

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

الوقت الفعلي لتدريب لاعبي أندية الدوري الممتاز بكرة القدم

بحث وصفي

على عينة من لاعبي أندية الدوري الممتاز

بكرة القدم للموسم ٢٠٠٣-٢٠٠٤

من قبل

أ.م.د. عقيل مسلم عبد الحسين

م.د. فريق فائق قاسم

جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

أن التقدم الحاصل في لعبة كرة القدم وفي معظم دول العالم لم يكن وليد الصدفة وإنما نتيجة لاستعمال الوسائل العلمية الحديثة بالاعتماد على التطور والتقدم العلمي الناشيء عن البحث المستمر في حل المشكلات التي تقف في طريق الرياضي وتحول بينه وبين الوصول الى الإنجاز العالي .

وترى المدربين يحاولون دائماً إيجاد صيغ جديدة في تنفيذ الوحدات التدريبية واستثمار الوقت المخصص لذلك من أجل رفع المستوى البدني والمهاري والخططي للاعبين لذا نلاحظ بعض المدربين على أطالة وقت التدريب والغاية عي استثمار وقت الوحدة التدريبية في النشاط والحركة . لذا فأن عملية تطوير وتغيير المناهج التدريبية القائمة ودراسة سلوك الإنسان الرياضي تعد عملية مهمة وضرورية لتطوير مستوى اللاعبين ويتم أنجاز ذلك من خلال عمليات التقويم الشاملة بين فترة وأخرى لمختلف المناهج التدريبية للوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها والجوانب الايجابية وتعزيزها . وهذا ما يسعى اليه جميع العاملين في حقل التدريب .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

ونظراً لكون لعبة كرة القدم الأكثر انتشاراً في العالم أخذ المدربين يواكبون الأساليب التدريبية الحديثة وتعديل هذه الأساليب على ضوء سلوك اللاعبين أثناء التدريب ، " فالسلوك هو العلاقة بين الكائن الحي والبيئة الخارجية التي تجعله في حالة مستمرة من النشاط ، فالسلوك نشاط كلي ينطوي على عمليات جزئية وحركات وأداءات جزئية تفصيلية"⁽¹⁾. لذا فالعملية التدريبية تتحقق من خلال المدرب واللاعب وما يستثمره المدرب من وقت من أجل زيادة النشاط والفعالية لدى اللاعب ، وتكمن أهمية البحث في ملاحظة وتحليل سلوك اللاعب خلال سير التدريبات والاستفادة من المعلومات التي يلقاها المدرب واستثمار الوقت الفعلي في التدريب من أجل إنجاح العملية التدريبية . وقد أبتكر عدد كبير من الباحثين أنظمة خاصة لقياس الوقت الذي يقضيه اللاعب فعلاً في الأداء الحركي والذي أطلق عليه (الوقت الأكاديمي الفعلي) . (ALT) .

٣-١ مشكلة البحث

تناولت الدراسات السابقة نواحي عديدة في مجال التدريب بكرة القدم فبعضها أشار الى تنمية الصفات البدنية والمهارية والخطوية والبعض الآخر تناول فاعلية بعض طرق التدريب وأثرها على الارتقاء بمستوى اللاعب والفريق بشكل عام ولإزال مجال البحث لم يدخل نواحي مهمة أخرى ألا وهي الوقت الفعلي لتدريب لاعبي كرة القدم ومن خلال مشاهدة ومتابعة الباحثان للعديد من الوحدات التدريبية لفرق الدوري وكذلك استطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال اللعبة لاحظا أن الزمن المستثمر فعلاً في التدريب قليل قياساً بالزمن الفعلي للتدريب المنهجي بالنسبة للفريق لذا أهتم الباحثان بدراسة هذه المشكلة من أجل الإسهام في رسم الطريق الامثل للارتقاء بمستوى اللعبة وتطويرها في القطر

٣-١ هدف البحث :

يهدف البحث الى تحقيق ما يلي :-

- ❖ معرفة الوقت الفعلي لتدريب لاعبي كرة القدم .
- ❖ معرفة أهم الأنماط السلوكية التي ركز عليها المدربون أثناء الوحدة التدريبية .
- ❖ معرفة الفروق والنسب المئوية بين لاعبي الأندية أثناء الوحدة التدريبية .

⁽¹⁾ طلعت منصور وآخرون : أسس علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1978 ، ص125

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٤-١ مجالات البحث

1- المجال البشري : أربعة لاعبين يمثلون أربع فرق هي (الزوراء ، الجوية ، الطلبة ، الاستقلال) بكرة القدم

للموسم 2003 – 2004 .

2- المجال المكاني : ملاعب أندية (الزوراء ، الجوية ، الطلبة ، الاستقلال) .

3- المجال الزمني :

٥-١ تعريف المصطلحات

1- الوقت الفعلي : أنه كمية الوقت المستغل فعلاً من قبل اللاعب في فعاليات مختلفة خلال التدريب (1).

2- معنى الوقت الفعلي للتدريب : يرمز له (ALT) ويعني (Academic learning Time) وهو مقياس يتم

عن طريق المشاهدة الحية أو المصورة بواسطة الفيديو للاعب المختار من خلال الوحدة التدريبية وتسجيل ما يقو م به من

سلوك مختلف بشكل عام في التدريب ضمن حقول خاصة مثل وقت الأداء الحركي، نسبة الاندماج الفعلي ، الإنجاز

الرياضي ، وكذلك نسبة النجاح في الإنجاز الحركي (2).

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ دراسات وأراء حول الوقت الفعلي للتدريب

هناك العديد من الدراسات التي تمت خلال الفترة الماضية والتي تتعلق بجانب مهم من جوانب العملية التدريبية

ألا وهي الوقت الأكاديمي المستثمر في التدريب بشكل فعلي (ALT) وهو الوقت المستغل فعلاً من قبل اللاعب في

الفعاليات القياسية خلال التدريب .

وقد نظر الى سلوك المدرب وأعتبر على أنه الوسيط لتدريب اللاعبين بينما نظر الى سلوك اللاعبين على أنه

المؤشر الجيد والأفضل من الفرص المتوفرة لإتقان الشيء المطلوب .

(1) فريق كموه وآخرون : الوقت المستثمر من دروس التربية الرياضية للمدارس الثانوية ، بحث منشور ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1988 ،

2) Anderson W.G Analysis of Feaching Behavior ST fouis. 1980 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

فلهذا فإن الوقت الفعلي للتدريب (ALT) هو الأسلوب الصحيح والامثل لتقويم وقياس الدرجة التي يحكم فيها على مدى تأثير أنجاز المدرب وتدريبه (1) .

ونرى (جون كلش) أشار في دراسة قام بها بملاحظة وتقويم (10 وحدة) من الوحدات التدريبية بان واحداً من أهم البصمات والمؤشرات التي استلمت من خلال استعمال نظام (ALT) هي أنه زودا بالعناصر الرئيسية المفقودة في تقويم وتحديد التدريب المؤثر والوقت الفعلي المستثمر بحيث يمكن لها الحكم على أنه التدريب الجيد يحصل عندما يتدرب اللاعب وفق طرق معينة ومنظمة لعرض إبداع وتوفير فرص للاعبين فأنهم بذلك قاموا بعمل تدريب جيد ولذلك يمكن القول بان التدريب الجدي يعتمد على ما يقوم به اللاعبون وعلى توفير الفرص الأكثر والأحسن للتدريب (2) .

٣-٢ الدراسات المشابهة

- دراسة فريق كمونه وآخرون . 1988 *

وهي دراسة ركزت على معرفة الوقت الذي يقضيه الطالب في التعلم الحركي وتوصلت الى أن (51%) من وقت الدرس يكون في التعلم الحركي المباشر في حين أن (49%) تذهب للانتظار واستلام المعلومات وإعطاء المعلومات للآخرين .

- دراسة محمود داود سلمان الربيعي . 2004 **

((دراسة مقارنة للوقت المستثمر بأقسام درس التربية الرياضية في مدارس محافظة بابل)) وهي دراسة هدفت للتعرف على مدى الاستفادة من مراقبة سير درس التربية الرياضية بأقسام متنوعة وتشخيص الوقت غير المستثمر وإمكانية السيطرة عليه للاستفادة منه باستخدام أساليب وطرائق تدريبية مناسبة تتماشى مع متطلبات التطورات الحديثة . وتم مراقبة (6) دروس في (3) مدارس وتوصل الباحث الى وجود تباين في نسب الوقت المستثمر بأقسام الدرس الثلاث (الإعدادي ، الرئيسي ، الختامي) وفق مسارات الدرس المختلفة . وقد حصل النشاط الحركي على أعلى نسبة (64,98%)

(1) Kanoun A.F, Academic Farming Time physical Education classes in Element any school Pittsburgh ,1981.

(2) دلال فهمي : قياس وقت الأداء الحركي لطالبات المتوسطة والإعدادية ، بحث منشور ، مصر ، 1972 ، ص 12-19 .

* فريق كمونه وآخرون : الوقت المستثمر من دروس التربية الرياضية للمدارس الثانوية ، بحث منشور بمحلق وقائع المؤتمر الرابع لكليات التربية الرياضية ، جامعة، 1988 .

** محمود داود الربيعي : دراسة مقارنة للوقت المستثمر بأقسام درس التربية الرياضية في مدارس محافظة بابل ، بحث مقبول للنشر في مجلة جامعة أربد الأهلية ، الاردن ، 2004

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

(من وقت الدرس ولجميع أقسامه أما بقية الوقت فيذهب للشرح وعرض وتقديم المساعدة وإدارة وتنظيم الدرس والوقت غير المستغل .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث

٣-٢ عينة البحث

اختار الباحثان عينة البحث من لاعبي أندية الدرجة الأولى والمتمثلة بنادي الزوراء والجوية والطلبة والاستقلال بكرة القدم والبالغ (4) أربعة لاعبين وواقع لاعب واحد من كل فريق تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، من دون أن يخبر اللاعب بأنه سوف يكون هدفاً للملاحظة لكي تكون حركاته وسلوكه فيه أي نوع من التصنع أو التمثيل في الكمية أو النوعية ولكي تكون تصرفاته طبيعية جداً .

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

١. الملاحظة .
٢. ساعة توقيت عدد (2) .
٣. استمارة تسجيل الوقت الفعلي للتدريب .(أنظر الملحق)
٤. تلفاز نوع (L G) .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية .

لغرض جمع المعلومات التي يحتاجها البحث فقد استخدم الباحثان نظام الوقت النموذجي لنشاط الفرد (Sample Time Individual Activity Stia) من ابتكار أندرسون وشيرمان (1980) والذي يحتوي على عدة حقول لمشاهدة وتسجيل فعاليات لاعب واحد في عدة وحدات تدريبية ويوجد التعريف الكامل لكافة الحقول في الفقرات التالية :-

١. القيام بالعمل الحركي : هو ممارسة المهارات أو الخطط أو حسب الواجب المكلف به اللاعب وهو مجموع قيمة الزمن الذي يقضيه اللاعب دارساً موضوع التدريب والتي يدخل من ضمنها الألعاب والتدريب على المهارات ، وكذلك إنجاز أفضل السبل للقيام بأداء الحركات .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٢. استلام المعلومات : وهو مجموع قيمة الزمن الذي يقضيه اللاعب في التدريب والذي يتضمن الإنصات الى

كلام المدرب واللاعبين الآخرين المتعلق بالمادة التي يعطى للاعب.

٣. إعطاء المعلومات : هو مجموع قيمة الزمن الذي يقضيه في تبادل المعلومات مع المدرب أو بقية اللاعبين

حول مهارة أو تكتيك معين أو القيام بنموذج للحركات المساعدة في أداء الحركات المساعدة في أداء

الحركات ، تشخيص ، بعض الأخطاء للآخرين بتكليف من المدرب .

٤. الانتظار : هو مجموع قيمة الزمن الذي يقضيه اللاعب بدون عمل أي شيء مثلاً انتظار دوره في اللعب ،

انتظار بداية اللعب ،انتظار بداية النشاط أو الوحدة الخ وعدم القيام بأي نشاط حركي أو أعطاء أو

أخذ معلومات .

٥. التنظيم : وهو مثلاً تشكيل مجموعات على شكل ثلاثة أو أربعة أو الوقوف في مجاميع وفي أماكن أو أي

شيء يساعد على التنظيم للتدريب .

٦. سلوكيات أخرى : يمكن أن يكون أي شيء آخر عدا النقاط المذكورة أعلاه . وهذه الأمور تبينها استمارة

أندرسون للملاحظة والتقييم .

أن استمارة أندرسون مقسمة الى ست حقول لتتبع السلوك بشكل أفقي وكذلك مقسمة الى ست مراحل

للملاحظة كل مرحلة هي (3 دقائق) ثم تليها (3 دقائق استراحة ثم (3 دقائق مشاهدة وهكذا حتى نهاية المرحلة السادسة

ويقوم المشاهدة لمراقبة سلوك اللاعب لمدة (5) ثواني ويضع علامة في الحقل المطابق للسلوك الذي شخصه في مراقبته

عند نهاية الخمسة ثواني . لذا سيكون لدينا اثنا عشرة مشاهدة لكل دقيقة أي (36) مشاهدة في كل مرحلة من مراحل

المشاهدة المتكون من ثلاث دقائق عند الانتهاء يجمع كل حقل على طول المدة في أسفل الحقل ومما يساوي مائتان وستة

عشر مشاهدة وهي ما نستعملها لإفراز المشاهدات وذلك باحتساب عدد التكرارات في كل حقل وتقسيماً على المجموع

الكلي ثم نستخرج النسبة لذلك السلوك من تلك المشاهدات لذلك اللاعب . وفي حالة وجود أي ملاحظة فتسجل أسفل

الاستمارة (أنظر الملحق 1)

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣-٥ كيفية إجراء البحث

قام الباحثان بإجراء المشاهدات وتسجيل سلوكيات اللاعبين على النحو التالي :-

١. 3 دقائق مشاهدة ل لاعب واحد معين في بداية العشر دقائق من التمرين ويتم تأشير كل خمس ثواني أي (36) سلوكاً خلال 3 دقائق .
٢. 3 دقائق مشاهدة نفس اللاعب ولكن في ثاني عشر دقائق .
٣. 3 دقائق مشاهدة نفس اللاعب في العشر دقائق الرابعة مثلاً .
٤. 3 دقائق مشاهدة نفس اللاعب في العشر دقائق السادسة .
٥. 3 دقائق مشاهدة نفس اللاعب في نهاية العشر دقائق .
٦. جمع تكرار السلوكيات وطبقاً لكل خمس ثواني تسجيل سلوكية واحدة .
٧. استخراج النسبة المئوية لكل سلوك .
٨. إيجاد الوسط الحسابي للسلوكيات .

٣-٦ الوسائل الإحصائية المستخدمة

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS ومنها استخراجاً .

١. النسبة المئوية .
٢. الوسط الحسابي .
٣. قانون (كا²) .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

z- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

z-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج سلوك اللاعبين خلال تدريباتهم

جدول (1)

يبين مجموع التكرارات للسلوكيات لوقت الاشتراك في التدريب لعينة البحث للوحدة التدريبية الأولى

المجموع	سلوكيات أخرى	التنظيم	الانتظار	أعطاء المعلومات	استلام المعلومات	الأداء الحركي	الحقل / اللاعبين
216	7	30	8	30	16	125	اللاعب (1) *
216	8	29	7	29	17	126	اللاعب (2)
216	9	32	6	34	15	120	اللاعب (3)
216	10	29	8	32	15	122	اللاعب (4)

* اللاعب (1) : يمثل لاعب نادي الزوراء .

اللاعب (2) : يمثل لاعب نادي الجوية .

اللاعب (3) : يمثل لاعب نادي الطلبة .

اللاعب (4) : يمثل لاعب نادي الاستقلال .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

جدول (٣)

يبين مجموع التكرارات للسلوكيات لوقت الاشتراك في التدريب لعينة البحث للوحدة التدريبية الثانية

المجموع	سلوكيات أخرى	التنظيم	الانتظار	أعطاء المعلومات	استلام المعلومات	الأداء الحركي	الحقل / اللاعبين
216	6	25	4	35	18	128	اللاعب (1) *
216	7	30	7	28	20	124	اللاعب (2)
216	5	25	8	30	18	130	اللاعب (3)
216	9	20	10	35	22	120	اللاعب (4)

* اللاعب (1) : يمثل لاعب نادي الزوراء .
اللاعب (2) : يمثل لاعب نادي الجوية .
اللاعب (3) : يمثل لاعب نادي الطلبة .
اللاعب (4) : يمثل لاعب نادي الاستقلال .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

جدول (٣)

يبين مجموع التكرارات والأوساط الحسابية والنسب المئوية للوقت للسلوكيات للمشاهدة الأولى والثانية لعينة البحث

سلوكيات أخرى			التنظيم			الانتظار			إعطاء المعلومات			استلام المعلومات			الأداء الحركي			الحقل
%	س	م	%	س	م	%	س	م	%	س	م	%	س	م	%	س	م	اللاعبين
3	6,5	13	12,73	27,5	55	2,77	6	12	15,04	32,5	65	7,87	17	34	58,56	126,5	253	1
3,47	7,5	15	13,65	29,5	59	3,24	7	14	13,19	28,5	57	8,56	18,5	37	57,87	125	250	2
3,24	7	14	13,19	28,5	57	3,24	7	14	14,81	32	64	7,63	16,5	33	57,87	125	250	3
4,39	9,5	19	11,34	24,5	49	4,16	9	18	15,50	33,5	67	8,56	18,5	37	56,01	121	242	4

يوضح جدول (3) الأوساط الحسابية ونسب تكرارات السلوك باستخدام نظام المشاهدة أثناء التدريب ظهرت نسبة

عالية من وقت المشاهدة لممارسة سلوك الأداء الحركي لجميع اللاعبين لكن هناك تباين قليل بين اللاعبين (56,1 % -

58,56 %) وهو اختلاف غير مؤثر وهذه تعد مسبة جيدة وهذا ما يهدف إليه المدربون لأن التكرارات لأداء المهارات

وتطوير التعلم ينطلق من هذه النقطة وترى أنه لا بد من أن يأخذ هذا السلوك في تدريب اللاعبين الأولوية الكبرى لما له

أهمية في التطور المهاري والخططي للاعبين . وقد ظهرت نسبة عالية أيضاً في فترة إعطاء المعلومات وهناك تباين قليل

بين اللاعبين (13,9 - 15,50) أن هدف المدرب هو توصل لاعبيه الى تعليم المهارات وإتقانها من خلال تبادل

المعلومات مع اللاعب أو بقية اللاعبين حول مهارة أو تكتيك معين وتنفيذها من خلال اللعب وفي حالات مشابهة للعب

الواقعي أثناء الوحدات التدريبية فهذا السلوك احتل مكانة جيدة من استثمار الوقت والجهد في تخصيص وقت كبير ولكافة

اللاعبين الأربعة ويؤكد (Buck & Harrison) "أن تطور استراتيجية اللعب وزيادة النماذج في أداء المهارات يركز

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

أساساً على استخدام التكرارات المشابهة لحالة اللعب وتخصيص وقت كان لممارسة حالة اللعب والتغيرات المتنوعة والتحويلات في السلوك التدريبي للاعبين والملائم الحالة اللعب الحقيقية وهذا يهدف أخيراً الى التوصل الى التعلم أو التدريب المؤثر⁽¹⁾.

ونلاحظ إن فقرة الانتظار كانت نسبتها قليلة قياساً الى السلوكيات قبلها وتراوحت بين (2,77% - 4,16%) وهذا مؤشر جيد يدل على أن اللاعبين منشغلين في الأداء الحركي من خلال أتباع توجيهات المدرب باستغلال الوقت بالنشاط والتنظيم وترى أن هذه الظاهرة مرتبطة بسلوكيات المدرب الإدارية إذ هي استجابات لما يطلبه المدربون من لاعبيهم . وفي الوقت نفسه نلاحظ أن هناك نسبة عالية مقارنة الى السلوكيات الأخرى وعلى الرغم من أن اللاعبين هم من المتقدمين ويتصرفون بجدية في أعمالهم لكن نلاحظ أن هناك تراجع في هذا السلوك ويعد هدر في الوقت العقلي للتدريب حيث يقوم اللاعبون في بعض الأحيان بغض النظر لتعليمات المدرب في هذا الجانب وهو ليس مقصوداً من قبل اللاعبين وإنما بسبب انشغالهم ذهنياً في توقع سلوك معين وهذه النسب بالامكان اعتبارها تصرفان شخصية أو انفرادية تختلف ما بين اللاعبين في قراءة أفكار المدرب وهنا تلعب الخبرة دور مهم في هذا الجانب .

أما نسبة السلوكيات الأخرى الطارئة على متغيرات التدريب مثل التحدث مع اللاعبين الآخرين أو حالة ترويحية مؤقتة أو لاعب يقوم بتعديل ملبسه وهذه نسب طبيعية جداً بالنسبة للاعبين وكانت النسبة تتراوح بين (3% - 4,39%) وبصورة عامة فقد تميزت سلوكيات اللاعبين بتطور الأداء والممارسة عليه أثناء التدريب واللعب وهذا أهم ما يميز التمرين الجيد .

(1) Buch & Hirsron, Effect of two Instructional mode in skill teaching on skill development, Journal of teaching physician Education, Human Kentic, 1999,p57.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار (كا²) لمعرفة الفروقات بين نتائج ومؤشرات السلوك بين اللاعبين

جدول (٤)

يبين مجموع التكرارات للسلوكيات لوقت الاشتراك في التدريب لعينة البحث للوحدة التدريبية الثانية

الحقول	قيمة كا ² المحسوبة	القيمة الجدولية	فرق الدلالة
الأداء الحركي	134%	7,81	غير معنوي
استلام المعلومات	181%		
إعطاء المعلومات	449%		
الانتظار	655%		
التنظيم	510%		
سلوكيات أخرى	680%		

*درجة الحرية (3) وبمستوى دلالة (0,05)

نلاحظ من الجدول (4) أنه لا يوجد فرق معنوي بين اللاعبين في السلوكيات لأن قيمة (كا²) المحسوبة أقل من القيمة الجدولية .

ويفسر الباحثان ذلك الى أن معظم لاعبي الفرق المتقدمة يقضون أوقاتاً طويلة في تعلم وتطور المهارات وإتقانها لأن تطوير الأداء الفني الجيد عامل أساسي وضروري في استراتيجيات اللعب وبدون الأعداد الفني والخططي والبدني لا تكتمل العملية التدريبية فاهتمامهم بهذا الجانب ظهر متقارباً لأن جميع المدربين يهدفون الى توصيل لاعبيهم الى مستوى عال من الأداء الفني ، وبهذا ظهرت النسبة متقاربة في الأداء الحركي فيما بينهم وهذه ظاهرة محمية أن يكون الاهتمام بدقة الأداء الفني .

وفيما يخص فترة استلام المعلومات وإعطاء المعلومات فهذه الحالة مرتبطة بفترة سلوك الأداء الحركي فعندما يتدرب اللاعبون على تطوير أدائهم المهاري ويقضون وقتاً طويلاً فيه تظهر الحاجة الى أن يقضوا فترة في فترة استلام وإعطاء المعلومات والمتضمن الاستماع الى إرشادات المدرب في الحالة المنفذة من قبل اللاعبين وكذلك في تنفيذ مهارة أو حالة تكتيكية معينة لأن هدف المدرب تطوير اللعب كتحصيل حاصل بالإضافة الى اهتمام المدربين بهاتين الفقرتين ظهر هناك تفاعل جيد بين اللاعبين مع مدربيهم لأنهم يهدفون الى التوصل الى مستوى عال من التدريب والمنافسة .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

وبخصوص فقرة الانتظار فإن للمدرب دور كبير لأن إعطاء إشارة البدء في تنفيذ مهارة أو تكتيك معين أو بداية أي نشاط هو من أختصاص المدرب ولأن المدرب حريص على تنفيذ فقرات الوحدة التدريبية لهذا نلاحظ أن نسبة الوقت في هذه الفقرة قليلة بمعنى أن اللاعب لا يتصرف على هواه هنا وإنما يتدخل المدرب وعلى الرغم من وجود اختلافات بين اللاعبين إلا أنها غير مؤثرة على سير التدريبات أمّا فيما يخص فقرة التنظيم على الرغم من أن نسبتها أكبر من الفقرة السابقة ومقارنة فر تكراراتها بين اللاعبين لأنها حالات قليلة وتكون حسب متطلبات لوازم وأدوات التدريب وكذلك التشكيل الذي يطلبه المدرب وفق الحالة التدريبية التي يفرضها الموقف . وفيما يتعلق بفقرة سلوكيات أخرى أن هذه الحالات تحدث قليلاً وحسب المتغيرات الطارئة في اللعب . فلهذا من الصعب المقارنة بين سلوكيات اللاعبين لهه الفقرة لنسبتها القليلة من الوقت وليست مؤثرة على سير التدريبات لأنها وليدة الموقف واللحظة .

٥- الاستنتاجات و التوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- ١ . استغلال الوقت الفعلي للتدريب في الأداء الحركي وتطبيق مفردات الوحدة التدريبية تعكس نتائجه على الأداء الجيد في المباراة وتحقيق النتائج .
- ٢ . خبرة المدرب وحسن تخطيط التدريب وبما يلائم إمكانيات اللاعبين له تأثير مباشر على الأداء الحركي المستمر للتدريب .
- ٣ . التطبع السريع وعقلية وتفكير اللاعب الجيد له أثر كبير على تعلم وأداء الحركة بوقت قصير ودون ضياع الوقت المخصص للتدريب .
- ٤ . أن استخدام طريقة التدريب الدائري له أثره الفعال في دوام استمرار اللاعب في الأداء الحركي بشكل جيد ومستمر للوقت .
- ٥ . أن إعطاء المعلومات للاعبين وهم في حالة أداء حركي أفضل وهذا يستغني عن الوقت الضائع من الوقت المخصص للتدريب .

٥-٢ التوصيات

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

بعد الإجراءات والمشاهدة على اللاعبين من نادي (الاستقلال) وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج وكما مبين فيما سبق ويوصي الباحثان بما يلي :-

١. استغلال كافة المرافق الرياضية المتوفرة في الأندية لتنفيذ الوحدات التدريبية وبم يحقق مجالاً للأداء الحركي المستمر للاعبين .
٢. ترسيخ مبدأ الأداء الحركي المستمر في الوحدات التدريبية عند مدربي كرة القدم كأساس للخطة التدريبية واستغلال وقت التدريب لتنفيذ ذلك .
٣. عقد دورات تطويرية للمدربين وإلقاء محاضرات من جانب التدريب الرياضي والتأكد على النقطة الجوهرية (الوقت الفعلي للأداء الحركي) .
٤. وضع المنهاج التدريبي وفق أسس علمية مراعيًا في ذلك المستلزمات وتوازنها مع الكثافة العددية للاعبين .
٥. إجراء المدرب تقويم للمنهج التدريبي الموضوع للفريق بين فترة وأخرى للوقوف على ما توصل إليه في هذا المنهج وهل حقق المنهج الأهداف المراد تحقيقها .
٦. تحديد أسباب هدر الجزء الأكبر في الوقت المخصص للتدريب ومحاولة تلافيها .

المصادر

أولاً : المصادر العربية

- 1- طلعت منصور وآخرون : أسس علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1978
- 2- فريق كموه وآخرون : الوقت المستثمر من دروس التربية الرياضية للمدارس الثانوية ، بحث منشور ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1988 .
- 3- دلال فهمي : قياس وقت الأداء الحركي لطالبات المتوسطة والإعدادية ، بحث منشور ، مصر ، 1972 .
- 4- محمود داود الربيعي : دراسة مقارنة للوقت المستثمر بأقسام درس التربية الرياضية في مدارس محافظة بابل ، بحث مقبول للنشر في مجلة جامعة أربد الأهلية ، الاردن ، 2004

ثانياً : المصادر الأجنبية

- 1- Bunch & Hirsron, Effect of two Instructional mode in skill teaching on skill development, Journal of teaching physician Education, Human Kentic, 1999,p57.
- 2-Anderson W.G Analysis of Feaching Behavior ST fouis. 1980 .
- 3- Kanoun A.F, Academic Farming Time physical Education classes in Element any school Pittsburgh ,1981.

بحث تجريبي

الأستاذ المساعد الدكتور

حيدر عبد الرزاق كاظم الحجاج

2006 م

1426 هـ

1 - التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعتمد تحقيق الفوز في كرة السلة بصورة كبيرة على إجادة اللاعبين التصويب الناجح بأنواعه المختلفة في سلة الخصم ،ولهذا فان الأعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي ماهي إلا مراحل مكملة ومساعدة على تحقيق الهدف الأخير وهو التصويب الإيجابي بأقل وقت وجهد .لذا بدا استخدام الأساليب والطرق التدريبية ذات التأثير المباشر والمحقة للهدف المطلوب داخل البرامج التدريبية المعمول بها.ومن هذه الطرق هي طريقة تدريب اللعب التي تتميز بتطوير العناصر البدنية والمهارية و الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة . وهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة إذ يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف ، والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بالشروط الخاصة التي تحقق الهدف الذي يريد تحقيقه سواء بدنيا أو مهاريا أو خططيا.ومن هنا تجلت أهمية البحث في بناء تمارين مهارة خاصة بالتصويب بكرة السلة وتطبيقها وفق طريقة تدريب اللعب داخل برنامج تدريبي في الجزء الرئيسي وخلال فترة الأعداد الخاص وبذلك نتمكن من تحقيق نجاح أهم مهارة في كرة السلة التي عن طريقها يتم تحقيق النقاط والفوز .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث المتواضعة لكونه مدرب وحكم واتحادي في كرة السلة واطلاعه على مستوى تدريب لاعبي الفرق الشباب وجد هناك برامج تدريبية تقليدية غير متطورة في تدريب اللاعبين والتي تعد السبب الرئيسي في عدم تطور اللاعبين والوصول بهم إلى المستوى المهاري العالي وخصوصا مهارة التصويب بكرة السلة أي إلى المستوى الأوتوماتيكي (الالي) ومن ثم تحقيق النقاط بسهولة. إضافة إلى ذلك عدم أيجاد الطريقة التدريبية المناسبة لتطوير مهارة التصويب في ظروف مشابهة لظروف المباراة وتحقيق النتائج الجيدة.

1-3 هدفا البحث :

- 1 - التعرف على تأثير طريقة تدريب اللعب في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة للمجموعة التجريبية.
- 2 - التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لبعض أنواع التصويب بكرة السلة.

1-4 فرضا البحث:

- 1 - وجود فروق معنوية في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 2 - وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

1-5-1 المجال البشري: لاعبي فريق نادي نفط الجنوب الرياضي فئة الشباب للعام 2004-2005

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2005/5/7 ولغاية 2005/7/29

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي البصرة الرياضي.

2- الدراسات النظرية:

2-1 طريقة تدريب اللعب :

تتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخطئية خلال سير الألعاب المتنوعة، وبصفة أساسية العناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل ويتضح ذلك حاليا في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي. ويتم التغيير في درجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب. ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي للمدرب حرية اختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين (1: 97-98).

2-2 التهديف في كرة السلة:

أن مباريات كرة السلة تحددها عدد التهديفات الناجحة التي يحرزها في سلة الفريق المنافس ولذلك فإن كل ما يؤديه اللاعبون من مهارات أساسية هجومية وغيرها من المهارات اللعب الفردي والجماعي ما هي إلا أعداد وخلق ظروف مناسبة وأمنة لعملية التهديف على السلة. (ومن هنا تظهر أهمية التصويب كمهارة أساسية في تحقيق الفوز للفريق الذي يجيد افرداه التصويب بنسبة عالية من النجاح، أن جميع لاعبي كرة السلة يدركون هذه الأهمية للتصويب.... ولهذا فليس هناك سر في أسلوب التدريب على إجادة التصويب إنما السر هو فقط الوقت الذي يقضيه اللاعب في التدريب على التصويب -التدريب ثم التدريب) (4: 67).

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي فريق نادي نفط الجنوب الرياضي فئة الشباب وعددهم (12) لاعبا. تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بحيث أصبح عدد كل مجموعة (6) لاعبين وهم يشكلون نسبة (50%) من المجتمع الأصلي. بعد ذلك تم تجانس وتكافؤ المجموعتين وكما في الجدول رقم (1).

