

مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies



موقع المجلة على الأنترنت:
<https://josss.ejsst.com/>

العدد 61
2023

تصدر عن المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة

ISSN (Online) : 2957-7659

ISSN (Print) : 2957-7640

هيئة تحرير مجلة دراسات

الأكاديمي / ريسان خريبط
مؤسسها و رئيس مجلس الإدارة

أ.د. محمد حسين حميدي - الرئيس

أ.د. ماجد عزيز لفتة- نائب الرئيس

أ.د. محمد صبيح حسن - مدير التحرير

جامعة مؤتة كلية علوم الرياضة

جامعة حلوان كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى كلية التربية البدنية

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية و علوم
الرياضة

جامعة المنصورة كلية التربية الرياضية

جامعة بابل كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

جامعة السليمانية كلية التربية البدنية

جامعة ميسان كلية التربية البدنية و علوم
الرياضة

مسقط العالمية

أ.د. قاسم محمد خويلة - عضو

أ.د. سماح كمال محمد - عضو

أ.د. علاء خلف حيدر - عضو

أ.د. وسام صلاح عبد الحسين- عضو

أ.د. محمد يحي غيدة- عضو

أ.د. نعمان هادي عبد علي الخزرجي-عضو

أ.م.د. شيلان حسين محمد- عضو

أ.م.د. فاضل باقر مطشر- عضو

أ. ايلي مهدي عبد الكريم- عضو





مجلة دراسات

العدد الواحد و الستون : 01 أبريل – افريل / 2023 .

مجلة شهرية تصدر عن **المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة - سلني** تنشر خلاصات الرسائل الدكتوراه و الماجستير و ملخصات الابحاث المنشورة في المجالات و كذلك الدراسات الخاصة بالمستجدات العلمية في مجال الرياضة .

و الهدف من إصدار هذه المجلة هو التعرف على رسائل الدكتوراه و الماجستير التي تصدر عن المؤسسات العلمية و كليات و معاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية , للاستفادة من هذه الرسائل في التعرف على طرق البحث و المنهج المستخدم و المعالجات الإحصائية و كذلك للاستفادة من الدراسات السابقة .

و التعرف على الحداثة العلمية للرسائل و الأطاريح إضافة الى الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث في علوم الرياضة . و تقدم العون الى طلاب الدراسات العليا و الباحثين .

جميع المراسلات باسم : رئيس التحرير .

دعوة للأساتذة في مجال التربية البدنية و الرياضية و كذا طلبة الدكتوراه و الماجستير و الرياضيين و الباحثين لنشر خلاصات رسائلهم العلمية و ملخصات الابحاث العلمية المنشورة في المجالات ضمن مجلة دراسات علو الرياضة التابعة للأكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة في السويد على البريد الإلكتروني :

Mm70hh@gmail.com

الرقم المعياري الدولي أون لاین (على شبكة الأنترنت:)

ISSN (Online) : 2957-7659

الرقم المعياري الدولي برنت (الورقي:)

ISSN (Print) : 2957-7640

موقع المجلة على الأنترنت:

<https://joss.ejsst.com/>

دعوة للكتابة

إن الهدف من هذه المجلة هو الوصول الى بناء فضاء للحوار العلمي بين الباحثين و النخب من مختلف البلدان العربية و الأجنبية و نشر الدراسات الاصلية المبتكرة في مختلف العلوم التي تهتم بعلوم الرياضة .

ولهذا فالمجلة مفتوحة لكل الباحثين العرب و غيرهم إذ أننا نطمح الى التعاون مع كل الاساتذة و الباحثين لتطوير هذا الفضاء العلمي من أجل المساهمة في جعل مجتمعاتنا تنظر بصورة نقدية الى العديد من القضايا التنموية و تراجع تصوراتها فيما يخص العديد من الجوانب المتصلة بواقعها و بتحديات مستقبلها .

تعتبر هذه الرسالة المفتوحة دعوة عامة لكل الباحثين و الاساتذة للإتصال بالمجلة و إرسال دراساتهم قصد النشر و هذا حسب القواعد المتعارف عليها في مثل هذه المجلات العلمية و المعلنة عنها في قواعد النشر ، و سوف تستقبل المواضيع العلمية حسب المحاور التالية :

- 1. ملخصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 20 صفحة و الملخص لا يتضمن الدراسات النظرية.**
 - 2. إسدلال مواضيع علمية من رسائل الدكتوراه و الماجستير بحيث لا تزيد عن 15 صفحة .**
 - 3. مستخلصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 05 صفحات.**
 - 4. دراسات علمية لا تزيد الدراسة عن 20 صفحة.**
 - 5. المحاضرات التي تتضمن المستجدات المعرفية العلمية في علوم الرياضة لا تزيد المحاضرة عن 12 صفحة.**
 - 6. مستخلصات لبحوث منشورة في مجلات علمية لا يزيد الملخص عن 05 صفحات.**
- ملاحظة: ترسل المواضيع على البريد الإلكتروني التالي:

Mm70hh@gmail.com

موقع المجلة على شبكة الأنترنت:

<https://josss.ejsst.com/>

و تقبلوا منا أرق التحيات

أ.د / محمد حسين حميدي

عن هيئة تحرير مجلة دراسات .

الفهرس

صفحة 01	أ.د. محمد حسين الصرخي	تأثير تمرينات الاسترخاء الذاتي في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية في عدو 110م حواجز	-1-
صفحة 15	أ.د. اقبال عمار لفته	تأثير برنامج مقترح في بعض مكونات الاداء الحركي لمهارة قفزة اليددين الامامية على بساط الحركات الارضية	-2-
صفحة 30	أ.م.د. أمال داود عبد الحسن	الحجامة والعلاج بدودة العلق	-3-
صفحة 36	أ.م.د. أفراح رحمان كاظم	تأثير التداخل بين اسلوبي الكلي الموزع والجزئي الموزع في تطوير بعض المهارات بكرة السلة	-4-
صفحة 62	أ.م.د. عماد عودة جودة	تأثير تمرينات بدنية – مهارية بأسلوب الروندو في تطوير التحمل الاداء المهاري للاعبي كرة الصالات	-5-
صفحة 75	أ.م.د. ياسر محمود وهيب المكدمي م.د. هند علي ثابت م.د. ميثم حبيب خضير	تحديد اختبارات بدنية مهارية لانتقاء اللاعبين المشاركين في بطولة الجامعات العراقية للطلاب بكرة السلة	-6-
صفحة 90	أ.م.د. سمير صبري حسن م. محمد رافد مهدي	قسم النشاطات الطلابية وعلاقته في الحد من تعاطي المخدرات وانتشارها في محافظه ديالى	-7-
صفحة 102	م.د. عدنان غيثان ضيغم	تأثير ظاهرة النوم في عملية استعادة الشفاء	-8-
صفحة 107	م.د. ضياء رحمن جاسم الجبوري	الإحترق النفسي الرياضي	-9-
صفحة 114	م.م. مصطفى ثابت عودة	التحليل البايوميكانيكي لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة	-10-

صفحة	م.م. غصون حسون محمد	الضغوط النفسية ودورها في تحقيق الانجازات الرياضية	-11-
117			
صفحة	م.م. ماهر جعفر أمين شلاش	دور الأنشطة الطلابية في كشف المواهب الرياضية لدعم الاتحادات والأندية من وجهة نظر مدربي جامعة الكوفة	-12-
123	أ.م.د. مناف عبد العزيز محمد شعبان		
صفحة	أكرم غراب	أهم المتغيرات السيكولوجية لنشاط التطوعي الرياضي لدى عينة من طلبة معاهد الرياضة في الجزائر معنى الحياة، الشغف والطموح الرياضي نموذجا	-13-
141	خليل مراد أ.د. خليل مراد		
صفحة	محمود سعيد لطيف	تأثير اسلوب التعلم المقلوب بمنصة (Edmodo) في تعلم مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب	-14-
164	القرغولي		
صفحة	رائد ضرغام مهدي	جواز السفر الرياضي Sports passport	-15-
186			
صفحة	/	إعلانات هامة	-16-
195			
صفحة	/	جديد مكتبة الكتب	-17-
196			

تأثير تمارين الاسترخاء الذاتي في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية في عدو 110م حواجز



أ.د. محمد حسين الصرخي

جامعة ميسان

Mm70hh@gmail.com

المقدمة وأهمية البحث:

يشهد العالم تطوراً علمياً متزايداً في مختلف المجالات، والأنشطة، ومنها المجال الرياضي الذي نال نصيباً من هذا التطور نتيجة الدراسات، والبحوث التي اهتمت في هذا المجال؛ إذ اعتمدت على الأسس العلمية، والعلوم الرياضية المختلفة، واستغلال التداخل بين هذه العلوم مستخدماً المزيد من المعلومات، والنظريات والأساليب التي تهدف في النهاية إلى تطوير المستويات والإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية.

ولعل علم النفس أحد العلوم التي اهتمت بمجال التربية الرياضية إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى من خلالها إلى الارتقاء بالمستويات الرياضية في مختلف المهارات والأنشطة، ويعتد الاسترخاء من المهارات العقلية الهامة التي تساعد على التحكم في الضغوط النفسية وتوجيه الاستثارة من خلال التدريب والمنافسات الرياضية، فضلاً عن إبقاء مستوى الاستثارة في الحدود الطبيعية والتي تسهم في تطوير مستوى الانجاز، والقدرة على التحكم بالضغوط النفسية التي لها تأثير في توتر المجاميع العضلية

الكبيرة، وهذا ينعكس على تطور مستوى الإنجاز لمختلف الألعاب الرياضية ومنها ألعاب القوى على وجه الخصوص، وما تحقق فيها من أرقام عالية ومن هذه الفعاليات التي شهدت تطوراً كبيراً فعالية 110 متر حواجز؛ إذ تضافرت جهود العديد من المختصين في هذا المجال والربط بين العلوم الرياضية المختلفة لتطوير الإنجاز في هذه الفعالية، ومن هنا جاءت أهمية البحث حيث يتضح أن تدريبات الاسترخاء تعد وسيلة للإعداد للرياضيين كونها أسلوب سهل الممارسة إذ بالإمكان ممارسته بشكل فردي أو جماعي بعد أن يتم التعليم والتدريب على كيفية ممارسته في خفض الضغوط النفسية التي تواجه العدائين قبل وإثناء المنافسة الرياضية والتي من خلالها يتم إزالة التوترات والقلق والاستثارة والتي تؤدي في النتيجة إلى تحسين مستوى الإنجاز من خلال إمكانية اللاعب في تحقيق المتطلبات الميكانيكية للأداء الحركي لهذه الفعالية بما ينسجم والواجب الحركي المطلوب.

2-1 مشكلة البحث :

ومن خلال الإطلاع على بعض البحوث والدراسات التي تناولت هذا الجانب لاحظ الباحث قلة الدراسة في العراق تناولت تأثير الاسترخاء في خفض الاستثارة الانفعالية ورفع مستوى الإنجاز و لم يلاحظ أي دراسة تناولت الجانب التطبيقي لهذا الموضوع . وقد تبين أنّ هناك قصوراً في الدراسات التي تناولت علاقة الجانب النفسي بالجانب الميكانيكي، وذلك لان الجانب النفسي يعد احد العوامل التي تساعد اللاعب في التحكم بحركاته وفقاً للشروط النفسية التي يبغى تحقيقها مما دفع الباحث إلى خوض غمار هذه المشكلة لكي يكون سباقاً لتناول هذا الجانب المهم الحيوي في علم التدريب الرياضي والتعرف على تأثير الاسترخاء (الذاتي) في الاستشارة الانفعالية وتحسين الإنجاز فيعدو 110م حواجز وبعض المتغيرات الكينماتيكية باعتبار أن هذا المتغيرات تعدّ مؤشراً

للتكامل لتطبيق الأداء الحركي لهذه الفعالية ويمكن أن تحكم على اللاعب أنه قد حقق المثالية في الأداء من خلالها .

3-1 أهداف البحث :

1. التعرف على الفروق في درجة الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات

الكينماتيكية لعدو 110م حواجز بين الاختبارات القبلية والبعديّة

لمجموعتي البحث.

2. التعرف على الفروق في درجة الاستثارة وقيم بعض المتغيرات

الكينماتيكية بين مجموعتي عينة البحث في الاختبارات البعدية.

1 - 4 فرضا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاستثارة الانفعالية وبعض

المتغيرات الكينماتيكية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لتمارين الاسترخاء

الذاتي .

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية ودرجة

الاستثارة والإنجاز بين مجاميع عينة البحث في الاختبارات البعدية.

1 - 5 مجالات البحث:

1 - 5 - 1 المجال البشري : مجموعة من العدائين الشباب في عدو 110م حواجز

في ميسان للعام 2012م .

1-5-2 المجال الزماني : لمدة من 2022/8/1 لغاية / 13 / 1 / 2023.

1-5-3 المجال المكاني :- ملاعب المخيم الكشفي ميسان.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمة

مشكلة بحثنا وذلك كوسيلة للوصول إلى الهدف والغرض للتحقق من الفروض .

3-1 عينة البحث:

تعد العينة ضرورة من الضرورات المهمة في البحث العلمي ولذلك قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (المقصودة) التي يقصد الباحث بأختيارها ليعمم نتائج هذه العينة على الكل " (1).

وتكونت العينة من (6) عداء من الشباب في محافظة ميسان في عدو110م حواجز للموسم الرياضي (2023) .

3-2 : الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

1. المصادر العلمية والدراسات السابقة والمشابهة .
2. استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء حول صلاحيات فقرات مقياس الاستثارة الانفعالية .
3. استمارة لمتغيرات الكينماتيكية .
4. ساعة التوقيت الكترونية نوع (pacincselect) عدد 6 .
5. حاسبة يدوية نوع (zeadar) عدد 1.
6. جهاز كومبيوتر نوع (Pentium) عدد 1 .
7. طابعة كومبيوتر نوع (canon) عدد 1 .
8. كامرة فيديو نوع (Panasonic naton) عدد 2 .

3-3 : الاختبار القلبي :

بعد المعطيات التي خرج بها الباحث من التجربة الاستطلاعية أجريت التجربة الميدانية (الاختبار القلبي) في بطولة القطر المقامة في الفترة (2023/8/13) حيث كان الاختبار الساعة السادسة مساء وعلى ملعب المخيم الكشفي وبعد انتهاء الرياضيين من عملية الإحماء والتهيئة للسباق قام الباحثان

(1) وجيه محبوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، عمان ، دار المناهج ، 2001 ، ص242.

بتوزيع استمارة الاستبيان الخاصة بقياس درجة الاستثارة الانفعالية ليقوم اللاعب بالإجابة على فقرات الاستمارة . ثم التوجه إلى مضمار السباق وفي إثناء السباق تم تصوير السباق لجميع أفراد العينة إضافة إلى قياس زمن السباق الكلي لعدو 110م حواجز. ثم أُحْتَسِبَت المتغيرات الكينماتيكية الآتية:-

➤ **الزمن من البدء إلى الحاجز الأول:** ويتم قياسه من لحظة الانطلاق إلى وضع القدم الدافعة قبل الحاجز.

➤ **زمن خطوة الحاجز:** وهو الزمن الذي يقاس من لحظة ترك مشط الارتقاء الأرض ارتكاز امامي قبل الحاجز إلى أول مس لمسحط رجل الهبوط بعد الحاجز

3-4 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي يوم 2023/10/14 الساعة السادسة مساءً وعلى ملعب المخيم الكشفي بعد انتهاء مدة تطبيق التمرينات المستخدمة (الاسترخاء الذاتي) وقد استخدمت في هذه الاختبارات جميع الأمور التي استخدمت في الاختبار القبلي .

3-5 الوسائل الإحصائية:

استعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية(1):

1. الوسط الحسابي والانحراف المعياري.

2. اختبار T للعينات المتساوية .

4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج درجة الاستثارة الانفعالية ومناقشتها للاختبارات القبلية والبعدي:

(1) أحمد سليمان عودة ، خليل يوسف الخليفي : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، سوق البتراء ، 1988 ، ص 384،91

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لدرجة الاستثارة الانفعالية لمجموعتي الدراسة في الاختبارات القبلية والبعدي.

المجموعات	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
		ع	س	ع	س		
الاسترخاء الذاتي	درجة الاستثارة	0.2	103,4	0.4	95.4	6.4	دال
الضابطة	درجة الاستثارة	1.6	104	1.2	103	1.66	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (3) وبمستوى دلالة (0.05)

تساوي (2.57)

من خلال ملاحظة الجدول (1)، يتبين أن الوسط الحسابي لأفراد مجموعة الاسترخاء الذاتي لإجاباتهم عن فقرات مقياس السلوك المنافسة هو (4،103) وبانحراف معياري (2،0) في الاختبار القبلي في حين كان الوسط الحسابي (4،95) والانحراف المعياري (4،0) في الاختبار البعدي وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة لإيجاد الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي ظهر أن قيمة (ت) المحسوبة (4،6) هي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2،57) عند درجة حرية (3) وبمستوى دلالة (5،0) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ومن خلال ملاحظة الجدول نفسه حصل أفراد المجموعة الضابطة على وسط حسابي قدره (104) وبانحراف معياري (6،1) في الاختبار القبلي بينما كان الوسط الحسابي (103) والانحراف المعياري (2،1) في الاختبار لبعدي. وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة لإيجاد الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي ظهر أن قيمة (ت) المحسوبة هي أصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.57) عند درجة حرية (3) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ومن خلال ملاحظة

الجدول (1) تبين أن درجة الاستثارة الانفعالية في الاختبار القبلي وللمجموعات كانت مرتفعة. ويعزو الباحث ذلك إلى كون أفراد عينة الدراسة من ذوي المستوى المتقارب مما يؤدي إلى عدم مقدرتهم على مقاومة هذا التحدي فتصدر منهم إجابات للبيئة المحيطة بهم وتكون هذه الاستجابات مرتبطة بمستوى السلوك الذي يمارس، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (رافع) " إلى أن الرياضيين عموماً يخضعون إلى مؤثرات الحالة النفسية قبل بداية المنافسة وبعد ابتدائهم بوقت قصير " (1) ونلاحظ من الجدول نفسه وجود فرق معنوي في درجة الاستثارة الانفعالية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا الفرق إلى فعالية تمارين الاسترخاء (الذاتي) وأثرهما في خفض الاستثارة الانفعالية؛ إذ أن التدريب على الاسترخاء يؤدي إلى انخفاض استثارة الجهاز العصبي المركزي، وهذه الاستجابة تحدد أو تقلل من الأعراض المرتبطة بالتوتر كذلك اعطى الاسترخاء الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية للسيطرة على انفعالاتهم بشكل جيد؛ إذ يؤدي الاسترخاء إلى الاستقرار النفسي عن طريق حفظ المستوى القاعدي للاستثارة ويمنع تراكم الضغط العصبي بوساطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي، وعند التعود على مهارة الاسترخاء يمكن تحديد بداية لمستوى الاستثارة يمكن الرجوع إليها؛ إذ تصبح مرجعاً للتعرف على مستوى الاستثارة وأطلق عليها درجة الصفر " (2).

وكذلك يؤدي الاسترخاء إلى التأثير على بعض العمليات الفسيولوجية لعمق، وبطء التنفس، وخفض معدل ضربات القلب، واسترخاء العضلات، وتهدئة الغدد الهرمونية المهمة، والشعور بالهدوء، والأمان، وتعزيز الثقة بالنفس،

(1) رافع صالح فتحي : النفس جسمية لدى اللاعب المصارعة في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1988، ص48.
(2) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره، 1996، ص175، 170.

ويحسن الذاكرة، وعملية التوافق بين الجسم والعقل، وأدراك أفضل القدرات الواقعية، وتطوير الانتباه، والتركيز لأن التدريب على الاسترخاء يعمل على شد العضلات بالقدر المطلوب وخاصة غير الضرورية في العمل مما ينعكس هذا التعود على الجهاز العصبي المركزي فيعمل على تقليل شد العضلات والارتخاء عن طريق الايعازات المرسله منه للعضلات، وهذا يؤدي إلى خفض المستوى القاعدي للاستثارة؛ فإذا زادت الاستثارة نتيجة الاشتراك في المنافسات الرياضية مثلاً تكون هذه الزيادة في المنطقة الآمنة (منطقة الطاقة النفسية المثلى أو الطلاقه النفسية) وهذا يتفق مع ما أكده (ثناء) آذ بين أن " استجابة الاسترخاء ترتبط بانخفاض فعالية الجهاز العصبي الذاتي وهذه الاستجابة مفيدة وتحد من الأعراض المرتبطة بالاستثارة والقلق". (3)

كما تتفق نتائج الدراسة مع ما اشارت إليه نتائج احمد مصطفى(1) إذا ظهر في هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في القدرة على الاسترخاء بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تمرينات الاسترخاء ودراسة اساوير عن مؤيد منير (2) التي اظهر نتائجها فعالية الاسترخاء العضلي في التخفيف من التوتر والقلق؛ إذ ظهر انخفاض ملحوظ لدى الطلبة في مستوى التوتر والقلق. أما المجموعة الضابطة فقد كان الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي عشوائيا ويعزو الباحث السبب في عدم وجود فروق إلى أن افراد المجموعة الضابطة لم يخضعوا إلى منهج تدريب ذهني يساعدهم على السيطرة والتحكم بانفعالاتهم؛ إذ بقيت درجة استثارتهم الانفعالية في مستواها نفسه

(3) ثناء بهاء الدين : بناء برنامج إرشادي في الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصبي لطلبة مؤسسات التعليم العالي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية بن رشد ، 1995 ، ص 1985.
(1) أحمد مصطفى السويفي ، اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، ص 195.
(2) مؤيد منير كامل : مصدر سبق ذكره ، ص 40.

2-4 عرض نتائج متغير الزمن من البداية إلى الحاجز الأول ومناقشتها للاختبارات القبلية والبعديّة :

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة المتغير الزمن من البداية إلى الحاجز الأول في الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي الدراسة .

المجموعات	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
		ع	س	ع	س		
الاسترخاء الذاتي	الزمن البدء إلى الحاجز الأول	0.06	2.98 ثا	0.04	2.89 ثا	4	دال
الضابطة	الزمن البدء إلى الحاجز الأول	0.05	2.96 ثا	0.07	2.92 ثا	4.22	دال

ومن خلال ما تقدم يتبين أن نتائج اختبار (ت) لمتغير الزمن من البداية إلى الحاجز الأول كانت معنوية لمجموعتين ، ويرى الباحث السبب في ذلك أن العداء في هذه المسافة يحاول جاهداً اكتساب التعجيل المناسب قدر الامكان من خلال تطبيق قوة الدفع المطلوب وتوافر مستلزمات إداء الخطوات بشكل صحيح من ناحية الارتكاز الخلفي والأمامي و الطيران أثناء خطوة الركض وتناسبها مع وضع الجسم وزوايا مختلف أجزاء الجسم خلال إداء الركض في هذه المسافة وأن تدريبات الاسترخاء والتدريبات الخاصة التي احتوت على بعض التمرينات التي من خلالها حاول الباحث الارتقاء بمستوى الصفات البدنية مما أدى ذلك إلى زيادة مستوى الإداء وهذا بالتأكيد يعد مطابقاً في ضوء الحقيقة التي تقول ليس هناك نشاط جسمي خالص وليس هناك نشاط نفسي خالص فكل نشاط جسمي يصاحبه نشاط نفسي ويرتبط ارتباطاً وثيقاً وكل نشاط نفسي هو في الوقت نفسه نشاطاً جسمي وفي هذا يقول أرسطو ليس "الذي ينفعل هو النفس او الجسم بل الإنسان"(1)، وألعاب الحواجز تعد واحده من الألعاب التي

(1) أحمد عزت راجح :مصدر سبق ذكره ، 1979، ص12.

تعتمد على تطوير الصفات النفسية والبدنية وبالتالي فإن هذا التطور سوف يساعد في سرعة أداء الحركة المتمثلة في زمن قطع المسافة وهذا يتفق مع ما ذكره سليمان " أن خفض القلق لدى الرياضيين يساعد على تحسين مستواهم داخل الملعب" (2)

لأن الانفعال يعد حالة من حالات الاستثارة التي تتطلب السيطرة عليها استخدام مختلف الوسائل، كالاسترخاء الذاتي، والذي يعطي امكانيه في زيادة إنتاج الجهاز العضلي العصبي، والذي يلعب دورا مهما في تطبيق الحركات السريعة و قطع المسافات بأقل زمن ممكن ، وهذا يتفق مع ما ذكره محمد عبد الغني من " إن استخدام تدريبات الاسترخاء المدعومة بالإداء البدني يؤدي إلى نتائج أكثر فاعلية من استخدام التدريب البدني بمفرده " (3).

3-4 عرض نتائج زمن خطوة الحاجز ومناقشتها للاختبارات القبليّة والبعدية :

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة

لزمن خطوة الحاجز بين الاختبارات القبليّة والبعدية

الدلالة	قيمة (ت)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير	المجموعات
		ع	س	ع	س		
دال	5	0.02	48.0 ثا	0.03	0.55 ثا	زمن خطوة الحاجز	الاسترخاء الذاتي
غير دال	2.2	0.02	0.49 ثا	0.01	0.54 ثا	زمن خطوة الحاجز	الضابطة

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج اختبارات (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير زمن خطوة الحاجز وللمجموعتين ظهر وجود فروق دالة معنوية في زمن خطوة الحاجز ولصالح الاختبارات البعدية، وهذا يرجع برأي

(2) سليمان بكر بكا : اثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضغط وتقدير الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا الجامعة الاردنية ، 1996، ص147.

(3) محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم ، 1987 ، ص 188 .

الباحث إلى التدريبات التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية التي أثرت في تطور هذا المتغير الميكانيكي إذ أن تدريبات الاسترخاء قد ساهمت في إزالة التوتر في المجاميع العضلية المستخدمة في الإداء الحركي انعكس بشكل ايجابي على تحسين زمن خطوة الحاجز وذلك من خلال تقليل أنصاف الأقطار أو التحكم بأجزاء الجسم من خلال زيادة الشعور العضلي والاقتصاد في عدد المجاميع العضلية المساهمة في الأداء ، و التقليل قدر الامكان من زمن الطيران عند عبور الحاجز وعندما يتم التأكيد على هذه الأمور ينبغي التقليل من الزمن الكلي لإداء الخطوة لذا فان هذا حتماً سوف يحفز العضلات العاملة في التغلب على المقاومة التي تتعرض لها هذه العضلات ويعمل على تجنيد الوحدات الحركية وشحذها للعمل بأقصى معدل في زمن قصير نسبياً لكي يمكن أن تنتج العضلة الحد الأقصى من القوة في الظروف الاعتيادية للإداء .إن تكرار تدريبات الاسترخاء سوف يعزز حاله التوازن بين الانقباض والتقلص بأسرع ما يمكن ويعطي المسار الحقيقي للحركة وبانسيابية عالية مما يقصر زمن الإداء عند الاجتياز ، ولم يظهر أي فرق معنوي في نتائج المجموعة الضابطة التي لم تستخدم تدريبات الاسترخاء وهذا يتفق مع (ROBB) الذي أشار الى " إن أسلوب تدريب الاسترخاء احد الأساليب التي تساعد بشكل كبير في تطوير وإتقان المهارات الرياضية وخاصة تلك المهارات التي يتطلب إتقانها الدقة والتركيز وذات التكنيك الخاص " (1)

(1)ROBB . O . maragrate.the ornawics of motor skill aquestion (ROBB.O.)
prentice hill . Engle wood ctiffs new gersey 1972 . p 225

الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1. أن تدريبات الاسترخاء الذاتي قد أثرت وبشكل واضح في خفض درجة الاستثارة الانفعالية في الاختبارات البعدية مما يعني أن منهجي الاسترخاء كان لهم الأثر في خفض الاستثارة
2. وجود تطور في الاختبارات البعدية في الزمن من البداية إلى المانع الأول.
3. كانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص زمن خطوة الحاجز مما دل على فعالية المنهجين المستخدمين في تطوير الشروط الفنية والميكانيكية لأداء خطوة الحاجز.

2-5 التوصيات:

1. استخدام منهجي الاسترخاء الذاتي المستخدم في الدراسة الحالية أثناء الأعداد النفسية لماء لهو من تأثير ايجابي على الانفعالات النفسية في مواقف المنافسات الرياضية .
2. ضرورة الاهتمام بالأعداد النفسية لعذائي 110 متر حواجز وتطوير استخدام مهاراتهم النفسية ضمن منهاج التدريب اليومي إلى جانب الأعداد البدني والمهاري.
3. تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية التي تساعد في تقليل الضغوط النفسية التي تواجه العدائين عن طريق فتح دورات وندوات متخصصة في ذلك .
4. أن تكون هناك متابعه للحالة النفسية للاعبين بشكل مستمر في سبيل التعرف على الحالات الانفعالية للاعب.
5. إجراء العديد من الدراسات والبحوث عن فئات عمرية أخرى كان تكون ناشئين وشباب.

أولا المصادر العربية والاجنبية:

- احمد مصطفى السويفي : تأثير برنامج تدريبات الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوى الأداء الرياضي مجموعة رسائل الدكتوراه في التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة البصرة 1982.
- احمد مصطفى السويفي وأسامة كامل راتب : لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1981.
- أسامة كامل راتب : علم نفس رياضي ، المفاهيم ، التطبيقات ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- بترو فكسي : معجم علم النفس المعاصر ترجمة محمد عبد الجواد عبد السلام خوان ، ط1، القاهرة ، دار السلام 1985.
- ثناء بهاء الدين التكريتي : بناء برنامج إرشادي في الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصبي لطلبة مؤسسات التعليم العالي أطروحة دكتوراه جامعة بغداد كلية ابن رشد ، 1995.
- رافع صالح فتحي : النفس جسمية لدى لاعبين المصارعة في العراق رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 1988 .
- سليمان بكر بكاء : اثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضغط وتقدير ، الذات رسالة ماجستير غير مشورة، كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، 1996.
- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في مجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم ، 1987 .

➤ مؤيد منير كامل : اثر استخدام تقنيات لاسترخاء في خفض العادات العصبية لدى مرحلة طلاب العدائية ، رسالة ماجستير غير منشور، جامعة بغداد ، كلية ابن رشد ، 2002.

➤ وليم الخولي : الموسوعة المختصرة في علم النفس الطب القلبي ، ط 1 ، القاهرة دار المعارف ، مصر ، 1976.

➤ ROBB . O . maragrate.the ornawics of motor skill aquestion
(ROBB.O.) prentice hill . Engle wood ctiffs new gersey 1972

تأثير برنامج مقترح في بعض مكونات الاداء الحركي لمهارة

قفزة الالدين الامامية على بساط الحركات الارضية

أ.د اقبال عمار لفته

وزارة التربية-الكلية التربوية المفتوحة - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - بغداد

مستخلص البحث:

ان رياضة الجمناستك الإيقاعي تشكل القاعدة الأساسية لكل أنواع الرياضات الأخرى وأهميتها تأتي لأنها تعمل على بناء الجسم بأكمله وإعداده الأعداد الصحيح لممارسة اغلب انواع الرياضة، ومن خلال التدريب على فعاليات الجمناستك يمكننا تنمية القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي والمرونة والاتزان، والرشاقة، وخفة الحركة، فضلا عن تحسين القوام ويمكن كذلك استعمال كثير من الحركات والتمرينات الجمناستيكية لهذا الغرض. وهذا النشاط يطور من قوة الإرادة والملاحظة واكتساب قوة التحمل ويطور من الشخصية والقدرة على الابداع في العمل. فضلا عن تقوية الصحة العامة وإطالة عمر الرياضة. ومن خلال دروس الجمناستك يمكن تنمية مكونات الاداء الحركي وذلك من خلال سماع الحركات الرياضية وان مستوى الاداء المهاري يتأثر بمدى امتلاك الطالبة للقدرة المختلفة كالياقة البدنية، والمهارية، والنفسية إضافة الى الامكانيات الجسمية ومكونات الاداء الحركي اما لهم التوصيات فكانت:

1. ان البرنامج المقترح لمكونات الاداء الحركي للجمناستك كان ذات تأثير فعال في جميع مكونات الاداء الحركي.

2. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع مكونات الاداء الحركي .

The effect of a proposed program on some components of the motor performance of the skill of the front hand jump on the ground movement mat

Prof. Dr. Iqbal Ammar Lifta

Ministry of Education – Open College of Education –
Department of Physical Education and Sports Sciences –
Baghdad

Summary of the research.

The sport of rhythmic gymnastics forms the basic basis for all other types of sports and its importance comes because it works on building the entire body and preparing it the correct numbers to practice most types of sports, and through training in gymnastics activities we can develop muscle strength, neuromuscular compatibility, flexibility, balance, agility, agility, as well as Improving strength and many gymnastic movements and exercises can also be used for this purpose. This activity develops willpower, observation, acquisition of stamina, personality and creativity at work. As well as strengthening public health and prolonging the life of

sports. Through gymnastics lessons, the components of motor performance can be developed by listening to sports movements, and the level of skillful performance is affected by the extent to which the student possesses different abilities such as physical, skill, and psychological fitness, in addition to the physical capabilities and components of motor performance.

1. The proposed program for the motor performance components of gymnastics had an effective impact on all motor performance components.
2. The experimental group was superior to the control group in all motor performance components

ان رياضة الجمناستك الإيقاعي تشكل القاعدة الأساسية لكل أنواع الرياضات الأخرى وأهميتها تأتي لأنها تعمل على بناء الجسم بأكمله وإعداده الأعداد الصحيح لممارسة اغلب انواع الرياضة، ومن خلال التدريب على فعاليات الجمناستك يمكننا تنمية القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي والمرونة والاتزان، والرشاقة، وخفة الحركة، فضلا عن تحسين القوام ويمكن كذلك استعمال كثير من الحركات والتمرينات الجمناستيكية لهذا الغرض.(1) ،وهذا النشاط يطور من قوة الإرادة والملاحظة واكتساب قوة التحمل ويطور من الشخصية والقدرة على الابداع في العمل.(2) فضلا عن تقوية الصحة العامة واطالة عمر الرياضة. ومن خلال دروس الجمناستك يمكن تنمية مكونات الاداء الحركي وذلك من خلال سماع الحركات الرياضية وان مستوى الاداء المهاري يتأثر بمدى امتلاك الطالبة للقدرات المختلفة كاللياقة البدنية ، والمهارية ، والنفسية اضافة الى الامكانيات الجسمية ، وكل هذه القدرات تتداخل فيما بينها ، فمكونات الاداء الحركي تفرض نفسها في ممارسة الأنشطة الرياضية على صعيد التدريب والتعلم او تقويم الاداء ، لايمكن ان تؤدي مختلف السلاسل الحركية الارضية بشكل جيد مالم تمتلك السيطرة على مكونات الاداء الحركي حيث أن الاستجابة الانفعالية " هي استجابة الفرد لبيئته وتكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بشدة السلوك " (3) ، تعد الحركات الارضية من الرياضات الفردية التي تتميز بكثرة حركاتها ذات الصعوبات المختلفة و التي تتطلب انتقالات و تحركات

1 صائب عطية احمد العبيدي وعبد السلام عبد الرزاق؛ الاسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستك لكليات التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979) ص 3.
2 وجيه محجوب واسيا كاظم؛ الجمناستك الحديث (الجمناستك الرياضي الايقاعي): (بغداد، مطبعة دار الحكمة، 1991) ص 9.
(3) اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي: (الطبعة الاولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000)، ص 272 .

مختلفة مع المحافظة على افضل مستوى للاداء. و بما ان مستوى الاداء يعتمد على مكونات الاداء الحركي ولوجود ضعف في مستوى الاداء في قسم التربية البدنية و علوم الرياضة -الكلية التربوية المفتوحة- بغداد حيث يجدن صعوبة في اداء حركات الارضية و كيفية التعامل مع المواقف الصعبة اثناء الاداء و التي تؤثر على مستوى ادائهن لذا ارتأت الباحثة ضرورة اعداد برنامج مقترح في بعض مكونات الاداء الحركي لمهارة قفزة الالدين الامامية على بساط الحركات الارضية ومدى اهميته في تطور مكونات الاداء الحركي على بساط الحركات الارضية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها الذي هو " محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد اذ يقوم الباحث بتطويعه او تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية ، ويعد اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العملية " (3) (احمد بدر ، 1973 ، 256) .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث طالبات الكلية التربوية المفتوحة والبالغ عددهن (10) طالبات وتم استبعاد (2) طالبتنا لكي يمثلون العينة الاستطلاعية وبذلك اصبحت عينة البحث (8) طالبات تم تقسيميهما الى مجموعتين تجريبية والضابطة واصبحت لكل مجموعة (4) طالبات وبذلك تمثل عينة البحث (80%) من مجموع مجتمع البحث ، ولغرض التأكد من تجانس أفراد العينة وصحة

(3) احمد بدر : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط 1 ، الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1973 م ، ص 256 .

التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدمت الباحثة معامل الالتواء في متغيرات البحث كافة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وهي مقبولة ، إذ ان قيمة معامل الالتواء بين (+3_).

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل

الاختلاف للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث كافة

ت	المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف
1	الطول (م)	1,50	3.2	0.89
2	الوزن (كغم)	60	1.2	0.87
3	العمر (سنة)	23	0.40	0.88

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل

الاختلاف للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث كافة

ت	المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف
1	الطول (م)	1,52	3.1	0.90
2	الوزن (كغم)	59	0.89	0.80
3	العمر (سنة)	23	0.40	0.88

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث وأجهزته :

2-3-1 أدوات البحث وأجهزته :

➤ بساط الحركات الارضية . أقراص ليزرية (CD) . فيلم آلة تصوير فيديو

(Sony) (4) ملم عدد 2 . جهاز الرستاميتير لقياس الطول . جهاز الميزان

الطبي لقياس الوزن . آلة تصوير فيديو (Sony Digital) عدد 1 . جهاز

حاسوب نوع (Pentium 1111) مع ملحقاته .جهاز المتوازي .جهاز

حصان المقابض القانوني جهاز الداينوميتر لقياس قوة القبضة .

➤ حاسبة الكترونية .

2-4 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

2-4-1 قياسات الطول والوزن والعمر :

قامت الباحثة بإجراء القياسات التالية :

➤ **الطول :** استخدمت الباحثة لهذا الغرض الرستاميتير وهو عبارة عن قائم

مثبت عموديا على حافة خشبية ، والقائم طوله (250) سم ، بحيث يكون

المستوى الصفري في مستوى القاعدة الخشبية ، ويوجد حامل مثبت افقيا

على القائم بحيث يكون قابلا للحركة للأسفل وللأعلى ، تقف المختبرة على

القاعدة وبدون ارتداء الحذاء وظهره مواجه للقائم ويجب ان تراعي

المختبرة شد الجسم للأعلى والنظر للامام ، يتم انزال الحامل حتى يلامس

الحافة العليا للرأس اذ يعبر الرقم المواجه للحامل عن طول المختبر لأقرب

واحد سنتمتر .

➤ **الوزن :** استخدمت الباحثة لهذا الغرض الميزان الطبي ، اذ يقف المفحوص

منتصبا على الميزان وبدون ارتداء الحذاء بحيث يتوزع وزنه بالتساوي

على القدمين ، وبعد ذلك تؤخذ القراءة التي يعطيها المؤشر الى اقرب كيلو

غرام واحد ، كما تم تدوين العمر لكل لاعبة وذلك اعتمادا على هوية

الأحوال المدنية محددة باليوم والشهر والسنة بعد ان تم طرح يوم الميلاد

باليوم والشهر والسنة من يوم الاختبار ، فحصلنا على العمر الزمني بالسنة والشهر (*).

2 4 2 اختبارات :

استخدمت الباحثة مجموعة من الاختبارات البدنية والحركية المقننة من بعض المصادر العلمية والتي تقيس بعض مكونات الاداء الحركي في مرحلة التعليم الابتدائي وهي كالآتي:

1. **السرعة الانتقالية** : وتم قياسها باختبار الركض لمسافة (30) م /ثا من الوضع الطائر.

2. **المرونة**: وتم قياسها باختبار ثني الجذع للأمام _ أسفل من الوقوف/سم ..

3. **الرشاقة**: وتم قياسها باختبار الركض المتعرج (الزكزاك) بين الشواخص. /ثا.

4. **القوة الانفجارية للأطراف السفلى**: وتم قياسها باختبار الوثب العمودي من الثبات /سم.

2-5 التجربة الاستطلاعية لاختبارات مكونات الاداء الحركي:

قامت الباحثة بتجربة استطلاعية بتاريخ 11/11/2022 على عينة مكونة من (2) طالبات من غير افراد عينة البحث الاساسية وذلك بهدف:

1. التأكد من مدى صلاحية الاختبارات والادوات المستخدمة.
2. التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات.
3. التعرف على مدى استجابة المختبرين لأداء الاختبارات.
4. تدريب فريق العمل على كيفية تسجيل النتائج وضبط اجراء الاختبارات.

