في اتزان الشخصية التدريسية وتعد الطلاقة النفسية أحد العوامل المهمة و الحاسمة في التأثير على أداء المدرسين في الدرس بل وفي مختلف الأختصاصات سواء النظرية منها أم العملية ذلك لأن النقص الذي يحدث في هذا المتغير سيقود الى حالة من التوتر وعدم الأستقرار النفسي للمدرس في التدريس وربما حالة من الاحباط في حالة الاستمرار، وهذا لايؤثر على المدرس نفسه فحسب بل على مجريات انتظام الدرس الذي يعد من أهم الأساسيات التي تساهم للوصول بالفرد المتعلم الى تحقيق التطور العلمي المرموق ومن هنا جاز لنا أن نتساءل عن عدة متغيرات ومنها ( الجنس واللقب العلمي والعمر) ومعرفة أثرها على الطلاقة النفسية للمدرس الجامعي في العملية التدريسية .

### 3-1 أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

1. واقع الطلاقة النفسية لدى تدريسيي كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية حسب الجنس و اللقب العلمي و العمر

### 4-1 فروض البحث :

يفترض الباحثون :

1. وجود أثر لمتغيرات ( الجنس واللقب العلمي والعمر) في الطلاقة النفسية لدى تدريسيي كلية التربية الرياضية . جامعة القادسية للعام الدراسي 2006 . 2007 .

### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1- المجال البشري: تدريسيي التربية الرياضية . جامعة القادسية للعام الدراسي 2006 - 2007 .

2-5-1- المجال الزمني: للفترة من 25 \ 12 \ 2006 ولغاية 25 \ 2 \ 2007 .

3-5-1- المجال المكاني : عمادة وقاعات كلية التربية الرياضية . جامعة القادسية للعام الدراسي 2006 . 2007 .

### 6-1 التعريف بالمصطلحات :

**الطلاقة النفسية :** هي حالة نفسية يمكن أكتسابها وتطويرها من خلال تعلم الفرد كيفية السيطرة والتحكم في أفكاره ومشاعره السلبية ، وتعليمه التركيز على الجوانب الايجابية المتعلقة بواجباته الحركية والأداء ، وتجنب تشتت الانتباه في أمور لاعلاقة لها بالواجبات والأداء الذي يقوم به ، وتزويده بالمعرفة والمعلومات الكافية عن العلاقة بين عقله وجسمه ( ) .

( أ ) صدقي نور الدين : عالم النفس الرياضية ، ط1 ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، 2004 ، ص 216 .



أما التعريف النظري الذي يضعه الباحثون للطلاقة النفسية :. فهي عملية الشعور بالاستقرار والأتران النفسي للفرد وفي مختلف الأختصاصات ومنها النظرية والعملية التي يقوم بادائها الفرد .  
أما التعريف الاجرائي الذي يضعه الباحثون : فهي الدرجة التي يحصل عليها المدرس على كل فقرة من فقرات مقياس الطلاقة النفسية .

## 2- الدراسات النظرية :

### 1-2- مفهوم الطلاقة النفسية ( ) :

هي حالة نفسية تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية للإنجاز او مواجهة هذه التحديات .  
ويشير مفهوم الطلاقة الى انها حالة عالية للتعاون و التفاعل النفسي و العقلي ، يصبح الفرد خلالها مندمجا تماما في النشاط .

وانه عندما يحدث حالة من التوازن بين متطلبات مواقف هذا النشاط وقدرات الفرد لإنجاز هذه المتطلبات بدرجة عالية من الجودة ، وايضا عندما يكون التحدي أعلى نسبيا من متوسط مهارات الفرد لمواجهته هذا التحدي ، فانه يكون هناك احتمال بدرجة كبيرة جدا أن يمر الفرد بخبرة واحدة ، أو عدة خبرات لخصائص حالة الطلاقة مثل وضوح الاهداف ومعلومات الاداء و التركيز الكامل ومشاعر التحكم والسيطرة ، هذا ويضيف مفهوم الطلاقة لذلك حقيقة ان خبرة الطلاقة تمثل خبرة مثالية بالنسبة للفرد لانه يتسم خلالها بتجريب وممارسة التركيز العالي ، و معرفة ماذا يفعل ، والسيطرة على نفسه و على البيئة المحيطة به ، والاستمتاع بهذا الممارسة .

### 2-2- أهمية الطلاقة النفسية :

تعتبر الطلاقة حالة نفسية ايجابية ، حظيت باهتمام الباحثين في مجالات الحياة المختلفة و التي شملت مجال العمل والمجال المدرسي ، ووقت الفراغ ، والمجال الرياضي ، ومجال النشاط البدني ويرجع الاهتمام بالطلاقة النفسية باعتبارها طاقة كامنة جاهزة للاستخدام و التوظيف في مختلف المجالات السابقة لأنها طاقة تتميز بالاجابية و الخلو من التوتر ، حيث إن حالة الطلاقة تقوم على التجريب و الممارسة العملية من قبل الافراد كل في مجاله .

### 2-3- الفروق الفردية في الطلاقة النفسية :

هناك فروق فردية في سعة الافراد لتحصيل خبرة الطلاقة ، وهذا يطرح سؤال هام مفاده لماذا تتكرر خبرة الطلاقة بالنسبة لبعض الافراد بدرجة اكثر من البعض الاخر ؟  
الاجابة على هذا السؤال تعني ان هناك نماذج معينة من الافراد قد اعدوا نفسيا على نحو افضل للمرور بخبرة الطلاقة بغض النظر عن الموقف .كما اوضح البحث على خبرة الطلاقة النفسية أن يوجد أحيانا فروقا كبيرة ، ولذا تم محاولة حصد هذه الاختلافات الفردية في تجريب خبرة الطلاقة ، وقد شمل هذا الحصد كيف يجري الافراد عملية المعرفة ، وكيف أن بعض الافراد يكونون أفضل قدرة على التركيز بفاعلية أعلى ، وقد أجاب لوجان Logan (1988) على ذلك بأن بعض

( أ ) صدقي نور الدين : المصدر السابق نفسه ، 2004 ، ص 197 - 201 .

الافراد يكونون أفضل قدرة لتجاوز العقبات الى داخل التحديات ، وتعبئة طاقتهم النفسية الجاهزة للمرور بخبرة الطلاقة بدون أن يكونوا واعين بذاتهم ، ولقد اشار (ديزي وريان ، 1985) .

" ان الافراد الذين يشعرون بالضبط أكثر لأحداثهم الشخصية أو الذاتية يكونون اكثر ملائمة ليكونوا مدفوعين داخلياً وبالتالي تكون فرصتهم للمرور بخبرة الطلاقة اكبر أي ان هناك علاقة بين الطلاقة والدافعية الداخلية ، حيث أن أحد مكونات الطلاقة النفسية ، هي الخبرة الذاتية " .

#### 2-4- التمييز بين الطلاقة كسمة أو كحالة (٢):

يرى ان الطلاقة (سمة) لتقدير هؤلاء الافراد المختلفين في ميلهم لخبرة الطلاقة على أساس منتظم ، وفي ضوء هذا

التوضيح السابق تم تعريف كلاً من مفهومي الطلاقة كسمة او كحالة على النحو التالي :

- 1- مفهوم الطلاقة كسمة : هو ميل الفرد عادة لإدراك التوازن بين التحديات التي يواجهها وقدراته الذاتية لإنجاز ، او مواجهته هذه التحديات ولقياسه تم وضع مقياس الطلاقة كسمة وهو مقياس لتقدير خبرة الطلاقة مع أي فرد تقدير مكونات سمة الطلاقة .
- 2- مفهوم الطلاقة كحالة : هو حالة نفسية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف معين وقدرته الذاتية للإنجاز ، أو مواجهة هذه التحديات ، ولقياسه تم مقياس الطلاقة كحالة

#### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

##### 1-3- منهج البحث :

انسجاماً مع طبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه فقد استخدم المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختبار الفروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث والمنهج الوصفي يحدد ويقدر الشيء كما هو عليه أي يصف ما هو كائن أو حادث .

" أما الأسلوب المتبع فهو الأسلوب المسحي ، الذي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة

الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة " (٣) . وأسلوب الدراسات المقارنة حسب العمر والجنس واللقب العلمي "

أسلوب الدراسات المقارنة يبحث جدياً عن اسباب حدوث الظاهرة عن طريق اجراء مقارنات بين الظواهر المختلفة لاكتشاف العوامل التي تصاحب حدثاً معيناً " (٤) .

##### 2-3- عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على تدريسي كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية والبالغ عددهم ( 35) بواقع (30) تدريسي و

(5) تدريسيات للعام الدراسي 2006 - 2007 .

#### 3-3 الوسائل والأدوات الأجهزة المستخدمة في البحث :

##### 1-3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة بالبحث :

(١) صدقي نور الدين : المصدر السابق نفسه، 2004، ص 209 .

(٢) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 139 .

(٣) ذوقان عبيدات و آخرون : البحث العلمي مفهومه اساليبه ادواته ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1988 ص 216 .

- ✦ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- ✦ المقابلات الشخصية .
- ✦ الملاحظة .
- ✦ مقياس سمة الطلاقة النفسية (\*).
- ✦ استمارة جمع البيانات .
- ✦ استمارة تفريغ البيانات .
- ✦ الوسائل الإحصائية .

### 2-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ✦ فريق العمل المساعد
- ✦ كمبيوتر PIII نوع dell .
- ✦ حاسبة الكترونية نوع Casio.

### 4-3- التجربة الاستطلاعية :

- قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة بلغت (5) تدريسيين من تدريسي كلية التربية الرياضية تمثل مجتمع البحث ومن خارج عينة التجربة الرئيسية وكان الغرض منها :
- 1- لغرض التعرف على نقاط الغموض في استمارة الاستبيان .
  - 2- لمعرفة الوقت المستغرق لملأ الاستمارة .
  - 3- لمعرفة المعوقات التي قد تصادف تسليم واستلام الاستمارة .

### 5-3- الاسس العلمية للمقياس :

#### 3-5-1- صدق المقياس :

" ويقصد به قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله او السمة المراد قياسها " (١) قام الباحثون بعرض استمارة الاستبيان على الخبراء والمختصين (\*) والمتضمنة المقياس المستخدم وقد وافقوا على القياس انه يقيس المشكلة المدروسة وبنسبة (80) % وهذا يدل على ان الاختبار صادق .

(\*) قام الباحثون باستخدام استمارة ملحق رقم (1) كمقياس سمة الطلاقة النفسية وقد اسس هذا المقياس في ضوء الابعاد (9) لمقياس الطلاقة كحالة ، وقد أعدده في صورته العربية ، صدقي نور الدين محمد وعباراته (36) لقياس تكرار خبرة الطلاقة لدى الافراد وبصفة عامة والعبارات لهذا المقياس طورت من عبارات مقياس الطلاقة كحالة وذلك بتغيير صياغة العبارات ، وزمنها ، كما يتم الاجابة عليها على نفس ميزان التقدير الخماسي حيث ان الدرجة (1) تشير الى (ابداً) بينما الدرجة (5) تشير الى (دائماً) ، وتم اجراء الاسس العلمية لها .

(١) مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص32 .

(\*) الخبراء والمختصون هم :

## 3-5-2- ثبات المقياس :

( الاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او نفس النتائج اذا اعيد تطبيقه اكثر من مرة وفي نفس الظروف) (١٠) .

قام الباحثون بتوزيع إستمارات المقياس بتاريخ 11 / 3 / 2007 على عينة من خارج عينة التجربة الرئيسية بلغ عددهم (5) بواقع (3) تدريسيين و (2) تدريسيات وعند جمع الاستمارات الخاصة بالمقياس قام الباحثون بأجراء عملية الثبات بطريقة التجزئة النصفية وظهر ان قيمة الارتباط ابرت (سبيرمان) بلغت (0,97) أي ان الارتباط عالي وهذا يدل على ان المقياس ثابت .

## 3-5-3 موضوعية المقياس :

( ويكون الاختبار موضوعيا اذا كانت اسئلته محددة و اجاباته محددة وبحيث يكون للسؤال الواحد جواب واحد فقط لايتترك مجال للالتباس ) (١١) .

قام الباحثون بتوزيع إستمارات المقياس بتاريخ 18 / 1 / 2007 على عينة عددها (5) تدريسيين من خارج عينة التجربة الرئيسية حيث ان فقرات المقياس بدت واضحة للعينة وعدم الالتباس اثناء الاجابة على الاسئلة وهذا ما يدل على ان الفقرات موضوعية في صياغتها و مفهومة من قبل الجميع .

## 3-6- التجربة الرئيسية :

قام الباحثون بأجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث في يوم ( الخميس ) المصادف 22 / 4 / 2007 حيث قام الباحثون بتوزيع استمارة الاختبار على عينة البحث البالغة (35) تدريسي كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية .

## 3-7- الوسائل الاحصائية :

تم إستخدام الحقيبة الاحصائية ( spss ) لمعالجة البيانات الاحصائية للبحث ، حيث تم إستخدام القوانين التالية :

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. إختبار ( ت ) للعينات المستقلة .
٤. تحليل التباين ( ف ) .
٥. إختبار أقل فرق معنوي ( L . S . D ) .

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

أ.د كاظم جبر / علم نفس عام /قسم العلوم التربوية و النفسية- كلية التربية - جامعة القادسية.

أ.د عبد الجبار سعيد / علم النفس - كرة سلة / كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .

م. د علي صكر / علم نفس عام /قسم العلوم التربوية و النفسية - كلية التربية-جامعة القادسية.

( أ ) خير الدين علي عويس : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 55 .

( ) ذوقان عبيدات و آخرون : البحث العلمي مفهومه اساليبه ادواته ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1988 ، ص 154 .