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

جدول رقم (1)

بوضوح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبار أو القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				قيمة ت المحتسبة
		معامل الالتواء	س	ع	المنوال	معامل الالتواء	س	ع	المنوال	
1	العمر/سنة	16.66	17	0.516	17	16.83	0.408	17	0.416-	0.578
2	الوزن/كغم	69.833	70	0.752	70	70.33	1.032	71	0.649-	1.751
3	الطول/سم	174.33	175	0.816	175	173.6 6	1.032	174	0.329-	1.699
4	التصويب الأمامي/عدد	14.33	15	2.16	15	13.83	2.04	14	0.08-	0.376
5	التصويب الجانبى/عدد	15.667	17	1.506	17	15.83 3	0.753	16	0.221-	0.286
6	الرمية الحرة/عدد	7.666	9	1.505	9	7.333	1.505	8	0.443-	0.35
7	التصويب من اسفل السلة/عدد	10.66	10	0.816	10	10.83	0.752	11	0.226	0.342
8	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بثلاث نقاط)/عدد	2.833	3	0.753	3	2.66	0.516	3	0.658-	0.424
9	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين)/عدد	2.66	2	1.032	2	2.833	0.752	3	0.222-	0.302
10	التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من اسفل السلة/عدد	2.166	2	0.408	2	1.833	0.408	2	0.409-	1.29
11	التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أعلى السلة/عدد	2.666	3	0.516	3	2.5	0.836	3	0.598-	0.378

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) ومستوى (0.05) = 1.812

من خلال ملاحظة الجدول رقم (1) تبين أن عينة البحث متجانسة داخل المجموعة الواحدة ومتكافئة بين

المجموعتين الضابطة والتجريبية.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣-٣ الأجهزة وأدوات البحث :

- 1-كرات سلة عدد (6)
- 2-ملعب كرة سلة قانوني
- 3-طباشير
- 4-ساعة توقيت
- 5- ميزان
- 6-شريط قياس

٣-٤ الاختبارات المستخدمة:

- 1- التصويب الأمامي (5 : 201)
- 2- التصويب الجانبي (5 : 205)
- 3-الرمية الحرة (5 : 209)
- 4-التصويب من اسفل السلة (5 : 213)
- 5-التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة(المحتسب بثلاث نقاط) (5 : 233)
- 6-التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة(المحتسب بنقطتين) (5 : 233)
- 7- التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من اسفل السلة (5 : 235)
- 8-التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أعلى السلة (5 : 235)

٣-٥ التجارب الاستطلاعية :

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 7 / 5 / 2005 على العينة الأصلية وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة ومعرفة شدة وحجم وراحة كل تمرين ومدى إمكانية العينة في أدائها.

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 23 / 5 / 2005 على عينة مكونة من (6) لاعبين لفريق كلية التربية الرياضية ومن أعمار فئة الشباب .وقد تم إعادة التجربة بتاريخ 30 / 5 / 2005 وعلى نفس العين وذلك لمعرفة المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الرئيسية إضافة إلى التأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة وكما موضح في الجدول رقم (2) .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

جدول رقم (٢)

بوضوح معامل صدق وثبات الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	التصويب الأمامي	0.87	0.93
2	التصويب الجانبي	0.88	0.94
3	الرمية الحرة	0.86	0.92
4	التصويب من أسفل السلة	0.91	0.95
5	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بثلاث نقاط)	0.95	0.97
6	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين)	0.92	0.96
7	التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أسفل السلة	0.87	0.93
8	التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أعلى السلة	0.88	0.94

٣-٦ التجربة الميدانية :

٣-٦-١ الاختبارات القبلية :

أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 1 / 6 / 2005 وانتهت بتاريخ 1 / 6 / 2005

٣-٦-٢ تطبيق التمارين:

بدأ تطبيق التمارين بتاريخ 2 / 6 / 2005 وانتهى تطبيقها بتاريخ 28 / 7 / 2005

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 29 / 7 / 2005 وانتهت بتاريخ 29 / 7 / 2005

٣-٧ التمارين المقترحة:

قام الباحث بأعداد تمارين مقترحة وذلك بالاعتماد على المصادر والمراجع المتوفرة. بعد ذلك تم عرض التمارين على مجموعة من الخبراء والمختصين * في مجال لعبة كرة السلة. وبعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة تم تطبيقها خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في المنهج التدريب الخاص بمدرب الفريق. حيث تم تطبيقها خلال ثمان أسابيع في فترة الأعداد الخاص (ملحق رقم 1)) وباستخدام طريقة تدريب اللعب الموضحة في الباب الثاني.

* الخبراء هم :

- 1- ا.د عبد الأمير علوان عبود تدريب رياضي /كرة سلة كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 2- ا.م.د ذو الفقار صالح عبد الحسين تدريب رياضي /كرة قدم كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 3- ا.م.د حسام محمد جابر تدريب رياضي /كرة يد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 4- ا.م.د مصطفى عبد الرحمن محمد اختبارات وقياس /كرة سلة كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- 5- ا.م.د قصي فوزي خلف إدارة وتنظيم /كرة سلة كلية التربية الرياضية جامعة البصرة

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

أما شدة التمارين فكانت متوسطة حيث تراوحت بين (50%-65%) وتم استخدام الزمن في حساب الحجم ولكل تمرين على حده. أما الراحة فقد تم الاعتماد على رجوع النبض (120ظ/د-130ظ/د) وتم حساب الزمن للراحة خلال النبض المذكور والذي تراوح (1-1.5) دقيقة.

٣-٨ الوسائل الإحصائية :

- 1- الوسط الحسابي (10 : 40)
- 2- الانحراف المعياري (10 : 56)
- 3- معامل الارتباط البسيط (10 : 82)
- 4- المنوال (2 : 257)
- 5- معامل الالتواء (8 : 141-142)
- 6- اختبار (ت) للعينات المترابطة (3 : 317)
- 7- اختبار (ت) للعينات المستقلة (3 : 320)

٤- عرض ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض ومناقشة النتائج القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات

المستخدمة

جدول رقم (٣)

بوضوح قيم ت القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				
		القبلي		البعدي		القبلي		البعدي		
		ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	
1	التصويب الأمامي	14.33	2.16	14	2.26	13.83	2.04	19.16	0.983	5.392
2	التصويب الجانبي	15.66	1.506	16	0.894	15.833	0.753	23.66	0.816	25.514
3	الرمية الحرة	7.666	1.505	8	1.095	7.333	1.505	12.833	10.69	7.199
4	التصويب من اسفل السلة	10.66	0.816	10.5	0.836	10.83	0.752	18.33	1.366	17.564
5	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بثلاث نقاط)	2.833	0.753	3	0.894	2.66	0.516	5.5	0.836	9.228
6	التصويب بالقفز بعد أداء طبطبة (المحتسب بنقطتين)	2.66	1.032	3	0.894	2.833	0.752	7.5	0.836	8.377
7	التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من اسفل السلة	2.166	0.408	2.5	0.547	1.833	0.408	6.5	1.048	11.083
8	التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أعلى السلة	2.666	0.516	3	0.894	2.5	0.836	8	0.894	8.595

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى (0.05) = 2.015

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

من خلال ملاحظة جدول رقم (3) تبين أن قيم (ت) المحتسبة للاختبارات المستخدمة للمجموعة الضابطة هي اصغر من قيم (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ (0.05) وبالباقة (2.015) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية. إضافة إلى ذلك بيان أن طريقة التدريب المستخدمة في هذه المجموعة ليس لها التأثير المباشر في تطوير التهيف بأنواعه المختلفة، رغم وجود تطور بشكل بسيط وهذا ما نلاحظه من خلال الأوساط الحسابية وهذا بالتأكيد يحدث لان أي تدريب لا بد له من التأثير ولو بشكل بسيط حيث يرى العديد من الخبراء والمختصين في المجال التدريب الرياضي منهم محمد يوسف الشيخ ويأسين صادق (7 : 1880) ومحمد حسن علاوي (6 : 170) ونادر عبد السلام العوامري (9 : 301) حيث يذكرون (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء).

كما نلاحظ من الجدول أن قيم (ت) المحتسبة للاختبارات المستخدمة للمجموعة التجريبية هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ (0.05) والباقة (2.015) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزى سبب ذلك التطور والتقدم إلى طريقة التدريب المستخدمة ذات التأثير المباشر وكذلك التمرينات المقترحة والموجهة والفعالة لتطوير أنواع التصويب المختلفة. إذ تم استخدام التمارين الكثيفة والموجهة لتطوير هذه المهارة المهمة وهذا ما يؤكد فائز بشير حمودات وآخرون (4 : 67) حيث يذكرون (تظهر أهمية التصويب كمهارة أساسية في تحقيق الفوز للفريق الذي يجيد أفراد التصويب بنسبة عالية من النجاح.... وان جميع لاعبي كرة السلة يدركون هذه الأهمية للتصويب).

إضافة يرجع تطور هذه المهارة إلى استخدام تمارين مشابهة إلى ظروف المباراة وهذا بالتأكيد يساعد في التغلب على أهم عائق للتصويب وهو الجانب النفسي وهذا ما يؤكد أيضا فائز بشير حمودات وآخرون (4 : 67) (فيما يتعلق بالجانب النفسي ثمة عوامل كثيرة تؤثر في الدقة هي الثقة بالنفس وحالة التوتر ويتم التغلب عليها في زيادة التدريب طبقا لما هو مثبت من قبل المدرب).

٤ عرض ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول رقم (٤)

يوضح قيم ت البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		ع	س	ع	س
1	التصويب الأمامي	14	2.26	19.16	0.983
2	التصويب الجانبي	16	0.894	23.66	0.816
3	الرمية الحرة	8	1.095	12.833	10.69
4	التصويب من اسفل السلة	10.5	0.836	18.33	1.366
5	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بثلاث نقاط)	3	0.894	5.5	0.836
6	التصويب بالقفز بعد أداء لطبطبة (المحتسب بنقطتين)	3	0.894	7.5	0.836
7	التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من اسفل السلة	2.5	0.547	6.5	1.048
8	التصويب من الحركة السلمية بعد أداء لطبطبة من أعلى السلة	3	0.894	8	0.894

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى (0.05) = 1.812

من خلال ملاحظة جدول رقم (4) تبين أن قيمة (ت) المحتسبة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية هي اكبر من قيم (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) والباقة (1.812) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

ومن ذلك نستدل أن المجموعة التجريبية كانت افضل بكثير من المجموعة الضابطة في تطوير مهارة التصويب بكرة السلة... وهذا يرجع إلى التمارين المستخدمة والطريقة الناجحة في التدريب والابتعاد عن الروتين في التمارين المستخدمة وهذا مشكلة اغلب فرقنا العراقية بكرة السلة التي تعتمد في تطوير المهارات الأساسية على الطرق التقليدية البعيدة عن الظروف المشابهة لظروف المباراة إضافة إلى عدم تقنين التمارين المستخدمة والاعتماد على الخبرة والمعلومات الذاتية في تشكيلها وتطبيقها. بعكس المجموعة التجريبية إذ تم استخدام طريقة تدريبية ناجحة تعتمد في تطوير مهارة التصويب على الظروف المشابهة لظروف المباراة إضافة إلى التمارين المختارة بالأسلوب العلمي والمطبق وفق قواعد علم التدريب الرياضي.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

- 1 - أثرت التمارين المقترحة والمطبقة بطريقة تدريب اللعب في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة.
 - 2 - كانت نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية افضل من المجموع الضابطة وهذا يدل على نجاح الطريقة المستخدمة والتمارين المقترحة.
 - 3 - خلق أجواء مشابهة لظروف منافسة تساعد في تطوير التصويب بصورة افضل من التمارين التقليدية.
- 2-5 التوصيات:
- 1 - اعتماد التمارين المستخدمة بطريقة تدريب اللعب والمقترحة من قبل الباحث لتطوير أنواع التصويب بكرة السلة من قبل جميع لاعبي الأندية ولجميع الفئات العمرية.
 - 2 - خلق ظروف مشابهة لظروف المباراة عند تطوير أنواع التصويب بكرة السلة وذلك لأهمية هذه المهارة وهي غاية اللعب الرئيسية.
 - 3 - إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة وذلك بتطبيق طريقة تدريب اللعب في تطوير المهارات الهجومية الأخرى

المصادر:

- 1 - أمر الله احمد البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي، وتطبيقاته : مصر ، الاسكندرية ، منشأة المعارف . 1998.
- 2 - إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية: مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ط2، 2002.
- 3 - باسم نزهة السامرائي، مثنى إبراهيم. مبادئ الإحصاء الهندسي: دار الحكمة، بغداد ، 1991.
- 4 - فائز بشير حمودات وآخرون: أسس ومبادئ كرة السلة: مطبعة جامعة الموصل. العراق. 1985.
- 5 - فائز بشير حمودات ومؤيد عبد جاسم. كرة السلة: مطبعة التعليم العالي ، موصل، 1987.
- 6 - محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف مصر، ط10، 1986.
- 7 - محمد يوسف الشيخ ، ياسين صادق. فسولوجيا الرياضة والتدريب: دار الفكر العربي، الاسكندرية . 1969.
- 8 - موراي شيبجل . سلسلة ملخصات شؤم، نظريات ووسائل في الإحصاء ، ترجمة شعبا عبد الحميد شعبان، دار مانجر وهيل للنشر، القاهرة ، 1988.
- 9 - نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث. جامعة حلوان، العدد 2، 1983.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

١٠ نزار الطالب ،محمود السامرائي:مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ،مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ،موصل، 1981.

تقييم بعض المتغيرات الكينماتيكية في المراحل الثلاثة الأولى لرفعة الخطف

بحث وصفي

على بعض أبطال اللعبة في محافظة البصرة بوزن (٧٧) كغم

م.م صباح مهدي كريم
كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة

أ.م.د يعرب عبد الباقي دايم
كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة

م.م كامل شنين مناحي
كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة

2005

١-١ المقدمة واهمية البحث

صار التطور سمة العصر الحديث وبدء العلم يدخل في مفردات حياتنا صغيرة كانت ام كبيرة وان المجال الرياضي هو احد المكونات التي تؤلف مجتمعاتنا الإنسانية فصار الاهتمام به متعدد الاتجاهات فمنه يتناول الاجهزة الرياضية منه متطلبات ممارسة النشاط ووسائل تقويم العمل الرياضي وان الرياضة رفع الانتقال. تلك الرياضة العريقة والقديمة تأخذ نصيب جيد من ذلك الاهتمام لذا نجد ان الارقام العالمية دائماً ما تحطم في هذه الرياضة نتيجة لاهتمام بكل جوانب هذه الرياضة وان العمل التدريبي هو الوسيلة الوحيدة لتطوير اللاعبين (الرباعيين) في هذا النوع من الرياضة وان الإداء الصحيح والمثالي هو احد الأساسيات التي تمكن الرباع من تحقيق الانجازات الرياضية لذا فأن

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

متابعة شكل الأداء الرياضي والمثالي في الرفعات مهم جداً إذ من خلالها نتمكن معرفة القدرة على تحقيق رفعات افضل التحليل يبدوا وسيلة مهمة يمكن من خلاله التعرف على المتغيرات الدقيقة في الاداء لدى الرباعيين وان التقويم والتقييم لهذه المتغيرات وسيلة مهمة في معرفة دقة الأداء والوصول إلى افضل الانجازات وان الوقوف على نقاط الضعف في هذا الاداء وخاصة في رفعة الخطف ونقاط القوة هو مما دفع الباحثان إلى دراسة هذا الوضع وذلك ما يعبر عن اهمية هذه الدراسة.

٣-١ مشكلة البحث

تعد رياضة رفع الأثقال من الانشطة الرياضية التي يمكن من خلالها تحقيق نتائج جيدة والحصول على الاوسمة الرياضية. وقد لاحظ الباحثان ان العمل التدريبي مستمر في تطوير هؤلاء الرياضيين لكن عملية التقويم لهذه التدريبات يقتصر فقط انجاز الذي يحققه هذا الرياضي وان بناء صفة القوة هو العامل الاساسي والابتعاد عن تقويم الاداء الذي يقلل من الجهد المبذول في اداء رفعات بأوزان مختلفة وان هذا الأداء يعني تطور اللاعب مستقبلاً ليتمكن من أداء رفعة لأوزان اكبر اعتماداً على التكنيك الدقيق والمثالي بنفس الجهد المبذول عند أداء الرفعة بنفس الوزن بأداء غير صحيح وهذا يعطي افضلية في تحقيق اوزان اكبر لذا فأن تقويم طريقة الاداء من الامور المهمة التي يغفلها المدربين في مثل هذه الرياضة والاعتماد على التقويم بالملاحظة الذاتية التي لا تمكن المدرب من اعطاء ملاحظات دقيقة حول صحة الاداء لذا ارتأى الباحثان تقويم الاداء من الناحية الميكانيكية ودراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية المهمة.

٣-١ هدف البحث

- تقييم بعض المتغيرات الكينماتيكية في اداء رفعة الخطف لدى بعض ابطال اللعبة في محافظة البصرة.

٤-١ فرض البحث

وجود ضعف في بعض المتغيرات الكينماتيكية في اداء رفعة الخطف لدى بعض ابطال اللعبة في محافظة البصرة.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: (3) من أبطال اللعبة في محافظة البصرة.

١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من (2005/3/25) إلى (2005/3/28).

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة نادي الاتحاد الرياضي لرفع الأثقال.

2- الدراسات النظرية

٣-١ التحليل البايوميكانيكي للحركات الرياضية:

ان التحليل البايوميكانيكي للحركة هو من طرق البحث في مجال البايوميكانيك والذي يبحث عن تأثير القوتين الداخلية والخارجية على انظمة الحياة الإنسانية، وتحليل الاداء وتقويمه يشكل الهيكل الرئيسي لعلوم التربية الرياضية حيث يساعد العاملين فيها على اختيار الحركات الصحيحة والملائمة والمحيطية بالأداء الحركي. وهذا ما اشار اليه محمود احمد ابو العينين (1989) ان التحليل البايوميكانيكي يعد في مقدمة العلوم التي تهتم بدراسة وتحليل الأداء في اطار العوامل المؤثرة على الأداء الحركي مستخدماً أساليب ووسائل متعددة (أ).

ويقصد بلفظ تحليل في المجالات المختلفة بانه الوسيلة المنطقية التي يجري بمقتضاها تناول الظاهرة موضع الدراسة بعد تجزئتها إلى عناصرها الاولية الأساسية المكونة لها حيث تبحث هذه العناصر الاولية كلاً على حدة تحقيقاً لفهم اعمق للظاهرة ككل (ب).

اما (More, 1979) فيعرف التحليل بانه فرز وتبويب المعلومات الكثيرة لعناصرها الرئيسية ثم معالجتها منطقياً أو إحصائياً للعمل على تليخيصها في نتيجة رقمية محددة قابلة عند تفسيرها بالمقارنة مع معيار مناسب ومحدود من صيغها الكمية الصماء إلى اخرى ذات معاني مفيدة (ج). والتحليل البايوميكانيكي للحركة المراد دراستها يقوم على تجزئة هذه الحركة إلى أقسامها المتداخلة وتقرير طبيعة كل جزء من الحركة لغرض تطبيق الاسس والقوانين الميكانيكية والتشريحية الملائمة للتكنيك المثالي للحركة (د).

(أ) محمود احمد ابو العينين : التحليل الكينماتيكي لمهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب . المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة. كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ع1، يناير 1989، ص 151.

(ب) عادل عبد البصير. الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط 2، 1998، ص 134.

(ج) Moor, N. How to Research. London; The library Association, 1979. P. 155.

(د) ريسان خريط ونجاح مهدي. التحليل الحركي. البصرة: دار الحكمة، 1992، ص 28-29.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٢-٣ الأسس البايوميكانيكية للرفعات النظامية:

ان تصوير الاجزاء الحركية المنتتعبة (في وضعية البداية حتى نهاية الرفة) وتحديد خط سير الرفة وقيمة التعجيل في اجزاء الرفة وبقية الأسس البايوميكانيكية تعطي الرباع والمدرّب مقدرة كبيرة وجيدة على فهم اسس التكنيك الجيد.

وينطبق ذلك في العملية التدريبية وجب التحليل الحركي لتمارين رفع الانتقال سواء كانت رفعات نظامية أو تمارين شبه نظامية. وتطبيق تكنيك هذه التمارين وفق صيغ وأسس بايوميمانيكية واتجاهات حركة الجسم أو بعض اجزائه واتجاهات حركة الثقل في اثناء اخراج التمرين أو الرفة. وتحديد اجزاء أو اقسام الحركة وتحديد خط سيرها وكذلك معرفة العوامل أو الفة الخارجية أو الداخلية المؤثرة سلباً أو ايجاباً في مجمل الرفة.

ان تحديد اجزاء الجسم أو اقسام الحركة لتمارين رفع الانتقال يمكننا من تحديد نقاط الضعف والقوة في هذه الاجزاء ثم معالجتها عن طريق التمارين الخاصة بذلك. كما ان تحيد اجزاء أو اقسام الحركة يظهر لنا وجود توافق حركي وتتابع في الاداء ينسجم مع الامكانيات الحركية المتوافرة عند الرباع.

ويتكون التكنيك من العامل المشترك بين اساليب الأداء الفني الفردية لخبرة ابطال العالم الدوليين. فمن المعروف ان الاختلافات الفردية بين الرباعين تؤدي إلى اختلاف اساليب ادائهم الفني للرفعات^(١)

٣-٣ العوامل التي تؤثر في نجاح الرفة

لكي نفهم المسار الحركي لمفاصل الجسم وخط سير الثقل في مراحل السحب المختلقة لا بد من معالجة العوامل الثلاثة الاتية التي تؤثر في نجاح الرفة:

- ١ قاعدة الارتكاز: لكل جسم مركز ثقل وطالما ان مركز ثقل الجسم واقع داخل قاعدة الارتكاز لذلك الجسم فيطلق عليه انه ف حالة اتزان، تعدّ قداما الرباع قاعدة ارتكازه، ففي حالة ميلان الربع إلى الامام من مفصلي الكاحلين فأُن مركز ثقله ينقل نحو مشطيه فتضعف في هذه الحالة فرصة اتزانه.
- ٢ مركز الثقل المركب: في وضع البداية يكون هناك مركزان احدهما للجسم والآخر للثقل وهما منفصلان، اما في لحظة اطلاق قوة الرباع الثقل من الاسفل فينتج عن ذلك (مركز الثقل المركب). فعلى الرباع ان يميل بجسمه خلفاً لجعل مركز الثقل المركب فوق قاعدة الاتزان وذلك على القصور الذاتي للثقل، كما يجلب نقل محاور الارتكاز أو المفاصل إلى الامام نحو الثقل وان أي محاولة لتحريك الثقل نحو مركز الاتكاز إلى الام من الصعب تحقيقه.

^(١) صباح عبدي. المهارات والتدريب في رفع الانتقال. جامعة الموصل: طبع بمطابع مديرية دار الكتاب للطباعة النشر، 1982، ص 102-103.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣ استخدام الروافع: لابد من الإشارة إلى العتلات التي استخدمها الإنسان منذ القدم وذلك لتخفيف حمل الأشياء وتسهيلها فالعنة هي آلة بسيطة تتكون من جسم صلب قابل للحركة حول مركز ثابت وتؤثر فيها قوتان احدهما القوة واللاخرى المقاومة وتتمثل هاتان القوتان في مرتكز معين^(١)

٢-٤ التسلسل الحركي للرفعات النظامية:

- ❖ الوقوف: يقف الرباع امام الثقل بحيث ان منتصف عمود الثقل يمر بالخط المنصف لجسم الرباع اما القدمان فيكون المفصل الثاني للأصبع الكبير (الابهام) تحت عمود الثقل والفتحة التي بين القدمين بقدر عرض اكتاف الرباع قد تزيد أو تقل قليلاً بحسب اتزان الرباع وتكون القدمان منحرفتين قليلاً إلى الخارج للأتزان ثم يمكس الرباع عمود الثقال وتكون الفتحة بين اليدين اكثر من عرض اكتاف الرباع وبالمدى الذي تكون فيه تدوير الثقل بصورة سهلة وهذه الفتحة طبعاً بالمتن وتكون عريضة بالشكل الذي وصفت سابقاً لرفعة الخطف. (٢)
- ❖ البداية: تكون المسافة بين القدمين بعرض الحوض تقريباً اما المسافة بين اليدين فتقررهما سعة الكتفين ويكون الظهر مستقيماً اما الذراعان فتكونان مستقيمتين وغير متصلبتين ويكون الحزام الكتفي ثابتاً ويفضل استخدام المسكة الخطافية. ان اليدين تلامسان بصورة خفيفة الركبتين اللتين تكونا متجهتين قليلاً إلى الخارج، ان زاوية مفصل الركبة تقارب 90 درجة وزاوية مفصل الورك 45 درجة وتكون زاوية مفصل الركبة ضعف زاوية مفصل الورك دائماً. ان الرباعين اصحاب الرجلين القويين يخضعون المقعد قليلاً إلى الاسفل وبذا تقل زاوية مفصل الركبة من اجل ان تعمل العضلات المادة للرجلين بقوة.^(٣)
- ❖ السحب: ان القسم الرئيسي للعمل الميانيكي عند ابتداء حركة الثقل يتم عن طريق حركة العضلات المادة للرجلين. كذلك وصل الثقل إلى مستوى الركبة وعظم الساق عموداً على الأرض ويتم عن طريق المد والذي يتم في وقت واحد في مفاصل القدم والركبة والورك هذا وتكون سرعة تغيير زوايا المفاصل مختلفة من واحد لآخر إلا ان اكبر حركة تكون في مفصل الركبة واصغر حركة في مفصل القدم وقبل مرحلة السحب الثانية يأخذ الجذع الوضع الآتي يكون الحزام الكتفي فوق القبضة والذراعان مستقيمتين والظهر مستقيماً وينتهي الرأس قليلاً إلى الخلف ويرتكز الجسم على القدمين. وان المرحلة الاخيرة لحركة السحب يتم المد بسرعة في جميع المفاصل الكبيرة في آن واحد وبعدها يرفع كعب القدمين وتمد الركبتان والورك وترفع الكتفان مع سحب الرأس قليلاً إلى الخلف ويكون وضع الجسم عمودياً على الارض والمرحلة الثانية هو عندما يبدأ الرباع بثني قليل عند المرفقين

(١) منصور جميل العنكي (وأخرون). الاسس النظرية والعملية في رفع الأثقال. جامعة بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص 173-174.

(٢) منصور جميل العنكي (وأخرون). مصدر سبق ذكره، ص 55.

(٣) وديع ياسين التكريتي. النظرية والتطبيق في رفع الأثقال. جامعة الموصل: ج 2، دار الكتب للطباعة والنشر، 1985، ص 151.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

بصورة مناسبة ثم السقوط اسفل الثقل ثم نشر الثقل وامتداد الذراعين بقوة فوق الرأس وتدوير الرسغين ومن ثم النهوض وهذا يعني نهاية الحركة. (أ)

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته مشكلة البحث .

٣-٢ عينة البحث

اختار الباحثان عينة البحث من ربايعي محافظة البصرة واللذين مثلوا المنتخب العراقي في البطولة العربية المقامة في الجزائر وعددهم (3) بوزن (77) كغم ولغرض التأكد من تجانس العينة تم استخدام معامل الالتواء في متغيرات العمر والطول والجدول رقم (1) يبين تجانس العينة اذ انحصرت قيمة معامل الالتواء ما بين 1 ± 1 .

جدول رقم (1)

المتغيرات	س	ع	المنوال	الالتواء
العمر	25	1	25	صفر
الطول	160.1	1.2	160	0.08

٣-٣ أدوات البحث

1-المصادر والمراجع العربية

2-جهاز فيديو تيب نوع National

3-جهاز حاسوب بانتيوم III

4-جهاز فيديو (CD) نوع Sunny

5-آلة تصوير فيديو

6- اوزان مختلفة

7-مقاس رسم بطول (1)م

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2005/3/25 لمعرفة الصعوبات التي ستواجه عملية التصوير في التجربة الرئيسية وكانت في قاعة نادي الاتحاد الرياضي.

٣-٥ التجربة الرئيسية

(أ) صباح عبدي. مصدر سبق ذكره، ص37.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

تم إجراء التجربة الرئيسة بتاريخ 28/3/2005 وعلى نفس القاعة .

٣-٦ التصوير الفيديوي

تم تصوير المحاولات بواسطة آلة تصوير فيديوية يابانية الصنع وق وضعت آلة التصوير بشكل عمودي على الجانب الايمن للرباع وكانت آلة التصوير على مسافة أفقية (5.50)م وارتفاع (1.30) م من اجل تغطية مجال الاداء وقد تم تصوير (6) محاولات ناجحة لكل لاعب تتخللها فترة راحة لمدة (5) دقائق بين محاولة واخرى.

٣-٧ التحليل الحركي

تم تحليل الحركات في مختبر البايوميكانيك والحاسبات في كلية التربية الرياضية/ جامعة البصرة. اذ تم تحليل (6) محاولات ناجحة لكل لاعب ووزن (110) كغم ولم تصل الشدة الى الاقصى لوجود عدة محاولات حيث تم تقسيم الحركة إلى مراحل من قبل الباحثان وذلك من اجل فهم الظاهرة الحركية . وتم تحليل الاداء بواسطة حاسوب نوع بانتيوم III بعد ان تم تحويل التجربة من الفيديو تيب الى قرص ليزري (CD) وقد تم بعد ذلك تقطيع المراحل المراد تحليلها وخبزها في حافظه الحاسوب وبعد ذلك تم ادخال المراحل والصور الى برنامج (AUTOCAD) اصدار 14 لغرض تحليلها كينماتيكياً.

٣-٨ المتغيرات الكينماتيكية

1-المرحلة الاولى :

أ. زاوية الركبة في نهاية المرحلة الاولى.

ب. زاوية الورك في نهاية المرحلة الاولى.

2- المرحلة الثانية :

أ. زاوية الركبة في نهاية المرحلة الثانية.

ب. زاوية الورك في نهاية المرحلة الثانية.

3-المرحلة الثالثة :

أ.زاوية الركبة في نهاية الرفع.

ب.زاوية الورك في نهاية الرفع.

٣-٩ الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss الإصدار (11).

جدول (١)

يبين المتغيرات وقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاولات افراد عينة البحث

ع	س	المتغيرات
2.011	104.661	زاوية الركبة في نهاية المرحلة الأولى
1.561	75.412	زاوية الورك في نهاية المرحلة الأولى
2.110	155.150	زاوية الركبة في نهاية المرحلة الثانية
1.521	166.804	زاوية الورك في نهاية المرحلة الثانية
1.523	34.533	زاوية الركبة في نهاية الرفع
2.341	51.611	زاوية الورك في نهاية الرفع

من ملاحظة الجدول (1) يتبين ما يأتي:

ان متغيري زاوية الركبة والورك في مرحلة السحب الأولى كان هناك تقارب نوعاً مع الأداء المثالي الذي حددت درجات هاتين الزاويتين فيه بـ 109° لزاوية الركبة و 79° لزاوية الورك^(١) وتعد هذه المرحلة مهمة إذ يبدأ خلالها شد عضلات الرجلين والجذع وتحتاج إلى سرعة في الحركة من أجل التغلب على مقاومة الثقل واتباع أقصى قوة بأقل زمن وبهذا يتم التغلب على القصور الذاتي الذي يسهل العمل في المراحل التالية. ويذكر سمير الهاشمي " ان عملية انتاج قوة بأقل زمن تعني ان كمية الحركة للجسم الذي اثرت فيه القوة من اجل تحريكه تكون افضل وهذا يعني اننا لغرض ان نكسب جسم ما سرعة كمية حركة كبيرة لا بد ان تنتج قوة بأقل زمن حتى لا يتطلب منا إذا ما انخفض زمن إنتاج القوة مضاعفة تلك القوة " ()

(١) صباح عبدي، مصدر سبق ذكره، ص 40.

(٢) سمير مسلط الهاشمي. البايوميكانيك الرياضي. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص 161.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

كما تبين ان زاوية الركبة والورك في نهاية المرحلة الثانية ابتعدت عن قيم الأداء الجيد الذي يحدد هاتين الزاويتين بـ 163 درجة لزاوية الركبة و 170 درجة لزاوية الركبة و 170 درجة لزاوية الورك^(١) وان هذا الابتعاد وان كان غير كبير إلا انه يبدو ذو تأثير إذ من الممكن ان يتغير بشكل يؤثر سلباً إذا ما زاد وزن الثقل وهذا يعني ان الثقل سوف يبتعد إذا ما كانت زاوية الورك اقل من ذلك وهذا يتطلب من اللاعب بذل قوة اكبر خاصة وان الثني في مفصل الورك في هذه المرحلة يعني عدم اكتمال المرحلة تلك إذ يعتمد اللاعب في حركته والتغلب على وزن الثقل على مد عضلات الجذع إذ يذكر صباح عدي " ان رفع الثقل يعتمد على ما تبذله العضلات المادة للجذع^(٢) . كما ان زاوية الركبة هنا تعني بدأ مبكر لعمل عضلات الجذع إذ لم تصل زاوية الركبة إلى الحد الكامل تقريباً من المد وبالتالي يكون هناك قطع في عمل الحركة المتسلسل وتوزيع العمل على اجزاء الجسم ويذكر وديع ياسين " ان مجموع القوة متساوية تقريباً في جميع اصناف الرباعيين ولكن حالة عمل العضلات لهذا أو ذاك الجزء من الجسم غير متساوية^(٣) . كما يتضح ان زاويتي الركبة والورك في نهاية الرفعة كانتا غير مطابقتين لزوايا الركبة والورك الصحيحة المذكورة في طريقة الأداء المثالي والتي تبلغان 30 درجة لزاوية الركبة و 43 درجة لزاوية الورك. ومما تقدم يرى الباحثان ان هذا الاقتراب من الزوايا إذ ان الثني الكبير الذي يحصل لدى افراد العينة في مرحلة نهاية الحركة والبدأ بالنهوض للوصول إلى حالة الثبات والامتداد الكامل في زاوية الركبة هذا ما يؤدي إلى زيادة في حاجة الرباع إلى إنتاج قوة كبيرة إذ ان الثني الكبير في مفصل الركبة يعني حدوث حالة الثني السالب مضافاً له الثني الاعتيادي لأداء الرفعة وبالتالي تحصل امتصاص كبير يتطلب إنتاج قوة كبيرة للتغلب على عزم القصور الذاتي للأطراف السفلى إذ يتطلب هنا إنتاج قوة كبيرة من اجل التغلب على القصور الذاتي على الجسم مضافاً له وزن الثقل وبعكس هذه الحالة فإن العمل سيكون غير اقتصادي ويؤدي إلى محدودية الإنجاز وفقاً لمستوى قوة الرباع وقدراته على رفع الاوزان المناسبة لقوته. ويذكر قاسم حسن وإيمان شاكر " ان الثني الكبير في زاوية مفصل الركبة تعني إنتاج قوة اكبر ويذكر بهذا الصدد ان عزم المقاومة وعزم الجذب الأرض لاجزاء الجسم كل منها على حد اكبر ما يكون عندما يكون وضع الجسم منثني^(٤) كما ويضيف يعرب عبد الباقي " ان انخفاض قيم زوايا الركبتين يرافقه ارتفاع في قيم اقصى قوة للدفع^(٥) . ومن الجدير بالذكر ان الرباع لا يستطيع إيقاف حركة الثني في مفصل الركبة لكبر المقاومة وهي وزن الثقل مضافاً إليه وزن الرباع ووزن الثقل وبالتالي فإنه يحتاج إلى الإيقاف بواسطة النقاء الفخذ مع الساق وبدء الدفع بعد ارتداد

(١) صباح عدي. مصدر سبق ذكره. ص 40.