(* فإذا كان عمر اللاعب مثلا (12.8) سنة فإنه يصنف من فئة (13) ثلاثة عشر سنة ، وإذا كان عمر اللاعب (12.4) سنة فإنه يدخل ضمن فئة (12) اثني عشر سنة وهكذا .

5. وكان من نتائج التجربة هو تكوين صورة واضحة لدى الباحثان عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق .

2-6 برنامج المقترح :

تضمن البرنامج التعليمي (8) وحدات تعليمية ، وبواقع (4) مرات اسبوعياً ، زمن الدرس الواحد (60) دقيقة ، وعلى هذا الاساس استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (8) اسابيع ، وذلك للفترة من 2022/11/12 ولغاية 2023/1/11 وقد قامت الباحثة بمتابعة البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية والبرنامج المتبع في الكلية للمجموعة الضابطة خلال زيارتهما الميدانية ، حيث ان البرنامج ال للكلية متبع المطبق على المجموعة الضابطة اعتمد على اسلوب التدريس بالقصة الحركية والالعاب الصغيرة والتمرينات والحركات التقليدية ، اما التقسيم الزمني للبرنامج فهو كالآتي:

أ. القسم التحضيري (15) دقائق.

ب. القسم الرئيسي (40) دقيقة.

ج. القسم الختامي (5) دقيقة.

2-7 إجراء الاختبارات القبليّة:

بناءً على نتائج التجربة الاستطلاعية ، قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة على كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة للفترة من 8-2022/11/9 ، وشملت تطبيق بعض مكونات الاداء الحركي ، فضلا عن قياسات العمر الزمني والطول والوزن ، وقد راعى الباحثة تطبيق الاختبارات والقياسات على جميع افراد عينة البحث بطريقة موحدة وفي نفس الوقت وباستخدام نفس القياس.

8-2 إجراء الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح والبرنامج المتبع في المدرسة وذلك للفترة من 2022/11/11 ولغاية 2023/11/12 ، اذ طبقت بنفس طريقة القياس القبلي وفي نفس المواعيد ، ثم دونت البيانات والنتائج الخاصة بالبحث في استمارات خاصة لمعالجتها احصائيا .

9-2 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) التي اعتنتها لتحقيق فروض الدراسة.

3-1 عرض النتائج ومناقشتها:

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطا
الاختبارات القبليّة والبعدية المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطا	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		الاختبارات
			قبلي	بعدي	
			س-	س-	
معنوي	0,00	0.97	5.7	6,1	السرعة الانتقالية/ ثانية
معنوي	0,01	0.87	4.9	3.20	المرونة / سم
معنوي	0.00	1.45	6.7	8.2	الرشاقة / ثانية
معنوي	0.00	5.1	19.45	13.20	القوة الانفجارية للأطراف السفلى/سم

**الجدول (5) يبين الوسط الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطا
الاختبارات القبليّة والبعدية المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث**

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطا	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		الإحصاء الاختبارات
			قبلي	بعدي	
			س-	س-	
معنوي	0.00	0.78	5.8	6.2	السرعة الانتقالية/ ثانية
معنوي	0.01	0.75	3.80	3.15	المرونة / سم
معنوي	0.00	1.2	8.8	9.1	الرشاقة / ثانية
معنوي	0.02	1.7	16.2	13.40	القوة الانفجارية للأطراف السفلى/سم

**الجدول (5) يبين الوسط الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطا الاختبارات
البعدية والبعدية المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث**

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطا	قيمة (T) المحسوبة	المجموعتين		الإحصاء الاختبارات
			بعدي / تجريبية	بعدي / الضابطة	
			س-	س-	
معنوي	0.00	0.88	5.8	5.7	السرعة الانتقالية/ ثانية
معنوي	0.00	0.75	3.80	4.9	المرونة / سم
معنوي	0.00	1.75	8.8	6.7	الرشاقة / ثانية
معنوي	0.00	1.78	16.2	19.45	القوة الانفجارية للأطراف السفلى/سم

2-3 مناقشة النتائج:

يتبين من نتائج الجداول (4،5،7) وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية في جميع مكونات الاداء الحركي قيد البحث ، أن الهدف من الأعداد البدني للفرد الممارس لأي نشاط رياضي هو اكتساب اللياقة البدنية العام للجسم هذه من جهة ومن جهة

أخرى نجد أن الهدف منه هو تنمية العناصر والصفات البدنية، لدى اللاعب ففي لعبة الجمناستك نجد أن الأعداد البدني يهدف إلى اكتساب لاعب الجمناستك مكونات الاداء الحركي وعناصر اللياقة البدنية التي يفتقر إليها. وتعزو الباحثة ان الأعداد البدني الخاص إلى إكساب وتنمية الصفات البدنية الضرورية واللازمة لنوع النشاط الرياضي الممارس والذي يتخصص فيه الفرد.(1) ،وتتفق الباحثة مع ما يشير اليه (Arnold and Stocks . 1979) " إلى أنه من دون توفر مستوى ملائم من اللياقة البدنية فأن لاعب الجمناستك لن يكون بمقداره اكتساب مهارات حركية أكثر تقدماً أو تعقيداً، وسوف يعاني من الأداء الفني (التكنيك) غير الصحيح في أداء عدد كبير من حركات الأساس في الجمناستك " .(2) ، وأن ما يؤكد ذلك هو ما أشار إليه (فتحي، 1993) الى ان " النتائج تتوقف على قدرة اللاعب على إظهار هذه الصفات بشكل مركب وليس بشكل منفرد لأن حركات الجمناستك تمتاز بخاصية الانسجام فيما بينها .(3) " (فتحي، 1993 ، 19).

وتتفق الباحثة الى ما ذكره (سلطان، 1982) " بأن رياضة الجمناستك تتطلب مقدرة فائقة لعناصر اللياقة البدنية مجتمعة لدى اللاعب ومن الضروري

¹ برهم، عبد المنعم سليمان، (1995): موسوعة الجمناز العصرية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ص 453.

2 Arnold E. Stocks B. (1979). Men's Gymnastics .pub . by publishing .L west Yorkshire .Great Britain .111 ص

3 فتحي، كسرى احمد (1993): تحديد نسبة المساهمة لاهم عناصر اللياقة البدنية في مستوى الإنجاز للحركات الأرضية في الجمناستك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل. ص 19.

أن يشمل التمرين على الأجهزة المختلفة من متطلبات معينة تؤدي منها عناصر اللياقة البدنية الدور الرئيسي الفعال". (1).

1-5 الاستنتاجات:

1. ان البرنامج المقترح لمكونات الاداء الحركي للجمناستك كان ذات تأثير فعال في جميع مكونات الاداء الحركي.

2. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع مكونات الاداء الحركي .

2-5 التوصيات :

1. اهمية تطبيق برنامج المقترح مع طالبات الكلية مرحلة الثالثة اما اظهره من تأثير فعال وايجابي على المتغيرات البحث .

2. الاهتمام بوضع الانشطة الحركية التي تساعد على تطوير مكونات الاداء الحركي لدى طالبات المدرسة التخصصية المدراس التخصصية في لعبة الجمناستك.

المصادر:

➤ احمد بدر : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط 1 ، الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1973.

➤ اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي : (الطبعة الاولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.

➤ برهم، عبد المنعم سليمان، (1995): موسوعة الجمناز العصرية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان .

4 سلطان، صفية منصور (1982): دراسة مقارنة بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الخارجي (الألعاب الجماعية) في كل من اللياقة الحركية وبعض سمات التوافق الشخصي لتلميذات المرحلة الإعدادية، المؤتمر العلمي الثالث، دراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية.ص 82.

➤ سلطان، صفية منصور (1982): دراسة مقارنة بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الخارجي (الألعاب الجماعية) في كل من اللياقة الحركية وبعض سمات التوافق الشخصي لتلميذات المرحلة الإعدادية، المؤتمر العلمي الثالث، دراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية.

➤ صائب عطية احمد العبيدي وعبد السلام عبد الرزاق؛ الاسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستك لكليات التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979).

➤ فتحي، كسرى احمد (1993): تحديد نسبة المساهمة لاهم عناصر اللياقة البدنية في مستوى الإنجاز للحركات الأرضية في الجمناستك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

➤ وجيهه محجوب واسيا كاظم؛ الجمناستك الحديث (الجمناستك الرياضي الايقاعي): (بغداد، مطبعة دار الحكمة، 1991).

➤ Arnold E. Stocks B. (1979). Men's Gymnastics .pub . by publishing .L west Yorkshire .Great Britain.

الحجامة والعلاج بدودة العلق

أ.م.د. آمال داود عبد الحسن

وزارة التربية/ مديرية تربية الرصافة الثالثة



عُرف العلاج بدودة العلق في العصور القديمة وهو من علاجات الطب البديل، وكان يطلق على هذا العلاج باللاتينية "هيردو" واسمها باللاتينية مشتق من اليونانية القديمة يعني الثعبان الصغير في إشارة إلى الثعبان الذي يأخذه الأطباء كرمز للشفاء. وهو احد انواع الحجامة ويعرف بالحجامة بدوردة العلق. يقول ابن منظور في لسان العرب العَلَقُ: دُوَيْدَةٌ حمراء تكون في الماء تَعَلَّقُ بالبدن وتقوم بامتصاص الدم فهي دودة تعيش في البحر والماء العذب وتعد من شعبة الديدان الحلقية كما تتواجد أيضاً في مياه البرك والمستنقعات، وتقوم بامتصاص دم الضفادع والأسماك والإنسان. يقول ابن القف في كتابه الجراحة: (العلق جذبه للمواد الدموية ابلغ من جذب الحجامة ولو انه أقل من الفصد، ومن العلق ما طبعه السمية ومنه ما هو خال من السمية وهو المستعمل في المداواة الطبية وتصطاد قبل يوم أو يومين ثم تكب على رؤوسها حتى يخرج جميع ما في أجوافها حتى يشد جوعها وتلتقم الجلد حتى إذا امتلأت أجوافها تسقط ويلق غيرها إذا لزم الأمر.. بعد ذلك تعلق المحاجم على مواضعها لجذب الدم المتبقي في الموضع.

كما يوجد في مقدمة جسم العلق عين مركبة تتكون من العديد من العيون البسيطة لتبصر بها ولكن قوة الإبصار ضعيفة ، فالدودة تميز بعينيها الضوء

والظلام فقط ولذا فهي تعتمد على حاسة اللمس والاهتزازات داخل الماء لتشعر
بالإنسان أو الحيوان بمجرد نزوله الماء

إن هذا الحيوان الضعيف قد أعطاه الله سبحانه وتعالى الذكاء الفطري
بحيث انه إذا رأى عدواً يريد التغذية عليه فيقوم بتكوير جسمه ويسقط في قاع
الماء ويظهر لأعدائه كالميت.

والبعض الآخر من ديدان العلق تختبئ بين الصخور بحيث لا يستطيع أحد
الدخول ورائها أو أن تقوم بدفن نفسها داخل طين البحيرة بعيدة عن أنظار
أعدائها من الأسماك أو الكائنات الأخرى المائية. من غرائب هذه الحشرة انها
تحمل أعضاء الذكور والاناث في الجسم نفسه. كما تتميز بطول العمر الذي قد
يمتد لثلاثين سنة. وهناك نوع من أنواع هذه العلقة يتغذى على دم الإنسان أو
أي كائن حي يحتوي جسمه على الدم، وهذا النوع هو الذي يستخدم في مجال
الطب ويسمى - العلق الطبي - ومن العجيب أنها تقوم بإفراز لعابها الذي يحوي
على مادة مخدرة مما يجعل عضتها على الجلد غير مؤلمة. وقد انتشر العلاج
بدودة العلق في معظم دول العالم وأكثر تواجداً لها في أوروبا وروسيا.

ولقد أصبح لهذه اللافقاريات النافعة المتعطشة للدم مكانة هامة ومرموقة
في العلاج عند الأطباء ويتراوح طولها وهي ممتلئة بالدم ما بين عشرة إلى
خمس عشرة سنتيمتر ويتراوح وزنها وهي ممتلئة بالدم ما بين خمسين إلى
ثمانين غرام، وقد اعترفت وكالة الدواء والغذاء الأمريكية FDA ولأول مرة
بالعلق كدواء منذ عام 2004، وصرحت بالسماح بالتسويق التجاري للعلق
لأغراض طبية وأصبح العلاج بها دواءً معتمداً ومرخصاً به في مستشفيات
الولايات المتحدة الأمريكية وغدت معظم مستشفيات واشنطن تحتوي على أقسام
خاصة بالعلاج عن طريق العلق لعلاج المرضى. أما في ألمانيا فيباع العلق في

الصيدليات ضمن زجاجات معتمدة كأي دواء طبي وكذلك فرنسا تستخدمه في مشافيتها ويعتمده أطباؤها. وقيل أن الأطباء الألمان استخدموا العلق على زعيمهم هتلر وكذلك الروس استخدموه كعلاج على زعيمهم ستالين، وبالنظر إلى أهمية هذه الحشرة في المجال الطبي يقوم بعض الأفراد والكثير من شركات الأدوية في ألمانيا والتي تحتاج من خمسة إلى عشرة أطنان من العلق سنوياً في صناعة الأدوية التي تستخدم بشكل أساسي في منع تخثر الدماء وهو دواء فعال يستخدم على نطاق واسع مثل البنسلين الذي يستخدم كمضاد حيوي لقدرته على منع تجلط الدم والتورمات والبقع الزرقاء الناتجة عن الكدمات فيقومون بتربيتها في مزارع خاصة لضمان سلامتها وخلوها من الأمراض وتقدر تجارتها بملايين الدولارات حيث كان سعر الواحدة منها سنة 2002 قد قدر بعشرة دولارات .

ان لعاب دودة العلق يحتوي على الهيرودين وهي المادة التي تمنع تخثر الدم ، كما يحتوي اللعاب على مادة الهيمنتين المشابهة لها والتي حصل عليها من دود العلق في الامازون والتي تعمل على تميع الخثرات في الدم. كما أنه توجد مادة مخدرة في لعاب العلق والتي تعمل على عدم شعور المريض بالألم ، كما أن لعاب العلق يحتوي على مادة أخرى هي مادة الأورجليز التي تعمل على تدفق الدم الى منطقة النسيج المستهدف بالعلاج ،

أن المادتين المضادتين للتخثر يمكن أن تفيد الذين يتعرضون للازمات القلبية لانها تنشط جريان الدم في المناطق المصابة في عضلة القلب، وقد ذكرت مجلة نيوزويك العربية أن العلق يستخدم في مستشفى العيون المركزي في موسكو لإزالة ظلمة العينين عند المصابين بالساد وذلك عند وضع دودة العلق عند صدغ المريض ، وذكر بأن مستشفى هامر سميث الشهير في لندن يستخدمون دود العلق في علاج المرضى.

محتويات لعاب دودة العلق:

1. يحتوي لعابها على مادة Hirudin وهذه المادة مميعة للدم ومانعة لتخثر الدم وتجلطه، وهى مادة العلقين المانعة لتجلط الدم، والتي تباع في الصيدليات بأسعار باهظة، كما أن مادة العلقين تدخل في صناعة أدوية لعلاج التهاب الأذن الوسطى.
2. يحتوي أيضاً على مادة Vasodilator وهي موسعة للأوعية الدموية ليتدفق فيها الدم بسرعة، وهذه المادة تقوم مقام مادة أديانترا التي يتعاطاها مرضى القلب والذبحة الصدرية.
3. ويحتوي أيضاً على مادة Hyaluronidase وهو إنزيم يعمل على زيادة نفاذية الجلد، يقوم هذا الإنزيم مقام الفادرين الذي يتعاطاه مرضى الذبحة الصدرية وأمراض القلب عامة، وباجتماع هذه المركبات الكيميائية الثلاث يندفع الدم بغزارة عبر الخدش الذي أحدثته الدودة في جلد الإنسان، وتبدأ الدودة في امتصاص الدم. ولدودة العلق القدرة على امتصاص كمية كبيرة من الدم تفوق أربع مرات وزنها.

السر الطبي العجيب للعلاج بدودة العلق:

تقوم الدودة بسحب الدم من المكان المصاب عند الإنسان وتخلصه من الدم الفاسد (الحاوي على شوائب دموية وكريات حمر هرمة وشاذة) وتنشط الدورة الدموية في مكان العضو المصاب، ويقوم هذا العضو بوظيفته على أكمل وجه، ويتخلص الجسم من الخلل الذي أصاب هذا العضو من الجسم. وبهذه العملية البسيطة يتم تنشيط جهاز المناعة في الجسم، وهذا بدوره يؤدي إلى تنبيه نقي العظام لتعويض الدم الذي تم سحبه من قبل العلقة، وعندها ينتج جيل

جديد من الخلايا الدموية الفتية والنشطة والغنية بالخلايا المناعية، عندها تنتشط أعضاء المصاب ويزول الألم ويشعر الإنسان بالصحة والعافية.

الخطوات العلاجية الصحية للعلاج بدودة العلق:

عندما يضع الأطباء العلق على جلد المريض فإنها تتشبث بالجلد وتظل تمتص الدماء بشكل مستمر، فهي من الحشرات النهمّة للدماء، وقد أهتم الطب الحديث بتطبيقها علاجاً بحرص شديد وبأخذ الخطوات التالية:

1. تنظيف المكان الذي سيتم وضع العلق عليه، ويتم التنظيف والتعقيم بماء فاتر فقط وبدون معقمات طبية.

2. اخذ العلق بواسطة ملقط أو بأية وسيلة أخرى وبلطف شديد لطراوة جسم الدودة ووضعها على الجلد في المكان الذي تم تنظيفه وتحديده، ويفضل وضع علقة صغيرة الحجم وبطنها فارغ لتسحب أكبر كمية ممكنة من الدم.

3. مدة بقاء العلق على الجلد لسحب الدم تتراوح بين نصف ساعة إلى ساعة، فتمتلي العلقة وتترك هي بنفسها الجلد أو تبعد العلقة بلطف عن الجلد. وتوضع في زجاج خاص وتعاد إلى مكان تعاشها.

4. بعد زوال العلقة من على الجلد يبقى الدم نازفاً بشكل خفيف لساعة أو أكثر وعلى المعالج ترك الدم يسيل ولا يوقفه ففي سيلانه فائدة ولا خطورة ولا ضرر.

5. وبعد توقف الدم توقفاً تاماً لا بأس بتعقيم الجرح وتنظيف مكان عضة العلقة .

6. ويمكن أن يقوم المعالج بوضع عدة علقات (تتراوح ما بين 4 - 6 علقات) على الجسم وفي أماكن مختلفة وحسب حاجة المريض لذلك.

أن العلكة الواحدة تسحب حوالي 7 مل من الدم وان كمية سيلان الدم بعد انتهاء العلكة يكون ضعف ما أخذته العلكة أي 15 ملم تقريباً، وان وضعت خمس علكات على الجسم في آن واحد، فهذا يعني إن كمية الدم الإجمالية التي يتم إخراجها من الجسد يعادل 100 إلى 150 ملم، وهذه الكمية هي تقريباً تعادل كمية الدم المستخرجة أثناء عملية حجامه الكاهل.

7. في حال الانتهاء من عملية سحب الدم يبقى اثر مكان عضة العلكة على شكل بقعة زرقاء وتزول مع الوقت. ولوحظ مكان الخدش رغبة في الحك الجلدي أحياناً ، على المريض ألا يقوم بعملية حك الجلد لأنه يؤخر الشفاء ، بل عليه وضع كمادات من الماء البارد فينتهي الألم وينتهي التورم إن وجد.

دودة العلق واستخداماتها الطبية:-

قد يبدو الأمر مشمئزاً أو مقززاً إلا أنه يؤدي بالفعل إلى نجاحات طبية محققة وفق رأي العديد من الأطباء الذين يرون أن المريض يشعر بتحسن كبير على الرغم من هذه الطريقة المقززة في العلاج. أهم الحالات المتفق عليها هي:-

- 1.** الأعراض المرضية لمرض التهاب الركبة الرثوي.
- 2.** أمراض الجملة العصبية والأعصاب.
- 3.** يمنع التجلط الدموي وبذلك يمنع الجلطات القلبية والدماغية، لان العلق يخفيف الاحتقان الدموي في الكبد.
- 4.** دوالي القدمين وأمراض الرئتين وعدم تشكل الخثرات الدموية والشفاء من ارتفاع الضغط الشرياني.
- 5.** الالتهابات المزمنة وأمراض الغدد الصماء والأمراض العصبية .

تأثير التداخل بين اسلوب الكلي الموزع والجزئي الموزع في تطوير بعض المهارات بكرة السلة

The effect of the interaction between the distributed
fully and partial distributed methods in the development
of some basketball skills

أ.م.د. أفراح رحمان كاظم

Afrak.kadhim@qu.edu.iq

مستخلص البحث:

لعبة كرة السلة من الالعب التي لها مبادئها الاساسية ومهارتها الاساسية كالمناولة والاستلام وهذه المهارات مرتبطة مع بعض بشكل وثيق واي ضعف في مستوى ادائها يؤدي الى هبوط مستوى الفريق وخسارة للأشواط. وتكمن أهمية البحث في استخدام التداخل بين اسلوبين من الأساليب الفعالة من جدولة التمرين وهما التمرين الكلي الموزع والجزئي الموزع واختبار تأثيرهما في تحسين بعض المهارات بكرة السلة على طلاب المرحلة الثانية . وكانت اهم الاهداف هي الكشف عن تأثير الاسلوب (الكلي الموزع) في تطوير بعض المهارات بكرة السلة. والكشف عن تأثير الأسلوب (الجزئي الموزع) في تطوير بعض المهارات بكرة السلة .. وايضا التعرف على أي من الأسلوبين الأفضل لتطوير بعض المهارات بكرة السلة. على ذلك افترض الباحث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للأسلوب (الكلي الموزع) في

تطوير بعض المهارات بكرة السلة . وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للأسلوب (الجزئي الموزع) في تطوير بعض المهارات بكرة السلة وايضا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين الأسلوبين في تطوير بعض المهارات بكرة السلة.. وقد استخدم الباحث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث . تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية والبالغة عددهم (35) طالب وتم استبعاد (5) طالبة لان البحث كان على الذكور فقط واستبعد (10) طالب لعينة البحث الاستطلاعية . اما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية وهم عشرون طالب من طلبة المرحلة الثانية لسنة الدراسية (2020-2021) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وقسموا الى مجموعتين تجريبيتين المجموعة التجريبية الأولى:- مكونة من (10) طلاب يمارسون التعلم بأسلوب الكلي الموزع ، و المجموعة التجريبية الثانية مكونة من (10) طلاب يمارسون التعلم بأسلوب التمرين الجزئي الموزع . استخدم الباحث اختبار الطبطة واختبار المناولة الصدرية واختبار الرمية الحرة. وقد أجريت تم اجراء الاختبار القبلي للمهارات المدروسة في اليوم (2021/ 1 /25) وذلك في القاعة الداخلية للألعاب الرياضية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة كرميان، وقد تم الاختبار البعدي للمجموعتين البالغ عددهم (20) طالب بتاريخ 2021/3/28 وبنفس الظروف التي اجريت بالاختبار القبلي. وبعدها تم معالجة النتائج احصائياً، وتم عرضها وتحليلها ومناقشتها.

Abstract :

Basketball is one of the games that have its basic principles and basic skills such as handling and receiving. The importance of the research lies in the use of the overlap between two effective methods of scheduling the exercise, namely the distributed total exercise and the partial distributed exercise, and testing their effect in improving some basketball skills on the students of the second stage. The most important objectives were to reveal the effect of the (totally distributed) method in developing some skills in basketball. And to reveal the effect of the (partially distributed) method in developing some skills in basketball.. Also, to identify which of the two methods is best for developing some skills in basketball. The researcher hypothesized that there are statistically significant differences between the pre and post tests of the (totally distributed) style in the development of some skills in basketball. Statistical in the post-tests between the two methods in developing some skills in basketball.. The researcher used the experimental method for its relevance to the nature of the research. The research community was chosen in a deliberate manner from the students of the

second stage of the College of Physical Education and Sports Sciences, which numbered 35 (students and 5 were excluded) A female student because the research was for males only, and (10) students were excluded from the exploratory research sample. As for the research sample, it was randomly selected, and they are twenty students from the second stage of the school year (2020-2021) in the College of Physical Education and Sports Sciences, and they were divided into two experimental groups, the first experimental group: - consisting of 10) students practicing learning in a distributed whole method, and The second experimental group consisted of (10) students practicing learning in a distributed partial exercise method. The researcher used the thrust test, the chest handling test, and the free throw test. The pre-test for the skills studied on the day (25/1 2021/) was conducted in the indoor gymnasium of the College of Physical Education and Sports Sciences, Garmiyan University. conducted by pretest. Then the results were statistically processed, presented, analyzed and discussed.

-1- التعريف بالبحث :

1-1- مقدمة وأهمية البحث:

تطورت العملية التعليمية من خلال اجراء العديد من البحوث والدراسات العلمية في جميع المجالات وحسب اختصاصاتهم المختلفة ، ان الهدف الاساس من عملية التعليم هو اىصال المعلومات الى الطالب بأسهل واحسن اسلوب ممكن . إذ ان عملية التعليم من أهم العمليات التربوية التي تحتاج الى التخطيط العلمي السليم لكي يحقق اهدافها العلمية، ويعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية الاساليب المستخدمة في تعلم المهارات الحركية للوصول الى المستوى الجيد في الاداء ضمن الوقت المحدد لها ، ويعتمد التعليم والتعلم على عوامل كثيرة ومتنوعة منها ما يتعلق بطبيعة المتعلم وصفاته ومميزاته، ومنها ما يتعلق بأساليب ووسائل التعلم ، ومنها ما يتعلق بنوع المهارة ونوع الفعالية (فردية أو جماعية)، ومن خلال تنظيم أساليب التمارين التطبيقية واعتماد التصنيف العلمي الصحيح للمهارات الحركية وكيفية تعلمها بالطرائق التعليمية المناسبة والأخذ بيد المبتدئ أو الطالب للوصول إلى درجة مقبولة من إتقان المهارات في الألعاب الرياضية “ (النجاري ، 2004 ، 10ص) ان لعبة كرة السلة هي احدى الالعاب الرياضية المهمة التي اكتسبت شعبية كبيرة في بلدان العالم ويأتي ذلك بسبب الطابع السريع في اللعب وما تحتوي هذه اللعبة من قوة في الدفاع ومهارة مثيرة في الهجوم . وان نجاح أي فريق في لعبة كرة السلة يعتمد على الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعها الهجومي والدفاعي، وان معرفة المهارات الأساسية وإتقانها هي التي تساعد المدرس في تحقيق الهدف والإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية وذلك للارتقاء بالمستوى الفني والذي يهدف الى خدمة الفريق والوصول لتحقيق الهدف

المنشود , إذ يشير زيدان بان " مرحلة تعليم المهارات الأساسية تعد أهم مراحل تعليم اللعبة واسبقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الإجابة والامتياز (زيدان، 1999، 34ص). وهذا ما أكد عليه معوض بان " فريق كرة السلة هو الفريق الذي يستطيع أفراده ان يؤديوا التمريرات بسرعة وأحكام وتوقيت مضبوط وان يصوبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وان يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع (معوض، 2003، 38ص) وهناك عدة أساليب تستخدم في تعلم مهارات هذه اللعبة وعلى المدرب الإلمام التام في كيفية استخدام تلك التمارين ومن أجل الوصول إلى مرحلة أداء الحركات بالشكل المطلوب (محبوب , 1985 ، 33 ص) وتكمن أهمية البحث في استخدام التداخل بين اسلوبين من الأساليب الفعالة من جدولة التمرين و هما التمرين الكلي الموزع والجزئي الموزع و اختبار تأثيرهما في تحسين بعض المهارات بكرة السلة على طلاب المرحلة الثانية .

2-1 مشكلة البحث:

يعتمد التعلم على الاسلوب المستخدم في تدريس المادة التعليمية ولنجاح العملية التعليمية يجب ان يكون هناك التفاعل الإيجابي بين الطالب والتدريسي والاسلوب ، اذ ان كلما كانت الأسلوب المستخدم مناسب مع طبيعة المهارة ومستوى المتعلمين كلما كان تحقيق الأهداف التعليمية مضمونة ومتأكدة .ومن خلال تدريس الباحث لمادة كرة السلة للطلبة في عدة كليات وملاحظته للعملية التعليمية لهذه المادة, لاحظ ان كثير من التدريسيين يتبعونن الأسلوب التقليدي في التعلم, وغالبا ما تتصف هذه الطريقة بانها تمش على نمط واحد وليس فيه تغيير وتنوع في الدرس مما يؤدي الى الملل والخمول وبالتالي لم يكن هناك تأثير ايجابي نحو فضالا عن انه خالي من التشويق والأثارة والحماس , وفي

هذه الحالة يجب ان يسعى الباحثون الى ايجاد حل مناسب لتلك المشكلة وانجاح عملية التعلم . ومن هنا برزت مشكلة البحث في ايجاد افضل واحسن الطريق أو الأساليب التي تعالج هذه الأمور وتحقق اكبر قدر من التعلم ، وذلك باستخدام وتجريب التداخل بين اسلوبين من أساليب جدولة التمرين وهما الكلي الموزع والجزئي الموزع.

1-3- اهداف البحث:

➤ الكشف عن تأثير الاسلوب (الكلي الموزع) في تطوير بعض المهارات بكرة السلة.

➤ الكشف عن تأثير الأسلوب (الجزئي الموزع) في تطوير بعض المهارات بكرة السلة .

➤ التعرف على أي من الأسلوبين الأفضل لتطوير بعض المهارات بكرة السلة.

1-4- فروض البحث:

➤ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للأسلوب (الكلي الموزع) في تطوير بعض المهارات بكرة السلة .

➤ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للأسلوب (الجزئي الموزع) في تطوير بعض المهارات بكرة السلة.

➤ توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين الأسلوبين في تطوير بعض المهارات بكرة السلة.

1-5 مجالات البحث:

1. **المجال البشري** :- مجموعة من الطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كرميان .

2. **المجال الزمني**:- الفترة من 3 / 1 / 2021 (ولغاية) 9 / 4 / 2021 .

3. المجال المكاني:- القاعة الداخلية للألعاب الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة كرميان .

6-1 تحديد المصطلحات:

التمرين الكلي الموزع: عرفه الباحث (اجرائي) هو اداء التمرين الواحد بشكل كامل دون تجزئة وبحيث يكون هناك فترات للراحة بين التكرارات داخل التمرين الواحد وحسب صعوبة المهارة.

التمرين الجزئي الموزع : عرفه الباحث (اجرائي) هو اداء التمرين الواحد يعتمد على تجزئة المهارة لغرض تسهيل عملية التعلم وبحيث يكون هناك فترات للراحة بين التكرارات داخل التمرين الواحد وحسب صعوبة المهارة.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية والبالغة عددهم (35) طالب وتم استبعاد (5) طالبة لان البحث كان على الذكور فقط واستبعد (10) طالب لعينة البحث الاستطلاعية . اما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية وهم عشرون طالب من طلبة المرحلة الثانية لسنة الدراسية (2020-2021) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وقسموا الى مجموعتين تجريبيتين المجموعة التجريبية الأولى:- مكونة من (10) طالب يمارسون التعلم بأسلوب الكلي الموزع ، و المجموعة التجريبية الثانية مكونة من (10) طالب يمارسون التعلم بأسلوب التمرين الجزئي الموزع.

2-3 تجانس العينة :

لقد تم اجراء التجانس على عينة البحث لضبط المتغيرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات المتمثلة بـ (العمر _ الوزن _ الطول).

جدول رقم (1) تجانس مجموعتي البحث في متغيرات (العمر _ الطول _ الوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	177,5	2.59	0.24
وزن	كغم	63	2.48	0.05-
العمر الزمني	سنة	22.71	2.05	0.9

تبين مما جاء في الجدول رقم (1) ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت

بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات اعلاه.

2 تكافؤ العينة :-

تم ايجاد التكافؤ بين المجموعتين في الاختبار القبلي للمهارات (المناولة الصدرية _ الطبطبة العالية - الرمية الحرة)

جدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
المناولة الصدرية	درجة	200,19	458,3	18,900	2,132	0,335
الطبطبة العالية	ثانية	15,191	2,752	951,13	604,2	095,1
الرمية الحرة	درجة	11,800	632,0	11,700	0,483	0,486

تكافؤ العينة في بعض المهارات بكرة السلة المناولة الصدرية _ الطبطبة

العالية - الرمية الحرة عند مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية (18) = (2,10)

يوضح الجدول رقم (2) ان قيمة (ت) المحسوبة لمهارة (المناولة الصدرية-

الطبطبة - الرمية الحرة) تساوي على توالي (0,335 - 1,095 - 0,486)

وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,10) وهذا يدل على تكافؤ العينة في الاختبار القبلي في المهارات المستخدمة في البحث.

2-5- الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

2-5-1 الأجهزة والأدوات:

- جهاز قياس الوزن
- الساعات التوقيت عدد 2
- جهاز حاسوب
- كرات سلة عدد 20 ملعب كرة السلة شريط قياس طباشير
- شريط لاصق

2-2-5 الوسائل المساعدة :

- المصادر العربية
- الاستبيان
- فريق العمل المساعد للاختبار والقياس

2-6 الاستبيان:

بعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع والأدبيات لكرة السلة والتعلم الحركي قام الباحث بأعداد استمارة الاستبيان لترشيح بعض المهارات لكرة السلة وعرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال الكرة السلة والذين وبعد ذلك قام الباحث بأعداد الاستمارة الثانية لتحديد الاختبارات المهارية والتي عرض فيها اختبارين لكل مهارة من المهارات المختارة لكي يرشح السادة الخبراء والمختصين الاختبار الانسب لكل مهارة .

7-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

الاختبار هو " مجموعة من التمرينات تعطى للأفراد بهدف التعرف على قدراتهم وكفاءتهم (حسنين،1995، 213 ص)
(حمودات وجاسم،1987،225ص)

1-7-2 اختبار الطبطة (سليمان،1997،ص37)

2-7-2 اختبار المناولة الصدرية

3-7-2 اختبار الرمية الحرة (حمودات وجاسم،1987، 234 ص)

8-2 التجربة الاستطلاعية:

في اليوم الاربعاء المصادف 2021/1/20، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يلي :

1. معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث
2. تجاوز الأخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبار
3. الممارسة العملية لطرق قياس الاختبار

9-2 التجربة الرئيسية:

1-9-2 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبار القبلي للمهارات المدروسة في اليوم (2021/ 1 /25) وذلك في القاعة الداخلية للألعاب الرياضية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.

2-9-2 البرنامج التدريبي: بعد اطلاع الباحث على المصادر الخاصة بكرة السلة والتعلم الحركي تم اعداد التمرينات المهارية للمهارات قيد الدراسة وتم تطبيق تلك التمارين في الجزء الرئيسي (النشاط التطبيقي) وذلك باستخدام اسلوب

التمرين الكلي الموزع للمجموعة التجريبية الأولى واسلوب التمرين الجزئي الموزع للمجموعة التجريبية الثانية وذلك لمدة شهرين وكل اسبوع تضمن حصتين تعليميتين وبذلك بلغت (16) حصة تعليمية وكانت زمن التطبيق التمارين المهارة (30) دقيقة لكل وحدة تعليمية في جزء التطبيق وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 1/26.

2-9-3 الاختبار البعدي:

تم اختبار البعدي للمجموعتين البالغ عددهم (20) طالب بتاريخ 2021/3/28 وبنفس الظروف التي اجريت بالاختبار القبلي

2-10 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثة الحقيبة الإحصائية برنامج SPSS

3-1 عرض النتائج للمجموعة الأولى :

الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الأولى في الاختبار القبلي والبعدي لمهارة (المناولة الصدرية – الطبطبة العالية – الرمية الحرة)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
المناولة الصدرية	درجة	17,850	2,075	19,700	2,547	2,986
الطبطبة العالية	ثانية	14,250	2,315	12,970	0,487	4,113
الرمية الحرة	درجة	12,101	0,632	15,300	0,798	9,534

معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \leq$ (علما أن قيمة t الجدولية = (2,26)

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الأولى والتي مارست التمرين الكلي الموزع في الاختبار

القبلي لمهارة المناولة الصدرية والطبوبة العالية والرمية الحرة على التوالي تساوي (17,850 , 14,250 , 12,101) بانحراف معياري (2,75 , 2,315 , 0,632) وفي الاختبار البعدي الوسط الحسابي كان على التوالي (19,700 , 12,970 , 15,300) وبانحراف معياري (2,547 , 0,487 , 0,798) وان قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين تساوي (2,986 , 4,113 , 9,534) والتي هما اكبر من قيمة (t) الجدولية والتي = (2,26) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وبهذا تحقق الفرضية الأولى . ويعزو الباحث سبب ذلك التطور الى أن تكرار التمرين لمدة زمنية معينة وبشكل كامل وبتكرارات محدودة وبوجود فترات راحة جيدة يترك اثرا ويتعلم الطالب تفاصيل المهارة وهذه الصور تستخدم من قبل الطالب لتعديل أو تطوير الحركات اللاحقة ، إذ أن تكرار المهارة عدة مرات سيؤدي إلى تحول المعلومة من الذاكرة قصيرة الأمد إلى الذاكرة طويلة الأمد بسبب الاداء المتكرر للمهارة مما يجعل سهولة استحضار واسترجاع هذه المعلومة في أي لحظة ، ويذكر (محجوب) أن التكرار يؤدي إلى انتقال المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأمد وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ والتي تختص بها الذاكرة ، وأن هكذا تنظيم يسهل عملية التذكر (محجوب ، 2001 ، 181 ص).

2-3 عرض نتائج المجموعة الثانية:

**الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية
للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي والبعدي لمهارة (المناولة الصدرية -
الطبخة العالية - الرمية الحرة)**

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
المناولة الصدرية	درجة	18،	3,345	23,100	2,096	4,896
الطبخة العالية	ثانية	14،	3,123	12,350	1,525	2,754
الرمية الحرة	درجة	12,200	0,722	14,900	0,735	21,231

معنوي عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ علما أن قيمة (t) الجدولية = (2,26)

يوضح من الجدول (4) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الثانية والتي مارست التمرين الجزئي الموزع في الاختبار القبلي لمهارة المناولة الصدرية - الطبخة العالية - الرمية الحرة على التوالي تساوي (18,900 , 14,895 , 12,200) بانحراف معياري (3,345 , 3,123 , 0,722) وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي على التوالي (23,100 , 12,350 , 14,900) وبانحراف معياري (2,096 , 1,525 , 0,735) وان قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين كانت (4,896 , 2,754 , 21,231) والتي كانت اكبر من قيمة (t) الجدولية والتي تساوي (2,26) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وبهذا يحقق الفرضية الثانية . ويعزو الباحث ذلك التطور الى ان انتقال المتعلم بين اجزاء المهارات سوف يجعله يستخدم طرق متعددة من المعالجة الأمر الذي يؤدي إلى وتمييز المعلومات أثناء أداء المهارة أو المهارات المتعلمة مما يعطي الفرصة لمعرفة أوجه التشابه

والاختلاف بين اجزاء المهارات المتعلمة ، وهذا ضروري ومهم لتثبيت المعلومات في الذاكرة الطويلة الأمد ، كما أن انتقال وتحول المتعلمين بين اجزاء المهارات وتنوع والتغيير في التمارين في الوحدة التعليمية الواحدة ، زاد من دافعيتهم نحو أداء التمارين بحماس وابتعد عنهم عامل الملل والرتابة ، ويذكر (غبان) " إن التكرار المصحوب بالدوافع أفضل من التكرار بدون الدوافع " (غبان ، 2001 ، 19 ص). ويضيف (العيسوي) " انه كلما كان الدافع لدى المتعلم قوي ا كان رغبة المتعلم نحو النشاط المؤدى إلى التعلم قوي ا أيضا " (العيسوي ، 2003 ، 35 ص).

