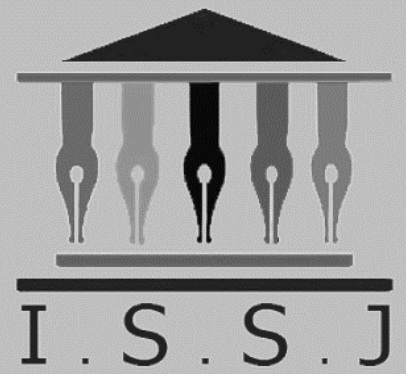


مجلة علوم الرياضة الدولية



مجلة علوم الرياضة الدولية International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة
تصدر عن
أكاديمية علوم الرياضة

رقم الإيداع: 4176 / 1441 هـ
رقم الردمد: 8452 - 1658

معامل التأثير العربي (.51)

info@issjksa.com



الصفحة

المحتويات

- 1-المحتويات..... 3
- 2-استجابة بعض المتغيرات الوظيفية لأداء اختبار (السرعة) لحكام الساحة من الدرجة الاولى بكرة القدم .. 5
- 3-الذكاء الوجداني لحكام الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم 13
- 4-تأثير تمارينات وفق اوجه القوة العضلية في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للطلاب..... 19
- 5-تأثير تمارينات وفق التحمل اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الشباب (16- 18 سنة بكرة القدم 29
- 6-الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية 41



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue. 6, June 2021

ISSN: 1658- 8452



استجابة بعض المتغيرات الوظيفية لأداء اختبار (السرعة) لحكام الساحة من الدرجة الاولى بكرة القدم

أ.د. محمد توفيق عثمان آل حسين أغا¹، احمد خليل ابراهيم الزبيدي²

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل¹

وزارة الشباب والرياضة²

(1 Mohtwfeq2003@yahoo.com,² Ah233223@gmail.com)

المستخلص: هدف الدراسة التعرف على استجابة بعض المتغيرات الوظيفية لأداء اختبار السرعة لحكام الدرجة الاولى الساحة بكرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث، إذ تألف مجتمع البحث من حكام كرة القدم في محافظة نينوى وللموسم الرياضي (2018-2019) والبالغ عددهم (18)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي شملت على حكام الدرجة الاولى الساحة المعتمدين في سجلات لجنة الحكام المركزية في الاتحاد العراقي لكرة القدم والبالغ عددهم (6) حكام ساحة بنسبة تمثيل من مجتمع الأصل نسبة مئوية مقدارها (33.33%)، وقد توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- إن لأداء اختبار (السرعة) للحكام الساحة أثر واضح في متغيرات (VE و TV و RR) مقارنة بوقت الراحة.
 - 2- إن لأداء اختبار (السرعة) للحكام الساحة أثر واضح في متغير معدل ضربات القلب (HR) مقارنة بوقت الراحة.
- وأوصى الباحثان بما يلي:
- 1- يوصي الباحثان مدربي اللياقة البدنية للحكام بمراعاة النتائج التي توصل اليها الباحثان في اعداد المناهج التدريبية و بما يناسب مع المتغيرات الوظيفية.
 - 2- يوصي الباحثان مدربي اللياقة البدنية للحكام بقياس عدد ضربات القلب HR بالنسبة للتعرف على التطور الحاصل في الجهاز الدوري ومعرفة الاحمال الواقعة على الحكم المساعد وتوجيهها بما يخدم المنهج التدريبي، من خلال توزيع شدة التدريب على أساس النبض.
 - 3- يوصي الباحثان المدربين بإعطاء تمارين بدنية تزيد من قوة ومرونة عضلات بين الاضلاع وعضلات الحجاب الحاجز وعضلات البطن لتطوير قابلية الجهاز التنفسي للحكام الساحة.
- الكلمات المفتاحية:** استجابة - المتغيرات الوظيفية - اختبار السرعة - حكام الساحة من الدرجة الاولى - كرة القدم.

1-المقدمة:

تعد فسيولوجيا الإنسان من أهم موضوعات علم الفسيولوجي لما لها من تطبيقات عملية في مجالات العمل والرياضة والتغذية (عبد الفتاح، ٢٠٠٣، ٢٣) فإذا كان المقصود هو وصف وتفسير التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن أداء الحمل البدني لمرة فإننا نطلق على هذه التغيرات مصطلح الاستجابات (علاوي وعبد الفتاح، ٢٠٠٠، ١٧)

إذ ركزت الدراسات الرياضية المختصة في تطوير مجال كرة القدم على تحليل الضوابط المحيطة باللاعب عبر النفوذ إلى خصوصياته البدنية والنفسية والتكتيكية بهدف الرفع من مردودية إداؤه داخل ميدان اللعب ... دون الانتباه على طرف اللعبة الثاني (الحكم) الذي يمتلك من الصلاحيات الجانب الأكبر في إدارة المباراة وقراراتها ونجاحها الذي هو قرين نجاح اللاعبين والفريق ككل ولولا فرض الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) على الاتحادات القارية المنضوية تحت لوائه بإخضاع الحكم للاختبارات الطبية والبدنية والمعرفية لبقى إطار التطوير يغرد بعيداً عن سرب العناية والسلامة رغم قطعه مسافات طويلة طيلة فترة المباراة (بلان، 2011، 33)

هذا ما اعطى أهمية كبيرة في دراسة هذه الشريحة أو العينة من الدوري العراقي في كرة القدم التي لها دور كبير في نجاح وقياده المباريات بالشكل الأمثل لكي يتم معرفة أهمية هذه المتغيرات على كفاءة الحكام الساحة وخاصة إذا علمنا بان بعض الحكام يجهلون الأسباب الوظيفية لتغير الاختبارات البدنية من قبل الاتحاد الدولي (International Federation of Football Association-FIFA) والتي تهدف اساساً للوصول إلى أفضل مستوى للحكام وذلك من خلال التطبيق النظريات العلمية لعلم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي والتي تبنى بالأساس على أحداث التأثيرات والتغيرات الايجابية في الأجهزة الوظيفية وخاصة الجهاز التنفسي .

مشكلة البحث:

أن الاستجابة في اعضاء جسم الرياضي وأجهزته تعد من أهم العوامل المؤثرة في مستوى الإنجاز ومن الاستجابات المهمة استجابة الجهاز الدوري التنفسي، ومن هنا فإن مشكلة البحث الحالي تكمن في التساؤل الآتي ما هي الاستجابات التي سوف

تحدث بعد اداء اختبار (السرعة) للحكام الساحة في المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة .

هدف البحث

1-التعرف على تأثير أداء اختبار (السرعة) في بعض المتغيرات الوظيفية لدى افراد عينة البحث من حكام الساحة بكرة القدم المعتمدين لدى الاتحاد المركزي بكرة القدم.

فرض البحث:

1-هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لأداء اختبار (السرعة) للمتغيرات الوظيفية قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث من حكام الساحة بكرة القدم.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من حكام كرة القدم الدرجة الأولى في محافظة نينوى والمعتمدين لدى الاتحاد المركزي بكرة القدم للموسم الكروي 2017/2018.

المجال الزمني: للمدة من 2018/9/1 ولغاية 2018/11/4 .

المجال المكاني: أجريت القياسات والفحوصات في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

تعريف المصطلحات:

-حجم النفس الطبيعي (Tidal Volume-TV): وهو كمية الهواء الداخل عن طريق عملية الشهيق او كمية الهواء الخارج عن طريق عملية الزفير لنفس واحد. (Smith & Plowman, 2011, 264).

-سرعة التنفس (Respiratory Rate -RR): هي عدد مرات التنفس المأخوذ بالدقيقة ويبلغ مقداره لدى الأفراد البالغين في أثناء الراحة 12-18 مرة / دقيقة حيث يشير (الدباغ وآغا) "أن معدل التنفس يعد احد المتغيرين الأساسيين في زيادة ونقصان التهوية الرئوية فضلاً عن حجم النفس أذ تؤدي زيادة هذين العاملين معاً أو زيادة احدهما إلى زيادة التهوية الرئوية". (الدباغ وآغا ، 2010 ، 422،

-التهوية الرئوية (Minute Ventilation-VE): حجم هواء التنفس في الدقيقة مضروباً في عدد مرات التنفس في الدقيقة" (عبد الفتاح، 2003، 364).

الالكترونية يدوية تقيس لأقرب (100/1) ثانية يابانية الصنع عدد2، محرار رقمي لقياس درجة حرارة المحيط والرطوبة النسبية للمحيط نوع (Delta trak) صيني المنشأ، شواخص عدد 20، رايات عدد 6، صافرة عدد 4، استمارات تسجيل بيانات الاختبار).

2-5 وسائل جمع البيانات: تم استخدام القياسات الآتية بوصفها وسائل لجمع البيانات.

2-5-1 القياسات الجسمية:

2-5-1-1 طول الجسم (H) (سم) Height: تم قياس أطوال أفراد عينة البحث باستخدام جهاز (قياس الطول والوزن) نوع (Dluresan)، اذ يقف المختبر على قاعدة الجهاز حافي القدمين، ويقوم الشخص القائم بعملية القياس بأنزال مسطرة معدنية صغيرة على رأس المختبر من القائم المعدني والرقم الذي يقف عنده المؤشر يمثل طول المختبر بالسنتيمتر.

2-5-1-2 وزن الجسم (W) (كغم) Weight: تم قياس أوزان افراد عينة البحث باستخدام جهاز (قياس الطول والوزن) نوع (Dluresan)، بعد انتظار تصفير الجهاز ، يقف المختبر على قاعدة الجهاز حافي القدمين، وهو يرتدي السروال الرياضي فقط وتتم القراءة بعد ان يثبت العداد الالكتروني على رقم يمثل وزن المختبر بالكيلوغرام لأقرب (100) غم.

2-5-2 قياس المتغيرات التنفسية (الوظائف الرئوية): تتم عملية قياس الوظائف الرئوية بواسطة اجهزة السبيروميتر نوع (Spiro lab III) الملحق (2). يتم في هذا الجهاز قبل بدأ العمل ادخار البيانات العامة للمختبر والتي تشمل: (الجنس، العمر (يوم، شهر، سنة) ، والطول بالسنتيمتر، والوزن بالكيلوغرام).

يهيئ المختبر بوضع ماسكة الانف (Nose Clip) لغرض اغلاق المجرى التنفسي للأنف وجعل عملية التنفس مقتصرة على الفم فقط، يتم وضع قصبه صغير الملحقة بالجهاز (Mouth peas) ويتم الاطباق عليها بالشفتين لمنع خروج الهواء من حوافها في اثناء اداء الاختبار، ويتم التنفس بصورة طبيعية مع المحافظة على عدم فتح الأنف في اثناء التنفس .

-معدل ضربات القلب (Heart Rate-RR): " هو الارتجاجات الموجهة لجدران الشرايين الحاصلة نتيجة لانقباض القلب الذي يدفع الدم إلى الشرايين " (الهيتي وحمد، 2007، 225) ويعرف ايضاً بأنه "عدد الضربات القلبية خلال الدقيقة الواحدة "(امين، 2008، 153).

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تألف مجتمع البحث من حكام كرة القدم في محافظة نينوى وللموسم الرياضي (2018-2019) والبلغ عددهم (18)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي شملت على حكام الدرجة الاولى الساحة المعتمدين في سجلات لجنة الحكام المركزية في الاتحاد العراقي لكرة القدم والبالغ عددهم (6) حكام الساحة بنسبة تمثيل من مجتمع الأصل تبلغ (33.33%). والجدول (1) يبين معلومات عن عينة البحث.

جدول (1) يبين المعالم الإحصائية لتجانس عينة البحث (الحكام الساحة)

الحكام	العدد	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		معامل الاختلاف c.v
				س	±ع	
الحكام الساحة	6	الطول	سنتيمتر	172.83	3.250	1.88
		العمر	سنة	27.06	3.70	13.67
		الوزن	كيلوغرام	70.16	7.41	10.56

ومن خلال الجدول (1) يتبين لنا ان هناك تجانساً مقبولاً بين افراد العينة الواحدة إذ كانت قيمة معامل الاختلاف اقل من (30%). (التكرتي والبيدي، ١٩٩٩، ١٦١).

2-3 الفحص الطبي: تم إجراء الفحص الطبي بتاريخ 2018/10/23 على افراد عينة البحث في مركز التأهيل الطبي للمعاقين الكائن في حي الوحدة-محافظة نينوى من قبل طبيب متخصص ملحق (1)، للتأكد من خلو افراد عينة البحث من الامراض التي يمكن ان تؤثر في نتائج البحث.

2-4 الاجهزة والادوات المستخدمة: تم استخدام الاجهزة والادوات المدرجة في ادناه: (جهاز قياس الوزن والطول نوع (Medical AeeleDetecto) امريكي الصنع، سماعة طبية (Stethoscope) يابانية الصنع عدد2، جهاز Spiro lamb III لقياس المتغيرات التنفسية ايطالي المنشأ، ساعة إيقاف

- 2-الدرجة الثانية: الحد الأقصى 6.10 ثانية لكل محاولة
3-فئات أقل: الحد الأقصى 6.20 ثانية لكل محاولة
(FIFA,2016, 8).



الشكل (1) يوضح اختبار ركض (40) متر لحكام الساحة

2-7 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد ملحق (3)، بتاريخ 2018/10/23 على 4 حكام درجة ثانية (في ملعب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، كان الهدف منها التعرف على مدى ملائمة الاختبار لأفراد عينة البحث من ناحية القدرة على تنفيذ الاختبار، والصعوبات التي يعانها المختبر والقائمين على الاختبار أثناء تنفيذ الاختبار، وقد وجد أن الاختبار يتناسب مع مستوى العينة والتي تضمن للباحث إكمال جميع أفراد العينة لهذا الاختبار بنجاح، فضلاً عن النقاط المدرجة في أدناه:

- 1- إعطاء صورة واضحة على كيفية أداء الاختبار في على ميدان الملعب من خلال تحديد المسافة وعدد الدورات المطلوب قطعها.
- 2- التأكد من ملائمة أوقات إجراء الاختبار ومدى إمكانية تنفيذها.

3- التعرف على الأخطاء والمعوقات المتعلقة بالتنفيذ ووضع الحلول لها.

4- تدريب فريق العمل على خطوات تسلسل الاختبارات .

5- التعرف على الزمن التقريبي الذي يستغرقه أداء الاختبار .

2-8 الاجراءات الميدانية وتنفيذ التجربة النهائية:

2-8-1 التجربة الرئيسية: أجريت التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/11/4 وتضمنت ما يأتي:

-تم البدء بالتجربة في الساعة التاسعة صباحاً بحضور فريق العمل والحكام وتهيئة موقع التجربة بكل المستلزمات اللازمة لإجراء التجربة .

-قام الحكام بأداء عملية الاحماء لمدة (15) دقيقة، إذ روعي ان تكون عملية الاحماء موحدة من حيث تسلسل محتواها من

يبدأ المختبر بالتنفس الطبيعي وفي هذه الفترة يقوم الجهاز بتحديد قيم (عدد مرات التنفس وحجم النفس والتهوية الرئوية)، وعند صدور صوت (PEP) من الجهاز يعني اكتمال القياسات. يبدأ بعدها المختبر بأخذ أقصى شهيق ممكن (من خلال القصبة الصغير حصراً. في حالة عدم امكان اللاعب من اداء التكنيك الصحيح للاختبار يعاد القياس مرة ثانية. Spiro Lab (،) يؤخذ من كتيب تعليمات طريقة الاستخدام المرفق مع الجهاز. وتم اخذ القياسات الاتية:

1-عدد مرات التنفس (Respiratory rate) (RR) (مرة/دقيقة)

2-حجم النفس (Tidal Volume) (TV) (لتر)

3-التهوية الرئوية (Minute Ventilation) (VE) (لتر/دقيقة)

4-عدد ضربات القلب (Heart Rate) (HR) (ضربة/دقيقة)

2-5-3 الاختبار البدني المستخدم:

-اختبار ركض 40 متر لحكام الساحة (الشكل 1):

-يقف المختبر على بعد متر ونصف من خط البدء وتكون مسافة الاختبار 40 متر .

-يجب أن يصطف الحكام خلف خط البداية مع لمس قدمهم الأمامية خط البداية بمجرد إشارة قائد الاختبار يبدأ الحكم بالجري مسافة 40 متر .

-يجب أن يحصل الحكام على 60 ثانية بحد أقصى للاستشفاء بين كل من سباقات (6 X 40) متر، يجب على الحكام المشي إلى البداية.

-في حالة سقوط الحكم في واحدة من المحاولات، يجب إعطائه محاولة إضافية (محاولة واحدة = 1 X 40 متر).

-إذا فشل أحد الحكام في محاولة واحدة من أصل ستة، يجب أن يحصل على محاولة سابعة فور انتهاء التجربة السادسة.

-إذا فشل الحكم في محاولتين من أصل سبعة، يستبعد من الاختبار.

1.الفئة الدولية والدرجة الاولى: أقصى 6.00 ثانية لكل محاولة

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

والبعدي لعدد من المتغيرات الوظيفية لاختبار

(السرعة) للحكام الساحة ومناقشتها:

الجدول (2) يبين نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعدد من

المتغيرات الوظيفية لاختبار (السرعة) للحكام الساحة

المتغير	وحدة القياس	العينة	س ⁻	ع ⁺	قيمة t	المعنوية
TV	لتر	قبلي	0.702	0.394	2.800-	0.038
		بعدي	1.560	0.536		
VE	(لتر/د)	قبلي	9.948	6.607	4.111-	0.009
		بعدي	36.798	12.547		
RR	(نفس/دقيقة)	قبلي	14.818	5.142	4.689-	0.005
		بعدي	24.157	5.289		
Hr	(ضربة/د)	قبلي	70.500	2.950	39.158-	0.000
		بعدي	165.167	6.735		

(*) معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (2) يتبين ما يأتي:

توافر فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث (TV، VE، RR، Hr) بعد أداء اختبار (السرعة) للحكام الساحة، إذ كانت القيمة المعنوية لـ (ت) أقل أو يساوي من مستوى الاحتمالية (0.05).

من خلال نتائج الجداول (2) نبين أن للجهد اللاهوائي المنجز ذو تأثير في المتغيرات الفسيولوجية موضوع الدراسة لمجموعه البحث (حكام الساحة).

3-2 مناقشة النتائج:

يعزى سبب الفروق في القياسات قيد الدراسة إلى طبيعة جهد اختبار (السرعة) الذي فرض على الحكام الساحة مستويات من الضغوط على الأجهزة الوظيفية ومنها الجهاز التنفسي بسبب الظروف المحيطة بعملية التنفس في أثناء الأداء والتي كانت السبب الأساس في الزيادة الحاصلة في حجم النفس وسرعة التنفس وبالتالي حدوث زيادة في حجم التهوية الرئوية وهذا يتفق مع (Tehrani et al) خلال الجهد البدني يزداد معدل الأيض والتبادل الرئوي نتيجة للنشاط العضلي، مما يتطلب تهوية رئوية أعلى تسعى إلى منع الزيادة المفرطة لثاني أكسيد الكربون (بسبب زيادة في إنتاج ثاني أكسيد الكربون) ونقص الأكسجين (بسبب زيادة استهلاك O_2). (Tehrani al, 2004, 111-129)

(et

التمارين ومن حيث تقسيماتها الزمنية، وبعد الانتهاء من عملية الاحماء أعطيت فترة راحة مقدارها (3-5) دقائق بعدها بدأت مباشرة بالاختبار على أن يحافظ الحكم على إحمائه واستعداده للبدء لحين وصول دوره في الاختبار.

تم وضع الحكام قريبين من منطقة الانطلاق بالقرب من المطلق الذي يكون المشرف عليهم إذ يبدأ الحكم بالركض عند سماع الإشارة، في حين يوجد في نهاية الركضة مقياتيين لحساب فترة الاستشفاء للحكم وعند وصول الحكم يجلس على كرسي خاص ويتم ربط الأجهزة لقياس المتغيرات الوظيفية.

2-8-2 القياسات البعدي: بعد الانتهاء من أداء الجهد

مباشرة تم أخذ القياسات الآتية :

-قياس المتغيرات التنفسية.

2-9 النقاط التي تمت مراعاتها في التجربة النهائية:

إجراء الاختبار في درجة حرارة محيط بلغت (21.4) مئوية وكانت مستوى رطوبة نسبية (26%).

لضمان تعرض جميع أفراد عينة البحث للمدة الزمنية نفسها بين الإحماء وبدء الاختبار تم ترتيب عملية الإحماء بأسلوب العمل المتداخل لتكون المدة الزمنية بين مختبر وآخر من (15 ثانية).

إعطاء مدة راحة بين فترة الإحماء وبدء الاختبار (5 دقائق).

تم مراعاة إجراء الاختبارين تحت الظروف نفسها من حيث المكان والوقت ومن حيث الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك تسلسل إجراءات القياسات الوظيفية.