(٢) صباح عدي. مصدر سبق ذكره. ص 43.

(٣) وديع ياسين التكريتي. مصدر سبق ذكره. ص 291.

(٤) قاسم حسن حسين وإيمان شاكر. طرق البحث في التحليل الحركي . ط1، عمان: دار الفكر للنشر،

1998، 157.

(٥) يعرب عبد الباقي دايع. دراسة تحليلية مقارنة في بعض المتغيرات البايوميكانيكية بين استقبال الأرسال والدفاع في اللعب بكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2002، ص112.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

الفخذ في الساق. وفي هذه المرحلة فأن مفصل الركبة لدى افراد العينة يكون جيداً اما عن مفصل الورك فكانت الزاوية بعيدة عن الأداء المثالي وهذا ما يؤدي إلى خروج مركز ثقل الجسم خلف نقطة الارتكاز والابتعاد كثيراً عن خط عمل القوة والمحور الطولي وبالتالي يتطلب من الرباع انتاج قوة كبيرة في الذراعين قد لا يستطيع من خلالها السيطرة على وضع الثقل وبالتالي سقوط الثقل للخلف والشكل (1) يبين ذلك.

١-٥ الاستنتاجات

- ١ - ظهر ان قيمة متغير زاوية الركبة والورك في نهاية المرحلة الأولى يعدان متقاربان مع الإداء المثالي.
- ٢ - ظهر ان قيمة متغير زاوية الركبة والورك في نهاية المرحلة الثانية ابتعدت عن القيم المثالية للأداء.
- ٣ - ظهر ان قيمة متغير زاوية الركبة والورك في نهاية الرفة ابتعدت عن القيم المثالية للإداء.
- ٤ - ظهر ان الثني الزائد في مفصل الورك في نهاية الرفة مع بقاء زاوية الكتف ثابتة يؤدي إلى خروج الثقل عن نقطة الارتكاز وابتعد عن المحور الطولي للجسم.
- ٥ - ظهر وجود عدم اكتمال مد مفصل الركبة في نهاية المرحلة الثانية مما يؤدي إلى قطع في عمل الحركة المتسلسل وتوزيع العمل.

٢-٥ التوصيات

- ١ - التأكيد على تصحيح قيم زوايا الورك والركبة في نهاية المرحلة الثانية ونهاية الرفة عند تدريبات عينة البحث.
- ٢ - التأكيد على قيم زاوية الركبة في المرحلة الثانية وان تكون شبه كاملة الامتداد من اجل الاعتماد على مد عضلات الجذع فقط وعدم حدوث امتصاص نسبة ثني الركبة.
- ٣ - التأكيد على عدم السماح لابتعاد الثقل عن المحور الطولي بسبب ثني مفصل الورك في نهاية الرفة.
- ٤ - العمل على عرض حركة الرباعين امامهم وشرح الاخطاء المصاحبة من اجل الحصول على تغذية راجعة.
- ٥ - اجراء بحوث على المسار الحركي للثقل ومقارنته مع الأداء المثالي.

المصادر

1. Moor, N. How to Research. London; The library Association, 1979.
٢. ريسان خريبط ونجاح مهدي. التحليل الحركي. البصرة: دار الحكمة، 1992.
٣. سمير مسلط الهاشمي. البايوميكانيك الرياضي. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
٤. صباح عبيد. المهارات والتدريب في رفع الانتقال. جامعة الموصل: طبع بمطابع مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، 1982.
٥. عادل عبد البصير. الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط 2، 1998.
٦. قاسم حسن حسين وايمان شاكر. طرق البحث في التحليل الحركي. ط1، عمان: دار الفكر للنشر، 1998.
٧. محمود احمد ابو العينين: التحليل الكينماتيكي لمهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب.
المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة. كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ع1، يناير 1989.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٨. منصور جميل العنبيكي (وآخرون). الاسس النظرية والعملية في رفع الأثقال . جامعة بغداد: دار الحكمة للطباعة النشر، 1990.
٩. وديع ياسين التكريتي. النظرية والتطبيق في رفع الأثقال. جامعة الموصل : ج 2، دار الكتب للطباعة النشر، 1985.
١٠. وديع ياسين التكريتي. النظرية والتطبيق في رفع الأثقال . جامعة الموصل، ج 2، دار الكتب للطباعة النشر، 1985.
١١. يعرب عبد الباقي دايج. دراسة تحليلية مقارنة في بعض المتغيرات البايوميكانيكية بين استقبال الأرسال والدفاع في اللعب بكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2002.

تصميم وتقنين اختبار لقياس مؤشر حالة القلب من خلال التحكم بزوايا الانحدار باستخدام جهاز السير المتحرك

بحث وصفي

على لاعبي فرق الدرجة الممتازة في كرة السلة للموسم

٢٠٠٤-٢٠٠٥

مقدم من قبل

م.د فلاح مهدي عبود

م.د مصطفى عبد الرحمن

م.م محفوظ قالم حسن

١٤٢٦ هـ

٢٠٠٤ م

١-التعريف بالبحث

١-المقدمة وأهمية البحث

إن ما نلاحظه اليوم من التطور الهائل في تقنية الأجهزة التي تلعب دوراً كبيراً في قياس مستوى الرياضيين في المجال الرياضي من خلال ملاحظة الاستجابات والتغيرات الفسيولوجية التي تعطي مؤشر لحالة الأجهزة الوظيفية في الجسم ، ومن هنا لا بد من الإشارة وبشكل واضح إلى أحد هذه التقنيات وهو جهاز السير المتحرك (Tread Meill) الذي أصبح من الأجهزة المعتمد عليها من قبل الباحثين والمختصين في مجال التدريب لرفع وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والوظيفية من خلال النقلات النوعية التي ظهرت كثيراً في الدراسات والبحوث مما ساعدت كثير من العاملين في المجال الرياضي من رفع وتأمين المستويات الرياضية نتيجة لاعطائها وصفاً وتفسيراً دقيقاً للاستجابات والتغيرات والتكيفات الآتية والتراكمية الحاصلة في خلايا الجسم من جراء تنفيذ الأحمال البدنية على هذا الجهاز .

ومن هنا تجلت أهمية البحث في تصميم وتقنين اختبار لقياس مؤشر حالة القلب من خلال التحكم بزوايا الانحدار باستخدام جهاز السير المتحرك واعطاء نتائج تساعد العاملين في مجال التدريب في معرفة مستوى لاعبيهم من حيث ترجمتها إلى درجات ومستويات معيارية تكون بمثابة الدليل التقويمي للمدرب لتقويم حالة الرياضي مع المستوى العراقي والعالم في لعبة كرة السلة ، كما تظهر أهمية البحث في المعرفة الدقيقة للمدرب بطبيعة الاستجابات الفسيولوجية الحادثة لدى الرياضي سواء كانت إيجابية أو سلبية التي تساعد على وضع برامج تدريبية على أساس علمي مدروس يتلائم مع قدرات اللاعبين والارتقاء بهذه البرامج وتطويرها من خلال إجراء الاختبارات الدورية التي تساعده على معرفة مستوى التطور الحاصل لدى الرياضي .

إذ يؤكد (قاسم حسن حسين) إن من الضروري تقنين حمل التدريب حتى يكون ملائماً لقدرة الجسم على تحمله

والاستفادة من تأثيراته الإيجابية وتجنب التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية .⁽¹⁾

¹-قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، عمان ، دار الفكر

العربي ، 1998 ، ص583 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

١-٢ مشكلة البحث

أن الغاية الأساسية من البحث في مجال التربية الرياضية هو الارتقاء بمستوى التدريب الرياضي من خلال استخدام التقنيات الحديثة المختلفة التي تنبثق من العلوم الأخرى كعلم الفسيولوجية والهندسة والاختبارات والقياس التي لها دور كبير في إعطاء التقييم الموضوعي لحالة اللاعب التدريبية من الناحية البدنية والوظيفية ، وإن اعتماد ما هو جديد وعلمي في تقييم حالة اللاعب يعد من المظاهر التي تساعد على النهوض بالعملية التدريبية من خلال الاعتماد على برامج أعداد متكاملة معتمدة على الاختبارات والمقاييس الموضوعية التي تعتبر إحدى الوسائل العلمية اللازمة لاستمرار التقدم في الجانب العلمي وهو الأساس والمحك الذي ينهض بالرياضي إلى أعلى المستويات .

ومن هنا تجلت مشكلة البحث إلى إن صعوبة متطلبات الأداء والتغيرات التي تطرأ على قوانين وقواعد اللعبة الرياضية والتطورات التي تطرأ على خطط اللعب الأمر الذي يزيد الأعباء البدنية على الرياضي وهذا بدوره يحتم على رفع مستوى كفاءة القلب أثناء الوحدة التدريبية ولا يمكن معرفة مستوى التطور الحاصل في عضلة القلب الحيوية إلا من خلال العمل على تصميم اختبارات ووسائل قياس وأدوات جديدة تتلائم مع الجهود البدنية المعطاة أثناء الوحدة التدريبية . كما لاحظ الباحثون من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث في مجال التربية الرياضية قلة الدراسات التي تتناول تصميم الاختبارات وخاصة اختبار قياس مؤشر حالة القلب من خلال التحكم بزوايا الانحدار لمعرفة التكيفات الآتية والتراكمية للاعبين في فعالية كرة السلة عند استخدام جهاز السير المتحرك .

إذ يذكر (محمد عثمان) على الرغم من حقيقة البحوث التطبيقية في مجال التدريب الرياضي من طفرة هائلة أسهمت خلالها العلوم الطبية بصدق وموضوعية نتائجها ... ، إلا انه لا يزال هناك العديد من الجوانب التي تحتاج إلى المزيد من البحث والتجريب لتفسيرها والكشف عن ما يكتنفها من غموض وأسرار خصوصاً فيما يتعلق باستجابات وظائف القلب .⁽¹⁾

١-٣ أهداف البحث

- 1- تصميم وتقنين اختبار لقياس مؤشر حالة القلب للاعبين فعالية كرة السلة .
- 2- إيجاد درجات ومستويات معيارية لاختبار قياس مؤشر حالة القلب للاعبين فعالية كرة السلة .
- 3- التعرف على الفروق في استجابات عضلة القلب لأداء جهد التحكم بزوايا الانحدار عند لاعبي مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة .

١-٤ مجالات البحث

- 1- **المجال البشري** : عينة من لاعبي فعالية كرة السلة الدرجة الممتازة يمثلون أندية مختلفة بالقطر والبالغ عددهم (54) لاعب .
- 2- **المجال المكاني** : مختبر الفلسجة في جامعة بغداد - جامعة البصرة .
- 3- **المجال الزمني** : للفترة من 13 / 9 / 2004 ولغاية 26 / 2 / 2005 .

٢- الدراسات النظرية

¹ - محمد عثمان : الحمل التدريبي والتكيف ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 34 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٢-١ تأثير المجهود البدني على الأجهزة الداخلية للجسم

يعتبر المجهود البدني أحد المؤثرات الخارجية التي تضع عبئاً كبيراً على الجسم مما يتطلب التنسيق والتنظيم بين وظائف وعمل الأجهزة الحيوية في الجسم لمواجهة هذا التعب ، فالجهاز الدوري التنفسي يقوم بدعم الاحتياجات المتزايدة من عملية التمثيل الغذائي للمواد الغذائية وعمليات تبادل الغازات في العضلات العاملة ، ودرجة استجابة هذا الجهازان لهذا المجهود الذي يعتبر مقياساً يتعمد عليه المختصون في المجال الرياضي للمقارنة الرياضي والشخص العادي لتشخيص الأمراض غير الظاهرة في الرياضي التي لا يمكن ملاحظتها عندما يكون الجسم في حالة الراحة (1).

إن عضلة القلب التي تشبه بعض العضلات الأخرى والتي تقوم بنشر التيارات الكهربائية في تجاوبها الأربعة مما تعمل على ضخ الدم عن طريق انقباض وانبساط هذه التجاويف ، ولهذا يمكن أن يكبر حجمها كنتيجة للتكيف الحاصل خلال المجهود البدني وخاصة البطين الأيسر لزيادة دفع الدم الذي ينقل الوقود والأوكسجين إلى العضلات الهيكلية العامة (2). ويفرض الجهد البدني على الجسم الكثير من الاستجابات الفسيولوجية ومن أهم تلك الاستجابات الناتج (الدفع) القلبي ، إذ يدفع القلب من (4 إلى 6) لترات من الدم في الدقيقة في حالة الراحة ، وقد يصل حجم هذه الدفع في حالة التدريبات البدنية العنيفة إلى نحو خمسة أضعاف هذا المقدار أي نحو (20 إلى 30) لتر من الدم في الدقيقة نتيجة زيادة القلب لحجم الدفع القلبي خلال التدريب الرياضي والتأثيرات المنبهة لكل من حجم الضربة ومعدل القلب (3).

٢-٢ ضغط الدم (B.P) Blood Pressure

يدفع القلب الدم من البطين الأيسر إلى الشريان الأورطي بقوة تعادل 50 ضعف دفع البطين الأيمن بالدم الشريان الرئوي ويعقب في كل انقباض بعضلة القلب انبساط لذا فان حجم الضغط على جدران الأوعية الدموية يتردد فيما بين ارتفاع وانخفاض أو فيما يمكن تسمية بالآتي :-

1- الانقباض الانقباضي (S.BP) ويتراوح ما بين (100 - 160 ملم .زئبق) في حالة الراحة عند الشخص غير المتدرب .

2- الضغط الانبساطي (D.BP) ويتراوح ما بين (60-100 ملم .زئبق) في حالة الراحة عند الشخص غير المتدرب ، كما أن هذا الضغط يتأثر بعدة عوامل منها الطول والوزن والجنس والحالة الانفعالية ونوع النشاط والحالة التدريبية وسعة القلب وسرعة التنبيه العصبي ومدى الاستجابة للمنبهات اللاإرادية بمحرك الأوعية الدموية وحجم المقاومة التي يتعرض لها الدم أثناء جريانه بالوعاء الدموي (1).

عندما تحصل العضلات على احتياجاتها من الأوكسجين أثناء المجهود البدني فهذا يعتبر انعكاس للفرق بين مستوى الأوكسجين للشرايين والذي يقدر أثناء الراحة من (18-20 مليلتر) من الأوكسجين لكل 100 مليلتر من الدم ، والمستوى الأوكسجين للأوردة والذي يبلغ أثناء الراحة من (13 إلى 15 مليلتر) من الأوكسجين لكل 100 مليلتر من الدم حيث أن استخدام الجسم أثناء الراحة حوالي (4 إلى 5 مليلتر) من الأوكسجين من اصل (20 مليلتر) من الأوكسجين الموجود في

1- كاظم جابر أمين : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط1 ، الكويت ، 1997 ، ص234 .

2- كاظم جابر أمين ، مصدر سبق ذكره ، ص234 .

3- محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط3 ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000 ، ص135 .

1- محمد سمير سعد الدين ، مصدر سبق ذكره ، ص139-140 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

100 مليلتر من الدم الشرياني عند مرور الدم الوريدي (Arteriovenous Oxygen Difference) بمعنى أن هناك (75%) من الدم مازال مرتبطاً مع الهيموغلوبين ، لذا فإن أثناء المجهود البدني يزيد هذا الفرق نتيجة احتياج العضلات العاملة للأوكسجين ويزيد هذا الفرق أيضاً مع الزيادة في شدة الحمل البدني .⁽²⁾

٣- منهج البحث واجراءة الميدانية

٣-١ منهج البحث

قام الباحثون باستخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمة طبيعة المشكلة .

٣-٢ عينة البحث

لقد قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية المقيدة ، إذ قيد الباحثون اختيار العينة بمستوى معدل ضربات القلب اقل من (60) ضربة في الدقيقة بحث كان جميع أفراد العينة التي عددها (54) لاعب يمثلون الدرجة الممتازة بفعالية كرة السلة ، وشكلت العينة نسبة مقدارها (76.05%) كما في جدول (1) .

جدول (1)

يبين تفاصيل المجتمع الأصلي وعينة البحث

العينة	مجتمع البحث الأصلي	التأكيد من الأسس العلمية للاختبار		اللاعبون المستبعدون %	المجموع الكلي لعينة التقنين	
		الثبات	الصدق		العدد	النسبة
لاعبي فعالية كرة السلة	71	10	10	17	54	76.05%

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

استعان الباحثون بالمصادر العلمية وشبكة الانترنت (Internet) والاختبارات والقياس للحصول على البيانات الآتية

-:

- 1- جهاز السير المتحرك (Tread Mill) .
- 2- جهاز قياس الضغط الدموي الشرياني الزئبقي (Sphygmomanometer)
- 3- جهاز الحاسبة الآلي (Pentium III)
- 4- استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين حول تصميم وتقنين الاختبار كما في ملحق (1) .
- 5- المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء والمدربين لمناقشتهم في بعض الجوانب المتعلقة من حيث تحديد زمن الجهد البدني الذي قام عليه الاختبار في قياس مؤشر حالة القلب مع زوايا الانحدار ، إذ اجمع المختصين والمدربين (xx) أن الزمن الملائم لأفراد العينة هو (6) دقائق .

2- كاظم جابر أمين ، مصدر سبق ذكره ، ص 260 .

(x) اللاعبون المستبعدون : وهم اللاعبون الذين لم يحضروا لاداء الاختبار بسبب الأصابة أو لاسباب أخرى .

(xx) الخبراء والمختصين

1- أ.د محمد جاسم الياسري : اختبارات وقياس - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣-٤ الاختبار المقترح

٣-٤-١ اختبار مؤشر حالة القلب من خلال التحكم بزوايا الانحدار

الغرض من الاختبار : قياس مؤشر حالة القلب من خلال التحكم بزوايا الانحدار
الأدوات المستخدمة :

- 1- سرير للاستلقاء على لمدّة (5) دقائق لاتمام القياسات .
 - 2- جهاز قياس الضغط الدموي الشرياني الانقباضي والانبساطي .
 - 3- جهاز السير المتحرك .
- طريقة الأداء :
- 1- في وقت الراحة
 - الاستلقاء على السرير لمدّة (5) دقائق ثم يتم إجراء قياس الضغط الدموي الشرياني الانقباضي والانبساطي .
 - 2- أثناء أداء الاختبار
 - أداء الإحماء على جهاز السير المتحرك ولمدّة (8) دقائق وبسرعة (5 كم/ساعة) .
 - أداء الجهد البدني لاختبار التحكم بزوايا الانحدار بزمن قدرة (6) دقائق ، حيث يتم زيادة معدل الزاوية كل (2 دقيقة) من زوايا الانحدار (5 درجات) ابتداءً من (15 درجة ولغاية 25 درجة) مع بقاء السرعة ثابتة التي تقدر (10 كم/ساعة) .
- التسجيل :
- يتم تسجيل القراءة المعطاة من قبل جهاز قياس الضغط الدموي الشرياني الانقباضي والانبساطي بعد الانتهاء من أداء الاختبار مباشرةً .
 - قياس ضغط الشرياني (MABP) مليلتر . ملم زئبق .
- ويتم حساب متوسط الضغط الشرياني من خلال المعادلة الآتية (1)

-
- 2-أ.د عبد الأمير علوان عبود: تدريب رياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .
 - 3-أ.د أيمن حسين : اختبارات وقياس - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
 - 4-أ.د حاجم شاني عوده : بايوميكانيك - كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .
 - 5-أ.د اسعد عبد العزيز العاني : اختبارات وقياس - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
 - 6-أ.م.د عمار جاسم مسلم : فسلجة تدريب رياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة
 - 7-أ.م.د جمال صبري فرج : تدريب رياضي - جامعة ذي قار .
 - 8-السيد غازي طالب : مدرب منتخب ناشئة القطر ونادي الأرمني الرياضي بكرة السلة .
 - 9-السيد حلمت محمود نديم : المشرف على منتخب شباب القطر ومدرب نادي الشرطة الرياضي بكرة السلة .
 - 10-السيد فكرت توما : مدرب المنتخب الوطني ونادي الجيش الرياضي بكرة السلة .
 - 11-السيد منذر علي شناوة : مدرب منتخب شباب القطر ونادي الكرخ الرياضي بكرة السلة .

1-محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص250 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

$$MABP = D.BP + 1/3 PP$$

- قياس ضغط النبض (PP) ملم . زئبق

ويتم حساب ضغط النبض من خلال المعادلة التالية .⁽²⁾

$$PP = S. BP - D. BP$$

- قياس مؤشر حالة القلب (Circulation State)

يعكس هذا مؤشر حالة القلب والضغط الدموي الشرياني معاً ويحسب من المعادلة الآتية .⁽¹⁾

$$\text{حالة جهاز الدوران} = (H.R \times 10) / PP$$

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 13 / 9 / 2004 على عينة من لاعبي نادي الاتحاد الرياضي بكرة

السلة قوامها (6) لاعبين لغرض التعرف على المعوقات التي يمكن إن تواجه الباحثون في التجربة الرئيسة وبعض

الجوانب التنظيمية ومدى ملائمة الاختبار والتأكد من مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة .

٣-٦ المعاملات العلمية للاختبار

٣-٦-١ ثبات الاختبار

من أجل التأكد من ثبات الاختبار المستخدم في البحث قام الباحثون باستخدام طريقة إعادة الاختبار من خلال تطبيق

الاختبار على عينة مكونة من (10) لاعبين بتاريخ 26 / 9 / 2004 ، ثم تم إعادة الاختبار بعد خمس أيام بتاريخ 1

/ 10 / 2004 ، حيث بلغت قيمة (R) المحسوبة (0.889) وهي اكبر من قيمة (R) الجدولية البالغة (0.643)

٣-٦-٢ صدق الاختبار

قام الباحثون باستخدام الصدق التمايزي بتاريخ 8 / 10 / 2004 حيث تم تطبيق الاختبار على عينتين متساويتين في

العدد قوام كل عينة (10) لاعبين حيث تم اختيارهما بالطريقة العمدية ، حيث كانت الأولى تمثل لاعبين من نادي

الاتحاد الرياضي يمثلون مستوى متقدم ، أما الثانية فقد شملت لاعبي نادي شباب نادي الميناء الرياضي المنتمين حديثاً (

مبتدئين) إلى النادي في لعبة كرة السلة ، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.32) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية

البالغة (1.860) .

٣-٦-٣ الموضوعية

تتضح موضوعية الاختبار من خلال درجة ثباته ، أي كلما كان الاختبار ثابت ومعامل ثباته عالي دل ذلك إلى ارتفاع

معامل موضوعية والعكس بالعكس .

2-محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح ، مصدر سبق ذكره ، ص250 .

¹أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان : فسيولوجية التدريب ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص487 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣-٧ التطبيق النهائي للاختبار على عينة التقنين

قام الباحثون بالشروع في إجراء التجربة الرئيسة بتاريخ 14 / 10 / 2004 حيث تم قياس متغيرات الضغط في فترة الراحة واثناء تنفيذ الجهد البدني مباشرةً ، وقد راعى الباحثون ضبط المتغيرات الفيزيائية الخاصة بدرجة الحرارة حيث كانت درجة الحرارة بين (23-26) بواسطة محرار لقياس درجة حرارة القاعات التي جرت عليها الاختبار.

٣-٨ الوسائل الإحصائية^(١)

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الاختلاف .
- 4- النسبة المئوية .
- 5- معامل الارتباط البسيط .
- 6- اختبار (T) للعينات المتساوية .
- 7- تحليل التباين وفق تصنيف المتغير الواحد (Ony Way Chassification) .
- 8- طريقة اقل فرق معنوي (L.S.D) .
- 9- الدرجة المعيارية⁽²⁾

¹-مروان عبد المجيد إبراهيم : الإحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص152-391 .

2-Margaret G. Sarit : Evaluation in physical , Education second edition , Prentice . Hall ,U.S.A , 1981 , P. 317 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض ومناقشة نتائج اختبار قياس مؤشر حالة القلب من خلال التحكم بزوايا الانحدار .

بعد إن توصل الباحثون إلى النتائج عن طريق الاختبار ولتحقيق هدف البحث المتمثل بإيجاد الدرجات المعيارية قام الباحثون بعرض الجدول (2) .

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف وأعلى قياس وأدنى

قياس للمتغيرات الضغط الدموي الشرياني ومعدل ضربات القلب قبل وبعد تنفيذ جهد التحكم بزوايا الانحدار

أدنى قياس بعد الأداء	أعلى قياس بعد الأداء	معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	بعد أداء	قبل أداء	اختبار قياس مؤشر حالة القلب والدوران
				الاختبار x	الاختبار x	
187	196	2.82	5.42	192.11	119	الضغط الانقباضي (S.BP)
78	91	5.74	4.92	84.92	69.29	الضغط الانبساطي (D.BP)
107	116	7.92	8.88	112.03	51.22	ضغط النبض (P.P)
111	123	3.98	4.71	118.26	81.31	الضغط الشرياني (MABP)
157	168	6.105	9.96	163.14	49.25	معدل ضربات القلب (H.R)

يتضح من الجدول (2) إن الوسط الحسابي للضغط الانقباضي والانبساطي وضغط النبض والضغط الشرياني ومعدل ضربات القلب قبل أداء الاختبار فقد بلغ لكل منهم (119) و(69.29) و(51.22) و(81.31) و(49.25) أما الوسط الحسابي بعد أداء الاختبار فقد بلغ لكل منهم (192.11) و(84.92) و(112.03) و(118.26) و(163.14) في حين بلغ الانحراف المعياري لكل منهما (5.42) و(4.92) و(8.88) و(4.71) و(9.96) ، أما معامل الاختلاف فقد بلغ لكل منهما (2.82) و(5.74) و(7.92) و(3.98) و(6.105) ، في حين بلغت أعلى قياس بعد الأداء لكل منهما (196) و(91) و(116) و(123) و(168) ، كما بلغت أدنى قياس بعد الأداء لكل منهما (187) و(78) و(107) و(111) و(157) . وبعد إن استخراج الباحثون النتائج من الجدول (2) تم استخراج العلاقة الخاصة بإيجاد الرقم الثابت حيث تم استخدام فيما بعد الدرجة المعياري المعدلة بطريقة النتائج كما في ملحق (2) .

الدرجة المعيارية = الوسط الحسابي ± الرقم الثابت (التابع)

المقدار الثابت = 5 × الانحراف المعياري / 50⁽¹⁾

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

ويمثل الوسط الحسابي في هذا القانون الدرجة (50) في ملحق (2) أما المقدار الثابت فهو المقدار الذي يجب إضافته أو طرحه من الوسط الحسابي للاختبار .

ومن خلال ما تقدم نلاحظ أن تحديد الدرجات المعيارية المعدلة التي يستحقها اللاعب في اختبار قياس مؤشر حالة القلب تعتبر أداة مقارنة بين الدرجات الخام التي يحصل عليها المختبر مع الدرجات المقابلة لها في ملحق (2) لتصبح هذه الدرجات لها معنى ودلالة .

٤-١-٣ عرض ومناقشة المستويات المعيارية لاختبار قياس مؤشر حالة القلب من خلال التحكم بزوايا الانحدار

لتحقيق هدف البحث المتمثل بتحديد المستويات المعيارية استخدم الباحثون طريقة التتابع لتحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية معدلة باستخدام توزيع كاي (التوزيع الطبيعي) في تقنين المستويات المعيارية ووضعاً فرضية أن اتخاذ العينة في الاختبار المستخدم يتوزع توزيعاً اقرب إلى الطبيعي لذا تم عرض جدول (3) .

جدول (٣)

يبين المستويات المعيارية والنسب لها في منحني التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية بطريقة التتابع وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى في اختبار قياس مؤشر حالة القلب من خلال التحكم بزوايا الانحدار للاعبين عينة البحث

المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحني التوزيع الطبيعي	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع	عدد اللاعبين	النسب المئوية
ضعيف (4.86)	اقل من (157)	20 - 1	-	-
مقبول (24.52)	160.75 - 158	40 - 21	29	53.703
متوسط (40.96)	163.51-160.76	60 - 41	13	24.07
جيد (24.52)	166.27-163.52	80 - 60	10	18.51
جيد جداً (4.86)	من 166.28 فما فوق	100 - 81	2	3.703

يبين من الجدول (3) إن مستوى ضعيف تحدد بأقل من (157) حيث كانت الدرجة المعيارية من (20 - 1) لذا فإن عينة البحث لم تحقق أي نسبة مئوية في هذا المستوى ، أما المستوى مقبول فقد تحدد من (160.75 - 158) حيث كانت الدرجة المعيارية من (40 - 21) لذا فإن عدد اللاعبين عند هذا المستوى كان (29) وحققت نسبة مئوية مقدارها (53.703 %) وهي أعلى من النسبة المئوية المقدرة لها في مثل هذا المستوى لمنحنى التوزيع الطبيعي ، كما إن المستوى متوسط فقد تحدد من (163.51-160.76) حيث كانت الدرجة المعيارية من (60 - 41) لذا فإن عدد اللاعبين عند هذا المستوى كان (13) وحققت نسبة مئوية مقدارها (24.07 %) وهي اقل من النسبة المئوية المقررة لها في مثل المستوى لمنحنى التوزيع الطبيعي ، أما المستوى جيد فقد تحدد من (166.27 - 163.52) حيث كانت الدرجة المعيارية من (80 - 61) لذا فإن عدد اللاعبين عند هذا المستوى كان (10) وحققت نسبة مئوية مقدارها (18.51 %) وهي اقل من النسبة المئوية المقدرة لها في مثل هذا المستوى لمنحنى التوزيع الطبيعي ، فضلاً عن مستوى جيد جداً فقد تحدد من (166.28 فما فوق) حيث كانت الدرجة المعيارية من (100 - 81) لذا فإن عدد اللاعبين عند

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

هذا المستوى كان (2) وحققت نسبة مئوية مقدارها (3.703%) وهي اقل من النسبة المئوية المقدرة لها في منحني التوزيع الطبيعي .

ويعزو الباحثون سبب الاختلاف والتباين بين المختبرين إلى مقدار الاستجابة الداخلية للجسم نتيجة المجهود البدني الذي يبذله المختبر على جهاز السير المتحرك الأمر الذي يتحكم على عضلة القلب بزيادة الناتج القلبي للدم المؤكسد خلال أداء الاختبار مما يؤدي بدوره إلى زيادة الضغط المسلط من قبل الدم على جدران الأوعية الدموية . وهذا يتفق مع النتيجة التي حصل عليها (ياسين طه) في ارتفاع قيمة الضغط الدموي الانقباضي ... بعد أداء جهد بدني في جو معتدل .⁽¹⁾

كما ويرى الباحثون إن التباين بين أفراد عينة البحث يرجع إلى طبيعة الحمل البدني المستخدم وذلك من خلال زمن أدائه وصعوبته نتيجة زيادة الزوايا ، الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع وانخفاض الضغط الدموي الشرياني الانبساطي (D.BP) عند تنفيذ الاختبار من خلال زيادة سرعة جريان الدم داخل الأوعية الدموية والتي تحدث نتيجة زيادة الدفع القلبي بسبب الارتفاع الملحوظ والسريع لمعدلات النبض بشكل عام .

ويتفق الباحثون مع ما أشار إليه (محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد) بتأثر ضغط الدم الانبساطي بنوعه العمل العضلي وبزيادة الدفع القلبي وتحديد أعلى زيادة في معدل ضربات القلب .⁽²⁾

بالإضافة فإن تمدد الأوعية الدموية تؤثر بشكل أو بآخر على ارتفاع ضغط النبض وانخفاضه مما تمكن المختبر من الاستمرار في الأداء وهذه الخاصة المهمة للجهاز الوعائي تلعب دور كبير في كفاءة جهاز الدوران نتيجة إلى الخصائص الفسيولوجية بين المختبرين الأمر الذي يؤدي إلى معادلة ضغط الدم مما يوفر سرياناً متدفقاً خلال أنسجة الجسم بفعل ارتفاع الضغط وانخفاض مقاومة الأوعية الدموية من خلال ارتفاع معدل (H.R) عند عينة البحث واختلاف نسبتها نتيجة احتياج العضلات العاملة إلى الأوكسجين ، حيث نلاحظ إن هناك علاقة طردية بين الجهد البدني وكمية الأوكسجين المستهلك ، الأمر الذي يتطلب تعويض هذا النقص من خلال زيادة الدفع القلبي لتزويد العضلات بالأوكسجين وتحرير الطاقة اللازمة للاستمرار في الأداء .

حيث يؤكد (غابتون وهول) أثناء التمارين الرياضية يحدث تأثيرات لجهاز الدوران لتجهيز ما تحتاجه العضلات العاملة من الدم من خلال التنبيه العصبي إلى جهاز الدوران مما يزيد الضغط الشرياني فعالية الدفع القلبي .⁽¹⁾

¹ - ياسين طه محمد : الاستجابات الوظيفية والعضلية بعد عدو المسافات الطويلة في الجو الحار والمعتدل ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1994 ، ص 85 .

² - محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد ، مصدر سبق ذكره ، ص 63-65 .

¹ - غابتون وهول (ترجمة) صادق الهلالي : المرجع في الفيزيولوجيا الطبية ، منظمة الصحة العالمية ، لمكتب الإقليمي الشرق المتوسط ، 1997 ، ص 295 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

جدول (٤)

يبين تحليل التباين لقيمة (F) المحسوبة والجدولية لاختبار قياس مؤشر حالة القلب عند لاعبي مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1922.08	2	961.04	10.89	3.23	0.05
داخل المجموعات	45497.03	51	88.166			
المجموع الكلي	8419.11	53				

يبين من الجدول (4) إن قيمة (F) المحسوبة للفروق بين المجاميع حسب مراكز اللعب المختلفة هي (10.89) وهي أكبر من قيمة (F) الجدولية البالغة (3.23) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ، ولغرض التعرف على الفروقات بين الأوساط الحسابية لحالة القلب لدى عينة البحث استخدم الباحثون قانون (L.S.D) لإيجاد قيمة أقل فرق معنوي كما في جدول (5) .

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية لاختبار قياس مؤشر حالة القلب وقيمة أقل فرق معنوي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لدى أفراد عينة البحث

قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D)	مركز الارتكاز	مركز الزاوية	مركز الموزع	مراكز اللعب	
6.29	160.01	163.29	166.95	H.R	
	* 6.94	3.66	-	166.95	مركز الموزع
	3.28	-		163.29	مركز الزاوية
	-			160.01	مركز الارتكاز

يبين جدول (5) الفرق بين الأوساط الحسابية لمركز الموزع وبقية الأوساط الحسابية لمركزي الزاوية والارتكاز على التوالي (3.66 ، 6.94) حيث نلاحظ إن قيمة الفرق بين مركز الموزع والارتكاز كان أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (6.29) عند مستوى دلالة (0.05) ولصالح مركز الزاوية ، أما بين مركز الزاوية والارتكاز فلم يظهر فرق بين الأوساط الحسابية لأن قيمة الفرق بين الأوساط كانت أقل من قيمة (L.S.D) عند مستوى دلالة (0.05) .

ويرى الباحثون سبب هذه الفروق إلى كمية الأوكسجين المستهلكة نتيجة زيادة الحمل البدني وارتفاع بمستوى الزاوية والسرعة الأمر الذي يحكم على القلب دفع كمية أكبر من الدم المؤكسد لغرض الوصول به إلى العضلات العاملة لا سيما وان عنصر الأوكسجين يعتبر المصدر الأساسي لتحرير الطاقة اللازمة خلال النشاط البدني الأوكسجيني . كما إن الاختلاف بين المواصفات الفسيولوجية للاعبين والعمر التدريبي يؤثر بشكل كبير على حالة القلب حيث نلاحظ وجود

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

المتطلبات العالية وطبيعة المقاومة التي وضعت والتي كان لابد على عينة البحث من مواجهتها والتغلب عليها لاسيما وان الجاذبية الأرضية تعمل بشكل معاكس مع وضع الجسم الأمر الذي يؤدي إلى زيادة عملية التنفس لإيصال الدم المؤكسد إلى العضلات العاملة .

ويتفق الباحثون مع ما أكده (Fox and Mathews) إن نوع الجهد الفيزيائي يعتبر من أهم العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب ، إذ إن ارتفاع النبض خلال الجهد هو أمر طبيعي كرد فعل على الجهد الفيزيائي المنفذ لسد حاجة الجسم من الطاقة نتيجة عمل القلب والدورة الدموية على توفيرها من خلال زيادة حجم الضربة ومعدل ضربات القلب .⁽¹⁾ ويفسر الباحثون التباين والاختلاف بين الأوساط الحسائية لحالة (H.R) للاعبين مراكز اللعب المختلفة بفعالية كرة السلة إلى تأثير الجهد المستخدم نتيجة تزايد صعوبة الزاوية مما أدى إلى ثبات فترة استقطاب عضلة القلب من خلال تقليل زمنها على عكس عند بعض لاعبي المراكز الأخرى حيث حصل ثبات في فترة استقطاب عضلة القلب ولكن بزمن مختلف عن لاعبي مركز الزاوية من خلال نشاط عضلة القلب في دفع كميات كبيرة من الدم المؤكسد الذي يحتاج إلى زيادة معدل ضربات القلب عن طريق التنبيه العصبي والهرموني السريع بشكل يتناسب مع الجهد البدني المتزايد وهذا بدوره يؤدي إلى الحالة السريعة لزوال الاستقطاب ، لذا يرتفع معدل النبض ومن خلال هذا العمل نلاحظ إن القلب يستطيع إن يستجيب للتغيرات الفيزيائية الآتية حسب متطلبات الحالة ومنها العبء البدني المؤثر على الرياضي ، فضلاً عن ذلك فان التأثير التراكمي من جراء التدريب بين اللاعبين على جهاز الدوران ومستوى اللاعبين والمناهج التدريبية التي فرضت عليهم أدت بالنتيجة إلى تطوير إمكانياتهم الوظيفية مما انعكس على خفض معدل ضربات القلب .

ويتفق الباحثون مع ما أكده (ريسان خريبط وعلي تركي) إن انخفاض معدل ضربات القلب تكون نتيجة ادخار كبير في الطاقة التي تستهلكها عضلة القلب مما يوفر راحة واقتصادية في عمل القلب .⁽²⁾ كذلك يتفق الباحثون مع ما أكده (Brain) إن الظروف المصاحبة كممارسة الألعاب الرياضية مثل التدريب في المرتفعات ولفترة زمنية طويلة تظهر على أساسها الأجهزة الوظيفية كفاءة متميزة لمواجهة طبيعة ونوع الجهد والظروف المصاحبة له مما يفسر التغيرات الفورية للقلب والرئتين والدم خلال النشاط البدني .⁽³⁾

1-Fox and Mathews : The Physiology of education and athletic , W.b . Saunders Company Pub , Philadel phiag toronto , London ,1976 . p. 81-83 .

2-ريسان خريبط وعلي تركي : فسيولوجة الرياضة ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص38 .

3-Brain . J. Sharkey : Physiology of fituwss human kineties , Publisheers champaign , IL ,1971 , pp. 215-216 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- تصميم وتقنين اختبار لقياس مؤشر حالة القلب للاعبين فعالية كرة السلة .
- 2- تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية بطريقة التتابع واعد لها جدول ناتج عن المستوى الحقيقي للاعبين والتي يمكن الرجوع إليها من قبل المختصين في مجال التدريب لتقييم مستوى اللاعبين .
- 3- وضع مستويات معيارية حيث ظهرت اكبر نسبة لأفراد عينة البحث عند مستوى مقبول وهي اكبر من النسب التي حققتها بقية المستويات (متوسط ، جيد ، وجيد جداً) وهذا ينعكس على مدى التباين مع مستوى ضعيف لدى أفراد عينة البحث لحالة القلب .
- 4- ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد عينة البحث حسب مراكز اللعب المختلفة وكانت لصالح مركز الموزع .
- 5- لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الأوساط الحسابية لأفراد عينة البحث في مركزي الزاوية والارتكاز .

5-2 التوصيات

- 1- استخدام هذا الاختبار في معرفة مستويات اللاعبين من قبل المدربين والمختصين في قياس مؤشر حالة القلب لتقييم حالة اللاعبين لما لهذا الجهاز من أهمية كبيرة في تحقيق الإنجاز .
- 2- تقنين هذا الاختبار على الفعاليات الرياضية الأخرى ولكلا الجنسين .
- 3- اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية التي توصل إليها الباحثون كأحد وسائل التقييم الموضوعي .
- 4- تطبيق هذا الاختبار على انتقاء لاعبي المنتخب الوطني قبل التحاقهم بالمعسكرات التدريبية .

المصادر

- 1- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان : فسيولوجية التدريب ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- 2- ريسان خريبط وعلي تركي : فسيولوجية الرياضة ، جامعة بغداد ، 2002 .
- 3- غايتون وهول (ترجمة) صادق الهلالي : المرجع في الفيزيولوجيا الطبية ، منظمة الصحة العالمية ، لمكتب الإقليمي الشرق المتوسط ، 1997 .
- 4- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، عمان ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- 5- كاظم جابر أمين : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط1 ، الكويت ، 1997 .
- 6- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- 7- محمد عثمان : الحمل التدريبي والتكيف ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- 8- محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط3 ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000 .
- 9- مروان عبد المجيد إبراهيم : الإحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- 10- ياسين طه محمد : الاستجابات الوظيفية والعضلية بعد عدو المسافات الطويلة في الجو الحار والمعتدل ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1994 .

11-Brain . J. Sharkey : Physiology of fituwss human kineties , Publisheers champaign , IL ,1971 .

12-Fox and Mathews : The Physiology of education and athletic , W.b . Saunders Company Pub , Philadel phiag toronto , London ,1976 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

13-Margaret G. Sarit : Evaluation in physical , Education second edition , Prentice . Hall ,U.S.A , 1981 .

ملحق (1)

استمارة استبيان رأي الاساتذه المختصين

م/ استمارة استبيان استطلاع آراء الخبراء والمختصين

الأستاذ الخبير / المدرب الفاضل

يروم الباحثون القيام بتصميم وتقنين اختبار لقياس مؤشر حالة جهاز الدوران من خلال التحكم بزوايا الانحدار للاعبين مراكز اللعب بكرة السلة ، ونظراً لما تتمتعون به من خبر ودراية في هذا المجال يرجى تفضلكم باختيار الجهد البدني المناسب للتحكم بزوايا الانحدار .

هذا ولكم جزيل الشكر والامتنان خدمة إلى البحث العلمي .

ت	الجهد البدني المقترح	الزمن	التفاصيل	الجهاز المستخدم
1	التحكم بزوايا الانحدار	4 دقيقة	كل (2 دقيقة) ترفع زاوية الانحدار (15 درجات) درجات (أبتدأ من (15 درجة) ولغاية (30 درجة) بسرعة ثابتة (8كم/ساعة)	جهاز السير المتحرك
2	التحكم بزوايا الانحدار	6 دقيقة	كل (2 دقيقة) ترفع زاوية الانحدار (5 درجات) أبتدأ من (15 درجة) ولغاية (25 درجة) بسرعة ثابتة (10كم/ساعة)	جهاز السير المتحرك
3	التحكم بزوايا الانحدار	8 دقيقة	كل (2 دقيقة) ترفع زاوية الانحدار (10 درجات) أبتدأ من (10 درجة) ولغاية (40 درجة) بسرعة ثابتة (5كم/ساعة)	جهاز السير المتحرك

ملاحظة / 1- ضع علامة صح أمام الجهد المناسب

2- إذا توجد أي ملاحظات أو مقترح ممكن أن يؤخذ بها

الباحثون

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

ملحق (2)

يبين الدرجات المعيارية لاختبار قياس مؤشر حالة القلب من خلال التحكم بزوايا الانحدار

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
1	211.944	26	187.044	51	162.144	76
2	210.948	27	186.048	52	161.148	77
3	209.952	28	185.052	53	160.152	78
4	208.956	29	184.066	54	159.156	79
5	207.96	30	183.06	55	158.16	80
6	206.964	31	182.064	56	157.164	81
7	205.968	32	181.068	57	156.168	82
8	204.972	33	180.072	58	155.172	83
9	203.976	34	179.076	59	154.176	84
10	202.98	35	178.08	60	153.18	85
11	201.984	36	177.084	61	152.184	86
12	200.988	37	176.088	62	151.188	87
13	199.992	38	175.092	63	150.192	88
14	198.996	39	174.096	64	149.196	89
15	198	40	173.1	65	148.2	90
16	197.004	41	172.104	66	147.204	91
17	196.008	42	171.108	67	146.208	92
18	195.012	43	170.112	68	145.212	93
19	194.016	44	169.116	69	144.216	94
20	193.02	45	168.12	70	143.22	95
21	192.024	46	167.124	71	142.224	96
22	191.028	47	166.128	72	141.228	97
23	190.032	48	165.132	73	140.232	98
24	189.036	49	164.136	74	139.236	99
25	188.04	50	163.14	75	138.24	100

قياس مستوى الذكاء وعلاقته بالادراك الحس الحركي

بحث وصفي

على تلاميذ الصف الأول الابتدائي في محافظة القادسية

للعام الدراسي ٢٠٠٤- ٢٠٠٥ م

مقدم من قبل :

م. م. علي مهدي هادي

م. م. أسعد عدنان عزيز

١- التعريف بالبحث

١-١ - المقدمة وأهمية البحث

إن الاهتمام والرعاية بالطفل في السنوات الأولى من المدرسة قد حظي باهتمام كبير من رجال التربية من مفكرين وفلاسفة إذ أنهم أكدوا على ضرورة توفير المناخ الطبيعي أو الأرضية الخصبة للطفل وذلك عن طريق منحه حرية التصرف والتعبير عن الذات حسب ما خلال اللحظة أو الزمن المصاحب لتلك الظروف التي يمر بها خلال المراحل الأولى من الابتدائية أو صف حياته لكي يتسنى له تنمية جميع الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية البدنية ...

فمن الضروري ابتكار أساليب ووسائل حديثة وبديلة تتيح لطفل فرصا لاكتساب خبرات ومعلومات متعلقة بالنشاط الحركي بحيث تكون لهذه الخبرات تأثيرا كبيرا في نمو قدراته العقلية والحس حركية مما يضاعف هذا من عمل المعلم وكذلك تقوم بتنميته حركيا يتيح له فرصة الحركة مما يعكس إيجابيا في تنمية قدراته الإدراكية والتي تؤثر على قدراته العقلية والحركية فتزيد انسيابيتها ودقة وبلغ التفاعل بين الاثنين حد التكامل والاندماج . إذ يضاعف الأفراد في الحياة اليومية بعضهم البعض بالذكاء فالتلميذ المتفوق في دراسته هو تلميذ ذكي والطبيب الناجح في مهنته هو طبيب ذكي والفرد التي يتصف بلباقة في المواقف الاجتماعية هو ذكي وربما يطرح تساؤل في هذا الجانب هو هل الذكاء هو القدرة على التعلم أو القدرة على التكيف والنجاح في العمل ففي الواقع الآن استعمال اليومي للذكاء غالبا يعطي الصورة الدقيقة لمعناه ومن جانب آخر قد يكون الذكاء من أوثق المفاهيم النفسانية ارتباطا بالعملية التربوية التعليمية وبالتحصيل المدرسي بشكل عام مما يؤكد هنا أهمية ضرورة معرفة الذكاء من إذ طبيعة ومدى ارتباطه بالجانب الحس حركي .

ومن هنا لابد من التعرف على معنوية العلاقة بين مستوى الذكاء والإدراك الحس حركي لدى طلبة الصفوف الابتدائية الأولى من عمر 4-7 ..

١-٣ مشكلة البحث

يؤكد التربويين والاختصاص بتربية الطفل على أن التي يقضيها الطفل في المدرسة أن تكون فترة أمنه ومطمئنة لان نمو الطفل خلال هذه الفترة يساعده على اكتساب الخبرات التي تساهم في بناءه جسميا وعقليا

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

وفي لاشك فيه إن الطفل يستطيع أن يتعلم العديد من الخبرات في محيط بيئته وتحت أجواء إيجابية للعقل والنمو العقلي والحركي أن يكون تحت الضغوط التي ترضي الكبار ومن المعروف أيضا إن .
وهنا تكمن الأهمية في دراستها كمشكلة من خلال إيجاد الحلول المناسبة لحل هذه المشكلة .

١ ٣ أهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى الذكاء والادراك الحس حركي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي .
- 2- إيجاد معنوية في العلاقة ما بين مستوى الذكاء والإدراك الحس حركي لدى تلاميذ الصفوف الابتدائية الأولى
- 3- التعرف على العلاقة بين مستوى الذكاء والإدراك الحس حركي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي .

١ ٤ فرضيات البحث

- ١ -توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مستوى الذكاء والإدراك الحس حركي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي .
- ٢ -هناك علاقة ارتباط معنوية بين مستوى الذكاء والإدراك الحس حركي لدى تلاميذ الديوانية ((المركز)) وتلاميذ الاقضية والنواحي من الذكور والإناث .
- ٣ -هناك علاقة ارتباط معنوية بين مستوى الذكاء والإدراك الحس حركي لدى تلاميذ الديوانية ((المركز)) وتلاميذ الاقضية والنواحي من الذكور .

١ ٥ مجالات البحث

- ١ ٥ ١ المجال البشري : تلاميذ الصف الأول لمحافظة القادسية .
- ١ ٥ ٢ المجال المكاني : المدارس الابتدائية في المحافظة الديوانية .
- ١ ٥ ٣ المجال المكاني : من 22 / 1 / 2005 ولغاية 22 / 3 / 2005

٢ 1- الدراسات النظرية والمشابهة .

٣ 1- ماهية الذكاء (*)

بدأ الاهتمام بذكاء الإنسان منذ منتصف القرن الثامن عشر وكان قياس الذكاء من الأمور المهمة التي شغلت العلماء منذ بداية حركة قياس الفروق الفردية ولهذا فان تاريخ قياس الذكاء يتماشى مع تاريخ هذه الفروق .
لقد استخدم القدماء بعض الألفاظ التي كانوا يصفون الناس بها تبعا لفكرتهم عن الذكاء وكانوا يتخذون من القدرة على التعلم والمستوى العلمي معيارا للذكاء والفرد الذكي في نظرهم هو الفرد القادر على التعلم والإلمام بجميع أنواع المعرفة ولهذا فان ما يمتلكه الفرد من معلومات هو دليل على مدى ذكائه لذلك نرى القدماء يهتمون بتصنيف الآخرين وبنعتهم بكونهم قادرين أو عاجزين أذكاء أو أغبياء لذلك فقد اهتم العلماء النفس ببحث موضوع الذكاء فدرسوه دراسة علمية دقيقة لارتباطه بأساليب السلوك ومظاهر النشاط العقلي كالتعليم والتفكير وبواعث سلوك ودوافعه المختلفة .

ولقد حاول كثير من علماء النفس تعريف الذكاء من عبارات مختلفة بسيطة مظهرة من هذه التعريفات :
(الذكاء هو قدرة عضوية على لها أساس في التكوين الجماعي ويرجع اختلاف الأفراد فيه إلى اختلافهم في التكوين العضوي وهذه القدرة بهذا المعنى موروثية ولا يعنى هذا إن الذكاء لا يتأثر بالبيئة بل يتأثر بها) ومن الواضح إن أنصار هذا التعريف يؤكدون العوامل الوراثية .

١ د. مروان أبو حويج و. سمير أبو مغلي - المدخل إلى علم النفس . عمان دراسة اليازوي العلمية - 2004

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

- ويرى بينة ((Binet)) إن الذكاء هو قدرة الفرد على الفهم والابتكار والتوجيه الهادف للسلوك والنقد الذاتي بمعنى قدرة الفرد على الفهم المشكلات والتفكير في حلها ، وقياس هذا الحل أو نفعه أو تعديله .
وعلى الرغم من غموض مفهوم الذكاء وتعدد تعريفاته وتنوعها فإن هناك تحديدا لبعض القدرات التي تسود في معظم تعريفات الذكاء وهي (أ)
- ١ - القدرة على التفكير المجرد .
 - ٢ - القدرة على التعلم .
 - ٣ - القدرة على حل المشكلات .
 - ٤ - القدرة على التكيف والارتباط بالبيئة .

والاختبارات هي الوسيلة المستخدمة في علم النفس لقياس الذكاء عند الطفل والاختبار طريقة مضبوطة تقيس الذكاء عند الطفل وذلك من خلال مقارنة أداءه مع مجموعة من الأطفال إذ تحدد مستوى ذكائه بالمقارنة مع تلك المجموعات والاختبار بصفة عامة مجموعة من الأسئلة والرسوم والإشكال الهندسية المختلفة ويطلب من الطفل الإجابة عنها ضمن شروط خاصة كالوقت أو السن وهناك اختبارات جماعية أو فردية لفظية أو غير لفظية

٢ - ١ - مراحل تطور الذكاء

تم تطور الذكاء إلى أربع مراحل رئيسية ينظر إلى هذه المراحل وكأنها هرم يبدأ بال قاعدة وينتهي بالقمة وهذه المراحل هي

المرحلة الأولى: مرحلة الذكاء الحسي الحركي من الولادة وحتى سن 2 سنة فقد وصفت هذه المرحلة بأنها (التفكير عن طريق الحركة) وهي المرحلة التي يتأسس منها التفكير إذ يتعرف الطفل إثنائها على الظواهر الأساسية للعالم المحيط به المرحلة الثانية : مرحلة الذكاء الحدسي أو اللامنطقي من سن 2 سنة وحتى (7 سنوات) تحدث خلال مرحلة الطفولة المبكرة واهم إحداهن هذه المرحلة اللغة التي تمنح الطفل إمكانات ذهنية أو عقلية إذ تمكنه من التعبير عن حاجته ومشاعره وأفكاره كما تعمل على زيادة التفاعل الاجتماعي لديه

المرحلة الثالثة: مرحلة الذكاء المحسوس من (8 سنوات) وحتى (11 سنة) ومن أهداف هذه المرحلة تطور العلاقات الاجتماعية عند الطفل خلال العمل الجماعي مع اقرانه كما يبدأ اللعب المنظم القائم على بعض القواعد أو المبادئ كما تتميز هذه المرحلة بان الأطفال تكون عندهم الكفايات للعمليات العقلية والقدرة على التنظيم والتمييز المرحلة الرابعة: مرحلة الذكاء المجرد من سن (11 سنة) فما فوق منها تتميز العمليات العقلية في الواقعية المرتبطة بالنواحي العملية المحسوبة وينادي بان التفكير المحسوس هو تصور عمل ممكن بينما التفكير المجرد هو أفكار وهذا يساعد المراهق على إيجاد وتصور أفكار عقلية جديدة .

الإدراك الحسي الحركي :- (1) (2)

ما تزال علاقة الإدراك الإحساس موضوع لم يحسم بعد ويمكن إن يوضح على الأقل يفصل أولهما بين العمليتين إلى حد معين الإحساس عملية فسيولوجية والإدراك عملية سيكولوجية في حين يرى ثانيهم إن العمليتين متكاملتين وإن الإدراك عملية ربط بين الحساسات ويبدو إن الأدلة في صف الرأي الثاني ويمكن تغيير الخبرات الحسية على ضوء الأجهزة التي تقع منها كالعين أو الإذن أو الجلد فإن الظاهرة الأوراكية ويعتقد أنها تعتمد على

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

عمليات ومستوى أرقى ومن ثم فإن دراسة الأوراك ترتبط ارتباطا وثيقا بدراسة العمليات العقلية كالتركيز والتفكير على كل حال فإنه من الصعب وضع خط فاصل بين الإحساس والإدراك .

وتعد الحواس المدخل الذي عن طريقه يستطيع الكائن إلى التعرف على معظم الأشياء الموجودة في عالمه الخارجي وعن طريق الحواس يمكنه التوافق مع الاستجابات المختلفة والمناسبة في المحيط الذي يعيش في (فعندما يقع منبه على أعضاء الحس أو مجموعته من الأعضاء الحسية ينتقل اثر هذا المنبه عن طريق أعصاب خاصة إلى مراكز عصبية في المخ وفي هذه المراكز تترجم هذه المنبهات إلى حالات شعورية بسيطة تعرف بالإحساس وعلى هذا الأساس فإن الإحساس هو الأثر النفسي أو الشعور المنبه قادم من حساسية أو من عضو حساس) وعرف محمد العربي الإحساس أيضا بأنه (الاستجابة الأولية بعضو الحس) فالإحساس بالألوان والأصوات والحرارة والبرودة الخ

وحيث تقع على حواسنا مؤثرات العالم الخارجي فإننا لا نحس لها فقط وإنما ندرك معنى هذه الاحساسات فالإدراك هو (استجابة عقلية لمثيرات صعبة معينة وهو يعني أيضا التعرف على أو تفسير المعلومات المكتشفة بواسطة حواس الإنسان) فالإدراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة نتيجة الخبرات السابقة .

أن الأطفال ليس لديهم خبرات قديمة كثيرة لذا فإن من الطبيعي أن يكون إدراكهم ضعيفا ومن الممكن إن يتعرف الأطفال على بعض الأشياء التي لم تكن أهم خبرة سابقة فيها إذ كانت هذه الأشياء متشابه لبعض الأشياء الأخرى والتي خزنت في ذاكرتهم سابقة فعلى سبيل المثال يدرك الأطفال تحرك الكرة إليهم بحكم الخبرات السابقة لتحرك الأشياء المختلفة في اتجاههم لكن ينقصهم إدراك سرعتها ووقتها واتجاهها ووزنها ويتقدم النمو والتدريب يستطيعون إدراك كل ذلك بصورة أفضل ومن هنا يمكن القول بان الإدراك الحسي هو ذلك النشاط العقلي الذي من خلاله يمكننا التعرف على موضوعات العالم الخارجي ويختلف الناس في إدراكهم للشئ الواحد اختلافا كبيرا وذلك لما بينهم من فوارق في السن والثقافة والمعتقدات .

٣-١-٤- الاحساسات الحركية :-

ويقصد بالإحساس الحركي هو (وعي الفرد بجسمه وهو يتحرك في اتجاهات مختلفة)⁽²⁾ وتعد الاحساسات الحركية من الحواس المهمة التي لا يملكه الإنسان إذ تساعده على التوافق الداخلي الذي يتعلق بحركة الجسم ووضعه وتوازنه وعلى الرغم من أهمية الجهاز البصري عند الممارسة الحركية إلا إن الفرد يستطيع إن يعيش ويتحرك عند فقدان البصر لكنه دون الاحساسات الحركية لا يستطيع ع إن يمشي وان يقف أو يؤدي أي حركة بدنية وعلى الرغم من إن الجهاز البصري يعتمد على العينين إلا إن الاحساسات الحركية تعتمد على مجموعة من الخلايا المستقلة المتواجدة في جميع عضلات الجسم والأوتار المتصلة بها وتساعد هذه الاحساسات الفرد على القيام بالحركات البدنية المناسبة وكذلك التحكم الدقيق في الجسم وأوضاعه المختلفة وفي حالة تعطل هذه الاحساسات تضطرب حركته ويكون عاجزا عن الحركة .

٣-١-٥- العمل الحس حركي :-

وتحقيق الهدف بالشكل الجيد فالفرد عندما يريد إن يسقط إلى الإمام مثلا فهناك محفزات تأتي من العضلات ومن الدهليز به تشعر الجهاز العصبي المركزي وتسبب إرجاع الجسم والرأس إلى الوضع الطبيعي وبالطريقة نفسها يمكن السيطرة على كل المركبات الأخرى .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

وتظهر أهمية الاحساسات المركبة عند الطفل حديث الولادة عن طريق الانعكاسات الطبيعية الأولى ويبدأ ظهور الانعكاس الأول ويسمى انقباض الرقبة العكسي خلال الأسابيع السبعة والنصف الأولى وبين (4-6) شعور تكون خواص الجلد الخاصة بالمس والضغط قد تتطورت إذ يتم اكتمال المفاصل والخلايا الحسية المستقلة والأعصاب التي تذهب إلى العضلات المخططة في الهيكل العظمي . للجسم والإطراف وهي تكون مسؤوليً عن حركات الجسم المختلفة .

-
- ١ نزار الطالب . كامل لويس : علم النفس الرياضي بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 189
- ٢ محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي جامعة حلوان دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 123

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣- منهم البحث وإجراءاته الميدانية .

٣-١ منهم البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح لأنه أفضل طريقة للتوصل لحل مشكلة البحث .

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الصف الأول الابتدائي لمدينة الديوانية ((المركز والإطراف إذ بلغ حجم العينة الكلي (720) تلميذة وتلميذ من حجم المجمع الأصلي البالغ ((14268)) تلميذه وتلميذ وبنسبة مئوية بلغت 5.04 % ، قد قسمت إلى أربع مجموعات هو موضح في الجدول (1) .

3-3- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :-

استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية :-

1/ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

2/ استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين .

٣ القياسات والاختبارات .

٤ استمارة التقويم .

5/ فريق العمل المساعد (1) .

٣-٤- مقياس الإدراك الحس حركي :-

٣ ٤ ١- مقياس رافن للإدراك الحس حركي :- (٣)

يتألف هذا الاختبار من ثلاث مجموعات هي المجموعة (أ،ب) وهو يتطلب من المفحوص إدراك الإطار الكلي المكاني للأشكال المعروضة بصورة منفصلة وفي المجموعة (أب) أما المجموعتان (أ) (ب) فهما يغطيان كافة العمليات المعرفية التي يستطيع أن يدركها أطفال تتراوح أعمارهم من (5-11 سنة) .

3-4-2- التجربة الاستطلاعية :-

تم إجراء تجربة استطلاع على عينة مؤلفة من (8) تلاميذ من طلاب الصف الأول الابتدائي بتاريخ 2004/9/22 في تمام الساعة الحادية عشر وذلك للتغلب على الصعوبات التي تواجه البحث وكذلك لملائمة الاختبار لأفراد العينة والوقت المناسب لها وتهيئة كادر العمل المساعد .

آ

1- فريق العمل المساعد . / م.م حيدر بلاش . كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية .

/ م.م احمد عبد الزهرة . كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية .

2- تيسير صبحي ، الموهبة والابداع ، طرائق التشخيص وأدواته المحسوبة ، القاهرة ، دار التنوير العلمي للنشر والتوزيع ، 1992 ، ص 52

* لقد تم الحصول على هذه البيانات من مركز التخطيط والإحصاء لمديرية تربية محافظة القادسية.

** الخبراء والمختصين.

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

2/ م.م.د عبد الكريم عبد الكاظم ، كلية التربية ، علم النفس . جامعة القادسية .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

جدول (1)

يبين مجاميع عينة البحث (المركز والإطراف لمدينة الديوانية وعدد أفراد العينة المختارة ومجموع الأصل والنسبة المئوية) *

النسبة المئوية	مجمع الأصلي	عدد أفراد العينة المختارة	المجاميع *	
%33.58	5036	180	ذكور	مركز مدينة الديوانية
%3.97	4524	180	إناث	
%2.82	6289	180	ذكور	إطراف مدينة الديوانية
%6.16	2919	180	إناث	
%5.046	14268	720	المجموع الكلي	

٣-٥ - الأسس العلمية للاختبار :-

٣-٥-١ - معامل الثبات :

تم تطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (8) تلاميذ من طلاب الصف الأول الابتدائي لمدرسة دجلة التطبيقية بتاريخ 2004/9/22 ، وتم إعادة الاختبار بعد أسبوع تحت نفس الظروف ولنفس أفراد العينة وذلك بتاريخ 2004/9/29 ، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط البسيط بين نتائج الاختبارين الأول والثاني لمعرفة معامل الثبات بينهما ، وقد بين من خلال الجدول رقم (2) إن هناك علاقة ارتباط عالية دالة إحصائيا ما بين الاختبارين الأول والثاني ولكل من اختبار الإدراك الحس حركي واختبار مستوى الذكاء .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

جدول (٢)

يبين معامل الثبات بأسلوب إعادة الاختبار للإدراك الحسركي ومستوى الذكاء.

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة (ر) الجدولة	قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة	الوسائل الإحصائية الاختبارات
معنوي	6	0.05	0.707	0.86	الإدراك الحسركي
معنوي				0.88	مستوى الذكاء

٣-٥-٣- معامل الصدق :

تم إيجاد صدق الاختبارات من خلال جذر معامل الثبات كما في الجدول (3) ، وذلك بالاعتماد على الصدق الذاتي وحسب المعادلة الآتية :-

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

جدول (٣)

يبين معامل الصدق الذاتي للاختبارين الإدراك الحسركي ومستوى الذكاء.

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	الوسائل الإحصائية الاختبارات
%92	%86	الإدراك الحسركي
%94	%88	الذكاء

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣-٦ - الوسائل الإحصائية (١) :-

- ١ - الوسط الحسابي .
- ٢ - الانحراف المعياري .
- ٣ - النسبة المئوية .
- ٤ - معامل الارتباط البسيط .
- ٥ - معامل الصدق الذاتي .

٤ - عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض ومناقشة نتائج علاقة الارتباط ما بين الإدراك الحس حركي ومستوى الذكاء لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي لمركز مدينة الديوانية من الذكور فقط

جدول (٤)

يبين العلاقة ما بين الإدراك الحس حركي ومستوى الذكاء لمركز مدينة الديوانية من الذكور فقط

الوسائل الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
المتغيرات				
الإدراك الحس حركي	0.482	0.143	178	معنوي
مستوى الذكاء				

1- وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،

الموصل 1999 ص125

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

من خلال الجدول (4) تبين أم قيمه (ر) المحسوبة (0.48) فيما كانت قيمه (ر) الجدولية (0.14) عند درجة حرية (178) ونسبة خطأ (0.05) وبما إن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية فهذا يعني وجود علاقة ارتباط ما بين الإدراك الحس حركي ومستوى الذكاء لدى طلاب الصف الأول الابتدائي لمركز مدينة الديوانية من الذكور ، وهذا يرجع إلى إن المجتمع أو البيئة التي يعيش فيها الطفل وخاصة داخل مراكز المدن لتوفر بعض الجوانب المعرفية بصورة كبيرة تساعد على تطور مستوى الذكاء لدى الأطفال منها رياض الأطفال التي تعطي للطفل عنصرا إضافيا لتطوير قدراته العقلية والحركية وهذا يتفق مع الرأي القائل (بان تأثير البيئة الصالحة تساعد الطفل على فعل الكثير مهما كان الجهد المبذول والعكس صحيح وإذا كانت البيئة فقيرة وهزيلة فقد يولد الطفل ولديه درجة عالية من الجهد للتصرف بذكاء ولكن إذا لم يجد الدافع من خلال التعلم يمارس هذه المقدرة فقد يبدو (غيبا)^أ

٤-١-٣ عرض ومناقشة نتائج علاقة الارتباط ما بين الإدراك الحس حركي ومستوى الذكاء لدى طلاب

الصف الأول الابتدائي لمركز مدينة الديوانية من الإناث فقط.