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين الأسلوبين الكلي الموزع والجزئي الموزع:

الجدول (5) المقارنة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في بعض المهارات بكرة السلة (المناولة الصدرية – الطبطبة العالية – الرمية الحرة)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (t) المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
مناولة الصدرية	درجة	19,700	2,547	23,100	2,096	2,375
الطبطبة العالية	ثانية	12,970	0,487	12,350	1,525	5,690
الرمية الحرة	درجة	15,300	0,798	14,900	0,735	2,070

* معنوي عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ علما أن قيمة (t) الجدولية = (2,10)

يتضح من الجدول (5) الخاص بنتائج الاختبار البعدي للمجموعتين ان قيمة (t) المحسوبة لمهارة المناولة الصدرية تساوي (2,375) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,10) مما يدل على وجود فروق معنوية بين

المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي مارست التمرين الجزئي الموزع . ويعزو الباحث ذلك الفروق الى ان ممارسة التمرين الجزئي له تأثير ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء لمهارة المناولة الصدرية بسبب ان تكرار اجزاء التمرين المتنوعة للتمرين ادى الى زيادة دافعية تعلم , فضلا عن زيادة متعة واثارة الأداء بسبب تغير التمرين في كل تكرار كما ان تعلم المهارة بأسلوب التمرين الجزئي ساعد أفراد المجموعة التجريبية الثانية إلى توفر برامج حركية عديدة وبالتالي توفر لديهم استجابات متشابهة لما يحدث في حالات اللعب الحقيقي ، إذ تمكن الباحث من تعليم المهارة بأسلوب منسجم ومتدرج في صعوبتها من خلال تجزئة المهارة. وبالنسبة المهارة الطبطبة العالية التي قيمة (t) المحسوبة تساوي (5,690) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,10) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي مارست التمرين الكلي ويعزو الباحث ذلك الفروق الى ان تكرارات المتتالية لأداء نفس المهمة يؤدي الى تطوير الأداء والوصول الى مرحلة الإتقان للمهارة بالإضافة الى ادراك المتعلم بتفاصيل المهارة المراد تعلمها. وبالإضافة الى ذلك ان مهارة الطبطبة يتم قياسها من خلال اختبار موضوعي يتخذ من الزمن وحدة لقياسه ، أي ان الطبطبة تقاس بصورة غير مباشرة من خلال السرعة الخاصة وان تكرار التمرين لنفس المهارة لعدة مرات أدى الى التوافق بين اداء الطبطبة والسرعة الحركة لدى الطالب في المجموعة الأولى ولذلك تفوق في هذه المهارة على طلاب المجموعة الثانية . إذ أن زيادة الوقت الفعلي لأداء المهارة سوف يؤدي إلى زيادة في القدرات البدنية “ (كامل ، والهاشمي ، 1987 ، 17ص). اما في مهارة الرمية الحرة فقد كانت قيمة (t) المحسوبة تساوي (2,070) وهي

اقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,10) مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين اذن لم يكن هناك فروق في مستوى الأداء لمهارة الرمية الحرة بين المجموعتين اذن تم تأدية التمرينات من قبل طلاب مجموعتي البحث بنفس عدد التكرارات ولم يؤثر نوعية التمرين على الأداء لمهارة الرمية الحرة ونعزو سبب ذلك الى ان استخدام التمارن المعدة للمهارة المدروسة والتي تم تطبيقها بأسلوب التمرين الكلي والجزئي ، كما ان الشرح والعرض وإعطاء الإرشاد والتعليمات والتغذية الراجعة كان له الأثر البالغ في تطور المجموعتين في الاختبار البعدي ، حيث كان التنظيم الصحيح للتمارين المستخدمة والتي أخذت جميع اشكال المهارة (تعني أداء المهارات ببراميترات مختلفة من حيث الاتجاه والقوة والسرعة) ، ساعدت أفراد المجموعتين على تكوين برامج حركية متنوعة للمهارة الواحدة مما زاد من فرص نجاح المهارة عند أدائها داخل الملعب ، حيث يعد المدرس أو المدرب مصمما لبيئة التعلم ، فهو الذي يبتدع الأنظمة التعليمية ويحقق أهداف الوحدة التعليمية ويقوم بإعداد المواقف التعليمية (زكية ابراهيم, 2000, 16 ص).

3- الاستنتاجات والتوصيات:

3-1 الاستنتاجات:

1. اظهرت نتائج بان التمرين الكلي الموزع له تأثير ايجابي وفعال في تحسين اداء بعض المهارات بكرة السلة(المنافسة الصدرية – الطبطبة العالية – الرمية الحرة).
2. اظهرت نتائج بان التمرين الجزئي الموزع له تأثير ايجابي وفعال في تحسين اداء بعض المهارات بكرة السلة (المنافسة الصدرية – الطبطبة العالية – الرمية الحرة).

3. تفوق طلاب المجموعة التجريبية الأولى في الاختبار البعدي على طلاب المجموعة التجريبية الثانية في مهارة (الطبطة العالية).
4. تفوق طلاب المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي على طالب المجموعة التجريبية الأولى في مهارة (المناولة الصدرية).
5. لا توجد فروق معنوية في مستوى الأداء (لمهارة الرمية الحرة) بين المجموعتين التجريبيتين.

2-3 التوصيات:

1. ضرورة استخدام التداخل بين اساليب جدولة التمرين لتحسين مستوى الأداء للمهارات بكرة السلة .
2. يجب استخدام الأسلوب حسب نوعية المهارة والفئة العمرية للطالب .
3. حث المدرسين والمدربين على استخدام التداخل بين الأساليب الجدولة التمرين.
4. تطبيق الأساليب المستخدمة في البحث على بقية المهارات في كرة السلة.
5. ضرورة إجراء بحوث مشابهة لمعرفة تأثير استخدام التداخل بين اساليب اخرى على العينات اخرى وفي الالعاب الرياضية المختلفة.

المصادر:

1. محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية , ط ٣ ، ج ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة, 1995 .
2. فائز بشير حمودات، و جاسم ؛ كرة السلة ، المكتبة الوطنية ، بغداد, 1987.
3. زكية إبراهيم عادل وآخرون ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، ج1، ط1 ، الإسكندرية ، مكتبة الإشعاع الفنية ، 2000.
4. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، جامعة بغداد/كلية

- التربية الرياضية ،بغداد 2010.
5. مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب وللمدرس، دار الفكر العربي، القاهرة , 1999 .
6. هاشم احمد سليمان: التنبؤ بمستوى الأداء المهارى بدلالة المستوى البدني والقياسات الجسمية للاعبى كرة السلة الناشئين بأعمار(14-16) سنة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد, 1997.
7. كامل ، شامل وفاطمة ياسين : تحليل و اقع الإخراج لبعض الدروس العملية و أثره على العملية التدريسية في كلية التربية الرياضية بحت منشور ، المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية , 1987 .
8. عبد الرحمن محمد العيسوي : سيكولوجية التعلم والتعليم ط1 ، دار أسامة للنشر ، عمان ، الأردن , 2003 .
9. عمر محمود غباين : التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن , 2007.
10. وجيه محجوب : علم الحركة والتطور الحركي , ج2 ، مطبعة جامعة بغداد , 1985 .
11. وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي دار وائل، عمان , 2001.
12. حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، ط7، دار الفكر العربي ،القاهرة , 2003 .
13. احسان قدوري النجاري : اثر استخدام ثلاثة برامج تعليمية في اكتساب فن الأداء ودقة الإنجاز لبعض المهارات الحركية بلعبة التنس الأرضي للأعمار(12-13) سنة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل , 2004.

الملاحق:

ملحق (1)

استمارة الاستطلاع لآراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم المهارات بكرة

السلة

جامعة القادسية

كلية التربية

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبانة

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث القيام بإجراء البحث الموسوم بـ(تأثير التداخل بين اسلوبي التمرين الكلي الموزع والجزئي الموزع في تطوير بعض المهارات بكرة السلة) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في المجال الرياضي الاكاديمي يرجى من حضرتكم يرجى تحديد اهم المهارات الذي يناسب كل البحث والذي يصلح للعينة، واطافة أي المهارات التي ترونها مناسب ولم يرد ذكرها في الاستمارة. مع فائق والتقدير والاحترام.....

الاسم والتوقيع:

اللقب العلمي:

مكان العمل :

التاريخ:

استمارة ترشيح المهارات الأساسية لكرة السلة

ت	المهارات الأساسية	التأشير	الملاحظات
1	المناوله الصدريه		
	المناوله المرتده باليدين		
	المناوله من فوق الرأس		
	المناوله الطويله بيد واحد من فوق الكتف		
	المناوله الخطافيه		
	المناوله الدفعه البسيطه		
2	الطبطبه الواطئه		
	الطبطبه العاليه		
	الطبطبه بتغير الاتجاه		
	الطبطبه بتغير السرعة		
3	التهديف من الثبات		
	التهديف من القفز		
	التهديف السلمي		
	التهديف الخطافي		
	الرميه الحره		

ملحق (2)

استمارة الاستطلاع لآراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم الاختبارات

لبعض المهارات بكرة السلة

جامعة القادسية

كلية التربية

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبانة

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث القيام بإجراء البحث الموسوم بـ(تأثير التداخل بين اسلوبي
التمرين الكلي الموزع والجزئي الموزع في تطوير بعض المهارات بكرة السلة)
ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في المجال الرياضي الاكاديمي يرجى من
حضرتكم يرجى تحديد اهم اختبار الذي يناسب كل مهارة والذي يصلح للعينة،
واضافة أي اختبار ترونه مناسب ولم يرد ذكره في الاستمارة.

مع فائق والتقدير والاحترام.....

الاسم والتوقيع:

اللقب العلمي:

مكان العمل :

التاريخ:

المهارات	اختبارات	ترشيح
الرمية الحرة	اختبار التصويب الأمامي اختبار التصويب الجانبي اختبار التصويب من أسفل السلة اختبار الرمية الحرة	
الطبطة العالية	اختبار الطبطة المستقيمة اختبار سرعة ودقة المحاورة (الطبطة) العالية	
المناوله الصدرية	اختبار دقة التمرير بالدفع (التمريرة الصدرية) اختبار التمرير السريع .	

ملحق (3)

الاختبارات المهارية في كرة السلة

الاختبارات المستخدمة في البحث:

1. اسم الاختبار: اختبار الطبطة المستقيمة

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الطبطة بشكل مستقيم

الأدوات المستخدمة: كرة السلة، ساعة إيقاف، ملعب كرة السلة

الإجراءات: يرسم خط للبداية ثم يوضع حاجز على خط النهاية الذي يبعد (10 م

) عن خط البداية

وصف الأداء: يقف اللاعب و بيده الكرة خلف خط البداية و عند اعطاء الإشارة

للبدء يقوم اللاعب بالطبطة مع الركض بأقصى سرعة ممكنة الى الأمام و عند

وصوله الى حاجز يقوم بالاستدارة حولة والعودة الى خط البداية مرة اخرى.

التسجيل: يقوم المحكم بتسجيل الزمن الذي استغرقه اللاعب في الأداء.

2. اسم اختبار: الرمية الحرة

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار الى قياس مهارة الرمية الحرة

الأجهزة والأدوات المستخدمة: ملعب كرة السلة، كرة السلة، الصافرة

طريقة اداء الاختبار: لكل مختبر عشرون محاولة ، يتم اداؤها من خلف خط الرمية الحرة، على المختبر ان يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام اية طريقة من طرق التصويب، على ان يتم تأدية الرميات على شكل اربع مجموعات، كل مجموعة خمس رميات، وبعد الانتهاء يبدأ المختبر الذى يليه، وهكذا إلى أن يأتي الدور مرة اخرى لأداء المجموعة الثانية من الرميات و هكذا الى ان يتم تأدية العشرون رمية.

شروط الاختبار:

➤ يحق للمختبر ان يؤدي بعض التصويبات قبل البدء بالاختبار على سبيل التجربة.

➤ كل مختبر الحق في اداء عشرين رمية.

➤ يجب ان تتم عملية التصويب من خلف خط الرمية الحرة.

التسجيل:

➤ تحسب درجة واحد كل اصابة ناجحة بغض النظر عن كيفية دخولها السلة.

➤ في حالة عدم دخول الكرة للسلة يحسب صفر لذلك.

➤ الحد الأقصى للدرجات عشرون درجة كل رمية ناجحة درجة واحدة فقط.

3. اختبار دقة التمرير بالدفع (المناولة الصدرية)

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار الى قياس دقة المناولة الصدرية نحو الهدف

الأجهزة والأدوات المستخدمة: كرة السلة ، جدار امس مرسوم عليه ثالث دوائر متداخلة ذات مركز واحد مشترك ، نصف قطرها على الترتيب من الدائرة الصغيرة الى المتوسطة ثم الكبيرة (81 بوصة (54 سم ،) 83 بوصة (89 سم

، (85 بوصة) 0.51 سم مع ملاحظة سمك الخطوط) بوصة واحدة 2.5 سم (الحافة السفلي للدائرة الكبيرة ترتفع عن الأرض بمقدار) 3 قدم ، 90 سم (يرسم خط على الارض وعلى بعد) 52 قدم 7,5م (من الحائط ومواجهة له بالنسبة للبنين.

شروط الاختبار:

1. يتم اداء الاختبار بكلتا اليدين(المناولة الصدرية)
2. يجب ان يتم الاختبار من خلف الخط المرسوم على الأرض.
3. يحق للمختبر اخذ خطوة عند اداء التمريرة على شرط ان ال يجتاز الخط.
4. للمختبر ان يؤدي عشر تمريرات.

التسجيل:

- تحتسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغيرة بثالث نقاط.
- تحتسب المحاولة التي تصيب فيها الدائرة المتوسطة بنقطتين.
- تحتسب المحاولة التي تصيب فيها الدائرة الكبيرة بنقطة واحدة. -في حالة اصابة الكرة أحد خطوط الدوائر الثالثة يحصل المختبر على الدرجات المخصصة للدائرة التي اصابت الكرة الخط الذي يمثل حدودها على ان الخطوط داخل مقاييس الدوائر.
- الحد الأقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها هو ثلاثون درجة.

ملحق (4)

اسماء الخبراء والمختصين

مكان العمل	الاختصاص	اسم الخبير	ت
جامعة القادسية كلية التربية	فسلجه	أ.د فلاح حسن	1
جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	فسلجه	أ.د اسعد عدنان	2
جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي	أ.د رولا مقداد	3
جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبارات وقياس	أ.د مي علي عزيز	4
جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي	أ.د حامد نوري	5

تأثير تمرينات بدنية – مهارية بأسلوب الروندو في تطوير التحمل الاداء المهاري للاعبي كرة الصالات

أ.م.د عماد عودة جودة

جامعة القادسية – كلية التربية

Emad.odajoda@qu.edu.iq

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات البدنية – المهارية بأسلوب الروندو في تطوير تحمل الاداء المهاري (تحمل السرعة، تحمل القوة) للاعبي كرة الصالات، اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي , وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي نفط الوسط الرياضي للموسم الرياضي 2023/2022، وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الملائمة وهي الحقيبة الاحصائية spss للحصول على النتائج، واسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وقد تم التوصية بضرورة استخدام التمرينات البدنية – المهارية بأسلوب الروندو اثناء الوحدات التدريبية واعطائها اهمية في تدريب القدرات البدنية ومنها تحمل الاداء المهاري (تحمل السرعة، تحمل القوة) للاعبي كرة الصالات.

الكلمات المفتاحية : تمرينات بدنية - مهارية، بأسلوب الروندو, تحمل الاداء

1 - المقدمة:

أستخدام طرائق متنوعة لها دور بارز في زيادة وتطوير الجانب المهاري والأداء الميداني لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية والتي منها لعبة كرة قدم الصالات وبما إن لعبة كرة قدم الصالات من الفعاليات المعتمدة في أنشطة ومناهج التربية والتعليم الحالية وكونها من الألعاب الجماهيرية الواسعة الانتشار في مختلف دول العالم وتتميز حالات اللعب فيها بمواقف كثيرة ومتعددة تفرض على اللاعب الممارس للعبة التحرك السريع والتغير المستمر لمواقف اللعب المختلفة مما يتطلب الكثير من الأستقرار والثبات والدراية في الاداء عند تنفيذ الواجب وحسب زمن وشكل طريقة الأداء طبقا للهدف المحدد. كما تحتوي على الكثير من التحركات الخطئية التي تتطلب من اللاعبين أن يكونوا على قدر عال من الأداء الحركي واللياقة البدنية و العقلية التي تساعدهم على اتقان التصرف الخططي الهجومي لأنه من الأسس المهمة في تحقيق الفوز. وفي حال عدم توافر أو هنالك ضعف فيها أو عدم التدريب عليها سيؤدي بالتالي الى عدم تحقيق الهدف المراد الوصول اليه وتعد لعبة كرة الصالات من الألعاب الفرعية الحديثة والتي بدأت بالانتشار في الكثير من دول العالم في الآونة الاخيرة لما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء على مستوى الافراد والفرق مما يحتم العناية بالمتطلبات البدنية والفنية التي يجب مراعاتها عند تعميم المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذها، والتي تتطلب استخدام أساليب وتمارين عدة ومتنوعة تساعد في تطور هذه اللعبة ومن هذه التمرينات هو استخدام (تمارين بدنية مهارية بأسلوب الروندو) التي تقوم على اساس تمارينات مقارنة لأداء اللاعب اثناء المباراة وتكون من خلال تمارينات مركبة يشترك بها عدد من اللاعبين وتحتوي أكثر من مهارة وتنفيذها اثناء الوحدة التدريبية سواء بالكرة وبدونها.

وان تحمل الاداء المهاري (تحمل السرعة وتحمل القوة) من القدرات البدنية المهمة التي تسهم في أداء وانجاز معظم الالعب الرياضية التي تعتمد على القوة والسرعة كعامل اساسي للتفوق الرياضي، وان خصوصية لعبة كرة الصالات وملعبها الصغير نسبياً قياساً لعدد لاعبي الفريقين يتطلب من الالعب اداء مهارات عديدة مثل الركض، القفز، التهديف... الخ وكلها حركات يتم ادائها بزمن قليل وشدة عالية والتي يستمر ادائها الى ساعة كاملة، وهذا يعني "ان طبيعة الاداء يعتمد على الطاقة اللاهوائية لأداء الحركات بأقصى سرعة وقوة، اما الطاقة الهوائية فالاعتماد عليها خلال فترة الاداء لمقاومة التعب وسرعة الاستشفاء في الفترات التي ينخفض فيها معدل اللعب او خلال عمليات التبديل المستمر خلال المباراة" (ليث ابراهيم: 2002: 7)، مما يجعل صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة (تحمل الاداء المهاري اللاهوائي) صفة ملازمة لمتطلبات الاداء في كرة الصالات.

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب سابق ومدري ورئيس لقسم المسابقات لكرة الصالات في الاتحاد العراقي لكرة القدم ولدية خبرة في مجال التدريب والتدريس حالياً، استطاعوا ان يؤشروا وجود ضعف في تحمل اللاعبين اثناء المباراة وهذا يؤثر بشكل مباشر على تحمل الاداء المهاري، ولقلة المناهج والعاملين في مجال تدريب هذه اللعبة كونها من الالعب الحديثة في القطر لذا ارتأى الباحث لعمل جديد قد يؤدي الى تطوير تحمل الاداء المهاري افضل من الاعمال السابقة وهذا ما سيظهر من خلال النتائج التي ستحصل عليها من خلال استخدام تمارينات بدنية - مهارية وتطبيقها بأسلوب الوندو بغيت تطوير اللاعبين في كرة الصالات والتي نأمل ان تؤدي الى رفع مستوى تحمل الاداء المهاري للاعبين في كرة الصالات.

وقد هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمرينات البدنية – المهارية بأسلوب الروندو في تطوير تحمل الاداء المهاري للاعبين كرة الصالات. ومن خلال ما تقدم تتجلى أهمية البحث في استهداف إحدى القدرات البدنية المهمة المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بقدرة اللاعب على أداء المهارات بالشكل الفاعل، وذلك بوضع تمرينات (بدنية-مهارة) بأسلوب الروندو في تطوير تحمل الاداء المهاري للاعبين كرة الصالات.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

2-1- منهج البحث :

سيستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمة طبيعة الدراسة الحالية وكما في الشكل (1)

الاختبارات البعيدة	التجربة الرئيسية	الاختبارات القبليّة	المجموعة
التصرف الخطي الهجومي	تطبيق منهج المدرب	التصرف الخطي الهجومي	الضابطة
التصرف الخطي الهجومي	تطبيق تمرينات الروندو في اللياقة العقلية	التصرف الخطي الهجومي	التجريبية

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي

2-2- عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي نطف الوسط المشارك في دوري العراقي الممتاز للموسم الرياضي (2022-2023) والبالغ عددهم (20) لاعب ، سيتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية

البسيطة .وتقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة بواقع (10)لاعب لكل مجموعة.

الجدول(1) يبين تجانس العينة في العمر والطول والكتلة.

ت	المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر الزمني بالسنين	عدد	25.125	1.808	16	-2,5
2	الطول	سم	170.625	4.658	165,5	-0,7
3	الكتلة	كغم	68.750	7.960	61	0

ومن الجدول (1) يتبين لنا ان قيم معامل الالتواء محصورة بين (+3) ولهذا

تكون عينة البحث متجانسة وذات توزيع طبيعي.

2-3- الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

حاسبة لابتوب نوع DELL.

ساعة توقيت عدد(2) نوع sewan .

جهاز لقياس الطول والوزن ايطالي.

كرات قدم قانونية عدد (10) نوع adidas ، حجم (5).

شريط لاصق، طباشير، شواخص حديدية عدد (2) بارتفاع(30سم)، شريط

قياس طول(50م)، بورد بلاستيك للكتابة، شريط بلاستيك طول (3م)، سجل

لتسجيل المحاضرات، شواخص بلاستيك عدد (10)، ثقالات بوزن (ربع كيلو-

2كيلو)، صدرية عدد (8).

2-4- اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1- الاختبارات المستخدمة في البحث:

بعد إطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية وجدوا أن عملية تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات موضوع البحث هي من الضرورات المهمة التي يتحتم على الباحث تحديدها بدقة وعناية لتحقيق أهداف البحث، وبما ان الباحث من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم ومن خلال الدراسات المسحية التي قام بها الباحث لاختبارات تحمل الاداء المهاري والذي تحدد بتحمل السرعة وتحمل القوة، تم اختيار الاختبارات الآتية:

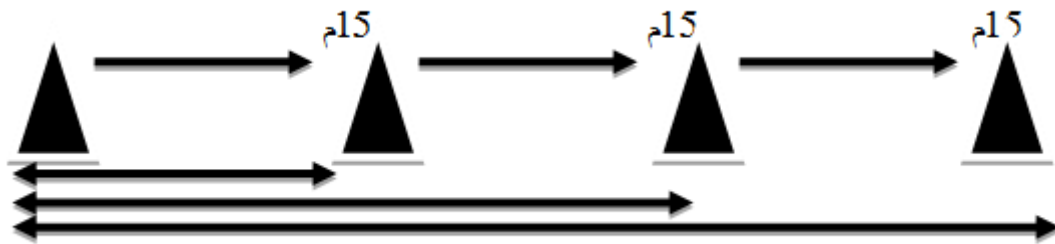
✚ **اختبار تحمل السرعة:** (علي الطرفي: 2013: 78)

اسم الاختبار: الركض المرتد 180م من وضع الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الادوات المستخدمة: شريط قياس، ساعة توقيت يدوية، شواخص عدد (4) المسافة بين شاخص واخر (15) م، صافرة.

وصف الاداء: بعد اعطاء اشارة البدء (صافرة) يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الاول (البداية) الى الشاخص الثاني والعودة الى البداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة الى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة الى البداية، وبهذا يكون اللاعب قد انتهى الاختبار.



الشكل (1) يوضح اختبار الركض المرتد (180م)

التسجيل:

➤ يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية ولأقرب 1% من الثانية.

- لكل لاعب محاولة واحدة ناجحة.
- تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الاداء (سقوط اللاعب اثناء الارتداد).

🚩 **اختبار تحمل القوة:** (علي الطرفي: 2013: 160)

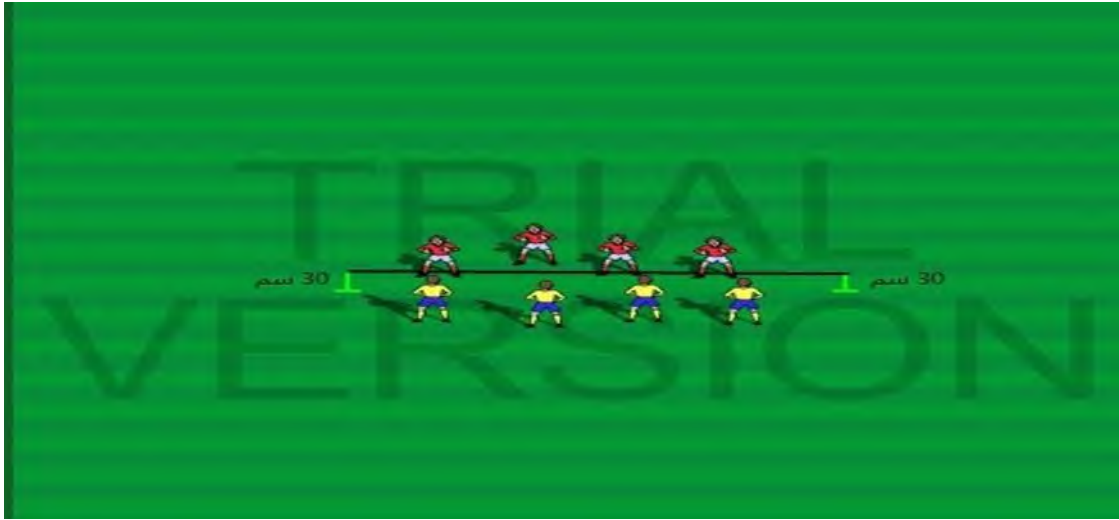
اسم الاختبار: القفز العمودي من الوقوف والركبتان مثبتتان نصفاً.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.

الادوات: قائمان يوصل بينهما حبل مطاط موازياً للأرض ارتفاعه 30 سم يوضع هذا الجهاز خلف او امام المختبر اثناء الاداء.

مواصفات الاداء: من وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبتان مثبتتان نصفاً يقوم المختبر بالوثب عالياً على ان يوازي الحبل الافقي بالقدمين ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً الى ان يوازي الحبل الافقي بالمقعد، يكرر هذا الاداء اكبر عدد ممكن من المرات حتى استنفاد الجهد (التعب).

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.



الشكل (2) يوضح اختبار القفز العمودي من الوقوف

2-4-3- التجارب الاستطلاعية:

2-4-3-1- التجربة الاستطلاعية الاولى:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الاثنين الموافق 2020/12/7 على ملعب نادي حماية المنشأة في تمام الساعة الثالثة عصراً وكانت التجربة تخص اختبارات تحمل الاداء المهاري وهما اختباري تحمل السرعة وتحمل القوة، واجريت التجربة على (4) لاعبين من لاعبي نادي حماية المنشأة.

2-3-4-2- التجربة الاستطلاعية الثانية:

في يوم الاربعاء الموافق 2022/6/25 أجرى الباحث تجربة استطلاعية ثانية على (4) لاعب وهم عينة الاستطلاع، اذ قام بتطبيق تمرينات (بدنية- مهارية) باستخدام تمرينات بدنية مهارية وقد اجريت التجربة في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى قاعة التضامن.

- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات مجتمعة مع مستوى أفراد العينة ومدى استجابتهم للأداء.
- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد وقدرتهم على ادارة الاختبارات.
- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات.
- استخدام طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري .
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل التدريبي من شدة وحجم وراحة .
- تجاوز الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات من اجل تجاوزها عند اجراء التجربة الرئيسية.

2-4-4-3 اعداد تمرينات الوندو:

سيقوم الباحث بإعداد تمرينات الوندو للياقة العقلية عن طريق الدراسات والمصادر الخاصة بهذا الموضوع لغرض تطبيقها على عينة البحث بواقع (18) وحدة تدريبية بدافع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع .

2-4-4- الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث في الساعة الثانية والنصف بعد الظهر من يوم السبت الموافق 2022/7/2 في ملعب نادي نفط الوسط الرياضي، وقد عمد الباحث الى الاخذ بعين الاعتبار تثبيت الظروف المكانية والزمانية الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها بمساعدة فريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اعادة الاختبار، علماً ان الاختبارات تمت من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف من الباحث، واتبع الباحث الخطوات الآتية:-

➤ تثبيت مواقع اداء الاختبارات وتسلسلها من قبل الباحث وفريق العمل المساعد.

➤ شرح الاختبارات لأفراد عينة البحث.

➤ مراعاة التسلسل والاسس العلمية في اجراء الاختبارات من اجل ضمان دقة النتائج وعزل عامل التعب والارباك اثناء اجراء الاختبارات.

2-4-5- التجربة الرئيسيّة:

قام الباحث بأجراء تجربة الرئيسيّة بتاريخ 2022/7/10 والتي استمرت لمدة (12) اسابيع بواقع ثلاث جرعات تدريبيّة في الاسبوع الواحد وبمجموع (36) جرعة تدريبيّة، وكانت الجرعات التدريبيّة تجري ايام جمعه والاحد والثلاثاء من كل اسبوع في الساعة الثالثة بعد الظهر في الملعب الخاص لنادي نفط الوسط الرياضي في النجف الاشرف، وقد استخدم الباحث مجموعة من التمرينات البدنيّة - المهاريّة ، باستخدام اسلوب الوندو، اذ كانت تعطى في القسم الرئيسي من الجرعة التدريبيّة بواقع (3) تمرينات لكل جرعة تدريبيّة وبزمن يتراوح بين (40-45) دقيقة، وقد راعى الباحث التدرج في تطبيق

التمرينات، إذ عمد إلى الأساليب العلمية والأسس التدريبية المعتمدة في المصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي ومن بين هذه الأسس مبدأ التدرج في شدة الأحمال التدريبية للجرعات التدريبية، إذ استخدم الباحث مبدأ (1:4).

2-4-6- الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات البدنية - المهارية على مدار عشرة اسابيع، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث، يوم السبت الموافق 2022/9/10 في الساعة الثالثة بعد الظهر في ملعب نادي نفط الوسط الرياضي في النجف الاشراف، وقد اتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبالية نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات المستخدمة وتسلسلها والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد للمحافظة على عدم حدوث اي تغيير قد يؤثر في نتائج البحث.

2-5- الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة مع أهمية دراسة البحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، إذ استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss).

عرض النتائج ومناقشتها:

3-1- عرض نتائج اختبارات تحمل الاداء المهاري:

الجدول (2) يبين الاحصاءات الوصفية لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبارات	الوسط الحسابي	N	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
تحمل السرعة	الاختبار القبلي	37.000	10	0.926	0.327
	الاختبار البعدي	31.500	10	1.309	0.463
تحمل القوة	الاختبار القبلي	39.000	10	9.289	3.284
	الاختبار البعدي	45.500	10	5.210	1.842

الجدول (3) يبين الاحصاءات الاستدلالية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	الخطأ المعياري	T	نسبة الخطأ	الدلالة
تحمل السرعة	ثانية	5.500	1.604	0.567	9.701	.000	معنوي
تحمل القوة	عدد	6.500	6.392	2.260	2.876	.024	معنوي

3-2- مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (3) يتبين لنا ان نسبة الخطأ جميعها اقل من (0.05) في اختباري تحمل السرعة وتحمل القوة، وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، مما يعطي انطباع على ان التمرينات المطبقة في المنهج الخاص بالعينة (تمرينات بدنية 0 مهارية) قد طورت من مستوى العينة في قدرتي تحمل السرعة وتحمل القوة، كما يعزو الباحث سبب هذا التطور الى اعداد المنهج الخاص بالتمرينات من قبل الباحث بأسلوب علمي مقنن واستخدام اسلوب الوندو وبطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري.

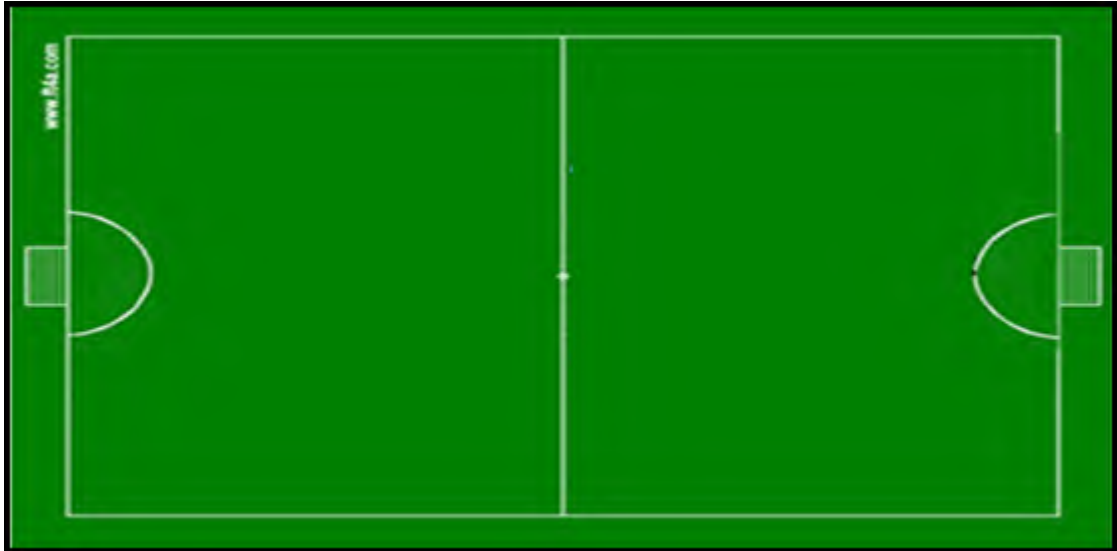
المصادر العربية والاجنبية:

1. بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الجهد البدني آيات الله في الخلق والنمو والتطور والتكيف، ط1. مصر: مطبعة القاهرة، 2009.
2. حنفي محمود مختار؛ اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي. القاهرة: دار زهران، 1988.
3. عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999.
4. علي سلمان الطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية. بغداد: مكتب النور للطباعة والنشر والتوزيع، 2013.
5. ليث ابراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي اساسيات منهجية. العراق: مطبعة جامعة ديالى، 2010.

6. ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة اليد. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2002).

نموذج تمرين

يقسم اللاعبين الى مجموعتين المجموعة (A) بحيازتها الكرة ومولفة من أربعة لاعبين تعمل على المحافظة على الكرة وتناقلها بين افراد المجموعة أطول فترة ممكنة بينما المجموعة (B) مؤلفة من لاعبين فقط وتعمل على قطع الكرة والسعي للاستحواذ عليها . وتبدأ الكرة عند اللاعب رقم (1) الذي يمتلك حرية بالتمرير الى الزملاء من (A) مع حرية التحرك وتغير المكان . ويتم ذلك خلال مساحة مربع 4x4. مع إمكانية تحديد التمرين بعدد تمرينات صحيحة او وقت محدد . وفي حال قطع الكرة من قبل المجموعة (B) يتم تغير اللاعبين فيما بينهم او تغير المجموعة (A) بالكامل بلاعبين اخرين .



نموذج للجرعات التدريبية

شدة الجرعة التدريبية: 65%

الاسبوع/ الاول

رقم الجرعة التدريبية / 1

زمن الجرعة التدريبية: 5،40 د

هدف الجرعة: تطوير تحمل السرعة

السبت: 2020/12/19

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	الزمن الكلي لأداء والراحة		زمن التمرين للمجموعة الواحدة		عدد المجموعات	التمرينات
		راحة	اداء	راحة	اداء		
تدريب فكري منخفض الشدة.	د 13،5	د 4،5	د 9	د 1،5	د 3	3	تمرين رقم (3)
العناية بأداء التمارين بشكل صحيح وتجنب الإصابة	د 13،5	د 4،5	د 9	د 1،5	د 3	3	تمرين رقم (11)
	د 13،5	د 4،5	د 9	د 1،5	د 3	3	تمرين رقم (25)

تحديد اختبارات بدنية مهارية لانتقاء اللاعبين المشاركين في بطولة الجامعات العراقية للطلاب بكرة السلة

أ.م.د. ياسر محمود وهيب المكدمي

yiser490@gmail.com

م.د. هند علي ثابت

h.thabit@uoalfarahidi.edu.iq

م.د. ميثم حبيب خضير

drmaitham22@oualfarahidi.edu.iq

ملخص البحث:

تكمن أهمية البحث في تحديد اختبارات بدنية مهارية لانتقاء اللاعبين المشاركين في بطولة الجامعات العراقية للطلاب بكرة السلة، و يعد من أهم المشاكل التي تواجه اغلب العاملين في الانشطة الطلابية وخصوصا لعبة كرة السلة، ولانتقاء اللاعبين المشاركين في بطولات الجامعات يجب ان يتم انتقاء اللاعبين من خلال تطبيق اختبارات مهارية وبدنية ، ويهدف البحث الى تحديد اختبارات بدنية مهارية لانتقاء اللاعبين المشاركين في بطولة الجامعات العراقية للطلاب بكرة السلة ، اما منهجية البحث فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي ، وذلك لملائمته لمشكلة البحث ، واشتملت عينة البحث من (96) لاعباً من اللاعبين فرق الكليات لجامعة ديالى بكرة السلة ، اما استنتاجات البحث فقد توصل الباحثون الى تحقيق هدفا البحث وهو تحديد اختبارات بدنية مهارية لانتقاء اللاعبين المشاركين في بطولة الجامعات العراقية للطلاب بكرة السلة.

Abstract:

The importance of the research lies in determining skill physical tests to select the players participating in the Iraqi universities championship for students with basketball, and it is one of the most important problems facing most workers in student activities, especially the basketball game. skill and physical, and the research aims to determine physical skill tests to select the players participating in the Iraqi universities championship for students in basketball. Basketball. As for the conclusions of the research, the researchers reached the goal of the research, which is to determine physical skill tests to select the players participating in the Iraqi universities championship for students in basketball.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور الحاصل في المجال الرياضي في الجامعات العراقية يعتمد على مدى الاهتمام بالأنشطة الطلابية والبطولات والمنافسات التي من خلالها يتم التنافس بين الافراد المنتمين الى تلك الجامعات والكليات بجميع مسمياتها واختصاصاتها العلمية والانسانية .

وان ابراز المواهب الرياضية للطلبة تعتمد على طريقة واسلوب الانتقاء لزوج الطلبة في البطولات والمنافسات الرياضية .

وتعد مسائل الاختيار الملائمة للممارسة الرياضية والمشاركة الطلابية في البطولات من الموضوعات العلمية المهمة التي تسهم بنسبة كبيرة في المحصلة النهائية للمستوى الرياضي المنشود والانجاز الذي يعود الى الجامعات او الكليات ، التي تحتم على جميع العاملين في المجال الرياضي والنشطة الطلابية للجامعات وايلائها الاهمية القصوى كونها تعني الكثير للعملية التدريبية ، فضلاً عن ذلك فان الانشطة الرياضية ليس حصراً لطلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بل ان المشاركة متاحة لجميع الاختصاصات التي قد ترفد تلك الفرق بلاعبين متميزين بالاداء البدني والمهاري .

وان جميع الانشطة الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية ينطبق عليها ما ذهب اليه الباحثون الذي لخصوصيتهم في دراستهم لإحدى الالعاب الفرقية وهي لعبة كرة السلة فانه هذه اللعبة يمارسها الافراد من الفئات العمرية المختلفة في كرة السلة حيث تبدأ باعمار دون (12) سنة والتي يتم الاهتمام بها في العراق بالمدارس الابتدائية والثانوية والكليات والمعاهد، وجميع هذه المؤسسات التربوية تقام لها بطولات بلعبة كرة السلة لكن بعض هذه

المؤسسات احياناً لا تشترك بحجة لا يوجد لديهم لاعبين او عدم تحقيقهم انجاز في المنافسات ، ومن معوقات هذه الحالة هي عملية الانتقاء للاعبين ذات كفاءة بدنية ومهارية تجعلهم يحققون انجازات افضل ومن هنا تكمن اهمية البحث حيث ارتى الباحثون تحديد اختبارات بدنية مهارية لانتقاء اللاعبين المشاركين في بطولة الجامعات العراقية للطلاب بكرة السلة .

وان الاهمية لهذه الدراسة ، ان يولي المختصين بكرة السلة في الاهتمام بهذه الشريحة من طلبة الجامعات العراقية التي لها عالمها الخاص حتى في طبيعة سباقاتها، وعلى جميع المتخصصين في المجال الرياضي في كرة السلة في مديريات الانشطة الطلابية ان يجدوا السبل والطرائق التي تكفل لهم انتقاء افضل اللاعبين . وذلك من خلال تحديد اختبارات بدنية مهارية لانتقاء اللاعبين المشاركين في بطولة الجامعات العراقية للطلاب بكرة السلة.

2-1 مشكلة البحث:

ان تأخر المستوى وعدم مواكبة التطور الحاصل في بعض فرق الجامعات العراقية بكرة السلة هي مشكلة عامة ومن خلال اطلاع الباحثون على مجريات البطولات الخاصة بالأنشطة الطلابية بكرة السلة في داخل الجامعات او بينها وجدو ضعف في عملية انتقاء اللاعبين بالطرق العلمية التي تصل الفرق المشاركة الى انجاز افضل الذي جعل الباحثون يعملون على تحديد اختبارات بدنية مهارية لانتقاء اللاعبين المشاركين في بطولة الجامعات العراقية للطلاب بكرة السلة .