بعد ان انتهى الباحثون من التجربة الرئيسية على عينة البحث و البالغ عددهم (35) تدريسي و الذين يتوزعون حسب ما موضح في الجدول (1) وحصلهم على البيانات و اجراء العمليات الاحصائية عليها قام الباحثون بعرض النتائج على شكل جداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها .

## جدول (1)

## يبين توزيع عينة البحث حسب المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات			الجنس				الألقاب العلمية			الفئات العمرية		
العدد	ذكور	اناث	مدرس مساعد	مدرس	استاذ مساعد	استاذ	(34- 25)			(44- 35)		(45 فأكثر)
							30	5	15	12	4	4

1-4 عرض نتائج الطلاقة النفسية لمتغير الجنس ( الذكور و الاناث ) وتحليلها .

## جدول (٢)

## يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( ت ) المحسوبة والجدولية لمتغير الجنس ( الذكور ، و الاناث )

الوسائل الإحصائية السمة	الذكور		الاناث		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	دلالة الفروق
	س	±ع	س	±ع			
الطلاقة النفسية	111,857	12,592	103	17,654	1,535	1,697	عشوائي

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية (33)

يبين الجدول (2) نتائج الطلاقة النفسية لمتغير الجنس ( الذكور و الاناث ) اذا ظهرت النتائج اوساطا حسابية للطلاقة النفسية قدره على التوالي ( 111,857 - 103 ) وانحرافا معياريا قدره على التوالي ( 12,592 - 17,654 ) وباستخراج قيمة ( ت ) المحسوبة والبالغة ( 535,1 ) ومقارنتها مع قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة ( 1,697 ) عند مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية (33) ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية فهذا يدل على عشوائية الفروق بين الذكور و الاناث من حيث امتلاك الطلاقة النفسية .

2-4 مناقشة نتائج الطلاقة النفسية لمتغير الجنس ( الذكور و الاناث )

يبين الجدول (2) ان قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية للطلاق النفسية لمتغير الجنس الذكور والاناث ( أي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بينهما . ويعزى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث لأطلاعهم على الكثير من المصادر العلمية وقدرتهم على الابداع في اجراء البحوث العلمية الرصينة والتواصل مع التدريسين في الجامعة ممى ادى الى تراكم معرفي لديهم .

### 3-4 عرض نتائج الطلاقة النفسية لمتغير اللقب العلمي و تحليلها .

#### جدول (٣)

#### يبين قيمتي ( ف ) المحسوبة و الجدولية للطلاق النفسية لمتغير اللقب العلمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	دلالة الفروق
بين المجموعات	1622,424	3	540,808	3,394	2,92	معنوي
داخل المجموعات	4939,119	31	159,326			

\* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (31/3) .

يبين الجدول (3) قيمة (ف) المحسوبة والجدولية للطلاق النفسية لمتغير اللقب العلمي اذا بلغت قيمة (ف) المحسوبة (3,394) وعند مقارنتها بقيمة (ف) الجدولية وبالغلة ( 2,92 ) عند مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 31,3 ) وبما ان القيمة المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية فهذا يدل على وجود فروق معنوية للطلاق النفسية في متغير اللقب العلمي . ولعدم معرفة أي من الألقاب العلمية هو الافضل من حيث الطلاقة النفسية لذا استعان الباحثون بأختيار اقل فرق معنوي ( L . S . D ) لمقارنة الطلاقة النفسية لمتغير اللقب العلمي كما موضح في جدول(4)

#### جدول (٤)

#### يبين قيم (L . S . D) وفرق الأوساط للطلاق النفسية لمتغير اللقب العلمي

الألقاب العلمية	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	قيمة (L.S.D) عند ( 0,05 )
مدرس مساعد- مدرس	109,727-104,687	5,04-	8,35

11,963	13,063 -*	117,75-104,687	مدرس مساعد - استاذ مساعد
11,963	20,563 -*	125,25-104,687	مدرس مساعد - استاذ
12,489	8,023 -	117,75-109,727	مدرس - استاذ مساعد
12,489	15,523 -*	125,25-109,727	مدرس - استاذ
15,145	7,5-	125,25-117,75	استاذ مساعد - استاذ

يبين الجدول (4) ان قيمة ( L-S-D ) للالاقاب العلمية قدرها على التوالي ( 8,35 \ 11,963 \ 11,963 \ 12,489 \ 12,489 ) عند مستوى دلالة ( 0,05 ) أي هناك فروق معنوية نسبية بالأوساط الحسابية تكون الأفضلية على التوالي (الأستاذ - الاستاذ المساعد) ، ولا يوجد فرق بين (المدرس - المدرس المساعد) .

#### 4-4 مناقشة نتائج الطلاقة لمتغير اللقب العلمي

من خلال عرض وتحليل النتائج في جدول (4) ظهرت قيم (L.S.D) هناك فروق معنوية بالأوساط الحسابية حيث تكون الأفضلية بالطلاقة النفسية لمتغير اللقب العلمي هو اللقب الأستاذ ومن ثم يليها لقب الأستاذ المساعد وعدم وجود فروق بين المدرس والمدرس المساعد .

ويعزى ان الأفضلية للطلاقة النفسية لدى لقب الأستاذ والأستاذ المساعد نتيجة قراءته المستمرة وإطلاعه على الكثير من المصادر العلمية الحديثة وتجاريه الميدانية في مجال اختصاصه فضلا عن مشاركاته الكثيرة في العديد من المؤتمرات العلمية داخل وخارج القطر ومناقشاته المستمرة لبحوث الماجستير والدكتوراه وإشرافه على البحوث العلمية فضلا عن مدة التدريس الطويلة للدراسات الأولية والعليا مما وفرت لديه الخبرة العلمية المتراكمة جميعها شكلت أفضلية للطلاقة النفسية .

#### 4-5 عرض نتائج الطلاقة النفسية لمتغير العمر وتحليلها .

##### جدول (5)

##### يبين قيمة (ف) المحسوبة و الجدولية للطلاقة النفسية لمتغير العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	دلالة الفروق
بين المجموعات	1383,511	2	691,755	4,258	3,3	معنوي
داخل المجموعات	5198,375	32	162,449			

\* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (32,2)

بين الجدول (5) قيمة (ف) المحسوبة (4,258) وعند مقارنتها بقيمة (ف) الجدولية والبالغة (3,3) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (32,2) وبما ان قيمة (ف) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية فهذا يدل على وجود فروق معنوية للطلاق النفسية المتغير العمر .

ولعدم معرفة أي من الفئات العمرية (\*) هو الفضل من حيث الطلاقة النفسية لمتغير العمر لذا استعان الباحثون بأختيار اقل فرق معنوي (L-S-D) لمقارنة الطلاقة النفسية لمتغير العمر كما موضح في جدول (6) و باعتبار ان عمر 45 سنة فأكثر هو اقرب للحصول على لقب استاذ وعند حصر الاعمار من 25 - 45 فأكثر تم تقسيمها الى ثلاث فئات عمرية بواقع مدى فنوي 10 سنوات .

### جدول (٦)

#### يبين قيم (L-S-D) وفروق الاوساط للطلاق النفسية لمتغير العمر

الصفات العمرية	الأوساط الحسابية	فروق الأوساط	قيمة (L-S-D) عند (0.05)
(34-25) - (44-35)	(105,111-107,277)	2,166	8,81
(34-25) - (45 فأكثر)	121,375-107,277	14,098 -	9,175
(44-35) - (45 فأكثر)	121,375-105,111	16,264 -	10,51

يبين الجدول (6) ان قيمة (L.S.D) للفئات العمرية قدرها على التوالي (8,81 \ 9,175 \ 10,51) عند مستوى دلالة (0,05) كان هناك فروق معنوية بالأوساط الحسابية بين الفئات العمرية ولصالح الفئة العمرية (45 فأكثر) ولا يوجد فرق بين الفئتين العمرية (34-25) (44-35) .

#### 4-6- مناقشة نتائج الطلاقة النفسية لمتغير العمر

من خلال جدول (6) ظهرت قيم (L.S.D) للطلاق النفسية لمتغير العمر معنوية بين بعض الفئات العمرية أي هناك فروق معنوية بالأوساط الحسابية بينها فالفئة العمرية (45 فأكثر) هي أفضل من الفئة (44-35) ولا يوجد فرق بين الفئة (34-25) و(44-35) أي ان الطلاقة تتغير وتتأثر بالعمر فكما كان العمر كبير كانت الطلاقة النفسية أفضل حيث تتناسب الخبرة العلمية والمعرفية والميدانية تتناسب طردياً مع العمر .

(\*) تم اعتماد الاعمار من 25 سنة كبداية فئة باعتبار ان الحصول على شهادة الماجستير كحد ادنى يكون بعمر 25 سنة



## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

## 5-1- الاستنتاجات

خرج الباحثون بالاستنتاجات التالية

- 1- ان واقع الطلاقة النفسية لتدريسي كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية هي فوق المتوسط .
- 2- تدريسي كلية التربية الرياضية بلقب استاذ مساعد واستاذ اكثر امتلاكاً للطلاقة النفسية
- 3- كلما زاد العمر زادت الطلاقة النفسية

## 5-2- التوصيات

- 1- ضرورة رفع مستوى الطلاقة النفسية لتدريسي كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية بلقب (مدرس مساعد ) و (مدرس ) من خلال مشاركاته المستمرة في الندوات والمؤتمرات العلمية .
- 2- تنظيم دورات خاصة بالتأهيل التربوي النظري والعلمي بالاضافة الى دورات الخاصة بالانترنت
- 3- اجراء البحوث مماثلة على تدريسي الكليات في الجامعات العراقية .

## المصادر

- خير الدين علي عويس : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
1. ذوقان عبيدات و آخرون : البحث العلمي مفهومه اساليبه ادواته ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1988 .
  2. صدقي نور الدين : عالم النفس الرياضية ، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، 2004 .
  3. علي الديري و علي محمد : مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، ط 1 ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، الأردن ، 1993 .
  4. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
  5. مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 .

## ملحق رقم (1)

## مقياس سمة الطلاقة النفسية

م	عبارات المقياس				
	أبداً	دائماً			
	1	2	3	4	5
1.					

٢.	أؤدي الحركات الصحيحة دون تفكير في محاولة ذلك
٣.	أعرف تماماً ما أريد أن افعله
٤.	يتضح لي تماماً ما أريد أن افعله في منافساتي
٥.	أركز إنتباهي بشدة على ما افعله
٦.	أشعر بالسيطرة الكاملة على ما أفعله عندما أتنافس
٧.	لم أركز مع ما يفكر فيه الاخرين بالنسبة لي
٨.	يبدو لي ان الوقت يتغير بين البطئ و السرعة
٩.	استمتع حقاً بالخبرة الرياضية
١٠.	قدراتي كفؤ للتحدي العالي عندما اتنافس
١١.	تبدو لي الامور تحدث بصورة آلية
١٢.	احساسي قوي بما أريد عمله
١٣.	أعرف ما أؤديه جيداً
١٤.	لا يكون لدي جهد لأحتفظ بتركيزي على ما حدث
١٥.	أشعر باستطاعتي السيطرة على ما افعله
١٦.	لأكون خائفاً بشأن أدائي خلال المنافسات
١٧.	أشعر أن طريقة مرور الوقت تبدو مختلفة عن الطبيعي
١٨.	أحب الشعور بذلك الأداء وأردت تكراره
١٩.	اشعر بالتنافس الكافي لمواجهة للمتطلبات العالية للمواقف
٢٠.	أؤدي على نحو آلي
٢١.	أعرف ما اريد انجازه
٢٢.	تأتيني الفكرة الجيدة عندما أؤدي جيداً
٢٣.	تركيزي عالي
٢٤.	يكون لدي شعور بالسيطرة تماماً
٢٥.	لأهتم بكيفية تقديم نفسي
٢٦.	أشعر بأن الوقت ينتهي بينما أكون أؤدي
٢٧.	الخبرة تشعرنني بالكبرياء
٢٨.	التحدي ، ومهاراتي يتساويان في المستوى العالي
٢٩.	أفعل الأشياء تلقائياً عند التنافس دون حاجة للتفكير
٣٠.	أهدافي تكون محددة تماماً
٣١.	بإمكاني القول أن طريقة أدائي لأي مدى تكون جيدة
٣٢.	أكون مركز تماماً على الواجب الذي أكلف به
٣٣.	أشعر بالتحكم التام في جسمي
٣٤.	لم أكن قلقاً بشأن ما يفكر فيه الآخرين لي

٣٥	تبدو لي الأشياء تحدث بالحركة البطيئة
٣٦	أجد الخبرة مفيدة جداً

## تحديد المسافة الأفضل لوقوف حارس المرمى لتضييق زاوية التهديف عند رمية الجزاء بكرة اليد

م.م. رأفت عبد الهادي الكروي  
جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية  
2007 م 1428 هـ

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1- المقدمة وأهمية البحث

ان التطور السريع الحاصل في كرة اليد والذي أدى الى رفع مستوى اللاعب بدنيا ومهاريا بحيث يكون مؤهلا لخلق الثغرات بين صفوف الفريق الخصم وتسجيل الأهداف لتحقيق الفوز لاسيما وأن لعبة كرة اليد هي من الألعاب الجماعية التي تعتمد على تسجيل الأهداف لتحقيق الفوز جعل الكثير من المدربين يبحثون عن وسائل دفاعية جديدة ضد هجمات الفريق الخصم . أما في حالة تعرض الفريق لرمية الجزاء فان الوسيلة الدفاعية الأولى التي يلجأ اليها المدرب و الحارس هي تضييق زاوية التهديف من خلال أخذ المسافة المناسبة .

ولقلة الدراسات و البحوث التي تتناول حارس المرمى بكرة اليد تقدم الباحث بدراسة لتحديد المسافة الأفضل لوقوف حارس المرمى بكرة اليد عند رمية الجزاء لتكون دليل عمل الباحثين والمدربين ولحراس المرمى لأعتماد الأسس العلمية وأخذ المسافات المناسبة عند رمية الجزاء .