الوسائل الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
المتغيرات				
الإدراك الحس حركي	0.524	0.143	178	معنوي
مستوى الذكاء				

من خلال الجدول (5) يبين إن قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0.524) فيما كانت قيمتها الجدولة (0.143) وعند درجة حرية (178) ونسبة خطأ (0.05) وبما إن قيمة معامل الارتباط هي أكبر من الجدولية فهذا يعني وجود علاقة ارتباط عالية ما بين الإدراك الحس حركي ومستوى الذكاء لدى طلاب الصفوف الابتدائية الأولى لمركز مدينة الديوانية من الإناث فقط ، ويرجع السبب في ذلك إلى إن القدرات العقلية التي يكتسبها الطفل خلال ما يكتسب من خبرات ومهارات عن طريق الصلة الإدراكية الحسية القائمة بينه وبين مجاله الخارجي بالإضافة إلى ذلك فإن الإدراك الحس حركي بشكل عام يتطور حتى يصل إلى مرحلة تكوين المفاهيم العقلية التي تساعد الطفل بمتابعة عملية التفكير (هذا ما يتفق مع رأي عالم النفس ليون / إلى إن الاستثارة الحس حركية ترتبط بالنمو العقلي للطفل وأكد أيضا إن الاستثارة الحركية تبقي الأطفال في حالة مناسبة من الانتباه تجعلهم يستجيبون لما يحيط بهم ويتعلمون)

^أ عزت عبد العظيم الطويل ، في علم النفس التعليمي المعاصر ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1985 ، ص 444

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٤-١-٣ عرض نتائج علاقة الارتباط ما بين الإدراك الحس حركي ومستوى الذكاء لدى طلاب الأول الابتدائي ولأطراف مدينة الديوانية من الذكور فقط.

جدول (٦)

يبين العلاقة ما بين الإدراك الحس حركي ومستوى الذكاء لأطراف مدينة الديوانية من الذكور فقط

الوسائل الإحصائية	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
المتغيرات				
الإدراك	0,561	0,143	178	مستوي
مستوى الذكاء				

من خلال الجدول (6) يبين إن قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0,561) من كانت قيمتها الجدولية (0,143) عند درجة حرية (178) ونسبة خطأ (0,05) وبما إن معامل الارتباط المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية فهذا يعني وجود علاقة ارتباط عالية ما بين الإدراك الحس حركي ومستوى الذكاء لدى طلاب الصف الأول الابتدائي لأطراف مدينة الديوانية من الذكور

فقط ، إن هذه العلاقة تعود إلى الخبرات التي اكتسبها الطفل من خلال البيئة التي يعيش فيها عن طريق ممارسة المهارات المختلفة ، إذ تعتبر البيئة من الأمور المهمة التي تؤثر في كل من الذكاء والإدراك الحس حركي ، وهذا بدوره ومستوى الذكاء لدى طلاب الصف الأول الابتدائي لأطراف مدينة الديوانية من الإناث فقط

جدول (٧)

يبين العلاقة ما بين الإدراك الحس حركي ومستوى الذكاء لإطراف مدينة الديوانية من الإناث فقط

الوسائل الإحصائية	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
المتغيرات				
الإدراك الحس حركي	0.532	0.143	178	معنوية
مستوى الذكاء				

من خلال الجدول (7) يبين إن قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0,532) بينما كانت قيمتها الجدولية (0,143) عند درجة حرية (178) ونسبة خطأ (0,05) وبما إن قيمة معامل الارتباط المحسوبة اكبر من الجدولية ، فهذا يعني وجود العلاقة ارتباط عالية ما بين الإدراك الحس حركي ومستوى الذكاء لدى طلاب الصف الأول الابتدائي لإطراف مدينة الديوانية من للإناث فقط ومن الملاحظ إن هذه العلاقة لم تأتي اعتباراً وإنما جاءت من خلال تأثيرات خاصة على الطفل في هذا العمر من خلال الجو الذي يعيشه الطفل أو يأنثر كل ما يحيط بالطفل وقدراته العقلية وهذا يعود إلى تركيبيته

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

الطفل خلال هذه الفترة من العمر من خلال اكتساب الخبرات عن طريق محيطه الخارجي وهذه من الأسباب الرئيسية التي أدت الى الوصول الى هذه النتائج .

5- الاستنتاجات والتوصيات .

1-5 الاستنتاجات

- 1- البيئة الخارجية للطفل دورا كبيرا في علاقة الارتباط مابين الإدراك الحسركي بمستوى الذكاء لدى الأطفال من الذكور والإناث
- 2- إن انتهاء الأطفال الى مراكز المدن أعطى لها دور كبير في تطوير مستوى الذكاء والإدراك الحسركي لدى الأطفال من ما يستفاد هـ من رياض الأطفال لتطوير هذه القابليات العقلية لذكور والإناث .
- 3- الخبرات التي يكتسبها الطفل من خلال ممارسته للمهارات المختلفة وخاصة الأطفال في إطراف المدن آدا إلى تطور مستوى الذكاء والإدراك الحسركي للذكور والإناث .

5-2 التوصيات

- 1- الاهتمام بالأطفال إطراف المدن وخاصة المناطق البعيدة عن مراكز المدن التي لا تتوفر فيها الأمور التي يمكن من خلال التطوير قابليات الطفل العقلية
- 2- الاهتمام برياض الأطفال لما لها من دور مهم ومؤثر من رفع مستوى الذكاء والإدراك لدى الأطفال
- 3- إجراء اختبارات دورية على الأطفال في المراحل الأولى من الدراسة للتعرف على مستوياتهم العقلية والبدنية حتى تمكنهم من الوقوف على أهم المعوقات والأمور التي يمكن من خلالها تطوير تلك المستويات العقلية والبدنية

المصادر:

- 1- إسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، القاهرة . دار الفكر العربي ، ، 1995 .
- 2- عبد الستار جبار ضمّد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000 .
- 3- عبد المجيد نشواني ، علم النفس التربوي ، عمان، دار الفرقان 1984 .
- 4- عزت عبد العظيم الطويل : في علم النفس التعليمي المعاصر ، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعة 1985 .
- 5- لندال دافيروف : مدخل علم النفس . ط3، القاهرة ،دار ماكرو هيل للنشر ، 1988.
- 6- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ،دار الفكر العربي - 1996 .
- 7- مروان أبو صويج - سمير أبو : المدخل الى علم النفس، عمان، اليازري العلمية، 2004 .
- 8- نزار الطالب ، كامل الدميس : علم النفس الرياضي ، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993 .

دراسة مقارنة لمستوى الذكاء العام و مستوى التحصيل المعرفي لبعض المهارات الهجومية

الأساسية في كرة اليد

بحث وصفي

على عينة من طلاب جامعتي القادسية العراقية و اليرموك الأردنية

قدم من قبل

م.م قيس سعيد دايم الحسيني

٢٠٠٦ م

١٤٢٧ هـ

١ - التعريف بالبحث :

١ - المقدمة و أهمية البحث :

مما لا شك فيه ان التطور الحاصل في مختلف مجالات الحياة ولا سيما في المجال الرياضي جاء معتمداً على ارتباط العلوم بعضها ببعض و الفهم الحاصل في تطويع هذه العلوم لخدمة الإنسانية ، حيث إن المعرفة لدى الإنسان تتطور بتطور أساليب و طرائق حل المشاكل عن طريق البحث العلمي المدروس والذي يؤدي الى زيادة المعرفة و التطور .

إن ارتباط العمليات العقلية بحياة الإنسان اصبح من الامور الواجب تتبعها وبحثها في ظل الإيقاع السريع للحياة اليومية ،ومن أهم هذه العمليات هو الذكاء والذي كان ولا يزال يشغل بال الباحثين في مختلف أنحاء العالم وان مقتضى تحصيل المعرفة و إدراك الفهم الحاصل للفرد المتعلم يعتمد اعتماداً كلياً على مستوى عالي من الذكاء و الذي يتمتع به أفراد مميزون ، وفي مجالنا الرياضي تعمل الاختبارات المعرفية على تحديد مستويات الاستيعاب و الفهم بمضمون اللعبة و متغيراتها فضلاً عن توضيح فعالية أسلوب التدريب او التعلم ومدى صلاحية الطرائق المستخدمة في ذلك ، كما تعمل على تحديد قدرات الافراد العقلية و البدنية و قابليتهم للتقدم في مستوى التعلم او التدريب ونجاح تخطيط و طرائق اللعب ، من هنا أتت أهمية البحث حيث ان ارتباط الجانب المعرفي بمستوى الذكاء هو الاساس في معرفة قدرة الأفراد فيما يتعلق بإيجاد الحلول المناسبة من عدة اختبارات لمواقف اللعب الجديدة و المتاحة ومن ثم مدى سلامة التفكير و التنظيم المعرفي و إمكانية استخدام إستراتيجيات مناسبة للتعامل مع متغيرات الأوامر العقلية حيث يسلط البحث الضوء على مستويات الذكاء الأفراد و مدى قدرتهم على تحصيل المعرفة لدى أفراد عينة البحث .

1 # مشكلة البحث :

بالنظر إلى إن كليات التربية الرياضية في محيط بلداننا العربية و الإقليمية هي الرافد الأساس لاجراء العناصر القادرة على النهوض بالواقع الرياضي في المدارس و لاعتماد القاعدة الرياضية الجيدة على هذا العنصر الهام وبعد ملاحظة الضعف الواضح ولا سيما في السنوات الأخيرة لمستويات خريجي كليات التربية الرياضية في الجانب النظري في الفعاليات الرياضية المختلفة والذي يعتبر الأساس لتدريس و تدريب الفعاليات عموماً ، أنتت مشكلة البحث و المتمثلة بسؤالين هما : هل هنالك ضعف في الذكاء العام لدى الطلبة المتقدمين للقبول في كليات التربية الرياضية و بالتالي سوف ينعكس ذلك الضعف على مستوى تحصيل المادة النظرية ؟ . أم أن قلة اهتمام بالتحصيل المعرفي للمادة النظرية من قبل الطالب و المدرس و الاهتمام فقط في الجانب العملي كونه يحقق الى حد ما درجة النجاح ؟. من خلال ما تقدم سوف نحاول الإجابة عن الأسئلة أعلاه للمساهمة في حل المشكلة قيد البحث .

1-3 أهداف البحث :

- 1- معرفة العلاقة بين مستوى الذكاء العام و مستوى التحصيل المعرفي لدى افراد عينة البحث .
- 2- معرفة الفروق بين طلبة الجامعتين قيد البحث في مستوى الذكاء العام و مستوى التحصيل المعرفي .

1-4فروض البحث :

- 1- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين مستوى الذكاء العام و مستوى التحصيل المعرفي.
- 2- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة ا لجامعتين قيد البحث في مستوى الذكاء العام و مستوى التحصيل المعرفي .

1 # مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من طلاب جامعة القادسية العراقية و جامعة اليرموك الأردنية .
- 1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 1/11/2005 لغاية 15/12/2005 .
- 1-5-3 المجال المكاني : القاعات الدراسية لجامعة القادسية العراقية و جامعة اليرموك الأردنية
- 2- الدراسات النظرية :
- 2-1 الذكاء وتعريفه :

قدم علماء النفس على اختلاف مدارسهم تعريفات شتى للذكاء ، بعضها يتعلق بوظائفه ، وبعضها يتعلق بالطريقة التي يعمل بها ، ونتيجة لهذا وجدت تعريفات متعددة لهذا المفهوم الهام ونذكر منها

-:

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

الذكاء هو قدرة عضوية لها اساس في التكوين الجسماني و يرجع اختلاف الافراد فية الى اختلافهم في التكوين العضوي ، وهذه القدرة بهذا المعنى موروثه ، ولا يعني ان الذكاء لا يتاثر بالبيئة ، بل يتاثر بها . (i)

ويعرفه (بينيه) بانه قدرة الفرد على الفهم و الابتكار و التوجيه الهادف للسلوك و النقد الذاتي ، بمعنى قدرة الفرد على فهم المشكلات و التفكير في حلها ، وقياس هذا الحل او نقدة او تعديلها . ويعرفه سامي ملحم عن وكسلر (Wechsler) " باعتبار القدرة الكلية للفرد في العمل الهادف و التفكير المنطقي و التفاعل الناجح مع البيئة " . ()

ويرى ترمان (Terman) ان الذكاء هو القدرة على التفكير المجرد .
اما ثورنديك (Thorndike) فيرى ان الذكاء هو مجموعة القدرات الخاصة المستقلة . (N)
ويعرفه الباحث بانه القدرة على تمييز صعوبة المواقف المتعددة بحيث يبني التفكير المتسلسل وفق تلك المواقف .

٢ - ٣ فوائد اختبارات الذكاء ومزاياها :

- هنالك فوائد عديدة لاختبارات الذكاء فالذكاء ينظر إليه كقدرة كامنة تعتمد على الوراثة وعلى النمو والتطور السليمين ، وهذه القدرة الكامنة يمكن تعديلها عن طريق الاستثارة بالمؤثرات البيئية المختلفة ومن فوائد الذكاء ما يذكره (فؤاد ابو حطب) (O):-
- ١) تؤدي اختبارات الذكاء دوراً حيوياً في البرامج التعليمية و عمليات الاعداد للاساليب و المناهج الدراسية .
 - ٢) تعد مصدراً رئيسياً للبيانات في يد الأخصائيين لدفع عملية التربية و الارشاد لتحديد الطرق الخاصة للاستعدادات و المؤشرات البيانية .
 - ٣) تكشف المستويات بحيث تمكن الفاحص من ادراك المستوى العقلي للمفحوص وفهم المشاكل و علاقتها بالتكيف الشخصي .
 - ٤) تلعب دوراً تشخيصياً هاماً و دوراً تنبؤياً للقدرات العقلية عند الافراد و تحدد مستوياتهم على وفق الاختبار المجرى عليهم .

2 - 3 المهارات الاساسية في كرة اليد :

ان الحديث عن المهارات الاساسية و القدرة على ادائها بسرعة و اتقان امر هام ، حيث ان القدرة على اتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللعب و حماسة و اقتناعه بالتدريب المنظم مع التركيز ، ذلك لان التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين اداء المهارات الاساسية وهنا تصبح الرغبة و التركيز من جانب اللاعب امراً هاماً ان تدريس التكنيك الصحيح يعني اكتساب

(١) مروان ابو حويج و سمير ابو مغلي : علم النفس التربوي ، اليازدي للطباعة و النشر ، عمان ، 2004 ، ص 80 .
(٢) سامي محمد ملحم : القياس و التقويم في التربية و علم النفس ، ط 1 ، دار الميسرة للنشر ، 2000 ، ص 293 .
(٣) محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي ، ج 2 ، دار القلم ، الكويت ، 1976 ، ص 202 .
(٤) سامي محمد ملحم : مصدر سبق ذكره ، ص 291 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

الخبرات تحت ظروف لعب و مواقف مختلفة لذا يعمل المدرس او المدرب على تطوير الناحية الفكرية و التعويد على المواقف الحرجة و كيفية التخلص منها .
ومن خلال طبيعة الاداء المهاري في كرة اليد ، سوف نصف المهارات طبقاً لطبيعة ادائها في اثناء المبارات و على النحو الاتي:-

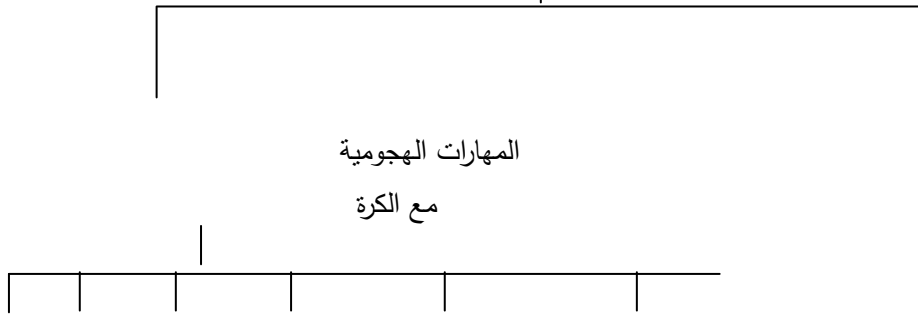
تقسم المهارات الاساسية الى :- (شكل 1)

المهارات الهجومية

المهارات الدفاعية

المهارات الاساسية في كرة اليد

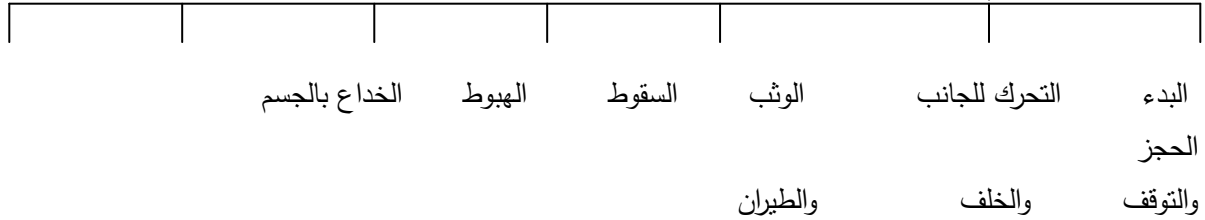
1-المهارات الهجومية



مسك الكرة استلام الكرة التمرير التنطيط الخداع التصويب

المهارات الهجومية

بدون كرة



2- المهارات الدفاعية



المهارات الدفاعية لتغطية

مهاجم بدون الكرة

شكل (1)

المهارات الدفاعية لتغطية

مهاجم مع الكرة

(¹) ضياء الخياط ، نوفل محمد الحيايى : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، 2001 ، ص13.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣- منهج البحث و اجراء انة الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة المشكلة .

٣-٢ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على مجموعة من الطلاب الذين استكملوا منهج المهارات الهجومية الاساسية في كرة اليد و المتضمن ((مسك الكرة ، استلام الكرة ، المناولة ، تنطيط الكرة ، التصويب و الخداع)) حيث بلغ عددهم (100) طالباً (50) من جامعة القادسية العراقية و (50) من جامعة اليرموك الاردنية حيث اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة وبعد استبعاد الطلبة الراسبين كون المادة قد تكررت عليهم وكان تمثيل العينة بنسبة (41 %) من مجتمع الأصل .

٣ ٣ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية قبل (12) يوم من اجراء التجربة الرئيسية وذلك للوقوف على اهم المعوقات التي تصادف الباحث اثناء عمله وكذلك لمعرفة كفاءة فريق العمل المساعد* في أداء واجباته لا سيما إن التجربة الرئيسية جزء منها يجري في دولة أخرى.

٣-٤ التجربة الرئيسية :

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية و استبعاد الطلبة المشاركين بها قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية وعلى مدى يومين الاول تمثل باختبار الطلبة لمستوى التحصيل المعرفي وذلك بتوزيع استمارة التحصيل المعرفي والمتكونة من 30 سؤال للاجابة عليها واليوم الثاني قام الباحث بتوزيع اختبار الذكاء لرافن و اعطاء الوقت للطلبة لتنفيذ الاختبار و المتكون من 60 شكل يؤشر عليها الطالب المختبر ومن الجدير بالذكر ان الاختبارين قد نفذوا في الجامعتين (القادسية العراقية و اليرموك الاردنية) في نفس التاريخ .

٣-٥ الأدوات المستخدمة :

- 1 - مصادر و المراجع العربية و الأجنبية .
- ٢ - استمارات اختبار التحصيل المعرفي ،
- ٣ - اختبار (رافين) للذكاء . (i)
- 4 - حاسوب لتحليل البيانات .

* م.د احمد عبد الزهرة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .

* م.م فاسم محمد عباس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .

* طالب دراسات عليا ، علي نجيب العوادي، كلية التربية البدنية ،جامعة اليرموك الاردنية .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣-٦ الوسائل الإحصائية المستخدمة : (٢)

- . الوسط الحسابي .
- . الانحراف المعياري .
- . الارتباط البسيط (بيرسن) .
- . اختبار (T . Test) للعينات المستقلة .

٤ - عرض و مناقشة النتائج :

٤-١ عرض النتائج :

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية لمعدلات الذكاء العام و مستوى التحصيل المعرفي و النسبة المئوية لكل منهما .

مستوى الذكاء العام			التحصيل المعرفي			المتغيرات الجامعة
التقدير	النسبة %	س-	التقدير	النسبة %	س-	
مقبول	50 %	29.91	مقبول	59.5 %	17.86	القادسية العراقية
مقبول	50 %	30.16	مقبول	56.5 %	16.96	اليرموك الأردنية

من الجدول (1) والذي يبين اختبار التحصيل المعرفي للعينتين قيد البحث حيث كان الوسط الحسابي لمستوى التحصيل المعرفي لجامعة القادسية العراقية (17.86) والحاصل على نسبة (59.5 %) و بتقدير (مقبول) ، و ظهر الوسط الحسابي لمستوى التحصيل المعرفي لجامعة اليرموك الأردنية (16.96) والحاصل على نسبة (56.5 %) وبتقدير (مقبول) ، علماً إن درجة الاختبار كانت من (صفر - 30) .

وفي اختبار مستوى الذكاء العام لرافين حصلت جامعة القادسية العراقية على وسط حسابي قدره (29.91) وبنسبة (50 %) وبتقدير (مقبول) كما حصلت جامعة اليرموك الأردنية على وسط حسابي مقداره (30.16) وبنسبة (50 %) وبتقدير (مقبول) ، علماً ان درجة الاختبار من (صفر - 60) .

(١) محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد ابراهيم : الأساليب الإحصائية في مجال البحوث التربوية ، مؤسسة الوراق، ط1، عمان، 2001، ص272، 184.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

جدول (٢)

يبين علاقة الارتباط بين مستوى الذكاء العام و مستوى التحصيل المعرفي للجامعتين قيد البحث .

المتغيرات الجامعات	جامعة القادسية		الارتباط	الدلالة	جامعة اليرموك		الارتباط	الدلالة
	س-	ع			س-	ع		
التحصيل المعرفي	17.68	3.003	*0.394	معنوي	16.96	2.531	*0.350	معنوي
	29.91	4.424			30.16	4.608		

*علماً ان الدرجة الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 (0.306) .

يبين الجدول (2) علاقة الارتباط بين مستوى الذكاء العام و مستوى التحصيل المعرفي لعينة جامعة القادسية العراقية حيث بلغ الوسط الحسابي للتحصيل المعرفي (17.68) و بانحراف معياري قدره (3.003) في حين ظهر الوسط الحسابي لمستوى الذكاء العام (29.91) و بانحراف معياري (4.24) وبعد إجراء المعالجة الإحصائية ظهره قيمة الارتباط والبالغة (0.394) .

ومن خلال الجدول أيضاً نجد ان الوسط الحسابي للتحصيل المعرفي لجامعة اليرموك الأردنية بلغ (16.96) و بانحراف معياري (2.531) وكان الوسط الحسابي لمستوى الذكاء (30.16) و بانحراف معياري بلغ (4.608) وظهره قيمه الارتباط بمقدار (0.350) .

علماً ان الدرجة الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 (0.306) .

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و معنوية الفروق لعينة البحث .

المتغيرات الجامعات	التحصيل المعرفي		الارتباط	الدلالة	مستوى الذكاء		الارتباط	الدلالة	
	س-	ع			س-	ع			
جامعة القادسية	17.68	3.003	1.62	عشوائي	29.91	4.424	0.553	عشوائي	
	16.96	2.531				30.16			4.608

*علماً ان الدرجة الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 (2.021) .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

من خلال الجدول (3) والذي يعالج معنوية الفروق بين عينتي البحث ظهر الوسط الحسابي للتحصيل المعرفي لجامعة القادسية (17.68) وانحراف معياري بلغ (3.003) بينما الوسط الحسابي لجامعة اليرموك بلغ (16.96) و بانحراف معياري بلغ (2.531) وبعد إجراء المعالجة الإحصائية ظهرت قيمة (T.test) المحتسبة و البالغة (1.62) وكانت الدلالة عشوائية .

وكذلك يبين الجدول مستوى الذكاء العام لجامعة القادسية حيث بلغ الوسط الحسابي (29.91) وانحراف معياري (4.424) ، واما جامعة اليرموك فبلغ الوسط الحسابي (30.16) وانحراف معياري (4.608) وكانت قيمة T المحتسبة (0.553) والدلالة عشوائية .

علماً ان الدرجة الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 (2.021) .

٤-٢ مناقشة النتائج :

يتضح من خلال الجدول (1) والذي يظهر مستوى العينتين قيد البحث في مجال التحصيل المعرفي بان العينتين قد حصلتا على نسبة متقاربة وهذا يدل على ان مستويات الطلبة في كلا الجامعتين يكاد يكون متساوياً وهو بتقدير مقبول والذي يؤثر انخفاضاً واضحاً و الانخفاض في هذه المستويات يعزى الباحث الى عدم اهتمام الطلبة للمادة النظرية التي تكون مكتملة للمادة العملية وكذلك لو لاحظنا مستويات الذكاء العام للطلبة بالاعتماد على اختبار (رافين) لوجدنا أن الجامعتين قد حصلتا على نسبة متقاربة أيضاً وبتقدير مقبول ويرى الباحث سبب هذه النتائج يعود الى ان اغلب المتقدمين لكليات التربية الرياضية وفي حدود محبطينا الإقليمي و العربي هم لا يأتون على أساس الكفاءة و الذكاء والذي يمثله المعدل في الدراسة الإعدادية حيث يكون القبول في كليات التربية الرياضية بأقل المعدلات قياساً بالكليات الأخرى حيث يرى (وسمان) ان التحصيل يعني الاستعداد للمعلومات و الموافقات و يتعداه الى ابعد من ذلك حيث يهدف الى انماء القدرة على التعميم من الاسس المتعلقة بالعمليات العقلية الى المواقف الجديدة،^(أ) بالإضافة إلى عدم تنمية القدرات العقلية في القراءة الجدية والفاعلة و الاكتفاء بالجانب العملي فقط و هذه ناحية سلبية على أصحاب الاختصاص و الخبرة و العاملين في المجال الجامعي الانتباه إلى هذه الظاهرة ومحاولة معالجتها وفق آليات علمية صحيحة .^(ب)

و للوقوف على مدى ارتباط مستويات الطلبة في مجال ما يحصلون عليه من معلومات ذات قيمة و فائدة في حياتهم المهنية و المتمثلة بالتدريس او التدريب ، ظهر ومن خلال عرض الجدول (2) والذي يبين معاملات الارتباط بين مستويات الذكاء العام و مستوى تحصيل المعلومات ان قيمه الارتباط جاءت واضحة و معنوية لدى افراد عينة البحث وهذا جاء محققاً للفرض الاول والذي افترض وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى الذكاء و مستوى التحصيل المعرفي و هذا يدل على ان مستويات الطلبة في التحصيل هي مرتبطة ولو بجزء كبير منها في مستوى الذكاء حيث يهدف اختبار الذكاء لمساعدة الفرد لتحديد مستوى طموحاته بحيث تكون واقعية بالنسبة لقدرته الذكائية ،^(ج) وهذا ما يذكره عبد الله الراشدان و نعيم جعيني من ان الذكاء يرتبط بالسلوك و بواعثه و دوافعه المختلفة و بمظاهر النشاط العقلي كالتعليم و التفكير،^(د)

(أ) لويس كامل مليكة : علم النفس الاكلينيكي ، ج1 ، مصر ، 1980 ، ص 249 .

(ب) محي الدين توك و اخرون : اسس علم النفس التربوي ، دار الفكر ، عمان ، 2003 ، ص 175 .
(ج) عبد الله الراشدان و نعيم جعيني : المدخل الى التربية و التعليم ، دار الشروق ، عمان ، 1999 ، ص 237 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

لقد يكون الذكاء من اوثق المفاهيم النفسية ارتباطاً بالعملية التربوية التعليمية و بالتحصيل الدراسي العام (أ) حيث ينتج الذكاء المتوسط او دون المتوسط تحصيلاً معرفياً ضعيفاً اذا ما ترك فقط للطالب ان ينمي ذلك التحصيل معتمداً على ذكائه فقط وهذا ما يحصل في كلياتنا الرياضية فالطلبة لا يهتمون بالمواد النظرية مقارنة مع المواد العملية ويعتمدون اعتماداً كاملاً على ما يشرحه مدرس المادة ولا يحاولون تطوير هذه المعلومات أو المحافظة عليها عن طريق القراءة الصحيحة و الفاعلة لثبات و ترسيخ هذه المعلومة وأيضاً إن درجات المواد العملية هي اكثر بنصف مرة من المادة النظرية وتكون (10) نظري و (15) عملي فيعتمد الطالب على المادة العملية اعتماداً كاملاً . ()

ومن خلال الجدول (3) والذي بين قيمة معنوية الفروق لمستوى التحصيل المعرفي بين الجامعتين قيد البحث والذي اظهر فروقاً عشوائية بين الجامعتين في هذا المجال وهذا جاء مخالفاً للفرض الثاني والذي افترض وجود فروق معنوية بين الجامعتين في مستوى التحصيل المعرفي و مستوى الذكاء العام لإفراد عينة البحث ويعزى سبب ذلك الى ان الجامعتين تمتلك مناهج تدريس متشابهة تقريباً وكذلك طرق وأساليب التدريس في كليات التربية الرياضية هي بنفس المستوى الذي لا يرقى الى مستوى التدريس في بلدان العالم المتطورة .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- ١ - هنالك ضعف واضح في مستوى التحصيل المعرفي و مستوى الذكاء العام حيث كان بمستوى مقبول لإفراد عينة البحث .
- ٢ - هنالك علاقة ارتباط معنوية لكل من التحصيل والذكاء أفراد عينة كل جامعة على حدة .
- ٣ - لا توجد فروق معنوية في مستوى التحصيل ومستوى الذكاء حيث كانت الفروق عشوائية.
- ٤ - إن المحيط و البيئة هي متشابهة و متقاربة في كلا البلدين من ناحية الاهتمام بالرياضة عموماً وبكليات التربية الرياضية بشكل خاص.

٥-٢ التوصيات :

- 1- تعديل المناهج الدراسية و إدخال أساليب جديدة في التدريس ترسخ المادة النظرية في أذهان الطلبة .
- 2- الاستفادة من الخبرات العالمية في كيفية جعل الطالب اكثر حرصاً على المادة النظرية و المطالعة لتطوير قدرته على الفهم و الاستيعاب و الاحتفاظ بتلك المادة.
- 3- ان تكون درجة المادة النظرية مساوية لدرجة المادة العملي مع إبقاء عدد الوحدات للمواد العملية اكثر .
- 4 - محاولة رفع معدلات القبول في كليات التربية الرياضية واعتبار امتحان للتنافس في نوع من الصعوبة للتأهيل للقبول في كليات التربية الرياضية أسوة بباقي الكليات .
- ٥ - الاهتمام بالمتميزين و المبدعين من الطلبة و التدريسيين و محاولة تفضيلهم بالإجاز العلمي بإرسالهم الى دول متقدمة رياضياً مثلاً .

المصادر

(١) مروان ابو احويج و سمير ابو مغلي: المدخل الى علم النفس التربوي، دار اليازوري، عمان، 2004، ص79 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

- جي سي رافين : المصفوفات المتتابعة القياسية ، جامعة الموصل ، دار الكتب العربي للطباعة و النشر ، 1983.
- سامي محمد ملحم : القياس و التقويم في التربية و علم النفس ، ط1 ، دار الميسرة للنشر ، 2000.
- ضياء الخياط ، نوفل محمد الحياي : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، 2001.
- عبد الله الراشدان و نعيم جعيبي : المدخل الى التربية و التعليم ، دار الشروق ، عمان ، 1999 .
- لويس كامل مليكة : علم النفس الاكلينيكي ، ج1 ، مصر ، 1980.
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد ابراهيم : الأساليب الإحصائية في مجال البحوث التربوية ، مؤسسة الوراق، ط1، عمان ، 2001.
- محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي ، ج2 ، دار القلم ، الكويت ، 1976.
- محي الدين توق و اخرون : اسس علم النفس التربوي ، دار الفكر ، عمان.
- مروان ابو حويج و سمير ابو مغلي : علم النفس التربوي ،اليازدي للطباعة و النشر ، عمان ، 2004.