3-1 هدف البحث:

1-3-1 تحديد اختبارات بدنية مهارية لانتقاء اللاعبين المشاركين في بطولة الجامعات العراقية للطلاب بكرة السلة.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: اللاعبين المشاركين في بطولة جامعة ديالى للطلاب
بكرة السلة للعام الدراسي (2021-2022).

2-4-1 المجال الزمني: المدة من 2022 /2/1 ولغاية 2022. /6/24

3-4-1 المجال المكاني: القاعات والملاعب الخاصة بفرق كرة السلة في جامعة
ديالى.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:

يعد اختيار المنهج المناسب الذي هو حجر الأساس وخريطة عمل أي بحث ولا يمكن إجراء بحث بدون منهج علمي مناسب وفقا لأهداف الدراسة لذلك اختار الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته في حل مشكلة البحث " ان المنهج الوصفي هو احد اساليب المناهج العلمية التي تهتم بجمع اوصاف دقيقة علمية للظواهر المبحوثة ، ووصف الوضع الحالي وتفسيره" (الياسري ، 2017 : 192) .

2-2 مجتمع البحث وعينته:-

اختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث البالغ عددهم (183) طالب ، وهم اللاعبين المشاركين في بطولة جامعة ديالى للطلاب بكرة السلة للعام الدراسي (2021-2022). والتي من خلالها يتم انتقاء الطلبة الذين سيشاركون في بطولات الجامعات العراقية لتمثيل منتخب جامعة ديالى بكرة السلة ، فتضمنت عينة البحث (8) فرق اذ بلغ عددهم (96) طالبا .

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات:-

استخدم الباحثون الوسائل والاجهزة والادوات التالية :

1. المصادر العربية والأجنبية .
2. ساعات توقيت الكترونية.
3. استمارة تسجيل النتائج.
4. شريط لاصق.
5. كرات سلة قانونية عدد(15) .
6. شواخص بلاستيكية عدد(10).
7. شريط قياس جلدي بطول (30م) .

4-2 خطوات إجراء البحث:-

2-4-1 تحديد متغيرات الدراسة:-

لغرض تحقيق هدف البحث فقد اختار الباحثون أهم القدرات البدنية التي تخص لاعبي كرة السلة، من خلال إحصاء وجمع العديد من المصادر والدراسات العلمية واطلعا على عدد كبير من المؤلفات في مجال كرة السلة لمعرفة القدرات البدنية التي تخص لاعب كرة السلة ومهارات كرة السلة ومن المعروف ان القدرات البدنية ذو اهمية كبيرة للاعبي كرة السلة ولا يمكن الاستغناء عن أي قدرة بدنية وحركية وان اداء المهارات الاساسية للعبة كرة السلة اثناء المنافسات كون خصوصية لعبة كرة السلة تتطلب لاعبين يمتازون بلياقة بدنية عالية " ان اللياقة البدنية والاستعداد في المجال الرياضي هو القدرة الفرد على ممارسة الفعاليات الرياضية بحيث يكون مهيباً ومؤهلاً لممارستها بحسب ما تقتضيه الممارسة الرياضية او الفعالية الاختصاص والهدف من ممارستها " (الغريزي ، 2016 : 45).

فقد حدد الباحثون عناصر اللياقة البدنية التي تتطلبها لعبة كرة السلة ومهارات كرة السلة من وجهة نظرهما من خلال الخبرة والدراسة في هذا المجال وكما في الجدول (1).

الجدول (2) يبين القدرات البدنية والمهارات بكرة السلة المستخدمة في البحث

ت	القدرات البدنية والمهارات بكرة السلة
1	الطبطة الواطنة
2	المناولة الصدرية
3	التصويب من الثبات
4	التصويب السلمي
5	القوة الانفجارية للرجلين
6	القوة الانفجارية للذراعين
7	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
8	السرعة الانتقالية

2-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:-

بعد ان قام الباحثون بتحديد القدرات البدنية والمهارات بكرة السلة واطلعهما على المصادر العلمية المتخصصة في مجال الاختبارات البدنية فقد حددا اختبارات بدنية وتم عرضها على بعض الخبراء والمختصين ملحق (1) للتعرف على مدى ملائمتها لتحقيق هدف البحث وتم تحديد الاختبارات الملائمة للبحث والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2) يبين الاختبارات المستخدمة في البحث

ت	القدرات البدنية والمهارات بكرة السلة	الاختبار
1	الطبطة الواطنة	الطبطة بين شواخص عدد (5)
2	المناولة الصدرية	اختبار المناولة على حائط مسافة 180 سم
3	التصويب من الثبات	التصويب من خط الرمية الحرة
4	التصويب السلمي	التصويب السلمي من خارج المنطقة المحرمة
5	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العريض من الثبات

6	القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية زنة 2 كيلو ونصف
7	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثني ومد الساقين من الوقوف خلال (20 ثانية)
8	السرعة الانتقالية	الركض مسافة 60 م من البدأ العالي

5-2 التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية يوم الخميس الموافق 12/2/2022 على عينة من (12) لاعب من نفس عينة البحث وكان الهدف منها تشخيص الأخطاء او الصعوبات التي قد ترافق تطبيق الاختبارات قبل إجراء التجربة الرئيسية والتعرف على صلاحية وسلامة الأدوات المساعدة والمستخدمه في إجراء الاختبارات .

6-2 التجربة الرئيسية:-

قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث والتي قوامها (84) لاعباً بعد استبعاد (12) لاعبين الذين تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ، في يومي الاحد والاثنين الموافقين (13- 14/2/2022) .

7-2 الأسس العلمية للاختبارات:-

" لا يمكن استخدام أي اختبار لقياس صفة او مهارة معينة في حال افتقاره لاحد الشروط العلمية الاساسية شمل اختبار العمليات الصحيحة والمناسبة والعلمية للاختبار الجيدة هذه الاسس او الشروط هي ثلاثة اساسية (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) وهي السمات الاساسية للاختبار الجيد ". (الصميدعي واخرون ، 2010 : 102)

1-7-2 صدق الاختبار:

قام الباحثون بإيجاد الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث من خلال الخطوات العلمية المتبعة عادة لاستخراج الاسس العلمية للاختبارات . وبعد ان حدد الباحثون مهارات كرة السلة قاموا بتوزيع استبانة لتحديد

الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (1) في مجال الاختبارات ولعبة كرة السلة وبعد جمعها وتحليل نتائجها تبين للباحثون انها صالحة لإجراءات البحث "أحد مقومات الصدق هو قابلية الاختبار على التمييز بين القابليات المختلفة" (نزار الطالب ومحمود السامرائي ، 1981: 163) .

2-7-2 ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار "مدى الدقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الأفراد" (الياسري ، 2010: 74) ، حيث قام الباحثون بإيجاد الثبات بطريقة اعادة الاختبار في يومي الاربعاء والخميس الموافقين (16- 3/17 / 2022) واعدته بعد سبعة ايام في يومي الاربعاء والخميس الموافقين (23- 3/24 / 2022) ، وبعد تحليل بيانات نتائج الاختبارات المطبقة على عينة البحث توصل الباحثون الى وجود صدق وثبات الاختبارات وكما في الجدول (3) اما موضوعية الاختبارات فأنها تعد جميعها موضوعية حيث ان لا يختلف المحكمون في جمع الدرجات كونها تقاس بالزمن والدرجات .

الجدول(3) يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات القدرات البدنية

والمهارات بكرة السلة لعينة البحث

ت	القدرات البدنية والمهارات بكرة السلة	التطبيق الاول		اعادة التطبيق		معامل الثبات	الصدق الذاتي
		س	ع	س	ع		
1	الطبطة الوطنية	1,46	0,134	1,54	0,37	0,914	0,956
2	المناوله الصدرية	23,596	3,22	24,517	4,186	0,913	0,955
3	التصويب من الثبات	8,32	2,24	9,26	2,53	0,906	0,951

0,950	0,904	1,57	7,62	1,43	7,35	التصويب السلمي	4
0,941	0,886	2,378	20,3	3,134	20,6	القوة الانفجارية للرجلين	5
0,969	0,940	0,186	2,517	0,22	2,596	القوة الانفجارية للذراعين	6
0,956	0,992	2,097	20,2	2,221	20,32	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	7
0,946	0,896	0,025	6,944	0,031	6,942	السرعة الانتقالية	8

3-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:- لغرض معالجة النتائج قام

الباحثون باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS). (الكناني: 2009)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات لعينة البحث:

عن طريق النتائج التي حصل عليها الباحثون باستعمال الوسائل الإحصائية ولغرض تحقيق هدف البحث ، وبعد تنفيذ الاختبارات على عينة البحث تم الحصول على الدرجات الخام عن طريق نتائج اختبارات متغيرات قيد الدراسة وقياساتها لأفراد عينة البحث تم الحصول على الدرجات الخام للاختبارات البدنية والمهارية.

وبغية تحقيق هدف البحث المتمثل بتحديد اختبارات بدنية مهارية لانتقاء اللاعبين المشاركين في بطولة الجامعات العراقية للطلاب بكرة السلة ، وبعد أن عولجت نتائج القيم إحصائياً، استخرج الباحثون مقاييس النزعة المركزية والتشتت (الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط) لكل من نتائج الاختبارات والقياسات المستعملة لمفردات الاختبارات التي خضعت لها عينة البحث "أنَّ الأوساط الحسابية لا تعطي وصف كاملاً عن طبيعة البيانات التي تمثلها أو تعبر تعبيراً صادقاً عن مفردات مجموعتها فإنَّ البيانات في حالة المقارنة تكون ناقصة الوصف إذا استندت إلى الأوساط الحسابية فقط" (

المشهداني ، 1976: 107) ، ولجعل وصف نتائج عينة البحث في الاختبارات والقياسات المستعملة متكاملًا تعطي الدقة للنتائج، لذا استعمل الباحثون مقاييس النزعة المركزية والتشتت وكما في الجدول (3).

الجدول (3) الوصف الإحصائي لعينة التقنيين.

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	أقل قيمة	أعلى قيمة
1	الطبطبة الواطئة	زمن	1,46	0,134	1,27	-0,313	5	10
2	المناوله الصدرية	درجة	23,596	3,22	21,351	-0,305	4	10
3	التصويب من الثبات	درجة	8,32	2,24	7,86	0,106	7	15
4	التصويب السلمي	درجة	7,35	1,43	7,500	0,436	7	17
5	القوة الانفجارية للرجلين	درجة	20,6	3,134	19,000	-0,124	5	9
6	القوة الانفجارية للذراعين	درجة	2,596	0,22	2,000	-0,308	3	6
7	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	درجة	20,32	2,221	18,04	-0,229	3	6
8	السرعة الانتقالية	زمن	6,942	0,031	6,000	-0,128	5	10

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات :

أظهرت نتائج الاختبارات في الجدول (3) ، ان العينة توزعت توزيعاً طبيعياً وهو مؤشر لملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث ، ولاسيماً إذا كان هدف المدربين اختيار أفضل اللاعبين المشاركين في بطولة الجامعات العراقية للطلاب بكرة السلة لتطوير إمكانياتهم وقدرتهم بأقل وقت وجهد، ولكونه يحتاج إلى النوعية وليس الكمية في عمله، وأن ما يميز لاعبي كرة السلة عن بقية الألعاب هو امتلاك اللاعبين قدرة عالية من الإحساس بالمكان وأداء المهارات عن طريق تكرار المواقف المختلفة في أثناء المباراة التي تتطلب تحديد أداء

مناسب بين المنافسين ، فضلاً عن القدرة على التحكم بالكرة في ظروف مختلفة من دون النظر إليها عن طريق أداء المهارات الأساسية خاصة مع الكرة وبحركات منسجمة ومتوافقة، ويشير (عبدالستار الضمد، 2000) إلى "أنَّ الإداء المهاري في الألعاب الجماعية من أهم الإمكانيات التي تسهم في تحسين وتطوير التحكم بالاداء في المباراة " (الضمد، 2000: 36) .

ويبين معامل الالتواء لجميع الاختبارات أنَّ الاختبارات كانت سهلة التطبيق على العينة، وأنَّ المهارات بأنواعها في لعبة كرة السلة تميز بين افراد العينة من حيث المستوى ، "أنَّ أهم العناصر الأساسية لتعلم كرة السلة هو تعلم كيفية اداء المهارات بالطريقة الصحيحة والوقت المقرر لها وأي المهارات التي يمكن استعمالها بالشكل الأفضل" (مذكور، 1982: 59) .

كما يتبين من نتائج الاختبارات أنَّ العينة قد تقاربت في مستوى الاداء ، وهذا يعني أنَّ الاختبارات كانت سهلة نوعاً ما على اللاعبين بسبب وجود التشويق والإثارة والحماسة في هذه المهارات وهو الهدف الأساس لكل لاعب وفريق سلة، وأنَّ إتقان جميع المهارات الأساس الأخرى من دون احراز النقاط يصبح عديم الفائدة إذا لم تنته بتصويب جيد على السلة وتسجيل النقاط ، وهذا يأتي عن طريق التدريب الجيد على هذه المهارات المهمة، ويجب التركيز والعناية بالقوة والدقة والسرعة اللتين تعملان معاً في اداء المهارات بكرة السلة. وتؤكد (هدى العطار، 2004) أنَّه "المبدأ الأساسي والأكثر أهمية بين المهارات الأساسية الأخرى، إذ إنَّ نتيجة المباراة تتحدد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها أحد الفريقين في سلة الفريق المنافس عن طريق لاعبين يتمتعون بقدرات بدنية ومهارية عالية وانسجام فيما بينهم" (هدى العطار، 2004 : 7) .

لذا يجب أن "يتقن اللاعب جميع المهارات الأساسية خدمةً له في تسجيل إصابة" (الطائي، 1990 : 143) ، ولذلك على المدربين تركيز الاهتمام على هذه المهارات لرفع مستوى الانجاز في مباريات لعبة كرة السلة.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات :

1. ان الاختبارات البدنية ملائمة لعينة البحث ويمكن الاستفادة منها في الانتقاء.
2. ان الاختبارات مهارية بكرة السلة ملائمة لعينة البحث ويمكن الاستفادة منها في الانتقاء .
3. ان الاختبارات البدنية ملائمة لعينة البحث ويمكن الاستفادة منها في الانتقاء.

2-4 التوصيات :

1. اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية يجري فيها تحديد مستويات ومعايير لعينات مشابهة لعينة البحث .
2. اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية يجري فيها تحديد اختبارات للقياسات الجسمية والفسلجية لعينات مشابهة لعينة البحث .

المصادر:

1. عايد كريم عبد عون الكنائي ؛ مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss ، النجف الاشرف ، دار الضياء للتصميم والطباعة والنشر ، 2009 .
2. عبدالستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 2000 .
3. فاضل مذكور؛ كُرة السلة للناشئين وطرق التدريب والمبادئ – القانون الدولي ، بغداد، مطبعة حسام، 1982.

4. لؤي غانم الصميدعي وآخرون : الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، اربيل، ط1، 2010 .
5. ليث ابراهيم جاسم الغريسي ، الهدف التدريبي تحليل لبعض المفاهيم المعتمدة ، ديالى ، المطبعة المركزية /جامعة ديالى ، 2016.
6. محمد جاسم الياسري ، البحث التربوي مناهجه وتصميمه ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ،2017.
7. مُحَمَّد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والصميم، 2010 .
8. محمود المشهداني؛ أصول الإحصاء والطرق الإحصائية، ط3، بغداد، 1976 .
9. نزار الطالب و محمود السامرائي؛ مبادئ الاحصاء والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981 .
10. هدى حميد عبد الحسين العطار؛ بعض المتغيرات البيوميكانيكية للتصويب بالقفز من مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004 .

الملاحق:

ملحق (1) يبين اسماء الخبراء الذين عرضت عليهم متغيرات البحث

ت	اسم الخبير	الاختصاص	اللقب العلمي	مكان العمل
1	نبيل محمود شاكر	كرة سلة	أ . د	كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى
2	ظاهر غناوي محمد	كرة سلة	أ . د .	كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى
3	بشار غالب شهاب	اختبارات	أ . د .	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
4	عدي عبد الحسين	كرة سلة	أ . د .	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
5	يسار صباح جاسم	كرة سلة	أ . د .	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
6	سهى عباس	كرة سلة	أ . د .	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
7	نزار علي جبار	كرة سلة	أ . م . د	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
8	محمد وليد شهاب	اختبارات	أ . م . د	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

قسم النشاطات الطلابية وعلاقته في الحد من تعاطي المخدرات

وانتشارها في محافظة ديالى



أ.م.د سمير صبري حسن

جامعة ديالى- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Samersabre063@gmail.com

م. محمد رافد مهدي

رئاسة جامعة ديالى - قسم النشاطات الطلابية

Mohamed.rafed@uodiyala.edu.iq

ملخص البحث:

هدف البحث الى التعرف على دور قسم النشاطات الطلابية في الحد من تعاطي المخدرات وانتشارها في محافظة ديالى .

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملامته مشكلة البحث ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم سكان محافظة ديالى والبالغ عددهم (1,768,920) مليون نسمة .

وبعد الانتهاء من جمع البيانات والمعلومات تم استخدام برنامج (Microsoft Excel) لمعالجات البيانات للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج ومناقشتها .

وقد توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات : أظهرت النتائج ان لقسم النشاطات الطلابية دور ايجابي في الحد من تعاطي المخدرات وانتشارها في

محافظة ديالى من خلال التوعية والحث والسعي وراء الطلاب من خلال المحاضرات العلمية والندوات وغيرها .

وقد اوصى الباحثون الى ضرورة اقامة الندوات والمحاضرات العلمية والتوعوية في جميع المؤسسات الحكومية وفي جميع المحافظات العراقية للتوعية والحد من تعاطي المخدرات وانتشارها في جميع المحافظات العراقية .

الكلمات المفتاحية: قسم النشاطات الطلابية ، الحد من تعاطي المخدرات وانتشارها ، محافظة ديالى .

Department of Student Activities and its Relationship to Reducing Drug Abuse and Spread in Diyala Governorate

Abstract:

The aim of the research is to identify the role of the Student Activities Department in reducing drug abuse and its spread in Diyala Governorate.

The researchers used the descriptive approach in the survey method to suit the problem of the research, and the research community was chosen in a deliberate way, and they are the residents of Diyala Governorate, whose number is (1,768,920) million people.

After completing the data and information collection, Microsoft Excel was used for data processors to reach the results, after which the results were presented and discussed.

The two researchers reached the most important conclusions: The results showed that the Student Activities Department has a positive role in reducing drug abuse and its spread in Diyala Governorate through raising awareness, motivating and seeking students through scientific lectures, seminars, and others.

The researchers recommended the necessity of holding scientific and awareness seminars and lectures in all government institutions and in all Iraqi provinces to raise awareness and reduce drug abuse and its spread in all Iraqi provinces.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في خطورة المخدرات على الفرد والمجتمع حيث تبذل العصابات والمروجين وذوي النفوس الضعيفة كل ما في وسعها للتجارة بالمخدرات اذ تستبيح السرقة والقتل واستخدام شتى الطرق في سبيل المتاجرة بالمخدرات وكسب المزيد من المال هذا من جهة ومن جهة اخرى فان أعداد متعاطي المخدرات في ازدياد وتعاطي المخدرات يسبب تعطيلا للقوى البشرية وخاصة الشبابية لانتشارها الواسع بينهم ولمجابهة تلك الجرائم لجأت الدول الى اصدار قوانين صارمة مستندة في ذلك الى الاتفاقيات الدولية بشأن السيطرة على المخدرات كما ان هناك شأن آخر بدل لجؤ الشباب الى المخدرات حيث التعرض لعقوبات صارمة أصبحوا يلجؤون الى الحبوب والأدوية التي تحتوي على المادة المخدرة وبذلك يفلت كثير من الشباب والصيدلة من حكم القانون .

مما تقدم سعى الباحثان إلى التعرف على دور قسم النشاطات الطلابية من خلال اقامه (الندوات ، والمحاضرات العلمية والثقافية) في الحد من تعاطي المخدرات وانتشارها في محافظه ديالى .

2-1 مقدمة البحث وأهميته :

"يعد النشاط الطلابي في المرحلة الجامعية واحدا من الحلقات المهمة المفقودة لدى كثير من أبنائنا الطلاب ولما كانت الجامعات تدرك الدور المهم للشباب في توجيه مستقبل البلاد والمجتمعات فإنها تحرص على أن يمارس طلابها الأنشطة الطلابية المتنوعة باعتبارها من أهم دعائم وأسس منظومة العمل الجامعي التي تسهم في تنمية الشباب ثقافيا واجتماعيا وفنيا وعلميا ورياضيا حيث توفر الجامعة بأنشطتها بيئة مناسبة لممارسة قيم وسلوكيات

إيجابية ببناءة تساعد الطلاب في مواجهة تحديات حاضر المجتمع ومستقبله" (المشعان، وخليفة: 2006،ص22) .

وتعتبر ظاهرة انتشار المخدرات تعد من الظواهر الأكثر تعقيداً وخطورة على الإنسان والمجتمع، وتعتبر هذه الظاهرة إحدى مشكلات، العصر ومما لا شك فيه أن ظاهرة إدمان المخدرات بدأت تحتل مكاناً بارزاً في اهتمامات الرأي العام المحلي والعالمي، وتكمن خطورة هذه الظاهرة في كونها تؤثر سلباً على الطاقة البشرية في المجتمع بصورة مباشرة وغير مباشرة، وبصفة خاصة الشباب من الجنسين، وتؤثر على موارد الثروة الطبيعية والبشرية مما يعرقل أي جهود خاصة بالتنمية الشاملة في المجتمع. وعليه فإن مشكلة تعاطي المخدرات وإدمانها من أكثر المشاكل الاجتماعية خطورة ولها تأثير قوي على تقدم أي مجتمع كماً وكيفاً، وتستنفد معظم طاقات الفرد والمجتمع وإمكانياتها، وتعتبر من أعقد المشاكل التي تواجه المجتمعات اليوم ولاسيما المجتمعات النامية. ويعتبر تقدير الآثار السلبية لاستخدام المواد المخدرة على الأفراد وانعكاس ذلك على مجتمعنا العراقي مهمة صعبة، وتكمن الصعوبة في السرية التامة التي تحيط بعملية تداول هذه المواد وتناولها (سعد الكندي : 2018،ص1) .

ومن هنا تكمن أهمية الدراسة في البحث والتعرف عن أهمية المحاضرات العلمية والثقافية التي يقيمها قسم النشاطات الطلابية في مختلف مؤسسات الدولة في محافظه ديالى والتي يرى انها احد اهم الطرق التي تحد من انتشار هذه الظاهرة والادمان عليها من قبل الافراد من خلال نشر المعرفة وتثقيف مختلف الطبقات .

3-1 هدي البحث : يهدف البحث الى :

1. التعرف على دور قسم النشاطات الطلابية في الحد من تعاطي المخدرات وانتشارها في محافظة ديالى .

4-1 فرض البحث :

1. لقسم النشاطات الطلابية دور ايجابي في الحد من تعاطي المخدرات وانتشارها في محافظة ديالى .

5-1 مجالات البحث :

المجال البشري : سكان محافظة ديالى والبالغ عددهم 1,768,920 . * المصدر

/ تحديث 2021 بواسطة الجهاز المركزي للإحصاء/ هيئة التخطيط العراقية .

المجال الزمني : 2022/9/1 ولغاية 2022/9/28 .

المجال المكاني : محافظة ديالى .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة تلزم الباحث اختيار المنهج الملائم , وعليه استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعد " من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى المعرفة الموثوق بها " (ديوبولد فان دالين ؛ 1985،ص407) .

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي في معالجة مشكلة البحث كونه اكثر ملائمة لطبيعة البحث وصولا الى النتائج .

2-2 مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على سكان محافظة ديالى والبالغ عددهم

1,768,920 مليون نسمة وكما موضح في جدول (1)

الجدول (1) عدد السكان الأقيضية لمحافظة ديالى حسب تحديث 2021 بواسطة الجهاز المركزي للإحصاء/ هيئة التخطيط العراقية.

الأقيضية	قضاء بعقوبة	قضاء المقدادية	قضاء خانقين	قضاء الخالص	قضاء كفري	قضاء بلدروز	المجموع
العدد	1012420	298,600	170,400	155,900	42,000	89,600	1,768,920

2-2 وسائل جمع البيانات وأدوات وأجهزة البحث المستخدمة :

1-2-2 وسائل جمع المعلومات :

- الجهاز المركزي للإحصاء/ هيئة التخطيط العراقية .
- الشرطة المجتمعية في محافظه ديالى .
- قسم مكافحة المخدرات .
- الدراسات والابحاث العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الانترنت .

2-2-2 الأدوات المستخدمة بالبحث :

(قرطاسية) .

3-2-2 الأجهزة المستخدمة :

- لابتوب نوع (DELL) عدد (1) .

2- 3 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان برنامج (Microsoft Excel) في معالجة نتائج الاختبارات .

النسبة المئوية	اهم الطرق الرئيسية للحد من تعاطي المخدرات وانتشارها في محافظة ديالى
55%	احكام المعابر الحدودية
30%	تشديد العقوبات القانونية
15%	المحاضرات والندوات العلمية والثقافية التوعوية

3- عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (2) يبين اعداد متعاطي المخدرات في محافظة ديالى لآخر سنتين 2021-2022 .

عدد المحاضرات	نسبة المتعاطين 2022 الى الشهر 7	عدد المحاضرات	نسبة المتعاطين عام 2021	محافظة ديالى
14	100	7	360	

المصدر / الشرطة المجتمعية في محافظة ديالى .

جدول (3) يبين اعدد مروجي المخدرات في محافظة ديالى لآخر سنتين 2021-2022 .

عدد المحاضرات	نسبة المروجين 2022 الى شهر 7	عدد المحاضرات	نسبة المروجين 2021	محافظة ديالى
17	215	13	444	

المصدر / الشرطة المجتمعية في محافظة ديالى .

جدول (4) يبين علاقة الارتباط بين المحاضرات العلمية والثقافية والحد من

تعاطي وانتشار المخدرات لعام 2021-2022 الى شهر 7

المحاضرات العلمية والثقافية	تعاطي المخدرات عام 2021	مروجين المخدرات عام 2021	تعاطي المخدرات عام 2021	مروجين المخدرات عام 2022 الى الشهر 7
	*0.591	*0.610	*0.815	*0.712

جدول (5) يبين اراء نسبة من المواطنين في محافظه ديالى عن اهم الطرق

الرئيسية للحد من تعاطي المخدرات وانتشارها في محافظتهم .

تم اجراء الاستبيان عن طريق المواقع الالكترونية

المناقشة :

يبين لنا جدول (2) و(3) اعداد متعاطي المخدرات ومروجيها في محافظة ديالى لآخر سنتين 2021-2022 والتي تم الحصول عليها من خلال الشرطة المجتمعية في محافظه ديالى اذ اظهرت لنا الاحصائيات ان اعداد متعاطي المخدرات ومروجيها قد قلت في السنه الاخيرة (2022) وهذا ما يؤكد على دور المحاضرات العلمية والثقافية كاحد الطرق المهمة في الحد من تلك الظاهرة . كما وظهرت نتائج جدول (4) ان هناك علاقة ارتباط بين المحاضرات العلمية والثقافية والحد من تعاطي المخدرات وانتشارها للعامين (2021-2022 الى شهر 7) وهذا ما يؤكد ايضا على اهمية المحاضرات.

اما جدول (5) فقد بين لنا اراء نسبة من المواطنين في محافظه ديالى عن اهم الطرق الرئيسية للحد من تعاطي المخدرات وانتشارها في محافظتهم وبالرغم من حصول المحاضرات والندوات العلمية والثقافية التوعوية على نسبة 15% كطريقة للحد من انتشار ظاهرة المخدرات بين الافراد من قبل المصوتين تبقى هذه النسبة ذات قيمة جيدة ومؤثرة وتكميلية للطرق الاخرى كما ذكرها كل من (فريج عويد، وعبد المنعم، الحسين محمد: 2006، ص19)

" ان هدف المحاضرة هو توعي الطلبة عن اسباب استخدام المخدرات وطرق علاجها ومواجهتها والذي يكمن دورها ايضا في القضاء على ظاهرة المخدرات بكل الطرق العلمية والاجتماعية للحذر من هذه الظاهرة لما يترتب عليها من اثار سلبية اجتماعيا واقتصاديا وصحيا وتفادي وقوع الجرائم من خلال هذه الظاهرة) .

الخاتمة : من خلال نتائج البحث توصل الباحثان الى اهم الاستنتاجات والتوصيات وهي :

الاستنتاجات :

أظهرت النتائج ان لقسم النشاطات الطلابية دور ايجابي في الحد من تعاطي المخدرات وانتشارها في محافظه ديالى من خلال اقامة المحاضرات العلمية والثقافية والندوات التي تزيد من معرفة ووعي الطلاب وتثقيفهم .

اما التوصيات فكانت :

ضرورة اقامة الندوات والمحاضرات العلمية والتوعوية في جميع المؤسسات الحكومية وفي جميع المحافظات العراقية للتوعية والحد من تعاطي المخدرات وانتشارها في جميع المحافظات العراقية .

المصادر والمراجع:

- الجهاز المركزي للإحصاء/ هيئة التخطيط العراقية .
- الشرطة المجتمعية في محافظه ديالى .
- العنزي، فريج عويد، وعبد المنعم، الحسين محمد : تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين
- المشعان، وخليفة : تعاطي المواد المخدرة بين طلاب المدارس الثانوية بدولة (اللجنة الوطنية للوقاية من المخدرات، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي) الكويت (2006) .

➤ سعد الكندي : مقالة منشورة ، مركز الدراسات الاستراتيجية -جامعة كربلاء
➤ شباط – فبراير 2018 .

➤ طلاب التعليم الجامعي والهيئة العامة للتعليم التطبيقي. ط2 (اللجنة الوطنية
للوقاية ، الكويت (2006) .
➤ قسم مكافحة المخدرات .

ملحق (1) الاستبيان الالكتروني الذي تم نشره في مواقع التواصل الاجتماعي

النسبة المئوية	اهم الطرق الرئيسية للحد من تعاطي المخدرات وانتشارها في محافظة ديالى
	احكام المعابر الحدودية
	تشديد العقوبات القانونية
	المحاضرات والندوات العلمية والثقافية التوعوية

**ملحق (2) نموذج لبعض المحاضرات العلمية التي اقامها قسم النشاطات الطلابية التابع
لرئاسة جامعة ديالى**



برعاية السيد رئيس جامعة ديالى
الاستاذ الدكتور عبد المنعم عباس كريم المحترم
يقيم قسم النشاطات الطلابية بالتعاون مع كلية التربية المقداد وكلية التربية للعلوم الصرفة
محاضرة بعنوان ((**تأثير المخدرات في المجتمع**))
يوم الاربعاء الموافق 19 / 1 / 2022 الساعة العاشرة صباحا ويحاضر فيها الاساتذة:
1. الاستاذ الدكتور رياض حسين علي
2. الاستاذ المساعد الدكتور سمير صبري حسن
3. الاستاذ المساعد شاهين سهام عبد الرزاق

Ministry of Higher Education and Scientific Research
Diyala University Presidency

الجمهورية العراقية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
قسم النشاطات الطلابية

No. /
Date.

العدد: ١٨٤
التاريخ: ٢٠٢٢/١٧/٧

الى / عمادات الكليات كافة / مكتب السيد العميد المحترم
م / محاضرة

تحية طيبة:-
برعاية السيد رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور (حيدر شاكر مزهر) مساعد رئيس
المحترم ويأثراف مباشر من الأستاذ الدكتور (حيدر شاكر مزهر) مساعد رئيس
الجامعة للشؤون الإدارية والمالية، نظم قسم النشاطات الطلابية في رئاسة جامعة
ديالى وبالتعاون مع كلية التربية المقداد وكلية التربية للعلوم الصرفة محاضرة
بعنوان (تأثير المخدرات في المجتمع) وعلى قاعة كلية التربية للعلوم الصرفة
يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٧/٧ وحاضر فيها كل من .
١- أ.د رياض حسين علي
٢- أ.م.د سمير صبري حسن
٣- أ.م شاهين سهام عبد الرزاق
وتناولت المحاضرة تعريف المخدرات وأنواعها وتأثيرها على الإنسان
وأسلوب الوقاية منها وأكد المحاضرون ضرورة تكاتف الجميع من أجل الوقاية
من هذه الآفة التي تهدد حياة الفرد والأسرة والمجتمع، وحضر المحاضرة
السادة المدرجة أسمائهم في القوائم المرفقة طياً".
للتفضل بالاطلاع ... مع التقدير

الموافقين:
قائمة أسماء عدد (٢)

أ. د حيدر شاكر مزهر
مساعد رئيس الجامعة للشؤون الإدارية والمالية / وكالة
٢٠٢٢ / ١ / ٧

نسخة من
البريد الإلكتروني: sport-art@uodiyala.edu.iq

البريد الإلكتروني: sport-art@uodiyala.edu.iq

www.uodiyala.edu.iq

Ministry of Higher Education and Scientific Research
Diyala University Presidency

الجمهورية العراقية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
قسم النشاطات الطلابية

No. /
Date.

العدد: ١٨٤
التاريخ: ٢٠٢٢/١٧/٧

الى / الكليات كافة

م / محاضرة

تحية طيبة:-
برعاية السيد رئيس جامعة ديالى الأستاذ الدكتور (عبد المنعم عباس كريم)
المحترم . يقيم قسم النشاطات الطلابية بالتعاون مع كلية التربية المقداد وكلية التربية
للعلوم الصرفة محاضرة بعنوان (تأثير المخدرات في المجتمع) وعلى قاعة كلية
التربية للعلوم الصرفة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٧/٧ الساعة العاشرة صباحاً
ويحاضر فيها الأساتذة .
١- أ.د رياض حسين علي
٢- أ.م.د سمير صبري حسن
٣- أ.م شاهين سهام عبد الرزاق
على كافة مسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الكليات الحضور في الزمان والمكان
المحددين أعلاه .
للتفضل بالاطلاع ... مع التقدير

أ.م.د سمير صبري حسن
مدير قسم النشاطات الطلابية
٢٠٢٢ / ١ / ٧

لنسخة من
مكتب السيد رئيس الجامعة المحترم ... للتفضل بالاطلاع ... مع التقدير
مكتب السيد المساعد الإداري للشؤون الإدارية والمالية المحترم ... للتفضل بالاطلاع
المضادة
البريد الإلكتروني: sport-art@uodiyala.edu.iq

البريد الإلكتروني: sport-art@uodiyala.edu.iq

www.uodiyala.edu.iq

البريد الإلكتروني: sport-art@uodiyala.edu.iq
www.uodiyala.edu.iq

تأثير ظاهرة النوم في عملية استعادة الشفاء

م.د عدنان غيثان ضيغم

جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Adnan.sport@utq.edu.iq



ماهي ظاهرة النوم :

النوم هو حالة خاصة من حالات المخ وهذا يرتبط مع تصور بافلوف فأن النوم هو عبارة عن اعاقاة الخلايا العصبية لقشرة نصفي الدائرتين الكبيرتين للمخ الرئيسي وهو عملية ليست سلبية بل هي ايجابية حيث تعداد الخلايا العصبية العاملة خلال النوم في بعض الاحيان لا يقل عن تعداد الخلايا العصبية العاملة خلال الاستيقاظ ولكن بدون شك أن تلك الخلايا العصبية مختلفة , فالنوم يتصف بأنه نشاط كهربائي عقلي شديد. إلا أن مواصفات تيارات المخ أثناء النوم مختلفة عنها أثناء الاستيقاظ .

والنوم من وجهة نظر علم الفسيولوجيا بأنه ظاهرة تتميز بتناقص الوعي والانشطة العضلية والحسية ويتخلله انخفاض ببعض الوظائف ونشاط بوظائف أخرى ويتم السيطرة عليه من خلال الدماغ والجهاز العصبي لذا قيل عنه بأن النوم سلطان الدماغ .

أشكال النوم:

والنوم ليست حالة ذات وتيرة واحدة وانما هناك شكلين مختلفين للنوم ((السريع)) و((البطيء)) وهي تتوالى من 4- 5 مرات خلال الليل فعند النوم

البطيء فأن (الرسام الكهربائي للمخ) تظهر موجات بطيئة وعند السريع فأن التيارات الخاصة بالمخ تشابه التيارات في حالة اليقظة. أثناء النوم البطيء يصبح التنفس قليل ويحدث خفقات للقلب ويقل ضغط الدم ويبطأ سريان الدم خاصة في الأعضاء الحيوية مثل المخ والكلى والكبد ويقل تبادل المواد ودرجة حرارة الجسم وتوجه العضلات في أكثر ارتخاء لها عموماً فأن جميع أطراف ردود الأفعال الحيوية يكون في حالة جديدة أكثر هدوءاً.

أما النوم السريع فيتصف بارتفاع النشاط الحركي وظهور الاحلام وهو يبدأ من 60- 90 دقيقة بعد الاستلقاء ويستغرق 200% من وقت النوم الليلي . وفي الواقع فانه يوجد فارق بين النوم الطبيعي والنوم مع تعرض الشخص للاحلام فقد ذكر (اوزنبلات 1961) أن احد الرياضيين قد حلم بأنه يجري سباق 60 كم, وبعد استيقاظ هذا الرياضي شعر بتعب شديد ظل بعدها في حالة تعب لمدة ثلاثة أيام لذا فأن الاحلام يمكن أن تكون سبب من أسباب حدوث التعب وبالتالي تأخير اتمام عملية استعادة الشفاء .

وقد اظهرت الدراسات في ديناميكية النوم الليلي عند الرياضيين في كل من مرحلتي التدريب العادي ومرحلة الاعداد للمسابقات , بأن النوم يكون ذو فائدة كبيرة عندما يصل السكون (الهدوء) الى أكثر من 60% من الوقت الكلي وانه يكون ذو فائدة كبيرة عندما لا يزيد زمن الدخول في النوم عن 20 دقيقة وعندما تكون فترات الهدوء الكامل أكثر من 40 دقيقة. حيث الاقلال من طول فترة الدخول في النوم والاقلال من زمن الهدوء سوف يؤدي الى انخفاض الحالة الوظيفية للرياضيين, وفي العادة فأنه قبل المسابقات تنخفض فترات النوم العميق حيث ظهرت زيادة في النشاط الحركي أثناء النوم في هذه الفترة , ولما

كان النوم من وسائل الراحة ذات الفاعلية الكبيرة والقيمة البالغة فإن الوسائل التي تكفله تعتبر من الواجبات الهامة التي يجب ان يهتم بها المدرب الا أنه اتخاذ بعض الاجراءات من غير ذي عادة قد يكون له تأثيرات عكسية , فقد وضح ليونارد أن بعض العدائين قد حاولوا النوم المبكر عن غير عادة وذلك ليلة المسابقة إلا أنهم قد استمروا طوال الليل في حالة من الأرق والتقلب من جانب الى آخر حتى الصباح لأن كلاً من العدائين قد أدى السباق بمخيلته (بعقله أكثر من عشرون مرة), وبالطبع فإن مثل هذا الموقف يكون له تأثيراته السلبية على الحالة العامة للرياضي وعلى نتائجه في المسابقة.

ولكي يتمكن الرياضي من التغلب على الأرق والاستفادة من النوم بشكل

أمثل فإنه يجب أن يتعرف على أمرين مهمين :

أولاً – ما هي الأسباب التي تؤدي الى اختلال النوم ؟

توجد اسباب عديدة في المجال الرياضي تعوق عملية النوم ومعظمها تقريباً تدخل ضمن نطاق التوتر الانفعالي للتدريبات والمسابقات, والسفر لمناطق ذات توقيتات مختلفة بما يتطلب ضرورة التأقلم (ساعات التأقلم البيولوجي) للتوقيت الجديد وكذا اختلال النظام الغذائي وتغير مكان لنوم , كما أنه في بعض الاحيان قد يكون الخوف عائقاً للنوم حيث يسبب زيادة في التوتر العصبي الذي يؤدي الى عدم النوم.

ثانياً- ما الذي يجب اتباعه حتى يتمكن من النوم بصورة صحيحة وسليمة ؟

يجب على الرياضي اتباع بعض القواعد البسيطة والتي هي في نفس

الوقت ذات فاعلية عالية في اتجاه النوم الصحي وهي :

➤ أن يوقف الانسان العمل العقلي المثير (الشديد) الذي يستدعي التفكير العميق

وكذلك العمل البدني وذلك قبل النوم من 1-1,5 ساعة وأن يحاول في هذا

الوقت أن يقوم بعمل بعض الأنشطة الهادئة.

➤ عدم الدخول في الأحاديث المثيرة أو مشاهدة الأفلام المثيرة للسينما والتلفزيون أو قراءة الموضوعات التي تبعث على الانفعال والتي تستدعي المعاناة.

➤ يفضل قبل النوم عمل جولة بسيطة للتنزه .

➤ عدم النوم بعد الأكل الثقيل مباشرة بل يجب العشاء قبل النوم من ساعتين الى ثلاث ساعات ويجب عند ذلك عدم الاكثار من تناول الشاي والقهوة , وأوضحت تجارب كثيرة بأن تناول العشاء الخفيف وتنفس كميات كبيرة من الاوكسجين قبل النوم تؤدي الى النوم الهادئ.