حرص الباحث على أن يكون فريق العمل هو نفسه لجميع القياسات الوظيفية.

2-10 المعالجات الإحصائية: تم استخدام الوسائل

الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، اختبار (t. test) للعينات غير المرتبطة). وتمت معالجة البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS 17) كما تمت معالجة القيم المستخرجة والرسوم الإحصائية باستخدام البرنامج (Excel, 2007).

اشارات مباشرة من العصب الودي، وان هذا التزود العصبي مهم إذ انه يغير تردد جهد الفعل المنشأ من هذه الخلايا، والذي يعد طبيعيا المحدد الوحيد لزيادة معدل نبضات القلب HR. فعندما يزداد التحفيز الودي، يزداد تردد جهد الفعل، ويزداد الـ HR، والذي يعمل على زيادة الـ CO (محمد توفيق، 2005، 122).

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت لها النتائج توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

- 1-إن لأداء اختبار (السرعة) للحكام الساحة أثر واضح في متغيرات (VE و TV و RR) مقارنة بوقت الراحة.
- 2-إن لأداء اختبار (السرعة) للحكام الساحة أثر واضح في متغير معدل ضربات القلب (HR) مقارنة بوقت الراحة.

فيما يوصي الباحثان بالتالي:

- 1-يوصي الباحثان مدربي اللياقة البدنية للحكام بمراعاة النتائج التي توصل اليها الباحثان في اعداد البرامج التدريبية و بما يناسب مع المتغيرات الوظيفية.
- 2-يوصي الباحثان مدربي اللياقة البدنية للحكام لقياس عدد ضربات القلب HR بالنسبة للتعرف على التطور الحاصل في الجهاز الدوري ومعرفة الاحمال الواقعة على الحكم المساعد وتوجيهها بما يخدم المنهج التدريبي، من خلال توزيع شدة التدريب على أساس النبض.

- 3-يوصي الباحثان المدربين بإعطاء تمارين بدنية تزيد من قوة ومرونة عضلات بين الاضلاع وعضلات الحجاب الحاجز وعضلات البطن لتطوير قابلية الجهاز التنفسي للحكام الساحة.

المصادر:

- [1] الدباغ، احمد عبد الغني و آغا، محمد توفيق، (2010): استجابة متغيرات التهوية الرئوية بعد أداء جهدين هوائي ولا هوائي، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد العاشر، العدد الأول. جامعة الموصل
- [2] التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد، 1999، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- [3] الهيتي، موفق سعد وحمد، حامد سيمان (2007): تأثير بعض طرائق التدريب الدائري المختلفة في بعض المتغيرات الوظيفية للاعب كرة القدم الشباب، مجلة التربية الرياضية، المجلد (18) العدد (3) جامعة الانبار .
- [4] امين، سميرة خليل محمد (2008): مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- [5] بلان، هاني طالب (2011): رؤية خاصة في التحكيم، الطبعة الأولى .
- [6] عبد الفتاح، أبو العلا احمد (2003): فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- [7] علاري، محمد حسن، عبد الفتاح، أبو العلا أحمد (2000) فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

إذ يتبين من الجدول وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار (السرعة) للحكام الساحة في متغير معدل التنفس (RR) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ما ذهب اليه (الدباغ وآغا) بأن الزيادة في معدل التنفس تكون ناتجة عن الهبوط في كل من زمن الشهيق وزمن الزفير رغم أن الانخفاض في زمن الزفير يكون أكبر من زمن الشهيق . (الدباغ وآغا، 2010، 433).

اما متغير حجم النفس (TV) فقد يعزو الباحثان هذه النتيجة ما ذهب اليه (الدباغ وآغا) بأن الزيادة في حجم النفس تكون ناجمة عن الزيادة في الحجم الشهيق النهائي للرئة وانخفاض في الحجم الزفيري النهائي للرئة (الدباغ و آغا، 2010، 433).

اما معنويه الفروق في متغير التهوية الرئوية (VE) فيعزى الى التغيرات الناتجة عن زيادة (TV, RR) فزيادة احدهما او كلاهما والتي تحدث عند أداء التمارين التي تعمل على زيادة VE ليقابل الجهد المبذول، ومن المعروف أن هذه الآليات متداخلة فيما بينها وأن الواحدة منها تتعلق بالأخرى، وقد ذكر (عبد الفتاح) أن الجهازين الدوري والتنفسي يعملان كوحدة واحدة، إذ يقوم الجهاز التنفسي بتوفير الأوكسجين للدم وتخليصه من ثاني أوكسيد الكربون، ويقوم الجهاز الدوري بتوجيه الدم المحمل بالأوكسجين والمواد الغذائية إلى أنسجة الجسم (عبد الفتاح، 2003، 391)، ويذكر (مسلم وعبد الحسين) أن التغيرات الحادثة في التهوية الرئوية بعد الجهد البدني الأقصى والذي يتم فيها تنظيم النفس مع الإيقاع المهاري بشكل كبير والذي يشجع فيه كتم النفس يسبب زيادة الدين الأوكسجين مما يسبب زيادة في التهوية الرئوية بعد التوقف من الأداء نتيجة للحاجة الكبيرة والنقص الكبير في الأوكسجين الواصل إلى جسم الرياضي (مسلم وعبد الحسين، 32، 2008).

اما بالنسبة لمتغير معدل ضربات القلب (HR) فيفسرها الباحثان الى ان الزيادة في النبض القلبي يعود سببه الى حاجة الجسم الى كميات كبيرة من الدم لغرض اوصول الاوكسجين الى العضلات العالمية والتخلص من ثاني اوكسيد الكربون والمخلفات الأيضية التي تحدث نتيجة العمل العضلي، وهذا ما أكدّه (عثمان) إذ أعزى الزيادة في HR إلى تثبيط التحفيز اللاودي وزيادة التحفيز الودي، فخلايا الـ SA node تستقبل

[8] عثمان، محمد توفيق، (2005): الاستجابات الفسيولوجية والمورفولوجية لجهاز الدوران قبل اداء جهد هوائي ولاهوائي وبعدهما، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل

[9] مسلم، عمار جاسم وعبد الحسين، عقيل مسلم: الأسس الفسيولوجية للجهاز التنفسي لدى الرياضيين، دار الكتب والوثائق، بغداد 707 لسنة 2008. العراق.

[10] FIFA (2016) : FIFA Refereeing International Lists 2017, Circular No. (1551).

[11] Sharon A. Plowman, Denise L. Smith (2011): Exercise Physiology Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.

[12] Tehrani, F, Rogers, M, Lo, T, Malinowski, T, Afuwape, S, Lum, M , et al. (2004). 11-A dual closed-loop control system for mechanical ventilation. J. Clin. Monit. Comput.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح اساء الكادر الطبي كفريق عمل

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	د. عبد الله فتاح هادي	جراحة العظام والمفاصل	مركز تأهيل المعاقين الطبي/محافظة نينوى
2	د. سعد الدين احمد محمد	عيون	مركز تأهيل المعاقين الطبي/محافظة نينوى

ملحق (2) يوضح اجهزة السبيروميتر نوع (Spiro lab III) المستخدم بالدراسة لقياس الوظائف الرئوية



ملحق (3) يوضح فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	الواجب المكلف فيه
1	فادي محمد شيت	فلسفة التدريب	قياس المتغيرات الرئوية
2	م.م عبد الله حكمت	فلسفة التدريب	قياس متغير معدل النبض
3	محمد سمير عناز	طالب ماجستير	تسجيل توقيت الاختبار
4	م.م محمد يقضان صالح	تدريب رياضي	الإشراف على عمليات الاحماء والاختبار



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue. 6, June 2021

ISSN: 1658- 8452



الذكاء الوجداني لحكام الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم

احمد خليل ابراهيم عبيد¹، عمر زهير احمد²

وزارة الشباب والرياضة¹

وزارة الشباب والرياضة²

(Ah233223@gmail.com)¹

المستخلص: يهدف البحث إلى:

1-تطوير مقياس الذكاء الوجداني لحكام كرة القدم المعد من قبل (اليقوي، واخران، 2011).

2-التعرف على مستوى الذكاء الوجداني لحكام الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم. حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، إذ اشتملت على (160) حكماً من مجتمع الدراسة منهم (100) حكماً استخدموا للبناء تمثل نسبة (40%) من المجتمع الكلي و (50) حكماً استخدموا للتطبيق وتمثل نسبة (20%) من المجتمع الكلي و (10) حكماً للتجربة الاستطلاعية وتمثل نسبة (2.5%) من المجتمع الكلي.

وفي ضوء محتوى مناقشة النتائج خلصت الدراسة إلى استنتاجان هي:

1-تم تطوير مقياس الذكاء الوجداني لحكام الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم.

2-مستوى الذكاء الوجداني لحكام الدوري العراقي الممتاز بكرة كان بدرجة (متوسطة).

واوصى الباحثان:

1-الاهتمام بالذكاء الوجداني لحكام كرة القدم ولجميع الدرجات لما له من الاهمية الكبيرة في نجاح الحكام في قيادة المباريات .

2-أجراء بحوث ودراسات مشابهة على حكام الالعاب الجماعية الاخرى.

3-إقامة دورات تدريبية تهتم بتتمية عمليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني.

4-دعم اهتمام الحكام بالآليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني أثناء التحكيم.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الوجداني-حكام الدوري العراقي الممتاز-كرة القدم.

1-المقدمة:

إن التطور الحاصل في لعبة كرة القدم هو نتيجة اهتمام مجموعة كبيرة من المختصين والباحثين في مجال كرة القدم والتحكيم وذلك من خلال الاستفادة من الدراسات السابقة والنظريات المختلفة لمبادئ وأسس علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي وتطبيقها علمياً للارتقاء بها وهذا سر حدوث التطور السريع في اللعبة سواء كان ذلك على الحكام أو اللاعبين أو المدربين.

إذ ركزت الدراسات الرياضية المختصة في تطوير مجال كرة القدم على تحليل الضوابط المحيطة باللاعب عبر النفوذ إلى خصوصياته البدنية والنفسية والتكتيكية بهدف الرفع من مردودية إدائه داخل ميدان اللعب من دون الانتباه إلى طرف اللعبة الثاني (الحكم) الذي يمتلك كل الصلاحيات في إدارة المباراة وقراراتها ونجاحها وهو قرين نجاح اللاعبين والفريق ككل ولولا فرض الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) على الاتحادات القارية المنضوية تحت لوائه بإخضاع الحكم للاختبارات الطبية والبدنية والمعرفية لَبَقِيَ خارج إطار التطوير يغرد بعيداً عن سرب العناية والسلامة رغم قطعه مسافات طويلة طيلة فترة المباراة (بلان، 2011، 33).

ومما لا شك فيه أن الحكم هو أحد الدعائم القوية لرياضة كرة القدم، فهو يؤدي دوره في ظروف صعبة ويتعرض لضغوط مختلفة قبل المباراة وإثنائها وبعدها وقد تستمر هذه الضغوط لفترة زمنية سواء من وسائل الإعلام المتحيزة، أو من الجماهير المتعصبة والمتحفزة ضد الحكام أو من مجالس إدارات الأندية ذات النفوذ القوي والشعبية الجارفة أو ضغوط إدارة المنافسات الرياضية الهامة أو ضغوط اللاعبين داخل الملعب بالإضافة لضغوط حياته الخاصة خارج نطاق الممارسة الرياضية، وأن نجاح أي لعبة يرتكز على العديد من العناصر مثل الإمكانيات المادية والفنية والمعرفية والتدريبية إضافة إلى التحكيم، إذ يكتسب التحكيم أهمية من خلال رفع مستوى اللاعبين وإرشادهم وتدريبهم على تطبيق القواعد الصحيحة، على الرغم من أهمية مجال التحكيم في رفع مستوى اللعبة، ويعد الحكم أحد أهم الركائز الأساسية التي تساهم في رفع

مستويات الرياضة في جميع الفعاليات وخصوصاً لعبة كرة القدم، لأنه الشخص المكلف بإدارة المباراة له السلطة الكاملة من لحظة دخوله أرض الملعب وحتى خروجه منه إذ يقوم باتخاذ الإجراءات القانونية تجاه كل من يخالف قانون رياضة كرة القدم، ونظراً لأسباب عديدة مثل إيقاع اللعب ومساحة الملعب فإنه يؤدي دوره بصعوبة كبيرة وسط هذه الظروف والعوامل، كما أن مجال التحكيم في كرة القدم يعد مجالاً خصباً وحيوياً خاصة أنه يتعلق بالرياضة الشعبية الأولى في العالم، لذا فإنه ليس بالأمر السهل الذي يستطيع أي فرد القيام به، وعلى ذلك فلا بد أن يمتلك الحكم شخصية وكاريزما قيادية، ولياقة بدنية عالية واستعداد نفسي وذهني ومعرفة ودراية واسعة وشاملة في قانون كرة القدم التي تمكنه من قيادة المباريات وإخراجها إلى بر الأمان بأقل أخطاء و بصورة عادلة (الحديدي، 2012، 13).

ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة كمحاولة علمية للتعرف على مستوى الذكاء الوجداني لحكام كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز هذا ما أعطى أهمية كبيرة في دراسة هذه الشريحة أو العينة والتي لها دور كبير في نجاح وقيادته المباريات بالشكل .

مشكلة البحث:

إن الحكم يعد الشخص المهم في ميدان اللعب من حيث القرارات فكان لزمنا فهم التأثيرات النفسية حول عمليات التخطيط المعرفي التي يتبناها الحكم ومن هنا تبرز مشكلة البحث في التساؤل الآتي: -ما هو مستوى الذكاء الوجداني لحكام الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم ؟

هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

- 1-تطويع مقياس الذكاء الوجداني لحكام كرة القدم المعد من قبل (اليقوي، وآخرون، 2011)
- 2-التعرف على مستوى الذكاء الوجداني لحكام الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم.

وتمثل نسبة (2.5%) من المجتمع الكلي (محبوب وبديري، 2002، 67). والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1) يبين عينة البحث

الدرجة التحكيمية	عدد الحكام	عينة البناء	عينة التطبيق	الاستطلاعية
عينة الحكام	160	100	50	10
النسبة المئوية من المجتمع الكلي 250 حكم	64%	40%	20%	2.5%

2-3 أداة البحث: استخدم الباحث مقياس الذكاء الوجداني المعد من قبل (اليقوي وآخرون، 2011) ونظراً لمضي أكثر من 5 سنوات على بناء المقياس ارتأى الباحثان إعادة تطويره وتكييفه للمقياس وفق خطوات تقنين المقاييس .

2-3-1 خطوات تطوير مقياس الذكاء الوجداني لحكام كرة القدم:

2-3-1-1 الخصائص السايكومترية للمقياس:

2-3-1-1-1 صدق المحتوى: تحقق هذا الصدق في أداة البحث من خلال توضيح كل محور من محاور المقياس وكذلك تصنيف فقرات كل بعد، إذ يشير الحكم الى ان (صدق المحتوى للاختبار يعتمد بصورة اساسية على مدى امكانية تمثيل الاختبار لمحتويات عناصره، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً وذا معنوية عالية لتحقيق الهدف الذي وضع من اجله الاختبار) (الحكيم، 2004، 23).

2-3-1-1-2 الصدق الظاهري: تم عرض المقياس المكون من 15 فقرة ملحق (3) لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها وملائمتها للبعد الذي خصصت له، واجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف او اعادة صياغة او اضافة عدد من الفقرات) وبما يتلاءم وموضوع ومجتمع البحث، فضلاً عن ذكر صلاحية الاجابة المقترحة او اضافة او تحديد السلم للإجابة الذي يروونه مناسباً للمقياس، إذ يعد هذا الاجراء وسيلة للتأكد من صلاحية المقياس، وبعد جمع الاستمارات تم استخراج الصدق الظاهري (صدق الخبراء) للمقياس حيث تم الاعتماد على نسبة اتفاق (75%) من آراء السادة الخبراء حيث يشير (بلوم وآخرون، 1983) " الى انه يمكن الاعتماد على

فرض البحث:

1- ما هو مستوى الذكاء الوجداني لحكام الدوري العراقي الممتاز

بكرة القدم؟

مجالات البحث:

المجال البشري: حكام الدرجة الاولى في الدوري العراقي الممتاز

المجال الزمني: للفترة من 2021/2/1 الى 2021/3/5 .

المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان على الحكام عن طريق رابط الكتروني .

تحديد المصطلحات:

الذكاء الوجداني: " إن الذكاء الوجداني غالباً ما يصاحب بحشد إضافي من أنواع التفكير الأخرى المتعلقة بكيفية إدراك وتنظيم إدارة الوجدان كما إن الخبرات الوجدانية تتأثر بعمليات ما وراء المعرفة وان التفكير الوجداني في المستوى ما وراء المعرفي يتأثر بالتفكير الوجداني في المستوى المعرفي" (اليقوي، وآخرون، 2011، 5)

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة الحالية.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

2-2-1 مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على حكام الدرجة الاولى في العراق والمعتمدين في سجلات الاتحاد العراقي بكرة القدم/لجنة الحكام المركزية في الدوري العراقي بكرة القدم، وبلغ مجتمع البحث (250) حكماً.

2-2-2 عينة البحث: عينة البحث والتي تعد " ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل او النموذج الذي يجري الباحثون عليه مجمل بحثه" (محبوب وبديري، 2002، 67). إذ تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، إذ اشتملت على (160) حكماً من مجتمع الدراسة منهم (100) حكماً استخدموا للبناء تمثل نسبة (40%) من المجتمع الكلي و (50) حكماً استخدموا للتطبيق وتمثل نسبة (20%) من المجتمع الكلي و (10) حكام للتجربة الاستطلاعية

الجدول (2) يبين قيم (ت) المحتسبة بين الفئتين العليا والدنيا لفقرات المقياس

رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل التمييز
1	4.26	6	2.55	11	2.34
2	2.39	7	3.57	12	2.04
3	2.34	8	2.48	13	3.42
4	3.44	9	2.14	14	3.15
5	4.12	10	2.22	15	3.53

قيمة (ت) الجدولية تساوي (2) عند درجة حرية (52) ونسبة خطأ (0.05)

من خلال نتائج الجدول السابق تبين أن جميع الفقرات مميزة لان قيمة ت المحتسبة لجميع الفقرات اكبر من قيمة ت الجدولية .

2-3-1-4 ثبات المقياس: يعد الثبات من الخصائص الواجب توفرها لصلاحية استخدام أي مقياس حيث تعتمد صحة المقياس على مدى ثبات وصدق نتائجه، وبدونها لا يكون هناك أي ثقة في تلك النتائج (فرحات، 2001، 143).

2-3-1-4 الطريقة الاولى التجزئة النصفية:

ويسمى بمعامل الثبات بطريقة الأنصاف أو معامل الثبات الداخلي (زكريا وآخرون، 2002، 144)، وفي هذه الطريقة يقسم المقياس إلى قسمين متساويين، وعادة يحتوي القسم الأول على الفقرات الفردية (1، 3، 5...) والقسم الثاني يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الزوجية (2، 4، 6...) ثم تجمع درجات كل قسم على حدة فيصبح لدينا درجتان لكل فرد احدهما درجته على الفقرات الفردية والأخرى على الفقرات الزوجية ثم نحسب معامل الارتباط بين هاتين الدرجتين. (كوافحة، 2010، 87).

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم استخدام (100) استمارة والتي شملت عينة صدق البناء، وقسمت إلى نصفين: النصف الأول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية والنصف الثاني يمثل الفقرات الزوجية إذ أصبح لكل فرد درجتان فردية وزوجية، وتم إيجاد معامل الثبات من خلال معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات نصف الاختبار، إذ بلغت قيمة الثبات (0.89).

موافقة آراء المحكمين بنسبة (75%) في مثل هذا النوع من الصدق " (بلوم، وآخرون، 1983، 126).

وبعد تحليل الاجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج النسب المئوية لاتفاق الخبراء على صلاحية فقرات المقياس وتم قبول الفقرات التي اتفقوا عليها (75%) فاكثر من اراء الخبراء حيث تحصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق الخبراء اكبر من (75%) وبعد عرض المقياس المعد من قبل الباحثان قبل توزيعه على عينة البحث على خبير في اللغة العربية التي قام بقراءته وصياغة الفقرات لغويا ليصبح المقياس جاهزا للتطبيق على العينة الاستطلاعية. (الخبير اللغوي، د. سالم نجم عبد الله-قسم اللغة العربية-كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل).