بحث وصفي

على بعض مدرسات التربية الرياضية في مركز محافظة القادسية

٢٠٠٥

م.م قاسم محمد عباس

١ - التعريف بالبحث :

١-١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يعتبر التقويم جزءاً متمماً للعملية التربوية، فقد خطت وزارة التربية خطوات جيدة نحو تطوير وتحسين أساليب العمل الأكاديمي بها ، مما دفعها في كثير من الأحيان إلى وضع خطط منهجية لتقويم أسلوب العمل الذي تنتهجه لتقف على المستوى الذي وصلت إليه بغية التجديد والتطوير اللازم للنهوض بمستوى العمل 000 ويذكر (محمد علاوي 1979)

(إن الاختبارات والمقاييس إحدى الوسائل التي يمكن عن طريقها التعرف على مستوى الأداء والتحصيل الدراسي). ولكي تكون العملية التعليمية واضحة الأبعاد . يجب أن تتخلها بعض العاصر التي لا يمكن تجاهلها والنظر إليها بعين الاعتبار ألا وهي عملية القياس والتقويم حيث يذكر محمد علاوي (6: 20) 1979 عن reamers ما هيه القياس بان السؤال بكم ؟ (Haw much) أي التحديد الكمي لما نقيسه بمعنى وصفاً لبيانات في صورة أرقام . ومن أهم مقومات نجاح العملية التعليمية في التربية الرياضية هي: المنهاج، الإمكانيات، القادة (6: 498) فالمنهاج يلقي في وزارة التربية اهتماماً كبيراً حيث يوجد قسم للتربية الرياضية تقوم بالأشراف ومتابعة تنفيذ المنهاج عن طريق النشاط الرياضي في كل محافظات العراق. أما الإمكانيات فمعظم مدراس الرياضة في كل محافظة في العراق تتوفر فيها الملاعب والأدوات اللازمة لتنفيذ المنهاج . أما فيما يتعلق بالقادة فان التأهيل العلمي لمدرسي التربية الرياضية شرط أساسي للتوظيف، أن المدرس يعتبر من أهم القوى المؤثرة في عملية التعليم فعليه يتوقف تحقيق أهداف التربية أو عدم تحقيقها 0

١-٢ مشكلة البحث:

يعتمد تقييم المدرسات على محل موضوعي يمكن الاستناد عليه لعينات مستويات المدرسات والتعرف على حالاتهن المهارية في لعبة كرة السلة ، ولكي يتم ذلك يجب ان يكون هذا المحل مبني على أساس علمية وموضوعية . أن الأداء المهاري بعناصره وجوانبه المختلفة يعتبر من الأهمية لمدرسة التربية الرياضية لحاجته لجميع عناصر اتناء تعليمها وأدائها أمام التلاميذ والتي تعتمد في المقام الأول على العناصر الحركية للياقة البدنية والتي يساعده ارتفاع مستوى الأداء أهمية قصوى لمدرسة التربية الرياضية يتم التعرف عن طريقها على مستوى المدرس وبالتالي تقييمه على ضوء ذلك يتم تقويم المناهج والبرامج الدراسية ومن هنا ظهرت الحاجة لوضع تقييم لمستوى مدرسات التربية الرياضية في المحافظة

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

١-٣ هدف البحث :

يهدف البحث إلى : تقويم الأداء المهاري لبعض مدرسات التربية الرياضية في مركز محافظة القادسية 0

١-٤ فرض البحث :

يفترض الباحث أن الأداء المهاري بمستوى جيد .

١-٥ مجالات البحث:

١-٤-١ المجال البشري : بعض مدرسات التربية الرياضية في مركز محافظة القادسية لعام (2005) 0

١-٤-٢ المجال الزمني: من 2004/12/5 إلى 2005/1/5 .

١-٤-٣ المجال المكاني : قاعة الشهيد رحيم الجنابي المغلقة / محافظة القادسية 0

٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الأداء الحركي المهاري characteristics of skill motor performance

إن اللاعب الماهر هو اللاعب الذي يتمكن من تنفيذ واجب معين بنوعية عالية مثل (الأداء السريع والدقيق) ، إن اللاعب المبتدى ينفذ المهارة ولكن بسرعة بطيئة في حين إن اللاعب المتمرس ينفذها بشكل أسرع إن اللاعب الماهر يصل دائما إلى تحقيق الأهداف التي يصفها في السلوك الحركي في حين إن اللاعب المبتدى يرتكب خطأ كثيرا للوصول إلى الهدف . ومن منجزات الأداء الحركي المهاري بانه يظهر وكأنه سهل التنفيذ والحركات تكون انسيابية وكون اللاعب متوقفا للتغيرات الحاصلة في المحيط ويتعرف على أساس ذلك بحيث لا يتأثر السلوك الحركي من حيث السرعة والدقة . ومن المنجزات الأخرى للأداء الحركي الماهر هو عدم وجود المفاجآت والمحافظة على المستوى إن اللاعب الماهر يتصف بثبات الأداء والاستعداد التام لكل الظروف المتغيرة.

إن كل مهارة حركية تتطلب تنظيم عمل مجاميع عضلية معينة وترتيبها في اتجاه معين وعادة تتوحد كل نتائج المجاميع العضلية لأبدا الوصول إلى هدف معين .(15: 26) 0

١-٢-١ المهارات الأساسية لكرة السلة :

تتطلب المهارات الأساسية مثل التصويب والمحاورة والتمرير الخ استعدادا ولياقة خاصة لجزء من الجسم أو الأجزاء التي يشترك أداؤها، وذلك بالطبع مع تمتع اللاعب بدرجة عالية في اللياقة العامة. متى يمكن انجاز المهارة بالشكل الفني الصحيح ، يتوافق وسلاسة ويقال مجهود ، وهذا يعني تؤدي المهارة بواسطة العضلات المطلوبة (11:51) 0

إن التطور في لعبة كرة السلة يعتمد على مدى إتقان وإجادة المهارات الأساسية في اللعبة وأدائها تحت الظروف الخاصة بالمنافسة الحقيقية ، ويعد هذا الإتقان للمهارات الأساسية أساسا للارتقاء والتفوق ، سواء كان في الوحدات التدريبية أو الاختيارات المهارية أو المنافسة الحقيقية .

وهناك نقطة مهمة وهي يجب التأكيد على إتقان المهارات الأساسية أولا بأول ابتداء بالمهارات المنفردة وصولا إلى المهارات الحركية .(5:11)

١-٢-٢ التصويب:

إن مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق إذا ماتم إتقانها بصورة جيدة وذلك لان كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب . أي إن الفريق يحصل على النقاط وبالتالي الفوز عن طريق هذه المهارة . وتقسّم المصادر الخاصة بكرة السلة التصويب إلى نوعين هما: ١ - التصويب من الثبات .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٢ -التصويب في الحركة 0. (23:5)

2-1-٣ مفهوم المهارة والمهارة الرياضية :

المهارة اصطلاحاً هي (مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين) (290:12)
أما مفهوم المهارة الرياضية فيعني (الحركات التي يتحتم على اللاعب أداءها في جميع المواقف المختلفة التي تتطلبها اللعبة.... ويتطلب ذلك حركة طوعية للجسم كي تؤدي الحركات أداء سليماً) (155:9)
ومن خلال ما سبق ذكره ندرك أهمية المهارة في بناء الألعاب الرياضية إذ يتوقف على إتقانها وحسن توظيفها في مواقف اللعب المختلفة نجاح اللاعب والفريق معاً فليس (المهم إن يمتلك من تطبيقها بالشكل المطلوب وبالوقت المحدد والزمان الصحيح) (26:2)

وذلك لأن المهارة (صفة اوتوماتيكية للتصرف الإرادي للإنسان والتي تبني عن طريق التمرين والتدريب)

(283:13)0

٣-1-٤ أهمية الاختبار في فعالية كرة السلة :

تتجسد أهمية الاختبارات كونها الوسيلة أو الأجراء الذي تتم بموجبه مواجهة الفرد بمجموعة من الاختبارات والطلب الية إن يستجيب لها مستقلاً عن طريق الآخرين ثم معالجة النتائج على نحو يكفل توقيير مقابلة كمية بين مستوى أداء الأفراد المختلفين الذين تقدموا للاختبار 0 (15:10)

فتجد إن مدرب كرة السلة يلجأ إلى الاختبارات البدنية والمهارية ، وذلك كونها الوسيلة التي يمكن من خلالها التعرف على :

١ -الحالة التدريبية العامة والخاصة للرياضي باستخدام الاختبارات التي تتضمن القياسات البدنية والمهارية .

٢ - مدى التقدم في النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول للمستويات العليا .

٣ - طرق التدريب والتخطيط المختلفة واستخدام الطرق السليمة والمناسبة وعلى وفق نتائج الاختبارات.

٤ -وضع مستويات لمتابعة مراحل التدريب المختلفة وقياس حصائل كل مرحلة للتعديل والاستمرار في التدريب على

وفق نتائج الاختبارات . (210:12)

إن الاختبارات والمقاييس إحدى وسائل التقويم والتشخيص والتوجيه وتعد إحدى معالم العمل العلمي الجيد المتين على أسس سليمة فهي وسيلة التقويم في البرامج والمناهج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل السنوية حيث تعمل على الإشارة وتوضح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف والأغراض الموضوعية (268:4)

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٢-١-٥ خصائص المهارة :

إن للمهارة عدة خصائص وهي كما يلي :

- التفاعل والتنسيق والتوافق الحركي.
- الدقة والسرعة في الأداء .
- التوقيت والتوقع الجيد.
- الاستعمال المناسب للمهارات في اللعب .
- الاحتفاظ بالمهارة حتى التعب . (98:14)

العوامل المساعدة في الأداء المهاري في الألعاب :

تعد الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال الأداء الإنساني وهي تتطلب استخدام الجسم والنشاط وتختلف درجة استخدام الجسم البشري في مجال الأداء الرياضي في الألعاب على وفق بعض المتغيرات:

- * درجة صعوبة النشاط من حيث كونه نشاطاً بسيطاً أو معقداً
- * الغرض من الأداء وهل هو بفرض الترويح أو بفرض المنافسة.
- * طبيعة النشاط مثل الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية ، وأنشطة تتطلب الاحتكاك الجسماني المباشر
- وأخرى لا تتطلب الاحتكاك وأنشطة أدوات وأخرى دون أدوات.... الخ 0
- * مقدار الطاقة التي تتطلب الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ وطبيعة لنشاط ، والفرض في الأداء أو السن والجنس وغيرها .(87:7)

٢-١-٦ شروط المهارة :

- ١ -قابلية الكائن الحي .
- ٢ -عمليات التعلم .
- ٣ -الممارسة. (58:14)

٢-١-٧ أهمية الاختبارات في المجال الرياضي :

- ١ -البرامج
- ٢ -التصنيف
- ٣ -المعايير
- ٤ -التوجيه
- ٥ -البحث
- ٦ -الدافعية
- ٧ -الاكتشاف (186:3)

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣- منهم البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهم البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث .

٣-٢ عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (23) مدرسه للتربية الرياضية من أصل (40) مدرسه للتربية الرياضية في مركز محافظة القادسية ، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية مراعيًا التوزيع الجغرافي للمدارس في مركز المحافظة

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة :-

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

* المصادر العربية.

* المقابلات الشخصية.

* الملاحظة والتحليل .

* فريق العمل * .

٣-٣-٢ الأجهزة المستخدمة:

❖ كرات السلة .

❖ شريط قياس (مترى) .

❖ بورد كرة سلة .

❖ حواجز .

❖ ساعة توقيت.

تضمن فريق العمل من السادة :

٢ -أ.د حسين مردان عمر .

٣ -أ.م.د عبد الجبار سعيد .

٤ -م. رحيم رويح .

٥ -م . مي عزيز .

٦ -م.م قيس سعيد دايم .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣-٤ اختبارات البحث.

أجريت الاختبارات بتاريخ (2004/12/5) ولغاية (2005/1/5) خلال الدورة التثقيبية لمدرسات التربية الرياضية التي اقامتها مديرية النشاط الرياضي في تربية القادسية على قاعة الشهيد رحيم عباس الجنابي وقد استخدم الباحث (5) اختبارات وكما يلي :-

1 - الاختبار الأول:-

حائط الارتداد في بطارية ليستون الغرض منه قياس سرعة التمرير .

2- الاختبار الثاني:-

المحاورة في اختبار ليستون الغرض منه قياس القدرة على التحكم (Handling) والرشاقة أثناء المحاورة.

3-الاختبار الثالث:-

التصويب الأمامي في اختبار الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح الغرض من الاختبار هو قياس مهارة التصويب نحو السلّة من مكان محدد .

٢ . الاختبار الرابع:-

اختبار الرمية الحرة في اختبار الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح الغرض منه قياس مهارة الرمية الحرة .

٣ . الاختبار الخامس:-

اختبار المحاورة (Dribble) في اختبار الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والتروي ح الغرض منه قياس سرعة المحاورة حول مجموعة من الحواجز .

٣-٥ الوسائل الإحصائية :-

تم إجراء معالجة نتائج اختبارات البحث حسب الوسائل الإحصائية الآتية:

أولاً : الوسط الحسابي:

ثانياً: الانحراف المعياري (ع) :

ثالثاً: الدرجة المعيارية المعدلة:

رابعاً : النسبة المئوية :

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٤. عرض النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج للاختبارات المهارية :

جدول (١)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للاختبارات المهارية

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف لمعياري	معامل الاختلاف
ارتداد الكرة من الحائط	7.522	1.534	20.388
زكزاك محطات	7.217	1.930	26.735
التهديف من الأمام (15 رمية - 30 ثانية)	12.000	2.697	22.473
رمية حرة (20 رمية)	4.478	1.238	27.653
زكزاك طبطبة با الكرة	17.391	2.726	15.674

من الجدول تبين أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار (ارتداد الكرة من الحائط) قد بلغ (7.522) بانحراف معياري (5341.7). فكان معامل الاختلاف (388.20) ، أما اختبار (زكزاك محطات) فكان الوسط الحسابي له بمقدار (217.7) بانحراف معياري (930.1) فكان معامل الاختلاف (735.26) ، وكان الوسط الحسابي لاختبار (التهديف من الأمام) قد بلغ (000.12) بانحراف معياري (697.2) ومعامل اختلاف (473.22) أما اختبار (الرمية الحرة) فقد بلغ وسطه الحسابي (478.4) بانحراف معياري (238.1) ومعامل اختلاف (653.27) 0 وأخيرا اختبار (زكزاك طبطبة با الكرة) فقد بلغ وسطه الحسابي (391.17) بانحراف معياري (726.2) ومعامل اختلاف (674.15) ، وقد تبين أن معامل الاختلاف لكافة الاختبارات أقل من (30%) لذلك نستنتج أن العينة متجانسة .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٤ + ٣ عرض نتائج الدرجات المعيارية للعيينة :

جدول رقم (2)

درجة	ارتداد الكرة	زكزاك محطات	التهديف من الأمام	الرمية الحرة	زكزاك بل الكرة
1	-----	-----	-----	-----	-----
2	-----	-----	-----	-----	-----
3	-----	2	-----	-----	-----
4	5	-----	8	-----	22
5	6	6-----5	10-----9	3	21-----20
6	7	-----	12-----11	4	19-----17
7	9-----8	9-----8	14-----13	5	16-----15
8	10	-----	16-----15	6	14-----13
9	-----	-----	17	-----	-----
10	-----	-----	-----	-----	-----

من الجدول أعلاه يتبين أن الدرجة المعيارية (1) كان عدد أفراد العينة الذين حصلوا عليها (صفر) لجميع الاختبارات ، أما الدرجة المعيارية (2) ، أما الدرجة المعيارية (2) فكان الذين حصلوا عليها (صفر) أيضا لجميع الاختبارات ، أما الدرجة المعيارية (3) فكانت من العينة (2) لاختبار (زكزاك محطات) أما بقية الاختبارات فلم تحصل أي من أفراد العينة عليها .

وكانت الدرجة المعيارية (4) ، أما الدرجة المعيارية (2) فكان اللاتي حصلن عليها هو (5) مدرسات في اختبار (ارتداد الكرة من الحائط) ، و (صفر) لاختبار (زكزاك محطات) ، و (8) مدرسات في اختبار (التهديف من الأمام) و(صفر) لاختبار الرمية الحرة و(22) مدرسة حصلت على الدرجة المعيارية (4) في اختبار (زكزاك بالكرة) .

أما الدرجة المعيارية (5) فقد كان عدد المدرسات اللاتي حصلن عليها في اختبار (ارتداد الكرة من الحائط) (6) مدرسات ، (5-6) مدرسات في اختبار (زكزاك محطات) و (9-10) مدرسات في اختبار (التهديف من الأمام) و(3) مدرسات لاختبار الرمية الحرة و (20-21) مدرسة في اختبار (زكزاك بالكرة) .

أماالدرجة المعيارية (6) فقد حصلت (7) مدرسات عليها في اختبار (ارتداد الكرة من الحائط) و(صفر) في اختبار (زكزاك محطات) و(11-12) مدرسة في اختبار (التهديف من الأمام) و (4) مدرسات في (الرمية الحرة) ومن (17-19) مدرسة في اختبار (زكزاك بالكرة) .

إما الدرجة المعيارية (7) فقد حصلت (8-9) مدرسات عليها في اختبار (ارتداد الكرة من الحائط) و (8-9) مدرسات أيضا في اختبار (زكزاك بالكرة) و (13-14) مدرسة في اختبار (التهديف من الأمام) و (5) مدرسات في اختبار (زكزاك بالكرة) .و الدرجة المعيارية (8) فقد حصلت (10) مدرسات عليها في الاختبارالاول و(صفر) في اختبار (زكزاك محطات) و(15-16) مدرسة في الاختبار الثالث و(6) مدرسات في الاختبار الرابع و (13-14) مدرسة في اختبار (زكزاك بالكرة) .

أما الدرجة المعيارية (9) فقد حصلت (17) مدرسة عليها في اختبار (التهديف من الأمام) و(صفر) في بقية الاختبارات .أماالدرجة المعيارية (10) فلم تحصل أي مدرسة عليها في جميع الاختبارات.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٤-١-٣ عرض نتائج مستوى العينة في الاختبارات:

من الجدول (3) ستعرض قيم التقديرات التي حصلت عليها أفراد العينة في الاختبارات المهارية المدروسة وعدد أفراد العينة في كل تقدير والنسبة المئوية وكالاتي :

جدول رقم (3)

التقدير	ارتداد الكرة من الحائط		زكراك محطات		التهديف من الأمام 12 رمية 30 ثا		رمية حرة (20 رمية)		زكراك بالكرة	
	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد
ضعيف 1-2	صفر %	صفر	صفر %	صفر	صفر %	صفر	صفر %	صفر	صفر %	صفر
مقبول 3-4	17 %	4	4 %	1	9 %	2	صفر %	صفر	13 %	3
متوسط 5-6	17 %	4	39 %	9	57 %	13	52 %	12	39 %	9
جيد 7-8	66 %	15	57 %	13	30 %	7	48 %	11	48 %	11
جيد جداً 9-10	صفر %	صفر	صفر %	صفر	4 %	1	صفر %	صفر	صفر %	صفر

من الجدول أعلاه تبين لنا أن قيمة التقدير (ضعيف) والذي يمثل الدرجتين (1، 2) كان عدد أفراد العينة (صفر) بنسبة مئوية (صفر %) لاختبار (ارتداد الكرة من الحائط) ولجميع الاختبارات فلم تحصل أي مدرسة على التقدير (ضعيف).

أما التقدير (مقبول) والذي يمثل الدرجتين المعياريتين (3،4) فقد بلغ عدد المدرسات (4) بنسبة مئوية (17%) في اختبار ارتداد الكرة من الحائط ومدرسة واحدة فقط بنسبة (14%) في اختبار زكراك محطات و(2) مدرسة بنسبة (9%) في اختبار التهديف من الأمام و (صفر) في اختبار الرمية الحرة و(3) مدرسات بنسبة مئوية (13%) في اختبار زكراك بالكرة. والتقدير (متوسط) والذي يمثل الدرجتين المعياريتين (5، 6) فقد بلغ عدد المدرسات اللاتي حصلن عليه في اختبار (ارتداد الكرة من الحائط) (4) مدرسات بنسبة (17%) و (9) مدرسات بنسبة (39%) في اختبار (زكراك محطات) و(13) مدرسة بنسبة (57%) في اختبار التهديف من الأمام و(12) مدرسة بنسبة (52%) في اختبار الرمية الحرة و(9) مدرسات بنسبة (39%) في اختبار، زكراك بالكرة).

إما التقدير (جيد) الذي يمثل الدرجتين المعياريتين (7،8) فقد حصلت عليه (15) مدرسة بنسبة (66%) في اختبار ارتداد الكرة من الحائط و(13) مدرسة بنسبة (57%) في اختبار (زكراك محطات) و(7) مدرسات بنسبة (30%) في اختبار التهديف من الأمام و(11) مدرسة بنسبة (48%) في اختبار (الرمية الحرة) و(11) مدرسة بنسبة (48%) أيضاً في اختبار (زكراك بالكرة).

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

وأخيرا التقدير (جيد جداً) الذي يمثل الدرجتين المعياريتين (9، 10) فقد حصلت عليه مدرسة واحدة بنسبة (40%) من أفراد العينة في اختبار (التهديف من الأمام) فقط ولم تحصل أي من أفراد العينة عليه في أي من الاختبارات الأخرى .

وهنا نلاحظ انحسار الدرجات من التقدير (مقبول) باتجاه التقدير (متوسط) ومن ثم إلى التقدير (جيد) .

المناقشة

من خلال ملاحظة الجدول رقم (1) يتبين أن العينة متجانسة وهذا طبيعي لان المدرسات تقريبا من مجموعة واحدة وأعمار متقاربة ، ومن ملاحظة الجدول رقم (2) وبعد عرضة تبين لنا أن الدرجات المعيارية التي حصلت عليها المدرسات وفي جميع الاختبارات انحسرت بين الدرجة (4) الدرجة (9) متجه إلى الدرجتين (6، 7) وهذا قريب جداً على التوزيع الطبيعي ، ولكن في اختبار (زكزاك محطات) كانت الدرجة (6) لم تحصل عليها أي مدرسة ويعزي سبب ذلك لان هذا الاختبار يتطلب مرونة ورشاقة عالية ويحتاج أيضا إلى السرعة في الأداء الذي تفتقده معظم أفراد العينة.

بينما بعض المدرسات قد حصلن على درجة معيارية (7) وعددهن (13) مدرسة هذا دليل على أن تلك المدرسات مستمרות على ممارسة الأنشطة بشكل جيد دون الاقتصار على الدروس المنهجية فقط أو الامتناع عنها ، ونستنتج من ذلك بأن هذا الاختبار لما يتطلب من أداء مهاري عال لم يكن فيه درجة وسط ،فإما تكون ضعيفات للاتي تركزن ممارسة الأنشطة الرياضية أو درجات عالية بمقابل للاتي يقين ممارسات الدروس المنهجية بشكل جيد بالإضافة إلى تدريبات أخرى ضمن الأندية الرياضية . أما بقية الاختبارات فقد كانت متوزعة بشكل طبيعي .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- 1- كان تجمع العينة حول التقدير (متوسط، جيد).
- 2- أن العينة لم تكن متواصلة في التدريبات الخاصة بكرة السلة، لضعف الإمكانيات المتاحة لهن.

5-2 التوصيات:

5. التأكيد على مواصلة التدريبات في جميع الأنشطة الرياضية .
6. عدم الانقطاع عنها لأنه يؤثر على المستوى المهاري للمدرسات في الأنشطة الرياضية وهذا بالتالي يؤثر على العملية التدريسية.

المصادر

7. تشارلز أ - بونشر - أسس التربية البدنية - ترجمة حسن معوض ، كمال صالح، الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1964 .
8. سامي الصفار (وآخرون) -كرة القدم ، الجزء الأول ، بغداد - جامعة الموصل 1987
9. عادل عبد البصير - التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط 1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

١٠. كمال حميد ومحمد صبحي حسانين - اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
١١. مؤيد عبد الله - فائز بشير - كرة السلة - الطبعة الثانية - الموصل - 1999 .
١٢. محمد حسن علاوي - محمد نصر الدين - القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط¹ - دار الفكر العربي - القاهرة 1979 .
١٣. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان - الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفکر العربي ، 1987 .
١٤. محمد خير الله وممدوح عبد المنعم - سيكولوجية التعليم بين النظرية والتطبيق بيوت دار النهضة 1993 .
١٥. محمد صبحي حسانين - ومهدي عبد المنعم - الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس بدني - مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي - طبعة الأولى - مركز الكتاب 1997 .
١٦. مروان عبد المجيد - تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي ، الطبعة الأولى ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر 2001
١٧. مصطفى محمد زيدان - موسوعة تدريب كرة السلة - الطبعة الأولى - الفكر العربي القاهرة - 1997 0
١٨. مفتي إبراهيم حماد - التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة - الطبعة الأولى - دار الفكر العربي ، 1998 .
١٩. هارا - ترجمة عبد علي نصيف - أصول التدريب - الطبعة الثانية - بغداد مطابع التعليم العالي 1990 .
٢٠. وجيه محجوب - علم الحركة، التعلم الحركي، ط2 ، بغداد ، بيت الحكمة ، 1989
٢١. يعرب خيون - التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق - مكتب الصخرة للطباعة - بغداد 2002 .

مقدم من قبل

م.م. علي عطشان خلف

م.م. علي بديوي

م.م. أكرم حسين

م ٢٠٠٥

١٤٣٦ هجري

- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

تعد الملاكمة من المجالات الرياضية المهمة التي شملتها حركة التطور العلمي فمن خلال ممارسة الشعوب القديمة للعبة ودخولها الألعاب الاولمبية آنذاك مرت اللعبة بمراحل عديدة من التغيير والتطور والانتشار من مجتمع الى آخر ، وبذلك ظهرت الحاجة الماسة لدراسة وحل ما يؤثر على القائمين باللعبة ومنه م المدربين فقد أصبحت الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدربين احد المؤثرات المهمة في التدريب ومنها تدريب الملاكمة حيث ان الضغوط النفسية لها تاثيرات سلبية على المدرب الرياضي ،اذ ان التعرض لها يؤدي الى عدم أكمال المسيرة التدريبية ويزداد الإهمال بالتدريب من قبل المدربين .

ويزداد دور المدرب عادة في الرياضات الفردية ومنها الملاكمة بوصول اللاعب للمستوى العالي (الفورمة الرياضية) والحصول على الفوز فمن خلال ذلك تكمن أهمية البحث في معرفة الضغوط النفسية لدى بعض مدربي الملاكمة والعمل على تحديدها ووضع الأسس التي تمكن المدربين من تجاوزها الأمر الذي ينعكس على عملية تنظيم العمل للمدربين مما يؤثر بشكل ايجابي في رفع المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣-١ مشكلة البحث

اتسعت ظاهرة الضغوط النفسية لدى المدربين بشكل واسع في السنوات الأخيرة نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث إدارة الوقت والجهد والدافعية للاستمرار بعملية التدريب وتعد الضغوط النفسية لدى مدربي الملاكمة من أهم العوامل الأساسية والمؤثرة في كفاءة المدربين وقلة الاهتمام بعامل الضغوط النفسية وما يربح من تأثيرها على كفاءة المدربين في العراق ضمن مشكلة حاول الباحث التصدي لها بالتعرف على درجة هذه الضغوط عند مدربي الملاكمة في العراق لوضع المعالجات الضرورية

٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث الى: -

❖ التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها بعض مدربي الملاكمة في القطر العراقي

٤-١ فرض البحث

يفترض الباحث الى :-

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين في أنواع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : بعض مدربي الملاكمة في القطر العراقي .

٢-٥-١ المجال الزمني : للفترة من 2005/7/1 ولغاية 2005/8/27 .

٣-٥-١ المجال المكاني : نادي الفيلية الرياضي / شارع فلسطين / بغداد .

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ الضغوط النفسية

يعيش الإنسان كغيرة من الكائنات الحية في بيئة مليئة بالمنبهات التي يتفاعل معها وقد ينتج من هذا التفاعل ضغطاً نفسياً يحدث خللاً في التوازن النفسي والجسمي له ومن ثم ينتج عنه اضطرابات نفسية أو أمراض جسمية ويعمد الإنسان الى أن يعيد توازنه من خلال الأساليب التي يتعامل بها مع هذه الضغوط وعمل الإنسان وسعي لدرء أخطار الضغوط التي تعترضه وتعوق سبله للوصول الى تحقيق الأهداف بل أصبح من أهم غاياته لتفريغ حالات الحزن التي

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

تشوب صفوة حياته وتحيلها الى حالة صعبة لا تطاق وقد يجد نفسه أحيانا أمام احتمالات متعددة للتعامل معها تفرضها عليه طبيعة الضغوط التي يصادفها فيما إذا تكمن من فعل شيء محدد لمسببات الضغط (1) .

((وفي الأحوال كلها فإن الأفراد في مسيرة الحياة اليومية تمثل مصدراً كبيراً للضغوط وغالباً ما يكونون غير مدركين لذلك)) .

٣-١-٢ معنى الضغوط النفسية

((الضغوط أو المشقة معنى مستعار من الفيزياء ويشير الى الإجهاد أو الضغط أو قوة تمارس ضغطها على الأجسام وقد أستعار علم النفس بوصفه علماً حديث النشأة معنى الضغوط أو المشقة من الهندسة والفيزياء فتشير المشقة الى درجة مرتفعة من الضغوط الواقعة علينا في حياتنا اليومية التي ممكن أن تضغط علينا أو تدفعنا أو تخدعنا ومصادر الضغوط في هذا العصر عديدة ومتزايدة منها تغيرات الحياة ، وحوادث الوفاء ، والوقت ، والسلوك ، والدافعية ، والانفعالات ومن هذه الضغوط لا نجد لها حلاً والبعض يوجد لها حلاً وقد وجد أن لهذه الضغوط الدور الكبير في إحداث معدل عالي من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الإنسان وكذلك الإحباط والقلق والتعب كل هذه المحاور لها علاقة بتلك الضغوط)) .

ومن أهم تعريفات الضغوط النفسية هي :-

١ . عرفها العالم توفيف (Topf) ^N: بأنها عدم الارتياح النفسي أو البدني الذي يحدث عندما تكون البيئة ذات مطالب

أكثر مما ينبغي أن تكون عليه وتتجاوز قابليات الشخص على التعامل .

٢ . أما همفري (Hampfrey) ^O: بأنها أي فعل له رد فعل داخلي أو خارجي يجعل التكيف صعباً ويستوجب جهداً

إضافياً لإبقاء التوازن الداخلي للفرد طبيعياً .

⁽¹⁾Harare , H. and Kaphlan, RM: Psychology and Social Adjustment Sandier 90 state university, 1977,p 324 .

⁽²⁾ لنداوول . داقيرون : مدخل علم النفس (ترجمة) سيد الطواب وآخرون، ط3 ، القاهرة ، دار ماكروهيل للنشر 1998 ص15 .
^I باركندي ، هاشم حامد ، مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات الديموجرافية ، المجلة المصرية للدراسات ، ع (6) ، القاهرة 1993 .

^D السلطاني ، ناجح كريم حضر ، الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد ، 1994 ، ص15 .

⁴Hampfrey .I,H, A text book of stress ,I linins Charles Thomas , 1982,p150 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

لذلك يرى الباحث على أن الضغوط النفسية هي : تلك الصعوبات الكبيرة التي تواجه المدربين من خلال النقص بالدافعية والمكسب وقيمة المكافأة وهذا يؤدي الى عدم مواصلة التدريب الرياضي .

٣-١-٢ الاستجابات البيولوجية للضغوط النفسية

تعتبر الأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة وكذلك بعض الظروف المحيطة بالإنسان من العوامل المؤدية الى تعرضه لتلك الضغوط حيث نجد أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان هي عندما يواجه مواقف مختلفة في حياته يمكن أن تكون غير متمشية مع معتقداته أو عاداته مثل حدوث تغيير في مسار حياته كتغيير في المهنة أو مشاكل عائلية أو ما شابه ذلك فتكون الضغوط النفسية خلال ممارسته للأنشطة الرياضية المختلفة وذلك في ضوء نتائج المباريات أو الإنجازات الرياضية وفي الواقع فإن الجسم لا يستطيع أن يفرق بين الضغوط النفسية أو البدنية أو العقلية ففي كل هذه الحالات يبدأ الجسم في اتخاذ المواقف الدفاعية التي تساعده على مواجهة تلك الضغوط ومقاومتها فارتفاع كل من معدل التنفس ودرجة حرارة الجسم ومعدل سريان الدم للعضلات والعرق وحدث انقباض في العضلات جميع هذه التغيرات ترجع الى نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي وكذلك الغدة الكظرية وكذلك زيادة معدل التمثيل للدهون وعمليات هدم البروتين بينما يزيد معدل إفراز هرمون الكيتوزول والذي يساعد على المحافظة على مستوى الكربوهيدرات بالجسم نظراً لأنه زيادة مستوى سكر الدم هام لمد المخ والخلايا العصبية بما تحتاجه من الطاقة والتي تساعد الجسم على الاستمرار في مقاومة الضغوط النفسية الواقعة عليه ولقد قسم (Selye) (1965) رد فعل الجسم للضغوط الى ثلاث مراحل هي ^أ :-

١ . مرحلة رد الفعل المنذر أو (الأنداري) .

٢ . مرحلة المقاومة .

٣ . مرحلة الإرهاق أو الانتهاك .

١ - مرحلة رد الفعل المنذر : تتمثل في تنبيه الجسم عن وجود ما يمثل بالضغوط بالنسبة له يستقبل الجسم هذه الضغوط ثم يبدأ في أعداد نفسه لمقاومتها ومواجهتها .

٢ - مرحلة المقاومة : وفيها يستمر الجسم في المقاومة ومحاولة التكيف معها ففي حالة استمرار الضغوط لفترة طويلة أو يشده أعلى بحيث يفقد الجسم قدرته على الاستمرار في المواجهة والمقاومة .

^أ علي البيك وآخرون : راحة الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1994 ، ص 15-16 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣ -مرحلة الإرهاق أو الإنهاك: وهي المرحلة التي تظهر معالمها على الشخص في صورة مرض أو تؤدي الى حالات شديدة أي الى الموت .