وتكمن أهمية البحث في تحديد المسافة الأفضل التي يتخذها حارس المرمى لتضييق زاوية التهديف عند رمية الجزاء بكرة

اليد .

## 2-1 مشكلة البحث:

من خلال مشاهدة حارس المرمى بكرة اليد في محافظة القادسية ومن خلال الاستفسار من مدربي الفرق قد أوضحوا ان أغلب حراس المرمى لا يتخذون المكان المناسب عند رمية الجزاء ولعدم وجود دراسات تحدد المسافة الأفضل لوقوف حارس المرمى وبشكل علمي تمكن الحارس من اتخاذ المكان المناسب فأن الباحث عمدالدراسة هذه المشكلة للمساهمة في تطوير حراسة المرمى بكرة اليد خدمة للحركة الرياضية.

## 3-1-3 هدف البحث : يهدف البحث الى

1- معرفة تأثير مسافات مختلفة لوقوف حارس المرمى عند تنفيذ رمية الجزاء بكرة اليد .

## 4-1 فرض البحث : يفترض الباحث

1. إن مسافة (2) متر عن المرمى هي الأفضل لحارس المرمى عند تنفيذ رمية الجزاء .

## 5-1 مجالات البحث :

1-المجال البشري/ لاعبو فرق أندية محافظة القادسية بكرة اليد .

2- المجال الزمني / 2006.10.4 الى 20 - 5 - 2007

3-المجال المكاني / القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

## 2-الدراسات النظرية والمشابهة :

1-2-الدراسات النظرية :-

## 1-1-2 أخذ المكان والوضع الصحيح .

ان الغرض الرئيسي من حركة حارس المرمى سواء للامام او الى الجانب هو الحصول على مكان مناسب يساعد في تضيق زاوية التصويب امام المهاجم لذا ف إن حارس المرمى الجيد هو الذي يتحرك بالاتجاه الذي تتحرك فيه الكرة بحيث يكون مواجهها لها وعلى استعداد كامل لصدّها بأية لحظة من لحظات اللعب وبغض النظر عن بعد او قرب الكرة من الهدف وعلى حارس المرمى ان يدرك جيداً ان حركته ناتجاه الكرة ومواجهته لها لا تكفي لصدّها بنجاح الا بعد أخذالوضع الصحيح<sup>(أ)</sup> اتخاذحارس المرمى في كرة اليد لوقفة الاستعداد الصحيحة تمكنه من تقصيرالفترة الزمنية بين إدراكه لحركة المهاجم أوذراعه والكرة المصوبة للمرمى وبد إستجابته لها بأداء الحركة المناسبة مما يزيد من فرصته لتشتيتها أو ابعادها أو لقفها أو السيطرة عليها .<sup>(ب)</sup>

2-1-2 سرعة رد الفعل لحارس المرمى :<sup>(ن)</sup>

يعتبر اتجاه الكرة المرمية على بعد 7 أمتار هي أسرع بكثير من رد فعل حارس المرمى و على هذا الأساس فيجب على حارس المرمى أن يعتمد على حدسه أي توقعه ثم عليه أن يعرف مهارة المهاجم الخصم و إستعماله لمهارة أكثر من غيرها .

( أ ) ضياء الخياط - نوفل محمد الحياي : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة ، جامعة الموصل ، الموصل ، 2001 ، ص 97 .

( ب ) كمال درويش و آخرون : حارس المرمى في كرة اليد ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 35 .

( ن ) ريسان خريبط مجيد - ابراهيم رحمة محمد : حارس المرمى في كرة اليد ، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ،

1989، ص 29 .

## 3-1-2 الدفاع لتصويبات رمية الجراء

إن رمية الجراء في كرة اليد هي مباراة من نوع خاص فهي مباراة بين فكريين فكر المهاجم المصوب لرمية الجراء والذي يهدف الى إحراز هدف في مرمى الحارس ، وفكر حارس المرمى والذي يهدف الى صد الكرة المصوية لمنعها من دخول المرمى . وهناك العديد من الطرق التي يقوم بها حارس المرمى لصد الكرات المصوية اثناء رميات الجراء فبعض حراس المرمى يفضلون الوقوف في منتصف المرمى امام خط المرمى على بعد من 2-3 أمتار تقريبا لتضييق زوايا التصويب أمام اللاعب المصوب وتشتيت انتباهه ، ولحظة قيامه بالتصويب يقوم بالتصدي للكرة بالوثب للأعلى وعمل شكل نجمة أو التقدم للأمام لحظة التصويب ، وترك الرامي للكرة والدفاع بالجسم أو أجزاء أو اشتراك بعض الأجزاء معا ويجب على حارس المرمى في جميع الحالات أن يوقف من تقدمه لحظة قيام المصوب بالتصويب ، حتى لا يقوم المصوب بخداع بتصويب الكرة مسقطه ( لوب ) ، بالإضافة إلى ضرورة وضع بؤرة الجسم امام كف اليد الحاملة للكرة .

وهناك بعض حراس المرمى يفضلون البقاء امام خط المرمى في المنتصف وخاصة عندما يكون المصوب ضعيفا والحارس على مستوى عالٍ من حيث مستوى الاداء وسرعة رد الفعل . (أ)

وإن اغلب حراس المرمى يلجأون الى التحرك للأمام والقفز في اللحظة المناسبة لخروج الكرة من يد الرامي ، مما يساعدهم في تضييق زاوية التصويب امام الرامي وبالتالي النجاح في صد الكرة . (ب)

## 4-1-2 تضييق زاوية التهديف :

أما بالنسبة لتحركات حارس المرمى للأمام فهي تهدف الى سرعة مهاجمة المصوب لحظة شروعه في استلام الكرة لغلق اكبر مساحة من المرمى امامه بالإضافة الى تشتيت انتباهه اثناء القيام بعملية التصويب .

ولكن يجب على الحارس ضرورة التوقف عن الحركة لحظة تصويب المهاجم للكرة حتى يستطيع اتخاذ الوضع المناسب بجسمه او اجزائه ، يمكنه من سرعة الاستجابة لصد الكرة المصوية في اية زاوية بجسمه أو أي جزء منه .

كذلك هناك بعض المواقف التي يتحرك فيها حارس المرمى للخلف كما هو الحال عند التصدي للتصويبات المسقطه (اللوب ) وفيها يتم التحرك بخطوات قصيرة وسريعه مع الاحتفاظ بمسافة مناسبة بين القدمين ويفضل بعض حراس المرمى أن يكون التحرك للخلف مع لف الجذع لليمين أو اليسار . (ب)

## 3 - منهجية البحث و اجراءاته الميدانية :

## 1-3 - منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته و طبيعة المشكلة المدروسة .

## 2-3 مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية محافظة القادسية لكرة اليد للموسم 2006 - 2007 اما عينة البحث فقد تكونت من ثلاث حراس مرمى تم اختيارهم بالطريقة العمدية من قبل مدربي الفرق كونهم افضل حراس مرمى وقد شكلوا نسبة 50 % من مجموع

( أ ) كمال درويش و آخرون :مصدر سبق ذكره ، 1998، ص70 .

( ب ) ضياء الخياط - نوفل محمد الحياي :مصدر سبق ذكره ، 2001، ص 104 .

( ب ) كمال درويش و آخرون :مصدر سبق ذكره ، 1998، ص4 .

العينة والبالغ (6) لاعبين وتم اختيار ثلاث هدافين من قبل مدربي الفرق وتم اجراء التجانس بين عينة البحث بكل من ( الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، طول الذراع ) .

### جدول (1)

#### يبين التجانس بين عينة البحث

ت	المتغيرات	س	ع	معامل الاختلاف
1	الطول	1,78م	3,559	1,99
2	الوزن	72,17كغم	2,787	3,86
3	العمر التدريبي	5,17سنة	0,753	14,56
4	طول الذراع	76,66سم	1,862	2,43

### 3-3 أدوات البحث

- 1- الاستبيان . صمم الباحث استمارة استبيان لأخذ آراء الخبراء والمختصين حول الاختبار المستخدم ( الملحق رقم (1)).
- 2- المقابلة .

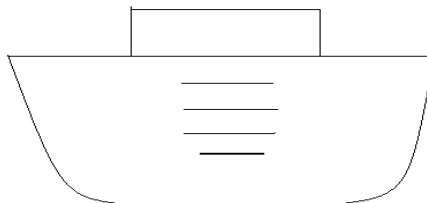
### 3- الأختبارات .

#### 4-3 الأختبار المستخدم :

لعدم وجود اختبار مقنن في الكتب والمصادر يقيس تطبيق زاوية التهديد بكرة اليد لذا وضع الباحث اختبار وتم إخضاعه إلى الأسس العلمية للاختبار .

#### 5-3- تحديد مسافات الوقوف لحارس المرمى .

قام الباحث برسم ثلاث خطوط في المنطقة الواقعة بين خط المرمى وخط الـ ( 4 م ) وكان ترتيبها هو خط على بعد ( 1م ) من خط ( 4 م ) والخط الثاني على بعد ( 2 م ) من خط ( 4 م ) والخط الثالث على بعد ( 3 م ) من خط ( 4 م ) وان هذه الخطوط تمثل مسافات الوقوف لحارس المرمى لتضييق زاوية التهديد عند رمية الجزاء بكرة اليد .



## شكل (1)

## يوضح مناطق وقوف حارس المرمى

## 6.3 وصف الاختبار

- الاختبار

التهديف من الثبات نحو المرمى من خط ال ( 7 م ) ويتم فيها وقوف حارس المرمى على ثلاث مسافات وهي على التوالي ( 1 م ) و ( 2 م ) و ( 3 م ) عن خط ( 4 م ) .

- مواصفات الأداء

يقف حارس المرمى على الخط الذي يبعد ( 1 م ) عن خط ال ( 4 م ) محاولاً تضيق زاوية التهديف أمام المهاجم الذي يقف على خط ال ( 7 م ) والذي يقوم بالتصويب عن طريق رمية الجزاء وعند سماع صافرة الحكم يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى مباشرةً محاولاً ادخال الكرة لتسجيل هدف .

وبعد الانتهاء من المحاولة الأولى ينتقل الى المحاولة الثانية وبالمواصفات نفسها لأداء المحاولة الأولى وهكذا المحاولة

. الثالثة .

يعطى كل لاعب ثلاث محاولات متتالية مع كل حارس مرمى تتخللها راحة مقدارها (30) ثانية يقوم الباحث بأخذ الوسط

الحسابي للمحاولات الثلاث .

- تسجيل الدرجات : يسجل الحكم في استمارة الدرجات الدرجة المستحقة لكل محاولة وكما في الجدول :-

الدرجة	الحالة	ت
4درجة	حارس المرمى يصد الكرة و يسيطر عليها	1
3درجة	حارس المرمى يصد الكرة و تخرج خارج الملعب	2
2درجة	حارس المرمى يصد الكرة و تعود للملعب او الكرة تصطد بالعمود و تعود للملعب	3
1درجة	حارس المرمى يصد الكرة و تدخل الهدف	4
صفر	حارس المرمى لا يصد الكرة وإنما تدخل مباشرةً إلى الهدف	5

## 7.3 الأسس العلمية للاختبار

## 7.3.1 صدق الاختبار

(ويقصد به ان يقيس الاختبار ما وضع من أجله ) (أ)

(أ) اخلاص محمد عبد الحفيظ -مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي في المجالات التربوية و

النفسية والرياضية ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002 ، ص173

قام الباحث باعتماد استمارة استبيان تتضمن الاختبار الموضوع من قبل الباحث وتم توزيعها على الخبراء والمختصين وقد اعتمد بذلك (صدق المحتوى) وكانت اجابة الخبراء (\*) والمختصين (\*\*\*) بان الاختبار صادق في قياس المتغيرات موضوع البحث و بنسبة ( 80 % ) .

### 7-3-2 ثبات الاختبار

(وتعني مدى اتساق الاختبار او مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس) (1) .  
قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 25 / 3 / 2007 على عينة تمثل مجتمع البحث من خارج عينة البحث وتم إعادة الاختبار بتاريخ 1 / 4 / 2007 على نفس العينة ومن خلال اخذ معامل الارتباط البسيط انتاج التجريبتين ظهر ان الارتباط بين نتائج التجريبتين عالي حيث بلغ (0,83) مما يدل على ان الاختبار ثابت .

### 3-7-3 موضوعية الاختبار

( وتعني مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به ) (1) .  
قام الباحث بوضع مسجلين للدرجات في التجربة الاستطلاعية التي اجريت بتاريخ 15 / 4 / 2007 وذلك لايجاد موضوعية الاختبار وعند اخذ استمارتي تسجيل الدرجات لكلا المسجلين قام الباحث بايجاد معامل الارتباط البسيط بينهم فظهر ان هناك ارتباط عالي بين درجات كلا المسجلين بلغ ( 0,98 ) أي ان الاختبار موضوعي .

### 3-8 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تمثل مجتمع البحث وهي خارج عينة البحث وذلك بتاريخ 6/5/2007 وكان الغرض منها هو التعرف على الوقت الكافي للاختبار ومعرفة الكادر المطلوب وكذلك الادوات اللازمة للاختبار ومعرفة المعوقات التي قد تحصل في تطبيق الاختبار لتلافي حدوثها .

( \* ) الخبراء هم :

- أ.د. محمد جاسم الياسري /القياس والتقويم / كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

- أ.د. حسين مردان عمر / بايوميكانيك / كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .

( \*\* ) المختصين هم :

- م.د.أثير عبد الله اللامي/تدريب رياضي كرة يد/كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية

- م.د.أحمد عبد الزهرة / فسلجة كرة يد / كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .

- م.م. فلاح حسن / فسلجة كرة يد / كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .

( 1 ) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005 ، ص144.

( ) محمد حسن علاوي - محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ،

القاهرة ، 2000 ، ص299 .