2-3-1-3 الصدق التمييزي: إذ تم إجراء الصدق التمييزي للمقياس بأسلوبين، وهما:

أولاً: استخراج الصدق التمييزي للفقرات (اسلوب المجموعتان المتطرفتان): تم استخدام اسلوب المجموعتان المتطرفتان للكشف عن الفقرات المميزة في بناء مقياس النفاق الاداري، إذ اعتمدت نسبة (27%) من الدرجات العليا و (27%) من الدرجات الدنيا لتمثل المجموعتان المتطرفتين وهذه النسبة يؤيدها المختصون في الاختبارات بوصفها افضل نسبة تجعل المجموعتين على افضل صورة من حيث الحجم والتباين (الزوبعي وآخرون، 1981، 75).

وقد شملت كل مجموعة في الحدود العليا والحدود الدنيا على (27) استمارة من اصل (100) استمارة من افراد عينة البناء وبعد ان رتبتم درجاتهم تنازليا في ضوء اجاباتهم عن فقرات المقياس المؤلفة من (15) فقرة واعتمدت قيمة اختبار (ت) المحسوبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات اجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، والجدول (2) يبين القوة التمييزية لفقرات المقياس.

(2021/2/27)، إذ تم جمع واستلام (50) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي ومكتملة الإجابات عن جميع الفقرات من أجل إجراء التحليل الإحصائي للفقرات.

2-6 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التالية: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، قانون (ت) للفروقات بين المجموعات المستقلة والمتساوية بالعدد، المتوسط الفرضي، برنامج المعالجات الاحصائية (SPSS)).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 تطويع مقياس الذكاء الوجداني لحكام كرة القدم المعد من قبل (اليقوي، وآخرون، 2011):

قام الباحثان في هذه الدراسة بتكييف مقياس الذكاء الوجداني على عينة من حكام الدوري العراقي للموسم الرياضي 2020-2021، وقد تم ذلك من خلال إجراءات خاصة والتي تم ذكرها في الباب الثاني من الدراسة الحالية، وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث. الجدول (7) يبين معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى أفراد عينة البحث

الوسط الحسابي لمقياس الذكاء الوجداني	المتوسط الفرضي	قيمة ت	sig	الدالة	النسبة المئوية
49.538	45	4.763*	0.011	معنوي	66.05

*معنوية عند نسبة خطأ (0.05)

يبين الجدول (7) ومن خلال معالجة الباحثان للبيانات عن طريقة استخدام قانون ت للفروقات . اذ تبين لنا ان الوسط الحسابي للمقياس (49.538) وهي اكبر من قيمة المتوسط الفرضي البالغة (45) وقيمة ت المحتسبة بلغت (4.763) اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (1.67) عند مستوى دلالة (0.05) ونسبة خطأ (0.01) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الحسابي للعينة ونسبة مئوية (66.05) والشكل (1) يوضح ذلك.

2-3-1-4 الطريقة الثانية معامل ألفا: تعد معادلة (ألفا كرو نباخ) من المعادلات الشهيرة في مجال الإحصاء، وتستخدم لتقدير ثبات الاختبار (ربيع، 2009، 99). إذ أن هذه الطريقة تتمتع بأهمية خاصة كونها تستخدم في حساب معامل ثبات الاختبارات المقالية والموضوعية (النبهان، 2004، 248)، وحساب فقرات الاستبيانات التي تتطلب إجابتها الاختيار من بين بدائل متعددة (علام، 2006، 100).

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة، تم تحليل استجابات (100) حكم إحصائياً باستخدام (معامل ألفا) لتقدير ثبات المقياس، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0.878)، ويشير (سماره وآخرون، 1989) إلى أن الثبات إذا كان (0.70) فأكثر يعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس. (سماره وآخرون، 1989، 120).

2-3-1-5 تصحيح المقياس بصورته النهائية: يتكون المقياس بصورته النهائية الملحق (4) من (15) فقرة وتكون الاجابة عليها وفق خمسة بدائل هي (دائماً/غالباً/أحياناً/نادراً/أبداً)، وتعطى اوزان الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات، وتحتصر القيمة النهائية للمقياس بين (15-75) درجة.

2-4 التجربة الاستطلاعية لمقياس الذكاء الوجداني:

يشير (باهي وآخرون، 2002) إلى "ضرورة تطبيق الاختبار في دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث للتعرف على مدى مناسبة الاختبار من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على عينة البحث، وكذلك تحديد الوقت اللازم للإجراء". (باهي وآخرون، 2002، 199). اذ قام الباحثان بتطبيق التجربة الاستطلاعية على 10 حكام درجة اولى من حكام محافظة نينوى للموسم الرياضي 2020/2021، إذ تم تطبيق التجربة الاستطلاعية بتوزيع المقياس على الحكام واستلامه للفترة (2021/2/12) .

2-5 التطبيق النهائي للمقياسين: اذ قام الباحثان بتوزيع المقياس ملحق (4) بصيغته النهائية، عن طريق اعداد استمارة استبيان الكترونية تم ارسالها على الحكام عن طريق شبكة الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي عن طريق رابط الكتروني بواسطة مستندات جوجل للفترة (2021/2/21) ولغاية

3- إقامة دورات تدريبية تهتم بتنمية عمليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني.

4- دعم اهتمام الحكام بالآليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني أثناء التحكيم .

المصادر:

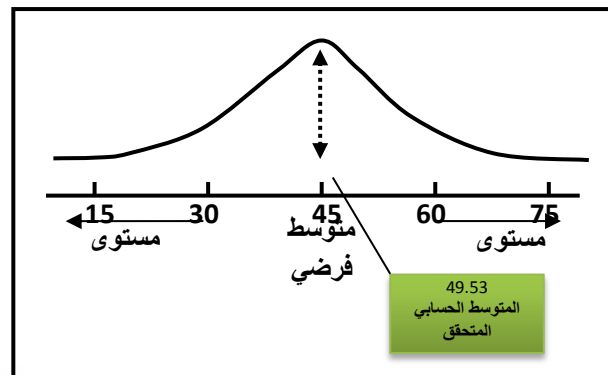
- [1] باهي، مصطفى حسين، وآخرون (2002): الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات- تطبيقات)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- [2] بلوم، بنيامين، وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المعني وآخرون، دار ماكروهي، القاهرة، مصر .
- [3] الحديدي، ياسر بازل (2012): بناء مقياس لتقييم ظروف إدارة المباراة لحكام الساحة الدوليين بكرة القدم في قارة آسيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق.
- [4] الحكيم، علي سلوم جواد (2004): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، القادسية، العراق.
- [5] ربيع محمد شحاتة (2009): قياس الشخصية، ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان
- [6] سمارة، عزيز، وآخرون، (1989)، مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار الفكر عمان-الأردن.
- [7] الظاهر، زكريا محمد وآخرون، (2002)، مبادئ القياس والتقويم وتطبيقاته التربوية والانسانية، ط1، المطابع التعاونية، عمان، الأردن.
- [8] علام صلاح الدين محمود، (2006)، الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- [9] علوان والنواحة (2013): الذكاء الوجداني وعلاقته الإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الأول، غزة، فلسطين .
- [10] فرحات، ليلى السيد، (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- [11] محجوب، وجيه، بدر، احمد، (2002): البحث العلمي، مطبعة جامعة بابل، وزارة التعليم العالي، العراق.
- [12] النيهان، موسى، (2004)، اساليب القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- [13] البعقوبي حيدر حسن وآخرون (2011): مستوى العمليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني لحكام كرة القدم في المحافظات الشمالية والفرات الأوسط والجنوبية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، العراق.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح مقياس الذكاء الوجداني بصيغته النهائية

استمارة الإجابة:

ت	الفرق	خيارات الإجابة				
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بالضيق والتحكم به					
2	أرغب انزعاجي الذي يتناهي بين الحين والآخر					
3	أحاول السيطرة على ملي من المواقف التي تتناهي					
4	أدرك جيداً الأرق الذي يتناهي إدراكي لقيادة المباراة					
5	أعدل على تنظيم إدراكي جراء مواقف الماطلة					
6	أسيطر على مواطني الأهم النفسي الذي يتناهي					
7	أنظم مشاعر الحب تجاه مواقف اللعبة					
8	أحاول تعريض لمواقف الترهق فأنني أعدل إلى تلقائها					
9	أعدل على تخطيط التفكير نحو عواطف					
10	أرسم فرائض التحكم بمشاعر إيجابية					
11	أنظم تفكيري في اللعبة قبل المباراة					
12	أعدل إلى تقييم ما أنتجه تفكيري					
13	أحلل الأفكار التحكيمية التي أؤمن بها					
14	أفسر طبيعة الأفكار التحكيمية					
15	أقبل صور التحكم العقلي المباراة					



الشكل (1) وضح نتائج الاختبار الثاني وفق المنحنى الاعتدالي

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال الشكل (1) يتبين أن مستوى عينة البحث ككل تقع في المستوى المتوسط على مقياس الذكاء الوجداني ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى عدم الانتظام والاستقرار بممارسة الأنشطة والتدريبات وفق تخطيط مسبق بسبب الظروف الصحية التي يمر بها العالم بشكل عام والعراق بشكل والتي تعد من اهم اسباب انخفاض الذكاء الوجداني، اذ يشير (علوان والنواحة، 2013) الى أن احد اهم الاسباب الرئيسة بارتفاع مستوى الذكاء الوجداني الاستقرار النفسي والوجداني (علوان والنواحة، 2013، 3) .

4- الخاتمة:

في ضوء محتوى مناقشة النتائج خلصت الدراسة إلى استنتاجات هي:

1- تم تطوير مقياس الذكاء الوجداني لحكام الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم.

2- مستوى الذكاء الوجداني لحكام الدوري العراقي الممتاز بكرة كان بدرجة (متوسطة).

فيما يوصي الباحثان بالتالي:

1- الاهتمام بالذكاء الوجداني لحكام كرة القدم ولجميع الدرجات لما له من الاهمية الكبيرة في نجاح الحكام في قيادة المباريات .

2- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على حكام الالعاب الجماعية الاخرى.

تأثير تمرينات وفق اوجه القوة العضلية في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للطلاب

م.د. ايمان فائق صالح¹

وزارة التربية/مديرية تربية بغداد/الرصافة الاولى¹

(@yahoo.com)

المستخلص: ان التطور الكبير في العلوم شتى وخاصة علم التدريب الرياضي أفضى ومن وجهة نظر المختصين والخبراء إلى ايجاد أفضل الطرق للوصول بالرياضة إلى أرفع المستويات. ومن ذلك هدف البحث هذا إلى ايجاد تأثير تمرينات لأوجه القوى العضلية في تطوير بعض المهارات الاساسية لكرة الطائرة، إذ اقترحت الباحثة بوجود علاقة معنوية احصائياً بين تأثير التمرينات لأوجه القوة العضلية قيد الدراسة في تطوير بعض المهارات الخاصة بالطائرة لأفراد العينة، فضلاً عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين أداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة والتمرينات الخاصة لأوجه القوة العضلية، إذ استخدمت الباحثة البرامج التدريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على عينة من المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة وعددهم (12) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية للعام الدراسي 2019-2020 إذ أجرى لهم التجانس والتكافؤ بين المجموعتين فضلاً عن استعمال الوسائل والأدوات والالجهزة الخاصة بالبحث وفق المتطلبات الخاصة بالمهارات الاساسية والتي شملت الارسال الموجه من الاعلى (التنس) والتمرير من أمام الرأس إلى الأمام ومهارة جدار الصد كمتطلبات للدراسة قيد البحث وبعد ذلك تم تطبيق التمرينات الخاصة لأوجه القوة المعدة من قبل الباحثة ولمدة (6) أسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع. ومن ثم اجراء الاختبارات البعدية بالظروف نفسها التي تمت بالاختبار القبلي، ثم اجريت الوسائل الاحصائية الخاصة بها . ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة إلى استنتاجات عدة منها استخدام التمرينات الخاصة بأوجه القوة العضلية عملت على تطوير المهارات الخاصة بالبحث وجود دلالة احصائية معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، إذ أوصت الباحثة التأكيد على ضرورة استخدام التمرينات لأوجه القوة العضلية وحدات التدريبية في تطوير المهارات الاساسية ولألعاب أخرى وللمراحل الدراسية في التعليم الجامعي.

الكلمات المفتاحية: القوة العضلية- دقة بعض مهارات - الكرة الطائرة - للطلاب.

1-المقدمة:

تعد لعبة الطائرة من الالعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ملحوظاً وكبيراً، إذ أصبحت الآن وفي العديد من دول العالم تحتل مكانة كبيرة لجمال أداها واجتذاب الممارسين لها والذين أصبحوا عدداً كبيراً من اللاعبين والمشاهدين على حد سواء، وذلك لما تمتاز بسرعة الأداء والتبادل الراقي بين مهاراتها الهجومية والدفاعية كونها لعبة سريعة لما تحويه من طابع يتسم بدقة الأداء للمهارات الفنية فيها وسرعة أداها، وتعمل أوجه القوة العضلية مثل الانفجارية والسريعة والقصى دور فعال في أداء المهارات الأساسية للفعالية والتي تعمل على نجاح المهارات المختلفة وفنونها ومنها مهارة الارسل الموجه من الأعلى (التنس) ومهارة التمرير من أمام الرأس إلى الأمام ومهارة جدار حائط الصد ومن ذلك تلعب أوجه القوة العضلية على حصول اللاعب على وضع جيد يساعده في إداء تلك المهارات بشكل متقن، لذلك تكمن أهمية البحث أن المهارات الأساسية في الدراسة لها الدور المهم والفعال في اللعبة وتتطلب في أدائها إلى تدريبات وجه القوة مثل القوة الانفجارية والقوة السريعة والقوة القصوى لغرض إتقان تلك المهارات وكون هذه المهارات تحتاج إلى قدرات خاصة تعمل على التطوير في القفز والوثب والارتقاء للحصول على مواصفات لاعب متكامل ذو مواصفات فنية متكاملة وما لأهمية هذه المهارات الأساسية بكرة الطائرة غاية في الأهمية.

مشكلة البحث:

إن الهدف في لعبة كرة الطائرة هو الوصول بالمهارات إلى تسجيل النقاط واحراز الفوز وكسب نتيجة الشوط تلو الشوط لما له الدور المهم في اللعبة وكسب نتيجة المباراة من خلال اسقاط الكرات داخل الفريق المنافس، وذلك من خلال استخدام الدقة لهذه المهارات التي لا يمكن أن تؤدي إلا بوجود قوة فعالة في الوثب والقفز إذ أوجه القوة العضلية وفق التمرينات للوصول إلى المثالية في اتقان المهارات الأساسية ومنها الارسل الموجه من الأعلى (التنس) والتمرير من أمام الرأس إلى الأمام وجدار الصد إذ تتطلب اتقان هذه المهارات قدرة اللاعب على الحصول على قوة فعالة

مؤثرة. ومن خلال متابعة الباحثة لمادة كرة الطائرة في المدارس والكليات ضمن اختصاصها وضمن مقرر المادة للمرحلة الثانية بالكرة الطائرة للطلاب لاحظت ضعف القدرات لأوجه القوة لدى الطلاب في عملية القفز والارتقاء لأداء المهارات الأساسية وما يعكس الواجبات في أثناء التنفيذ للخطط الهجومية والدفاعية لأفراد العينة وفق ذلك أوجدت حل للمشكلة بإيجاد تمرينات لأوجه القوة العضلية في تطوير تلك المهارات قيد الدراسة من الارسل الموجه من الأعلى (التنس) والتمرير من أمام الرأس إلى الأمام وجدار الصد لإيجاد الحلول لمشكلة البحث لأفراد العينة.

هدف البحث:

1- التعرف على التمرينات لأوجه القوة العضلية لأفراد عينة البحث من الطلاب.

2- تأثير هذه التمرينات على دقة تطوير المهارات قيد الدراسة لأفراد العينة من الطلاب بالكرة الطائرة.

فرض البحث:

-وجود علاقة ذات دلالة احصائية للاختبارات القبلية والبعدية بين أوجه القوة العضلية وبعض المهارات قيد الدراسة من أفراد العينة من الطلاب.

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2019-2020م.

المجال الزمني: للفترة من 2020/10/17 ولغاية 2020/12/20.

المجال المكاني: ملعب القاعة المغلقة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

المصطلحات:

أوجه القوة العضلية: وهي الصفات البدنية الاختلاف من حيث الهدف المرجو لتحقيقه وكذلك الحمل البدني من (الشدة والحجم) والتي تختلف من فعالية لأخرى والتي تمثل الصفات من وجهة ما يلبي النشاط (1: 127).

الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات (الطول والوزن والعمر) لأن معامل الاختلاف جاءت أقل نسبة من (3%)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف %
الطول/سم	1,83	3,15	172,31
الوزن/كغم	79,3	2,82	74,36
العمر/سنة	21,09	1,87	21,23

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (t)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	للمتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
غير معنوي	0.78	3,911	19,871	2,69	18,92	درجة	أداء الإرسال المواجه العالي (التنس)
غير معنوي	1.36	2,41	9,921	1,821	8,664	درجة	التمرير من أمام الرأس إلى الأمام
غير معنوي	0.50	2,011	6,711	2,131	9,991	درجة	جدار الصد

* قيمة (t) الجدولية = (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38).

يبين الجدول (2) أن نوع الدلالة لكل متغيرات كان غير معنوي لأن قيم (t) المحسوبة لكل المتغيرات كانت أصغر من قيمتها الجدولية التي تبلغ (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38).

2-3 وسائل جمع المعلومات: إن أدوات البحث هي التي تساعد الباحثة في جمع بياناتها وحلها لمشكلتها وصولاً لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة، لذلك استعملت الباحثة مجموعة من الوسائل والأدوات والأجهزة الآتية: (المصادر العربية والأجنبية، الاستبانة، الملاحظة، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، الاختبارات والقياس، المقابلات الشخصية).

2-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث: (شواخص خشبية عدد (6)، كرات طائرة عدد (10)، ميزان طبي نوع-Acs) (23)، ملعب كرة طائرة قانوني، شريط جلدي لقياس الطول، حبل غير مطاط، صفارة عدد (2)، ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (Casio)، شريط لاصق وطباشير ملون).

2-5 الاختبارات الخاصة في البحث: بعد إطلاع الباحثة على المصادر العلمية في مجال اختصاص الكرة الطائرة والاختبار والقياس، تم اختيار الاختبارات لقياس دقة الأداء للمهارات قيد البحث، وكما يأتي:

المهارات الأساسية في كرة الطائرة: ان لعبة كرة الطائرة احدى الالعب الجماعية التي تتكون من مهارات هجومية واخرى دفاعية والتي تحدد نتيجة الفريق نسبة الى امتلاك لاعبي تلك المهارات يسعى المدرس او المدرب في اعداد منهجه التعليمي او التدريبي الى اكتساب اللاعبين الية المهارات واتقانها مما يدل على قدرتهم على تطوير أداء هذه المهارات ودقتها فلذلك تعد المهارة القاعدة الاساسية التي يمكن خلالها بناء الالعب الرياضية ومنها يقصد الحركات الرياضية قيد الدراسة والتي تتصف بمهارة الاداء (2: 48)

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئة لملائته لطبيعة المشكلة.

2-2 عينة البحث: قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية (B-C-D) والبالغ عددهم (120) طالباً، وذلك لتوافر المستلزمات المطلوبة لأجراء البحث، وبعد أن استبعاد الطلبة الراسبين والمؤجلين والمصابين، تم اختيار (14) تم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، بعدها قامت الباحثة وبإجراء عملية القرعة لاختيار لتقسم المجموعة إلى مجموعتين، وتم تقسيم هذه العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (7) طلاب لكل مجموعة، ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث، قامت الباحثة بإجراء عمليتي تجانس العينة في متغيرات (الطول والوزن والعمر) وتكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية (الارسال المواجه العالي (التنس) والتمرير أمام الرأس إلى الأمام وحائط الصد. وجرى معالجة هذه المتغيرات إحصائياً عن طريق استعمال قانون معامل الاختلاف للتجانس واختبار (t-test) للتكافؤ وكما مبين في الجدولين (1، 2).

-يجب أن يكون الأعداد جيدا في كل محاولة.
-تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي:
-المنطقة (أ) ثلاث درجات، المنطقة (ب) درجة واحدة،
المنطقة (ج) خمس درجات .

-خارج هذه المناطق (صفر) من الدرجات.
-التسجيل: تحسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في
المحاولات الخمس، علما أن الدرجة الكلية للاختبار هي (25)
درجة.

ثالثاً: اختبار دقة أداء مهارة جدار الصد:
-الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة جدار الصد بالكرة
الطائرة .

-الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد(5)
وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل .
-إجراءات الاختبار: يقف اللاعب المختبر في مركز (3) أمام
الشبكة وعلى بعد (50) سم من الشبكة وبوضع التهيؤ لعملية
الصد، إذ يقوم المدرس بأداء الضرب الساحق من الملعب
المقابل ويقوم الطالب المختبر بأداء جدار الصد وحسب
الطريقة المتفق عليها مسبقاً.