٣-١-٤ درجات الضغوط النفسية

هنالك ثلاث درجات لمواقف الضغوط التي يتعرض لها الأفراد ثم وصفها من قبل (سكواب (Schwab) و بر شارد (Pritchard) وهي كما يأتي أ:-

١ -الضغوط الخفيفة : ويستمر تأثيرها من ثواني الى ساعات ومثال على ذلك التعرض للمضايقات من قبل بعض الأشخاص التافهين وغيرها من المواقف التي نمر بها في حياتنا اليومية .

٢ -الضغوط المتوسطة : ويستمر تأثيرها من أسابيع الى أيام ومثال على ذلك زيارة شخص غير مرغوب به أو اضطراب المعدة والغياب المؤقت لشخص نحبه .

٣ -الضغوط الشديدة : (ويستمر تأثيرها أسابيع الى أشهر أو حتى سنوات مثل الانتقاع المستمر لأحد أفراد العائلة أو موت شخص عزيز أو خسارة مالية كبيرة أو العمليات الجراحية وكلما طالت مدة تعرض الشخص للضغط زادت كمية الإجهاد والتوتر الذي يصيب الفرد فبعض الأشخاص يستجيبون للضغوط معبرين عنها بمظاهر سلوكية مثل قضم الأظافر أو الإفراط بالأكل أو تناول الكحول .

٣-٢ الدراسات المشابهة

لم يحصل الباحث على دراسات مشابهة لموضوع بحثه إلا دراسة واحدة وهي دراسة الباحثة لمياء عبد الستار الدليمي .

٣-٢-١ دراسة لمياء عبد الستار الدليمي^٢

((الضغوط النفسية وعلاقتها ببض متغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي

المنتظم 2005))

¹ Janis, Irking, L , Psychological stress , 2ed , new yowr Academic press, 1984, p13 .

² Kaplan, Louis : Education and menstural health harbor and row , new York Evanston, and London publishers, 1971, p273 .

^D لمياء عبد الستار الدليمي : الضغوط النفسية وعلاقتها ببض متغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

مشكلة البحث : تدور مشكلة البحث بشكل أساسي في التزايد المستمر ولاسيما في مجتمعات الدول النامية والتي تخضع

الى تقلبات عديدة وتغيرات على مستويات الحياة كافة لذا ازدادت الضغوط النفسية لتعاظم مشاكل الحياة اليومية

والصعوبات التي يواجهها الفرد ولأن المرأة تتأثر أكثر من الرجل في تحملها أعباء أسرية وأعباء العمل والمجتمع.

هدف البحث : يهدف البحث الى معرفة دور النشاط الرياضي المنتظم في التخفيف من الضغوط النفسية بين الطالبات

الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم وعلاقة ذلك ببعض متغيرات اللياقة الصحية .

فرض البحث : أن هنالك علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وبعض متغيرات اللياقة الصحية .

عينة البحث : تكونت العينة من 400 طالبة منها 175 من الطالبات الممارسات و225 من الطالبات غير الممارسات وتم

اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية .

الاستنتاجات : أن من أهم الاستنتاجات هي التأكيد على الدور الايجابي للنشاط الرياضي المنتظم في تحسين أغلب

متغيرات اللياقة الصحية قيد البحث لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم مما انعكس إيجابيا على خفض

درجة الضغط النفسي.

التعليق على الدراسة السابقة :

١. نوع الضغوط النفسية : لم يحدد نوع الضغوط النفسية وفي دراستنا الحالية تم تحديد الضغوط النفسية والتي

تضمنت أربع محاور (محور صعوبات إدارة الوقت ، محور النقص بالدافعية ، محور المظاهر الانفعالية ، محور

المظاهر السلوكية) .

٢. مشكلة البحث : اختلفت مشكلة البحث من حيث المرأة تتأثر بمشاكل الحياة اليومية ودراستنا الحالية هي التعرف

على نوع الضغوط النفسية لدى المدربين الرياضيين .

٣. الهدف : كان هدف الدراسة السابقة هو معرفة دور النشاط الرياضي المنتظم في تخفيف الضغوط النفسية بين

الممارسات وغير الممارسات وهدفنا هو معرفة الضغوط النفسية لدى بعض المدربين في القطر العراقي .

٤. العينة : اختلفت العينة من حيث الحجم وطريقة اختيار العينة وكان اختيار العينة بالدراسة الحالية بالطريقة

العمدية .

٥. نوع الفعالية : لم تحدد الدراسة السابقة ما هي الفعالية المستخدمة وفي دراستنا الحالية هي لعبة الملاكمة .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٦. الاستنتاجات : هنالك تنوع للاستنتاجات السابقة وحسب أهداف البحث وأهم ما توصلت إليه الدراسة السابقة هو

التأكيد على الدور الايجابي للنشاط الرياضي المنتظم في تحسين أغلب متغيرات اللياقة الصحية وهذا أدى الى خفض درجة الضغوط النفسية وفي دراستنا الحالية كان هنالك اختلاف في نوع الضغوط النفسية وتأثيرها على المدربين الرياضيين وكذلك من أهم أسبابها جاءت من عدم تقييم الإداريين للمدرب الناجح .

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة تحتم علينا استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح كونه ملائم لحل مشكلة البحث إذ يعد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بأنه (يهتم بالحاضر ويدرس الحالة بشكل أعمق مع تزويد الباحث بالمعلومات التفصيلية والتحليلية عن المجتمع المبحوث)^١ .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة الع شوائية وهم مدربي الأندية المشاركة في بطولة العراق للأشبال للأندية التي أقامها الإتحاد العراقي المركزي للملاكمة للفترة من 2005/7/25 ولغاية 2005/7/29 والبالغ عددهم (16) مدرباً وتم استبعاد (3) من المدربين لعدم تسليم الاستمارة الخاصة بقياس الضغوط النفسية فبلغ العدد النهائي للعينة (13) مدرباً يمثلون أندية (الاتفاق الرياضي ، الرافدين ، الديوانية ، نجف ، واسط ، بصرة ، ذي قار ، بابل ، ديالى ، الفيلبية ، الحرية ، ونادي الأعظمية) .

٣-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة بالبحث

يقصد بالأدوات (الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات بيانات ، عينات ، أجهزة ، الخ) .

فذلك استعان الباحث بالوسائل والأدوات الآتية :-

❖ المصادر والمراجع

❖ فريق العمل المساعد *

^١ وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 ، ص 304 .
^١ وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1988 ، ص133.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

- ❖ حاسبة نوع canon .
- ❖ الملاحظة .
- ❖ المقابلة .
- ❖ استمارة الاستبيان .

٣-٣-١ استمارة الاستبيان

لقد استخدم الباحث ون استمارة استبيان التي أعدها (مصطفى باهي واشرف حسام) ^أ مكونة من (31) عبارة ذات التأثير المباشر لدى مدربي الملاكمة للتعبير عن اتجاهاتهم ذات التأثير المباشر في المجال الرياضي. وتتضمن الاستمارة أربعة محاور وكان المحور الأول يتصف بصعوبات إدارة الوقت ويتكون من سبعة فقرات والمحور الثاني يتمثل بالنقص بالدافعية ويتكون من ثمانية فقرات والمحور الثالث يتمثل بالمظاهر الانفعالية ويتكون من ثمانية فقرات والمحور الرابع يتمثل بالمظاهر السلوكية ويتكون من ثمانية فقرات وكما مبين ^{**}. وتم توزيع الاستمارة على عينة البحث والمتمثلة بمدربي الملاكمة بتاريخ 2005/7/25 والتعامل مع النتائج إحصائياً .

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

لكي يتمكن الباحث من الحصول على نتائج صحيحة أجرى الباحث تجربته في يوم الخميس الموافق 2005/7/22 على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم ثلاثة مدربين والذين لم يشتركوا في البطولة وتهدف التجربة الاستطلاعية الى ما يلي :-

١. تلافى الأخطاء التي ممكن حصولها في التجربة الرئيسية .
٢. معرفة فريق العمل المساعد بطبيعة العمل .
٣. التحقق من استيعاب المدربين لفقرات الاستمارة .

* أنظر ملحق رقم (1) .

^أ (مصطفى باهي واشرف حسام: الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة، القاهرة، مجلة البحث في التربية الرياضية وعلم النفس، العدد الرابع، المجلد الثالث، 2003 .

** أنظر ملحق رقم (2)

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣-٥ الأسس العلمية للاستمارة

٣-٥-١ الصدق

يقصد به (الاختبار الذي يمثل تمثيلاً سليماً للميادين المراد دراستها) ^أ. وعليه فقد استعمل الباحث صدق المحتوى أو الظاهر حيث قام الباحث بعرض استمارة الاستبيان على الخبراء والمختصين للتأكد على أن الاستمارة تقيس نفس الظاهرة التي وضعت ن أجلها فعلاً وهذا ما أكده الخبراء عندما أجمعوا على أن فقرات الاستمارة تقيس الظاهرة .

٣-٥-٢ الثبات

يقصد بالثبات هو (أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً إذا ما أعيد تطبيقي ^ب على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف) . ولحساب معامل الثبات طبق المقياس على (3) مدربين للملاكمة ثم أعيد الاختبار بعد أسبوعين وهي مناسبة لإعادة الاختبار ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين الدرجتين وكان معامل الثبات للاستمارة (0,91) باستخدام قانون الارتباط البسيط بيرسون .

٣-٥-٣ الموضوعية

هي من الشروط المهمة ويكون العمل موضوعياً إذا (كانت الأسئلة محددة وإجاباته محددة بحيث يكون للسؤال جواب واحد فقط لا يترك مجالاً للالتباس) ^ج. فقد عرض الباحث الاستمارة على محكمين اثنين وتم استخراج الموضوعية للاستمارة من خلال قانون الارتباط البسيط بيرسون إذ بلغ (0,90) مما يدل ذلك على أن الاستمارة ذات موضوعية عالية .

^أ مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 . ص29

^ب نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981 ، ص142.

^ج قيس ناجي و بسطويسي احمد : الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص273 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣-٦ الوسائل الإحصائية

تم الاستعانة بالوسائل الإحصائية الآتية ^١ :-

١. كا^٢.
٢. النسبة المئوية .
٣. الارتباط البسيط .
٤. الوسط الحسابي .
٥. الانحراف المعياري .

^١ محمد جاسم الياسري و مروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق ، 2001 ص273 .
^٢ وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث للتربية الرياضية ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999 ، ص102 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاستمارة

جدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاستمارة المستخدمة

ت	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	وقتي لا يسمح بإعداد خطة التدريب	3	0.81
2	وقتي لا يسمح بالوفاء بالتزاماتي الشخصية والأسرية	3.07	0.91
3	لا اشعر بالوقت عندما أكون بالنادي	3.53	0.1
4	أضطر الى تأجيل الكثير من الموضوعات العامة	3.61	0.16
5	لا أقوم بجميع الأعمال التي تتطلب مني لضيق الوقت	3.23	0.02
6	أضطر للقيام بأكثر من عمل في وقت واحد	3.92	0.15
7	لا يوجد من الوقت للاستمتاع بالحياة مع أسرتي	3.92	0.15
8	الأعمال المكلف بها كثيرة	3.15	0.99
9	الشؤون الإدارية تستهلك جزء كبير من عملي بالتدريب	3.23	0.12
10	أحتاج الى مكانة أكبر واحترام أكبر في اتحاد اللعبة	4.84	1.25
ت	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
11	لا أجد من يشجعني حينما أحقق أفضل النتائج	2.92	0.85
12	عدم ملائمة الإجراءات لمخالفة اللاعبين	3.23	0.12
13	أشعر بالإحباط عندما يرفض اللاعبون أوامري	4.3	1.52
14	أشعر بالعجز عند مواجهة ضغوط العمل	2.4	0.18
15	عدم المعرفة التامة بالمتغيرات الفسيولوجية عند تخطيط حمل التدريب	2.5	0.14
16	يقع على عاتقي عبء المباراة دون غيري	2.69	0.74
17	راتبي غير ملائم لمجهوداتي وانجازاتي	7.53	3.02
18	القرارات التي تتخذ من قبل مجلس إدارة النادي ليس لي دور يذكر بها	3.61	0.16
19	اشعر بالإحباط بسبب مشكلات الضبط والنظام بالملاعب	2.61	0.66
20	اشعر بالإحباط من تحسن أداء اللاعبين إذا حاولوا بذل جهد أكبر	2.30	0.35
21	اشعر بالقلق من كثرة ضغط العمل	2.69	0.74
22	اشعر بالتعب الذهني السريع أثناء المباراة	3.84	0.25
23	بضابقتي بطاء العاملين معي بجهاز التدريب	3.23	0.12
24	لا أستطيع فهم حقيقة سلوك اللاعبين	1.61	0.22
25	اشعر بالنزوة الشديدة أثناء المباراة	2.46	0.14
26	كثرة الضغوط تؤدي الى عدم الأمان	2.69	0.74
27	اشعر بالأكتئاب مع زيادة الضغوط	1.61	0.22
28	كثرة مسؤولياتي تعرضني للمرض	3.07	0.91
29	أثناء التدريب والمنافسة أكثر من التمدد	3.30	0.65
30	من السهل التورط في بعض المشاكل أو المتاعب	2	0.09
31	أشعر بعدم التركيز	2.15	0.24

يتضح من الجدول (1) أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفقرة الاولى بلغت على التوالي (3 ، 0.81) في حين

بلغت للفقرة الثانية (3.07 ، 0.91) في حين بلغت للفقرة الثالثة (3.53 ، 0.1) في حين بلغت للفقرة الرابعة (3.61 ،

0.16) في حين بلغت للفقرة الخامسة (3.23 ، 0.02) في حين بلغت للفقرة السادسة (3.92 ، 0.15) في حين بلغت

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

للفقرة السابعة (3.92، 0.15) في حين بلغت للفقرة الثامنة (3.15، 0.99) في حين بلغت للفقرة التاسعة (3.23، 0.12) في حين بلغت للفقرة العاشرة (4.84، 1.25) في حين بلغت للفقرة الحادي عشر (2.92، 0.85) في حين بلغت للفقرة الثاني عشر (3.23، 0.12) في حين بلغت للفقرة الثالث عشر (4.3، 1.52) في حين بلغت للفقرة الرابع عشر (2.4، 0.18) في حين بلغت للفقرة الخامس عشر (2.5، 0.14) في حين بلغت للفقرة السادس عشر (2.69، 0.74) في حين بلغت للفقرة السابع عشر (7.53، 3.02) في حين بلغت للفقرة الثامن عشر (3.61، 0.16) في حين بلغت للفقرة التاسع عشر (2.61، 0.66) في حين بلغت للفقرة العشرون (2.30، 0.35) في حين بلغت للفقرة الحادي والعشرون (2.69، 0.74) في حين بلغت للفقرة الثاني والعشرون (3.84، 0.25) في حين بلغت للفقرة الثالث والعشرون (3.23، 0.12) في حين بلغت للفقرة الرابع والعشرون (1.61، 0.22) في حين بلغت للفقرة الخامس والعشرون (2.46، 0.14) في حين بلغت للفقرة السادس والعشرون (2.69، 0.74) في حين بلغت للفقرة السابع والعشرون (1.61، 0.22) في حين بلغت للفقرة الثامن والعشرون (3.07، 0.91) في حين بلغت للفقرة التاسع والعشرون (3.30، 0.65) في حين بلغت للفقرة الثلاثون (2، 0.09) في حين بلغت للفقرة الحادي والثلاثون (2.15، 0.24) .

٤-٢ - عرض وتحليل ومناقشة نتائج محور صعوبات إدارة الوقت

جدول (٣)

يبين قيمة (كا²) المحسوبة و الجدولية لمحور صعوبات إدارة الوقت

ت	الفقرات	النسبة المئوية	قيمة كا ² المحسوبة	قيمة كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
1	وقتي لا يسمح بإعداد خطة التدريب	39	288,3	124,3	120	0.05	معنوي
2	وقتي لا يسمح بالوفاء بالتزاماتي الشخصية والأسرية	40	132,9				معنوي
3	لا اشعر بالوقت عندما أكون بالنادي	46	147,2				معنوي
4	أضطر الى تأجيل الكثير من الموضوعات العامة	47	150,4				معنوي
5	لا أقوم بجميع الأعمال التي تتطلب مني لضيق الوقت	42	144,5				معنوي
6	أضطر للقيام بأكثر من عمل في وقت واحد	51	163,2				معنوي
7	لا يوجد من الوقت للاستمتاع بالحياة مع أسرتي	51	163,2				معنوي

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

يبين جدول (2) قيمة (كا²) المحسوبة إذ بلغت لفقرات محور صعوبات إدارة الوقت على التوالي (288,3 ، 132,9 ، 147,2 ، 150,4 ، 144,5 ، 163,2 ، 163,2) أما القيمة الجدولية فقد بلغت (124,3) تحت درجة حرية (120) وبمستوى دلالة (0,05) وبهذا تكون القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني أن للضغوط النفسية في العمل يؤدي الى صعوبة في إدارة الوقت .

ويعزو الباحث ذلك الى ان صعوبة إدارة الوقت من أهم الضغوط النفسية التي تواجه مدربي الملاكمة وتعتبر من أقل المدربين بالنسبة لبقية الألعاب الرياضية ، وأقلها تقاضياً للأجور مما ي دفعهم الى مزاوله اكثر من عمل واحد بجانب تدريب الملاكمة وهذا الأمر يجعل المدربين في ضيق من الوقت باستمرار وهذا يجعل من الصعوبة في وضع خطط مقننة للتدريب أو حتى متابعتها وفق المبادئ العلمية السليمة أضافة الى ضغوط إدارة الوقت توجد هناك ضغوط الحياة اليومية وما يترتب عليها من أهدار الوقت الكثير لمتابعة الحياة وهذا يؤدي الى ضعف العملية التدريبية بالملاكمة من قبل المدربين وكثرة ضغوط محور الوقت يأتي كذلك عن طريق عدم فهم المسؤولين عن الدور الحقيقي للمدرب وهذا يجعله يقوم بكثير من الأعمال في آن واحد .

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج محور النقص بالدافعية

جدول (٣)

يبين قيمة (كا²) المحسوبة و الجدولية لمحور النقص بالدافعية

ت	الفقرات	النسبة المئوية	قيمة كا ² المحسوبة	قيمة كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
8	الأعمال المكلف بها كثيرة	41	131,2	124,3	120	0.05	معنوي
9	الشؤون الإدارية تستهلك جزء كبير من عملي بالتدريب	42	149,9				معنوي
10	أحتاج الى مكانة أكبر واحترام أكبر في اتحاد اللعبة	63	201,6				معنوي
11	لا أجد من يشجعني حينما أحقق أفضل النتائج	38	149,3				معنوي
12	عدم ملائمة الإجراءات لمخالفة اللاعبين	42	134,4				معنوي
13	أشعر بالإحباط عندما يرفض اللاعبون أوامري	56	179,2				معنوي
14	أشعر بالعجز عند مواجهة ضغوط العمل	32	145,8				معنوي
15	عدم المعرفة التامة بالمتغيرات الفسيولوجية عند تخطيط حمل التدريب	33	134,6				معنوي

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

يبين جدول (3) قيمة (كا²) المحسوبة إذ بلغت لفقرات محور النقص بالدافعية على التوالي (131,2 ، 149,9 ، 201,6 ، 149,3 ، 134,4 ، 179,2 ، 145,8 ، 134,6)

أما القيمة الجدولية فقد بلغت (124,3) تحت درجة حرية (120) وبمستوى دلالة (0,05) وبهذا تكون القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني أن للضغوط النفسية الأثر الواضح في عملية استمرار المدربين بالملاكمة ويعزو الباحث ذلك الى محور نقص الدافعية وهذا يتفق ما جاء في فقرات محور صعوبة إدارة الوقت فكلما كانت الضغوط النفسية على المدربين كثيرة من حيث الالتزامات الشخصية والأسرية وضياح الوقت وهدره هذا يؤدي بالمقابل الى عدم وجود أي دافع معنوي أو مادي من قبل بعض الإدارات والهيئات القائمة على رياضة الملاكمة فتغير الدافعية حالة باعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع المدربين نحو تحقيق أهداف معينة والاحتفاظ بها وهذا ما أكده الكثير من المصادر بأن الدافعية (تعمل على مساعدة المدربين والرياضيين في القيادات الرياضية للمعرفة وفهم كيف يمكن تحقيق أفضل مشاركة للرياضة وحتى تصبح المشاركة الرياضية مثمرة يجب أن تمثل الرياضة خبرة الشعوب بالرضا¹.

¹ أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001، ص189-190 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج محور المظاهر الانفعالية

جدول (٤)

يبين قيمة (كا²) المحسوبة و الجدولية لمحور المظاهر الانفعالية

ت	الفقرات	النسبة المئوية	قيمة كا ² المحسوبة	قيمة كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
16	يقع على عاتقي عبء المباراة دون غيري	35	133,7	124,3	120	0.05	معنوي
17	راتبي غير ملائم لمجهوداتي وإنجازاتي	98	313,6				
18	القرارات التي تتخذ من قبل مجلس إدارة النادي ليس لي دور يذكر بها	47	150,4				
19	اشعر بالإحباط بسبب مشكلات الضبط والنظام بالملعب	34	137,1				
20	اشعر بالإحباط من تحسن أداء اللاعبين إذا حاولوا بذل جهد أكبر	30	148,9				
21	اشعر بالقلق من كثرة ضغط العمل	35	133,7				
22	اشعر بالتعب الذهني السريع أثناء المباراة	50	160				
23	يضايقني بطء العاملين معي بجهاز التدريب	42	134,4				

يبين جدول (4) قيمة (كا²) المحسوبة إذ بلغت لفقرات محور المظاهر الانفعالية على التوالي (133,7 ، 313,6

، 150,4 ، 137,1 ، 148,9 ، 133,7 ، 160 ، 134,4) أما القيمة الجدولية فقد بلغت (124,3)

تحت درجة حرية (120) بمستوى دلالة (0,05) وبهذا تكون القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية وهذا يعني أن هناك تأثيرات في عملية التدريب .

يعزو الباحث ذلك الى أنه كلما زادت الضغوط النفسية على مدرب الملاكمة يصبح أكثر عرضاً للانفعالات أو

المظاهر الانفعالية وهذه نتيجة منطقية حيث أن المدرب يتعرض الى انفعالات مختلفة ومتباينة في الشدة أثناء فترات

التدريب بصفة عامة وأثناء فترات المنافسة بصفة خاصة أضافة الى ذلك أن الانفعالات تضعف ثقة المدرب في نفسه وهذا

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

يسبب صراعات داخلية ويكون سبباً رئيسياً في العزوف أو الاعتزال والانتقاع عن التدريب وهذا ما يجعل العملية التدريبية

في عجز وركود في التدريب وخصوصاً الملاكمة ولقد أكدت تلك العملية الكثير من المصادر ومنها :-

(ولقد أوضح الكثير من المدربين سبب انسحابهم من التدريب وترك الرياضة يرجع الى الضغوط النفسية التي يتعرضون

لها) . وكذلك يعني الانسحاب (بأنه توقف الفرد عن ممارسة الرياضة وقد يكون موقف مؤقت لفترة معينة . أو دائم لفترات

طويلة كذلك قد يكون بمثابة التحول من رياضة الى رياضة أخرى) .

٤-٥ عرض وتحليل ومناقشة نتائج محور المظاهر السلوكية

جدول (٥)

يبين قيمة (كا²) المحسوبة و الجدولية لمحور المظاهر السلوكية

ت	الفقرات	النسبة المئوية	قيمة كا ² المحسوبة	قيمة كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
24	لا أستطيع فهم حقيقة سلوك اللاعبين	21	67,2	124,3	120	0.05	غير معنوي
25	اشعر بالنزفة الشديدة أثناء المباراة	32	102,4				غير معنوي
26	كثرة الضغوط تؤدي الى عدم الأمان	35	84,2				غير معنوي
27	اشعر بالآكتئاب مع زيادة الضغوط	21	67,2				غير معنوي
28	كثرة مسؤولياتي تعرضني للمرض	40	99,6				غير معنوي
29	أثناء التدريب والمنافسة أكثر من التدخين	43	112,4				غير معنوي
30	من السهل التورط في بعض المشاكل أو المتاعب	26	83,2				غير معنوي
31	أشعر بعدم التركيز	28	89,6				غير معنوي

يبين جدول (5) قيمة (كا²) المحسوبة إذ بلغت لفقرات محور المظاهر الانفعالية على التوالي (67,2 ، 102,4 ،

84,2 ، 67,2 ، 99,6 ، 112,4 ، 83,2 ، 89,6) أما القيمة الجدولية فقد بلغت

(124,3) تحت درجة حرية (120) بمستوى دلالة (0,05) وبهذا تكون القيمة المحسوبة أقل من الجدولية وهذا يعني أن

محور المظاهر السلوكية لم يتأثر كما في المحاور الأخرى .

¹ محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراف اللاعب والمدرب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 1988

² أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات و دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص441 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

ويعزو الباحث سبب ذلك الى أن المظاهر السلوكية للضغوط لم تتأثر بما هو عليه في إدارة الوقت ونقص الدافعية والمظاهر الانفعالية وهذا يرجع الى عملية التدريب الرياضي وخاصة تدريب الملاكمة بأنها عملية تربية والتي تعمل على خلق الفرد الصالح وإعداده أعداداً جيداً والتي تحقق بدورها مزيداً من الأهداف فهذا يجب على مدرب الملاكمة بأن يتسم بالصفات والخصائص التي تؤهله بالعمل التربوي مهما كانت تلك الضغوط النفسية الواقعة عليه دون أن تطرأ عليه أي مظاهر سلوكية للضغوط .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات و التوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال استمارة الضغوط النفسية واستخدامه للطرق والأساليب الإحصائية المناسبة توصل الى الاستنتاجات التالية :-

- ١ - أن محور إدارة الوقت لدى المدربين له أهمية كبيرة وذلك لعلاقته بتطور المجتمع الرياضي وتقدمة .
- ٢ - أن مدربي الملاكمة يتأثرون ببعض الضغوط النفسية محور إدارة الوقت والنقص بالدافعية والمظاهر الانفعالية .
- ٣ - أن محور المظاهر السلوكية لم تؤثر على مدربي الملاكمة مثلما جاء في المحاور الأخرى .
- ٤ - أن أسباب الضغوط النفسية للمدربين ازدادت من عدم تقييم الإداريين للمدرب الناجح .

٥-٢ التوصيات

- على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي :-
- ١ - العمل على تعزيز مهارة إدارة الوقت واعتباره النواة الأساسية في سلوك وتصرف المدربين
 - ٢ - على السادة المسؤولين إجراء دورات تشخيصية للمدربين تهتم بالجانب النفسي وذلك لأهمية في تحقيق الإنجازات الرياضية العالية .
 - ٣ - ضرورة توصية المدربين من خلال الدورات بالسيطرة على انفعالاتهم وزيادة دافعيتهم نحو العمل التدريبي وتوفير الامكانيات وتشجيعهم .
 - ٤ - توسيع العلاقة ما بين المدرب وإدارة النادي لتطوير العملية التدريبية واندفاعهم نحو الاستمرار والتقدم الرياضي .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

- ٥ - يجب اهتمام المسؤولين بالمدرسين من خلال تلبية الاحتياجات التدريبية والخاصة بهم .
٦ - إجراء بحوث مشابهة لمعرفة الضغوط النفسية لمدربي الألعاب الفردية والفرقية الأخرى.

المصادر

أولاً : المصادر العربية

- 1- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001
- 2- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات و دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000
- 3- السلطاني ، ناجح كريم خضر ، الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد ، 1994
- 4- باركندي ، هاشم حامد ، مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات الديموجرافية ، المجلة المصرية للدراسات ، ع (6) ، القاهرة ، 1993.
- 5- علي البيك وآخرون : راحة الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1994
- 6- قيس ناجي و بسطويسي احمد : الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987.
- 7- لنداؤل . داقيرون : مدخل علم النفس (ترجمة) سيد الطواب وآخرون ، ط 3 ، القاهرة ، دار ماكيروهيل للنشر ، 1998
- 8- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، 1999
- 9- محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراف اللاعب والمدرّب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 1988
- 10- محمد جاسم الياسري و مروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق ، 2001
- 11- نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981
- 12- وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1988
- 13- وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

14- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث للتربية الرياضية

، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999.

15- لمياء عبد الستار : الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات وغير الممارسات

لِلنشاط الرياضي المنتظم ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية للبنات ، 2005.

16- مصطفى باهي واشرف حسام ابراهيم : الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة ، القاهرة،مجلة البحث في التربية

الرياضية وعلم النفس ،العدد الرابع ، المجلد الثالث ، 2003 .

ثانياً: المصادر الأجنبية

17. Harare , H. and Kaplan, RM: Psychology and Social Adjustment Sandier 90 state university, 1977

18. Humphrey .I,H, A text book of stress ,I linins Charles Thomas , 1982.

19. Janis ,Irking, L , Psychological stress , 2ed , new yowr Academic press, 1984,

20. Kaplan, Louis : Education and menstrual health harbor and row , new York Evanston, and London publishers, 1971

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

الملاحق

ملحق رقم (1)

فريق العمل المساعد

تألف فريق العمل المساعد من السادة المدرجة أسمائهم أدناه :-

- ١ - فلاح حسن عبد الله ، مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .
- ٢ - حيدر بلاش ، مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .
- ٣ - علاء جبار ، مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .
- ٤ - علي حسين هاشم ، مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .
- ٥ - مشرق عزيزي اللامي ، طالب دراسات عليا ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .
- ٦ - سمير راجي ، بكالوريوس تربية رياضية ، جامعة القادسية .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

ملحق رقم (٣)

استمارة قائمة الضغوط النفسية للمدربين

ت	الفقرات	تطبيق بدرجة كبيرة جداً تعطى (5)	تطبيق بدرجة كبيرة تعطى (4)	تطبيق بدرجة متوسطة تعطى (3)	تطبيق بدرجة متوسطة تعطى (2)	لا تتطبق تعطى (1)
1	وقتي لا يسمح بإعداد خطة التدريب					
2	وقتي لا يسمح بالوفاء بالتزاماتي الشخصية والأسرية					
3	لا اشعر بالوقت عندما أكون بالنادي					
4	أضطر الى تأجيل الكثير من الموضوعات العامة					
5	لا أقوم بجميع الأعمال التي تتطلب مني لضيق الوقت					
6	أضطر للقيام بأكثر من عمل في وقت واحد					
7	لا يوجد من الوقت للاستمتاع بالحياة مع أسرتي					
8	الأعمال المكلف بها كثيرة					
9	الشؤون الإدارية تستهلك جزء كبير من عملي بالتدريب					
10	أحتاج الى مكانة أكبر واحترام أكبر في اتحاد اللعبة					
11	لا أجد من يشجعني حينما أحقق أفضل النتائج					
12	عدم ملائمة الإجراءات لمخالفة اللاعبين					
13	أشعر بالإحباط عندما يرفض اللاعبون أوامري					
14	أشعر بالعجز عند مواجهة ضغوط العمل					
15	عدم المعرفة التامة بالمتغيرات الفسيولوجية عند تخطيط حمل التدريب					
16	يقع على عاتقي عبء المباراة دون غيري					
17	راتبي غير ملائم لمجهوداتي وانجازاتي					
18	القرارات التي تتخذ من قبل مجلس إدارة النادي ليس لي دور يذكر بها					
19	اشعر بالإحباط بسبب مشكلات الضبط والنظام بالملعب					
20	اشعر بالإحباط من تحسن أداء اللاعبين إذا حاولوا بذل جهد أكبر					
21	اشعر بالقلق من كثرة ضغط العمل					
22	اشعر بالتعب الذهني السريع أثناء المباراة					
23	يضابقني بطء العاملين معي بجهاز التدريب					
24	لا أستطيع فهم حقيقة سلوك اللاعبين					
25	اشعر بالنزفة الشديدة أثناء المباراة					
26	كثرة الضغوط تؤدي الى عدم الأمان					
27	اشعر بالأكتئاب مع زيادة الضغوط					
28	كثرة مسؤولياتي تعرضني للمرض					
29	أثناء التدريب والمنافسة أكثر من التنخين					
30	من السهل التورط في بعض المشاكل أو المتاعب					
31	أشعر بعدم التركيز					

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

ملحق رقم (3)

الخبراء والمختصين

- ١- أ.د محمد جسام عرب ، علم نفس ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٢- أ.م.د عبد الجبار سعيد ، تدريب رياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية .
- ٣- أ.م.د كاظم جبر ، علم نفس ،كلية التربية ،جامعة القادسية.
- ٤- م.د علي عودة ، علم نفس ،كلية التربية ،جامعة القادسية.
- ٥- أ.م حسين جدوع ، علم نفس ،كلية التربية ،جامعة القادسية.

تقويم التردد النفسي لدى لاعبي ولاعبات المبارزة وتأثره ببعض المتغيرات الشخصية (العمر التدريبي ، العمر ، الجنس)

بحث وصفي

على لاعبي ولاعبات المبارزة في محافظة البصرة

للموسم ٢٠٠٤/٢٠٠٥

من قبل

م.م. سلام جابر عبد الله

م.م. ليث محمد حسين

أ.م.د. محمد عبد الوهاب حسين

٢٠٠٥ م

١٤٣٦ هـ

١- التعريف بالبحث :

١- المقدمة وأهمية البحث :

تشهد لعبة المبارزة تطورا مستمرا في مستواها خلال الدورات والبطولات المحلية والقارية والعالمية ، وان هذا التطور ناتج من التخطيط العلمي لعملية الإعداد والذي يشكل العامل النفسي أحد مكوناته الرئيسية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية ، ناهيك عن الدور الذي تلعبه العوامل النفسية عند الرياضي خلال المنافسات الرياضية ، ونظرا لهذه الأهمية البالغة فقد قام الكثير من المتخصصين في المجال الرياضي بدراسة مستفيضة ودقيقة للعوامل والانفعالات النفسية ومدى الاستفادة من توظيف تلك العوامل خدمة المستوى الرياضي .