## 9-3 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية وذلك في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الخميس المصادف 2007 / 5 / 13 على عينة البحث وذلك في قاعة كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .  
وقد بلغ عدد الرميات التي يرميها كل لاعب هي ( 27 ) رمية على كل حراس المرمى ، وبذلك يبلغ عدد الرميات الكلي هو (81) رمية .

## 10-3 الاجهزة والوسائل والادوات المستخدمة :

- 1- ميزان طبي
- 2- كرة يد قانونية عدد (3)
- 3- شريط قياس
- 4- شريط لاصق
- 5- استمارة تسجيل الدرجات عدد (6) (\*)
- 6- فريق العمل المساعد (\*\*)
- 7- ملعب كرة يد
- 8- اهداف عدد (2)

## 11-3 الوسائل الاحصائية :

1- الوسط الحسابي

مجموع س	= س
ن	

2- الانحراف المعياري

$$2(س - س)$$

=

$$(ن - 1)$$

3- معامل الاختلاف

ع

(\*) الملحق رقم (2)

(\*\*) فريق العمل المساعد

- م.م. فلاح حسن / فلسجة كرة يد / كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .
- م.م. مشرق عزيز طنيش / تدريب كرة يد / كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .
- م.م. حازم علي غازي / تدريب-الكرة الطائرة/ كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية.

معامل الالتواء =  $100 \times \frac{S}{S^2}$ 

س

4- معامل الارتباط البسيط (A)

5- تحليل التباين ( F )

متوسط المربعات بين المجموعات

= ( F )

متوسط المربعات داخل المجموعات

6- اختبار ( L.S.D ) ( )

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-4 عرض وتحليل النتائج :

بعد اخذ بيانات التجربة الرئيسية و اجراء العمليات الاحصائية عليها ظهرت مجموع من النتائج و ارتأى الباحث عرضها على شكل جداول لكي يسهل على القارئ معرفتها .

## جدول (٣)

## يبين الأتساط الحسابية و الأنحرافات المعيارية لمسافات الوقوف لحارس المرمى

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	مسافة الوقوف
0,502	1,33	1متر
0,422	2,369	2متر
0,401	1,737	3متر

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية و الأنحرافات المعيارية لمسافات الوقوف لحارس المرمى وقد كانت كما يلي :

(A) وديع ياسين التكريتي - حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية

الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، جامعة الموصل ، 1999 ، ص 102 ، ص 154 ، ص 160 ، ص 214

( ) محمد عبد العال النعيمي - حسين مردان عمر البياتي : الاحصاء المتقدم في العلوم التربوية و التربية البدنية مع تطبيقات

SPSS ، ط 1 ، الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2006 ، ص 148 .

بلغ الوسط الحسابي لمسافة الوقوف على بعد (1) متر عن خط (4) متر هو (1,33) اما الانحراف المعياري فقد بلغ ( 0,502 ) ، اما الوسط الحسابي لمسافة الوقوف على بعد (2) متر عن خط (4) متر هو (2,369) اما الانحراف المعياري بلغ ( 0,422 ) ، الوسط الحسابي لمسافة الوقوف على بعد (3) متر عن خط (4) متر فقد بلغت ( 1,737 ) اما الانحراف المعياري فقد بلغ ( 0,401 ) .

## جدول (٣)

## يبين قيمة (F) المحسوبة لمسافات الوقوف

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية
بين المجموعات	4,399	2	2,467	12,517	0,01
داخل المجموعات	4,729	24	0,197	5,61	

يبين الجدول (3) ان قيمة (f) المحسوبة بلغت (12,517) وهي اكبر من قيمة (f) الجدولية البالغة (5,61) عند مستوى دلالة (0,01) وبدرجه حرية (24,2) وهذا يدل على ان هناك فرق بين مسافات الوقوف لحارس المرمى ولغرض الوقوف على افضل المسافات لوقوف حارس المرمى لتضييق زاوية التهديد بكرة اليد ثم استخدام قانون (L.S.D) لتحديد ذلك .

## جدول (٤)

## قيمة (L.S.D) وفرق الأوساط الحسابية بين مسافات الوقوف

مسافات الوقوف	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	قيمة (L.S.D) (0,01)
1 متر - 2 متر	1,33 - 2,369	1,039 *	0,521
1 متر - 3 متر	1,33 - 1,737	0,407-	
2 متر - 3 متر	1,737 - 2,369	0,632 *	

يبين الجدول (4) ان قيمة (L.S.D) بلغت (0,521) تحت مستوى دلالة (0,01) وهذا يعني ان مسافة الوقوف على بعد (2) متر عن خط (4) متر هي الافضل لوقوف حارس المرمى وتساعد في تطبيق زاوية التهديد امام المهاجم المنفذ لرمية الجزاء وبالتالي تقل نسبة اصابة الهدف .

## 2-4 مناقشة النتائج

بعد ان تم عرض النتائج قام الباحث بمناقشة النتائج على اساس زاوية التهديد والمسافات الواجب تغطيتها من قبل حارس المرمى اثناء وقوفه لصد رمية الجزاء حيث قام الباحث برسم مقياس رسم لمنطقة المرمى بكرة اليد وكذلك منطقة تنفيذ رمية الجزاء ومن ثم قام الباحث برسم زاوية التهديد ضمن نفس مقياس الرسم وتم قياس زاوية عن طريق المسطرة الخاصة بقياس الزوايا

(المنقلة ) ومن ثم قام الباحث برسم مسافات الوقوف لحارس المرمى ضمن نفس مقياس الرسم وعن طريق عملية حسابية استخراج الباحث المسافات الواجب تغطيتها من قبل حارس المرمى اثناء وقوفه لصد رمية الجزاء فمن خلال عرض النتائج ظهر ان افضل مسافة يتخذها حارس المرمى لتضييق زاوية التهديد على اللاعب المصوب لرمية الجزاء هي على بعد ( 2 ) متر من خط ( 4 ) متر ويرجع السبب في ذلك الى ان المسافة الواجب تغطيتها عند مسافة الوقوف على بعد ( 2 ) متر هي مسافة صغيرة يمكن للحارس السيطرة عليها حيث تبلغ ( 1,039 ) متر وهذه المسافة يمكن تغطيتها من خلال فتح اليدين والرجلين وكذلك فان المسافة بين الحارس و خط المرمى تبلغ ( 2 ) متر فهي تسمح للحارس من خلال استجابته الحركية صد الكرة التي يعمل اللاعب المصوب على رميها من فوق حارس المرمى(اللوب ) .

اما مسافة الوقوف لحارس المرمى على بعد ( 1 ) متر من خط ( 4 ) متر فهي غير مجدبة رغم ان المسافة الواجب تغطيتها من قبل الحارس صغيرة و تبلغ ( 0,86 ) متر ويرجع السبب في ذلك الى المسافة بين حارس المرمى وخط الهدف فهي مسافة كبيرة تبلغ ( 3 ) متر حيث لا يستطيع من خلالها حارس المرمى الكرات التي يرميها اللاعب المصوب من اعلى الحارس ( اللوب ) لذا فان ( على حارس المرمى ان يضع في اعتباره عند ابتعاده عن خط المرمى باتجاه الامام احتمال تصويب المهاجم للكرة من فوق راسه بتصويبة مسقطة (لوب))<sup>(1)</sup>.

اما مسافة الوقوف لحارس المرمى على بعد ( 3 ) متر عن خط ( 4 ) متر فهي غير مجدبة ايضاً رغم ان المسافة بين حارس المرمى وبين خط المرمى هي ( 1 ) متر و يستطيع السيطرة من خلالها على الكرة العالية الا ان المسافة التي يجب على الحارس تغطيتها هي كبيرة حيث تبلغ ( 1,25 ) متر وهي كبيرة مقارنة بالمسافات السابقة لاسيما و ان طول الهدف هو ( 3 ) متر أي انها اكثر من ثلث المرمى و بالتالي فان اللاعب المصوب يجد العديد من الفراغات امامه للتصويب عليها و يصعب على حارس المرمى صد مثل هذه الكرة ، وذلك لقرب المهاجم من الهدف و مواجهته له مما يساعد على ان تكون زاوية التصويب مفتوحة اكثر امام المهاجم )<sup>(1)</sup>.

## 5 - الاستنتاجات و التوصيات

### 5 - 1 الاستنتاجات : استنتج الباحث الاستنتاجات التالية :-

- 1- افضل مسافة لوقوف حارس المرمى لتضييق زاوية التهديد عند رمية الجزاء بكرة اليد على بعد (2) متر عن خط (4) متر .
- 2- ان مسافة الوقوف لحارس المرمى على بعد (1) متر عن خط (4) متر هي غير مجدبة بسبب كبر المسافة بين حارس المرمى وخط الهدف .
- 3- ان مسافة الوقوف لحارس المرمى على بعد (3) متر عن خط (4) متر هي غير مجدبة بسبب كبر المسافة الواجب تغطيتها من قبل حارس المرمى ووجود الثغرات امام المرمى .

(<sup>1</sup>) منير جرجس : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، 2004 ، ص 201 .

( ) ضياء الخياط - نوفل محمد الحياي : مصدر سبق ذكره ، 2001 ، ص 103

## 2-5- التوصيات

يوصي الباحث بما يلي

1. ضرورة التأكيد على حراس المرمى بأخذ مسافات تبعد (2) متر عن خط (4) متر في حالة رمية الجزء
2. ضرورة التأكد على حراس المرمى بعدم اخذ مسافة للوقوف تبعد (1) متر او (3) متر عن خط (4) متر في حالة رمية الجزء .
3. اجراء بحوث مماثلة من مناطق مختلفة .

## المصادر

1. اخلاص محمد عبد الحفيظ -مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي في المجالات التربوية و النفسية والرياضية ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،2002.
2. ريسان خريبط مجيد - ابراهيم رحمة محمد : حارس المرمى في كرة اليد ، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ، 1989 .
3. ضياء الخياط - نوفل محمد الحياي : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة ،جامعة الموصل ،الموصل ، 2001 .
4. كمال درويش و آخرون : حارس المرمى في كرة اليد ، ط1 ،مركز الكتاب للنشر ،1998 .
5. ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005 .
6. محمد حسن علاوي - محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
7. محمد عبد العال النعيمي - حسين مردان عمر البياتي : الاحصاء المتقدم في العلوم التربوية و التربية البدنية مع تطبيقات SPSS ، ط 1 ، الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2006 .
8. منير جرجس : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، 2004.
9. وديع ياسين التكريتي - حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ،الموصل ،جامعة الموصل، 1999 .

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان \ اختبار تضيق زاوية التهديف

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة....

- ينوي الباحث إجراء البحث الموسم بـ ( تحديد أفضل مسافة لوقوف حارس المرمى لتضييق زاوية التهديد عند رمية الجزء بكرة اليد ) على عينة من لاعبي فرق أندية محافظة القادسية بكرة اليد .
- ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية نكون شاكرين لو أبدتكم المساعدة لذارجوا التفضل بالإطلاع على الاختبار المرفق ق و إبداء ملاحظتكم حول كل من النقاط التالية :-
- ✦ هل الاختبار المرفق طيا مناسباً لقياس تضييق زاوية التهديد على المرمى بكرة اليد، إذا كنت موافق اذكر عبارة (اتفق ) و إذا كنت غير موافق اذكر عبارة ( لا اتفق ) .
- ✦ هل طريقة تسجيل الدرجات مناسبة للاختبار المذكور ،إذا كنت موافق اذكر عبارة (اتفق ) وإذا كنت غير موافق اذكر عبارة ( لا اتفق ) .
- ✦ هل عدد المحاولات المثبتة في الاختبار مناسبة ، إذا كنت موافق اذكر عبارة (اتفق ) وإذا كنت غير موافق اذكر عبارة ( لا اتفق ) .

اسم الخبير : .....

اللقب : .....

الاختصاص : .....

التاريخ : .....

التوقيع : .....

الباحث

رأفت عبد الهادي الكروي

١ - تحديد مسافات الاقتراب لحارس المرمى :

قام الباحث برسم ثلاث خطوط في المنطقة الواقعة بين خط المرمى وخط ال ( 4 م ) وكان ترتيبها هو خط على بعد ( 1م )

من خط ( 4م ) والخط الثاني على بعد ( 2م ) من خط ( 4م ) والخط الثالث على بعد ( 3م ) من خط ( 4م ) .  
وان هذه الخطوط تمثل مسافات الاقتراب لحارس المرمى لتضييق زاوية التهديد عند رمية الجزء بكرة اليد

٢ - وصف الاختبار :

الاختبار

التهديد من الثبات نحو المرمى من خط ال ( 7م ) ويتم فيها وقوف حارس المرمى على ثلاث مسافات وهي على التوالي ( 1م ) و ( 2م ) و ( 3م ) عن خط ( 4م ) .

## مواصفات الأداء

يقف حارس المرمى على الخط الذي يبعد ( 1م ) عن خط ال(4م ) محاولاً تضيق زاوية التهديد أمام المهاجم الذي يقف على خط ال(7م ) والذي يقوم بالتصويب عن طريق رمية الجزاء وعند سماع صافره الحكم يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى مباشرة محاولاً إدخال الكرة لتسجيل هدف وبعد الانتهاء من المحاولة الأولى ينتقل إلى المحاولة الثانية وبالمواصفات نفسها لأداء المحاولة الأولى وهكذا المحاولة الثالثة .

يعطى كل لاعب ثلاث محاولات متتالية مع كل حارس مرمى تتخللها راحة مقدارها (30) ثانية يقوم الباعث بأخذ الوسط الحسابي للمحاولات الثلاث .