-شروط الأداء:

-لكل طالب مختبر (5) محاولات متتالية.
-يجب أن يكون الضرب بالأرسل جيدا في كل محاولة.
-تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي
-في مركز (2) درجتان، مركز (3) ثلاث درجات .
-مركز (4) درجات.
-خارج هذه المناطق (0) صفر من الدرجات.

-التسجيل: تحسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في
المحاولات الخمس، علما أن الدرجة العظمى للاختبار هي(15)
درجة.

2-6 التجربة الاستطلاعية: تُعد التجربة الاستطلاعية تدريباً
عملياً للباحثة للوقوف على السلبيات الإيجابية التي تقابلها أثناء
الاختبار لتفاديها، وقبل إجراء التجربة قامت الباحثة بتوفير الأدوات

أولاً: اختبار دقة أداء الإرسال المواجه العالي (التنس) بالكرة
الطائرة:

-الهدف من الاختبار: قياس دقة أداء الإرسال المواجه العالي
(التنس).

-الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد(5)
وشريط لاصق ملون لتقسيم مناطق الملعب.

-مواصفات الأداء: يقف الطالب المختبر في منتصف الخط
النهائي للملعب أي (في النصف المواجه لنصف الملعب
المقسم إلى درجات) على بعد (9) أمتار من الشبكة، وفي
هذا المكان يكون الطالب المختبر ممسك بالكرة ليقوم بأداء
الإرسال المواجه العالي (التنس) لتعبر الكرة الشبكة إلى
النصف المقابل المقسم من الملعب .

-شروط الاختبار: في حالة عدم عبور الكرة للشبكة أو في حالة
عبورها لكن خروجها إلى خارج حدود الملعب المقابل
(المقسم) تحسب محاولة للطالب المختبر من ضمن
المحاولات الخمس الممنوحة له ولا تحسب درجاتها .

-التسجيل: يأخذ الطالب المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة
لكل إرسال صحيح وإذ أن لكل طالب مختبر (5) محاولات
ولكن الدرجات موزعة على المناطق من (1-5) درجات
فان الدرجة الكلية لهذا الاختبار هي (25) درجة مع
ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين
منطقتين تحسب للطالب المختبر درجة المنطقة الأعلى.

ثانياً: اختبار دقة التمرير من أمام الرأس للأمام:

-الهدف من الاختبار: قياس دقة التمرير من أمام الرأس للأمام
-الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (5)
وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل.

-إجراءات الاختبار: يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة التمرير أمام
الرأس للأمام من مركز (4) إذ يقوم المدرس بأعداد الكرات له من
مركز (3) ويقوم الطالب المختبر بأداء المهارة .

-شروط الاختبار

-لكل طالب مختبر (5) محاولات متتالية.

السريعة والقوة القصوى. إذ كانت المجموعة التجريبية تطبق تمرينات أوجه القوة العضلية التي أعدتها الباحثة والتي اشتملت على تمرينات للقوة الانفجارية والسريعة والقوى في تطوير الارسل التنس والتمرير من أمام الرأس للأمام وجدار الصد. كانت المجموعة الضابطة تطبق مفردات المنهج التجريبي المقرر لمادة الكرة الطائرة للصف الثاني بأشراف مدرس المادة.

2-9 الاختبارات البعيدة: بعد أن تم تطبيق تمرينات أوجه القوة العضلية لتدريبات القوة الانفجارية والسريعة والقوى على مجموعة البحث التجريبية وبانتهاء الوحدات التعليمية أجرت الباحثة الاختبارات البعيدة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وباستعمال اختبارات دقة المهارات قيد البحث بتاريخ 2020/12/20 اتبعت الباحثة الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية، وكذلك تم مراعاة الظروف المكانية والزمانية ووسائل الاختبارات وأدواتها.

2-10 الوسائل الإحصائية: استعانت الباحثة بالوسائل الإحصائية للحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة الوسائل الإحصائية قيد الدراسة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية بكرة الطائرة:

جدول (3) يبين قيمة الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية بكرة الطائرة

المجموعات	عدد الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف	T	مستوى	القيمة
		ع	س	ع	س					
الأرسل القوي من الأعلى	دقة	19.871	3.911	22.142	2.931	0.461	0.461	13.952	0.00	دال
التمرير من أمام الرأس إلى أمام	دقة	9.21	2.41	12.650	0.911	0.781	0.781	9.887	0.01	دال
جدار الصد	دقة	6.711	2.011	8.650	0.830	1.939	0.491	11.208	0.002	دال

من الجدول (3) ظهر أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (18.92) وبانحراف معياري (2.69) في اختبار الارسل الموجه من الأعلى (التنس)، أما قيم الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (20.02) وبانحراف معياري (3.191)، أما قيمة (ف) (1.9) وقيمة (ع ف) (4.431)، أما قيمة (T) (7.236) وعند مستوى خطأ (0.00) وبدلالة معنوية.

اللازمة لإجراء الاختبارات وتم اختيار (2) طالبان من مجتمع البحث، وتم تطبيق الاختبارات الموضوعية وذلك في يوم 2020/10/17 وبمساعدة فريق العمل المساعد، وكان الهدف من هذا كله التوصل إلى:

-استطلاع الظروف التي تجري فيها الاختبارات ومدى ملائمة المكان لتنفيذها.

-التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبارات.

-معرفة الوقت لتنفيذ كل اختبار.

-كفاءة فريق العمل المساعد.

-سير عملية الاختبارات.

-سلامة الأجهزة والأدوات.

2-7 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم 2020/10/20، وقد راعت الباحثة وفريق العمل المساعد ملائمة جميع الظروف وطريقة التنفيذ، وكذلك تسلسل الاختبارات.

2-8 تمرينات أوجه القوة لمهارات كرة الطائرة: بدأت الباحثة بإعداد تمرينات أوجه القوة العضلية والمتمثلة في تدريبات القوة الانفجارية والقوة السريعة والقوى لتطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة، بعد اطلاعها على العديد من المصادر العلمية المتوافرة ذات علاقة بموضوع البحث، كي يحقق البحث أهدافه، لأن "الأساس منه الوصول بمستوى الطالب إلى أفضل درجة ممكنة من التقدم في نشاطه التخصصي، وتضمنت المفردات الاتي:

-عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وحدتين اسبوعياً (الاحد والاربعاء) عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية.

-استغرقت مدة تنفيذ التمرينات (8) أسابيع.

-استغرق وقت الوحدة التعليمية هو (45) دقيقة، إذ يتم تطبيق تمرينات لأوجه القوة العضلية في القسم الرئيسي وبزمن (30) دقيقة، وأشتمل هذا القسم على التطبيقات العملية من تمرينات أوجه القوة العضلية وتمرينات مهارية بالكرة الطائرة للمهارات قيد الدراسة في برامج أوجه القوة العضلية للقوة الانفجارية والقوة

فكانت (9.887) وعند مستوى خطأ (0.002) وذات دلالة معنوية.

أما في متغير جدار الصد فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي فكان (6.711) وبانحراف معياري (2.011)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (8.650) وبانحراف معياري (0.830)، أما قيمة (ف) فكانت (1.939)، وأما قيمة (ع) فكانت (0.491)، أما قيمة (T) فكانت (11.208). وعند مستوى خطأ (1.01) وبدلالة معنوية.

جدول (5) يبين قيم نتائج الاختبارين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات الأساسية قيد الدراسة

المجموعات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع	T	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري					
الارسال الموجه من الأعلى للتس	درجة	20.20	3.191	22.36	7.236	1.9	4.431	0.000	0.00	دال
التمرير من أمام الرأس إلى أمام	درجة	10.821	2.31	12.650	8.605	2.16	0.711	0.001	0.01	دال
جدار الصد	درجة	7.719	1.213	8.650	6.176	1.05	0.481	0.002	0.002	دال

من الجدول (5) تبين بأن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في متغير الارسال الموجه من الأعلى (التس) كان (22,142) وبانحراف معياري (2,931) للمجموعة التجريبية، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (20,02) وبانحراف معياري (3,191) وعند مستوى خطأ (0,000) وعند دلالة معنوية. أما في اختبار مهارة التمرير من أمام الرأس للأمام فكان المتوسط الحسابي (12,650) وبانحراف معياري (0,911) للمجموعة التجريبية، أما للمجموعة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (10,821) وبانحراف معياري (2,31) وعند مستوى خطأ (0,001) وعند دلالة معنوية. أما في الاختبار لجدار الصد فكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8.650) وبانحراف معياري (8.30)، أما في المجموعة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (7.719) وبانحراف معياري (1.213) وعند مستوى خطأ (0.002) وعند دلالة معنوية.

2-3 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (3، 4، 5) نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات دقة المهارات قيد البحث لمجموعة البحث الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية، وتغزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى انتظام المجموعة الضابطة

أما في اختبار التمرير أمام الرأس إلى الأمام فكان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (8.664) وبانحراف معياري (1.821) أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (10.821) وبانحراف معياري (2.31)، أما قيمة (ف) فكانت (2.16)، أما قيمة (ع) فكانت (0.711)، أما قيمة (T) فكانت (8.605) وعند مستوى خطأ (0.002) وذات دلالة معنوية.

أما في اختبار جدار الصد فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (9.991) وبانحراف معياري (2.131)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (7.719) وبانحراف معياري (1.213) أما قيمة (ف) فكانت (1.05)، أما قيمة (ع) فكانت (0.481)، أما قيمة (T) فكانت (6.176). وعند مستوى خطأ (0.003) وعند دلالة معنوية.

جدول (4) يبين قيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية بكرة الطائرة

المجموعات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
الارسال الموجه من الأعلى للتس	درجة	22.142	2.931	20.20	3.191	0.000	دال
التمرير من أمام الرأس إلى أمام	درجة	12.650	0.911	10.821	2.31	0.001	دال
جدار الصد	درجة	8.650	0.830	7.719	1.213	0.002	دال

من الجدول (4) يبين قيم الاختبار بين المتغيرات وكما يلي للمجموعة التجريبية، إذ أظهرت النتائج بأن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (19.871) وبانحراف معياري (3.911) في متغير الارسال الموجه من الأعلى (التس)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (22.242) وبانحراف معياري (2.931)، أما قيمة (ف) فكانت (2.271) وقيمة (ع) فكانت (0.463)، أما قيمة (T) فكانت (13.932) وعند مستوى خطأ (0.00) وعند دلالة معنوية.

أما في متغير التمرير أمام الرأس إلى الأمام فكان في الاختبار القبلي المتوسط الحسابي فيه (9.921) وبانحراف معياري (2.41) أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (12.650) وبانحراف معياري (0.911)، أما قيمة (ف) فكانت (2.927)، أما قيمة (ع) فكانت (0.781)، أما قيمة (T)

والقصوى جعل الحصول على النقطة التي يجب أن ترسل إليها الكرة بقوة وبسرعة، وإن المهارات قيد البحث بشكل عام، تحتاج من قدرات بدنية القوة، إذ أن المسارات الحركية التي تحدد هذه المهارات كثيرة ولهذا تختلف المسارات فيها، ومن خلال التمرينات المهارية وتمرينات أوجه القوة العضلية والتي طبقها المتدربين فقد استطاعوا امتلاك مجموعة من القدرات التي تتصف بها هذه المهارة مثل السرعة والقوة في الحركة الجيدة بين هذه العناصر طبقاً للأداء المهاري المطلوب تنفيذه، فضلاً عن ذلك كان العمل بها وفق أوجه تدريبات القوة، ومن الثبات ومن الحركة للمتعلّم والمتدرب، مع التأكيد على الأداء الصحيح في أثناء ممارسة المهارة، جعل التقدم لدى المتعلمين واضحاً في تطوير دقة هذه المهارات، إذ تعد الدقة مكون أو صفة مهمة يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منها إذا افتقرت إلى صفة سرعة دقة (6: 115).

من خلال الجدول (5) الذي يبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة لدقة المهارات قيد البحث، وتعزو الباحثة إلى إن أفراد هذه المجموعة التجريبية، قد أدوا هذه المهارات بشكل جيد لكونهم اكتسبوا قدرات وتدريباً أوجه القوة العضلية من خلال ممارستهم المتكررة لها الذي كان له دور كبير في الوصول إلى الأداء الصحيح للمهارة بتناسق وانسجام وفق تطوير القدرات الخاصة للقوة، "لأن التطور الحركي للمتدربين في هذه المرحلة سيكون بشكل سريع من خلال استعانتهم بالحركات أثناء تطوير أوجه القوة العضلية للمتدرب (7: 21)، فضلاً عن الدور الذي أدته التمرينات المهارية وتمرينات أوجه القوة العضلية التي أعدته الباحثة في المنهج التدريبي الذي كان له دور فعال في حصول هذا التطور لدى المجموعة التجريبية، وهذا ما تم تأكيد في أن "التدريب للعناصر جعل تحسين القوة بأنواعها يتطلب بدنية فعالة للاعب" (8: 266).

ومن خلال النتائج التي تم الحصول في الجدول (5) نلاحظ أن هناك علاقة ارتباط معنوية لتدريبات أوجه القوة العضلية والمهارات

بالوحدات التدريبية لها وفق المنهج المقرر، وكذلك التكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، إذ أن من "الظواهر الطبيعية لعملية التدريب هو أنه لا بد أن يكون هناك تطور في التدريب ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرّن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثبات (3: 71-279).

كذلك التطور الذي حصلت عليه المجموعة الضابطة جاء نتيجة التمرينات الخاصة التي وضعها المدرس للمتعلمين، إذ أن التمرينات، إذ أن "أساليب ووضوح الهدف من التمرين لتعلم المهارة وتطويرها، فضلاً عن الاستمرار في التدريب" (4: 273).

أما المجموعة التجريبية فقد ظهرت فروق معنوية أيضاً بين الاختبارات القبلية والبعيدة لاختبارات دقة المهارات قيد البحث كما في الجدول (4)، وتعزو الباحثة ذلك إلى استعمالها أو تطبيقها تمرينات أوجه القوة العضلية في أثناء الوحدات التدريبية مع التمارين الخاصة بتطوير دقة المهارات الأساسية بالكرة الطائرة التي تم إدخالها في مفردات المنهج التدريبي وبالخصوص في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية، إذ دلت هذه التمرينات على فاعليتها ودورها في دقة المهارات، وقد بات واضحاً تأثيرها الإيجابي والفعال في مهارات (الإرسال الموجه من الأعلى) (التنس) وجدار الصد خاصة التي تعد من المهارات الأساسية المهمة بلعبة الكرة الطائرة وهي تحتاج إلى تدريبات في أوجه القوة لتطوير الرجل والذراع الضاربة وأيضاً تحتاج تطوير للقوة القصوى أثناء عملية القفز، لذلك فإن ممارسة وتطبيق المتعلمين تمرينات أوجه القوة العضلية قد اثر بشكل ايجابي على تطوير دقة المهارات عن طريق تطوير الصفات الخاصة بالكرة الطائرة وهذا جعل تطور المهارة بدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التدريبية" (5: 29).

كذلك التطور الملحوظ الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية تعزوه الباحثة إلى إن أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج إلى تمرينات وتدريب وفق أوجه القوة العضلية الانفجارية والسريعة

- [3] عبد علي نصيف وعدي حاج (1988)؛ المهارات والتدريب في الفعاليات الرياضية ورفع الأثقال ، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- [4] وديع ياسين؛ حسن محمد؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل داء الكتب والطباعة والنشر، 1990.
- [5] ناهدة عبد زيد الدليمي؛ اختبارات في التعلم الحركي، النذف الاشرف، مطبعة دار الضياء، 2011.
- [6] محمد حسن علاوي؛ ومحمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر دار الفكر العربي، 1987.
- [7] محمد صبحي حسنين؛ وحمد عبد المنعم: الاسس العلمية في كرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- [8] كورت مايل؛ التعلم الحركي (ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد: مطابع جامعة بغداد، 1987.
- [9] Magill, A. Motor Learning and control, baton. Mc. (2004).

الملاحق:

- ملحق (1) يبين تمارين أوجه القوة العضلية لمهارات كرة الطائرة
- يقف الطالب أمام الحائط بعد (5) أمتار وخلف الخط المرسوم على الأرض ويقوم برمي الكرة لمرات متتالية باليد اليمنى واستقبالها بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها (توافق بين العينين والذراع)
- يقوم الطالب بتكرار التمرين نفسه ولمرات عديدة باليمين واليسار ..
- يقوم الطالب بتكرار التمرين نفسه لكن يرمي الكرة باليد اليمنى ويستقبلها بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى (توافق بين العينين والذراع).
- يقف الطالب على بعد (3-6) متر من الحائط ممسكاً الكرة بواسطة اليد اليسرى، ثم يبدأ بضرب الكرة بواسطة اليد اليمنى.
- يقف الطالب على بعد (3-6) متر من الحائط، ثم يبدأ برمي الكرة عالياً وضرب الكرة يجعلها ترتد لأعلى من الأرض.
- يقف الطالب في منطقة الارسل ويقوم برمي الكرة ومن ثم ضربها ومسكها باليدين.
- يقف الطالب على بعد (3-6) متر من الحائط ممسكاً الكرة بواسطة اليد اليسرى ثم يبدأ بضرب الكرة بواسطة اليد اليمنى ضرباً هجوماً أو أمام الصدر للأمام.
- يقف الطالب على بعد (3-6) متر من الحائط ثم يبدأ بقذف الكرة عالياً والقفز وضرب الكرة يجعلها ترتد لأعلى من الأرض مع المسك.
- يقوم الطالب من مركز رقم (4) بإعداد الكرة لنفسه وينفذ مراحل التمرير من أمام الرأس إلى الامام مع مسك الكرة بيديه،

على الرغم من التفاوت في قيم الارتباط، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة إلى أن "المتعلم أو اللاعب تطوير قدراتهم البدنية. ومن ذلك ومن خلال الجداول (3، 4، 5) تبين لنا وجود علاقة ذات ارتباط معنوية بين أوجه القوة العضلية الانفجارية والسريعة والقوة القصوى للعضلات العاملة بالمهارات الاساسية الارسل الموجه من الاعلى والتمرير أمام الرأس إلى الامام وجدار الصد كان لها الأثر البارز في تحقيق الأداء ودقته. وذلك لأن القوة وأوجهها عملت على زيادة كتلة العضلة وإلى زيادة القدرة لأن القدرة هي (الشغل المنجز في وحدة الزمن) إذ أن (الشغل = القوة × المسافة) وبذلك كلما كانت زيادة في القوة زاد الشغل المنجز لوجود علاقة (9: 87).

4-الخاتمة:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها استنتجت الباحثة ما يلي:

- 1- أن لأوجه القوة العضلية أثر بشكل إيجابي في دقة المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث.
- 2- أن التمارين لأوجه القوة العضلية والمستخدم في البرنامج التدريبي والمصاحبة كان لها دور فعال لدى أفراد العينة التجريبية.
- 3- تفوق المجموعة التجريبية في تطوير دقة المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث على المجموعة الضابطة.

أوصت الباحثة بما يلي:

- 1- ضرورة استخدام التمارين لأوجه القوة العضلية من قبل مدرسي المادة في تدريب المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- 2- تخصيص وقت من خلال الوحدات التدريبية ضمن مقرر الدرس في الكرة الطائرة في تدريب القدرات لأوجه القوة العضلية وتطويرها.
- 3- أجراء بحوث مشابهة على الطلبة لمهارات أخرى بالكرة الطائرة ومهارات العاب أخرى لمعرفة أثر تدريبات أوجه القوة العضلية على الفعالية الرياضية المختلفة.

المصادر:

- [1] مفتن إبراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1998).
- [2] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد: مكتب الصخرة للطباعة، 2002.

إشارة المدرس يقوم الطالب بالتحرك أماماً ليقوم بأداء حركة صد على الكرة الاولى ثم يتحرك جانباً للقيام بحركة صد على الكرة التي تليها... الخ ثم يذهب إلى النهاية.

-يقف الطالب خلف خط (3) أمتار ويقوم بتوصيل الكرة إلى المدرس الذي يقوم بإعدادها إلى الطالب في الجهة المقابلة بالارسل الموجه إلى الأمام، ويقف الطالب أمامه لأداء مهارة الصد.

-يقف الطلاب على شكل قطار خلف خط الهجوم لأداء مهارة حائط الصد في الجهة المقابلة من الملعب يقف ستة طلاب على خط الهجوم ومع كل منهم كرة يتقدم بسرعة الطالب الاول الذي معه الكرة واضعاً إياها فوق الشبكة في نفس الوقت يتقدم الطالب الاول من القطر من الخلف (3) أمتار اتجاه الشبكة لأداء مهارة الصد.