➤ من المفيد قبل النوم استخدام الماء الساخن (أخذ دوش) أو عمل بانيو أو إجراء حمام للقدمين مع مراعات ان المياه الباردة تعمل على الاستثارة وتعوق النوم , كذلك يجب مراعاة درجة حرارة الجو في غرفة النوم وكذلك الفراش بحيث لا يكون صلباً أو ليناً أكثر من اللازم, لذلك على المدرب أن يراعي بعض الرياضيين في المنتخبات وعاداتهم الخاصة عند النوم بالنسبة لترتيب الفراش و اوضاع النوم مما يجب مراعاته لكل رياضي وتوفير متطلباته ولضمان اجراء عمليات استعادة الاستشفاء بالصورة الفعالة في مراحل التدريب العنيف وكذلك المسابقات فإنه ليس فقط النوم ليلاً بل من المهم أن يتعلم الرياضي الاستخدام الامثل لفترات الراحة القليلة وأن هناك بعض الرياضيين يمتلكون قدرة مذهشة على النوم في أي وقت من أوقات اليوم.

وقد وضح أحد ابطال المسافات الطويلة في الستينات أن اساس نجاحه أنه كلما كان يستطيع ان ينام جيداً في آخر 24 ساعة قبل المسابقات المهمة ونرى بأن تلك الأوضاع السابقة تتنافى مع آراء بعض مدربيننا والذين دائماً ما

يوجهون الرياضيين لعدم النوم في فترة الظهيرة أيام السباق معتقدين ان ذلك سوف يؤدي الى حالة من الخمول في حالة النوم, عموماً انه كلما كان الرياضي يستطيع أن يعطي نفسه قسطاً كبيراً من الراحة سواء بواسطة النوم الليلي أو النوم خلال النهار فأن في ذلك استفادة كبيرة بالنسبة لأتمام عمليات استعادة الاستشفاء وتجميع القوى المختلفة عن طريق حشد مصادر الطاقة بالنسبة للاتجاهات التدريبية المختلفة .

عدد ساعات النوم وآثار السهر:

بالنسبة لتحديد ساعات النوم فإنه من المعروف أن الرياضيين بوجه عام لا بد أن يناموا عدد من الساعات يفوق العدد الخاص بالأشخاص العاديين غير المزاولين للأنشطة الرياضية والذي يجب أن يناموا بما يعادل 7 ساعات يومياً حيث الرياضيين يجب أن يناموا ما بين 7- 10 ساعات يومياً خصوصاً في حالات التدريب العنيف, حيث ان النوم الكافي يساهم في خزن ما تم تعلمه من قبل الرياضيين من مهارات وحركات يمكن الاحتفاظ بها لان السهر لايعطي للدماغ المسار بخزن الذكريات وبالتالي يكون له تأثير على خزن العمليات العقلية , وقد أشار كثير من الباحثين الى ان الحرمان من النوم يزيد من مستوى هرمون الاجهاد الكورتيزول ولكون الكورتيزول يحفز على تكسير البروتين كمصدر للطاقة لذا فان السهر يقلل من كتلة العضلات وبطء الاستشفاء بعد المباريات كما ان السهر يخفض القابلية المناعية للرياضيين كما يقلل السهر من هرمون النمو والذي يعد 70% وأكثر من نشاطه يفرز ليلاً وبذلك سوف يؤثر على تكوين الكتل العضلية وبالتالي انخفاض مستوى القدرة على التخلص من ضغوط التدريبات والمباريات وعدم اعطاء الفرصة للاستشفاء والبناء.

الإحتراق النفسي الرياضي

م. د. ضياء رحمن جاسم الجبوري

المديرية العامة لتربية النجف الاشرف

dr.dhiala99@gmail.com

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي Psychological Burnout من المفاهيم

الحديثة نسبياً .

ويعتبر فرويدنبرجر Freudenberger أول من استخدم هذا المصطلح في

أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة

وترتبط هذه الظاهرة بمفهوم امراض الحضارة التي تصيب الكثيرين منا من خلال الازمات النفسية العديدة التي تنجم بالدرجة الاولى عن الضغوط النفسية التي يواجهها انسان اليوم ومنها ضغوط العمل و التي تؤدي الى حالة من الانهك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي نتيجة للزيادة المستمرة في الابعاء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم مقدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع الفعلي الذي يستطيع تحقيقه بالفعل.

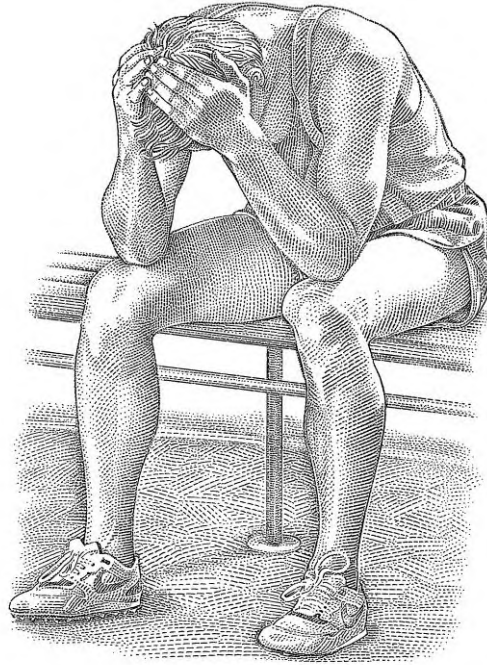
ان السبب الرئيسي في الاحتراق النفسي هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق اهداف مثالية وغير واقعية وهذه الاهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد وعندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الاهداف فانه وقبل كل شيء يقع

تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي الى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل احساس بالعجز والقصور عن تادية العمل .

مفهوم الاحتراق النفسي الرياضي:

حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي نظرا لأثارها السلبية على الرياضيين في مجال التدريب والمنافسة والانجاز حيث يمكن أن يتحول الإخفاق في البطولة وعدم تحقيق الاهداف الى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي الى الابتعاد الكلي او الجزئي عن ممارسة التمرين مع شعور حاد بالاستنزاف الانفعالي للمشاعر والأحاسيس مما يقود الى انخفاض في الانجاز الرياضي وبالتالي فاننا بهذه الحالة اذا لم نتمكن من انقاذ الرياضي من هذه الحالة النفسية السيئة فذلك يعني ان هناك امكانية حقيقية لفقدانه في مجال المنافسة الرياضية.

DEMOTIVATION.COM



FAILURE

WHEN YOUR BEST JUST ISN'T GOOD ENOUGH.

ويمكن تحديد اهم اسباب الاحتراق النفسي عند الرياضي بما يلي :

1. ان الرياضي ياخذ وقتا طويلا للاستعداد للبطولة والتدريب ويفشل في المنافسة لتحقيق اهدافه.
2. تعرض الرياضي لضغوط كثيرة من كل الذين حوله.
3. تكثيف التدريب فوق طاقة الرياضي .
4. عدم تلقي المساعدة من الاختصاصيين النفسيين في حل مشكلاته النفسية.
5. مدى قدرته وقوة شخصية الرياضي للتغلب على الضغوط النفسية التي تواجهه.

ولابد بهذا الصدد من الاشارة الى بعض اساليب الوقاية من هذه الظاهرة رياضياً ومنها تحديد اهم الظروف الاساسية المسببه للاحتراق وكذلك المسؤولية الواقعة على المدرب والتفكير بشكل هادىء لحل المشكلات النفسية التي يعاني منها الرياضي ووضع الخطط الازمه لمعالجة الضغوط التي يتعرض اليها الرياضي بما يتناسب وطموحاته الشخصية.

أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي:

وعن أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي تؤكد إحدى الدراسات بأنه يمكن أن نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة ثلاثة مؤشرات أو أعراض بارزة هي :

1. شعور الفرد بالإرهاك الجسمي والنفسي مما يؤدي إلى شعور الفرد بفقدان الطاقة النفسية أو المعنوية وضعف الحيوية والنشاط وبالتالي إلى فقدان الشعور بتقدير الذات.
2. الاتجاه السلبي وفقدان الدافعية نحو التدريب والمنافسة.
3. النظرة السلبية للذات و الإحساس باليأس والعجز والفشل
4. فقدان روح العمل الجماعي.

الوقاية لمنع الاحتراق النفسي :

ويؤكد العديد من الباحثين والمهتمين في مجال علم النفس الرياضي وفي مجال إرشاد الضغوط النفسية , إلى أن الوقاية من الاحتراق النفسي يتطلب مستويين من الجهود:

أولا - الجهود الوقائية :

وتتمثل في - :

1. إشراك المدربين في دورات تخصصية في علم النفس لتحسين المستوى الثقافي للمدرب.
2. الاختيار المناسب للمدربين وفقا لمعايير يتم تحديدها بشكل دقيق .
3. توفير حوافر المادية والمعنوية .
4. إجراء اختبارات للياقة الصحية والبدنية .

ثانيا - الجهود العلاجية :

وتتمثل في ما يلي - :

1. توفير برامج الإرشاد النفسي لتحقيق النمو النفسي السليم والتغلب على المشكلات النفسية والاجتماعية التي قد تعيق التكيف للرياضيين.
2. توفير برامج تطويرية ومساعدة للمدربين كالبرامج التعليمية والتدريبية.
3. توطيد العلاقات الاجتماعية بين المدربين واللاعبين لتبديد الشعور بالوحدة والعزلة.
4. تحسين ظروف التدريب من خلال توفير كافة الإمكانيات المادية والمعنوية.
5. توضيح الحقوق والواجبات والمسؤوليات والمهام والتوقعات لتجنب النزاعات والصراعات المختلفة بين اللاعبين والمدربين أو الإداريين .

بعض الأفكار الوقائية:

كما ذكرت إحدى الدراسات بعض الأفكار الوقائية لكل من المدربين و الإداريين لتفادي الضغوط النفسية كالتالي :

1. تغيير الخطط التدريبية التي قد تكون هي سبب في انخفاض مستوى الرياضي.

2. إشراك اللاعبين في اختيار بعض من جزئيات خطط التدريب.

معالجة الاحتراق النفسي الرياضي:

1. يجب على الإداريين بالنوادي تشجيع وحفز المدربين لوضع أهداف واقعية .

2. يجب على المدربين تحديد المسؤوليات، وبوضوح لكل لاعب .

3. يحتاج المدربون إلى إحداث تغييرات بصورة تدريجية، وبخطوات محددة .

4. يجب على المدربين خفض الضغوط النفسية لدى لاعبيهم، وذلك بتوفير الظروف المادية والنفسية المساعدة على العلاج .

5. يجب على المدربين تطوير قدراتهم لمعرفة أعراض الاحتراق النفسي ، ومواجهة مشاكله بصورة فورية .

6. يجب على المدربين تقديم البرامج المتعلقة بضبط مشاكل الاحتراق النفسي ، والسيطرة عليها.

7. تعيين اختصاصي في علم النفس للإشراف النفسي على اللاعبين وتوجيههم بما يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم النفسية.

التوصيات لخفض الضغوط النفسية :

كما أوصت إحدى الدراسات المدربين بالتباعد الإجراءات التالية لخفض الضغوط النفسية لدى الرياضي:

1. تنمية احترام الذات لدى الرياضيين وذلك بالتشجيع والشكر , ويمكن تحقيق ذلك من خلال إبراز النواحي الإيجابية في أدائهم .
2. إحداث بعض التغيرات من أجل النمو والتطوير للرياضيين .
3. دمج الأهداف الشخصية الرياضيين مع أهداف البرامج والأهداف التدريبية مثل جعل الرياضيين يشاركون في التخطيط للنشاطات والبرامج .
4. تنمية العلاقات الفعالة بين المدربين واللاعبين .
5. مثل تشجيع مجموعات المساندة والدعم المعنوي .
6. خفض الزمن الذي يمكثه الرياضي في التمرين والسماح له بالذهاب إلى منزله للاسترخاء .



طرق منع الاحتراق النفسي :

كذلك أشارت إحدى الدراسات إلى أن المدرب وبالاتفاق مع الاختصاصي النفسي يستطيع منع حدوث مشاكل الاحتراق النفسي للاعب , واقترحت الاستراتيجيات التالية التي يمكن استخدامها لتحقيق الهدف :

1. تشجيع المدرب على تكوين مجموعات لمساندة اللاعبين بعضهم لبعض , حيث يحتاج اللاعب إلى المساندة والتشجيع .
2. تركيز المدرب على البرامج التدريبية, ومنع حدوث الاحتراق النفسي .
3. تدريب المدربين على طرق التشخيص , والتعامل مع اللاعبين بفعالية .
4. يجب على المدربين وضع التوجيهات والإرشادات التي تساعد اللاعبين.

التحليل البايوميكانيكي لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة



م. م مصطفى ثابت عودة

وزارة التربية – المديرية العامة لتربية البصرة

قسم تربية المدينة

ان مهارة الضرب الساحق تتكون من عدة مراحل تتناسق وتتكامل فيما بينها لتؤدي الهدف الميكانيكي من الاداء وهو ضرب الكرة بسرعة عالية اضافة الى الدقة وتحديد مكان سقوط الكرة في ملعب الفريق الخصم, حيث هناك عدة متغيرات تؤثر على سرعة الكرة كمقدار الدفع عند النهوض وزاوية النهوض وقيم زوايا الجسم خلال مراحل الاداء اضافة الى الاوضاع الكامنة التي يستفاد منها اللاعب في الحصول على سرعة عالية للكرة , وهناك عوامل تؤثر في الدقة وهي المسافة بين اللاعب والشبكة لحظة ضرب الكرة ونقطة ارتفاع الكرة لحظة الضرب فهي تحدد زاوية انطلاق الكرة ومكان سقوطها في ملعب الفريق الخصم , ولكي يحصل اللاعب على ارتفاع افضل لضرب الكرة من الضروري جدا ان يكون القسم التحضيري وفقا للنظم والاسس الميكانيكية وان يطبق اللاعب تلك الاسس بالشكل الصحيح لذا يحقق اللاعبون المحترفين مستويات عالية لانهم يعرفون متى ينتجون قوة وزمن تاثيرها بالوقت المناسب حتى يؤدي الهدف الميكانيكي من المهارة , وفي مرحلة النهوض لاداء مهارة الضرب الساحق يجب ان يكون الزمن قصير جدا لكي يتحقق مبدا القوة المميزة بالسرعة اي استخدام اقصى قوة باقصى سرعة

وكلما كان الزمن قصير كلما ازدادت السرعة وبالتالي تزداد المسافة التي يقطعها اللاعب , وان زيادة الزمن في هذه الفعالية يفقد اللاعب كمية الحركة التي اكتسبها من الاقتراب ويرجع جزء من قصورة الذاتي وبالتالي يفقد جزء من القوة في التغلب على القصور الذاتي والتي يفترض ان يستفاد منها في زيادة السرعة , على ان سرعة الانطلاق تعتمد على مقدار القوة وبالتالي تزداد السرعة والتي تعتبر من اهم المبادئ الميكانيكية في المقذوفات , ولكي يحصل اللاعب على زيادة في المحصلة العمودية يفترض ان يكون مركز ثقل الجسم قريب على قاعدة الارتكاز (اي المسافة ما بين الخط العمودي النازل من مركز ثقل الجسم وقاعدة الارتكاز وكلما قلت هذه المسافة زادت زاوية الطيران وتزداد المحصلة العمودية) .

كيف يقلل اللاعب من زمن النهوض وذلك من خلال تقليل مقدار الثني في مفصل الركبة, وان جعل الزاوية بمقدار مناسب لنوع الاداء يزيد من مقدار القوة في مرحلة الدفع اذ ان من الضروري في عملية النهوض ان يكون هناك انثناء قليل في مفصل الركبة لكي يقصر من زمن النهوض ويتجنب فقدان مقدار كبير من السرعة الافقية التي اكتسبها من الاقتراب اضافة الى ذلك ان زيادة مقدار الثني في مفصل الركبة سوف يزيد من الحمل الواقع على مفاصل الركبة مما يوتر على مقدار القوة , لان هناك تناسب عكسي مابين القوة وزمن تاثيرها حسب قانون القوة .

$$\text{(القوة = الكتلة * السرعة / الزمن)}$$

وان مقدار الثني في مفصل الركبة يتاثر بالبعد العمودي لمساحة قاعدة الارتكاز (المسافة مابين القدمين وعلى المحور الصادي) حيث تذكر الين وديع فرج "يكون القدمين اما متوازيان او خلف بعضهما بحوالي (15) سم .

وكلما كبرت هذه المسافة سوف تكون القدم الخلفية بعيدة عن مركز ثقل الجسم (اي الدفع يكون بعيد عن مركز الثقل) وبما ان مهارة الضرب الساحق تحتاج انتقال الجسم نحو الامام بمقدار معين مع الحفاظ على مسافة عمودية اكبر من اجل تحقيق الارتفاع المطلوب يعمل اللاعب على زيادة الثني في مفصل الركبة لكي يقرب مركز الثقل من قاعدة الارتكاز حتى يزيد من زاوية النهوض . اما عندما تقل المسافة ما بين القدمين اي ان مركز الثقل هو بالاساس قريب من قاعدة الارتكاز وبالتالي لا يحتاج الى زيادة الثني في مفصل الركبة .

لذا فان الاعتماد على التحليل يجب ان يعطى اهمية كبيرة من قبل المدربين والعاملين في المجال الرياضي لأنه يوضح حقائق علمية ويشخص نقاط القوة والضعف في الاداء المهاري كذلك يوضح اهم المتغيرات الميكانيكية لكي يتم اتقانها للوصول الى المستوى الامثل.

الضغوط النفسية ودورها في تحقيق الانجازات الرياضية

م.م غصون حسون محمد

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مفهوم الضغوط النفسية:

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس ومختلف العلوم الانسانية وتعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات

لغة: يرجع سميث عام 1993 المعنى الانشقاقي الى الاصل اللاتيني فكلمة ضغط مشتقة من الكلمة اللاتينية (structus)

وتعني الصرامة , وتدل ضمنيا على الشعور بالتوتر واثارة الضيق , ويعني هذا ان الضغط يشير الى مشاعر الضيق والقلق الداخلية او القمع والاضطهاد , والتي تدل ضمنيا على الحبس والقيد والظلم او الحد من الحرية.

اصطلاحا: في معجم علم النفس الضغط النفسي هو كلمة انكليزية استعملت منذ

1936 بعد اعمال (seley) لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة

بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل او ظروف تضع ميكانيزمات التوازن

البيولوجي في خطر , كل العوامل التي يمكن ان تفسد هذه التوازن سواء كانت

فيزيائية (صدمة برد) او كيميائية (سم) او نفسية (الانفعال) تسمى عوامل

ضاغطة فكلمة ضغط تعني فعل العامل المعتدي ورد فعل الجسم في نفس الوقت

تعريف canon عام 1932 اولى المساهمات التي قدمت مجال بحوث الضغط كان الوصف الذي قدمه canon لاستجابة الكر والفر اذ بين انه تدرك الكائنات العضوية بأنها تتعرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعة ويصبح مدفوعا بتأثير من الجهاز العصبي السمبثاوي وجهاز الغدد الصماء وتحدث استجابات فهذه الاستجابات الفيزيولوجية تعمل على هيئة العضوية لمهاجمة مصدر التهديد او الهروب وبذلك فهي تدعى استجابة الكر والفر .

✚ **كذلك يمكن تقسيم الضغوط الى ضغوط سلبية وايجابية :**

✓ **الضغط السلبي :**

قد يكون للتفكير المفرط والممتد وغير الفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحانية , واذا ما تركت مشاعر الغضب والاحباط والخوف والاكئاب المتولدة من الضغط دون حل فانها تستطيع ان تطلق تشكيلة من الاعراض ويقدر ان الضغط هو عامل مساعد مع احداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصدمات والاضطرابات الجلدية والارق ولكنه يمثل دور مهما في الاسباب الرئيسية للموت في العالم العربي.

✓ **الضغط الايجابي :**

قد يكون للضغط تأثير ايجابي كذلك لانه اساسي في الحث على التحريض والادراك موفرا الاثارة التي يمس اليها الاضطرار الى الكفاح على قدم المساواة او الى نجاح حيال الحالات المتحدية , فالتوتر والتنبيه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة.

✚ **الانجاز الرياضي في المستويات العاليه:**

ان تحقيق المستوى الرياضي العالي يتطلب عددا من الشروط والمؤهلات من قبل الرياضي ولا بد من توفر درجة عالية من القابلية الجسمية والنفسية

بالإضافة الى الجانب الصحي ومن الجانب الاخر فلا بد ان تكون هناك علاقة بين حمل التدريب والراحة وتنظيم هذه العملية وبالإضافة الى ضرورة الموازنة بين الوقت المخصص للتدريب واوقات العمل اليومي مع التركيز على انتظام الحياة اليومية للاعبين كل هذه الامور تشكل وحدة متكاملة من اجل تحقيق الانجاز الرياضي العالي.

✚ مفاهيم الانجاز الرياضي:

الانجاز الرياضي هو افضل مستوى يحققه اللاعب والذي يعكس مدى استعدادته المختلفة (البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والجسمية والعقلية) , الانجاز الرياضي : الوصول الى الحد الاقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع استعداد عال للمستوى المطلوب لذلك فإن تدريب رياضة الانجاز العالي لابد من ان يوجه الرياضي الى استخدام الطرق والوسائل الخاصة والتوسع من اجل الوصول الى حالة الاستعداد التام والثبات وهذا ما نلاحظه في هذا المستوى العالي.

اما العوامل والشروط التي تساعد في الوصول الى المستويات العالية (الانجاز الرياضي):

- التدريب الذي يستند على المعارف والخبرات العلمية.
- الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب مع توفر الارادة القوية.
- وجود الحماس والمثابرة وبذل الجهد لغرض الوصول الى تحقيق الهدف.
- الانشداد في توصل النشاط الرياضي ذي المستوى العالي.
- اضافة الى ماتم ذكره هناك عوامل وشروط اخرى يجب توفرها.

الضغوط النفسية في المجال الرياضي :

ان الانجازات الرياضية تتطلب توفر عدد من العوامل البدنيه والمورفولوجية ولكن هذه العوامل لا تكتمل الا عند توفر لياقة نفسية عالية يستطيع الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من انواع الضغوط سواء بدنية او النفسية او الاجتماعية , ويلاحظ في المجال الرياضي ان هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظرا لتنوع المطالب التي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي وكذلك خوفه من الاصابة او الفشل والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغي ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط النفسية لدى اللاعب فيقصد بالضغوط في المجال الرياضي " هي تلك الضغوط التي ترتبط بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين كل من اللاعب والمدرب والاداري الرياضي و جماهير المتفرجين في المنافسات الرياضية وخاصة من المتعصبين ووسائل الاعلام الرياضي وغيرهم ممن لهم علاقة بالمحيط الرياضي وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقة من انتقاد او دكتاتورية او عدم التقدير الكافي او عدم التحفيز او التشجيع او محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالة فيها , كما تقع الفرق الرياضية غالبا تحت وطاة الضغوط النفسية وخاصة من خلال فترة المنافسات وربما يعود ذلك الى اسباب كثيرة منها (أنية) او متراكمة كنتيجة لخبرات سابقة لبطولات اخرى اشتركت فيها هذه الفرق وساهمت في زيادة حجم تأثيرات هذه الضغوط في الجانب النفسي لاعضاء الفريق والتي تؤدي بدورها الى انخفاض مستوى الاداء في المنافسات الرياضية , وتتباين الضغوط النفسية تبعا للاسلوب الذي يعتمد عليه المدرب في الاعداد النفسي الفردي والجماعي للفريق ومدى خبرته الشخصية في هذا المجال وكذلك تعتمد على القدرات المعرفية والادراكية والتقويمية في تشخيص مواطن الخلل وتحديد

الظروف المحتملة والمساهمة في عملية الإصابة بالضغط النفسي , وتقع على المدرب مسؤولية اضافية في اختيار الاساليب الاكثر ملائمة للتعامل مع الضغوط وخاصة عند تخطيط التدريب مرورا بالتداخل مع جزئيات الوحدة التدريبية الواحدة ضمن البرنامج التدريبي , ويرى كرول وكندر سجم نقلا عن اسامة كامل راتب ان المدربين هم اكثر عرضه لحدوث الاحتراق والذي يعتبر النتيجة النهائية للضغوط النفسية.

ولكن الضغوط النفسية تجعل اللاعب ينشغل عن الواجب الاساسي بما سوف يحدث او ما يحدث في الماضي ويعدة عن الحاضر , فالتفكير حول ماسوف يحدث اذا فشل اللاعب في تسجيل هدف من ضربه جزاء قبل الاداء يضاف الى المعلومات التي تصل الى العقل لاداء هذه الضربة بطريقة صحيحة , وهذا عبء اضافي يؤدي الى مزيد من التشتت بدلا من التركيز , ومن المعروف ان الموقف في حد ذاته لا يخلق الضغوط النفسية ولكن الاستجابة هي التي تؤدي الى ذلك , حيث انها داخلية في العقل وليس خارجية.

اسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي :

- خصومات او صراعات في النادي والانتقال الى نادي جديد مع عدم وجود صداقات به.
- ظروف ادت الى تغيير عادات اللاعب في التدريب او المنافسة طبقا لتغيير المدرب.
- الزيادة الملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على إنقاصه بطريقه صحية.
- القلق والاكتئاب والخوف والتوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية.
- المغالاة في التدريب او المنافسات الرياضية التي تتطلب زيادة الجهد.
- التفكير الخرافي وما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الاحيان الى الفشل.

- تكرار خبرات الفشل التي تنتج عن كثرة الهزائم وينعكس هذا في الملعب تتمثل الرعونة في الأداء.
- التأثير المباشر من الجماهير والذي ينعكس على اداء اللاعبين سواء كان ايجابا او سلبا.

دور الأنشطة الطلابية في كشف المواهب الرياضية لدعم الاتحادات والأندية من وجهة نظر مدربي جامعة الكوفة

م.م ماهر جعفر أمين شلاش

مديرية تربية النجف الأشرف / ثانوية المتميزين

Maher.jaafar1104a@cope.uobaghdad.edu.iq

أ.م.د مناف عبد العزيز محمد شعبان

كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة

munafa.abdulateef@uokufa.edu.iq



المستخلص:

تجلت أهمية البحث في التعرف على دور الأنشطة الطلابية في اكتشاف المواهب الرياضية ودعم الاتحادات والأندية بكافة الفعاليات والتعرف على أهمية تلك الأنشطة من وجهة نظر مدربي الألعاب في جامعة الكوفة وأهم المعوقات والسبل التي تؤثر في نجاح الأنشطة.

وتمحورت مشكلة البحث عن الاهتمام بواقع حال الأنشطة الطلابية الرياضية في الكشف عن المواهب الرياضية والى سبل أستثمار ذلك في تطوير الحركة الشبابية والرياضية وإلى دعم الاتحادات والأندية الرياضية بهذه المواهب وتوفير أهم سبل النجاح.

وهدف البحث إلى التعرف على دور الأنشطة الطلابية الرياضية بالواقع الرياضي للطلاب وعن كيفية كشف المواهب الرياضية ورعايتهم من وجهة نظر

مدربي الألعاب بجامعة الكوفة لدعم الأندية والاتحادات الرياضية وديمومة صقل هذه المواهب.

ويفترض الباحثان ان هنالك فعلاً دوراً مؤثراً للأنشطة الطلابية الرياضية في الكشف عن المواهب والخامات الرياضية لدعم الاتحادات الوطنية والاندية بكافة الفعاليات من خلال الانتقاء والصقل والرعاية وتقديم الخدمات كافة للأستمرار والمضي في مسيرتهم الرياضية .

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائته طبيعة مشكلة البحث وأشتملت عينة البحث من مدربي الألعاب في جامعة الكوفة والبالغ عددهم (31) مدرباً تم اختيارها بشكل عمدي ممن يعملون كمدربين في (21) كلية داخل جامعة الكوفة.

واستعملت استمارة استبيان متكونة من ثلاثة بدائل هي بدرجة (بدرجة كبيرة, بدرجة متوسطة, بدرجة ضعيفة) ومفتاح حل هذه المستويات هي (1,2,3,) وتوصل الباحثان الى عدة استنتاجات منها:

1. إن إجابات مدربي الألعاب كانت ذات دلالة معنوية عالية وقد انصبت على المستويين (بدرجة كبيرة, بدرجة متوسطة).

2. للأنشطة الطلابية الرياضية دوراً هاماً ورائداً في كشف المواهب الرياضية وعلى الاتحادات الوطنية الرياضية والأندية أستثمار ذلك لديمومة أستمرارهم في ذلك.

وأوصى الباحثان بعدة توصيات منها:

1. زيادة البطولات والتجمعات في داخل الجامعة الواحدة وبين الجامعات وذلك لفتح المجال بصورة أوسع لإكتشاف المواهب الرياضية وأمام الاتحادات الرياضية والاندية.

2. تأسيس نادي رياضي بمسمى (نادي التعليم العالي) أوعية هذه المواهب من قبل نادي الطلبة الرياضي بصورة فاعلة ومتابعة الموهوبين من الوزارة بصورة مباشرة.

1 التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يُعدّ مفهوم النشاطات الطلابية بأنه مجموعة من البرامج والفعاليات التي تنظمها الجامعة جنباً إلى جنب مع البرنامج التعليمي الأكاديمي، ويمكن تحقيق أهدافها بفاعلية إذا أمكن تسييرها وتوجيهها بقيادة إدارية واعية لأن الإدارة التربوية الفعالة هي تلك التي تعمل على تحقيق أهدافها خلال تكامل عناصرها الإدارية من تخطيط وتنظيم وتقويم (1:1).

وقد تم إجراء تعديل في مسمى قسم الرياضة الجامعية التابع لجهاز الإشراف والتقويم العلمي وشعبه الإدارية إلى قسم النشاطات الطلابية وتوسيع مهام عمله في الجامعات العراقية ليشمل النشاطات الفنية والكشافية فضلاً عن الرياضية (2:1).

لا يختلف اليوم اثنان على أهمية ممارسة النشاط الرياضي للفرد بل على العكس يتفق الجميع على نتائجها الإيجابية ويعد النشاط الرياضي أحد أنواع النشاطات التي لها دور كبير في تكوين الفرد من عدة جوانب فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية، وتحسين الصحة العامة للجسم، وكذلك اكتساب اللياقة البدنية، والقوام المعتدل ومن الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات المرغوب فيها، أما من الناحية النفسية فإنه يعمل على تهدئة الفرد وصرف طاقته الداخلية وفق ما يعود بالفائدة على بدنه وفكره، فيتعلم المثابرة وعدم الاستسلام ومواجهة الواقع مهما كان نوعه والاتكال على نفسه في تلبية حاجياته اليومية ومتطلبات الحياة .

ويذكر امين الخولي (18:2) "أن النشاط الرياضي يهدف الى تربية الفرد تربية متزنة، وتوفير فرص عديدة للتكوين الخلقى والاجتماعي، إذ إنه ينمي في الفرد الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مثل التعاون مع الآخرين، وضبط النفس، والاعتزاز بالانتماء للجماعة، والإخلاص لها الى غير ذلك من الصفات الاجتماعية والخلقية التي تؤثر تأثيراً فعالاً في تنمية الشخصية وتماسك المجتمع".

وهناك من يحدد النشاط الرياضي بأنه "نشاط ذو شكل خاص جوهره الترويح و المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات البدنية وضمان أقصى تحديد لها"(3:342). وكما يعد "النشاط الرياضي الجامعي أحد الحلقات المهمة في أعداد الطلبة أعداداً علمياً وتربوياً ونفسياً رياضياً في وقت واحد إضافة إلى تنمية العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الطلبة والمدرسين واشاعة روح المحبة والتعاون في نفوسهم وهي أسمى اهداف الرياضة"(4:40), وعليه اصبحت الرياضة الجامعية احدى فقرات البرنامج العلمي الصحيح لأية جامعة لأنها تنتقل بالطالب من تدريب الملكات العقلية الى الاهتمام بحاجته وميوله ورغباته وهي لا تقل شأنًا عند الأخذ بنظر الاعتبار معايير المفاضلة بين احسن النتائج العلمية المتحققة واحسن النتائج الرياضية التي يصل فيها طلبتها الى مستوى التفوق العلمي والرياضي معاً.

ومما تقدم تكمن أهمية البحث في إبراز دور الأنشطة الطلابية الرياضية في الجامعات والى إمكانية أستثمار المواهب الرياضية المكتشفة في دعم الأندية والاتحادات الرياضية أو أستثمار ذلك من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي من خلال رعايتهم إضافة إلى ما أشارت إليه بعض الدراسات (5:17) و(6:595) في أهمية النشاط الرياضي لطلبة الجامعات من خلال:

1. تحقيق الصحة البدنية من خلال ممارسة مختلف انواع النشاطات الرياضية التي تعمل على:

2. تخفيف مشاكل امراض العصر الحديث التي تؤثر سلباً في المجتمع
✓ الوقاية من الأمراض الكثيرة والمزمنة .

✓ الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وتكوين الاتجاهات السلوكية السليمة.

3. استثمار وقت الفراغ بما يعود على الطلبة بالنفع من خلال ممارستهم لأنواع الرياضة المختلفة وحتى يمكن تحقيق الايجابية للطلبة وتنمية القدرة على ممارسة التعلم الذاتي والتعليم المستمر مدى الحياة .

4. الإسهام في تكوين الشخصية المتكاملة المتوازنة للطلبة .

5. تدريب الطلبة على القيادة والطاعة وتحمل المسؤولية وغرس روح التعاون والتضحية والعطاء .

6. تأكيد واجب الطلبة في خدمة بلادهم والتفاعل مع قضايا مجتمعهم و أمتهم .

2-1 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث عن الاهتمام بواقع حال الانشطة الطلابية الرياضية في الكشف عن المواهب الرياضية والى سبل أستثمار ذلك في تطوير الحركة الشبابية والرياضية وفي بيان مدى أهمية الأنشطة الطلابية الرياضية في المرحلة الجامعية وكشف المواهب الرياضية وتعميق القيم التربوية وتطوير الاهتمامات الرياضية بين أوساط الطلاب، إذ إن هناك حاجة ضرورية لبيان دور الأنشطة الطلابية الرياضية في رعاية المواهب وصقلها ومن ثم دعم الاتحادات والاندية الرياضية ورغد المنتخبات الوطنية وبما يتطلب إيجاد أفضل السبل والوسائل التي يمكن من خلالها أستثمار تلك الطاقات للنهوض بالواقع الرياضي للبلد فالرياضة الجامعية والتربية الرياضية كما أكد كل من هلال عبدالرزاق

شوكت وهشام محمد و ثامر محسن(6:7)"الآن أصبحت مظهر حضاري في كافة البلدان, لذا يجب تعميم ممارسة النشاط الرياضي على كافة المستويات من المدارس الابتدائية الى الدراسة الجامعية".

3-1 هدف البحث:

1. التعرف على دور الانشطة الطلابية الرياضية بالواقع الرياضي للموهوبين وعن كيفية كشف المواهب ورعايتهم.
2. التعرف على دور الانشطة الطلابية الرياضية من وجهة نظر مدربي الألعاب بجامعة الكوفة لدعم الأندية والاتحادات الرياضية وديمومة صقل هذه المواهب.

4-1 فرضا البحث:

1. هنالك فعلاً دوراً مؤثراً للأنشطة الطلابية الرياضية للكشف عن المواهب والخامات الرياضية لدعم الاتحادات الوطنية والأندية بكافة الفعاليات الرياضية.
2. هنالك دور هام لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي في دعم هذه المواهب من خلال الانتقاء والصقل والرعاية وتقديم الخدمات كافة للأستمرار والمضي في مسيرتهم الرياضية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 **المجال البشري:** مدربي الألعاب في كليات جامعة الكوفة للعام 2021م - 2022م.

1-5-2 **المجال الزماني:** المدة من 2022/4/17 لغاية 2022/8/31م.

1-5-3 **المجال المكاني:** كليات جامعة الكوفة في النجف الاشرف.

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والذي يعرف بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة والتحليل (7:100), نظراً لملاءمتها وطبيعة الدراسة الحالية.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على مدربي الألعاب في الجامعات العراقية وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مدربي الألعاب/ جامعة الكوفة وعددهم (31) يمثلون (21) كلية للعام الدراسي (2021-2022م).

2-3 الوسائل والأدوات المستعملة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- استبيان الانشطة الطلابية الرياضية .

2-4 إجراءات الدراسة الميدانية :

2-4-1 إجراءات اعداد مقياس الانشطة الطلابية الرياضية :

تم اعداد مقياس الانشطة الطلابية الرياضية وفق الخطوات العلمية لأعداد المقاييس التي اتبعت وهي :

2-4-1-1 تحديد الهدف من إعداد مقياس الانشطة الطلابية الرياضية:

الهدف هو التعرف دور الانشطة الطلابية الرياضية في كشف المواهب الرياضية.

2-4-1-2 إعداد مقياس الانشطة الطلابية الرياضية:

تم إعداد المقياس المصمم من قبل الباحثان المكون من (15) فقرة ولكل منها ثلاثة بدائل هي (بدرجة كبيرة, بدرجة متوسطة, بدرجة ضعيفة) ومفتاح حل هذه المستويات هي (1,2,3)

2-4-1-3 تحديد صلاحية فقرات مقياس الانشطة الطلابية الرياضية:

عرضت فقرات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (11), وحلت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (كا) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياس حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد لها، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهما كما بين الجدول (1)

الجدول (1) يبين آراء الخبراء لتحديد صلاحية فقرات مقياس الانشطة الطلابية الرياضية

ت	الفقرات	يصلح	لا يصلح	كا 2	الدلالة
1	الأنشطة الرياضية الجامعية لها دور في تطوير الرياضة في محافظتنا على وجه الخصوص	9	2	4.455	معنوي
2	الأنشطة الرياضية الجامعية لها دور في تطوير الرياضة في وطننا على وجه العموم	10	1	7.364	معنوي
3	الأنشطة الرياضية الجامعية تثمن وتكرم الطالب الموهوب رياضيا	9	2	4.455	معنوي
4	يتم دعم الطالب الموهوب رياضيا من قبل أساتذته في باقي الاختصاصات	9	2	4.455	معنوي
5	تظم الأنشطة الطلابية الرياضية مدربين أكفاء لتطوير المواهب	9	2	4.455	معنوي

6	الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات لها دور في دعم الاندية الرياضية	10	1	7.364	معنوي
7	الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات لها دور في دعم الاتحادات الرياضية	10	1	7.364	معنوي
8	الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات لها دور في رفد المنتخبات الوطنية	11	0	11	معنوي
9	الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات لها دور في أنتقاء المواهب	11	0	11	معنوي
10	الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات لها دور في صقل المواهب الرياضية	10	1	7.364	معنوي
11	للجانب المالي تأثير مباشر في إقامة الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات داخليا وخارجيا	10	1	7.364	معنوي
12	انحسار البطولات بين الجامعات على بعض الفعاليات تسبب بعدم المشاركة الفاعله من الطلبة	10	1	7.364	معنوي
13	عدم تفعيل المشاركات الخارجية للانشطة الطلابيه الرياضية له مردود سلبي على واقع الرياضه الجامعيه عربيا	9	2	4.455	معنوي
14	لجائحة كورونا تأثير في أنخفاض مستوى الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات	10	1	7.364	معنوي
15	للبنى التحتية تأثير مباشر على إقامة الأنشطة الطلابية باستمرار في الجامعة	10	1	7.364	معنوي

قيمة كا2 الجدولية = (3.84) عند مستوى دلالة (0.05)

2-4-1-4 اعداد تعليمات مقياس الانشطة الطلابية الرياضية:

إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيبين الجواب الصحيح, إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على

الدقة بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المستجيبين بأن إجاباتهم في سرية تامة ولغرض البحث العلمي.

وتم وضع أمثلة من المقياس تبين كيفية الإجابة على الفقرات, وإعطاء فرصة للمستجيبين للاستفسار إن كان هناك ضرورة لذلك وعدم ترك أي أمر غامض أمامهم, وإعطاؤهم الوقت الكافي لقراءة التعليمات.

2-4-1-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس الأنشطة الطلابية الرياضية:

طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (3) مدربين العاب من جامعة الكوفة من خارج العينة في يوم الخميس المصادف 2022/5/5م, وقد اتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة, إذ كان متوسط زمن الإجابة مقدارها (10) دقيقة, وبهذا اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على العينة لغرض التحليل الإحصائي.

2-4-1-6 التجربة الرئيسية لمقياس الأنشطة الطلابية الرياضية:

تم تطبيق المقياس على العينة والبالغ عددها (31) مدرباً في يوم الخميس المصادف 2022/5/12 م ولغاية يوم الخميس المصادف 2022/5/26 م على المدربين بجامعة الكوفة.