تسجيل الدرجات:- يسجل الحكم في استمارة الدرجات الدرجة المستحقة لكل محاولة وكما في الجدول :-

الدرجة	الحالة	ت
4درجة	حارس المرمى يصد الكرة و يسيطر عليها	1
3درجة	حارس المرمى يصد الكرة و تخرج خارج الملعب	2
2درجة	حارس المرمى يصد الكرة و تعود للملعب او الكرة تصطد بالعمود و تعود للملعب	3
1درجة	حارس المرمى يصد الكرة و تدخل الهدف	4
صفر	حارس المرمى لا يصد الكرة وانما تدخل مباشرة الى الهدف	5

## ملحق رقم (2)

## استمارة تسجيل الدرجات

م3			م2			م1			الهدافين	حراس المرمى
محاولة 3	محاولة 2	محاولة 1	محاولة 3	محاولة 2	محاولة 1	محاولة 3	محاولة 2	محاولة 1		
									أ	أ
									ب	أ
									ج	أ
									أ	ب
									ب	ب
									ج	ب
									أ	ج
									ب	ج
									ج	ج







## تأثير برنامج تأهيلي لاستطالة العضلات المحيطة بمتلازمة الضلع الرقبية وبعض التشوهات القوامية

مقدم من قبل  
م . م مشتاق عبد الرضا ماشي شرارة

1429 هـ

2008 م

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يتعرض الكثير من الأشخاص إلى الإصابات سواء كانت رياضية أو بفعل عارض وكثير من الناس يتعرضون إلى تشوه ولادي يلزمه التعامل مع نفسه بأساليب يمكن أن تؤثر بصورة إلى تحسن حالته الصحية . لذلك وجدت أساليب علاجية بطرائق سليمة وبدون مضاعفات تضمن للشخص سلامته وتطور حالات الشفاء بصورة تدريجية ، ومن هذه الحالات هي متلازمة الضلع الرقبية التي لا يخفى أثرها على الشخص المصاب لما تصاحبه من أعراض تؤثر بصفة ما على قابلية الشخص لممارسة حياته اليومية وهي ولادية بطبعها لكن الشخص المصاب بها لا يشعر بأعراضها إلا عند وصول الشخص إلى سن الثلاثين بما يتحدد بذلك العضلات المرتبطة بمتلازمة الضلع الرقبية والتي قد تؤثر على الأوردة والشرابين والأعصاب الموجودة بمنطقة الرقبة . فضلا عن ذلك فان القوام الذي يتميز به الفرد له اثر واضح على مدى قابلية الفرد في التواصل مع الأفراد الآخرين وكلما زادت الحالة سوءا للقوام كان ذلك عائقا في عدم استقرار حالة المريض ، وقد أثبتت البحوث العديدة في هذا المجال أن التشوهات القوامية أن لم تكن وراثية أو مرضية فإنها تحدث نتيجة للعادات الخاطئة في السكون والحركة ، والتي تؤدي إلى استخدام غير المتوازن للعضلات المسؤولة عن المحافظة على القوام ، ومن ثم يقع القوام فريسة للتأثير المستمر لعزم قوى الجاذبية مما يؤدي إلى تشوهه أو خروجه عن الشكل الطبيعي .

وتكمن أهمية البحث في إيجاد برنامج تأهيلي لتمطية العضلات المرتبطة بمتلازمة الضلع الرقبية لتحسين حالة الفرد في أداء الحركات المناسبة وتحسين حالة الفرد القوامية والابتعاد عن التدخل الجراحي لما يحمله من صعوبات على الشخص المصاب إضافة إلى برنامج تأهيلي آخر لتحسين قابلية العضلات المحيطة بالرقبة .

### 2-1 مشكلة البحث :

تصور انك تعاني من ألم وخلل في الإحساس للمنطقة العنقية وضعف في عضلات اليد الداخلية ويصاحبها أيضا أعراض وعائية الأطراف العلوية مثل التعرق الزائد والبرودة والازرقاق في الأصابع وتغيرات أعتدائية في الجلد فضلا عن ذلك فانك لا تستطيع حمل بعض الأشياء في يدك وهي متدليلة للأسفل بل تحاول أن تحمل الأشياء عندما تنثني مفصل المرفق أو إن ترفع يدك إلى الأعلى . وبذلك يكون لديك خيارين التدخل الجراحي أو العلاج الطبيعي لأنك مصاب بمتلازمة الضلع الرقبية وبحاجة إلى برنامج تأهيلي لاستطالة العضلات المحيطة بمتلازمة الضلع الرقبية بحيث لا تضغط على الأجزاء القريبة منه المتمثلة بالأعصاب والأوردة والشرابين إضافة إلى التغيرات التي تحصل في قوام الفرد بسبب الممارسات والوضعية الخاطئة نتيجة الآلام المصاحبة للمريض ، لذلك فان وجود العلاج التأهيلي هو استعادة والمحافظة على القوام للرقبة والكتف وأعلى الظهر واستبعاد أي عمل جراحي وهو يتطلب أي البرنامج أن يكون مكثفا وخاص بحالة كل مريض .

### 3-1 أهداف البحث :

- 1- تقليل الألم والتحكم بأعراض المريض .
- 2- استعادة أي حركة مفقودة في الكتف المصاب والرقبة ( أن وجد ) .
- 3- مساعدة المريض على استعادة قوامه الصحيح وخلق وعي لدى المريض للانتباه إلى أوضاعه الخاطئة وتصحيحها أثناء ممارسة أي نشاط .

### 4-1 فروض البحث :

1- البرنامج التأهيلي يساعد في تقليل أعراض الألم.

2- البرنامج التأهيلي يساهم في استعادة قوام المريض بشكل صحيح.

3- زيادة المدى الحركي للمناطق التي يعاني منها المريض .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : اشتمل على ( 3 ) مصابين بمتلازمة الضلع الرقبية .

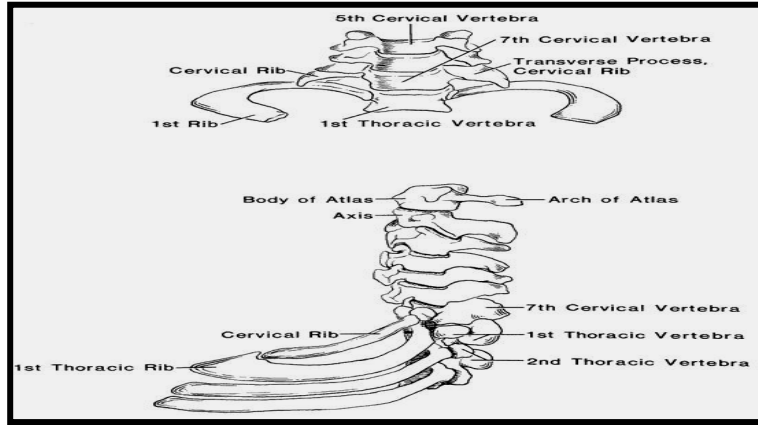
2-5-1 المجال المكاني : وحدة العلاج الطبيعي للمستشفى التعليمي العام لمحافظة القادسية . وبيوت الأشخاص المصابين .

3-5-1 المجال الزمني : المدة الزمنية المحصورة (15/11/2007) ولغاية (26/4/ 2008)

2- الدراسات النظرية

1-2 متلازمة الضلع الرقبية :

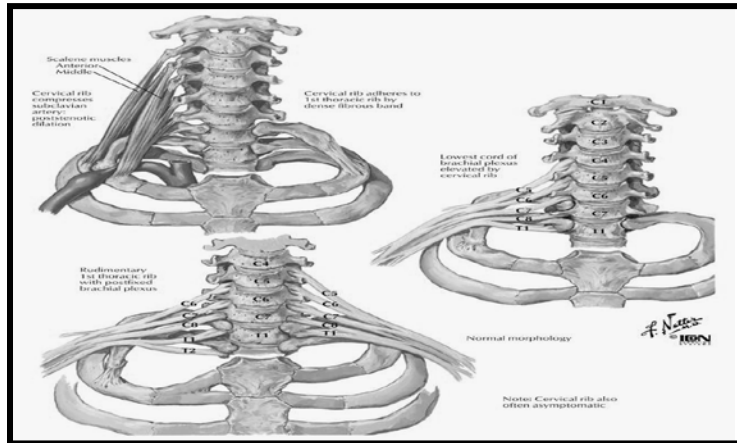
هو ضلع زائد (أضافي) يخرج من الفقرة العنقية السابعة ، وهو عيب خلقي يوجد فوق الضلع الأول من القفص الصدري . و الضلع الرقبية يوجد في حوالي 1 إلى 200 (0.5%) من الناس ، وفي حالات نادرة ، يمكن أن يكون هناك ضلعان على كلتا الجانبين وليس ضلع واحد. وكما موضح في الصورة (1) ( Benjamin : 2006 , p. 141 ) .



صورة (1)

توضيح الضلع الرقبية عن ( Benjamin )

هذا الضلع الاضافي يضيق الفراغ بين العضلات الاخمعية وكما موضح في الصورة رقم (2)



صورة (2)

توضيح وجود الضلع الاضافي في الفقرة الرقبية السابعة وتأثيرها على العضلات الاخمعية عن ( Benjamin )

**2-2 أهداف العلاج والتأهيل :**

- يهدف العلاج والتأهيل الى ما يأتي :-
- 1- استعادة بناء الأنسجة المتضررة التي أصابها التلف .
  - 2- استعادة الوظائف المتضررة في النسيج المصاب .
  - 3- استعادة لياقة جهاز القلب والدوران والمطاولة والسرعة والمهارات الحركية والنفسية ( أي استعادة مكونات الانجاز ) .
- ويستغرق العلاج والتأهيل فترة زمنية محددة وفق شدة الإصابة ومكانها ونوع العلاج المستخدم ، حيث يجب ان يستكمل العلاج فترته المحددة من أجل تحقيق العودة لمواصلة النشاط الرياضي وتجاوز الخوف من تكرار الإصابة . وقد وضعت التوقيات التقريبية اللازمة للالتئام والشفاء الابتدائي لأنواع الأنسجة المختلفة وكما يأتي ( العضلات 6 أسابيع ) و ( الأوتار والأربطة 12 أسبوع ) و ( العظام والمفاصل 6-12 أسبوع ) وقد تحتاج بعض الإصابات إلى فترات زمنية أطول وفي حالة إهمال الإسعاف الأولى وعدم تنفيذ العلاج والتأهيل بالشكل الملائم لنوع الإصابة قبل العودة إلى الحركة يجب أن يتم علاج اللاعب كاملا كي لا تتكرر الإصابة مرة أخرى ( سميرة خليل : 2005 ، 28 - 29 ) .

**3-2 أوضاع الرأس والانعكاسات الحسية وأثرها على القوام :**

الأوضاع القوامية تتأثر بوضع الرأس إلى حد كبير ، فتغير وضع الرأس يشكل أحد المثيرات التي يمكن أن تلتقطها أعضاء الاستقبال في الأذن الداخلية ، مما يؤدي إلى حدوث تغير في النغمة العضلية للمجموعات العضلية العامة على الجذع والأطراف . عندما يميل الرأس للخلف مثلا ، يؤدي ذلك إلى ارتخاء عضلات البطن وانقباض عضلات الظهر ، وتقريب الحزام الكتفي ، وانقباض العضلات القابضة للرقبة . وعند ميلان الرقبة إلى الأمام تكون النتيجة عكس ما سبق ذكره . أما القبض على أحد الجانبين ودوران الرأس فأن ذلك يؤدي الى زيادة درجة النغمة العضلية في العضلات الباسطة للعضو الذي في الجانب تم القبض في اتجاهه . وفي نفس الوقت يتم العكس في الجانب الأخر . ( محمد حسنين ومحمد راغب : 2003 ، 101 ) .

**3- منهج البحث واجراءته الميدانية :**

- 1-3 **منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .
- 2-3 **عينة البحث :** شملت عينة البحث على (3) أشخاص مصابين بمتلازمة الضلع الرقبي بأعمار ( 32-35 ) سنة في محافظة القادسية وتم التعرف عليهم من مركز العلاج الطبيعي للمستشفى التعليمي العام في محافظة القادسية وبإشراف الدكتور موسى عمران الغزالي .

**3-3 الأدوات والوسائل المستخدمة في جمع المعلومات :**

\* المصادر العلمية

\* شبكة المعلومات العالمية ( Internet )

\* وسادات طبية

\* صور إشعاعية

\* خيط بناء مع ثقل

## 4-3 الاختبارات التشخيصية القبلية : (أ)

تم هذا الاختبار لجميع عينة البحث ونظرا لقلة الأجهزة المختبرية التي تحدد مستوى التطور الذي يصل إليه المريض ، لذلك توجد وسائل بديلة من الفحوصات وهي الفحوصات السريرية ( Examination Physical ) ، وتجدر الإشارة إلى أن متلازمة الضلع الرقبية تجمع بين أعراض عصبية ( Neurological ) وأعراض وعائية ( Vascular ) وهناك رابط ضعيف بينهم . ولذا فإن فحوصات متلازمة الضلع الرقبى لا يجب أن تكون نتيجتها فقط أن يقل النبض ( Pulse ) في العضو المصاب ، ولكن أيضا أن تظهر أعراضا على المريض نستنتج من خلالها أن الفحص ايجابيا أو سلبيا . وقبل أن نتطرق إلى الفحوصات المختلفة التي يجريها أخصائي العلاج الطبيعي الناجح هناك بعض الملاحظات التي يجب أخذها بعين الاعتبار .

أولا : فحوصات متلازمة الضلع الرقبى تعتمد بشكل عام على قياس نبض المريض من خلال وضعيات معينة يقوم بها المريض بمساعدة المعالج ، ولذلك يجب على المعالج قياس النبض قبل هذه الوضعية ومن ثم قياسه مرة أخرى إنشاءها وذلك لان النبض قد يكون واضح من الأساس وهذا قد يحدث أيضا في الناس الطبيعيين ، ولذلك يجب على المعالج الفطن أن يعتمد على ظهور الأعراض بدلا من اختفاء النبض لدى المريض .

ثانيا : أي فحص من الفحوصات التي سيتم ذكرها لا يجوز أن تتجاوز مدتها ( 2-3 ) دقائق .