-يقوم أحد الطلاب بتوصيل الكرة إلى المدرس ليقوم بإعدادها إلى الطالب الآخر لضربها ساقاً يقف في الجهة المقابلة طلاب على شكل قطار، يتقدم الواحد تلو الآخر لأداء مهارة حائط الصد مقابل الارسل الموجه من الأعلى.

إذ تضمن البرنامج وحدات للمهارات قيد الدراسة، الارسل الموجه من الأعلى (التنس) ومهارة التمرير من أمام الرأس للأمام ومهارة جدار الصد، إذ ضمن البرنامج الوحدات من حيث التكرار والشدة والحجم وفترات الراحة للوحدات المهارية والتمرينات الخاصة لأوجه القوة العضلية في تطوير المهارات قيد الدراسة حيث التكرار للأداء، إذ تضمن القفز بأنواع لعملية التمرير والارسل وجدار الصد، كما تضمن البرامج وحدات الاسبوع والأشهر لوحدات (24) وحدة تدريبية في تطوير مهارات الارسل الموجه من الأعلى (التنس) والتمرير من أمام الرأس إلى أمام وجدار الصد ضمن تدريبات القفز والوثب بأنواعه لتطوير أوجه القوة العضلية في مهارات كرة الطائرة.

-يقوم الطالب من مركز رقم (4) بإعداد الكرة لنفسه مع صد الجدار للصد.

-يقف الطالب في مركز رقم (4) ليقوم بمهارة الارسل الموجه من الأعلى (التنس) وصوله لمرحلة الارسل للكرة.

-رسم أقدام في مركز رقم (4) يقوم الطالب بتنفيذ مهارة التمرير من أمام الرأس للأمام.

-الطالب خارج منطقة الهجوم ممسكاً بالكرة، ثم يبدأ بالركض اتجاه الشبكة ومعه الكرة، يرمي الكرة عالياً حتى تكون على ارتفاع (80) سم أعلى الشبكة، ثم يقفز الطالب ويضرب الكرة. للإرسال الموجه للأمام (التنس).

-يقف الطالب على منضدة ممسكاً الكرة أعلى الحافة العليا للشبكة، الطالب الآخر يقفز ويضرب الكرة.

-يقف الطالب خلف خط الهجوم ويرمي الكرة بعناية إلى المعد الواقف داخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة لضربها وعلى الطالب سرعة التقدم مطبقاً خطوات الضرب والتمرير من أمام الرأس للأمام.

-يقف الطالب موجهاً للحائط على بعد قدم واحد (40) سم من الجدار للصد مع رفع اليدين عالياً، يبدأ الطالب بثني الركبتين قليلاً ثم يثب عالياً ويلمس الحائط في أقصى ارتفاع تصل إليه اليد.

-يقف (المدرس) على منضدة ممسكاً بكرة باليدين معاً في أعلى الحافة العليا للشبكة، يقف الطالب في الجهة الاخرى من الملعب وقريباً من الشبكة وفي مواجهة المدرس، يبدأ الطالب من وضع القرفصاء الخفيف بالقفز عالياً رافعاً يديه إلى الأعلى ليدفع كرة المدرس إلى الاسفل بكلتا يديه.

-يقف المدرس في أحد نصفي الملعب، يقف الطالب في الجهة المقابلة يبدأ المدرس برمي الكرة منخفضة إلى الأعلى الحافة العليا للشبكة على الطالب القفز إلى الأعلى ليقوم بالصد.

-يقف ستة طلاب كل منهم على مقعد داخل منطقة الهجوم قرب للشبكة ممسكاً كرة باليدين أعلى الحافة العليا للشبكة، في الجهة المقابلة يقف الطالب على الخط (3) أمتار وعند سماع



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue .6, June 2021

ISSN: 1658- 8452



تأثير تمارين وفق التحمل اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الشباب (16-18)

18) سنة بكرة القدم

أ.د. ليبي زويان مصيخ¹، السيد رائد سلمان صالح²

جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/جهاز الاشراف والتقويم العلمي²

(² radsalman8994@gmail.com)

المستخلص: ان لعبة كرة القدم هي من الألعاب الأكثر اهتماما وتشويقا في اغلب بلدان العالم وتستقطب عدد كبير من المتابعين والمشجعين والممارسين وأصبحت أسلوب حياة الكثير من شعوب العالم وإسهامها في مجالات الحياة السياسية والاقتصادية والثقافية والاجتماعية.

هدفت الدراسة الى إعداد تمارين وفق التحمل اللاهوائي للاعبين كرة القدم الشباب (16-18) سنة بكرة القدم، والتعرف على تأثير تمارين (بدنية) وفق التحمل اللاهوائي الخاص في تطوير بعض القدرات البدنية لدى اللاعبين الشباب (16-18) سنة بكرة القدم.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث، كما اختار عينة بحثه من لاعبي نادي الجيش الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب والبالغ عددهم (20) لاعبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وبلغ عدد افراد كل مجموعة (10) لاعبين، وبعد الاستعانة بالسادة الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم تم اختيار القدرات البدنية المناسبة للدراسة وترشيح اختبارات، فضلا عن صلاحية التمارين المعدة التي وضعها الباحثان وصلاحيتها للفئة المستهدفة.

وفي ضوء النتائج أوصى الباحثان التأكيد على استخدام التمارين وفق التحمل اللاهوائي وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص والمنافسات، لأهميتها في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب (16-18) سنة بكرة القدم، وضرورة التدرج في تدريب وتطوير بعض القدرات البدنية لاعبي الشباب (16-18) سنة بكرة القدم وصولا الى أعلى شدة وزمن ممكنين خلال مرحلة الإعداد الخاص، والحفاظ عليها خلال مرحلة المنافسات وتعديل ما يلزم ذلك. أثرت التمارين بشكل ايجابي وواضح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى المجموعة التجريبية وحقق التمارين المقترحة تحسنا واضح لدى المجموعة التجريبية.

الكلمات الافتتاحية: تمارين بدنية-التحمل اللاهوائي الخاص-القدرات البدنية- للاعبين الشباب-بكرة القدم

1-المقدمة:

هي من الألعاب الجماعية والتنافسية التي تحضي بالاهتمام البالغ على صعيد البطولات المحلية والقارية والدولية، لأنها تستهوي نفوس محبيها وتعمق الروابط الاجتماعية بينهم وتزيل الفوارق بين ممارسيها وتضفي أجواء التعاون والإثارة والتحدى، كونها لعبة سهلة ومفهومة ويمكن مزاولتها من قبل اغلب طبقات المجتمع، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوماً بعد يوم، ولهذا كان لها النصيب الأوفر من الاهتمام والاستفادة من هذا التطور الذي شهده العالم في مجال كرة القدم، مما جعل الاهتمام بالفئات العمرية ضرورة ملحة من أجل تحقيق الأهداف المستقبلية.

ولاسيما الأداء الكروي الحديث واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية) فلقد أثبتت الكثير من الدراسات والبحوث على ضرورة الاهتمام بالفئات العمرية، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف، وهذا ما تطرق إليه (موفق مجيد المولى، 1999) إلى ذلك بقوله " خلال المباراة ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات ما بين الوقوف (التوقف الكامل) إلى الركض بجهد قصوي، وهذا يعني تغير الشدة من وقت إلى آخر أي من تحمل لاهوائي إلى تحمل هوائي، وهذا السلوك هو ما يميز كرة القدم عن غيرها من الألعاب فمتطلباتها أكثر تعقيداً لذا أصبح الأساس في الإنجاز بكرة القدم يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدوري، التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي" (18، 1999، ص15). وكون فئة الشباب تحتاج ان يكون أعدادهم بطريقة تتماشى مع متطلبات المستوى العالي والعالمي للعبة ابتداء من الأعداد البدنية والمهاري وصولاً إلى الأعداد الخططي والذهني لكل لاعب ينتمي إلى هذه الفئة بحيث يكون هادف وموجه لمستوياتهم وحسب قدراتهم، أعداداً متعددة الجوانب بدنياً، مهارياً، خططياً، ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، لأنه ليس من المعقول الحصول على فريق جيد في المستقبل بدون الاهتمام بهذه الفئات العمرية واستمرار أي فريق في التنافس والمثابرة في المستوى العالي من خلال ما يمتلكه من لاعبين شباب قادرين على مواصلة الأداء والعطاء في المنافسات، لذلك الكشف عن جانب من جوانب التدريب الهامة لهذه الفئة لا وهي وضع تمارين وفق التحمل اللاهوائي الخاص، ويعد التدريب اللاهوائي من الأساليب التي تؤثر على القدرة العضلية والسرعة والمهارة ولأجل تحسين المستوى أثناء الأداء خلال المنافسات من خلال الجهد البدني المبذول من قبل اللاعب، تعمل العضلات بكامل

قوتها لسد احتياجاتها من الأوكسجين ولكن عندما يزيد معدل الاستهلاك عن معدل الإنتاج تقوم العضلة بالاعتماد على مخزون الطاقة الموجود في الجسم والعضلات والتي سرعان ما تنفذ الطاقة وتؤدي إلى شعور الجسم بعدم الراحة والتعب وهنا يجب ان لا تستكمل التدريبات حتى يتم إزالة حمض اللاكتيك أو الاستشفاء الكامل للعضلات.

وتكمن هنا أهمية البحث في الكشف عن جانب من جوانب التدريب البدنية الهامة تساعد لاعبي كرة القدم على أداء التمارين لغرض استخدامها من قبل المدرب في تطوير هذه الفئة الأ وهي أعداد تمارين وفق التحمل اللاهوائي الخاص لأهميتها الكبرى في مراحل الأعداد البدنية عند لاعبي كرة القدم من بين عناصر اللياقة البدنية لأنها ترتبط ارتباطاً كبيراً بعنصري القوة والسرعة وما ينتج عن ذلك من أثر كبير في مجال تدريب لعبة كرة القدم، إذ ان أعداد الشباب تكمن أهميته مستقبلاً في تمثيل الفريق الأول في المستقبل وهذا ما نركز عليه في دراستنا، ومن هنا جاء اختيار الباحثان التحمل اللاهوائي الخاص لتطوير بعض القدرات البدنية أثناء التدريب والمنافسات من أجل تحقيق الهدف المطلوب من العملية التدريبية.

مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثان لمباريات كرة القدم لدوري الفئات العمرية (الشباب 16-18) سنة لاحظ ان المستوى البدني دون المستوى المطلوب للاعبين الشباب (الفئات العمرية) إذ لاحظ وبشكل واضح ضعف القدرات البدنية والتي تعتمد عليها كرة القدم بتدريبات التحمل اللاهوائي الخاص في تطوير القدرات البدنية لفئة الشباب والاستمرار بالأداء والضعف البدني الواضح، كل ذلك أدى إلى وقف الباحثان على إيجاد حلول لهذا الضعف، الأمر الذي يتطلب إيجاد أساليب وطرق التدريب على أسس علمية حديثة، لذا ارتأى الباحثان أعداد تمارين وفق التحمل اللاهوائي كونها تحاكي جميع متطلبات لعبة كرة القدم تمارين متنوعة ومتنوعة مشابهة للمنافسة، وكرة القدم هي لعبة تحتاج إلى الجانب البدني وفيها متغيرات كثيرة لذلك اعد الباحثان هذه التمارين من أجل التوصل إلى حلول لهذه المشكلة لما تعاني منه هذه الفئة بكرة القدم ونوعية التدريب ومحاولة تطوير القدرات البدنية، من أجل تطوير الاداء في المنافسات من أجل تحقيق الهدف المطلوب.

أهداف البحث:

1-إعداد تمارين بدنية وفق التحمل اللاهوائي للاعبين الشباب بكرة القدم (16-18) سنة.

الخطوات المهمة لتحقيق أهدافه وفرضياته، إذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، إذ اختار الباحثان عينة بحثه من لاعبي نادي الجيش الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب المشارك في الدوري العراقي بكرة القدم للموسم (2020-2021)، والبالغ عددهم (20) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبطريقة القرعة بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، لتشكل نسبة مئوية مقدارها (6.666%) من مجتمع البحث الاصلي، " أهم ما يميز البحث التجريبي هو اختيار العينة عشوائياً للمجموعتين التجريبية والضابطة وهي حالة مهمة جداً في التصميم التجريبية" (9، 1986، 32)، وقد أجري الباحثان عملية التجانس في متغيرات (الطول والوزن والعمر)، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) تجانس العينة في متغيرات (الوزن، الطول، العمر)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الكتلة	كغم	64.50	6.435	60	0.148
2	الطول	سم	171.75	7.390	170	0.279-
3	العمر	سنة	16.75	0.444	17	0.251-

من الجدول (1) تبين ان قيم معامل الالتواء كانت على التوالي (0.148)، (0.279-)، (0.251-)، وان هذه القيم جميعها محصورة بين (1+)، مما يدل على تجانس افراد عينة البحث، فأن خواص المنحنى الطبيعي " له قيمة واحدة (المساحة تحت المنحنى تساوي واحد صحيح) وطرفان يمتدان الى ما لا نهاية حيث يقتربان من المحور الأفقي ولكنهما لا يلتقيان به ابداً " (15، 2018، 176). وقد قام الباحثان بأجراء عملية التكافؤ في المتغيرات المبحوثة كما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) تكافؤ العينة في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

المتغيرات الاحصائية	المجموعات	وحدة القياس	عدد العينة	س-	ع±	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدالة
اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى.	المجموعة التجريبية	متر	10	1.772	0.449	0.569	0.576	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	متر	10	1.876	0.362			
اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	المجموعة التجريبية	متر	10	6.435	0.325	1.271	0.220	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	متر	10	6.240	0.360			
اختبار الرشاقة	المجموعة التجريبية	ثانية	10	17.29	0.646	1.900	0.074	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	ثانية	10	16.84	0.375			

2- التعرف على تأثير تمارين بدنية وفق التحمل اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى افراد عينة البحث .

فروض البحث:

1- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لإفراد المجموعة التجريبية بنتائج الاختبارات البدنية قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.

2- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لإفراد المجموعة الضابطة بنتائج الاختبارات البدنية قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.

3- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بنتائج الاختبارات البدنية قيد الدراسة لدى افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) للاختبار البعدي ولصالح نتائج المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي شباب نادي الجيش الرياضي بكرة القدم للموسم (2020-2021) وعددهم (20) لاعباً.

المجال الزمني: للمدة من 2020/10/4م ولغاية 2021/3/22م.

المجال المكاني: ملعب نادي الجيش الرياضي/بغداد.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ولتحقيق أهداف وفروض البحث، كما استخدم الباحثان أسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي) إذ تكون المجموعتان "متكافئتين تماماً في ظروفها جميعها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية" (5، 1987، 99).

2-2 المجتمع وعينة البحث: يتمثل مجمع البحث باللاعبين

الشباب بكرة القدم المشتركين في بطولة دوري الشباب، والمسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم للموسم الكوي 2020/2021، والبالغ عددهم (300)، إن اختيار العينة ركيزة من مفردات أو ركائز البحث العلمي الرئيسية كونها تمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحوّر عمله عليه، وعند اختيار عينة البحث على الباحث العمل على الاختيار الصحيح للعينة بجمع البيانات أما من مجتمع الأصل كله أو من عينة تمثل المجتمع، وعلى هذا الأساس فأن عملية تحديد العينة التي اختارها الباحثان على وفق مشكلة بحثه من

للأرض.

2- في حالة ما إذا اختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تُعدّ المحاولة لاغية ويجب أعادتها.

3- يجب ان تكون القدمان ملاصقتين للأرض حتى آخر لحظة الارتقاء.

4- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما.

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة:

اسم الاختبار: اختبار ثلاث وثبات بالقدمين من الثبات (11، 1987، ص199).

الغرض من الاختبار: اختبار القوة المميزة بالسرعة.

الأدوات: شريط قياس وخط للارتقاء، وصافرة، وبورك.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط الارتقاء والقدمان متباعدتان

قليلاً والذراعان عالياً، تمرّج الذراعين أماماً وأسفل خالفاً مع ثني

الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلاً للأمام، من هذا الوضع تمرّج

الذراعان أماماً بقوة مع الركبتين على امتداد الجذع ودفع الأرض

بالقدمين بقوة في محاولة الوثب إماماً وبثلاث وثبات متوالية.

التسجيل: تسجيل للمختبر المسافة التي يثبها ابتداءً من الحافة الداخلية

لخط الارتقاء حتى آخر إثر للمختبر بعد الوثبة الثالثة على أن يتم

عمودياً على خط الارتقاء.

ثالثاً: الرشاقة:

اسم الاختبار: الركض المتعرج 5 متر × 3 متر (10،

2004، ص283).

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: أعلام عدد (5)، ساعة توقيت، صافرة.

وصف الاختبار: يرسم مستطيل على أرض الملعب بقياسات (5 متر ×

3 متر) ويثبت في كل زاوية علم ارتفاعه (50 سم) كما يثبت علم

في الوسط مع تحديد نقطة البداية والنهاية.

طريقة الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف

خط البداية وعند إعطاء الإشارة للبدء يجري اللاعب بأقصى سرعة

بالركض المكوكي حول الأعلام ولدورتين متتاليتين.

التسجيل: يتم حساب الوقت ولأقرب 100/1 من الثانية.

2-5 التجارب الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية ضرورية

يجب على الباحث القيام بها في البحث العلمي ولها أهمية وفائدة كبيرة

من الجدول (2) تبين ان دلالة الفروق غير معنوية دل ذلك على ان المجموعتين متكافئتين في نتائج الاختبارات البدنية القبلية قيد البحث.

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

2-3-1 الأدوات المستخدمة في البحث: (ملعب كرة قدم

قانوني عدد (1)، كرة قدم قانونية عدد (25)، صافرة عدد (3)،

شواخص عدد (20)، أقماع مخروطية الشكل عدد (25)، حواجز

(بارتفاع 20-40-60 سم) عدد (15) حاجز، سلم رشاقة عدد (2)،

حلقات رشاقة دائرية عدد (16)، عصا رشاقة عدد (10)، فانيلة تدريب

بنوعين ألوان عدد (24) فانيلة، هدف صغير بأبعاد مختلفة عدد (2)،

حبال لتقسيم المرمى).

2-3-2 أجهزة البحث فهي: (ساعة توقيت الكترونية (2)

صينية الصنع، كاميرا تصوير (1)، حاسبة شخصية لاب توب (1)).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث: قام الباحثان بأعداد

استمارة استبيان موضحاً فيها القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم

والتي تم عرضها على السادة المختصين والخبراء ملحق (1)، في مجال

التدريب الرياضي وكرة القدم لغرض تحديد اهم القدرات الملائمة للدراسة

الحالية.

اولاً: اختبار القوة الانفجارية:

اسم الاختبار: اختبار الوثب العريض من الثبات (12، 1995، 399-

400).

الأدوات: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، يرسم على الأرض خط

للبداية.

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان

قليلاً والذراعان عالياً، تمرّج الذراعان أماماً وأسفل خلفاً مع ثني

الركبتين نصفاً وميل الجذع اماماً حتى يصل الى ما يشبه وضع

البدء في السباحة، ومن هذا الوضع تمرّج الذراعان أماماً بقوة مع

مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في

محاولة الوثب أماماً لأبعد مسافة ممكنة.

التسجيل:

1- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر

تركه اللاعب القريب من خط البداية، او عند ملازمة الكعبين

90% بواقع تنفيذ (4) تمرينات في الوحدة التدريبية (الصغرى) اليومية، وبلغ عدد التكرارات المنفذة لتطبيق التمرينات ما بين (4-10) تكرارات، فيما بلغ عدد المجموعات التي نفذت من (1-3) مجاميع خلال فترة تطبيق التمرينات، وكان شكل الحمل التدريبي المستخدم (1:3) في الوحدات التدريبية اتبع الباحثان المبادئ الأساسية لعلم التدريب الرياضي المتمثلة في التدرج والتموج فيما قننت شدد الأحمال التدريبية للوحدات التدريبية ابتداءً من يوم الأحد 2020/12/6 ولغاية يوم الخميس 2021/1/28، وتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة ما بين (30.44-60.06) دقيقة.

وراعى الباحثان من خلال أعداد التمرينات الاتي:

1-تحديد وقت الجزء الرئيس.

2-اعتمد أقصى أداء للاعب لشدة الوحدة التدريبية في تقنين الشدة.

3-تم تحديد الشدة فيما يتعلق بالتمرينات عن طريق الزمن والتكرار كالاتي.