وفي السنوات الأخيرة اكتسبت العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة ، ذلك لان ممارسة التربية البدنية والرياضية والتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب ، بل تعني تحسين السمات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا ، وهكذا يبدي النشاط الرياضي السمات النفسية لتحقيق نتائج رياضية عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء الشخصية الرياضية وبالتالي تتلخص مهمة المدرب في تنفيذ وتدريب الرياضي بانتظام لاعداد الرياضيين للمسابقات واشتراكهم فيها باستفادة واعية وهادفة لبناء الصفات النفسية المعنية عند الرياضيين كالتصميم على تحقيق الهدف المنشود والحزم والشجاعة ورباطة الجأش وتمالك النفس والإصرار وغيرها .

اذ ان التردد النفسي يؤدي دورا مهما في المستوى الرياضي بوصفه حالة نفسية ذات تأثير مباشر على اداء الرياضي الامر الذي يجعل دراسته ومعرفة مستواه ضرورة تتيح الفرصة للمدرب توجيه الاعداد النفسي بشكل يجعل من مستوى التردد النفسي اقل حده واكل تأثير على المستوى الرياضي كما ان لعبة المبارزة من الالعاب الفردية التي تلعب فيها الانفعالات النفسية دورا بارزا لا يمكن تجاهله ، فمن هذا المنطلق جاءت اهمية هذه الدراسة والحاجة إليها في معرفة مستوى سمة التردد النفسي لدى لاعبي ولاعبات المبارزة ومدى علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية (العمر ، العمر التدريبي ، الجنس) وذلك للنهوض بمستوى الأداء الفني وتحقيق الإنجازات .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣-١ مشكلة البحث :

ان الإنجاز الرياضي يتحقق من خلال تامين متطلبات هذا الإنجاز ومنها اللياقة البدنية والمهارية والإعداد النفسي وغيرها ، وبما ان علم النفس الرياضي جزءا هاما في ثقافة أي رياضي ان كان مدربا او مدرسا او لاعبا او طالبا ، لذا يجب ان يكون جزءا في التعليم والتدريب ، وبالأحرى ان يكون الجزء الأساسي في إعداد المدربين واللاعبين . وعليه اتجهت كثير من جهود الخبراء والمدربين وعلماء النفس الرياضي لبحث المشكلات والعمليات النفسية وكسب الفائدة من حلها للرياضيين ، لكن لم يزل الكثير من هذه المشكلات بحاجة الى العديد من الدرس والبحث ، ومن العمليات النفسية التي دار ويدور حولها البحث (التردد النفسي) والتي لها الأثر البالغ في تحقيق الإنجاز الرياضي .

وتعد سمة التردد النفسي من أهم السمات النفسية التي لها الأثر البالغ في تحقيق الإنجاز الرياضي كما أنها من السمات النفسية الصعبة والمركبة بسبب تعقيد وتداخل وكثرة أسبابها فإذا ما تحققت السيطرة على هذه السمة من قبل الرياضي سوف نضمن تحقيق الإنجاز بأعلى مستوى ويعكسه سيكون الإنجاز ضعيف ، لذا ارتأى الباحثون دراسة التردد النفسي في المجال الرياضي وتقويمه عند لاعبي ولاعبات المباراة حتى يتمكن المدرب من اتخاذ اللازم في تصحيح الأخطاء ان وجدت وتعزيز النجاح نحو الأفضل وكذلك التعرف على اثر بعض متغيرات الشخصية (العمر ، العمر التدريبي ، الجنس) في مستوى التردد النفسي للاعبي ولاعبات المباراة .

٣-١ أهداف البحث :

- 1- تقويم مستوى التردد النفسي لدى لاعبي ولاعبات المباراة في محافظة البصرة .
- 2- التعرف على أثر بعض متغيرات الشخصية (العمر التدريبي ، العمر ، الجنس) في مستوى التردد النفسي للاعبي ولاعبات المباراة .

٤-١ مجالات البحث :

٤-١-١ المجال البشري : لاعبي ولاعبات المباراة في محافظة البصرة والبالغ عددهم (12) لاعبا ولاعبة للموسم الرياضي 2004م -2005م .

٤-١-٢ المجال المكاني : نادي الاتحاد الرياضي في محافظة البصرة .

٤-١-٣ المجال الزمني : المدة الواقعة من 2005/5/24م ولغاية 2005/8/2م .

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ التردد النفسي :

التردد هو السبب في حالات كثيرة من الفشل ، فالى أي حد انت واثق من نفسك ، ومن حكمك في الشؤون المهمة التي تستدعي الى القطع برأي فيها ، لاتخاذ قرار حولها ؟ هل انت متردد ، غير واثق من نفسك ، انك تتساعل اذا كنت تقوم بالخطوة الصحيحة المناسبة ام لا ؟ .

ان الحياة تتطلب من كل فرد اتخاذ قرارات مختلفة في شأن من الشؤون او اكثر كل يوم ، بعض هذه القرارات عواقبه بسيطة ، في حين ان بعضها الاخر يمكن ان يغير مجرى حياة المرء كلها . الا ان العجز عن القطع برأي في حالة معينة اسوأ كثيرا من عدم القطع برأي ما . فالتردد كان السبب في حالات كثيرة من الفشل ورب قائل " ان الظروف لم تكن ملائمة لي ولا يسعني تقرير ما يجب عمله ، فاذا انا فعلت هذا الشيء ، لن يكون فعل الشيء الاخر ، وانا اود ان افعل الشئيين معا " .

ان مثل هذا الشخص ، اذا ما التزم هذا الموقف الذهني ، فانه سينتهي حتما الى عدم عمل شيء ، فيخسر المشروعين معا ، لانه يفتقد الى القرار الذي ينبغي له اتخاذه لمواجهة قضية معينة او سلوك سبيل العمل السوي .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

ان قوة الابتكار تصبح عاجزة ومشلولة ان لم يصاحبها القطع براى ، فالعقل الواعي حين يكون في حالة تشوش ، فانه يعكس ذهنيا هذه الحالة المشوشة على " العقل الباطن " الذي يتفاعل مع هذه الصورة الذهنية المشوشة ، ويعمل على ان تستمر هذه الحالة في الحياة العادية ، وتكون النتائج دائما مترججة .

او " لا ادري اين انا " غالبا ما نسمع مثل هذه العبارة يرددتها الكثيرون ، وهم اذ يرددونها لا يعدون الحقيقة والصواب . فالتفكير الخاطى قد اقاهاهم في وحدة الارتباك ، وهم بلا قصد منهم ، يتخيلون انفسهم في اسوا حالات الارتباك ، واعلم ان قولك بينك وبين نفسك انك لا تدري اين انت ، هو السبيل الاكيد لفقدانك سيطرتك على الظروف المحيطة بك (1) .

٣-١-١-١ العوامل المساعدة على ظهور التردد النفسي :

التردد النفسي باعتباره صفة نفسية تتتاب الرياضي في اوقات معينة دون غيرها ، هناك عوامل عديدة تساعد او تقلل ظهورها منها :

1- الملل : والمقصود بالملل هنا هو ان الشخص الذي يقوم بعمل معين لفترة طويلة سوف يتردد او ينفر من القيام بنفس العمل او حتى التفكير به لفترة ولو قصيرة بعد قيامه بذلك العمل ، ان هذا الملل سوف يخف او ينمحي خلال فترة الراحة ويكون المتعلم بعدها مستعدا من جديد لتقبل المعلومات (2) .

2- النمط الجسماني : لقد قسم شيلدون الأفراد إلى ثلاثة أنواع :

1- النوع المكتنز .

2- النوع العضلي .

3- النوع النحيل .

ان لأنماط الثلاثة صفات جسمية وصفات نفسية ، وان النمط الجسماني للفرد يؤثر في شخصيته كما يولد لدى الفرد رغبة في مزاوله النشاطات الرياضية التي تتناسب مع نمطه ، وهنا نؤكد ان نوع النمط الجسماني قد يساعد في نجاح الرياضي في فعالية معينة ولكنه ليس العامل الأساسي ، حيث ان التفوق في الفعاليات الرياضية ينتج من عوامل متداخلة كثيرة قد يكون النمط الجسماني أحدها (1) .

3- الخبرة السابقة : ان للخبرة السابقة اثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المباريات ، حيث ان الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالتى حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة او مختفية فيها ، اما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وبممارسات كثيرة فانه سيكون مستعدا لخوض المباراة وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد (2) .

4- التأثير السلبي للآخرين : ينتاب الرياضيين الضعفاء حالة تردد واضحة عند اداء التمرينات بحضور بقية الأفراد ، ان هذا التردد ناجم عن الخوف من لوم او استهزاء الاخرين علاوة على الخوف من الفشل او الخوف من الإصابة (3) .

(1) سمير شيخاني . علم النفس في حياتنا اليومية . القاهرة : مطبعة الانجلو المصرية ، 1984 ، ص 80 .

(2) نزار الطالب وكامل طه لويس . علم النفس الرياضي . بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 61 .

(1) نزار الطالب . مبادئ علم النفس الرياضي . بغداد : مطبعة الشعب ، 1976 ، ص 87 .

(2) نزار الطالب وكامل طه لويس ، مصدر سبق ذكره ، ص 247 .

(3) نزار الطالب وكامل طه لويس ، مصدر سبق ذكره ، ص 184 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٢-١-١-٢ السمات النفسية المتعلقة بالتردد النفسي :

- 1-الخوف : ان الخوف حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة او مواقف تهدده او تهدد كيانه ، وفي درس التربية الرياضية يخاف التلميذ من الجروح والكسور والرضوض وما يرافقها من الالم ، حيث ان درس التربية الرياضية مليء بالنشاطات التي تزيد من احتمالية وقوع اضرار بدنية عديدة وبدرجات مختلفة ، ومن الناحية النفسية يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها وقد ينتج من الخوف سلوك ايجابي وقد ينتج عنه سلوك سلبي ، فالخوف قد يقترن برود فعل تعبوية (ايجابية) تجعله في حالة استعداد للصراع والهجوم والعدوانية اذا كانت درجة الخوف واطنة ، اما في حالة الخوف الشديد فان الفرد قد يستجيب برد فعل دفاعي سلبي (4) 0
- 2-الشجاعة : ان الشجاعة من وجهة نظر علم النفس هي تقليل عمليات الكف ، والشجاعة هي صفة شخصية تمكن الرياضي من التغلب على مواقف الخوف والشجاعة هي تقليل من عمليات التردد التي تنشأ بواسطة ازعاجات غير مألوفة اثناء التحليل في وضع نوعي من أوضاع الرياضي ، فالرياضي المبتدئ يشعر بالخوف قبل إجراءه تمرينا جديدا ويجد نفسه في حالة من الصراع (صراع الأقدام - الأحجام) ، فرغبته في اداء التمرين وما يقترن بذلك من لذة تجعله يقدم على اداء التمرين وخوفه من الإصابة او من الفشل يجعله يحجم او يتردد في الاداء ، ففي هذه الحالة يمكن القضاء على الصراع بالتقليل من الخوف والتردد وتقوية الميل لاداء التمرين ، وهنا تلعب الشجاعة دورا أساسيا في توجيه سلوك الرياضي بشكل واعي للقضاء على الخوف خاصة في الحالات الخطرة وغير المألوفة (1) .
- 3-الصراع النفسي : ان الإنسان لا يتمكن من إشباع كل رغباته و أهوائه وتطلعاته فالواقع والمجتمع يفرضان قيودا ومعايير ، تغير وتحول حاجات الانسان وتضطره الى الشعور بالضغط عليه ، وهذا هو الإحباط ، فالإحباط ينجم اذن عن تصادم او احتكاك قوتين او اكثر من الدوافع ، وهذا التناقض والاختلاف بين الدوافع يؤدي الى حالة نفسية ندعوها بالصراع ، ونحن نعرف كثيرا من حالات الصراع التي تظهر على الرياضي ، حيث تنشأ الصراعات في حالة توفر اثنين او اكثر من الاتجاهات السلوكية ، ويكون تأثير الصراع مخلا بتوازن شخصية الرياضي حيث تظهر الاتجاهات المختلفة بشدة كبيرة ومتوازنة نسبيا ، فتصبح الشخصية عندئذ في وضع لا تتمكن فيه اختيار احد الأهداف (2) . ويعرف الصراع بانه المواقف الذي تظهر فيه اختلافات في الآراء والأفكار او تناقض بين الأهداف والإدراك والأحاسيس والعواطف ويؤدي الى حدوث فسام فيما بين الأفراد او داخل الفرد (3) .

(4) نزار الطالب وكامل طه لويس ، مصدر سبق ذكره ، ص 207 .

(1) نزار الطالب وكامل طه لويس ، مصدر سبق ذكره ، ص 229 .

(2) كامل طه لويس . علم النفس الرياضي . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 ، ص 110 .

(3) غانم فنجان موسى . الاتجاهات الحديثة في إدارة الموارد البشرية . مطبعة الراية ، 1990 ، ص 61 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة فراس حسن عبد الحسين^(١) :

بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي

"بناء وتطبيق"

* أهداف البحث :

- 1- تقييم وبناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي .
- 2- التطبيق التجريبي لهذا المقياس على عينة من الرياضيين ذوي الالعب الفردية والفرقية المختلفة .

* اجراءات البحث :

اتباع الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية ، وقد استعرض الباحث الاجراءات التفصيلية لعملية بناء وتصميم المقياس ومراحل تأسيسه ، مع بناء وتوضيح معامل صدق وثبات المقياس واجراءات التطبيق النهائية على عينة من الرياضيين قوامها (100) لاعبا يمثلون منتخبات كليات التربية الرياضية وفي الاختصاصات كافة .

* الاستنتاجات والتوصيات :

تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها :

- 1- ان المقياس قادر على قياس سمة التردد النفسي لدى الرياضيين فضلا عن ان المقياس مكون من (51) فقرة موزعة على (5) مجالات هي :

- 1- مجال الأعداد البدني والمهاري ويشمل (8) فقرات .
- 2- مجال الأعداد النفسي ويشمل (11) فقرة .
- 3- مجال شخصية ومزاج اللاعب ويشمل (19) فقرة .
- 4- مجال طبيعة وأهمية المباريات ويشمل (7) فقرات .
- 5- مجال خبرات الفرد التدريبية ويشمل (6) فقرات .

- 2- المستويات التي تمثل درجات امتلاك الفرد لهذه السمة وهي : ممتاز - جيد - متوسط - مقبول - ضعيف .
- اما اهم التوصيات فقد كانت :

* ضرورة اجراء بحوث ودراسات تتناول سمة التردد النفسي وعلاقته بالمتغيرات الفسلجية والبدنية والمهارية والنفسية بالاضافة الى ايجاد علاقته بالانجاز ومستوى تاثير ذلك عليه .

^(١) فراس حسن عبد الحسين . بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1999 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣- منهج البحث :

المنهج هو " وسيلة لتحقيق هدف وبطريقة محددة لتنظيم النشاط وبالمعنى الخاص وسيلة للمعرفة ، والمنهج طريقة للحصول على تحديد ذهني للموضوع قيد الدراسة " (1) . ونظرا لما يتطلبه البحث ، فقد اعتمد الباحث (المنهج الوصفي) عن طريق الدراسة المسحية لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه .

٣-٢ مجتمع البحث :

ان الاختيار الجيد للعينة يعد من الخطوات المهمة في البحث العلمي والذي يبعد الباحث عن الوقوع بالأخطاء ، مما يعطي للبيانات المستخلصة الدقة والصحة ، وان العينة المختارة " هي الجزء الذي يجري عليه الباحث مجمل ومحور عمله عليه " (2) . لذا فقد اختير مجتمع البحث بطريقة عمدية للاعبين ولاعبات المنتمين الى الاتحاد العراقي للمبارزة - فرع البصرة ، والبالغ عددهم (12) لاعبا ولاعبة كما شكلت العينة نسبة (100%) من مجتمع البحث وكما مبين في جدول (1) .

جدول (1)

يبين حجم عينة البحث

النسبة المئوية	العدد	الجنس
50 %	6	الذكور
50 %	6	الإناث
100 %	12	المجموع

٣-٣ أداة البحث :

تم استخدام مقياس سمة التردد النفسي إعداد (فراس حسن ، 1999) (1) . وهو مقياس يستهدف قياس سمة التردد النفسي لدى الرياضيين (ملحق 1) . وتتكون مفردات هذا المقياس من (51) فقرة موزعة على خمسة مجالات . علما ان درجات المقياس تتراوح ما بين (255) درجة كحد أعلى و (51) درجة كحد أدنى .

(1) وجيه محجوب . البحث العلمي ومنهجه . بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ، ص 339 .

(2) وجيه محجوب ، نفس المصادر السابق ، ص 164 .

(1) فراس حسن عبد الحسين ، مصادر سبق ذكره .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٣-٣-١ أسلوب تصحيح الفقرات :

تم تصحيح المقياس بإعطاء الوزن المناسب حسب تأثير المستجيب على سلم التقدير ، وبما ان الفقرات صيغت باتجاهين سلبي وإيجابي ، فقد أعطيت الأوزان للفقرات وكما يأتي :

1-يكون ترتيب سلم الإجابة كما يأتي :

تطبيق علي تماما تطبيق علي لا تطبيق علي لا تطبيق علي لا تطبيق علي تماما

2-عندما يكون اتجاه الفقرة سلبيا فتعطى الدرجة الآتية :

1 2 3 4 5

3-اما عندما يكون اتجاه الفقرة إيجابيا فتعطى الدرجة الآتية :

5 4 3 2 1

3-3-2 ترتيب الفقرات :

1-الأرقام أدناه لعبارات مصاغة بصورة سلبية :

1,3,4,6,8,9,10,14,16,18,19,20,22,23,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40
41,43,44,46,47,49,51،

2-الأرقام أدناه لعبارات مصاغة بصورة إيجابية :

2,5,7,11,12,13,15,17,21,24,42,45,48,50

٣-٣-٣ مستويات التردد النفسي :

تم تحديد مستوى التردد النفسي عند الرياضي عن طريق مجموع الدرجات وكما مبين في جدول (2) .

جدول (٢)

يبين مستويات التردد النفسي

الدرجة	المستوى
91 - 51	ممتاز
132 - 92	جيد
173 - 133	متوسط
214 - 174	مقبول
255 - 215	ضعيف

٣-٤ الوسائل الإحصائية :

استعان الباحثون بالوسائل الإحصائية الآتية لأجل استخراج نتائج البحث والوصول إلى أهدافه وهي : النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار تحليل التباين ، اختبار اقل فرق معنوي ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وتمت معالجة البيانات بجهاز الكمبيوتر وفق البرنامج الإحصائي SPSS Ver11 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة مستوى التردد النفسي لكافة اللاعبين واللاعبات :

جدول (٣)

يبين درجة التردد النفسي وتقويمها لجميع اللاعبين واللاعبات

الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التردد	التقويم
141.1667	34.9982	143	متوسط

يتبين من الجدول (3) درجة التردد النفسي في المجال الرياضي وتقويمها لكافة اللاعبين واللاعبات والبالغ عددهم (12) ، حيث كان تقويم جميعهم مستوى (متوسط) ، ويعزو الباحثون عدم ظهور المستوى (الجيد) او (الممتاز) من التردد النفسي لكافة اللاعبين إلى طبيعة لعبة المباراة والتي تعد من الفعاليات الفردية التي تحتاج من لاعبيها عزيمة وإصرار وإرادة عالية جدا ولاسيما وان اللاعب يخوض الصراع الرياضي وحده في ساحة المنافسة دون تدخل أي أحد في مساعدته ، كما انه وحده الذي يتحمل عبئ المنافسة ونتيجتها سواء الفوز او الخسارة ، حيث تذكر اغلب المصادر والدراسات الحديثة في هذا المجال ان اللاعب في الألعاب الفردية عادة ما تكون مسؤولية النتيجة من حيث اللعب والفوز والخسارة على عاتقه بالإضافة إلى ما يمكن ان يحمله من اسم البلد او النادي في المشاركة في البطولات والمحافل الدولية وهذا ما يجعل الرياضي غير المعد إعدادا نفسيا عاليا عرضة لظهور بعض السمات النفسية المعوقة للنشاط الرياضي ومما سبق يرى الباحثون ان عينة البحث لم تتلقى الاعداد النفسية الكافي للسيطرة على التردد النفسي خلال الوحدات التدريبية مما انعكس هذا على خوف اللاعب من المنافسة والصراع الداخلي داخل اللاعب وبهذا تحقق هدف الباحثين الاول بتقويم مستوى التردد النفسي لدى عينة البحث

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اثر بعض متغيرات الشخصية في مستوى التردد النفسي :

4-2-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اثر العمر التدريبي في مستوى التردد النفسي :

جدول (٤)

يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الإحصائية بين فئات العمر التدريبي المختلفة

مصادر التباين	مجموع الدرجات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحتسبة	قيمة (F) الجدولية *	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	9668.667	2	4834.333	11.435	8.02	معنوي
داخل المجموعات	3805	9	422.778			
المجموع	13473.66 7	11				

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

* تحت مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (2،9)

يتبين من الجدول (4) ان قيمة (F) المحتسبة كانت (11.435) وهي اكبر من قيمة (F) الجدولية (8.02) تحت مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (2،9) مما يدل على وجود فروق معنوية بين فئات العمر التدريبي . ولأجل تحديد مقدار الفرق المعنوي بين مجموعات البحث استخدم الباحثون (L.S.D) اقل فرق معنوي ويتبين هذا في جدول (5) .

جدول (5)

يبين اقل فرق معنوي بين فئات العمر التدريبي في مستوى التردد النفسي

المجموعات	الأولى	الثانية	الثالثة
الأولى		36.500*	69.500*
الثانية			33.000*
الثالثة			

* اقل فرق معنوي

* L.S.D = 26.53

يتبين في جدول (5) ان ناتج الفروق كان (69.500) وهو الذي حصلت عليه المجموعة الثالثة (7-9) سنة وهو اكبر من قيمة L.S.D (26.53) وعليه فقد احتلت هذه المجموعة على اقل حدة بمستوى التردد النفسي وتليها المجموعة الثانية (4-6) سنة حيث كان ناتج الفروق (36.500) وهو اكبر من قيمة L.S.D (26.53) وتليها المجموعة الأولى (1-3) سنة حيث كان ناتج الفروق (33.000) وهو اكبر من قيمة L.S.D (26.53) ويتبين من مضمون النتيجة ان لاعب المباراة يكون اقل ترددا كلما تقدم بالعمر التدريبي نتيجة الى احتكاكه باللعبه والمدربين والزملاء والعلاقات الاجتماعية الأخرى داخل المباريات بالإضافة الى التدريب المنتظم والممارسة للاعبين ولاعبات المباراة والذي يعكس تأثيرا واضحا على النواحي النفسية لاسيما التردد النفسي . وللعوامل النفسية في لعبة المباراة دورا هاما واثرا بالغا في التفوق في تلك الرياضة ، ولذلك فان هذه الرياضة تتطلب من الناحية النفسية ان يتصف المبارز بقدر عال من قوة الإرادة والتحكم في الانفعالات والقدرة على التصرف حيث انه لا يوجد مجال للتردد النفسي⁽¹⁾ . ويجب ان لا ننسى ان للصبر والإرادة والتحمل والإصرار فعلا أساسيا في الألعاب الفردية لاسيما لعبة المباراة ، اذ ان من الطبيعي جدا للخصائص والسمات التي يجب على اللاعب وضعها بعين الاعتبار تجعل اللاعب في جو مشحون بالعوامل النفسية لاسيما التردد النفسي بوصفه أحد العوامل النفسية التي يتعرض لها الرياضي وبمرور الوقت يكون هذا التردد اقل حدة .

(1) إبراهيم نبيل عبد العزيز . الأسس الفنية للمبارزة . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص 41 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٤-٣-٢ عرض وتحليل ومناقشة اثر العمر في مستوى التردد النفسي :

جدول (٦)

يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الإحصائية بين فئات العمر المختلفة

الدلالة الإحصائية	قيمة (F) الجدولية *	قيمة (F) المحتسبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع الدرجات	مصادر التباين
معنوي	8.02	12.799	4984.333	2	9968.667	بين المجموعات
			389.444	9	3505	داخل المجموعات
				11	13473.66 7	المجموع

* تحت مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (2,9)

يتضح من الجدول (6) ان قيمة (F) المحتسبة كانت (12.799) وهي اكبر من قيمة (F) الجدولية (8.02) تحت مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (2,9) مما يدل على وجود فروق معنوية بين فئات العمر . ولأجل تحديد مقدار الفرق المعنوي بين مجموعات البحث استخدم الباحثون (L.S.D) اقل فرق معنوي ويتبين هذا في جدول (7) .

جدول (٧)

يبين اقل فرق معنوي بين فئات العمر في مستوى التردد النفسي

المجموعات	الأولى	الثانية	الثالثة
الأولى		38.500*	70.500*
الثانية			32.000*
الثالثة			

* اقل فرق معنوي

* L.S.D = 25.47

يتبين في جدول (7) ان ناتج الفروق كان (70.500) وهو الذي حصلت عليه المجموعة الثالثة (24-26) سنة وهو اكبر من قيمة L.S.D (25.47) وعليه فقد احتالت هذه المجموعة على اقل حدة بمستوى التردد النفسي وتليها المجموعة الثانية (21-23) سنة حيث كان ناتج الفروق (38.500) وهو اكبر من قيمة L.S.D (25.47) وتليها المجموعة الأولى (18-20) سنة حيث كان ناتج الفروق (32.000) وهو اكبر من قيمة L.S.D (25.47) . ومما سبق يمكننا القول ان لدرجة النضج اثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي مثلاً قبل المباريات حيث ان الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الرياضي بضعف الثقة بالنفس وتأثره السريع بالمؤثرات الخارجية مما يجعله عرضة للعديد من الحالات كما في حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة او مختفية فيها ، اما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة يتميز باستقرار مستواه وعدم التأثر السريع بالمؤثرات الخارجية ومستعداً لخوض المباراة وعلى

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد . ومن الجدير بالذكر ان أفراد العينة الذين تكون أعمارهم كبيرة يتصفون بأعمار تدريجية كبيرة وعلية يمكن ان يعزى سبب الفروق الى الأسباب التي تم ذكرها آنفا (*).

٤-٣-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اثر الجنس في مستوى التردد النفسي :

جدول (٨)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الإحصائية للجنسين (الذكور وإناث)

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) الجدولية*	قيمة (T) المحتسبة	الإناث		الذكور		التردد النفسي
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	2.764	3.597	27.78	166.33	20.07	116	

* تحت مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (10).

يبين جدول (8) نتائج مستوى التردد النفسي للجنسين (الذكور والإناث) : إذ كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للذكور (116) و (20.07) ، ولالإناث (166.33) و (27.78) ، اما قيمة (T) المحتسبة فكانت (3.597) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.764) ، تحت مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (10) مما يدل على وجود فروق معنوية في درجة التردد النفسي بين الجنسين (الذكور والإناث) . ويعزى سبب ذلك لصفات جسمية وصفات نفسية فالصفات الجسمية للفرد تؤثر في شخصيته كما تولد لدى الفرد رغبة في مزاوله النشاطات الرياضية التي تتناسب مع نمطه ، اما الصفات النفسية فلعبة المباراة كأى لعبة أخرى مليئة بالنشاطات التي تزيد من احتمالية وقوع أضرار بدنية عديدة وبدرجات متفاوتة وما يرافقها من الألم ، وقد ينتج عنه رد فعل طبيعي وضروري تجعله في حالة استعداد للصراع والهجوم والعدوانية والتي تعد شكلا من أشكال الانفعالات النفسية في تحديد المستوى الرياضي المطلوب لحماية النفس والمحافظة عليها . ومن خلال ما سبق تحقق هدف الباحثين الثاني بالتعرف على اثر بعض متغيرات الشخصية (العمر التدريبي ، العمر ، الجنس) في مستوى التردد النفسي .

١٥ الأسباب تم ذكرها في ص 12.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون فقد خرجوا بالاستنتاجات الآتية :

- 1- ظهور درجات التردد النفسي على كافة أفراد العينة ولكن بنسب مختلفة ودرجات متفاوتة .
- 2- هناك اثر للمتغيرات الشخصية (العمر التدريبي ، العمر ، الجنس) في مستوى التردد النفسي لدى عينة البحث .

٥-٢ التوصيات :

في ضوء ما أظهرته الدراسة يوصي الباحثون بما يأتي :

- 1- إجراء دراسات وبحوث تتناول سمة التردد النفسي لدى الرياضيين وعلاقته بالمتغيرات الفسلجية والبدنية والمهارية وال نفسية الأخرى .
- 2- إجراء دراسات وبحوث تتناول علاقة سمة التردد النفسي مع مستوى الإنجاز .
- 3- الاهتمام الجيد في الأعداد النفسية بوصفه عنصر هام جدا في مراحل الأعداد الرياضي لما لهذا الأعداد الأثر البالغ في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

المصادر

- إبراهيم نبيل عبد العزيز . الأسس الفنية للمبارزة . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2001 .
- سمير شيخاني . علم النفس في حياتنا اليومية . القاهرة : مطبعة الانجلو المصرية ، 1984 .
- غانم فنجان موسى . الاتجاهات الحديثة في إدارة الموارد البشرية . مطبعة الراية ، 1990 .
- فراس حسن عبد الحسين . بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق) . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1999 .
- كامل طه لويس . علم النفس الرياضي . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 .
- نزار الطالب وكامل طه لويس . علم النفس الرياضي . بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- وجيه محجوب . البحث العلمي ومناهجه . بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

ملحق (1)

يبين مقياس التردد النفسي

لا تتطبق علي تماما	لا تتطبق علي	تتطبق علي أحيانا	تتطبق علي	تتطبق علي تماما	الفقرات
					1 أتردد عندما اشعر بضعف في المهارة المراد أداؤها
					2 قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد
					3 أتردد عندما أزلو نشاطا رياضيا لا احبه ولا ارغب فيه
					4 أتردد في أداء الحركة الرياضية اذا شعرت انها تسبب لي الإصابة
					5 امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة التمارين والألعاب الرياضية
					6 إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاوله التمارين والألعاب الرياضية
					7 ثقتي بنفسي تجعلني لا أتردد في أداء اللعبة
					8 أتردد عندما يسخر البعض مني
					9 وجود الأجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في أداء الألعاب الرياضية
					10 ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في أداء اللعبة
					11 امتلك حيوية ونشاط يساعدا في أداء اللعبة الرياضية
					12 بسبب امتلاكي إعدادا نفسيا عاليا ، أمارس الألعاب الرياضية بدون تردد
					13 شجاعتي تجعلني غير متردد

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

					في أداء الحركات الرياضية	
					14 درجة تعقيد الأجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في أدائها	
					15 عندما اعرف الغاية من اللعبة فأني لا أتردد في أدائها	
لا تنطبق علي تماما	لا تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي	تنطبق علي تماما	الفقرات	
					16 أتردد في أداء اللعبة الرياضية عندما اشعر بانني غير مواظب على التدريب	
					17 لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسيا	
					18 أتردد عندما يرادني الشعور بالفشل	
					19 تعتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب	
					20 اشعر بالتردد في أداء اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية	
					21 خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في أداء الألعاب الرياضية	
					22 أتردد عندما أتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب	
					23 شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي ترددا في الأداء	
					24 إحساسي بالملل يبعثني عن مزاوله الألعاب الرياضية	
					25 اقلق من أداء الفعالية	
					26 لا أبالي بنتيجة المباريات	

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

					27	أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات
					28	شخصيتي هي السبب في ترددي
					29	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنني بطيء في اتخاذه
					30	أهمية المنافسة تجعلني أشرك فيها
					31	التغيير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارجب بأداء الفعاليات الرياضية
					32	تعرضي للإجهاد يجعلني مترددا في الأداء
					33	أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة
					34	أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى
					35	عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في أداء الفعالية المكلف بها
لا تنطبق علي تماما	لا تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي	تنطبق علي تماما	الفقرات	
					36	الفشل المتكرر يسبب لي التردد في أداء النشاط الرياضي
					37	إعدادي البدني غير الجيد سبب ترددي في الأداء
					38	شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني مترددا في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها
					39	لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية

					40	نمطي الجسمي يجعلني أتردد في أداء اللعبة او التمارين
					41	عندما لا يكون إحمائي جيدا ، فأني لا ارغب بممارسة اللعبة الرياضية
					42	امتلك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد في الأداء
					43	أتردد عند سماعي لكلمات يشوبها القبح والذم
					44	خجلي سبب ترددي في ممارسة الألعاب الرياضية
					45	أني متفائل
					46	رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات تجعلني أتردد في أداء الفعاليات الرياضية
					47	الظروف المناخية تجعلني مترددا
					48	لا اشعر بالتردد من أداء الفعالية عندما امتلك روح الأمل في الفوز
					49	أتردد عندما أتعرض لإحباط ما
					50	كفاحي لا يجعلني مترددا في الأداء
					51	اشعر بالتردد في أداء الفعالية او التمرين عندما أشاهد جمهورا غفيرا