ثالثا:التشخيصات القوامية تحدد من قبل الكادر الطبي المتخصص باستخدام اختبار (بانكرافت )

\*- الغرض من الاختبار : قياس انحناءات الجسم للأمام والخلف ، ومن أهم التشوهات التي يقيسها هذا الاختبار سقوط الرأس أماما وتحذب الظهر واستدارة المنكبين والتجويف القطني

\*-الأدوات : خيط في نهايته ثقل ( ميزان البناء ) ، حامل ارتفاع 2 متر .

\*- مواصفات الأداء : يربط الخيط في الحامل من أعلى على أن يكون الثقل متديا في نهايته . يقف المختبر وهو عار ( بدون

حذاء ) بحيث يواجه بأحد جانبيه الخيط ، مع ملاحظة أن يمر الخيط بلحمة الأذن ثم الحدة الكبرى لعظم العضد ثم بالمدور

الكبير لعظم الفخذ ثم خلف عظم الرظفة بالركبة ثم أمام مفصل القدم . إذا ما مر بالنقاط السابقة تماما فان المختبر يتمتع بقوام

خال من التشوهات التي يقيسها هذا الاختبار ، أما إذا لوحظ انحراف في إحدى هذه المناطق فان هذا يعني وجود تشوه في هذه

المنطقة تحدد درجته ( إماما أو خلفا ) تبعا لمقدار انحراف الجزء عن الخيط . ( محمد صبحي حسنين و محمد راغب : 2003

، 368-369 ) . ويكون ذلك بتحديد الدرجة من ( 100 ) أي درجة النجاح المثلى ، وكلما كانت حالة الدرجة اقل كلما كانت

حالة التشخيص القوامية غير خاضعة لمبدأ التكامل . وقد اعتمد الباحث على ثلاثة متخصصين لضبط الحالة المراد قياسها .

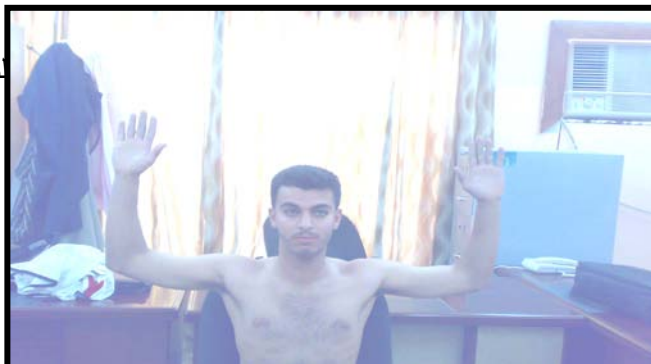
رابعا : توضع درجة الفحص السريرية من خلال ايجابية أو سلبية الحالة لذلك كان لا بد من وضع درجات معيارية لكل الحالات كي

يتم التعامل معها إحصائيا ، ونظرا لعدم وجود استمارة إحصائية لهكذا حالات فقد عمد الباحث الى اعتماد تبويب درجات لكل حالة

، فإذا كانت الحالة ايجابية يعطي المريض (1) درجات وإذا كانت الحالة بالنتيجة السلبية فيعطي المريض (0) درجة .

## \* الفحص الأول (Roos Test) :

ضلع الرقبية لذلك تشير



( أ ) هذه الاختبارات مصممة لـ

المصادر (Benjamin) ان هذا

**الصورة (3)****توضيح فحص الاختبار الاول نقلا عن ( Jan . K. Richardson )**

- 1- يكون المريض في وضعية الوقوف أو الجلوس على ان يكون الجذع منتصباً دون الاستناد على المقعد الخلفي .
- 2- يباعد المريض ذراعيه ، مع دوران الكتف دوراناً جانبياً ، أو وحشياً
- 3- يطلب الأخصائي من المريض أن يفتح كفيه و يغلقهما لمدة ثلاث دقائق.

يكون الفحص إيجابياً ً: إذا لم يستطع المريض الثبات على هذه الوضعية ، و بدأ يشكو من أعراض قلة تدفق الدم مثل الألم و الثقل ، أو الإحساس بضعف في الذراع ، أو ظهور أعراض كالتمميل أو الوخز خلال ثلاثة دقائق يكون الفحص ايجابياً . أما إذا شكا المريض فقط من الإعياء في عضلاته أو عدم الارتياح في جلسته فإن الفحص يكون سلبياً النتيجة.

**\*الفحص الثاني ( wright test )****الصورة (4)****توضيح فحص الاختبار الثاني نقلا عن ( Jan . K. Richardson )**

- 1- يمكن أن يجري المعالج هذا الفحص في وضعية الجلوس ، أو في وضعية الاستلقاء
- 2- يقيس المعالج نبض المريض و بالتحديد قوة هذا النبض.

- 3- يجلس المريض في وضعية فرط التباعد ، بحيث يضع يده فوق رأسه مع بقاء الذراع مشدودة ، و دوران الكتف جانبياً أو وحشياً .
- 4- لإجراء الفحص بطريقة أكثر مثالية ، يطلب من المريض أخذ نفس عميق ، أو أن يلف رقبته ، أو أن يرجعها للخلف.
- 5- يأخذ المعالج نبض المريض مرة أخرى. يكون الفحص إيجابياً ً: إذا اختفى النبض بهذه الوضعية أو إذا أصبح ضعيفاً جداً.

\* **الفحص الثالث ( Allen Test ) :**



**الصورة (5)**

**توضيح فحص الاختبار الثالث نقلا عن ( Jan . K. Richardson )**

لقد تطور هذا الفحص من الفحص السابق.

- 1- يقيس المعالج نبض المريض و بالتحديد في منطقة الرسغ .
- 2- يثني المعالج مرفق المريض و يضعه بزاوية 90 ، و يكون الكتف ممتداً بشكل أفقي مع دوران جانبي أو وحشي.
- 3- يطلب المعالج من المريض أن يلف رقبته عكس جهة الطرف الذي يتم عليه إجراء الفحص.
- 4- يقيس المعالج نبض المريض بعد أن يلف رقبته. يكون الفحص إيجابياً: إذا اختفى النبض نهائياً عند لف المريض لرقبته وهنا تتأكد الإصابة بمتلازمة مخرج الصدر.

\* **الفحص الرابع ( Adson Test ) :**



**الصورة (6)**

**توضيح فحص الاختبار الرابع نقلا عن ( Jan . K. Richardson )**

يعد هذا الفحص من أهم و أشهر فحوصات متلازمة الضلع الرقبي على الإطلاق.



- 1- يحدد المعالج مكان النبض في الرسغ و يبقى يده في نفس المكان ، ثم يطلب من المريض أن يلف رأسه إلى نفس جهة العضو الذي يتم عليه إجراء الفحص.
  - 2- بعد ذلك يطلب من المريض أن يرجع رأسه للخلف بينما يضع المعالج كتفه في وضع الدوران الجانبي أو الوحشي (Lateral Rotation) .
  - 3- يطلب المعالج من المريض أن يأخذ نفساً طويلاً و يحفظه .
- يكون الفحص إيجابياً ً: عندما يختفي النبض تماماً و هذا يلاحظ بوضوح في هذا الفحص.

\* **الفحص الخامس (Halstead Maneuver) :**



**الصورة ( 7 )**

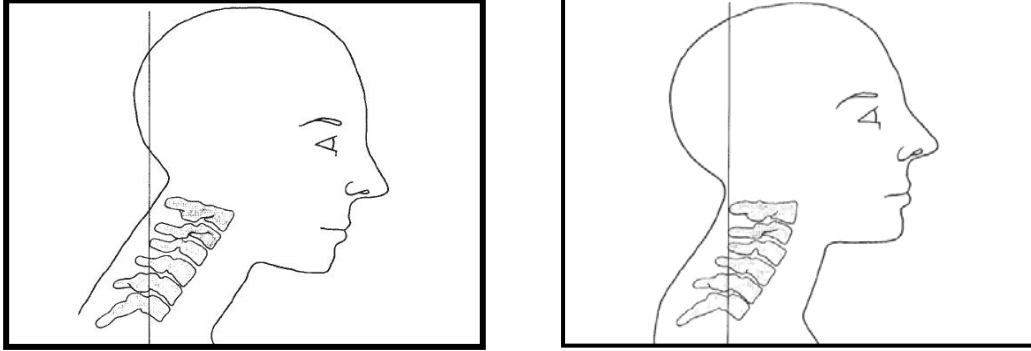
**توضيح فحص الاختبار الخامس نقلاً عن ( Jan . K. Richardson )**

- 1- يحدد المعالج مكان النبض في منطقة الرسغ ، و يشد الطرف المراد فحصه باتجاه الأسفل .
  - 2- يطلب المعالج من المريض إرجاع رقبته إلى الخلف و في نفس الوقت أن يلف رقبته بعكس اتجاه الطرف الذي يتم عليه الفحص.
- يكون الفحص إيجابياً ً: عندما يختفي النبض تماماً ، تكون الإصابة بمتلازمة الضلع الرقبية مؤكدة.

3-5 البرنامج التأهيلي والتمارين العلاجية : يبدأ العلاج بتثبيته المريض إلى الأوضاع التي تساهم في زيادة أو نقصان الأعراض ، وعلينا أن نفهم المريض كيف أن حركاته قد تتحكم في تهيج بالأعراض أو عدمها ، بالطبع لن ننصح المرضى بالتوقف عن نشاطهم أو عملهم وإنما ننصحهم بتغيير النشاط ليصبح اقل وقتاً في الأوضاع التي تزيد الأعراض ، القوام والوضعية الخاطئة لا تضغط على الضفيرة العضدية وحسب بل تؤثر على الأنسجة الناعمة في المنطقة المجاورة ،وعليه فان تصحيح الوضعية والقوام أثناء اليوم بكامله يجب أن توضع من أولويات الخطة العلاجية . وبذلك فالمريض يحتاج النوم إلى متوسط 7-8 ساعات يومياً وهذا الوقت الطويل علينا أن نستثمره بوضعية سليمة لهذا يجب على الأخصائي المعالج أن يسأل المريض عن وضعية نومه وتصحيحها له في هؤلاء المرضى نلاحظ القوام التالي نتوء الرأس للأمام بالنسبة للجدع forward- head والذي يتصف ب

1- تحذب في العمود الصدري

3 - يسبب لنا هذا القوام فقدان القوس السفلي وفرط في الانحناء الأمامي في الفقرات العنقية وكما موضح في الشكل .



شكل (1)

بمثل الوضع الطبيعي للفقرات العنقية والخلل عند المصاب نقلا عن (Arnheim and others)

الأمر الذي قد يؤدي التقليل من حركة الفقرات العنقية أحيانا ، لذا فان تمارين مدى الحركة يجب ان تكون ضمن الخطة العلاجية منذ البداية . في البداية معظم المرضى لا يستطيعون الرجوع إلى القوام الصحيح بسبب تقييد العضلات المشددة وتصحيح القوام ربما يحتاج إلى استئطالة هذه العضلات مما سيتسبب في ظهور الأعراض . لذا فإن هؤلاء المرضى يحتاج إلى برنامج استئطالة محكم لاستعادة الطول الطبيعي للعضلات لسماح بتصحيح القوام . ومنذ الزيارة الأولى لعيادة العلاج الطبيعي يجب تعليم المريض ممارسة تمارين الاستئطالة بنفسه حتى يمارسها في المنزل مراجعتها معه في كل زيارة لمناقشة التعديلات التي تطرأ على هذه التمارين مع تحسن الحالة ، فضلا عن التمارين التي يقوم بها المعالج خلال الجلسة . في البداية يحتاج المريض إلى تمارين استئطالة خفيفة ( مدة طويلة وقوة استئطالة خفيفة بحيث نبعد عن المريض شبح عودة الأعراض مرة أخرى ، قد يكون السبب في فشل العلاج الطبيعي هو تمارين الاستئطالة الشديدة التي تجرى على المريض من أول جلسة.

\*- المرحلة الأولى : وتتضمن يعاني هؤلاء المرضى من شد في العضلات التالية :

1- العضلات الاخمعية : ويمكن تطوير كفاءة هذه العضلة بالتمارين التالي . من المهم أن تثبت الضلع الأول من القفص الصدري أثناء عمل هذا التمرين ويتم ذلك بواسطة منشفة كما هو مبين في الشكل . لتحقيق الاستئطالة للعضلة في الجهة اليمنى مثلا يقوم المريض بتدوير رأسه إلى الجهة المصابة من دون أن يرفع الضلع الأول. اما استخدام المجاميع لهذا التمرين فيتراوح ما بين 3-4 مجموعة في الثلاث اسابيع الاولى بتكرارات تتراوح من ( 3- 5 ) ويفترات راحة تصل الى ( دقيقة ) بين كل تكرار وآخر ثم يتم زيادة المجاميع بعد هذه المدة الى (5) وحسب حالة المريض .



الصورة (8)

يوضح تمرين استئالة للعضلة الأمامية نقلا عن ( Marion Trew )

2- العضلة الصدرية الكبرى pectorals major : ويمكن تطويرها بالتمرين التالي : يقف المريض وذراعه ملامسة لحائط ذو زاوية أو ركن بناية وتكون اليدان للأعلى مع انثناء مفصل المرفق بزاوية 90 درجة ومحاولة بقاء الرأس بشكل طبيعي من دون انثناء إلى الأمام ولو بشكل تدريجي وكما موضح في الصورة أدناه . ويستخدم المريض من ( 5-6 ) مجاميع في الأسابيع الثلاث الأولى بتكرارات تصل من 4-5 وبفترات زمنية تبلغ ( 30 ) ثانية وبفترات راحة تصل إلى ( 45 ) ثانية بين كل تمرين وآخر وحسب حالة المريض على أن يراعي المعالج زيادة عدد التكرارات في الأسابيع الباقية كذلك الفترات الزمنية على أن لا تتعدى ( 50 ) ثانية وبنفس فترات الراحة .