أفضل إنجاز

طريقة استخدام الزمن: $100 \times$

الشدة المطلوبة

أفضل إنجاز (عدد تكرارات) $\times$ الشدة المطلوبة

طريقة التكرارات:

100

استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة لتطوير التحمل اللاهوائي الخاص (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة الرشاقة)، وذلك عن طريق وضع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، تكون فترات الراحة محددة ومناسبة بين كل تمرين وآخر والتي تتراوح بين (45-90 ثانية) بالنسبة إلى المتقدمين، بعد هبوط النبض إلى (110-120 ضربة/دقيقة)، إما إنشاء انتقال رياضي من تمرين إلى آخر ثم تكون الراحة بين (3-5 دقائق) كما يتطلب أداء هذه الفترة ببعض التمرينات الخفيفة بحيث تهدف إلى مرونة المجاميع العضلية العاملة، وتستخدم هذه الطريقة في نهاية فترة الإعداد الأولي والفترة المباشرة قبل السباقات، وكذلك خلال فترة السباقات بالتناوب مع التدريب الفترى مرتفع الشدة (2، 2019، ص 250).

2-6-3 الاختبارات البعيدة: تم إجراء الاختبارات البعيدة

للمتغيرات قيد الدراسة بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة في يوم الثلاثاء الموافق 2021/2/2، الساعة التاسعة والنصف صباحاً وبالشروط والضوابط المتبعة نفسها في الاختبارات القبلية وفريق العمل المساعد

للباحث، وكما ذكر (قاسم حسن المنذلاوي وآخرون) إذ " تعد تدريباً للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبار لنقائدها" (7، 1990، 107)، لكي تساعد الباحث في معرفة الظروف المختلفة التي من الممكن تواجه أثناء تنفيذه الاختبارات أو التمرينات المستخدمة. وعلى ضوء ذلك قام الباحثان بالتعاون مع فريق العمل المساعد (ملحق 2)، بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى والثاني على عينة من مجتمع البحث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبالبالغ عددهم (6) لاعبين وهم ليسوا من ضمن عينة البحث الأصلية، إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الأربعاء الموافق 2020/11/25، وعلى ملعب نادي الجيش الرياضي/ معسكر الرشيد، الغاية من إجرائها هو التعرف على صلاحية الاختبارات المرشحة للدراسة، فضلاً عن الوقوف على صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة بالدراسة، وتعرف فريق العمل المساعد على واجباتهم وتلافي الأخطاء والمعوقات التي تصادفهم أثناء التطبيق، فيما إجراء الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق 2020/11/28، الغاية منها تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثان للتعرف على مدى ملائمتها لإفراد عينة البحث .

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 الاختبارات القبلية: قام الباحثان بإجراء الاختبارات

القبلية للمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث المتمثلة بإفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في يومي الأربعاء الموافق (2020/12/2) في الساعة (التاسعة والنصف) صباحاً على ملعب نادي الجيش الرياضي، من أجل معرفة مستوى اللاعبين الحقيقي قبل الدخول في منهج التجربة الرئيسة التي تمثل تمرينات الخاصة على وفق التحمل اللاهوائي، وتم تقسيم الاختبارات للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة على وفق آراء الخبراء والمختصين (ملحق 1)، بعد إجراء المقابلات الشخصية معهم، الأربعاء (2020/12/2): بواقع ثلاث اختبارات بدنية (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، الرشاقة) .

2-6-2 التجربة الرئيسة: تم أعداد التمرينات الخاصة على

وفق التحمل اللاهوائي الخاص بكرة القدم وتم تقنينها بطريقة تتناسب مع طبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين وعددها (32) تمريناً، بعد الأخذ برأي المختصين والخبراء، وطبقت هذه التمرينات في القسم الرئيس للوحدة التدريبية ضمن مدة الإعداد الخاص لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد، الثلاثاء، الخميس) وبشدة من 70% إلى

معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى) 7.808%.

فيما اشارت نتائج اختبار الرشاقة بان متوسط الفروق 2.040 و انحراف مقداره 0.838 وبلغت قيمة T المحسوبة 7.697 وبلغت نسبة الخطأ 0.000 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05% مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (الرشاقة) 13.377%.

2-3 عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في

الاختبارات القبلي والبعدي:

الجدول (4) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور لنتائج الاختبارات للقدرة البدنية قيد الدراسة (القبلي والبعدي) لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ت	المعلم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور
1	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	متر	0.327	0.294	3.512	0.007	معنوي	14.727%
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	متر	0.344	0.401	2.706	0.024	معنوي	5.167%
6	اختبار الرشاقة	ثانية	1.064	0.471	7.130	0.000	معنوي	6.717%

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (4) الذي يبين قيم متوسط الفروق وانحرافها وقيمة T المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية (القبلي والبعدي). اذ ظهر متوسط الفروق في نتائج اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى 0.327 وانحراف مقداره 0.294 وبلغت قيمة T المحسوبة 3.512 وبلغت نسبة الخطأ 0.007 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05% مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (القوة الانفجارية للأطراف السفلى) 14.727%.

وفي نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى بلغ متوسط الفروق 0.344 وانحراف مقداره 0.401 وبلغت قيمة T المحسوبة 2.706 وبلغت نسبة الخطأ 0.024 وهي أصغر من نسبة الخطأ

وبإشراف مباشر على التطبيق من الباحثان، لتلافي أي فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

2-7 الوسائل الإحصائية: أستخدم الباحثان الحزم الإحصائية

للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث، والتي تتمثل بـ (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، قانون اقل فروق معنوية للأوساط الحسابية للعينات المتناظرة، قانون اقل فروق معنوية للأوساط الحسابية للعينات غير المتناظرة، نسبة التطور).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في

الاختبارات القبلي والبعدي:

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور لنتائج القدرات البدنية قيد الدراسة (القبلي والبعدي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ت	المعلم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور
1	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	متر	0.656	0.485	4.276	0.002	معنوي	26.776%
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	متر	0.554	0.451	3.877	0.004	معنوي	7.808%
6	اختبار الرشاقة	ثانية	2.040	0.838	7.697	0.000	معنوي	13.377%

* معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$

من الجدول (3) الذي يبين قيم متوسط الفروق وانحرافها وقيمة T المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية (القبلي والبعدي). اذ ظهر متوسط الفروق في نتائج اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى 0.656 وانحراف مقداره 0.485 وبلغت قيمة T المحسوبة 4.276 وبلغت نسبة الخطأ 0.002 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05% مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (القوة الانفجارية للأطراف السفلى) 26.776%.

وفي نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى بلغ متوسط الفروق 0.554 وانحراف مقداره 0.451 وبلغت قيمة T المحسوبة 3.877 وبلغت نسبة الخطأ 0.004 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05% مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة

بالسرعة البعدي 6.580 وياحرف معياري مقداره 0.302 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 2.353 ونسبة خطأ 0.030 وهي أصغر من 0.05% مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي نتائج اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي 12.250 وياحرف معياري مقداره 0.447 بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة البعدي 15.780 وياحرف معياري مقداره 0.521 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 2.425 ونسبة خطأ 0.026 وهي أصغر من 0.05% مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في اختبار الرشاقة البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج:

من الجداول (3-4) التي تبين نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القلبية والبعدي والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدي ولكلا المجموعتين، ظهور هذه الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة يعزوها الباحثان الى عدة أسباب، منها ان التمرينات المستخدمة والمنفذة والمطبقة من قبل أفراد عينة للمجموعتين ذات تأثير إيجابي في أحداث الفروق المعنوية، فضلا عن نوعية التمرينات المستخدمة مما تدل على أنها ملائمة ومؤثرة أي ان التمرينات التي استخدمها الباحثان (تمرينات التحمل اللاهوائي) للمجموعة التجريبية والتمرينات التي استخدمتها المجموعة الضابطة كانت ملائمة ومؤثرة، فضلا عن تغيير الاتجاه يعمل بواسطة حركات التوقف الانفجارية التي تنفذ السرعة والقوة من خلال تطويل العضلات. وإن تغيير السرعة والاتجاه أيضا يتطلب تقصير العضلات بأسلوب مطاطي كرد فعل بصورة آنية مباشرة بعد عملية تطويل العضلات " (7، 2005، 56)، ولغرض تطوير القدرات البدنية ومنها على وجه الخصوص بكرة القدم القوة الانفجارية التي تعد من القدرات البدنية للاعب كرة القدم لحاجته الماسة إلى السرعة القوية وتغيير الاتجاه والدوران أثناء الاداء الحركي، لكون سرعة الحركة هي نتيجة القوة الانفجارية، لأنها تعني " أداء حركة أو عدة حركات مركبة في اقل زمن ممكن " (13، 1996، 159)، والحال ذاته لبقية القدرات المستهدفة بالدراسة الحالية، فيما يخص القوة المميزة بالسرعة فقد عرفها (سعد محسن) على أنها " مقدرة الفرد على

المعنوية البالغة 0.05% مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى) 5.167%.

وفي نتائج اختبار الرشاقة بلغ متوسط الفروق 1.064 وياحرف مقداره 0.471 وبلغت قيمة T المحسوبة 7.130 وبلغت نسبة الخطأ 0.000 وهي أصغر من نسبة الخطأ المعنوية البالغة 0.05% مما يدل على وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في اختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، فيما بلغت نسبة التطور لهذا المتغير (الرشاقة) 6.717%.

3-3 عرض وتحليل نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي:

الجدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج القدرات البدنية قيد الدراسة للاختبارات البعدي وقيمة (t) المحسوبة ومستوى نسبة الخطأ والدلالة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t	نسبة الخطأ	الدلالة
			م-ع	ع±	م-ع	ع±			
1	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	متر	2.42	0.148	2.20	0.225	2.637	0.017	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	متر	6.98	0.542	6.58	0.302	2.353	0.030	معنوي
6	الرشاقة	ثانية	15.25	0.447	15.78	0.521	2.425	0.026	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ > (0.05)

من الجدول (5) الذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية البعدي وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة.

في نتائج اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي 2.420 وياحرف معياري مقداره 0.148 بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى البعدي 2.20 وياحرف معياري مقداره 0.225 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 2.637 ونسبة خطأ 0.017 وهي أصغر من 0.05% مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في اختبار القوة الانفجارية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وفي نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي 6.980 وياحرف معياري مقداره 0.542 بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة

لجسم اللاعب ومحصلتها مردود إيجابي في رفع كفاءة القدرات البدنية، وذلك من خلال تنفيذ التمرينات المعدة بطريقة التدريب الفترتي الذي يتميز بزيادة مقاومة جسم المتدرب للجهد الذي يؤدي الى ظهور التعب وتعمل على تأخير ظهوره مما يجعل المتدرب على قدر كافي من مستوى القدرات البدنية التي تجعله قادراً على الاداء بكفاءة، كما ان تأخر ظهور التعب يجعل المتدرب متماسك ذهنياً وعصبياً بعيد عن كل الضغوط الداخلية المتمثلة بعدم القدرة على الأداء نتيجة عوامل التعب وبالتالي إمكانية الأداء المهاري بأفضل مستوى ممكن، فضلاً عن كون التدريب الفترتي يسمح بفترات زمنية بين تمرين وآخر مما يعني انه يراعي العمل والراحة بنسب مناسبة لكل تمرين. اذ يمثل التدريب الفترتي " في سلسلة من تكرار فترات التمرين وبين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة تحدد الفواصل الزمنية طبقاً لاتجاه التنمية وتمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب " (5، 2019، 6). فضلاً عن ما تقدم فان الفترة التدريبية التي حددها الباحثان للمنهج المعد من قبلهما كانت مناسبة لإظهار الفروق كما ان التسلسل التدريجي بالشد فاضلاً عن التدرج بالتمرنات كان له دوراً فعالاً في اظهار نتائج المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة التي أظهرت فروقاً بين اختباراتها. وهذا ما يؤكد عليه الباحثان بان التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم التدريبية يجب ان تكون مدعومة بالتخطيط العلمي السليم للوصول الى مستويات اعلى مما كانت عليه بالقرارات البدنية والمهارية وكذلك الخططية والنفسية بشكل أسرع وبوقت قليل والاهم من ذلك هو وصول المستوى المطلوب دون إصابات للاعبين نتيجة الجهد العالي الغير مبرمج.

4-الخاتمة: استنتج الباحثان ما يلي:

- 1-التمرينات البدنية المستخدمة على المجموعة التجريبية كان لها فاعلية وتأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث وهم من اللاعبين الشباب بكرة القدم.
- 2-أسهم تنفيذ التمرينات البدنية في اختزال الوقت والجهد للمدرب واللاعبين لكونها مشابهة للأداءات المطلوبة وتسعى لتنفيذ التمرينات البدنية بذات الوقت أثناء المباراة وبالتالي تؤثر إيجابياً في قدرات اللاعبين.
- 3-اثبتت طريقة التدريب المستخدمة (التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع) فاعليتها من خلال النتائج للفروق المعنوية التي حققتها نتائج الاختبارات القلبية والبعدية وكانت مناسبة للعمل والأنسب

التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ومختلفة للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد ممكن ومثال ذلك الركض السريع لمسافة قصيرة " (4، 1996، 24)، ويرى الباحثان ان التمرينات المعدة تتسجم مع المتطلبات التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة، مما أسهمت في تحقيق النتائج الإيجابية لدى أفراد عينة البحث. وهذا ما تشير اليه الشدة التدريبية (70-90%) المستخدمة تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة، فضلاً عن اتباع أسلوب التمرين والتدرج بشدة الحمل التدريبي المستخدم، فبدأ ب (70%) وانتهى ب (90%)، وعمل هذا على تطوير القوة المميزة بالسرعة. كما ان الفترة التدريبية (الزمنية) كانت مناسبة لإحداث الفروق الإحصائية بين الاختبارين ولكلا المجموعتين. وان استمرار اللاعبين بالتدريب والتزامهم بالتعليمات والتوجيهات كذلك عمل المدربين الذي كان يتسم بالجدية وأداء العمل على أكمل وجه بتكرارات مناسبة وشدت تدريبية متدرجة له دور كبير في اظهار الفروق . " اذ ان التدريب والممارسة ضمن واجب حركي يؤديان الى زيادة الخبرة واحداث تطور في الأداء لذلك فان الممارسة تعد اهم متغير في عملية التدريب والتطوير للمهارات المعقدة والبسيطة " (15، 2000، 6).

ومن الجدول (5) التي تبين نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية. اذ كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية، يعزو الباحثان ذلك الى التخطيط السليم المبني على أسس علمية لوضع واعداد التمرينات بما يتلاءم والعينة المستهدفة بهدف تحقيق فرضيات البحث اذ من الصعب الوصول الى مستوى عالي من القدرات البدنية بالاعتماد فقط على التجارب والخبرات ولكن من الضروري اتباع التخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي. وهذا ما أشار اليه (Weinnk, 1998) " ان القدرة على تحقيق النتائج يكمن بالحصول على اعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية لذلك وجب ان يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث " (16، 1998، 57). لذلك عمد الباحثان الى اعداد تمرينات وفق مبدأ التحمل اللاهوائي " الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي واللاكتيكي (CP-ATB) لإنتاج الطاقة اللازمة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكراراً لانتقاضات عضلية عنيفة وشدت تدريبية عالية لفترة اقل من دقيقتين " (1، 1998، 74).

وبما ان التدريب وفق التحمل اللاهوائي له تأثير في الأجهزة الوظيفية

(الجامعة، 1986).

- [9] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- [10] محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995).
- [11] محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط1: (دار الفكر العربي، القاهرة).
- [12] محمد صبري عمر وآخرون؛ التطبيقات الاحصائية في التربية البدنية والرياضة: (الإسكندرية، دار الطباعة الحرة، 2018).
- [13] مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي للجسدين من الطفولة الى المراهقة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- [14] موفق مجيد المولى؛ الإعداد الوظيفي بكرة القدم. فسيولوجيا - تدريب - مناهج - خطط، (عمان: دار الفكر، 1999).
- [15] Steven, Scott Plisk, Training For Speed, Agility And Quicknes, Human Kentics, 2000.
- [16] Weinck Jorg;manuel d, entrainement ,edition vigo, Paris, 1998.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح الاسماء واللقاب العلمية للسادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.د. سعد منعم الشيفلي	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة بغداد/كلية العلوم السياسية
2	ا.م.د. احمد سلمان	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. حسين جبار	تدريب رياضي/كرة قدم	

ملحق (2) يوضح التمرينات المعدة والمستخدمة في الوحدات التدريبية

ت	التنظيم وتوصيف التمرين	الشكل التوضيحي للتمرين
1	اسم التمرين: القفز والرشاقة ودقة المناولة. هدف التمرين: تطوير المناولة القوة الانفجارية والرشاقة والسرعة الحركية. الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (6) موانع قفز عدد (6) درج ارضي عدد (2) قمع عدد (8)، صافرة، ساعة توقيت. وصف الأداء: وضع شواخص بشكل مربع بأبعاد (25م) يقسم اللاعبين على أربع مجموعات برقم (1) و(2) و(3) و(4)، عند الإيعاز من قبل المدرب بصافرة يبدأ الأداء، يقوم اللاعب رقم (1) واللاعب رقم (3) بالأداء بنفس الوقت بعمل مناول أمامية اللاعب رقم (1) الى اللاعب رقم (2) واللاعب رقم (3) الى اللاعب رقم (4)، يقوم اللاعب رقم (1) بالقفز على الموانع ثم عمل الزكزك ثم الدوران من خلف الشاخص والركض وعمل حركات ترددية على الدرج تكون متنوعة في كل محاولة واللاعب رقم (3) يقوم بالقفز أولاً ثم عمل الزكزك والركض وعمل حركات ترددية على الدرج والعودة الى نقطة البداية، ثم تبادل الأماكن بين اللاعبين (1) و(2) واللاعب (3) و(4)، كما في الشكل (5) الموضح أدناه. كل لاعب يكرر التمرين (6) مرات على (3) مجموعات.	

لمتغيرات البحث.

4-حصلت نسبة تطور متفاوتة على نتائج أفراد عينة البحث على النحو التالي للمجموعتين التجريبية والضابطة وكانت اعلى نسبة 64% واقل نسبة كانت صفر.

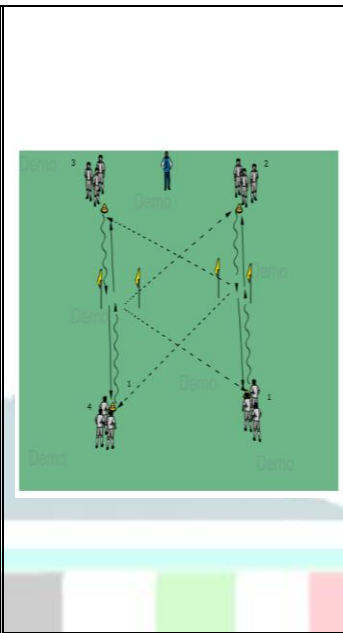
5-ان تتابع التمرينات وأهدافها تؤدي الى خلق بيئة تدريبية خالية من الملل والضجر بعيدة عن الروتين التدريبي وملئة بالحماس والجدية لأجل ان يؤدي اللاعبين ما مطلوب منهم برغبة وليس العكس، كما ان الاستمرار بالعمل من قبل اللاعبين بدون انقطاع هو عامل مهم جدا لإحداث تغيرات إيجابية للمتغيرات البدنية.

بعد مناقشة النتائج وما تم استنتاجه من التحليل الإحصائي للبيانات وضع الباحثان التوصيات الآتية:

- 1-التأكيد على أهمية استخدام التمرينات على وفق التحمل اللاهوائي قيد الدراسة من قبل المدربين في تطوير بعض القدرات البدنية لاعبي الشباب بكرة القدم.
- 2-ضرورة التدرج في تدريب وتطوير بعض القدرات البدنية لاعبي الشباب بكرة القدم وصولاً الى اعلى شدة وزمن ممكنين خلال مرحلة الإعداد الخاص، والحفاظ عليها خلال مرحلة المنافسات وتعديل ما يلزم ذلك.
- 3-التأكيد على استخدام التمرينات وإعطائها الأهمية الكبيرة في أثناء الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص والمنافسات، لأهميتها في تطوير بعض القدرات البدنية لاعبي الشباب بكرة القدم.
- 4-اقتراح تمرينات تتسجم مع طبيعة فئة الشباب بكرة القدم والعمل على تطويرها وإدخال متغيرات جديدة والعمل على التنوع والتغيير المستمر.