2-4-1-7 تصحيح المقياس الخاص بالأنشطة الطلابية الرياضية:

تم تحديد مفتاح تصحيح المقياس وفقاً لميزان التقدير الثلاثي (بدرجة كبيرة, بدرجة متوسطة, بدرجة ضعيفة) ومفتاح حل هذه المستويات هي (1,2,3) درجة, حيث بلغت الدرجة العظمى للمقياس (45) درجة والدرجة الصغرى (15) درجة.

2-4-1-8 معامل الاتساق الداخلي لمقياس الانشطة الطلابية الرياضية:

تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع افراد العينة البالغ عددهم (31) مدرب بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

2-4-1-9 الاسس العلمية لمقياس الانشطة الطلابية الرياضية:

1. **صدق المقياس :** تم استعمال صدق المحتوى, إذ تم استعمال هذا النوع وذلك عندما عرضت فقرات المقياس وبدائلها وتعليماتها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والمقياس لإقرار صلاحيتها.
2. **ثبات المقياس :** تم استعمال طريقة التجزئة النصفية إذ تم تجزئة فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية, إذ تم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (f), ونجد ان الفرق غير دال إحصائياً وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية, وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس, إذ بلغت القيمة المحسوبة (0.69) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار تم تطبيق معادلة (سبيرمان – براون) وظهرت مقدارها (0.81) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

2-5 الوسائل الإحصائية المستعملة:

تم الاعتماد على نظام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في تحليل النتائج (spss).

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-3 عرض التكرارات والنسب المئوية لتكرارات الفقرات وتحليلها :

الجدول (2) يبين التكرارات والنسب المئوية لتكرارات الفقرات

بدرجة ضعيفة		بدرجة متوسطة		بدرجة كبيرة		الفقرات
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
%10	3	%55	17	%35	11	1
%5	2	%65	20	%30	9	2
%10	3	%45	14	%45	14	3
%20	6	%65	20	%15	5	4
%5	2	%50	15	%45	14	5
%30	9	%45	14	%25	8	6
%35	11	%55	17	%10	3	7
%45	14	%40	12	%15	5	8
%5	2	%55	17	%40	12	9
%35	11	%45	14	%20	6	10
صفر%	0	%15	5	%85	26	11
صفر%	0	%75	23	%25	8	12
%15	5	%35	11	%50	15	13
صفر%	0	%40	12	%60	19	14
صفر%	0	%35	11	%65	20	15

يبين الجدول (2) ان قيم النتائج جاءت بنسبة عالية وباكث من (40%)

لصالح البديلين (بدرجة كبيرة) و(بدرجة متوسطة) لأغلب الفقرات, ماعدا

الفقرة الثامنة فجاءت (بدرجة متوسطة) و(بدرجة ضعيفة) وهذا يعني إن هنالك موافقة كبيرة جداً عما ورد بتلك الفقرات بصورة عامة.

ومن خلال النتائج التي نتجت عنها طبيعة الدراسة يرى الباحثان ان سبب حصول الاستمارات الكلية على نسبة جيدة ومقبولة يعود الى ان معظم المفردات المحددة لاستمارة الاستبيان التي وضعت في الاتجاهات الايجابية عن دور الانشطة الطلابية الرياضية في كشف المواهب الرياضية وهذا ما جعل النتائج تبدو بشكل ايجابي عالٍ لان العينة أجابت بالرأي الذي ذهب إليه الباحثان إذ يتبلور في الاتجاهات ذات البعد الصحيح لتشخيص فائدة تلك الانشطة, إذ يرى الباحثان أن النشاط الطلابي في المرحلة الجامعية واحدا من الحلقات المهمة المفقودة لدى كثير من أبنائنا الطلبة، ولما كانت الجامعات تدرك الدور المهم للشباب في توجيه مستقبل البلاد والمجتمعات, فإنها تحرص على أن يمارس طلابها الأنشطة الطلابية المتنوعة باعتبارها من أهم دعائم وأسس منظومة العمل الجامعي التي تسهم في تنمية الشباب ثقافيا واجتماعيا وفنيا وعلميا ورياضيا.

إذ توفر الجامعة بأنشطتها بيئة مناسبة لممارسة قيم وسلوكيات إيجابية ببناءة تساعد الطلاب في مواجهة تحديات حاضر المجتمع ومستقبله, ويتفق الباحثان مع أمين حسن (9:45) في أهمية "دعم النشاطات الطلابية لتطويرها ولتطوير المدربين وتقديم كل ما هو جديد في عملهم ويزيدهم ابداع من خلال جملة من الامور منها الدورات التدريبية و ورش العمل بمجال تخصصهم التي تزيد من خبراتهم وامكاناتهم لتحسين الأداء" وكذلك مع رأي خضير وياسين(10:39) في أهمية إعطاء حرية من رؤساء الجامعات الى المدراء فالمدربين "كما ويتيح القائد لمرووسيه الحرية في ممارسة شؤون الجماعة ومناقشة مشكلاتهم مما يؤدي في النهاية الى زيادة المبادرة والابتكار والوصول

الى الاهداف المحددة, بالإضافة الى تقديم اراء ومقترحات جديدة تزيد من انتاجية وفاعلية عمل النشاطات الطلابية, إذ "يسعى الى المهام الجديدة التي تؤدي الى رفع الانتاجية والتي تساهم في تحقيق الرضا الوظيفي وتشجيع الابداع" ومن خلال بعض الاجابات فسر الباحثان أهمية الدعم للمدربين كما ذكر صلاح علي (34:11) " تفعيل المبادرة من قبل الادارة يعمل على ايجاد بيئة للأبداع لدى المدربين وتحسن من ادائهم وتجعلهم قادرين على اتخاذ القرار الصحيح ضماناً للاستقرار والنجاح في العمل, فالمدرّب يحتاج لتوفير جو من الدعم والثقة والمشاركة لكي يساهم بشكل جدي في نجاح المؤسسة من خلال هذا الدعم, إذ يساهم الدعم بالتقدم في كافة المجالات المختلفة وبالتالي يساهم في خلق تلك الميزة التنافسية لدى الافراد والمؤسسات وتزيد من تحسن مستوى اداء المؤسسة وموظفيها", واخيراً يود الباحثان طرح أهم مشكلين من المشكلات التي تواجه المدربين وهو(المشكل المالي ومشكل البنى التحتية) وهذا ما يوضحه رأي العينة من خلال اجاباتهم إذ يجب على ادارة النشاطات الطلابية التي تسعى لتحسين الاداء لدى المدربين وأن تعمل على ايجاد الحلول للمشكلات التي تواجه العمل والمدربين والتي قد تؤثر سلباً على مستوى الاداء كما يذكر عبد الحميد البلوشي(21:12), وهذا مادفع الباحثان لتناول هذا الموضوع الهام الذي يعتبر واحداً من الركائز الاساسية للنهوض بالواقع الرياضي على المستوى الجامعي واستثمار ذلك في التنمية لسوق العمل واحتياجات البلد.

4 الاستنتاجات والتوصيات:

بعد تحليل وتفسير النتائج الخاصة بالأنشطة الطلابية توصل الباحثان الى
الاستنتاجات الآتية:

4-1 الاستنتاجات:

1. إن إجابات المدربين بشكل عام كانت ذات دلالة معنوية عالية وقد انصبت على المستويين (بدرجة متوسطة, وبدرجة كبيرة).
2. للبنى التحتية دور هام وفعال جداً في تطوير عمل الأنشطة الطلابية الرياضية وأتساع أقامت المنافسات بشكل مستمر ومن خلال ذلك الكشف على المواهب بأستمرار .
3. للإدارة العليا في الجامعات العراقية مسؤولية كبيرة في مساعدة المدراء والمدربين المسؤولين على الرياضة الجامعية وإعطائهم المزيد من المساحة للعمل بمهنية عالية.
4. للجانب المالي الاثر الاكبر في تراجع أنشطتنا بأستمرار من جائحة كورونا إلى الآن خصوصا بعدم إقرار ميزانية للدولة ومنها الى تخصيصات الوزارة والجامعات.

4-2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يأتي:

1. عمل برامج تدريبية لكيفية أنتقاء المواهب وصقلها وأستثمارها وبرامج وندوات وورش عمل لتوعية الطلبة بأهمية الاشتراك في النشاطات الطلابية الرياضية.
2. توجيه دعوات للاتحادات والأندية الرياضية عند إقامة نشاط طلابي رياضي وذلك لكي يتم مشاهدة طلبتنا الموهوبين ويكون نوع من التسويق الجامعي لطلابها.
3. وضع جوائز مادية ومعنوية للمشاركين من الطلبة وجوائز أعلى للموهوبين لخلق بيئة منافسة بين الأفراد الغاية منها غرس حب ممارسة الأنشطة والتوجيه والدافعية نحوها.

4. إمكانية تشكيل نادي رياضي برعاية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ودعمه بشكل ذاتي من خلال الأنشطة الطلابية المقامة بين الجامعات وتكون مهام هذا النادي رعاية الموهوبين لكل الفعاليات لأننا نعلم إن نادي الطلبة يدعم كرة القدم فقط .

المصادر :

1. كتاب وزارة التعليم العالي والبحث العلمي؛ الهيكل الإداري لأقسام وشعب النشاطات الطلابية ، العدد ج ر / 1261 ، بتاريخ 2015/5/24.

2. امين انور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة ، العدد 216، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، 1996م.

3. Matveyve, fundamentals of sports training, mos progress ,1981.

4. خالد اسود لايخ : تقويم النشاط الرياضي الخارجي لكليات جامعة القادسية, مجلة علوم التربية الرياضية , العدد السابع ، المجلد الاول، 2008.

5. صالح مرزم السبيعي: العوامل المؤدية الى ضعف مشاركة الطلاب في الأنشطة الطلابية ووسائل التغلب عليها من وجهة نظر الطلاب بجامعة الملك سعود, كلية التربية, مجلة رسالة الخليج العربي, عدد 94 .

6. عبد الله حمود الحربي: النشاط الطلابي، ورقة عمل مقدمة في اللقاء السنوي التاسع للجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية في جامعة الملك سعود, النشاط الطلابي ودوره في العملية التربوية والتعليمية, 2001، الرياض.

7. هلال عبدالرزاق شوكت وهشام محمد و ثامر محسن : مجلة التربية الرياضية , بغداد, مطبعة اليرموك , العدد الأول , 1990 م .

8. حيدر عبد الرضا الخفاجي :الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية , بغداد , دار الكتب والوثائق ,2014.
9. امين حسن:ادارة الاعمال وتحديات القرن الحادي والعشرين:القاهرة , دار قباء,2001 م .
10. خضير كاظم حمود وياسين كاسب الخرشة: ادارة الموارد البشرية : الاردن, دار المسيرة للنشر والتوزيع ,2010 م .
11. صلاح علي محمد: اثر جودة نظام ادارة نظام معلومات التعليم(EMIS) على المبادرة والابداع الاداري لدى مديري مدارس وكالة الغوث بقطاع غزة, رسالة ماجستير, الجامعة الاسلامية بغزة. كلية التجارة, 2017م.
12. عبد الحميد البلوشي: مهارات ادارة المبادرات التربوية : عمان, منتدانا, 2013م.

الملحق (1) مقياس الأنشطة الطلابية الرياضية

ت	الفقرات	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1	الأنشطة الرياضية الجامعية لها دور في تطوير الرياضة في محافظتنا على وجه الخصوص			
2	الأنشطة الرياضية الجامعية لها دور في تطوير الرياضة في وطننا على وجه العموم			
3	الأنشطة الرياضية الجامعية تثن وتكرم الطالب الموهوب رياضيا			
4	يتم دعم الطالب الموهوب رياضيا من قبل أساتذته في باقي الاختصاصات			
5	تظم الأنشطة الطلابية الرياضية مدربين أكفاء لتطوير المواهب			

			6	الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات لها دور في دعم الاندية الرياضية
			7	الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات لها دور في دعم الاتحادات الرياضية
			8	الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات لها دور في رفد المنتخبات الوطنية
			9	الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات لها دور في أنتقاء المواهب
			10	الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات لها دور في صقل المواهب الرياضية
			11	للجانِب المالي تأثير مباشر في إقامة الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات داخليا وخارجيا
			12	انحسار البطولات بين الجامعات على بعض الفعاليات تسبب بعدم المشاركة الفاعله من الطلبة
			13	عدم تفعيل المشاركات الخارجية للانشطة الطلابية الرياضية له مردود سلبي على واقع الرياضة الجامعية عربيا
			14	لجائحة كورونا تأثير في أنخفاض مستوى الانشطة الطلابية الرياضية في الجامعات
			15	للبنى التحتية تأثير مباشر على إقامة الأنشطة الطلابية باستمرار في الجامعة

أهم المتغيرات السيكولوجية لنشاط التطوعي الرياضي لدى عينة

من طلبة معاهد الرياضة في الجزائر

معنى الحياة، الشغف والطموح الرياضي نموذجا

The most important psychological variables of voluntary sports activity among a sample of students of sports institutes in Algeria

The meaning of life, passion and ambition for sports as a model

ط.د. أكرم غراب - خليل مراد

جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر)

gherab.akrem@univ-biskra.dz

أ.د. خليل مراد

جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر)

khalil.merad@univ-biskra.dz



ملخص:

هدفت الدراسة إلى تحديد أهم الخصائص السيكولوجية المرتبطة بنشاط التطوع الرياضي في صفوف طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر، وهذا بواقع عينة عشوائية قدرت بـ (390) مفردة ممثلة من خمس جامعات محلية، أين استخدم المؤلفان المنهج الوصفي في صورته التحليلية، فكانت الأدوات بين الاستبانات والمقاييس المقتنة، بحيث تم

التأصيل نحو استبانة التطوع الرياضي، مقياس معنى الحياة، مقياس الشف الرياضي ومقياس الطموح الرياضي.

أبلغت نتائج الدراسة عن تأثيرات كبيرة لأدوار النشاط البدني الرياضي في تعزيز العمل التطوعي الرياضي، فكانت الآثار إحصائية في جميع فقرات الاستبانة بغير فقرة واحدة. كذلك، كانت العلاقات الإحصائية بين التطوع الرياضي وكل من معنى الحياة، الشغف الرياضي والطموح الرياضي قوية وطرديّة. وعلى ذلك يوصي المؤلفان بجملة من المقترحات الدراسية المستقبلية في آخر هذه الورقة العلمية.

الكلمات المفتاحية: معنى الحياة؛ الشغف الرياضي؛ الطموح الرياضي؛ النشاط التطوعي الرياضي؛ طلبة معاهد الرياضة في الجزائر.

Abstract :

The study aimed to determine the most important psychological characteristics associated with the activity of sports volunteering among students of the Institutes of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities in Algeria, through a random sample of (390) individuals representing out of five. Local universities, where the authors used the descriptive approach in its analytic form. Between the standardized questionnaires and scales, so that the rooting was done towards the sports volunteering questionnaire, the meaning of the life scale, the lip sports scale, and the athletic ambition scale.

The results of the study indicated that there were significant effects of the roles of sports physical activity in promoting sports volunteer work, and the effects were statistical in all paragraphs of the questionnaire without a single paragraph. The statistical relationships between sports volunteering and each of the meanings of life, sports passion and sports ambition were strong and positive. Accordingly, the authors recommend a number of future study proposals at the end of this paper.

Keywords : The meaning of life ; sports passion ; athletic ambition ; sports volunteer activity ; Students of sports institutes in Algeria.

في استقراءات الحال والأحوال للحياة البشرية عامة والحياة الجامعية خاصة، من المعروف أن الانخراط وفق الجرعات المقننة من الممارسات البدنية -خارج الأوقات والدراسة- بما في ذلك الحركات التمرينات الرياضية؛ لها سلوكيات لها من المساهمات في تعزيز الصحة وجودة الحياة لدى الجماعات. من أجل ذلك في وقت غير بعيد، تسند بعض المراجعات أن الممارسات الرياضية كانت أكثر أهمية من أي وقت سابق خلال توسع فيروس كورونا المستجد (Haseler & Haseler, 2022). فعن (51) تجربة تقييم تدخلات الممارسات البدنية الهوائية للبالغين؛ ارتفع زمن الانخراط في النشاط البدني المعتدل والمرتفع الشدة بـ (14) دقيقة أسبوعياً، أين ارتبط ذلك أكثر مع تدخلات المهنيين الصحيين، عمليات المتابعة الطويلة على غرار المتطوعين والجمعائين الرياضيين (Kettle, et al., 2022). من هذا المنظور، أثارت الزيادة في الانخراط والمشاركة الرياضية بخلاف الممارسة والتدريب العديد من القضايا المثيرة والمهمة بحثياً. ففي سويسرا، عكف صانعو القرار على رفع المشاركة الرياضية في الممارسة والتدريب وحتى عبر المراقبة والدعم. (Schlesinger & Nagel, 2013). في الجزائر، اعتمدت السلطات بشكل كبير على المتطوعين لإنجاح ألعاب البحر الأبيض المتوسط وبواقع (4000) متطوع (وكالة الأنباء الجزائرية، 2022). في قطر -من أجل كأس العالم- بلغ عدد المقبولين من أجل التطوع (20000) شخص من كل جنسيات العالم (اللجنة العليا للمشاريع والإرث، 2022). وعليه، يُفهم أن ذلك لا يكاد يخرج عن سياقات التطوع والعمل الجماعي الرياضي. أين يشار إلى التطوع عامة بأنه مجموعة من الأنشطة التي يمارسها فرد أو مجموعة من الأفراد -المنتسبين

وغير المنتسبين إلى جهة ما- بحرية تامة لإفادة فرد أو مجموعة أفراد أو جهة معينة (فريير، 2009، ص 23). ومنه، يُلاحظ أن المتطوعين الشباب هم جزء أساسي في عملية التطوع، بل هم موارد لا يمكن التفريط بها من أجل التنمية الرياضية (Chen, Liu, & Legget, 2019). فمن الثابت أن يميل متطوعو برنامج التنمية الرياضية والثقافية إلى أن يكونوا شبابا بخلفيات ديموغرافية متنوعة، على غرار التنوع في الثقافات، الأعمار والتعليم (Alexander, Kim, & Kim, 2015). فمن بين جميع الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15-30 سنة في الاتحاد الأوروبي، كانت المشاركة التطوعية في إيرلندا، الدنمارك والمملكة المتحدة عالية، في حين تمتلك كرواتيا، السويد ومالطا أقل نسبة من التطوع، في المجر، أما بالنسبة لعضوية المنظمات الشبابية، فإن نسبة الأعضاء هي الأعلى في إيرلندا، السويد، فنلندا، لوكسمبورغ وبلجيكا، والأدنى في كرواتيا، المجر ورومانيا (Juknevičius & Savicka, 2003).

تأسيسا على ما سبق، نفهم من ذلك أن الدوافع التطوعية هي حاجيات متعددة الأوجه بطبيعتها، أين كان لزاما أن تضع الدوافع الإيثارية والأنانية في نهايات متعارضة، ومنه، كان من المهم لنا تسلط الضوء على مجموعة متنوعة من دوافع المتطوعين المختلفة بالنسبة لمجموعة من الإطارات المستقبلية في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بما في ذلك التوجهات نحو تلبية الاحتياجات السيكولوجية والسعي وراء المصالح الإيجابية على غرار معنى الحياة، الشغف الرياضي والطموح الرياضي، ومنه تم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

ما هي أهم المتغيرات السيكولوجية للنشاط التطوعي الرياضي لدى عينة من طلبة معاهد الرياضة في الجزائر؟

2.1. التساؤلات الفرعية:

- ما دور النشاط البدني والرياضي في التطوع الرياضي بصفوف طلبة معاهد الرياضة في الجزائر؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نشاط التطوع الرياضي وبعض المتغيرات السيكولوجية على غرار معنى الحياة، الشغف والطموح الرياضي في صفوف طلبة معاهد الرياضة في الجزائر؟

3. أهداف الدراسة:

- التحقيق في التأصيل الشامل لمفهوم التطوع والتطوع الرياضي أدبيا؛
- كشف مستويات الواقع الرياضي لعملية التطوع في صفوف طلبة معاهد الرياضة في الجزائر؛
- كشف العلاقات الإحصائية بين التطوع الرياضي وكل من معنى الحياة، الشغف والطموح الرياضي؛
- فهم العلاقات الإحصائية بين التطوع الرياضي والمتغيرات السيكولوجية المدروسة لدى عينة الدراسة؛
- التوصل إلى مخرجات ومقترحات علمية قابلة للنقاشات والتحريات فيما يخص التطوع الرياضي.

4. أهمية الدراسة:

تباعا لأحد خصائص العلم والبحث العلمي، وهو التراكمية في الوصف، التفسير، التنبؤ وعمليات أخذ القرار، تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تسلط الضوء على أحد المتغيرات تهميشا بحوثنا العربية والمحلية، فالتطوع هو موضوع غير متناول إن لم نقل إنه منعدم في قواعد بياناتنا المحلية، وهو ما يحاكي التستر عن الواقع المعاش، فمن خلال طبيعة عمل المؤلفان، يمكن القول بأن البيئة التكوينية لطلبة معاهد الرياضة لها من الأدوار في المساهمة نحو

المزيد من الثوابت والخطوات المهمة نحو نشاطات التطوع الرياضي في مختلف وأبعاده. لذا كان من المهم التطرق إلى بعض الحثيات السيكلوجية من أجل فهم هذا الشح في التوصيف والتكليف، ومنه إلى التكليف والأخذ بزمام الموضوع إلى مراحل التأليف.

5. شرح مصطلحات الدراسة:

1.5. معنى الحياة:

يعرف مصطلح معنى في الحياة على أنه: "المدى الذي يفهمه الناس، ويرون أهمية، ويفهمون به حياتهم، بالإضافة إلى الدرجة التي يعتبرون أن لديهم فيها هدفا أو رسالة في الحياة" (Glaw, Kable, Hazelton, & Inder, 2017).

2.5. الشغف الرياضي:

هو مفردة من مفردات علم النفس الإيجابي في المجال الرياضي، أين يتجه إلى فهم العمليات التي تولد الدافع نحو الشعور بالمشاعر الإيجابية والسعادة في الممارسة الرياضية بما يوفر الحافز نحو النجاح أو الفشل الرياضي، وهو نوعين تناغمي وقهري (يونس، 2021، ص 51).

3.5. الطموح الرياضي:

هو الهدف الجزئي أو الكلي الإيجابي الذي يضعه الرياضي لنفسه، بحيث تنتشر حدوده معنويا بين الفكرة الناشئة عن الموضوع المراد تحقيقه إلى الفعل به ومنه إلى الوصول للهدف الرياضي وفق خبرات الفشل والنجاح (Sumal & Mahi, 2018).

4.5. التطوع:

التطوع هو ظاهرة انسانية تنطوي على واجبات - غير قانونية- معينة في الأنشطة التي يختارها الأفراد بإرادتهم الحرة، أين يمكن للأفراد أن يتوجهوا نحو العديد من النشاطات الخيرية والاجتماعية دون الحصول على أي تعويض، فهو شكل من أشكال الترفيه يعتمد في لبه على مبدأ الإفادة والاستفادة من أجل التجربة وكسب الخبرات (Krajnakova, Simkus, Pilinkiene, & Grabowska, 2018).

5.5. التطوع الرياضي:

هو نشاط سلوكي موجه بدوافع معينة، أين يكتسي في تفاصيله الدقيقة على حلة من القيم والمبادئ الرياضية الهادفة على غرار: إنجاح التظاهرات الرياضية، التظاهرات الخيرية والنوادي والجمعيات الثقافية التحسيسية الرياضية (Benson & Wise, 2017, p. 2).

6.5. **طلبة معاهد الرياضة في الجزائر:** هم الجزء من الكل للموارد البشرية الأكثر تعدادا داخل الأسوار الجامعية، بحيث يشكلون أحد الركائز الأساسية في العملية التربوية والتكوينية، بحيث ينتقلون إلى معاهد الرياضة بعد اجتياز شهادة البكالوريا إلى السنة الأولى من التكوين المشترك القاعدي إلى التخصص المناسب (غانم، 2008، ص 208).

6. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.6. **المنهج المتبع:** تباعا لمشكلة الدراسة وتفاصيل أهدافها، اعتمد المؤلفان على المنهج الوصفي في صورته التحليلية من أجل الدواعي البحثية المناسبة لذلك.

2.6. الدراسة الاستطلاعية: تمت الدراسة الاستطلاعية بعد نهاية ألعاب البحر الأبيض المتوسط مباشرة، أي بتاريخ 05-07-2022 وإلى غاية 22-07-2022. أين تم تحصيل (20) مفردة سيكومترية.

3.6. مجتمع وعينة الدراسة: كان مجتمع الدراسة مكونا من الطلبة الجامعيين من (05) معاهد في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والمقدر عددهم (1485) وحدة إحصائية للمعاهد التالية: بسكرة، باتنة، مستغانم، المسيلة، قسنطينة والجزائر. فيما تكونت عينة الدراسة من (390) طالب جامعي، تم اختيارهم عشوائيا وبعمر (20-28) سنة، منهم (274) ذكور و(116) إناث، بحيث تم إرسال الاستبانة الكترونيا إلى جميع الطلاب من خلال مواقع التواصل الاجتماعي على غرار الفيسبوك والأنستغرام.

4.6. أدوات الدراسة: من أجل تحقق أهداف الدراسة، اعتمد المؤلفان على الأدوات التالية:

1.4.6. استبانة التطوع الرياضي: تعود لمراد وشايب (2021) بنحو (41) عبارة مقسمة كتالي:

➤ **المحور الأول** "محور أهداف النشاط التطوعي": يتكون من (08) عبارات إيجابية؛

➤ **المحور الثاني** "محور مجالات النشاط التطوعي": يتكون من (25) عبارة إيجابية؛

➤ **المحور الثالث** "محور العزوف عن النشاط التطوعي": يتكون من (08) عبارات إيجابية.

2.4.6. مقياس معنى الحياة: يعود للباحث الرشيدي (1996)، أين يتكون من (39) عبارة موجبة.

3.4.6. مقياس الشغف الرياضي: لـ (شاهين، شرف، الشرقاوي ويونس، 2020، ص ص 260-261)، بحيث يحتوي على (16) عبارة بين السلبية والايجابية كتالي:

➤ **المحور الأول** "الشغف الرياضي التناغمي": يتكون من (08) عبارات إيجابية؛

➤ **المحور الثاني** "الشغف الرياضي القهري (الوسواسي)": يتكون من (08) عبارات سلبية.

4.4.6. مقياس الطموح الرياضي: يعود في التأصيل إلى محمد عبد التواب وسيد عبد العظيم (2005)، ونظرا لصعوبة الحصول عليه؛ تم اللجوء إلى النسخة المحدثه لأرتيبيان (2019)، أين يتكون مما يلي:

➤ **المحور الأول** "محور التفاؤل": يتكون من (04) عبارات إيجابية؛

➤ **المحور الثاني** "محور القدرة على تحديد الهدف": يتكون من (21) عبارة إيجابية؛

➤ **المحور الثالث** "محور تقبل التجديد": يتكون من (04) عبارات إيجابية؛

➤ **المحور الرابع** "محور تحمل الإحباط": يتكون من (07) عبارات إيجابية.

5.6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1.5.6. الصدق: تم الاعتماد على نوعين للصدق مع ضرورة تكييف العبارات وفق الأهداف كتالي:

1.1.5.6. الصدق الظاهري: تم عرض أدوات الدراسة على (06) أساتذة من السادة الخبراء كتالي:

➤ بالنسبة لاستبانة التطوع الرياضي: تم فقط الإبقاء على محور مجالات النشاط التطوعي (26) عبارة؛

- بالنسبة لمقياس معنى الحياة: تم الإبقاء عليه كما هو؛
- بالنسبة لمقياس الشغف الرياضي: تم الإبقاء عليه كما هو؛
- بالنسبة لمقياس الطموح الرياضي: تم الإبقاء عليه كما هو.

2.1.5.6. الصدق الذاتي:

جدول رقم (01) يمثل نتائج الصدق الذاتي لأدوات الدراسة (ن=20)

اسم الأداة	محاور الأداة	الصدق الذاتي المحوري	الصدق الذاتي الكلي	الحكم
التطوع الرياضي	مجالات التطوع الرياضي	0.842		مقبول
معنى الحياة	عبرات معنى الحياة	0.837		مقبول
الشغف الرياضي	الشغف التناغمي	0.849	0.870	مقبول
	الشغف القهري	0.863		
الطموح الرياضي	التفاؤل	0.842	0.875	مقبول
	تحديد الأهداف	0.860		
	تقبل التجديد	0.880		
	تحمل الاحباط	0.888		

المصدر: التحليل الاحصائي للباحث بواسطة برنامج الإكسيل.

2.5.6. الثبات: اعتمد المؤلفان على نوع واحد من الثبات وهو الثبات بطريقة

آلفا كرونباخ كما يلي:

جدول (02) يمثل نتائج الصدق الذاتي لأدوات الدراسة (ن=20)

الحكم	الصدق الذاتي الكلي	الصدق الذاتي المحوري	محاور الأداة	اسم الأداة
مقبول	0.710		مجالات التطوع الرياضي	التطوع الرياضي
مقبول	0.701		عبرات معنى الحياة	معنى الحياة
مقبول	0.757	0.721	الشغف التناغمي	الشغف الرياضي
		0.745	الشغف القهري	
مقبول	0.766	0.701	التفاؤل	الطموح الرياضي
		0.741	تحديد الأهداف	
		0.776	تقبل التجديد	
		0.790	تحمل الاحباط	

المصدر: التحليل الاحصائي للباحث بواسطة برنامج الإكسيل.

7. عرض، تحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

1.7. دور النشاط البدني والرياضي في التطوع الرياضي لدى طلبة معاهد الرياضة في الجزائر:

**جدول (03) يمثل دور النشاط البدني والرياضي في التطوع الرياضي لدى طلبة
معاهد الرياضة في الجزائر (ن=390).**

الحكم	كا ²	أبدا		أحيانا		دائما		العبارات
		%	N	%	N	%	N	
دالة	*396.21	13.33	52	61.79	241	24.87	97	أشارك في حملات جمع الملابس رفقة الجمعيات الرياضية التطوعية.
دالة	*261.56	25.12	98	28.97	113	45.89	179	أشارك في مبادرات رعاية الأطفال الحي رياضيا
دالة	*412.95	07.94	31	37.17	145	54.87	214	باعتباري إطار رياضي، فأنا أساعد في الوقاية من المخدرات.
دالة	*436.22	06.15	24	33.84	132	60	234	أشارك في مبادرات رعاية الأطفال المعاقين رياضيا.
دالة	*320.63	0.415	162	10.51	41	47.94	187	أطوع من أجل خدمة رياضة المسنين.
دالة	*414.36	04.87	19	36.92	144	58.20	227	أساهم في مبادرات رعاية الأطفال الأيتام والمعوزين رياضيا.
دالة	*341.74	19.48	76	31.53	123	48.97	191	أطوع في عمليات التأهيل الحركي لذوي صعوبات التعلم.
دالة	*365.62	08.20	32	37.69	147	54.10	211	أساهم في نشر الوعي الصحي.
دالة	*204.68	05.89	23	52.56	205	41.53	162	أطوع في تقديم الثقافة الرياضية لمن يطلبها.
دالة	*341.30	03.58	14	46.92	183	49.48	193	أطوع لنشر المعلومات الصحية بمواقع التواصل الاجتماعي.
دالة	*491.31	08.46	33	26.15	102	65.38	255	أطوع في تنظيم الفعاليات

								الرياضية التي تضمنها جامعتي.
غ.دالة	*98.12	77.17	301	05.89	23	16.92	66	أتطوع في تقديم الدورات التدريبية والثقافية في جامعتي.
دالة	*421.81	01.80	07	40	156	58.20	227	أتطوع كمرشد تربوي في المدارس العمومية عند الحاجة.
دالة	*439.09	00	00	36.16	141	63.84	249	أشارك في تأطير المباريات الخيرية لصالح مصلحة معينة.
دالة	*144.36	02.30	09	76.15	297	21.53	84	أتطوع حملات التبرع بالدم.
دالة	*499.65	04.61	18	22.56	88	72.82	284	أتطوع في تنظيم الحفلات الثقافية والرياضية.
دالة	*144.47	20.76	81	44.10	172	35.12	137	أشارك في الفعاليات التي تهدف إلى صد العنف في الملاعب.
دالة	*344.26	08.46	33	42.56	166	48.97	191	أتطوع من أجل نظافة البيئة المدرسية والمرافق الرياضية.
دالة	*407.69	13.33	52	31.79	124	54.87	214	أتطوع كمسعف طبي في إدارة الأزمات.
دالة	*403.9	03.33	13	38.71	151	57.94	226	أشارك في حملات الوعي ضد الأمراض المزمنة.

*العبارة دالة عند مستوى دلالة معنوية (0.05) /درجة الحرية تساوي (n-1).

المصدر: التحليل الاحصائي للباحث بواسطة برنامج Spss.

من خلال الجدول رقم (03) يتضح أن جميع العبارات كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة معنوية (0.05)، غير ذلك يكون الاستثناء فقط محددًا عند العبارة رقم (12).

**2.7. العلاقات الاحصائية بين نشاط التطوع الرياضي وبعض المتغيرات
السيكولوجية على غرار معنى الحياة، الشغف والطموح الرياضي في صفوف
طلبة معاهد الرياضة في الجزائر:**

**جدول (04) يمثل نتائج معامل الارتباط بين نشاط التطوع الرياضي وبعض
المتغيرات السيكولوجية (ن=390)**

الحكم	قيمة معامل الارتباط	محاور الأداة	مقاييس المتغيرات السيكولوجية	استبانة التطوع الرياضي
دال	*0.741	معنى الحياة		
دال	*0.696	الشغف التناغمي	الشغف الرياضي	
دال	*0.542	الشغف القهري		
دال	0.512	التفاؤل	الطموح الرياضي	
دال	*0.713	تحديد الأهداف		
دال	*0.752	تقبل التجديد		
دال	*0.703	تحمل الإحباط		

*دال عند مستوى دلالة إحصائية (0.05).

المصدر: التحليل الإحصائي للباحث بواسطة برنامج Spss.

يتضح من الجدول (04) أن العلاقات الإحصائية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) بين التطوع الرياضي والمتغيرات السيكولوجية: معنى الحياة، الشغف والطموح الرياضي كلها دالة احصائيا ويبقى التفصيل في ذلك حسب قوة الارتباط، فكان الارتباط قويا وطرديا بين التطوع الرياضي وكل من تقبل التجديد، معنى الحياة، تحديد الأهداف، تحمل الإحباط، الشغف التناغمي، القهري والتفاؤل على الترتيب.

مناقشة نتائج الدراسة: من خلال نتائج الجدول (03) يتضح لنا جليا أن الأنشطة الرياضية التي تنخرط فيها عينة الدراسة لها من الأدوار في عمليات التطوع الرياضي، بدليل أن طلبة معاهد الرياضة قد عبروا بالدرجة الأولى أنهم جد مهتمون بالمشاركة في جميع صور الأعمال الجموعية والخيرية، على غرار كل من التطوع من أجل الحفلات الثقافية والرياضية، انجاح التظاهرات والفعاليات الرياضية الجامعية والعمال الخيرية المتنوعة، وبالدرجة الثانية كان للأنشطة الرياضية الدور الكبير في زيادة الخطوات من أجل التطوع الميداني على غرار مساعدة الأيتام، المعوزين والذوي الاحتياجات الخاصة وأيضا نشر الوعي في المدارس العمومية كمن أجل تجنب السلوكيات غير الصحية على شاكلة المخدرات، التصدي للعنف بأنواعه. غير ذلك عبر طلبة معاهد الرياضة في الجزائر أنهم بالدرجة الثالثة يتطوعون افتراضيا من أجل نشر الوعي الصحي والثقافة الرياضية والبدنية سواء كان ذلك واقعا للمشاركة في إدارة الأزمات أو افتراضيا بما يزيد من القابليات نحو تعزيز الوعي بالأمراض المزمنة في صفوف عامة المجتمع. وعليه يمكن التوضيح من أجل الفهم الصحيح لمخرجات التساؤل الفرعي الأول بأن ذلك قد يكون نتيجة حتمية للطاقة الحيوية التي يتمتع بها طلبة معاهد الرياضة، فميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية معروف بقوة طلبته وديناميكيته نحو تفعيل وانجاح التظاهرات العلمية، الثقافية والرياضية، ولا ريب في أن الشباب هو العمود الفقري الذي تركز عليه المعاهد الرياضية كقدرة تأطيرية كبيرة. وهو ما تؤكد المرجعيات العلمية؛ فالشباب هم مرجع أساسي في عملية التطوع، بل هم موارد لا يمكن التفريط بها من أجل الاستدامة الرياضية، فمن الثابت أن يميل متطوعو برنامج التنمية الرياضية والثقافية إلى أن يكونوا شبابا بديموغرافيات متنوعة، على غرار التنوع في الثقافات، الأعمار والتعليم (Alexander, Kim, &

(Kim, 2015). كذلك، قد يكون فهم ذلك موجهًا نحو التكوين العلمي والأكاديمي لطلبة معاهد الرياضة في الجزائر، بدليل أن هذا الميدان من الناحية الإستمولوجية هو ميدان متعدد التخصصات، وكل المقاييس التي تتطلب ذلك تندرج بين الحدود التربوية وإلى غاية الشبه الطبية، وهو ما يسمح بمشاركة الثقافات والمعلومات نحو الوعي، الإسعافات إدارة الأزمات، فضلا عن الروح المعنوية الكبيرة والخصائص السيكلوجية التي يتمتع بها الطلبة. وتباعا لما سبق، ومن خلال نتائج الجدول (04) يتضح لنا أن النشاط التطوعي الرياضي له ارتباطات كبيرة وطرديّة مع بعض المتغيرات السيكلوجية على غرار فهم معنى الحياة، الشغف والطموح. وهو ما تؤكدُه بعض المرجعيات في عملية حدوث وتطوير وتشكيل السلوك التطوعي، فقد تكون التغييرات في الجودة العقلية، العاطفة وإدراك المتطوعين الناتجة عن الموارد النفسية مثل رأس المال النفسي، التحفيز والدعم المتصور أكثر ارتباطًا إلى السلوك التطوعي؛ على الرغم من أن لي وتشو (Li & Zhou, 2017) أقرّا بوجود علاقة بين رأس المال النفسي والسلوك الإيجابي، أين تتبع أبعاد رأس المال النفسي هيكل رأس المال النفسي الفردي العادي. كذلك يوفر الانخراط في العمل التطوعي فوائد واسعة للرفاهية العقلية والاجتماعية للفرد بما يحسن رؤيتهم وفهمهم للحياة (Isham, 2006). حيث أظهر تقرير صادر عن المجلس الوطني للمنظمات التطوعية (NCVO) أن (96%) من المتطوعين أفادوا بأنهم سعداء بالتجربة، حيث عبر (09) من كل (10) أفراد أن التطوع وفر المتعة والشعور بالإنجاز الشخصي والهدف (Mcgarvey, Jochum, Davies, Dobbs, & Hornung, 2018). وفي سياق مشابه عن الشغف الرياضي، يبدو أنه على الرغم من أن الشغف المتناغم يسهل التركيز أثناء المشاركة في النشاط

الرياضي، إلا أنه لا ينتقص من المشاركة الكاملة في أنشطة الحياة الأخرى التي تحدث أثناء انتظار الانخراط، ومع ذلك، فإن الشغف الموهوس ينتقص من التركيز الكامل أثناء الانخراط في نفس النشاطات (Gawronski, 2012, pp. 59-60).

خاتمة:

بالرغم من بزوغ العمل التطوعي على مدى العقود الماضية رفقة المؤسسات الرياضية والثقافية- كسيناريوهات سائدة؛ تعتبر المشاركة التطوعية بمثابة العمود الفقري للمجتمع، إذ تعزز هذه الظاهرة الإنسانية الاندماج المجتمعي، الرفاهية، الحياة الثقافية، الديمقراطية المستقرة والعلاقات الاجتماعية. أين يعود الدور في ذلك إلى العنصر الشبابي وما يميزه من الحيوية من أجل الاستدامة البشرية.

لذا فإن فهم هذه الأدوار في مجال الأنشطة الرياضية والثقافية؛ لهو أمر أثار العديد من الحراكات الأدبية، بما في ذلك الخصائص السيكولوجية على غرار زيادة فهم معنى الحياة، الشغف والطموح الرياضي وغيرها من المتغيرات ذات الصلة. وتتوجه هذه الحروف العلمية -لدراستنا- نحو التحقيق وفق الحال والأحوال المجتمعية في حياتنا العادية، أين يسترشد المؤلفان بالواقع الحي من خلال الأنشطة التطوعية التي ينخرط فيها الطلبة الجامعيين في معاهد الرياضة في الجزائر، فلا ريب في أن الكثير من التظاهرات الرياضية اليومية تقام بغية المصالح الخيرية، أين يعكف الطلبة بما فيهم طلبة الرياضة على المسارعة في الانخراطات التطوعية. فكان من المهم الاحتكاك بذلك علميا عبر تصور لمشكلة قياسية لا تكاد تخرج عن الفهم الإيجابي لدواعي الحياة النفسية وعلاقة ذلك بالأنشطة الجموعية والتطوع الخيري.