صورة (9)

لتمرين استئالة للعضلة الصدرية الكبرى والعضلة الصدرية الصغرى نقلا عن ( Piscopo )

3- العضلة شبه المنحرفة العليا upper trapezes : تمرين استطالة للجزء العلوي من العضلة شبه المنحرفة ويتم ذلك عن طريق خفض الكتفين ، ثني الرقبة إلى الأمام ، ثني جانبي إلى الجهة السليمة ودوران باتجاه الجهة المصابة ، وكما موضح في الصورة أدناه

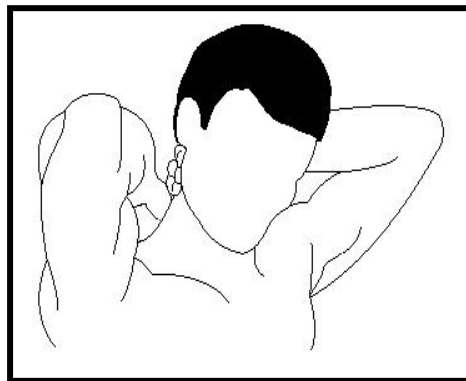


صورة (10)

توضيح استطالة الجزء العلوي من العضلة شبه المنحرفة نقلا عن (بيتر مورغن )

ويستخدم المريض من ( 3- 4 ) مجاميع بتكرارات تصل من 3-4 في الأسابيع الثلاث الأولى وبفترة زمنية تبلغ ( 30 ) ثانية ويفترات راحة تصل إلى الدقيقة على أن يراعي المعالج زيادة عدد التكرارات في الأسابيع الباقية من (4- 6) وبنفس فترة أداء التمرين وفترات الراحة .

4- العضلة رافعة الكتف elevator scapulae : تمرين لاستطالة العضلة الرافعة للوح الكتف ولكن يجب تثبيت الفقرة الرابعة لمنع الإزاحة الجانبية إلى اليمين أثناء أداء التمرين ، وكما موضح بالشكل أدناه



شكل (2)

يوضح تمرين استطالة العضلة الرافعة للوح الكتف نقلا عن (Kisner and Colby)

ويستخدم المريض هذا التمرين من ( 3-4 ) مجاميع بتكرارات تصل من ( 3-4 ) بفترات زمنية تصل إلى ( 30 ) ثانية وبفترات راحة تصل إلى الدقيقة على أن يراعي المعالج زيادة عدد التكرارات في الأسبوع الرابع وما بعده حتى تصل إلى ( 5 ) تكرارات . وبنفس فترات الراحة البيئية .

5- العَضَلَةُ القَصِيَّةُ التَّرْقُويَّةُ العَشَائِيَّةُ muscles sternocleido mastoid : تمرين الاستطالة للعضلة القَصِيَّةُ التَّرْقُويَّةُ الخَشَائِيَّةُ في الجهة اليمنى انحاء جانبي إلى الجهة اليمنى مع دوران للجهة اليسرى على أن يضع المريض يده على موضع المتلازمة كي يشعر بأمان هذا التمرين ، وكما موضح في الشكل الأتي :



صورة (11)

#### بوضع تمرين استطالة العضلة القصية الترقوية العشائية نقلا عن (Kisner and Colby)

لذا فإن تمارين الاستطالة الايجابية لهذه العضلات لها فائدة قصوى في تحسين الحالة لزيادة المرونة في هذه المناطق ولتمكين المريض من انجاز أوضاع مستمرة مع صعوبة اقل. ويستخدم هذا التمرين من ( 3-4 ) مجاميع بتكرارات تصل من ( 3-5 ) وبفترات زمنية تصل إلى ( 40 ) ثانية وبفترات راحة تصل إلى ( 40 ) ثانية على أن يراعي المعالج زيادة هذه التكرارات حتى تصل إلى ( 6 ) كذلك زيادة الفترة الزمنية لأداء التمرين إلى ( 50 ) ثانية وبنفس فترات الراحة .  
\*- المرحلة الثانية : وتتضمن

1 - التحكم بالألم

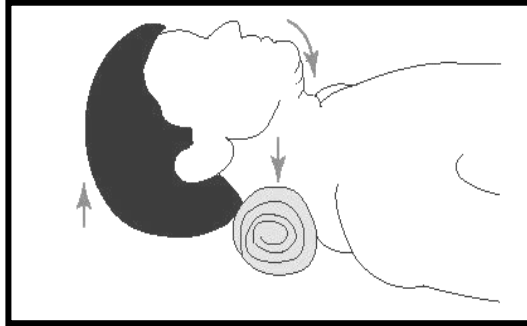
2 - معالجة الأنسجة المتأثرة

3 - التركيز تصحيح القوام

وهذا يتم عن طريق ما يسمى بتحريك الأنسجة الرخوة soft tissue mobilization هذه الطريقة تخفف الألم وتزيد مرونة العضلات وتساعد في استعادة طول العضلات التي أصابها القصر وتساعد على العودة إلى القوام الصحيح ،هذه الطريقة تشمل تحريك المفاصل الآتية : المفصل الاخرمي الترقوي . المفصل القصي الترقوي . المفصل الكتفية الصدرية . الضلع الأول في القفص الصدري . الفقرات العنقية . المساج العميق . تمارين الاستطالة للعضلات التي ذكرناها في المرحلة الأولى من العلاج

ولكن بشدة اكبر .وعلينا في هذه المرحلة التركيز على التمارين الخاصة بتصحيح قوام المريض . ولتحرير الضغط الواقع على الأعصاب نستخدم طريقة تحريك الأعصاب السطحية.

قد يظهر التقييم محدودية في حركة إل cervical retraction وهنا لا بد استعادة هذه الحركة ولهذا الهدف .وحتى نمنع من حدوث أي ظهور للأعراض نمارس التمارين في وضع الاستلقاء على الظهر بوضع وسادة أو شئ مدور لمساندة العمود الفقري العنقي في حالة الانحناء الأمامي ويستخدم هذا التمرين لتحريم الفقرات العنقية وكما يساهم في استطالة بعض العضلات التي تتصل في العمود العنقي .وكلما تحسنت الأعراض نحاول ان نقلل من ارتفاع الوسادة وتقليل الدعم للعمود العنقي حتى نصل إلى ممارسة التمرين من دون وسادة . وبعد هذه المرحلة ننتدج مع المريض لممارسة التمرين من وضعية الجلوس وفي هذه الوضعية ننتدج مع المريض إلى أن يستطيع ممارسة التمرين في هذه الوضعية والرقبة في حالة البسط . أذا لاحظنا زيادة في الأعراض فإننا نعمل زيادة الانحناء الأمامي للرقبة بزيادة عدد ( الوسادات المستخدمة) انظر الشكل التالي



شكل (3)

### يوضح استطالة بعض العضلات التي تتصل في العمود العنقي نقلا عن ( Hamilton )

\*- المرحلة الثالثة : وتتضمن

1- استعادة التوازن العضلي في المنطقة العنقية الصدرية

2- استعادة كفاءة الجهاز التنفسي الدوراني

في هذه المرحلة تخف الأعراض بشكل كبير ، فنبداً بتمارين التقوية strengthening للعضلات الضعيفة وتمارين

التكيف conditioning لتحسين كفاءة الجهاز التنفسي وجهاز الدوران ، بالإضافة إلى التمارين المرحلة الثانية

عندما نصل مع المريض إلى مرحلة نسيطر فيها على الألم ونكون قد استعدنا مدى الحركة في الرقبة والكتفين ، نستطيع

البدء باستعادة قوة العضلات في المنطقة العنقية الصدرية مكررا لا نبدأ بتمارين التقوية إلى بعد أن يصل المريض إلى مرحلة

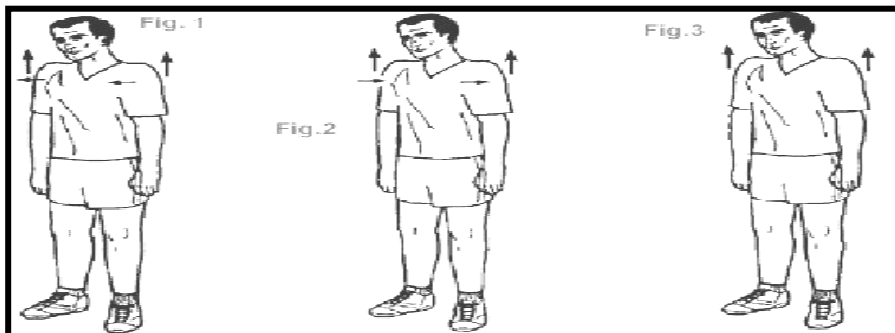
الحركة بدون ألم ، غالبا المرضى يعانون من ضعف في العضلات التالية :

1- العضلة الشبه منحرفة العلوية والوسطى middle and lower trapezius muscle ويمكن تقوية هذه العضلة بالتمارين

الخاص بحركة الرفع للكتفين والتباعد ، ويستخدم هذا التمرين بمجاميع تصل من ( 5 - 6 ) وبتكرارات تتراوح من

( 8 - 10 ) ويفترات زمنية تصل إلى الدقيقة وبراحة بينية تصل إلى ( 30 ) ثانية وحسب حالة المريض . كما موضح في الشكل

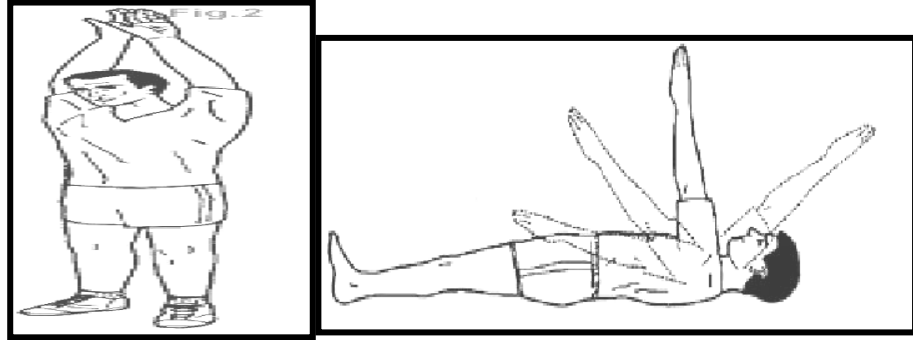
أدناه .



## شكل (4)

يمثل حركة الرفع للكتفين والتباعد نقلا عن ( Hamilton )

2- العضلة المنشارية الأمامية serratus anterior muscles : ويمكن تقويتها بالتمرين الخاص برفع الذراعان للأعلى وإجراء عملية التباعد والتقريب للذراعين مع بعضهما كذلك يمكن أداء هذا التمرين من وضع الاستلقاء والذراعان للأعلى وأجراء عملية التباعد والتقريب للتمرين



## شكل (5)

يوضح تمرين رفع اليد من خلال حركة التباعده والثني نقلا عن ( Wells and Lutgens )

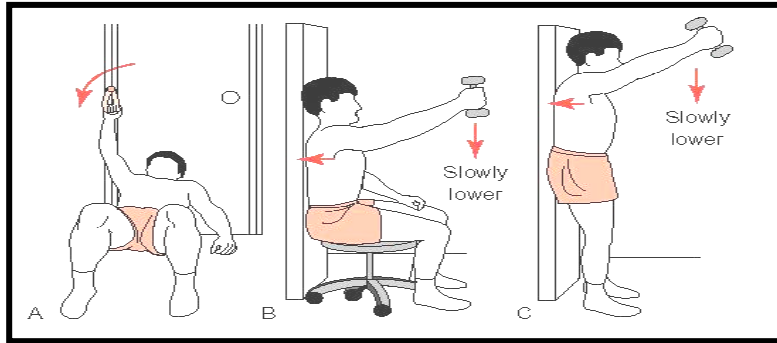
ويستخدم هذا التمرين بمجاميع تصل إلى ( 7-8 ) مجاميع وبتكرارات تصل من ( 5-6 ) ويفترات زمنية تصل إلى الدقيقة ويفترات راحة تصل إلى الدقيقة وحسب حالة المريض .  
3- ضعف في العضلات المسؤولة عن الانحناء الخلفي للعمود الصدري thoracic extension ويتم تقويتها بواسطة التمرين في الشكل ( 6 ) ، ويستخدم التمرين بمجاميع تصل إلى 3-4 وبتكرارات تصل إلى ( 30 ) ثانية وراحة بينية تصل الدقيقة على أن يراعي زيادة التكرارات في الأسابيع الأخيرة وحسب حالة المريض .



## شكل (6)

**يوضح تمارين للعضلات المسئولة عن الانحناء الخلفي للعمود الفقري نقلا عن ( Wells and Luttgens )**

لتقوية هذه العضلات وتجنب زيادة الأعراض نبدأ مع المريض بتمارين تقوية مع الجاذبية الأرضية هذه التمارين تساهم في توظيف العضلات السفلية المثبتة للكتفين ومنع النشاط المفرط للعضلات الرافعة للكتفين . وندرج في زيادة المقاومة مع تحسن حالة المريض . إذا لاحظنا أن تمارين التقوية تزيد الأعراض علينا أن نتوقف عن هـ . طبعاً في هذه المرحلة نستمر بتمارين الاستطالة هذه التمارين تمارس من وضعية الاستلقاء ثم تتطور إلى الجلوس ثم الوقوف ، ونركز في هذه التمارين على زيادة قوة التحمل من خلال المقاومة الخفيفة والإعادة العالية ، أي تمرين يساعد في ظهور الأعراض يجب التوقف عنه نهائياً و التحسن الملاحظ على المريض في قوامه يرافقه تحسن في الأعراض ، وعندما نصل إلى هذه النقطة ممكن للمريض أن ينتقل إلى تمارين الجسم (Gym exercise) لزيادة القوة العضلية للعضلات المسئولة عن القوام . وعليه يكون البرنامج يحتوي على تمارين التحمل والقوة لتسهيل عودة العضلات الى وضعها الطبيعي.