المصادر:

- [1] امر الله البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، (القاهرة، منشأة المعارف، 1998).
- [2] أمين خزل عبد وحسين علي كاظم؛ فسيولوجيا القوة العضلية وميكانيكية الاداء الحركي، ط1: (عمان، مكتبة دجلة للطباعة والنشر والتوزيع، 2019).
- [3] ريسان خريط؛ مناهج البحث في التربية البدنية: (الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- [4] سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996).
- [5] شيلي سامي؛ إثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل للاعبي كرة اليد صنف U17: (جامعة محمد بو ضيايف، المسيلة، الجزائر، 2019).
- [6] قاسم حسن المنذلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- [7] قاسم لزام وآخرون؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم: (بغداد، 2005).
- [8] محمد أزهر السمك (وآخرون)؛ أصول البحث العلمي: (جامعة صلاح الدين، مطبعة

	اسم التمرين: الدرجة والإحساس بالكرة ودقة المناولة. هدف التمرين: تطوير الدرجة والمناولة والسرعة الانتقالية. الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (4)، أقصاع عدد (4)، كرات عدد (15)، صافرة + ساعة توقيت. وصف الأداء: وضع شواخص بشكل مربع بأبعاد (25 م) وتوضع علمين في منتصف المربع من كل جهة المسافة بين العلمين (5م)، يقسم اللاعبون على الشواخص المربع بالتساوي، عند الإيعاز من قبل المدرب بصافرة يبدأ أداء التمرين تقوم المجموعة (1) والمجموعة (4) بالعمل معاً الدرجة الأمامية لمسافة (12.5 م) إلى المجموعة المقابلة مناولة أمامية بنفس الاتجاه لكل مجموعة ثم الركض قطري عكس اتجاه المناولة ثم تقوم المجموعة (2) و(3) بالعمل الدرجة الأمامية والمناولة الأمامية وتبادل المراكز، ويستمر أداء التمرين مع تحسين الأداء مع إرشادات المدرب المتواصلة للاعبين أثناء التمرين من خلال الملاحظة، كما في الشكل (6) الموضح أدناه. ملاحظة: يمكن عمل مناولة قطرية عكسية والركض باتجاه الكرة نفس الاتجاه.
--	---

ملحق (3) يوضح انموذج من الوحدات التدريبية المنفذة

الأسبوع:

شدة الوحدة التدريبية: (80%)

الوحدة التدريبية:

مكان التدريب: ملعب نادي الجيش الرياضي/ بغداد

اليوم: الأحد 2020/12/20

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة الدرجة والمناولة القوة الانفجارية والتهديف

اليوم والتاريخ	رقم التمرين	الشدة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	زمن أداء التمرين للمجموعة الواحدة	زمن الراحة	زمن الكلي للراحة البينية للمجموعة الواحدة	الزمن الكلي الأداء والراحة البينية للتمرين للمجموعة الواحدة	عدد المجموع	زمن الراحة بين التمرينات	الزمن الكلي للأداء والراحة للتمرين للمجموعتين	زمن الراحة بين المجموع الكلي	الزمن الكلي للأداء والراحة البينية للمجموعتين للتمرين الواحد بالثانية	بالدقيقة	المجموع الكلي بالدقيقة
الأحد	18	80%	56	4	224	168	504	728	1	120	848	0	848	14.133	51.04
	15		63	4	252	189	567	819	1	120	939	0	939	15.65	
	11		14	7	98	42	252	350	2	120	820	180	1000	16.666	04 ثانية
	6		6.3	7	44.1	18.9	113.4	157.5	1	120	157.5	0	277.5	4.62	

الأسبوع:

شدة الوحدة التدريبية: (80%)

الوحدة التدريبية:

مكان التدريب: ملعب نادي الجيش الرياضي/ بغداد

اليوم: الثلاثاء 2020/12/22

هدف الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتهديف

اليوم والتاريخ	رقم التمرين	الشدة	زمن أداء التمرين بالثانية	التكرار	زمن أداء التمرين للمجموعة الواحدة	زمن الراحة	زمن الكلي للراحة البينية للمجموعة الواحدة	الزمن الكلي الأداء والراحة البينية للتمرين للمجموعة الواحدة	عدد المجموع	زمن الراحة بين التمرينات	الزمن الكلي للأداء والراحة للتمرين للمجموعتين	زمن الراحة بين المجموع الكلي	الزمن الكلي للأداء والراحة البينية للمجموعتين للتمرين الواحد بالثانية	بالدقيقة	المجموع الكلي بالدقيقة
الثلاثاء	13	80%	13	6	78	39	195	273	2	120	666	180	846	14.1	47.23
	3		10	6	60	30	150	210	2	120	540	180	720	12	
	4		17	5	85	51	204	289	2	120	698	180	878	.633341	23 ثانية
	10		13	6	78	39	195	273	1	120	393	0	393	6.55	



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 6, June 2021

ISSN: 1658- 8452



الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

ا.د. معتصم محمود الشطناوي¹ د. محمد سعيد السعيد²

المملكة الاردنية الهاشمية/ جامعه مؤتة/ كلية علوم الرياضة¹

المملكة الاردنية الهاشمية/ وزارة التربية والتعليم²

(¹Albasha1969@yahoo.com, ²alsedeenmohmd@yahoo.com)

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة هذه الدراسة، وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة وتكونت من (1000) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، والمسجلين للفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2019/ 2020، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، واستخدم برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت نتائج أن مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية كان منخفض، وأن مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية كان متوسط، فضلا عن هناك علاقة ارتباطية قوية بين مستوى الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وأوصى الباحثان بإجراء المزيد من الدراسات حول التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة التربية الرياضية .

الكلمات المفتاحية: الثقافة الرياضية-التوافق الاجتماعي-التوافق النفسي-طلبة الجامعة -الجامعة الأردنية.

1-المقدمة:

والثقافية وهي وسيلة مهمة من وسائل تعميق صلة المواطن بوطنه وواقعه، إن ما سبق ذكره لا يجري بشكل عفوي وإنما بشكل مبرمج سواء في المدارس أو الكليات أو عن طريق التلفزيون والصحف والراديو والسينما أو المهرجانات والهدف منها كلها هو تربية المواطن ثقافياً (Sadeq, 1990)، تعد الجامعات معقل الفكر الإنساني في أرفع صوره ومستوياته وموطنا لنمو المعرفة والخبرة والإبداع في شتى العلوم والتطبيقات العلمية المختلفة ومكانا خصبا لنمو القيم الإنسانية والوطنية والحفاظ عليها ويعد التعليم الجامعي المحرك الأساس في عملية التنمية بجميع أبعادها الاقتصادية والثقافية والاجتماعية وشرطا من شروط التنمية الإنسانية وعاملا فاعلا في تطوير المقدرات الذاتية للأفراد فضلا عن كونه المصدر الرئيس للرفاهية الاجتماعية التي ينشدها الإنسان، بل أن مستقبل الدول يتقرر بصوره رئيسيه في أروقة مؤسسات التعليم العالي، Al-So'oub, (Al-Zoghailat, 2015).

مشكلة الدراسة:

أن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التغير النفسي السريع المتطور وتعد الثقافة الرياضية جزءا "مهما" من هذا التطور الحاصل كما أن الثقافة الرياضية هي مظهر من مظاهر المجتمع وكما تعد الثقافة الرياضية جزءا "من الثقافة العامة بوجه عام ويعد الاهتمام بالثقافة الرياضية من مؤشرات الدالة على ارتفاع المستوى الثقافي والتقدم في المجتمع وتعد الفضائيات من وسائل الاتصال الجماهيري الفعالة التي أصبح لها دور كبير وواضح في انتشار الثقافة الرياضية وهي من اقرب الوسائل الفعالة للمجتمع كما إن للثقافة الرياضية أثر واضح على الجانب الصحي والاجتماعي والتربوي والثقافي للإنسان وكذلك توجيه وتوحيد عواطف المواطنين ومشاعرهم من خلال المحافل الدولية العالمية وزرع محبة الوطن" (Alawi, 1998)، من خلال اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات العربية والأجنبية وجدا قلة في تناول الثقافة الرياضية ودورها في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ومن هنا ارتأ الباحثان للقيام بهذه الدراسة.

أهمية الدراسة: تبرز أهمية هذه الدراسة بما يلي:

يعد التوافق النفسي والاجتماعي من المفاهيم الأساسية المهمة في مجال علم النفس إذ "إن علم النفس هو علم دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه مع متطلبات مواقف حياته التي تملئها عليه طبيعته الإنسانية وهذا العلم يهتم بتوافق الفرد مع بيئته باعتبار أن السلوك الإنساني عبارة عن توافقات مع مطالب الحياة وضغوطاتها (Fahmi, 1978).

يتعين على الفرد الرياضي ممارسا "ومشاهدا" أن يفهم ويستوعب قدرا "ملائما" من الثقافة الرياضية فهناك أمور وموضوعات للثقافة الرياضية ولها طبقة ثقافية عامة كما التاريخ المتصل بالإنجازات الأولمبية والدولية الرياضية خاصة تلك المتصلة بيده البدنية والتغذية الصحية وبعض قواعد اللعبة، كما إن هناك ما يمكن أن تطبق عليه الثقافة الرياضية والخاصة والنوعية وهي تلك الثقافة المتصلة بالرياضة وقواعد المنافسات التي تنظمها وتديرها الخطط والاستراتيجيات الخاصة، كما أن للثقافة الرياضية دور مؤثر وفعال في نشر وترسيخ مبادئ الروح الرياضية بين اللاعبين وكذلك نشر الوعي وحجب السلوك الغير مرغوب به من جهة أخرى (Al-Khouli, Adnan 1996).

لابد من القول ان الثقافة الرياضية هي احدى فروع الثقافة العامة وتعتمد على الثقافة العريضة المبنية على مختلف نواحي المعرفة الانسانية اتساهم في تمكين الفرد من القيام بواجباته ومسؤولياته التربوية والمهنية كشخص في المجتمع ولكي يقوم بهذا الدور المطلوب منه وان يفكر ويتحدث ويفهم ويعبر عن معاناته ليجعلها قربه الى اذهان الناس ويجد لها المؤيدين والراغبين والمشجعين وهذا لا يتم لا من خلال ثقافته رياضيه تبتد وتربط مع ثقافته عامه يمكن توظيفها بشكل عام في خدمة المجتمع وبشكل خاث في خدمه الفرد، وبعبير اخر ان الثقافة الرياضية هي ثقافته فكريه تختص في مجال الرياضي لا تبلغ مداها التطبيقي لا بعد ان تعتمد على ثقافات تخصصيه اخرى كالثقافة الصحية والسياسية والفنية والاجتماعية، لتشكل معها جميعا الثقافة العمه الضرورية لبناء الشخصية الثقافية الرياضية Al-Hashemi, (2002).

والثقافة الرياضية في المفهوم الحديث تعدت المفهوم البدني للبحث لتشمل المفاهيم النفسية والأخلاقية والجمالية والترويحية

محددات الدراسة:

انحصرت محددات الدراسة بما يلي:

المحدد الجغرافي: أجريت هذه الدراسة في المملكة الأردنية الهاشمية .

المحدد البشري: أجريت هذه الدراسة على طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية .

المحدد المكاني: أجريت هذه الدراسة في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية .

المحدد الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول في الفترة (2019-2020).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بطريقته المسحية في الدراسة لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة

2-2 مجتمع البحث وعينه:

2-2-1 مجتمع الدراسة: تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين للفصل الأول من العام الدراسي (2019 / 2020) والبالغ عددهم (1755) طالب وطالبة .

2-2-2 عينة الدراسة: تكوّنت عينة الدراسة من (1000) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول (1) يبين وصف العينة .

جدول (1) وصف خصائص عينة الدراسة وفقا لمتغيراتها

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	طالب	662	66.2
	طالبة	338	33.8
	الكل	1000	100.0
المعدل التراكمي	امتياز	121	12.1
	جيد جدا	445	44.5
	جيد	330	33.0
	مقبول	104	10.4
	الكل	1000	100.0
السنة الدراسية	اولى	120	12.0
	الثانية	165	16.5
	الثالثة	236	23.6
	الرابعة	479	47.9

-كونها من الدراسات القليلة التي تناولت مثل هذه المشاكل التربوية على حد علم الباحثان .

-كونها تناولت فئة مهمة من المجتمع وهم طلبة كلية التربية الرياضية .

-كونها تفتح الافق امام الدارسين والباحثين لتناول مثل هذه المشكلات في المستقبل .

أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

1-التعرف إلى مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية .

2-التعرف مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية .

3-التعرف الى العلاقة الارتباطية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

تساؤلات الدراسة: سعت الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية :

1-ما مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ؟

2-ما مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ؟

3-هل هنالك علاقة ارتباطية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ؟

مصطلحات الدراسة: تناولت الدراسة العديد من المصطلحات:

التوافق النفسي والاجتماعي: هو عملية تقوم على التسامح مع الآخرين والمصالحة والتوفيق بين الرغبات المختلفة على أساس الأخذ والعطاء الودي ويتم ذلك من خلال إيقاف الصراع وجعل العلاقات أكثر اتساعاً والعمل على زيادة مظاهر التوحيد والانسجام في الأفكار والقيم والاتجاهات (Akkab، 2004).

الثقافة الرياضية: يعرف (Al-Shafi'e, 2001) الثقافة الرياضية بأنها " الزيادة الزاخرة للخبرة الإنسانية من خلال الأنشطة الرياضية والتي تؤدي بدورها إلى فهم وتقدير أفضل للبيئة التي يجد فيها الأفراد أنفسهم جزءا منها"

100.0	1000	الكلية	مكان السكن
55.9	559	مدينة	
44.1	441	قرية	
100.0	1000	الكلية	

النوع الاجتماعي: طالب، طالبة.

السنة الدراسية: أولا، ثانية، ثالثة، رابعة .

المعدل التراكمي: ممتاز، جيد جدا، جيد، مقبول.

مكان السكن: مدينة، قرية .

المتغير التابع: استجابة طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية .

6-2 إجراءات الدراسة: بعد التأكد من صدق الأداة وثباتها

قام الباحثان بما يلي:

1-وزع الباحثان أداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة في أماكن

تدريس طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية .

2-قام الباحثان بتسليم الاستبيانات باليد وبمساعدة بعض

الزملاء، وتم توضيح طريقة تعبئة الاستبيان .

3-فضلا عن التركيز على ضرورة توثيق الدقة والموضوعية

والتأكيد على أن الإجابات لن تستخدم إلا لأغراض البحث

العلمي .

4-قام الباحثان بجمع الاستبيان ولم يتم استبعاد أي استبيان،

والتأكد من عددها، ومن ثم تفرغ البيانات على البرنامج

الإحصائي وتحليلها.

7-2 المعالجة الإحصائية: للإجابة عن أسئلة الدراسة تم

استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) إذ تم استخراج التكرارات

والنسب المئوية، فضلا عن استخدام المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي.

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في

الجامعة الأردنية ؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية

التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وفيما يلي النتائج:

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الثقافة

الرياضية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
1	يجب الإجماع قبل أداء الأنشطة الرياضية للمحافظة على سلامة العضلات والمفاصل	1.28	0.52	منخفض	18

2-3 أداة الدراسة: تم الاستعانة بدراسة Ahmad, Mahdi,

(2012) واخذ المقياس المعد في الدراسة دون أي تعديل وذلك

اعتمادا على الأدب التربوي والدراسات السابقة، إذ تكون

المقياس من جزئيين:

الجزء الاول: مقياس التوافق الاجتماعي والنفسي وبلغ عدد

فقرات (45) فقرة .

الجزء الثاني: مقياس الثقافة الرياضية وبلغ عدد فقرات (25)

فقرة وسيتم ذكره بالملحق (1).

2-4 ثبات أداة الدراسة: للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم

تطبيقها على عينة استطلاعية مؤلفة من (10) طالب وطالبة

من مجتمع الدراسة تم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي

باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، يبين ان الثقافة الرياضية

وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية

الرياضية في الجامعة الأردنية تتمتع بقيم اتساق داخلي بدرجة

عالية إذ بلغت لفقرات مقاييس التي تتعلق مقياس التوافق النفسي

والاجتماعي 0.78 وبلغت 0.90 لفقرات مقاييس التي تتعلق

مقياس الثقافة الرياضية، كما بلغت لفقرات الاستبيان ككل 0.87

وتعد جميع هذه القيم مناسبة وكافية لأغراض مثل هذه الدراسة

وتشير الى قيم ثبات مناسبة بحيث ان القيمة القصوى التي يمكن

ان يصلها الثبات هي الواحد الصحيح، وقد تم قياس الفقرات

باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي، وتم تفرغ البيانات وفقا

للتصنيف التالي:

كثيراً	أحيانا	نادراً
1	2	3

مقياس الحكم على المتوسط الحسابي

الدرجة	الفترة
متدنية	من 1 إلى 1.66
متوسطة	من 1.67 إلى 2.33
مرتفعة	من 2.34 إلى 3

2-5 متغيرات الدراسة: تناولت الدراسة العديد من المتغيرات

نذكرها بما يلي:

المتغير المستقل: وهي كالتالي:

بلغ المتوسط الحسابي (1.56)، وجاء مستوى فقرات مقياس بين منخفض ومتوسط، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (1.71-1.27)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (10) وهي " تنمي الثقافة الرياضية مفهوم التعاون وقيمتها الاجتماعية". بمتوسط حسابي (1.71)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (18) وهي " تساعد الثقافة الرياضية في توجيه حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة " بمتوسط حسابي (1.27) بأهمية نسبية (74.1). ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى قلة الوعي الثقافي لأهمية الرياضة في المجتمع وفوائدها عليه من خلال التقليل من التشوهات القوامية، وتزويد من حيوية الافراد، وقد أصبحت الرياضة جزءاً من الثقافة، وأصبحت الحياة الرياضية جزءاً لا يتجزأ من الحياة الثقافية. وأصبح النشاط الرياضي ضرورة للإعداد العقلي والفكري والتربوي والفني والثقافي، وإن الثقافة الرياضية تتكامل مع التربية العامة. وهذا ما اشار اليه (Al-Khouli, 1996) أن أنشطة التربية الرياضية بمختلف صورها إنما هي في الحقيقة ثقافة ، فتقدير الأداء البدني الراقى من قبل الآخرين ثقافة والتعبير الإبداعي ثقافة، ومفهوم وتقدير الجسم الإنساني من الناحية الجمالية والبيولوجية ثقافة والتربية الرياضية لها ثقافتها الخاصة بها، أما مجالات الثقافة الرياضية التي تبني الشخصية الرياضية فهي، المجال المعرفي المجال التربوي المجال الصحي، المجال الاجتماعي، المجال السياسي، فالنشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشئ تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام، إذ أدرك المفكرون التربويون، إلى إطار القيم الذي تحفل به الرياضة وقدرتها الكبيرة للتنشئة، وبناء الشخصية الرياضية الاجتماعية المتوازنة بالإضافة الى الأثر الصحي التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتدريباتها الرياضية، وانفتحت هذه النتيجة مع دراسة (Ahmad, Mahdi, 2012) وأظهرت النتائج وانه لا توجد فروق معنوية بين طلاب أقسام معهد إعداد المعلمين- ديالى في الثقافة الرياضية، واختلفت مع دراسة Abu

2	تسهم الثقافة الرياضية في التعرف على المهارات الرياضية المختلفة .	1.51	0.64	منخفض	16
3	تساعد الثقافة الرياضية في معرفة المصطلحات والمفاهيم الرياضية	1.42	0.63	منخفض	17
4	تسهم الثقافة الرياضية في معرفة تاريخ الألعاب الرياضية	1.57	0.65	منخفض	11
5	تسهم المعلومات الرياضية في معرفة الشخصيات الرياضية البارزة في كل دول العالم	1.58	0.63	منخفض	10
6	تبين المعلومات الرياضية المعالم الرياضية في العالم وتعرف بها	1.70	0.72	متوسط	3
7	النشاط الرياضي التربوي ينمي العلاقات بين الفرد وزملائه ومجتمعه	1.53	0.67	منخفض	14
8	تزيد الثقافة الرياضية من التشويق في عرض النواحي الفنية للألعاب الرياضية	1.70	0.78	متوسط	2
9	اللباقة البدنية تكتسب عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية	1.57	0.68	منخفض	11
10	تنمي الثقافة الرياضية مفهوم التعاون وقيمتها الاجتماعية	1.71	0.76	متوسط	1
11	تعلم الثقافة الرياضية على تطبيع العلاقات الثقافية والاجتماعية للفرد	1.52	0.66	منخفض	15
12	تعلم الثقافة الرياضية على تنمية القيم الاجتماعية المقبولة	1.65	0.69	منخفض	4
13	تبرز الثقافة الرياضية أهمية الأنشطة الرياضية في إشباع حاجات الفرد وميوله	1.58	0.66	منخفض	10
14	تنمي الثقافة الرياضية مفهوم الانتماء للجماعة والوطن	1.61	0.66	منخفض	8
15	تعلم الثقافة الرياضية على توطيد العلاقات بين أفراد المجتمع	1.64	0.70	منخفض	5
16	تشجع الثقافة الرياضية الأفراد على الانتماء إلى المؤسسات والأندية الرياضية والشبابية	1.54	0.64	منخفض	13
17	تدعو الثقافة الرياضية إلى تجنب العنف والشغب في البطولات والمنافسات الرياضية	1.61	0.67	منخفض	8
18	تساعد الثقافة الرياضية في توجيه حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة	1.27	0.49	منخفض	19
19	تسهم الثقافة الرياضية في إيقاظ الحس الجمالي في البشر وبوره الحضاري والأخلاقي	1.57	0.61	منخفض	11
20	تؤدي الثقافة الرياضية دوراً مهماً في الكشف عن بعض الانحرافات الأدائية في الوسط الرياضي	1.56	0.68	منخفض	12
21	تسهم الثقافة الرياضية في تجنب العادات الخاطئة أثناء ممارسة النشاط الرياضي	1.52	0.62	منخفض	15
22	الثقافة الرياضية تدعم الصلة بين الرياضية والعلوم الأخرى	1.63	0.66	منخفض	6
23	ممارسة الرياضية علمتني احترام الآخرين	1.64	0.74	منخفض	5
24	تعد ممارسة الأنشطة الرياضية جزء هام في تعمق العلاقة بين الرياضية والجمهور	1.62	0.68	منخفض	7
25	أتمتع باللب عندما أعرف قوانين اللعبة التي أمارسها	1.59	0.71	منخفض	9
الكلية		1.56	3.35	منخفض	

يلاحظ من الجدول (2) أن مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية كان منخفض، إذ

المدرس				
28	أستمتع بقدر كبير من الثقة بالنفس.	1.69	0.70	متوسط
29	مستوى أدائي لا يتناسب مع قدراتي الحقيقية.	1.81	0.72	متوسط
30	أتجنب توجيه اللوم لأحد من زملائي بالقسم	1.91	0.73	متوسط
31	أشعر بالثقة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي.	1.69	0.71	متوسط
32	استطيع أن أبعث المرح بسهولة إثشاء الدروس	1.76	0.73	متوسط
33	أعتبر من الرياضيين الذين يساعدون المدرس أثناء درس التربية الرياضية	1.80	0.70	متوسط
34	أعتبر مستقراً انفعالياً.	1.74	0.71	متوسط
35	أنا شخص عنيد.	1.68	0.69	متوسط
36	أستشير مدرسي قبل اتخاذ القرارات المهمة.	1.62	0.69	منخفض
37	أعتقد إن لدي القدرة على النجاح بتفوق في الدروس	1.64	0.66	منخفض
38	مستعد لتحمل مسؤولياتي.	1.62	0.71	منخفض
39	أشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك في الدروس العملية	2.08	0.74	متوسط
40	يصعب عليّ إن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الآخرين.	2.16	0.78	متوسط
41	لدي قدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في الدروس	1.79	0.75	متوسط
42	أفقد أعصابي بسرعة إذا استقرني المدرس من أول الدرس	1.99	0.70	متوسط
43	أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفتي.	2.13	0.76	متوسط
44	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في الدروس	1.84	0.73	متوسط
45	أستطيع أن احتفظ بهدوني رغم مضايقة الآخرين لي.	1.75	0.71	متوسط
	الكلبي	1.85	4.77	متوسط

يلاحظ من الجدول (3) أن مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية كان متوسط، إذ بلغ المتوسط الحسابي (1.85) وجاء مستوى فقرات مقاييس بين مرتفع ومتوسط ومنخفض، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.39- 1.54)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (15) وهي " ألقى اللوم على الآخرين عند فشلي." بمتوسط حسابي (2.39) و بأهمية نسبية (45.7)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (13) وهي " أتعامل مع المنافسين من الطلاب بروح رياضية." بمتوسط حسابي (1.54).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى قلة خبرة الطلبة في الحياة الاجتماعية والانخراط بالمجتمع وما يحيط به لذلك يقل عندهم الاتزان المجتمع والتعاون مع الآخرين، فالتوافق هو عملية تقوم على التسامح مع الآخرين والمصالحة والتوفيق بين الرغبات المختلفة على أساس الأخذ والعطاء الودي ويتم ذلك من خلال إيقاف الصراع وجعل العلاقات أكثر اتساعاً والعمل على زيادة

(Al-Rob, 2016) وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعاً جداً .

2-3 النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية ؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وفقاً لفقراتها، وفيما يلي النتائج:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي.

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
1	لدي القدرة على ضبط النفس.	1.59	0.58	منخفض	31
2	استمتع بعملية التدريس.	1.88	0.73	متوسط	13
3	أشعر بضيق عندما يكون أدائي ضعيف.	1.57	0.71	منخفض	32
4	أشعر بحساسية نحو مدرسي.	2.18	0.72	متوسط	3
5	لدي ثقة كبيرة في القدرة على قيادة الآخرين.	1.70	0.69	متوسط	25
6	أكون سعيداً عندما أدرس بمفردتي.	1.56	0.68	منخفض	33
7	أستطيع أن أصف نفسي بأنني شخص متكلم.	1.73	0.66	متوسط	24
8	أنتقل لتحمل المسؤولية.	1.63	0.69	منخفض	29
9	أشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية الدروس	1.77	0.73	متوسط	20
10	أنتقل الدروس بسهولة.	1.75	0.59	متوسط	22
11	ينتابني القلق ويصعب عليّ العودة إلى الحالة الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة في الدروس.	1.86	0.64	متوسط	14
12	في استطاعتي أداء التدريس بشدة عالية.	1.76	0.69	متوسط	21
13	أتعامل مع المنافسين من الطلاب بروح رياضية.	1.54	0.68	منخفض	34
14	يقفني ما يعتقده الآخرين نحوي.	1.98	0.77	متوسط	10
15	ألقى اللوم على الآخرين عند فشلي.	2.39	0.74	مرتفع	1
16	انتظر الدروس بشوق كبير.	2.02	0.73	متوسط	8
17	يسهل إثارتي في مواقف الأداء الصعبة.	1.85	0.71	متوسط	15
18	أنتقد طريقة التدريس التي يتبعها المدرسين	1.88	0.74	متوسط	13
19	أميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين.	1.99	0.72	متوسط	9
20	يصعب عليّ مجاراة خشونة زملائي في القسم	1.96	0.72	متوسط	11
21	أجد صعوبة في مناقشة زملائي في القسم.	2.16	0.76	متوسط	4
22	أنا غير متأكد من نفسي.	2.33	0.8	متوسط	2
23	أعترض عن الاشتراك في الأشياء التي لا تسير وفق ما أريد.	1.80	0.76	متوسط	18
24	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في الدروس	1.85	0.63	متوسط	15
25	أرفض الدراسة مع زملائي بالقسم.	2.02	0.79	متوسط	8
26	رغم إنني نشط في الدروس لكن لا أعرف ماذا سأفعل.	2.11	0.74	متوسط	6
27	أسترد حالتي الطبيعية سريعاً بعد انتقاد	1.74	0.68	متوسط	23

2- أن مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية متوسط

3- أن هناك ارتباط قوي بين مستوى الثقافة الرياضية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

وفي ضوء ما توصلت إليها الدراسة من نتائج يوصي الباحثان ما يلي:

- 1- عقد ندوات داخل الكلية عن الثقافة الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية.
- 2- تشجيع الطلبة على العمل الجماعي والتطوعي داخل الجامعة والكلية والعمل ضمن الفريق .
- 3- إجراء المزيد من الدراسات حول التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة التربية الرياضية .

المصادر:

- [1] أبو الرب، إسلام كامل (2016). الثقافة الرياضية وعلاقتها باتجاهات طلبة جامعة النجاح الوطنية نحو المشاركة بالأنشطة الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح . فلسطين .
- [2] أحمد، ميساء نديم، مهدي، محمد إسماعيل (2012) الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين - ديالى، الجامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات، العدد 3، مجلد 5 .
- [3] جرمون علي، 2015، مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، جامعه ورقلة، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 20.
- [4] الجموعي، مؤمن بكوش (2013) القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية بالجامعة الوادي، رسالة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية، الجامعة محمد خضير، بسكرة .
- [5] الخولي، أمين، عدنان، محمود (1996) الثقافة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- [6] الداهري، صالح حسن (2014) دراسة مدى التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة الجامعة العلوم الإسلامية العالمية مع البيئة الجامعية ومستلزماتها والقيم الإسلامية السائدة فيها، الجامعة الإسلامية العالمية، عمان، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 20، العدد 85.
- [7] الزويد، خالد (2013) دور مشاهدة القنوات الفضائية الرياضية في نشر الثقافة الرياضية لدى طلبة الجامعة الأردنية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 21، العدد 4 .
- [8] الشافعي حسين احمد (2001) التربية الرياضية وقانون البيئة، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- [9] شحادة، عثمان محمود، شاكر، نبيل (2009) أثر مشاهدة القنوات الفضائية الرياضية في نشر الثقافة الرياضية بين طلبة الجامعة ديالى، مجلة الفتح، العدد 43، كلية التربية الرياضية- الجامعة ديالى.
- [10] صادق، غسان محمد (1990) مبادئ التربية والتربية الرياضية، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر.
- [11] الصعوب، سامر، الزغيلات، مهدي (2015) مستوى الثقافة الرياضية لدى اعضاء هيئة التدريس في جامعه مؤتة، مجلة التربية، العدد 166.
- [12] عكاب، شهاب احمد (2004) اثر التمرينات والألعاب في التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ بطيئي التعلم للصف الرابع الابتدائي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- [13] علاوي، محمد حسن (1998) علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة.
- [14] فهمي، مصطفى (1978) التكيف النفسي، القاهرة، مكتبة مصر.
- [15] نجم، ليلي (2016). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بظاهرة العنف لدى اطفال مرحلة ما قبل المدرسة، مركز البحوث التربوية والنفسية، الجامعة بغداد، العدد (49).
- [16] الهاشمي، علي (2002) تأثير الحضارة على الثقافة الرياضية لاساتذة كلية التربية الرياضية من خلال ما تنشره الصحافة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق .

[17] Alawi, Mohammad Hassan (1998), sports psychology, first edition, Arab Thought House, Cairo.

مظاهر التوحيد والانسجام في الأفكار والقيم والاتجاهات وانفتحت هذه النتيجة مع دراسة Ahmad, Maysa' Nadeem, (2012) (Mahdi, Mohammad Ismail, 2012) التي أظهرت النتائج توجد فروق معنوية بالتوافق الاجتماعي بين طلاب أقسام معهد إعداد المعلمين-ديالى.

3-3 النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل هناك علاقة ارتباطية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين مستوى الثقافة الرياضية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ؟

الجدول (4) يبين علاقة ارتباطية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين مستوى الثقافة الرياضية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

	r1	r2
r1	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	1000
r2	Pearson Correlation	.353**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	1000
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

يبين الجدول (4) أن مستوى الدلالة يساوي (0.00) تعد هذه القيمة دالة إحصائية لان قيمة مستوى الدلالة كانت اقل من 0.05. وهذا يدل على أن هناك ارتباط قوي بين مستوى الثقافة الرياضية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية ويساوي 0.353.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى ان كلما كان الطلبة أكثر ثقافة زاد ذلك من توافقه النفسي والاجتماعي لان المعرفة تضبط انفعالاتهم وسلوكياتهم في المجتمع، وانفتحت هذه النتيجة مع دراسة (Ahmad, Mahdi, 2012) وأظهرت النتائج ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لصالح طلاب قسم التربية الرياضية .

4-الخاتمة:

بعد تحليل البيانات استنتج الباحثان ما يلي:

- 1- أن مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية منخفض

اختيار الإجابة التي ترونها مناسبة وتعتبر عن رأيكم بكل أمانة وموضوعية بوضع علامة (*) أمام الخيار المناسب، علماً إنه لا توجد إجابة خاطئة، وإن هذه المعلومات التي تقدمها تستخدم لأغراض البحث فقط. شاكرين تعاونكم معنا.

الباحثان

النوع الاجتماعي: طالب: طالبة:
السنة الدراسية: السنة الأولى: السنة الثانية:
السنة الثالثة: السنة الرابعة:
المعدل التراكمي: مقبول جيد
ممتاز
التخصص الأكاديمي: تربية رياضية التأهيل الرياضي
مكان السكن: مدينة قرية

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

ت	العبارات	كثيراً	أحياناً	نادراً
1	لدي القدرة على ضبط النفس.			
2	أستمتع بعملية التدريس.			
3	أشعر بضيق عندما يكون أدائي ضعيف.			
4	أشعر بحساسية نحو مدرسي.			
5	لدي ثقة كبيرة في القدرة على قيادة الآخرين.			
6	أكون سعيداً عندما أدرس بمفردي.			
7	أستطيع أن أصف نفسي بأني شخص متكلم.			
8	أقبل تحمل المسؤولية.			
9	أشعر بالإستمتاع كلما زادت أهمية الدروس.			
10	أقبل الدروس بسهولة.			
11	يتأثني القلق ويصعب علي العودة إلى الحالة الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة في الدروس.			
12	في استطلاعي أداء التدريس بشدة عالية.			
13	أعامل مع المناقشين من الطلاب بروح رياضية.			
14	يقلقني ما يعتقد الآخرون نحوي.			
15	ألقي اليوم على الآخرين عند فشلي.			
16	انتظر الدروس بشوق كبير.			
17	يسهل إثراي في مواقف الأداء الصعبة.			
18	أنتقد طريقة التدريس التي يتبعها المدرسين.			
19	أقبل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين.			
20	يصعب علي مجازاة خشونة زملائي في القسم.			
21	أجد صعوبة في مناقشة زملائي في القسم.			
22	أنا غير متأكد من نفسي.			
23	أعترض عن الإشتراك في الأشياء التي لا أشعر وبق ما أربح.			
24	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في الدروس.			
25	أرفض الدراسة مع زملائي بالقسم.			
26	رغم أنني نشط في الدروس لكن لا أعرف ماذا سأفعل.			
27	أستزد حافتي الطبيعية سريعاً بعد إنتقاد المدرس.			
28	أستمتع بقدر كبير من الثقة بالنفس.			
29	مستوى أدائي لا يتناسب مع قدراتي الحقيقية.			
30	أجذب توجيه اليوم لأحد من زملائي بالقسم.			
31	أشعر بالثقة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي.			
32	أستطيع أن أبعث المرح بسهولة أثناء الدروس.			
33	أعتبر من الرياضيين الذين يساعدون المدرس أثناء درس التربية الرياضية.			
34	أعتبر مستقراً انفعالياً.			
35	أنا شخص عنيد.			
36	أستشير مدرسي قبل إتخاذ القرارات المهمة.			
37	أعتقد أن لدي القدرة على النجاح بتفوق في الدروس.			
38	مستعد لتحمل مسؤولياتي.			
39	أشعر بالملل وعدم الرغبة في الإشتراك في الدروس العملية.			
40	يصعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الآخرين.			
41	لدي قدرة علي التصرف السريع في المواقف الصعبة في الدروس.			
42	أفقد أعصابي بسرعة إذا استقرني المدرس من أول الدرس.			
43	أجد صعوبة في كسب الآخرين لمصفي.			
44	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في الدروس.			
45	أستطيع أن أحفظ بهوتي رغم مضايقة الآخرين لي.			

مقياس الثقافة الرياضية

- [18]Fahmi, Mostafa (1978), psychological adaptation, Cairo, Egypt library.
- [19]Abu Al-Rob, Islam Kamel(2016), Sports culture and its relationship with students attitudes at Al-Najah national University towards involving in sports activities, Master Thesis, Al-Najah University, Palestine.
- [20]Al-Khouli,Ameen, Adnan, Mahmoud (1996), Sports culture, Cairo, Arab Thought House.
- [21]Al-Shafi'e, Hussein Ahmad (2001), Physical Education and environment law, first edition, Isha'a technical press and library, Alexandria.
- [22]Al-Zoyoud, Khalid (2013), the role of watching sports channels in disseminating sports culture among the students of the University of Jordan, the journal of the Islamic University for psychological and educational studies, Vol. 21,Issue 4.
- [23]Sadeq, Ghassan Mohammad (1990),the principles of education and Physical Education, Baghdad, Wisdom House for publishing and distribution.
- [24]Al-So'oub, Samer, Al-Zoghailat, Mohannad (2015), the level of sports culture among the faculty members at Mu'tah university, the journal of education, Issue 166.
- [25]Al-Daheri, Saleh Hassan (2014), investigating the extent to which social and psychological adjustment among the students of the international Islamic sciences University adjust with its prevalent values and requirements, Amman, the journal of the faculty of basic education, Vol. 20, Issue 85.
- [26]Al-Hashemi, Ali (2002), The impact of civilization on the sports culture among the Faculty members of Sports Education through what is being published by the Sports Journalism, the Faculty of Sports Education, the University of Baghdad, Iraq.
- [27]Ahmad, Maysa' Nadeem, Mahdi, Mohammad Ismail (2012) Sports culture and its relationship to psychological and social adjustment among fifth-stage students of the Institute of Teacher Education - Diyala, the University of Baghdad / Faculty of Physical Education for Girls, Issue 3, Volume 5.
- [28]Akkab, Shihab Ahmad (2004) The effect of exercise and games on the psychological and social adjustment among slow-learning students for the fourth grade in primary schools, unpublished master thesis, the Faculty of Basic Education, University of Diyala.
- [29]Shehada, Othman Mahmoud, Shaker, Nabil (2009) The Effect of Watching Sports Satellite Channels on Disseminating Sports Culture among the Students of Diyala University, Al-Fateh Journal, Issue 43, the Faculty of Physical Education - the University of Diyala.
- [30]Al-Jumou'i, Mo'men Baqoush (2013) Social Values and their Relationship to Psycho-social adjustment among University Students, a Field Study at Al-Wadi University, Master Thesis, Department of Social Sciences, the University of Mohammad Khodair, Biskara.
- [31]Nijm, Layla (2016). Psycho-social adjustment and its relationship to the phenomenon of violence among pre-school children, Educational and Psychological Research Center, the University of Baghdad, Issue (49).
- [32]Jarmoun Ali, 2015, The Level of Sports Culture among Students, Sciences and Techniques of Physical and Sports Activity, the University of Warqala, the Journal of Human and Social Sciences, Issue 20.

الملاحق

الملحق (1) يوضح استمارة استبانة مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس الثقافة الرياضية

عزيزي الطالب.....عزيزتي الطالبة

يقوم الباحثان بدراسة بعنوان (الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية) راجين

ت	الفقرات	الإجابة		
		موافق	موافق أحياناً	غير موافق
1	يجب الإحماء قبل أداء الأنشطة الرياضية للمحافظة على سلامة العضلات والمفاصل			
2	تسهم الثقافة الرياضية في التعرف على المهارات الرياضية المختلفة .			
3	تساعد الثقافة الرياضية في معرفة المصطلحات والمفاهيم الرياضية			
4	تسهم الثقافة الرياضية في معرفة تاريخ الألعاب الرياضية			
5	تسهم المعلومات الرياضية في معرفة الشخصيات الرياضية البارزة في كل دول العالم			
6	تبين المعلومات الرياضية المعالم الرياضية في العالم وتعرف بها			
7	النشاط الرياضي الترويحي ينمي العلاقات بين الفرد وزملائه ومجتمعه			
8	تزيد الثقافة الرياضية من التشويق في عرض النواحي الفنية للألعاب الرياضية			
9	اللياقة البدنية تكتسب عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية			
10	تنمي الثقافة الرياضية مفهوم التعاون وقيمه الاجتماعية			
11	تعمل الثقافة الرياضية على تطبيع العلاقات الثقافية والاجتماعية للفرد			
12	تعمل الثقافة الرياضية على تنمية القيم الاجتماعية المقبولة			
13	تبرز الثقافة الرياضية أهمية الأنشطة الرياضية في إشباع حاجات الفرد وميوله			
14	تنمي الثقافة الرياضية مفهوم الانتماء للجماعة والوطن			
15	تعمل الثقافة الرياضية على توطيد العلاقات بين أفراد المجتمع			
16	تشجع الثقافة الرياضية الأفراد على الانتماء إلى المؤسسات والأندية الرياضية والشبابية			
17	تدعو الثقافة الرياضية إلى تجنب العنف والشغب في البطولات والمنافسات الرياضية			
18	تساعد الثقافة الرياضية في توجيه حياة الفرد نحو أهداف ناعمة ومفيدة			
19	تسهم الثقافة الرياضية في إيقاظ الحس الجمالي في البشر ودوره الحضاري والأخلاقي			
20	تؤدي الثقافة الرياضية دوراً مهماً في الكشف عن بعض الانحرافات الأدائية في الوسط الرياضي			
21	تسهم الثقافة الرياضية في تجنب العادات الخاطئة أثناء ممارسة النشاط الرياضي			
22	الثقافة الرياضية تدعم الصلة بين الرياضة والعلوم الأخرى			
23	ممارسة الرياضة علمتني احترام الآخرين			
24	تعد ممارسة الأنشطة الرياضية جزء هام في تعمق العلاقة بين الرياضة والجمهور			
25	أتمتع باللعب عندما أعرف قوانين اللعبة التي أمارسها			

I.S.S.J