## شكل ( 7 )

**لمجموعة تمارين لزيادة القوة العضلية المسئولة عن القوام نقلا عن ( Benjamin M. Sucher )**

ولعلاج ناجح يجب أن نتذكر أن الانتباه إلى مكون واحد لا يكفي لحل المشكلة ، لذا فإن تصحيح القوام لا يقتصر على استعادة التوازن العضلي في الرقبة والكتفين بل يجب أن نبحث عن مشاكل معينة تؤثر على القوام قد تكون موجودة في الأطراف السفلية والجذع وبالتالي نعمل على تصحيحها، وعليه فأن العلاج الطبيعي لا يعتمد في العلاج على علاج المشكلة فقط بل يجب أن ننظر إلى الجسم على انه وحدة واحدة تؤثر كل منطقة فيه على عمل الأخرى.

هؤلاء المرضى يعانون أيضا من ضعف في حالة الجهاز الدوراني التنفسي بسبب قلة النشاط نتيجة للألم و وضع القوام الخاطئ فيتسبب ذلك في ازدياد الحالة سوءا بسبب الاستخدام المفرط للعضلات المساعدة في عملية التنفس.

كما أن نتوء الرأس إلى الأمام والذي يحصل فيه قصر للعضلات الاخمعية والتي تتكيف مع هذا الوضع مع مرور الوقت تعمل على رفع الضلع الأول في القفص الصدري مما يؤدي إلى زيادة الضغط على الضفيرة العضدية والشرابين والأوردة. وفي هذه الحالة فإن تمارين التنفس وبخاصة تمارين التنفس الحجابية والتمارين الضلعية تساعد في تحسين التنفس وبالتالي التقليل من استخدام العضلات المساعدة في التنفس.



تحسين قوام المريض لن يؤثر فقط على التقليل من الأعراض بل أيضا يساهم في زيادة توسع الرئتين وبالتالي التقليل من استخدام العضلات المساعدة في التنفس وأفضل هذه التمارين هو المشي مع تعليم المريض طريقة المشي السليم والطريقة التنفس السليمة.

### 5-3 الاختبارات التشخيصية البعدية :

في يوم الخميس الموافق ( 2008/ 4/25 ) تم إجراء الاختبارات التشخيصية البعدية لعينة البحث في وحدة العلاج الطبيعي للمستشفى التعليمي العام في محافظة الديوانية ، وتمت الاختبارات تحت إشراف كادر طبي متخصص ( أ ) لتحديد قابلية الحالات ومستوى التقدم كما أن طبيعة الاختبارات فهي نفس الاختبارات التي تمت للعينة في الاختبارات القبلية .

### 6-3 الوسائل الإحصائية :

يجب ملاحظة النقاط التالية قبل إجراء العملية الإحصائية

- 1 - التوزيع غير اعتدالي لان القيم أصغر من ( 30 ) لهذا نلجأ إلى الإحصاء اللامعلمي وكون الإحصاء المعلمي في هذه الحالات يكون بنسبة خطأ معياري أكبر بكثير من الإحصاء اللامعلمي بحيث لا يعتمد على نتائجه .
- 2- البيانات الواردة أسمية ( تفصيلية ) سالب وموجب وهي من اختصاص الإحصاء اللامعلمي .
- 3- الفرض الصفري واجب لأنه يعتمد على عينات عشوائية متكافئة الفرص .
- 4- كون العينات مترابطة فتتخصص باستخدام باختبار الإشارة ( sign test ) و ولكوكسن ( wilcoxon ) لذلك تم اعتماد الحقيبة الإحصائية ( spss )

### 4- عرض ومناقشة النتائج

#### 1-4 عرض النتائج :

#### جدول (1)

يوضح قيمة الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للبرنامج التأهيلي وقيمة ( wilcoxon ) عند مستوى

الدلالة ( sig )

مستوى الدلالة	قيمة wilcoxon	متوسط الرتب	س للاختبارات البعدية	متوسط الرتب	س للاختبارات القبلية	مجموع الاختبارات
0.000	-3.873	8.00	1	0	0	15

\*- تكون قيمة wilcoxon معنوية عندما تكون القيمة المحسوبة أصغر من الجدولية .

يوضح الجدول (1) مجموع الاختبارات المستخدمة وهي خمسة اختبارات لكل مريض من مرضى المتلازمة لذلك كان مجموع هذه الاختبارات (15) اختبارا وقد بلغت قيمة الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية ( 0 ) وكانت قيمة الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية (1) مما أعطى قيمة wilcoxon ( -3.873 ) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يوضح بان قيمة الاختبارات كانت معنوية .

#### جدول (2)

( أ ) ويمثل كل من الدكتور موسى عمران الغزالي و الدكتور سمير كتاب والدكتور رعد الشيباني .

يوضح قيمة الاوساط الحسابية وقيمة متوسط الرتب لتأجيل التشوهات القوامية وقيمة wilcoxon عند مستوى دلالة (sig)

مستوى الدلالة	قيمة wilcoxon	متوسط الرتب	س للاختبارات البعدية	متوسط الرتب	س للاختبارات القبلية	مجموع الحالات التشخيصية
.008	-2.670	2.00	67.3	.00	46.3	9

\*- تكون قيمة wilcoxon معنوية عندما تكون القيمة المحسوبة أصغر من الجدولية .

يوضح الجدول ( 2 ) مجموع العينة واوساطها الحسابية ومتوسط الرتب للاختبارات القبلية لتأهيل التشوهات القوامية والاختبارات البعدية وقيمة wilcoxon لمجموع العينة البالغة ( 3 ) ولثلاثة خبراء مختصين وكان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للتشخيص (46.3) والوسط الحسابي للاختبار البعدي ( 67.3 ) و بلغت قيمة wilcoxon (-1.604) تحت مستوى دلالة ( .008). لذلك كانت الدلالة معنوية .

#### 2-4 مناقشة النتائج

##### 1-2-4 مناقشة نتائج البرنامج التأهيلي للمتلازمة :

يتضح من خلال الجدول (1) أن البرنامج التأهيلي له الدور البارز في تحسن حالة مرضى المتلازمة وذلك عن طريق زيادة مطاطية العضلات المحيطة بصلع المتلازمة بحيث يستطيع المريض تحريك رقبته وباتجاهات مختلفة دون حصول ألم لذلك إضافة إلى تحسن الاختبارات التشخيصية للمتلازمة من الناحية السلبية إلى الايجابية وهو ما هدف إليه البحث ويمكن القول أن تغيير بنيات كل عضلات الجسم باستمرار لتتناسب مع الوظائف المطلوبة منها ، اذ تتغير أقطارها وأطوالها وشدها وتجهيزها بالأوعية ، وتتغير حتى أنواع أليافها ولو بدرجة محدودة . ويتم هذا التغيير بسرعة عالية نسبياً خلال بضعة أسابيع . ويشير بذلك ( غايتون وهول :1997، 100 ) " عندما تفقد العضلة عصبها المغذي فلن يعد بإمكانها استلام أشارات النقل الضرورية للمحافظة على حجمها السوي ولهذا يبدأ الضمور فيها رأساً . ويبدأ بعد حوالي شهرين من ذلك ظهور تغيرات تنكسية في الألياف العضلية نفسها . فإذا نما المغذي للعضلة ثانية تعود الوظيفة السوية لها في العادة بعد ثلاثة شهور ولكن بعد هذه المدة يصبح احتمال عودة القدرة الوظيفية للعضلة اقل واقل ولن تعود الوظيفة لها بعد سنة أو سنتين من القطع وتصبح معظم الألياف العضلية في المرحلة الأخيرة من ضمور إزالة التعصيب مخربة تماما ويعوض عنها بأنسجة ليفية وشحمية وتتكون الألياف التي قد تبقى من أغشية خلوية مع توصف من نوى الخلايا العضلية من دون أي خواص تقلصية فيها ومن دون أي مقدرة على تجديد أي ليفيات عضلية حتى إذا ما نما العصب ثانية . ولسوء الحظ فللنسيج الليفي الذي يعوض الألياف العضلية أثناء ضمور زوال التعصيب نزعة للاستمرار على القصر لعدة أشهر ، ويسمى ذلك التققع وذلك فإن إحدى أهم المشكلات في ممارسة العلاج الطبيعي هي المحافظة على العضلات الضامرة ومنعها من توليد تققع مضعف ومشوه . ومن الممكن تحقيق ذلك بالتمديد اليومي للعضلات او باستعمال وسائل او طباق تبقي العضلات ممدودة أثناء عملية ضمورها " .

##### 2-2-4 مناقشة نتائج التشوهات القوامية .

في البدء يجب ذكر أن التشوهات القوامية اقتصر لمرضى المتلازمة الخاصة بالعينة على سقوط الرقبة إلى الأمام لذلك كانت هذه النتائج لهذا المستوى فقط . ويتضح من خلال الجدول ( 2 ) أن للبرنامج التأهيلي تأثير واضح وإيجابي نحو تحسن

مستوى القوام للرقبة بشكل ملحوظ مما يعني أن هذا التشوه لم يشمل تركيبة العظام الداخلية وهذا ما أكدته الصور الإشعاعية لهذه المنطقة ألا أن الانحراف المتزامن لهذه الحالة هو نتيجة ضعف العضلات وإذا كان السبب غير ذلك لما ظهرت هذه النتائج لصالح العينة . ومن هذا المنطلق يمكن القول أن بعض العضلات التي أصابها الضعف أثرت وبشكل ملحوظ على قابلية مستوى القوام الجيد . ويشير بذلك ( محمد حسانين و محمد راغب : 2003 ، 57 ) " زيادة القوة العضلية أو مدى الحركة في المفاصل عن الحدود العادية لا يعتبر مطلباً ضرورياً للمحافظة على القوام الجيد .. ولكن في نفس الوقت يعتبر ضعف العضلات سبباً رئيسياً لتشوه القوام . وضعف القوى العضلية يسمح لقوى الجاذبية الأرضية بالتغلب عليها وسرعان ما يفقد القوام استقامته بخروج وصلات الجسم عن مواضعها الطبيعية ودورانها في اتجاه الجاذبية وهذا يؤدي أيضاً إلى وقوع الأربطة تحت مجهادات ميكانيكية مستمرة مما ينتج عنه توليد قوى قصريه على الفقرات ومن هذه العضلات هي القابضة للرقبة . لذا هناك حاجة ضرورية إلى قدر مناسب من القوى العضلية لتجنب تلك المشاكل .. وخاصة العضلات العاملة على الاحتفاظ بالقوام ."

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

- 1- ضمور العضلات لمرضى المتلازمة بشكل تدريجي نتيجة الوضعيات الخاطئة التي يستخدمها المريض لشعوره بالألم .
- 2 - يشعر المريض بألم الرقبة وتيبس وتصلب بعضلاتها وقد تزيد هذه الأعراض من العمل الطويل في وضع الجلوس أو الوقوف .
- 3 - للبرنامج التأهيلي أثر واضح في تحسن حالة المريض الحركية والقوامية .

### 2-5 التوصيات

- 1- ضرورة إجراء العلاج الطبيعي التأهيلي قبل التفكير بأجراء التدخل الجراحي عله تكون النتيجة لصالح المريض والرجوع الى حياته الطبيعية بشكل جيد .
- 2 - الاهتمام بتمطية العضلات بشكل يومي ( البرنامج المنزلي ) لان ذلك يساعد المعالج في تخطي الكثير من الصعوبات التي تواجهه .
- 3- تجنب الاستمرار في وضع الجلوس لمدة طويلة خصوصاً الجلوس الذي تكون فيه مضطراً إلى تثبيت الرقبة في اتجاه واحد مثل القراءة والكتابة . وإذا كان ذلك ضرورياً فالاعتدال والاستراحة كل خمس عشرة دقيقة ، والقيام ببعض التمرينات الخفيفة التي يضعها الطبيب المعالج .
- 4 - على المريض أن يتفادى حمل الأشياء الثقيلة . أو دفع وجذب الأشياء بقوة .
- 5 - حاول النوم مع الاحتفاظ برأسك ورقبتك في وضع مستقيم ، بحيث لا تكون الوسائد عالية جداً . او منخفضة جداً . والاهم في خصائص الوسادة الجيدة هو أن تكون مرغوبة ومفضلة من قبل الإنسان المستخدم لها .
- 6 - اعتماد المنهج التأهيلي في علاج هكذا حالات ومساعدة المريض في تحسن حالته الصحية والقوامية .

## المصادر العربية والأجنبية

- 1- بيتر مورغن (1990) : اللياقة البدنية ، ترجمة عماد أبو سعد ، السلسلة الرياضية ، العدد الثاني ، دار العربية للعلوم ، القاهرة .
- 2- سميرة خليل محمد (2005) : الإصابات الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد
- 3- محمد صبحي حسنين ، محمد عبد السلام راغب (2003) : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 4 - غايتون و هول : المرجع في الفيزيولوجيا الطبية ، ترجمة صادق الهاللي ، منظمة الصحة العالمية ، 1997 ، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط ، الإسكندرية .
- 5- Benjamin M. Sucher ,et al, Thoracic Outlet Syndrome ,medicine , December 13 ,2006 ,
- 6- Hamilton R.A., (1974) . posture Improvement – Adapted Exercise Rou – tines , Auburn , U.S.A. Cat ,. No .px – 10 , New York .
- 7- Piscopo . J. & Baley J.A., (1981) : Kinesiology ; The Science of Move-ment , John Wiley & Sons , Chic Hester ,Brisbane , Toronto , New York .
- 8- Orthopedic Physical Assessment , David J.Magee , Fourth Edition , Chapter 5, P. 286-289
- 9- Techniques in Musculoskeletal Rehabilitation , Willism E. prentice , Michael Voight , chapter 62
- 10 - Therapeutic Exercise , Foundations and Techniques , Kisner and Colby , fourth Edition , Chapter 10 , Page 361