كانت النتائج ضمنية واحصائية وفق الخلفيات العلمية ذات الصلة، على غرار الأدوار الكبيرة للنشاط البدني الرياضي نحو تعزيز الثوابت من أجل العمل التطوعي في جميع صورته على شاكلة المشاركة في التظاهرات الثقافية والرياضية والخيرية والتعليمية والصحية. وكشف نتائج الدراسة عن الارتباطية الطردية بين التطوع الرياضي وكل من الوعي بمفهوم معنى الحياة، الشغف والطموح الرياضي، وهو ما يعني أن كل زيادة في السلوكيات التطوعية؛ يقابلها نمو في المتغيرات السيكولوجية الإيجابية. ومن أجل ذلك يوصي المؤلفان بجملة من المقترحات البحثية المستقبلية على غرار:

➤ إيجاد السبل من أجل فتح نقاشات التاريخ الرياضي العربي في مجال التطوع والأعمال الخيرية؛

➤ العمل على تفنين المقاييس المقننة لسلوك التطوع الرياضي في الوطن العربي؛

➤ الحراك الأدبي من أجل زيادة فهم الأدوار التي يلعبها النشاط البدني والرياضي من الكيفيات إلى التكيفات في تعزيز العمل التطوعي؛

➤ التركيز على الخصائص السيكولوجية ميدانيا في دراسات التطوع الرياضي.

قائمة المراجع :

1. Alexander, A., Kim, S. B., & Kim, D. Y. (2015). Segmenting volunteers by motivation in the 2012 London Olympic Games. *Tourism management*, 47, pp. 1-10.
2. Benson, A. m., & Wise, N. (2017). *International Sports Volunteering* (Vol. 1st ed). New York: Routledge Research in Sport, Culture and Society.

3. Chen, X., Liu, C., & Legget, J. (2019). Motivations of museum volunteers in New Zealand's cultural tourism industry. *Anatolia*, 30(1), pp. 127-139.
4. Gawronski, B. (2012). *Advances in experimental social psychology* (Vol. First edition). London: Academic Press is an imprint of Elsevier.
5. Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., & Inder, K. (2017). Meaning in Life and Meaning of Life in Mental Health Care: An Integrative Literature Review. *Issues in mental health nursing*, 38(3), pp. 243-252.
6. Haseler, T., & Haseler, C. (2022). Lack of physical activity is a global problem. *bmj*, 376, pp. 1-2.
7. Isham, J. (2006). The effects of volunteering for nonprofit organizations on social capital formation: Evidence from a statewide survey. *Nonprofit Volunt*, 35(3), pp. 367-383.
8. Juknevičius, S., & Savicka, A. (2003). *From Restitution to Innovation* (Vol. 1). Boston: Springer.
9. Kettle, V. E., Madigan, C. D., Coombe, A., Graham, H., Thomas, J. J., Chalkley, E., & Daley, A. J. (2022). Effectiveness of physical activity interventions delivered or prompted by health professionals in primary care settings: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *bmj*, 376, pp. 1-13.
10. Krajnakova, E., Simkus, A., Pilinkiene, V., & Grabowska, M. (2018). Analysis of barriers in sports volunteering. *Journal of international studies*, 11(4), pp. 1-11.

11. Li, M., & Zhou, M. J. (2017). Volunteer's psychological capital and altruistic behaviors: the mediating effect of volunteer role identity. *Chin. J. Appl. Psychol*, 23, pp. 248-257.
12. Mcgarvey, A., Jochum, V., Davies, J., Dobbs, J., & Hornung, L. (2018). *Time Well Spent: A National Survey on the Volunteer Experience*. London: NCVO.
13. Schlesinger, T., & Nagel, S. (2013). Who will volunteer? Analysing individual and structural factors of volunteering in Swiss sports clubs. *European Journal of Sport Science*, 13(6), pp. 707-715.
14. Sumal, R., & Mahi, K. S. (2018). A comparative study of level of aspiration in boxing players of Himachal Pradesh and Delhi State. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), pp. 1103-1104.
15. اللجنة العليا للمشاريع والإرث. (16 جوان, 2022). متطوعو كأس العالم FIFA قطر 2022. تم الاسترداد من اللجنة العليا للمشاريع والإرث: <https://www.qatar2022.qa/ar/volunteer-with-us#:~:text=%D8%B4%D9%83%D8%B1%D8%A7%D9%8B%20%D9%84%D9%83%D9%84%20%D9%85%D9%86%20%D8%AA%D9%82%D8%AF%D9%91%D9%85%20%D8%A8%D8%B7%D9%84%D8%A8%20%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B7%D9%88%D9%91%D8%B9%20%D9%81%D9%8A%20%D8%A7%D9%84>
16. أندري فريير. (2009). الدليل الأساسي لإدارة برامج العمل التطوعي (ب ط). المملكة العربية السعودية: مركز بناء الطاقات.

تأثير أسلوب التعلم المقلوب بمنصة (Edmodo) في تعلم

مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب

محمود سعيد لطيف القرغولي

المديرية العامة لتربية الكرخ الثانية

mahmood.ssp3@student.uomosul.edu.iq

مستخلص البحث:

تكمن أهمية البحث في ادخال اسلوب جديد في عملية تعلم مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب ، ألا وهو أسلوب التعلم المقلوب بمنصة تعليمية تسمى (الدمودو).

وتركزت مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث الميدانية للدروس العملية لمادة الكرة الطائرة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة ، لاحظ ان هناك ضعف في تعلم مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة وقلّة تمكنهم من أدائها بالشكل المطلوب، ويرجع سبب ذلك صعوبة المهارات وقلّة الوقت المخصص لكل طالب لأداء تلك المهارات للزيادة العديدة للطلاب في الوحدة التعليمية ، عليه ارتأى الباحث ايجاد الحلول المناسبة عن طريق ادخال أسلوب التعلم المقلوب في إعداد الوحدة التعليمية بالتزامن مع التقنيات الالكترونية الحديثة ومنها المنصة التعليمية (Edmodo)، ليتمكن الطلاب من التعرف على التفاصيل الدقيقة للمهارة المطلوب منهم تعلمها عن طريق الحاسوب او الاجهزة الذكية والمشاركة في

توجيه الأسئلة الخاصة بالمهارة والمشاركة مع الزملاء بالمناقشة في تفاصيل المهارة ودقانها التفصيلية .

وقد تحددت أهداف البحث في التعرف على تأثير التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) في تعلم مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب .

واتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وعلى عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (28) طالب من طلاب المرحلة الثالثة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل وتم تقسيم العينة على مجموعتين وبواقع (14) طالب لكل مجموعة، وقد اتبعت المجموعة التجريبية اسلوب التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) ، في حين اتبعت المجموعة الضابطة الأسلوب التعليمي المتبع من مدرس المادة ، وبعد الانتهاء من تنفيذ مفردات هذا التعلم ، استخرجت النتائج وتم معالجتها بالوسائل الإحصائية الملائمة ،توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات وأهمها هي لاسلوب التعلم المقلوب بمنصة أدمودو(Edmodo) دوراً كبيراً في تعلم مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحث بتوصيات عدة من أهمها هي (ضرورة اعتماد اسلوب التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة ، وايضاً التأكيد على إدخال اسلوب التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) في أثناء الوحدات التعليمية في تعلم المهارات في الالعاب والفعاليات الاخرى .

الكلمات المفتاحية : اسلوب التعلم المقلوب ، منصة أدمودو (Edmodo) .

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة وأهمية البحث :

يسعى المدرسون إلى البحث بشكل دائم ومستمر عن الأساليب والطرائق التعليمية الحديثة بهدف اكتساب الأداء الفني والاحتفاظ به بما يكسبه ميزة تنافسية، ومن هذا الأساليب التعلم المقلوب هو واحد من أهم هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضي، كما أن التعلم المقلوب هو أحد أشكال التعلم الإلكتروني المدمج التي ظهرت حديثاً ويُعرف بأنه نموذج تربوي يهدف إلى استعمال التقنيات الحديثة وشبكة الإنترنت بطريقة تسمح للمدرس بإعداد الوحدة التعليمية عن طريق مقاطع فيديو أو ملفات صوتية أو غيرها من الوسائط المتعددة ، ليطلع عليها المتعلمون في البيت أو في أي مكان آخر باستعمال الحواسيب أو الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية قبل الحضور للوحدات التعليمية، في حين يُخصص وقت الوحدة التعليمية للمناقشات والمشاريع والتدريبات.

ويتطلب التعلم عن طريق التعلم المقلوب مشاركة المتعلمون مسؤولية تعلمهم سواء داخل الوحدات التعليمية أم خارجها وتصميم مواقف تشاركية ذات علاقة بخصائصهم تدفعهم نحو شعورهم بالثقة فيما يتعلمونه ، وعليه فإن مهارات التعلم الإلكتروني التشاركي تمثل أحد مخرجات التعلم الإلكتروني التي تم فيها استعمال العديد من البرمجيات والبيئات التعليمية في تعلم المهارات الحركية المختلفة، بدءاً من الحاسوب ببرمجياته البسيطة مروراً بالتعلم الإلكتروني والتعليم المدمج والفصول الافتراضية والبيئات التفاعلية المختلفة والتي أثبتت في معظمها فاعليتها في التعلم، وتأتي المنصة التعليمية الإلكترونية (منصة ادمودو التعليمية) في مقدمة تقنيات الجيل الثاني من الويب التي تشهد إقبالاً متزايداً على توظيفها من قبل القائمون على العملية التعليمية؛ وذلك نظراً إلى الحيوية والمتعة

التي تضيفها على عمليتي التعليم والتعلم، الأمر الذي يدفع المتعلم إلى التفاعل مع المحتوى المقدم عبرها، وكذلك مع أقرانه ومدرسه، فضلاً عن اشتراكه في العدد من المهمات أو الواجبات الحركية التي تكسبه المهارات الحركية وتطورها. وتعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من أكثر الألعاب والفعاليات حظاً في استثمار التطبيقات الحديثة لتحقيق أعلى درجات التطور والتقدم كونها لعبة أولمبية لها أولوياتها في اهتمامات دول العالم المتقدم، فلعبة الكرة الطائرة إحدى الرياضات التنافسية الفرقية التي تتمتع بكم هائل من المهارات المختلفة.

ومن خلال ما تقدم تأتي أهمية البحث في ادخال اسلوب جديد في عملية تعلم مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب ، ألا وهو أسلوب التعلم المقلوب بمنصة تعليمية تسمى (الدمودو).

لذا فمن خلال خبرة الباحث الميدانية في الدروس العملية لمادة الكرة الطائرة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة حدد مشكلة بحثه ، اذ لاحظ ان هناك ضعف في تعلم مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة وقلة تمكنهم من أدائها بالشكل المطلوب، ويرجع سبب ذلك صعوبة المهارات وقلة الوقت المخصص لكل طالب لأداء تلك المهارات للزيادة العددية للطلاب في الوحدة التعليمية ، عليه ارتأى الباحث ايجاد الحلول المناسبة عن طريق ادخال أسلوب التعلم المقلوب في إعداد الوحدة التعليمية بالتزامن مع التقنيات الالكترونية الحديثة ومنها المنصة التعليمية (Edmodo)، ليتمكن الطلاب من التعرف على التفاصيل الدقيقة للمهارة المطلوب منهم تعلمها عن طريق الحاسوب او الاجهزة الذكية والمشاركة في توجيه الأسئلة الخاصة بالمهارة والمشاركة مع الزملاء بالمناقشة في تفاصيل المهارة ودقائقها التفصيلية .

وقد تحدد هدف البحث وهو التعرف على تأثير اسلوب التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) في تعلم مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب.

وكذلك افترض الباحث بأن هناك تأثير لاسلوب التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) في تعلم مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب.

اما عن مجالات البحث فكانت متمثلة طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل للعام الدراسي (2020-2021) ، وكان وقت اجراء التجربة بتاريخ من 2020/11/9 لغاية 2021/2/7 , اما في ما يخص مكان اجراء والتجارب الميدانية فقد اختار الباحث القاعة الرياضية المغلقة الخاصة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل .

2- منهجية البحث وإجراءات الميدانية :

1-2 منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة حتم على الباحث استخدام المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث , وبتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (28) لاعباً من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل للعام الدراسي (2020-2021) ، وتم تقسيم العينة على مجموعتين وبواقع (14) لاعباً لكل مجموعة , وقد اتبعت المجموعة التجريبية اسلوب التعلم المقلوب بمنصة أدمودو

(Edmodo) ، في حين اتبعت المجموعة الضابطة الأسلوب التعليمي المتبع من مدرس المادة , وبعد .

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياسات .
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين .

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

- ملعب الكرة الطائرة قانوني .
- شريط قياس .
- شريط ملون .
- صافرة عدد(2) .
- لوازم مكتبية (أقلام رصاص, أوراق) .
- ساعة توقيت عدد (1) .
- كاميرا تصوير ديجيتال نوع (sony) .
- اقراص ليزرية (DVD) عدد (3) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات :

2-4-1-1 اختبارات مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة :

أولاً : اختبار الاداء الفني لمهارة حائط الصد : (1)

أسم الاختبار: الاداء الفني لمهارة حائط الصد :

➤ الهدف من الاختبار: قياس الاداء الفني (التكنيك) لمهارة حائط الصد على وفق الشكل الظاهري للمهارة وبأقسامها الثلاثة(التحضيرى والرئيس والنهائى)

➤ الادوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني ,كرات طائرة قانونية عدد(3) , كاميرا تصوير فيديو نوع (sone) , مقاعد عدد(3)

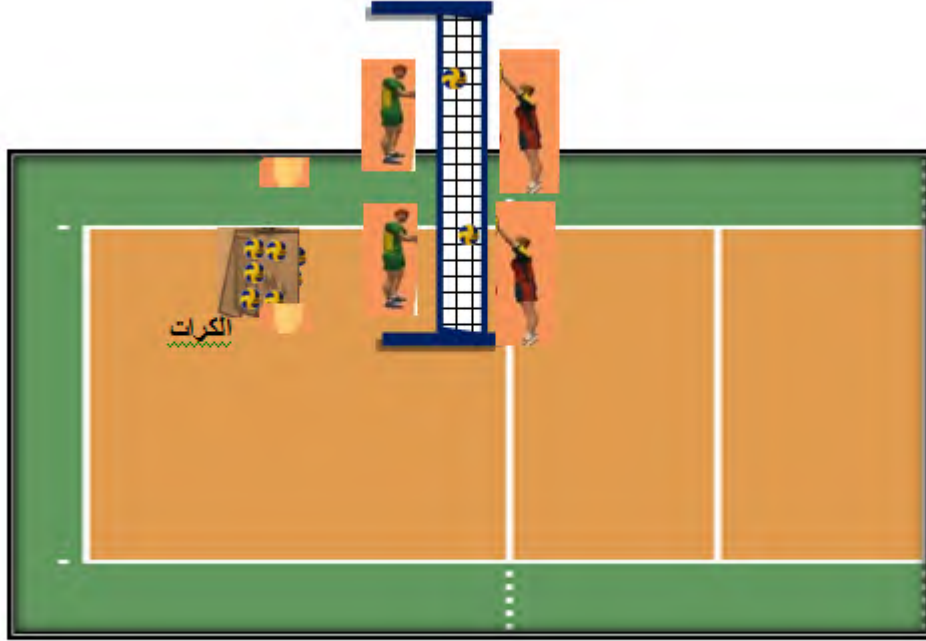
➤ مواصفات الاداء: توضع المقاعد الثلاثة في المراكز(2و3و4) على التوالي وعلى بعد(50)سم من الشبكة اذ يقف مساعد على كل مقعد ماسكا الكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بارتفاع(30)سم وتكون المسافة الجانبية بين المقاعد الثلاثة متساوية وتبلغ (2.25)متر ويقف الطالب في مركز (3) وعند اعطاء اشارة البدء يبدأ بالتحرك نحو المركز(4) لأداء المهارة وذلك بمس الكرة فوق الشبكة بكلتا يديه ثم الرجوع الى المركز(2) لأداء المهارة نفسها وعلى التوالي , وكما مبين في الشكل (1) .

➤ شروط الاداء : يعطى لكل مختبر (3) محاولات متتالية .

➤ التسجيل : يتم تصوير المحاولات الثلاث لكل مختبر ثم يتم عرضها على ثلاثة مقومين من ذوي الخبرة والاختصاص لغرض تقويمها اذ يمنح كل مقوم ثلاث درجات لكل مختبر على وفق التقسيم المختار وذلك بمنح (3) درجات للقسم التحضيرى و(4) للقسم الرئيس و(3) درجات للقسم النهائى علماً ان الدرجة الكلية لكل محاولة هي (10) درجات ويتم بعدها اختيار

(1) ناهدة عبد زيد واخرون: الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية , دار الكتب العلمية, بيروت 2015,ص111.

افضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج المعدل لأفضل ثلاث درجات
يتم حساب الدرجة النهائية لكل مختبر .



شكل (1) يبين الاداء الفني لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة

- ثانياً : اختبار دقة مهارة حائط الصد : (1)
اختبار دقة مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .
➤ اسم الاختبار: دقة مهارة حائط الصد .
➤ الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .
➤ الادوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني, كرات طائرة قانونية عدد(5), شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل .
➤ مواصفات الاداء: يقف المختبر في مركز(3) امام الشبكة وعلى بعد(50)سم من الشبكة وبوضع التهيؤ لعملية الصد اذ يقوم المدرب بأداء

(1) ناهدة عبد زيد واخرون: المصدر السابق نفسه , ص 112

مهارة الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم المختبر بأداء مهارة حائط الصد وحسب الطريقة المتفق عليها مسبقاً , وكما مبين في الشكل (2) .

➤ **شروط الاداء:** لكل مختبر (5) محاولات متتالية ويجب ان يكون الضرب الساحق جيداً في كل محاولة وتحسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة وكما يأتي :-

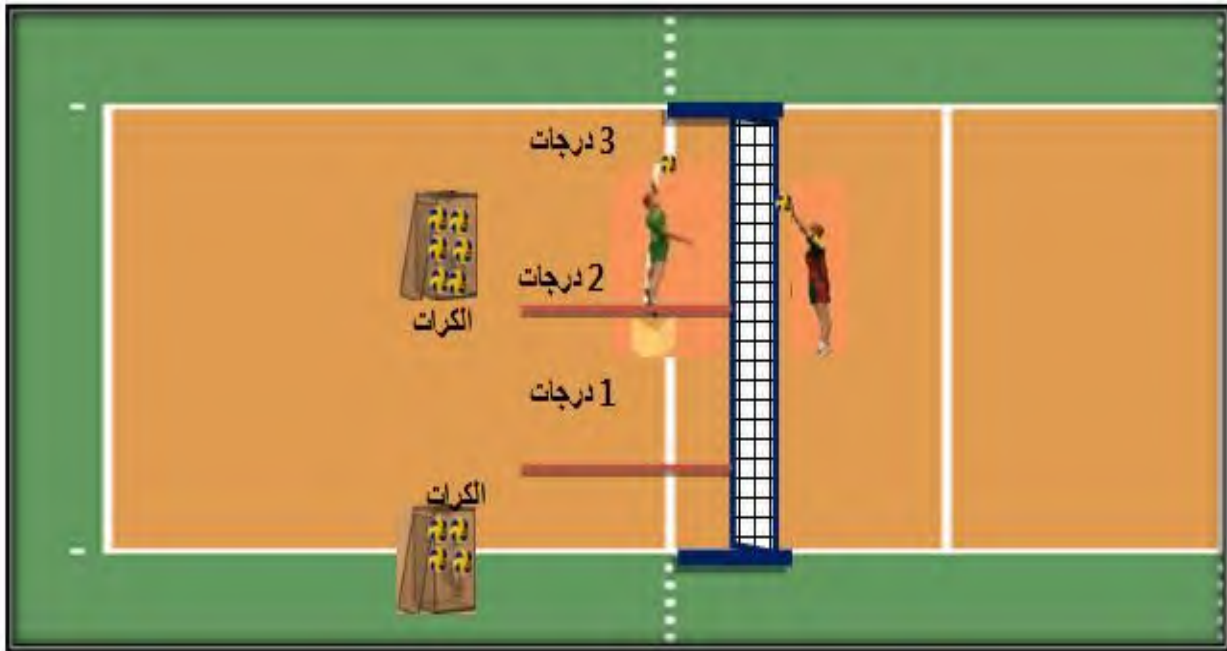
➤ في المركز (2) درجتان .

➤ في المركز (3) ثلاث درجات .

➤ في المركز (4) درجتان.

➤ خارج هذه المناطق (صفر) من الدرجات.

➤ **التسجيل:** تحسب للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس علماً ان الدرجة العظمى للاختبار هي (15) درجة .



شكل (2) يبين دقة مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة

2-1-4-2 اختبارات مهارة الدفاع عن الملعب :

أولاً : اختبار الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب : (1)

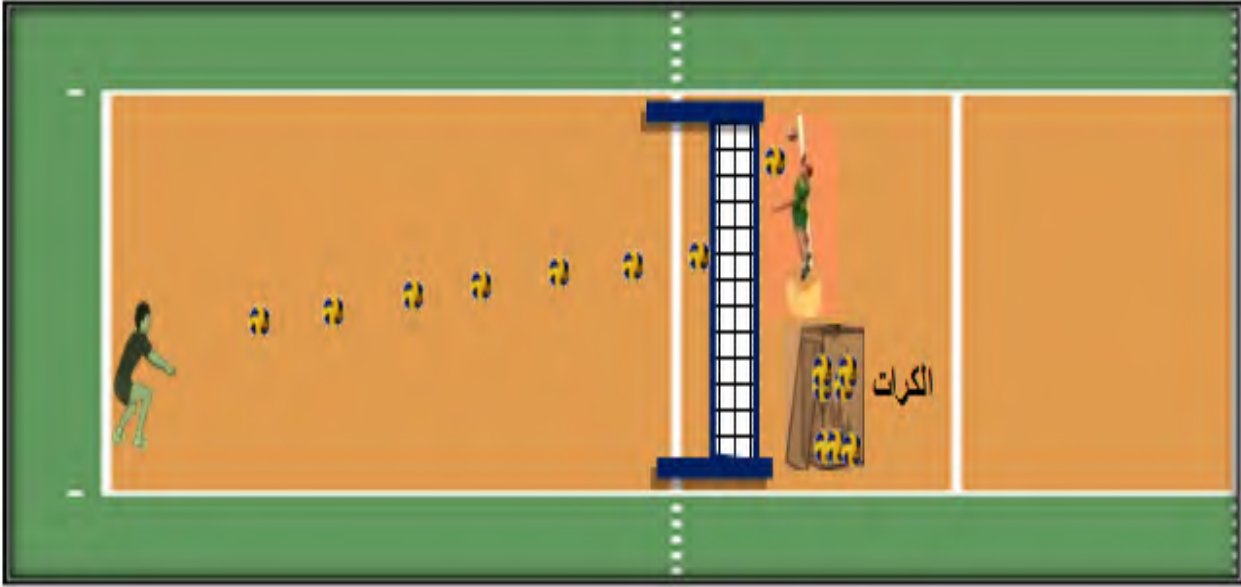
➤ **الهدف من الاختبار :** تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضيرى, الرئيس, الختامى).

➤ **الأدوات المستعملة :** ملعب كرة طائرة قانوني , كرات طائرة قانونية عدد (3) ، وإستمارة تقويم الأداء المُعدّة مُسبقاً .

➤ **طريقة الأداء :** يقوم المختبر باداء مهارة الدفاع عن الملعب , ومن وضع الوقوف , ولثلاث محاولات متتالية , اذ يضع كرسي خلف الشبكة (في الجهة المقابلة لنصف الملعب المتواجد فيه المختبر) ليقف عليه المدرب ويقوم بتوجيه الضرب الساحق للاعب المختبر.

➤ **التسجيل :** يقوم ثلاثة مقومون بتقويم المحاولات الثلاث لكل مختبر ، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم ، علماً إن درجة التقويم النهائية لكل محاولة (10) درجات مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة وهي (3) للقسم التحضيرى ، و (4) درجات للقسم الرئيس، و (3) درجات للقسم النهائي ، ويتم بعدها اختيار اعلى درجة عن كل مقوم ، وفي أثناء إستخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات ، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل طالب مختبر, كما هو موضح بالشكل (3) .

(1) ناهدة عبد زيد واخرون: المصدر السابق, 2015, ص115



شكل (3) يبين الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب

ثانياً : اختبار تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية . (1)

➤ **الهدف من الاختبار :** قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب .

➤ **الادوات المستخدمة :** ملعب الكرة الطائرة قانوني وكرات عدد (5)

وشريط ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل (4) ادناه :

➤ **مواصفات الاداء :** يقف اللاعب جاهزاً للدفاع ضد الكرات المضروبة

ضرباً ساحقاً في المركز (1) ويقف المدرب في الملعب المقابل على

منضدة لاداء الضرب الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب

باداء الدفاع كيفما يتطلبه الوضع .

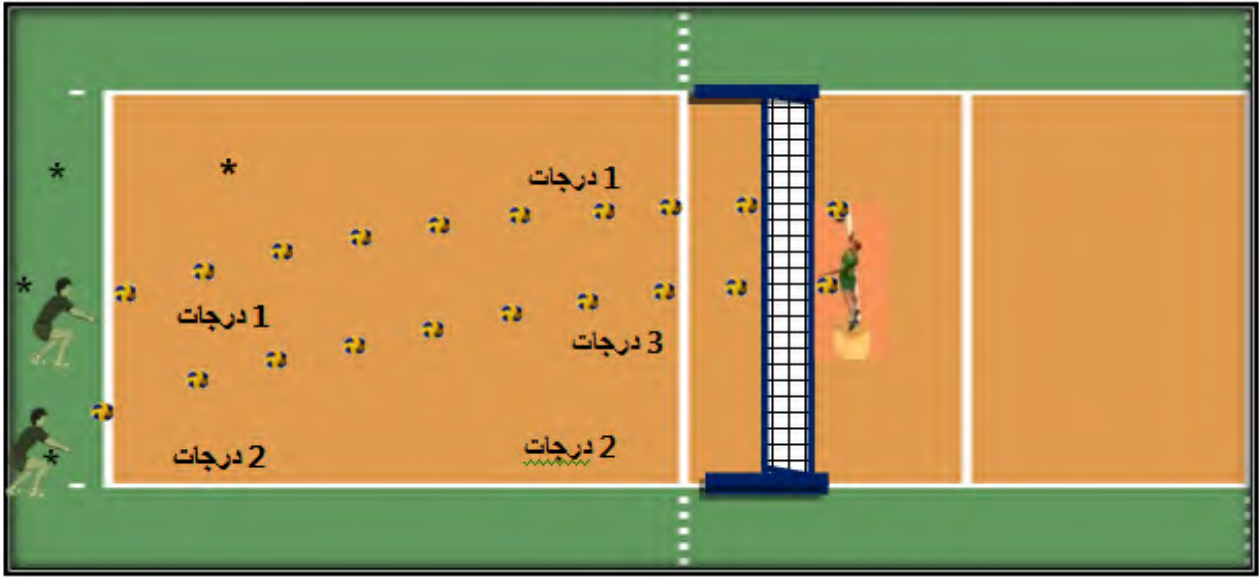
➤ **شروط الاداء :** يعطى لكل لاعب (3) محاولات لكل منطقة (1 ، 6 ،

5) بحيث تكون الدرجة العظمى (27) درجة . اما في حالة خروج

الكرة المدافعة الى الخارج فيعطى (صفر) للمحاولة .

➤ **التسجيل :** يعطى اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة .

(1) علي مصطفى طه . الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعلم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 40 .



الشكل (4) يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب

4-2 التجربة الرئيسية :

1-4-2 الاختبارات القبالية :

قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية من خلال تطبيق الاختبارات على مجتمع

البحث , اذ تم إجراء الاختبارات القبالية في يوم الاحد 2020/12/13 .

2-4-2 تنفيذ مفردات اسلوب التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) :

بعد الاطلاع على العديد من المراجع والمصادر قام الباحث بإعداد اسلوب التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) , وكان تنفيذ المفردات كما يأتي:-

1. بدأ تطبيق مفردات اسلوب التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo),

بتاريخ 2020 /12/20 في أثناء الوحدات التعليمية، وفي جزء من القسم الرئيس فقط، في يومي (الاحد والثلاثاء) من كل أسبوع، في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.

2. مدة التنفيذ الكلية (6) أسابيع .

3. عدد الوحدات في الأسبوع (2) وحدات.

4. عدد الوحدات الكلية للتمرينات (12) وحدة تعليمية.

5. زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

6. اتبعت المجموعة التجريبية التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) ، إذ

قام الباحث إعداد منصة أدمودو (Edmodo) الخاصة بمهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

7. الوسائل المساعدة في الجانب التطبيقي: استعان الباحث في الجانب التطبيقي للوحدة التعليمية الذي مدته (25) دقيقة بمجموعة من الوسائل المساعدة.

8. اتبعت المجموعة الضابطة أسلوب التعلم المتبع من قبل مدرس المادة .

2-4-3 الاختبارات البعدية :

بعد إكمال تطبيق الوحدات التعليمية لمفردات التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) في مدة (6) أسابيع , تم تنفيذ الاختبارات البعدية على عينة

البحث، إذ سعى الباحث الى تهيئة الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل العمل قدر المستطاع على إيجاد الظروف نفسها أو ما يشابهها التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة، وتم إجراء الاختبارات البعدية، تم للأداء الفني الفني والدقة لمهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لعينة البحث المختارة المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بتاريخ 2021/1/31 في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل .

2-4-4 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .
- اختبار (t) للعينات المستقلة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية للمتغيرات قيد البحث :

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات

المبحوثة:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.000	8.11	0.34	6.65	0.69	4.83	درجة	الاداء الفني لمهارة حائط الصد
معنوي	0.001	5.58	1.88	16.98	3.89	15.2	درجة	دقة مهارة حائط الصد
معنوي	0.000	11.32	0.77	6.96	0.78	5.89	درجة	الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب
معنوي	0.003	12.24	3.47	16.88	4.17	13.90	درجة	دقة مهارة الدفاع عن الملعب

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة :

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.000	10.68	0.87	8.11	0.61	4.91	درجة	الاداء الفني لمهارة حائط الصد
معنوي	0.002	14.98	1.16	19.87	3.52	15.22	درجة	دقة مهارة حائط الصد
معنوي	0.000	14.36	0.82	8.12	0.75	5.97	درجة	الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب
معنوي	0.001	12.47	2.31	19.9	4.6	14.05	درجة	دقة مهارة الدفاع عن الملعب

4-1-3 عرض نتائج اختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة :

الجدول (3) يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	تجريبية		ضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.000	16.76	0.45	8.06	0.34	6.65	درجة	الاداء الفني لمهارة حائط الصد
معنوي	0.000	10.321	1.70	20	1.88	16.98	درجة	دقة مهارة حائط الصد
معنوي	0.000	14.325	0.41	8.04	0.77	6.96	درجة	الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب
معنوي	0.001	14.145	2.08	19.9	3.47	16.88	درجة	دقة مهارة الدفاع عن الملعب

2-2-4 مناقشة نتائج :

من خلال ما تمّ عرضه من نتائج في الجدولين (1 و 2) التي تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للأداء الفني والدقة لمهاتري حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعديّة ، وللمجموعتين الضابطة والتجريبية كليهما ، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق المعنوي بالنسبة لأفراد المجموعة الضابطة إلى التزامهم بالتمارين المهارية التي تم وضعها ضمن الأسلوب التعليمي المتبع من قبل مدرس المادة ، الأمر الذي أدى إلى تعزيز اكتساب الأداء الفني للمهارات ، وهذا ويتفق هذا مع ما أشير إليه (نجاح مهدي شلش) بأنه " لغرض الحصول على التعلم لا بد من أن تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وأن أهم متغير في التعلم الحركي هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه" (1) ، فضلاً عن دور التمرينات المهارية التي قدمها مدرس المادة شكلت عنصراً أساسياً في اكتساب الأداء الفني

(1) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي. التعلم الحركي, جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 2000, ص129.

لمهارات قيد البحث ، وهذا ما ظهر جلياً في تقدم نتائج الاختبارات البعدية، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في " أن التمرين أو التدريب في أثناء الوحدة التعليمية وجد للمساعدة في تحسين الأداء المهاري وهو يعتمد في الأساس على نوع الوحدة التعليمية ومهمتها". (1)

أما بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية فإن السبب في الفرق المعنوي يعزوه الباحث تطبيق أفراد هذه المجموعة اسلوب التعلم المقلوب بمنصة إدمودوا ، إذ أن التعلم على وفق اسلوب التعلم المقلوب بمنصة إدمودوا الذي أعده الباحث قد أعطى نتائج ايجابية في اكتساب الأداء الفني والدقة (لمهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب ، كون اسلوب التعلم المقلوب اعتمد أساساً على أن يكون للطالب دور فعال ومهم وأن يكون هو محور عملية التعلم ، إذ تم استعمال هذا الأسلوب كمدخل لأفراد المجموعة التجريبية عن طريق التنوع في طرق تقديم المعلومات والمعارف (التغذية الراجعة) الخاصة بالمهارات المبحوثة عن طريق استعمال وسيلة تعليمية جديدة تمثلت بالمنصة التعليمية التي أتاحت لهم مشاهدة العديد من الفيديوهات والصور الخاصة بهذه المهارات الأمر الذي أسهم في تعزيز من دافعية الأداء الحركي لديهم، فكانت النتيجة إيجابية لديهم وهذا ما وفر لهم عنصر الإثارة والتشويق ونمى لديهم الرغبة والدافعية في تعلم مهارات الكرة الطائرة ، لاسيما وانهم استطاعوا استعمال المنصة التعليمية (ادمودو) لأنها شبيهه باستعمال الفيس بوك ، وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه (حكمت عايش) في أن " التنوع في طرائق تقديم المعارف العلمية للطلاب من خلال استعمال وسائل تعليمية جديدة تتمثل باستخدام المنصة التعليمية بالإضافة إلى مشاهدتهم للعديد من الفيديوهات والصور ساهم

(2) حيدر نوار حسين. تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار(15-16) سنة اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012 ص82.

في تعزيز من دافعية التعلم" (1) ، كل ذلك عمل على تقدم وتحسن طلاب المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية وكان لها الأثر الايجابي في تحسن نتائج الاختبارات البعدية .

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (3) الذي يبين وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للأداء الفني والدقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق ، التي حققها المجموعة التجريبية إلى تطبيق اسلوب التعلم المقلوب بمنصة إدمودو في أثناء الوحدات التعليمية اسهمت في تم توفير مناخ تعليمي جيد لأفراد هذه المجموعة، وأتاحت الفرص أمامهم للتفاعل مع المنصة التعليمية، فضلاً عن إضفاء جو من الراحة والألفة والتعاون لمساعدتهم كي يعبروا عن أنفسهم بطريقة حرة مباشرة، ومن ثم الوصول إلى تحقيق نتائج تعليمية ايجابية فعالة، وهذا يتفق مع اكده (عبد الرحمن الهاشمي) في أن " هذا النوع من البيئة يكون الطالب فيه محور العملية التعليمية، ودور المدرس يكون بمثابة المرشد والموجه لعملية التعلم داخل الوحدة التعليمية، وبهذا الأمر تكون البيئة التعليمية نشطة وفعالة، وغنية بالمواقف التعليمية التي يقوم المدرس والطلاب في تنظيمها وخلقها معاً". (2) ، فضلاً عن ذلك يعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى أن التعلم المقلوب وفق المنصة التعليمية (إدمودو) ذات البيئة الغنية بالمعلومات وفر دافعية كبيرة لأفراد المجموعة التجريبية الأمر الذي أدى التزامهم وقيامهم بالأداء الفني للمهارات المبحوثة

(1) حكمت عايش المصري وعدنان علي الأشقر. فاعلية المنصة التعليمية أدمودو (Edmodo) في تنمية التحصيل في العلوم والاتجاه نح وها لدى طلبة الصف العاشر في فلسطين ، القاهرة، عدد خاص بالمؤتمر والمعرض الدولي الثاني عشر للتعلم الذكي والتكنولوجيا، 2018، ص25.
(2) عبد الرحمن الهاشمي وطه علي حسين الدليمي. استراتيجيات حديثة في فن التدريس، ط1، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2008، ص121.

بشكل جيد، هذا يتفق مع ما ذكره (Zieman AN Hascelik) في أنه "إذا كانت البيئة التعليمية منظمة بشكل يشبع بعض حاجات المتعلم ودوافعه فإنه يهتم فيها وتصبح عنصراً مهماً في إدراكه لها، بعد أن يحصل على المعلومات عن طريق الجهاز البصري والحسي، أما إذا كانت تلك المعلومات منظمة بشكل لا تتعلق باهتماماته أو حاجات وليس ضمن اطار الساحة البصرية لديه فإنه لا يدركها وبالتالي قد لا تحدث عملية التعلم". (1) ، وعلى هذا الأساس يجد الباحث أن التعلم المقلوب بمنصة إدمودوا وما وفرته من معلومات أغنت أفراد المجموعة التجريبية في فهم التفاصيل الدقيقة للمهارات الفنية ومتطلباتها أسهم بشكل كبير في حدوث الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، إذ يعد هذا التعلم وسيلة مهمة وجيدة لتشجيع الطلاب وزيادة دافعية أدائهم الحركي والمشاركة في طرح الاسئلة وتدوين الملاحظات، في أثناء القسم التعليمي من الوحدة التعليمية بتوجيه وإرشاد مدرس المادة، كما أن أسلوب التعلم المقلوب عكس بشكل جيد متطلبات العملية التعليمية الحديثة التي تتميز بتحويل الطالب من متلقي سلبي إلى مشارك إيجابي يكون له دور في عملية التعلم، وهذه النتيجة جاءت متفقة مع اشار إليه (محمد عبد القادر) في " أن يكون موقف المتعلم في عملية التدريس أو التعلم إيجابياً لا سلبياً ونشطاً فاعلاً، لا مستقبلاً كل ما يلقي اليه مسلماً بصحته، وأن يكون له جهده الذاتي في تعليم نفسه بإرشاد معلميه، وتوجيههم له عن طريق البحث والاطلاع". (2)

ويرى الباحث الوسيلة التعليمية (منصة إدمودو) التي اعتمدها أفراد هذه المجموعة التجريبية التي تميزت باستعمال تكنولوجيا تعليمية مرئية لتحقيق

(3) Zieman AN Hascelik Basgoze: The effects of physical training on physical fitness tests and visual reaction time of volleyball players, 1993, p.126.

(1) محمد عبد القادر احمد. طرق تعلم الأدب والنصوص، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1988، ص259.

أهداف محددة للارتقاء بعملية تعلم مهارات الكرة الطائرة ، عن طريق تحديد الهدف المراد الوصول إليه، ففي هذه الوسيلة نجد أن رؤية الطالب للحركات المختلفة وأنموذج أولي للحركة أمامه عن طريق وسائل الإيضاح (كالأفلام، والرسومات، والصور التوضيحية) أدى إلى أن يكون لديه صورة الأداء الجيد للمهارة المراد تعلمها ومن ثم إدراكه لها بالشكل الذي مكنه من التطبيق الجيد للمهارة ، إذ أن مثل هذه البرامج التقنية الحديثة تعطي حرية أكثر وتوفير الوقت للاعبين للأداء الحركي، وهذا ساعدهم على الاستمرار في التعلم مدة أطول كما أن الاستذكار يقوم مقام التغذية الراجعة الذاتية، إذ سمح أسلوب التعلم المقلوب بمنصة إمدودوا بالتحكم في سرعة وتتابع المعلومات التي يحتاجها، وتفاعل مع البرمجة التعليمية الواجبة منفرداً وهذا سبب تعجلاً أكثر في زيادة عدد التكرارات، كما يعزو الباحث سبب تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة من خلال تعاملهم الجيد مع صعوبات المهارتين فتم مراعاة مبدأ التدرج بالتمارين المهارية على وفق أسلوب التعلم المقلوب ، وهذا يتفق مع ما اكده (Schmidt A Richard) في أن "استمرار الأداء والتدرج في ربط التمرينات قد ترسم وتثبت الأداء في ذهن المتعلم وحركته, لغرض الحصول على تعلم لا بد من أن يكون هنالك محاولات من ممارسة التمرين وأن أهم متغير في التعلم هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه". (1)

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل إليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-

(2) Schmidt A Richard. Motor control and learning, human Kinties , 2011, p 18.

1. لاسلوب التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) تأثير ايجابي في مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب الكرة الطائرة .
2. أظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً واضحاً ومعنوياً على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية .

2-5 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحثين التي أثبتت فاعلية التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) يوصون بعدة توصيات :-

1. ضرورة اعتماد اسلوب التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة .
2. وايضاً التأكيد على إدخال اسلوب التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) في أثناء الوحدات التعليمية في تعلم المهارات في الالعاب والفعاليات الاخرى .
3. التأكيد على إجراء دراسات أخرى لمهارات الألعاب الرياضية الفردية والجماعية باستعمال التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) وعلى عينات أخرى ولكلا الجنسين .

المصادر:

- حكمت عايش المصري وعدنان علي الأشقر. فاعلية المنصة التعليمية أدمودو (Edmodo) في تنمية التحصيل في العلوم والاتجاه نح وها لدى طلبة الصف العاشر في فلسطين ، القاهرة، عدد خاص بالمؤتمر والمعرض الدولي الثاني عشر للتعلم الذكي والتكنولوجيا، 2018 .

➤ حيدر نوار حسين. تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار (15-16) سنة اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012 .

➤ عبد الرحمن الهاشمي وطه علي حسين الدليمي. استراتيجيات حديثة في فن التدريس، ط1، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2008 .

➤ علي مصطفى طه . الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعلم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 .

➤ محمد عبد القادر احمد. طرق تعلم الأدب والنصوص، القاهرة، مكتبة النهضة العصرية، 1988.

➤ ناهدة عبد زيد واخرون: الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية , دار الكتب العلمية, بيروت, 2015 .

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

➤ Schmidt A Richard. Motor control and learning, human Kinties , 2011.

➤ Zieman AN Hascelik Basgoze.The effects of physical training on physical fitness tests and visual reaction time of volleyball players, 1993.

جواز السفر الرياضي

Sports passport

رائد ضرغام مهدي

raeddhargham@gmail.com

+9647709522220



إنه لمفهوم جديد سيشكل إنقلاباً تاريخياً في عالم كرة القدم ، نعم ! مفهوم جديد سيقبل الموازين ليترك وقعاً خاصاً إلى جانب العلوم النظرية والتطبيقية على الأداء الرياضي للاعب . إنه: " الجواز السفر الرياضي " . هل سمعتم عنه من قبل ؟

إن فكرة جواز السفر الرياضي تقوم الى تسهيل أمر اللاعب بحيث يحصل كل منهم على صلاحية التنقل بحرية دون حواجز أو أي اجراءات أمنية بين دول مختلفة الأمر الذي سيحفز الهدف السامي الرياضي ألا وهو : توحيد اللاعبين

بالتواجد على أرض أي ملعب بغض النظر عن إختلاف جنسياتهم وانتماؤهم السياسي.

تعريف جواز السفر الرياضي:

ان جواز السفر الرياضي هو وثيقة خاصة ورسمية تعرّف عن جنسية اللاعب وهويته طبقا للبلد الذي ينتمي اليه". وهو شبيه بهمفهوم الهوية اذ انه يحتوي على صورة شخصية لحامله ويحمل توقيعه وتاريخ ميلاده وجنسيته و المجال الرياضي الذي ينتمي اليه بالاضافة الى بعض التفاصيل الخاصة بالتعريفات الشخصية عنه والتي سنشرحها في هذا المقال لاحقا. ومن اهم مميزات هذا الجواز انه يمنح الحق لحامله بالدخول الى اي دولة دون تمييز، فهو يثبت هوية الرياضي الحامل له ،وبالتالي يمنحه حق الحماية وحق التنقل بين الدول الاخرى دون اي مخاوف سياسية .فعلى سبيل المثال ، المواطنون المنتمون إلى دول الاتحاد الأوروبي يحتاجون إلى جواز سفر للتنقل إلى أي دولة ولكن مؤخرا اصبح من الممكن للمواطن الأمريكي الذهاب إلى المكسيك أو كندا أو حتى منطقة البحر الكاريبي فقط باستخدام رخصة القيادة كهوية تثبت ميلاد حاملها.ماذا لو كان جواز السفر الرياضي يقوم على نفس المبدأ؟ ماذا لو ابعدنا حتى الختومات عنه فيصبح جوازا مروريا هاتفيا باسم الروح الرياضية الميدالية الذهبية فقط!

النموذج التطبيقي للجواز السفر الرياضي:



	اسم اللاعب	ليونيل ميسي
	اللعبة	كرة القدم
	الفريق المحترف به	نادي برشلونة الأسباني
	البلد الأصلي	الأرجنتين
	صورة فونو	
		
رقم الهوية 5677779		

في الأعلى يوجد باركود وهو الباركود البديل للبصمة ويكشف عن البصمة من خلال كاشف الباركود داخل المطار كما يوجد على اليمين الصورة الشخصية للاعب ، وعلى اليسار شعار FIFA ، وفي أسفل اليسار يوجد رمز شريطي يقرأ معلومات حول اللاعب مع صورة جواز السفر الأصلي ، وفي المنتصف توجد معلومات شخصية مثل اسم اللاعب ونوع اللعبة التي ينتمي إليها ، مثل كرة القدم ، وكرة السلة ، والتنس ، والسباحة ، والساحة والميدان ، وما إلى ذلك ... فيما يلي رقم الهوية الذي سيصدره الفيفا.

وفقاً للوائح ، يتم تسجيل وإصدار وحساب جوازات السفر الرياضية وإدخالها في نظام معلومات واحد بواسطة مؤسسة الدولة الموحدة "مركز اعتماد الخدمات الرياضية والسياحية" التابع لوزارة السياحة والرياضة.

ولمعلومة خاصة ، لا يمكن لأي رياضي استخدام جواز السفر هذا ما لم تكن هناك بطولات أو مباريات ، سواء كانت ودية أو رسمية ، أو لم يتم استخدامة للسفر الخاص للرياضيين ، مثل إذا كان اللاعب يريد السفر إلى مكان لغرض السياحة ، فهو لا يمكنه استخدام الجواز هذا بل يستخدم جواز سفره الخاص.

أهمية امتلاك جواز سفر رياضي

يمنح الجواز الرياضي أصحابه مجموعة من الامتيازات ، ولعل من أهم هذه المزايا ما يلي:

➤ الحصول على الحصانة الرياضية مما يعني حماية اللاعب وحقوقه وتحصينه أمنياً.

➤ حق اللاعب في حضور المباراة مع الطاقم الطبي للفريق.

➤ يسمح لصاحبها بالدخول إلى صالة كبار الشخصيات داخل المطارات.

➤ يمنح صاحب الجواز حرية أكبر في التنقل بين البلدان وداخلها.

➤ التمييز في المعاملة أثناء دخول المطار أو داخل الدول.

➤ تقديم خدمات فاخرة من قبل شركات الطيران والفنادق لحاملي هذا الجواز.

استنتاج؛ وتجدر الإشارة إلى أن الاتحاد لا يقدم هذا النوع من جوازات السفر كنوع من المكافأة أو الامتياز لمالكه ، ولكن الغرض من ذلك هو تسهيل حركة صاحبها لأداء المطابقات التي تخدم مصالح الرياضة لذا فإن اللاعب مسؤول عن جميع أفعاله وعلاقاته وسلوكياته في كل بلد يذهب إليه.

مميزات جواز السفر الرياضي:

1. نقل الرياضي من مؤسسة تربوية بدنية رياضية إلى أخرى

2. تسجيل اللاعب للمشاركة في المسابقات الرياضية

3. إجراء الفحص الطبي للرياضي

استيفاء الرياضي للقواعد والمتطلبات اللازمة للحصول على الألقاب

الرياضية والمراتب الرياضية وكذلك في الحالات الأخرى التي ينص عليها القانون.

في حال انتقال اللاعب من نادي الى اخر، يمكنه تجديد جوازه وذلك بتغيير اسم النادي الذي ينتمي اليه .

تحتوي الوثيقة أيضًا على معلومات حول فئة الرياضيين ، والمشاركة في المسابقات ، والعضوية في المنظمات الرياضية ، ونتائج الفحوصات الطبية ، ومدربهم. سيتم إنشاء قاعدة بيانات إلكترونية واحدة لجميع الرياضيين في الدولة لاستبعاد الرياضيين وتزويدهم بجوائز الدولة وغيرها. نتيجة لذلك ، سيتم اختيار الرياضيين بطريقة مركزية ومنهجية ، وسيتم تزويد الفريق الوطني باحتياطي من الرياضيين المتميزين.

يتم تحديد إجراءات إصدار جواز السفر الرياضي والحفاظ عليه وتبادلته وتسجيله وفقًا "للوائح الخاصة بجوازات السفر الرياضية."

في الوقت نفسه ، وفقًا لمرسوم رئيس الـ "FIFA" بشأن التدابير الرامية إلى زيادة تحسين ونشر الثقافة البدنية والرياضية في عالم الرياضة ، مفهوم الرياضة كمؤشرات مستهدفة: من المخطط إنشاء قاعدة بيانات واحدة للرياضيين الذين يقومون بانتظام المشاركة في بعض الألعاب الرياضية من خلال إصدار جوازات السفر الرياضي.

علاقة الرياضة بالسياسة" وجهان لعملة واحدة"

كلما كان المجتمع قائم على سوية آدمية عالية، كلما كان ذلك منعكسًا على رسالته السامية التي يحملها الفريق الرياضي. فالرياضة هي حق من حقوق الإنسان ، ويتم تعريفها على أنها مجموعة من الحركات المتناغمة التي يشكل مجموعها نشاطًا بدنيًا قانونيًا مفيدًا وتعتبر بضمونها السامي افيون الشعوب فانها توحد الجميع وتحيي فيهم مبدا المنافسة البناءة والارادة القوية. وما اود الاشارة اليه هو ان الرياضة تحتل جزء عن عالم السياسة بل ما يجمعهما هو ارتباط وثيق وقديم، فعلى ما يبدو كان الفوز بالمباريات الرياضية لا يقل أهمية

عن الفوز ببعض المعارك الحربية. فاذا عدنا للتاريخ نرى أن إقامة البطولات الأولمبية احتاجت إلى قرارات من الأباطرة تسمح بتنفيذها أو منعها. "وتجدر الإشارة أن بعض المباريات كانت قد تعطلت لسنوات بسبب الحربين العالميتين والبعض الآخر أستغله بعض قادة الحروب كأداة فعالة للترويج للنظام الفاشي أو لأنزال عقوبات على الدول المهزومة كما حصل لألمانيا". والجدير بالذكر أن الرياضة استغلت لتشعل فتيل التعصب والتوتر وتصبح سبباً للفتنة والانقسام من خلال المقاطعة الأفريقية لبطولة موريل عام ستة وسبعين بسبب التعامل مع جنوب أفريقيا. فمن هنا نرى أن الرياضة توصف بأنها تقوم على أسس ومبادئ مثالية ، بينما السياسة لا تعتمد في الغالب على المشاعر والأخلاق السامية. فهل تصبح الرياضة وسيلة تستخدمها السياسة لغايات متعددة؟ هل يمكن للرياضة أن تصلح ما تفسده السياسة؟ هل هي علاقة استغلال من جهة ، وعطاء وتصحيح من جهة أخرى؟

بسبب "ختم جواز السفر" كوستاريكا تلغي مباراة العراق!

الرياضة هي السرّ الاسمي الذي يدخل الفرح والحماس الى قلوب الجماهير المشجعة وللأسف لم تنل هذه المرة وكما في كل مرة العراق حق الفرحة لحضور مباراة التي كانت ستقام بين منتخب كوستاريكا والعراق. وكما قال الصحفي العراقي علي اسماعيل: "منتخب مثل كوستاريكا، نشر غسل سيادة العراق ولعب بمشاعر 40 مليون عراقي، في ليلة وضحاها! للأسف". وكانت المباراة مباراة وديه استعدادية لكاس العالم 2022 وكانت من المقرر ان تكون بمواجهة المنتخب المضيف، العراق . ورغم كل الجهود المبذولة من قبل المعنين لم تكن محاولاتهم كافية لحل المشكله الاداريه التي تعرض لها منتخب كوستاريكا على الحدود مع الكويت تاركة وراءها غضبا عارما في الشارع العراقي الذي كان ينتظر فسحة امل ستقام على ارضه.

وقالت "جينا إسكوبار" المتحدثة باسم اتحاد كوستاريكا ، من حافلة على الحدود: "لم يتم احترام اتفاق عدم ختم جوازات السفر ، ولهذا السبب تقرر عدم دخول العراق".

وقد علق بعض الصحافيين ك الصحفي اسماعيل عبد العاطي على قرار إلغاء المباراة في تغريدة نشرها عبر تويتر، وجاء فيها: "إلغاء مباراة العراق وكوستاريكا الودية غريب جدا.. بعثة كوستاريكا رفضت ختم الجوازات لدى دخول العراق، ويقول رئيسها إنهم يخشون أن تتأثر رحلاتهم الأخرى. "العراق بين 7 دول إذا تمت زيارتها فقد تعرض حثك في دخول أمريكا للخطر". العراق تحمل تكلفة معسكر كوستاريكا في الكويت مقابل إقامة المباراة."

كما غرد الصحفي العراقي سيف صلاح الهيتي، أن "سبب رفض كوستاريكا لعب المباراة هو عدم رغبتهم " بختم " دخول العراق على جوازاتهم، حتى لا يتسبب ذلك بمشاكل قد تحدث مستقبلا في حال دخولهم الولايات المتحدة!"

ومن هنا نعود لطرح الفكرة الا وهي ضرورة وجود جواز سفر خاص للرياضيين يسمح لهم بدخول جميع الاراضي بدون ختومات او عوائق وهذا ما يعد وصفا رائعة لتغذية الروح الرياضية ولنشر ثقافة احترام شروط لعبة عالمية عابرة للقارات يوحدنا الحماس والفرح.

اسئلة مطروحة عن الواقع الرياضي والمشاكل التي تواجهه:

1. إلى متى يبقى الرياضي يعاني من الهوية الرياضية لكي يحصل عليها؟
2. هل الرياضة معزولة عن عالم السياسة؟
3. هل يمنح جواز السفر الرياضي الراحة النفسية لحامله؟

الخاتمة:

ان العالم باختلافه وتعدد حضاراته وثقافته يتوحد بحبه لمجالات الرياضة بصورة عامة ولرياضة كرة القدم بشكل خاص. ونلاحظ ان مشجعين الوطن العربي يملكون الشغف والحب الكبير لانتظار المباريات لتشجيع الأندية الأوربية مثل نادي برشلونة ونادي ليفربول و بايرن ميونخ وباريس سان جيرمان وأيضاً المنتخبات ومنها أسبانيا وإيطاليا والمانيا والارجنتين والبرازيل وغيرها من فرق وهذا يدل ان الرياضة تضم الجميع رغم اختلافاتهم واديانهم وانتماءاتهم وتغذي فيهم مبدا التضامن والانسانية. فاذا كانت السياسة تفرق الجميع وبنفس الوقت تسمح للسياسيين انفسهم بالتنقل من بلد الى اخر دون اي حواجز لماذا لا يعامل الرياضي بالمثل ويكون له الحق بالتنقل بجواز سفر رياضي حر!

فأنتم تعلمون أهمية الرياضة عالمياً على نفسية الشعوب إذ أنها تلغي الحواجز دينية كانت أم السياسييه ، وكان هذا واضحاً في مونديال قطر ، توحدت الأديان والقلوب واندمجت في ما بينها وأكتسبت الكثير من الحضارات ، ما أجمل أن ترى العربي بلبس عباءة الشرقي ، أو يرقص رقصة خليجية ، من هنا تكمن أهمية الرياضة والإهتمام بها فهي تثمر وتتيح للاعبين عالميين يتعلق بهم الشعوب وكما أن للرياضة دور إقتصادي مهم جداً من الدولة الأخرى. "

فمن هذا المنطلق أطلقت فكرتي هذه علها تصل الى اذانكم وتوافقو على فكرتي المتواضعة والمهمة علها توصل الفرحة الى قلوب الدول والشعوب .

" شكرا لكم من قلب عربي "

References:

- https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%88%D8%A7%D8%B2_%D8%B3%D9%81%D8%B1
- https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%85%D8%A8%D9%8A%D8%A9
- <https://arabic.euronews.com/2022/11/17/costa-rica-cancels-friendly-iraq-game-football-world-cup-qatar-controversy-social-media>

إعلانات هامة



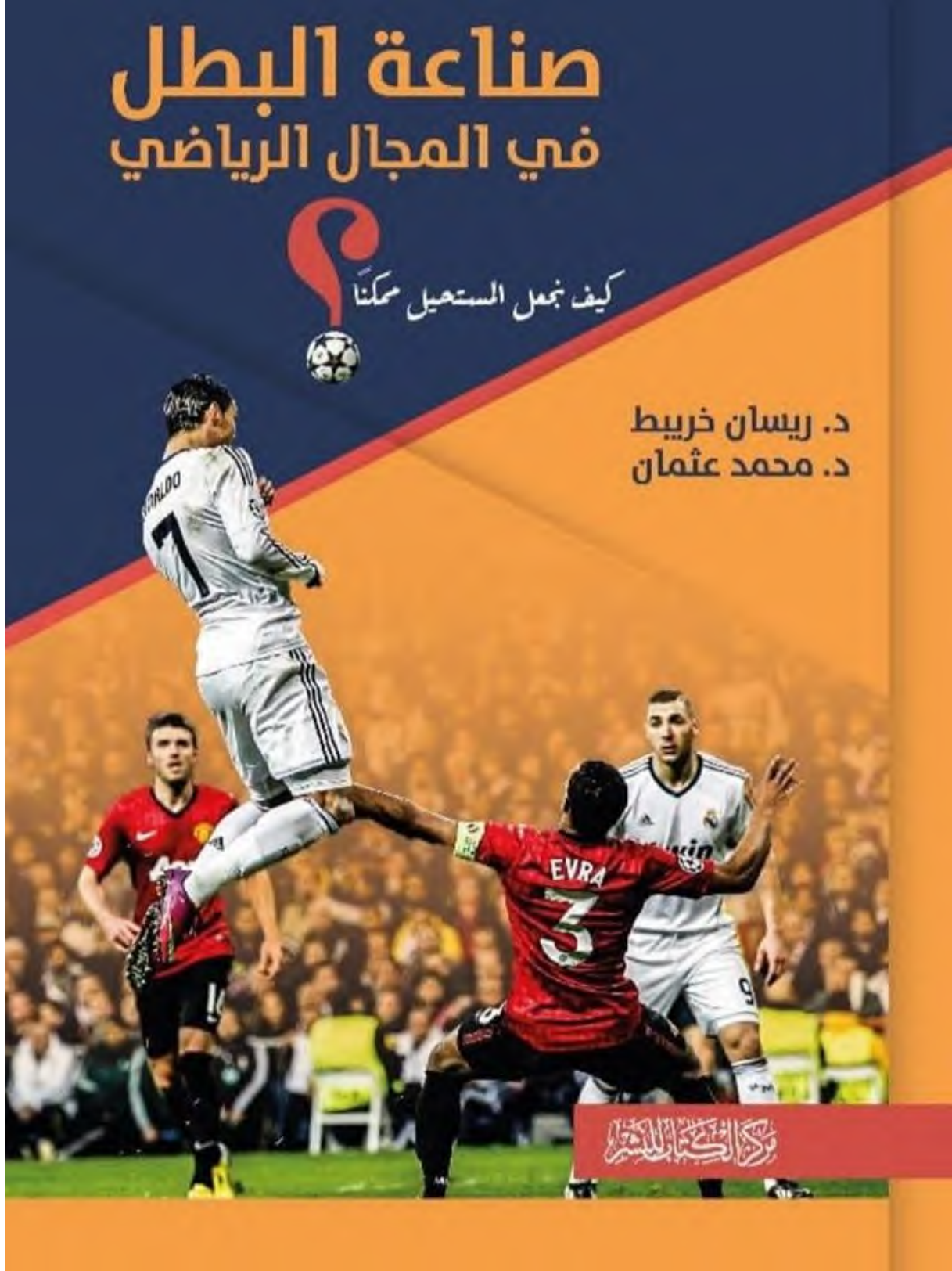
المجمع العلمي لعلوم الرياضة



انتهى الدكتور ريسان خريط من كتابة موسوعة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة بعدد (خمس وعشرون جزء) لعدد من دول العالم المتقدم، مثل امريكا، روسيا، الصين، المانيا، بريطانيا، استراليا، فرنسا، وعدد اخر من دول العالم المتقدم في الرياضة . حيث ضمت الموسوعة العديد من ملخصات الابحاث ورسائل الماجستير واطارح الدكتوراة (التي لاتزيد عن عشر صفحات ولا تقل عن خمس صفحات) ، بأستثناء الابحاث الرياضية في الوطن العربي لم يتناولها الكاتب في هذه الموسوعة . كما أنه سبق وأن اصدر ثمان اجزاء بهذا الشأن خاصة بابحاث كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الوطن العربي والتي صدرت عن دار المناهج في عمان عام 1990. **01**

وسيتم احالة الاجزاء وعددها خمس وعشرون جزء قريبا الى احد المطابع. و هذه الموسوعة هي هدية علمية لطلاب الماجستير والدكتوراة وطلاب الدراسات الاولية وكذلك الباحثين في علوم الرياضة لدعم ابحاثهم العلمية بالافكار العلمية المتقدمة وكذلك دعم ابحاثهم في الدراسات المشابهة والسابقة ، وممكن الدراسات المقارنة ، وكذلك الاطلاع على العناوين للحصول على الافكار وتطبيقها في البيئة العربية . وبعد الانتهاء من طباعة الموسوعة سيتم الاعلان عن دار النشر التي سوف تقوم بطباعة الموسوعة مع ذكر عنوان دار النشر ورقم الهاتف والبريد الالكتروني والبلد التي تقع فيه دار النشر .

02



موسوعة
التدريب الرياضي
الدورة للرياضات

التدريب الرياضي الدوري وتأسيس تدريب القوة

Periodization Training and Foundation Strength Training

دكتور
ريسان خريبط مجيد
دكتور
زكى محمد حسن



مركز الكتاب للنشر

المصيرب الرياضي الدوري
وتأسيس تدريب القوة



د/زكى محمد



د/ريسان خريبط

هذا الكتاب

وبعد أن قمنا للمكتبة الرياضية المصرية العديد من أساليب التدريب، كان لزاماً علينا أن نقدم الجديد من هذه الطرق والأساليب التدريبية الجديدة، والتي تعين العاملين في مجال التدريب على اقتحام مجال التدريب بكل ثقة واعتزاز للخطو نحو المزيد والأفضل.

فالיום نقدم أحدث ما كُتب في مجال أساليب التدريب الرياضي ألا وهو أسلوب التدريب الرياضي الدوري العملي المنظم والمعروف باسم Periodization training وذلك من خلال موسوعة علمية متكاملة تحمل نفس الاسم حيث نجدها قد اشتملت على ثلاثة مراجع، منها الكتاب الأول الذي يحمل عنوان «التدريب الدوري الرياضي وتأسيس تدريب القوة» وهنا نود أن نوضح أن هذا التنظيم والتركيب الخاص بالتدريب الدوري نادراً ما تم الإشارة إليه، وذلك ببساطة، إلى مرجعه أن عدد قليل من المتخصصين الأكاديميين يستوعبون الأهمية الخاصة بهذا الأسلوب.

وقد تضمن الكتاب الأول العديد من المعارف والمعلومات الحديثة والمؤلفة والموثقة في العلم الخاص بأسس خطط تنظيم التدريب الدوري للقوة والتكيف، البناء التدريبي الدوري للقوة العضلية والتحمل العقلي والقدرة في الرياضات المختلفة واستجابة القوة للتدريب الدوري وتدريب القوة وأنظمة الطاقة، وذلك من خلال (4) فصول، حيث جاء الفصل الأول تحت «عنوان القوة والتحمل» شمل العديد من النقاط الحيوية العامة لبرامج تدريب القوة ال (5)، ثم الفصل الثاني بعنوان «استجابة العضلة لتدريب القوة» بالإضافة إلى العديد من النقاط مثل تدريب القوة والتكيف العقلي والتشريحي، والنمو العضلي الزائد، ثم الفصل الثالث بعنوان «القوة وأنظمة الطاقة» والتعاون بين الخصائص الفسيولوجية الخاصة بأنظمة الطاقة عن طريق المناطق ال (6)، ثم الفصل الرابع بعنوان «الأساسيات الخاصة بتدريب القوة» مع العديد من المعارف والمعلومات التي تخص القواعد ال (6) الخاصة بتدريب القوة وذلك كله طيفاً لأراء العديد من العلماء والمتخصصين.

دكتور
ريسان خريبط مجيد
دكتور
زكى محمد حسن

مركز الكتاب للنشر



مركز الكتاب للنشر

شارع الهداية برج نور رقم واحد
حي السقريات - مدينة نصر - القاهرة
تلفون: 011-2271427 / 011-2271490
Email: Markazkitab@hotmail.com



موسوعة
التدريب الرياضي
الدوري للرياضات

التدريب الدوري وتصميم برنامج التدريب الرياضي Periodization & program Design



دكتور
زكى محمد حسن

دكتور
ريسان خريبط مجيد



مركز الكتاب العلمي

رئيس تحرير: د. ريسان خريبط مجيد

محرر: د. زكى محمد حسن

مركز الكتاب العلمي



د/زكى محمد



د/ريسان خريبط

هذا الكتاب

يوضح لنا الواقع والمأموس لدينا جميعاً أن هناك مجهودات علمية رائعة من قبل المتخصصين الأكاديميين في المجال الرياضي حول ما يخص ابتكار وتصميم البرامج التدريبية بشتى أنواعها، والتي من خلالها يحاولون ملاحقة هذا التطور الهائل في أسس وقواعد تطوير البرامج الرياضية واستغلالها حق استغلال، وإيماناً منا بضرورة المادة ومباعدة تحسين وتطوير تلك القدرات البدنية والإنسانية للشخصية الرياضية بأبعادها المختلفة وتطويرها لتحقيق الهدف المنشود، يتطلب ذلك ضرورة الربط بين التنظير الحديث لمعظم الأساليب التدريبية وتطويرها من خلال تطبيقاتها تطبيقاً واقعياً، بما يتفق وهذا التنظير.

لذا نقدم اليوم الكتاب الثاني من موسوعة التدريب الرياضي الدوري، والذي حمل عنوان «التدريب الدوري وتصميم برنامج التدريب الرياضي»، والذي يتضمن العديد من المعارف والمعلومات الخاصة بالمعالجات الباردة لمتغيرات التدريبات وخطّة الدورة المصغرة. وكذا خطة التدريب السنوية ونماذج الحمل في التدريب الدوري العملي المنظم وذلك من خلال أربعة (4) فصول رئيسية حيث حمل عنوان الفصل الأول المعالجات الباردة الخاصة بمتغيرات التدريب والمتمثلة في حجم التدريب، حمل التدريب والاحتياجات الخاصة بالرياضة والشكل الخاص بالتدريب، وفي الفصل الثاني سوف نوجهه يتضمن خطة الدورة المصغرة على المدى القصير، والذي تتضمن عدة نقاط منها مراجعة الاحتياجات وكيفية استخدام الأدوات، وشكل ووضع الجسم الملائم، ونمذجة وبرمجة تأثيرات التدريب والتخطيط الخاص بالأكل. ثم الفصل الثالث، الذي جاء تحت عنوان خطة التدريب السنوية، والتدريب الدوري الخاص بالقوة والتكيف والشكل الخاص بالتحويل، وكذلك الشكل الخاص بالتنافس والتنوع في التدريب الدوري، وأخيراً الفصل الرابع تحت عنوان التدريب الدوري والزمن وكذلك معلومات عن تأثير التدريب الدوري على منحنى القوى.



مركز الكتاب العلمي

شارع الهداية برج نور رقم واحد
حي السفارات - مدينة نصر - القاهرة
تلفون: 02422105 / 02422104
Email: Markazekitab@hotmail.com



موسومة
التدريب الرياضي
الدوري للرياضة

التدريب الرياضي الدوري للقوة العضلية Periodization of Strength



دكتور
زكي محمد حسن

دكتور
ريسان خريبط مجيد



مركز الكتاب للنشر

التدريب الرياضي الدوري
للقوة العضلية

دكتور ريسان خريبط مجيد
دكتور زكي محمد حسن

مركز الكتاب للنشر



دكتور زكي محمد



دكتور ريسان خريبط

هذا الكتاب

في ضوء هذه الرغبة الملحة والحدس العلمي نحو ما يحتاجه رياضيونا والمكتبة الرياضية سواء في جمهورية مصر العربية أو في مكتبات العالم العربي رأيت أن أقدم لأبنائنا وبناتنا من العاملين في مجال التدريب، وكذلك أبنائنا وبناتنا من الطلاب والطالبات الذين تضمهم كليات التربية الرياضية وكذلك أبنائنا وبناتنا من العاملين في مجال التدريب في شتى التخصصات أو الرياضات المختلفة في الحقل الرياضي عامة والتدريبي خاصة.

ومن هذا المنطلق رأيت اليوم أن أقدم لهم الكتاب الثالث من موسوعة التدريب الرياضي الدوري، تحت عنوان «التدريب الرياضي الدوري للقوة العضلية».

هذا وقد تضمن الكتاب الذي نحن بصدده (6) فصول حيث تناول الفصل الأول التكيف التشريحي وتصميم البرنامج التدريبي والمقطوعات التدريبية، بينما حمل الفصل الثاني عنوان النمو العضلي الزائد (أو) التضخم العضلي مع توضيح عملي للروتين اليومي الموزع أو المقسم والتكرارات المساعدة بالإضافة إلى العديد من المعارف والمعلومات حول هذه الأنواع، ثم جاء الفصل الثالث تحت عنوان القوة القصوى، ثم الفصل الرابع ووضعناه تحت اسم التحويل (التحول) ويتضمن العديد من المعارف والمعلومات العلمية الحديثة مع إلقاء الضوء على تلك الاستراتيجيات الفسيولوجية نحو زيادة القدرة للأحمال الثقيلة، والفصل الخامس جاء تحت عنوان المظاهر أو الأشكال (5)، (6) الخاصة بكل من التنافس والانتقال، وختمنا بالفصل السادس تحت اسم التعب والألم العضلي واستعادة الشفاء وكذلك بعض المعلومات والمعارف الفسيولوجية الخاصة بالاستنزاف أو الإنهاك مع الإشارة إلى بعض الأدات التي تساعد الرياضي أو الدوري على أن الرياضي يدخل في حالة التدريب الزائد، مع الإشارة إلى تقنيات استعادة الشفاء.

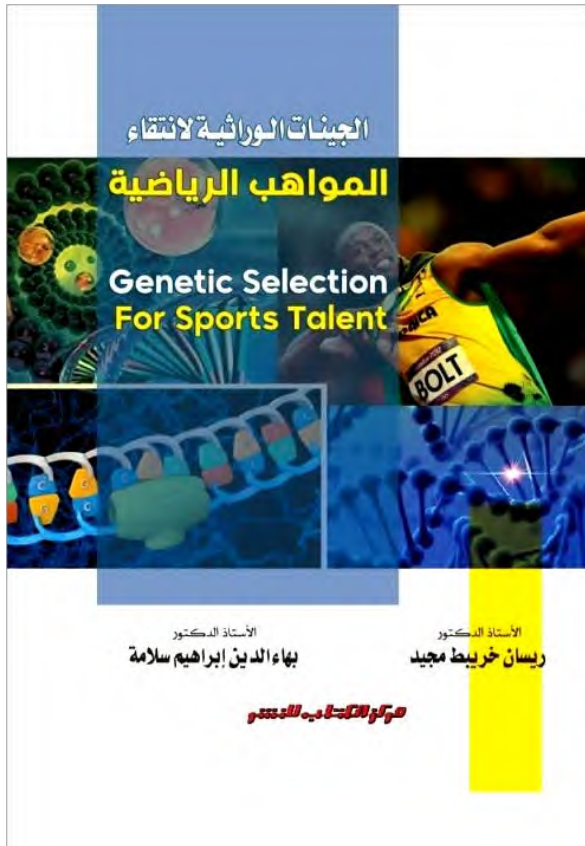


9 789772 947454

مركز الكتاب للنشر

شارع الهداية بروج نور رقم واحد
حي السخارات - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: 0111771417 / 0111771416
Email: Markazekitab@hotmail.com





قدرات الاسترداد والتجديد في الأعداد البدني

المدخل العلمي للعلاقة
بين جهاز المناعة والأداء البدني

قراءة في الدراسات النظرية والميدانية
المتعلقة بالأداء بالمستوى البدني والرياضي



دكتوراً / ريسان خريبط
دكتوراً / محمد عثمان

مركز الكتاب للنشر

مركز الكتاب للنشر

عن المؤلفين



دكتور / محمد عثمان



دكتور / ريسان خريبط

تم اختيار هذه التسمية كونها تشكّل الركيزة الأساسية في إعداد التدريبات والمعين في مجال علوم التربية البدنية والرياضة. يمثل موضوع الكتاب دراسة وتحليل و مناقشة قضايا الاسترداد والتجديد في عمليات الأعداد البدني للأحسين والأبطال والتفخيم والشرف الرياضي بصفتها الرياضات التخصصية. يتضمّن هذا الكتاب استعراض وشرح هذه العمليات الاسترداد والاستخدام الحقيقية عبر الأوعية الدموية. ومن ثم عمليات التجديد (الكشف، التكاثر، التكاثر) عن شقوق الأفعال التدريبية. يشهد هذا الكتاب تصديراً ودارساً من الباحثين والطلبة ليعتقد الصيغ الحيوية التكنولوجية المتطورة عن شقوق الأعداد التدريبية العنصرية (التنسيقية) كما يوضح الدور الرئيسي لمصنوع التساوي الذي يمثل شرط أساسي لحدوث هذه العمليات (الطاقات التنويرية) يتطرق أيضاً هذا الكتاب لمصنوع أبحاث المستكشفة والتطويرية وهذا لتتبع أحدث الدراسات العلمية في كل من التدريبات الترقية والتربية. واستندت هذه الكتاب في اختيار القضايا المطروقة في نتائج الدراسات العلمية الحديثة في المجال، والتي تسلمت بعدة خبر قبل من المراجع العلمية والأجنبية والأمريكية.



قدرات الاسترداد والتجديد في الأعداد البدني - دكتوراً / ريسان خريبط - دكتوراً / محمد عثمان - مركز الكتاب للنشر

موسوعة المواهب وصناعة الأبطال في المجال الرياضي

الجزء الأول النظام المتبع للمواهب في دول العالم المتقدم



ريسان خريبط

مركز الكتاب للنشر



ريسان خريبط

لغة من المؤلف

الدراسات العلمية والأبحاث العلمية:

- المكافئ روس، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ١٩٩٥ - ١٩٩٦
- التجستير، جامعة موسكو العلوم الرياضية ١٩٩٦
- الدكتوراه، جامعة موسكو العلوم الرياضية ١٩٩٦ PhD
- فوق الدكتوراه، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسكو العلوم الرياضية وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا
- والوطن العربي في حقل التخصص ١٩٩٤ I.S.C.
- حاصل على مرتبة (لقب) الأستاذية عام ١٩٩١

التشابة العلمية:

- له عشرات الكتب العلمية بين المؤلفين والمترجمين.
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارجه.
- أشرف على عشرات من طلاب الماجستير والدكتوراه.
- شارك في عشرات من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

التخصصات:

- ١٩٩٢ - ١٩٩٣: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- ١٩٩٤ - ١٩٩٥: عميد كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- ١٩٩٥ - ٢٠٠٠: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سنجار ورئيس قسم الدراسات العليا.
- ٢٠٠٠ - ٢٠٠١: رئيس الأمانة العامة للمؤتمرات الرياضية في السويد.
- ٢٠٠١ - ٢٠٠٢: رئيس اللجنة العلمية العربي لعلوم الرياضة.
- ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣: نائب رئيس جمعية الأكاديميين العربيين في سوريا ولبنان.
- ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤: نائب الرئيس في اللجنة العامة للشباب والرياضة.
- ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥: رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والهيئات والأكاديميات والأقسام العلمية.



موسوعة المواهب وصناعة الأبطال في المجال الرياضي - ريسان خريبط - مركز الكتاب للنشر

موسوعة النواهب وصناعة البطل

في المجال الرياضي

الجزء الثاني: فعاليات ألعاب القوى

ريسان خريبط



مركز الكتاب للنشر

موسوعة النواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي

ريسان خريبط

مركز الكتاب للنشر



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

الدرجات العلمية والألقاب العلمية:

- الدكتور بوس، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1992 - 1991
- الدكتور، جامعة موسك العلوم الرياضية 1999
- الدكتور، جامعة موسك العلوم الرياضية 1997-1992
- فوق الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسك لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا والوطن العربي في حقل التخصص 1998-1997
- حصل على مرتبة (لقب الأستاذية عام 1991

التشابة العلمية:

- له عشرات الكتب العلمية بين التاليف والترجمة.
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارج.
- شارك على الصغر من طلاب الماجستير والدكتوراه.
- شارك في ثلاث من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

التأليف الأثرية:

- 1999-1998: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1998-1997: عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية.
- 1998-1997: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2008: رئيس الأكاديمية الدولية للتكنولوجيا الرياضية في السويد.
- 2011-2010: رئيس لجميع الفعاليات العربية لعلوم الرياضة.
- 2013-2012: نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في استراليا ونيوزلندا.
- 2014-2013: مدير الفعاليات العامة للشباب والرياضة.
- 2014-2013: رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والقطاعات والأكاديميات والأقسام العلمية.



مركز الكتاب للنشر

موسوعة النواهب وصناعة البطل

في المجال الرياضي

الجزء الثالث: الألعاب الرياضية

ريسان خريبط



مركز الكتاب للنشر

موسوعة النواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي

ريسان خريبط

مركز الكتاب للنشر



ريسان خريبط

نبذة عن المؤلف

الدرجات العلمية والألقاب العلمية:

- الدكتور بوس، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 1992 - 1991
- الدكتور، جامعة موسك العلوم الرياضية 1999
- الدكتور، جامعة موسك العلوم الرياضية 1997-1992
- فوق الدكتور، معهد الدولة المركزي للبحوث الرياضية بالتعاون مع جامعة موسك لعلوم الرياضة وهي أعلى درجة علمية في قارة آسيا والوطن العربي في حقل التخصص 1998-1997
- حصل على مرتبة (لقب الأستاذية عام 1991

التشابة العلمية:

- له عشرات الكتب العلمية بين التاليف والترجمة.
- له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن العربي وخارج.
- شارك على الصغر من طلاب الماجستير والدكتوراه.
- شارك في ثلاث من المؤتمرات العلمية في مختلف دول العالم.

التأليف الأثرية:

- 1999-1998: عميد كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
- 1998-1997: عميد كلية التربية الرياضية جامعة سلطانية.
- 1998-1997: وكيل عميد كلية التربية الرياضية جامعة سبها ورئيس قسم الدراسات العليا.
- 2008: رئيس الأكاديمية الدولية للتكنولوجيا الرياضية في السويد.
- 2011-2010: رئيس لجميع الفعاليات العربية لعلوم الرياضة.
- 2013-2012: نائب رئيس جمعية الأكاديميين العرب في استراليا ونيوزلندا.
- 2014-2013: مدير الفعاليات العامة للشباب والرياضة.
- 2014-2013: رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس أوقاف دبي الرياضي.
- مؤسس لعدد من المؤسسات والقطاعات والأكاديميات والأقسام العلمية.



مركز الكتاب للنشر

أعمال التدريب والاستشفاء الرياضي

أ. د. ريسان خريبط
أ. د. محمد محمود عبد الظاهر

أستاذ دكتور
ريسان خريبط

أستاذ دكتور
محمد محمود عبد الظاهر

مركز الأبحاث العلمي



أ. د. محمد عبد الظاهر

الدراجة العنبر والطاقم العلمي
1975-1976: الدكتور بولس جامعته بغداد
الرياضة
1979: الدكتور جامعته موسكو العلوم الرياضية
1982: الدكتور جامعته موسكو العلوم الرياضية
1988: D.S.C. فوق الدكتور جامعته الموسكو الرياضي
لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعته موسكو العلوم
الرياضة وهي أعلى درجة علمية في فترة آسيا والوطن
العربي في حق التخصص
حصل على مرتبة أستاذ الاستاذية عام 1991
النشاط العلمي
له عشرات الكتب العلمية بين المؤلف والتأليف والترجمة
له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن
العربي وخارجه
شارك على العشرات من طاقم الماستر والدكتوراه
شارك في العديد من المؤتمرات العلمية في مختلف
دول العالم
المناسبات الأخرى
1983-1991: عميد كلية التربية الرياضية جامعته
العلمية
1997-1998: عميد كلية التربية الرياضية جامعته
صناعية
1998-2000: وعضو هيئة التدريس التربية الرياضية
جامعه صناعية ورئيس قسم الدراسات العليا
2007: رئيس الاطباء المؤقتة لتكنولوجيا الرياضة
في الكويت
2015-2016: رئيس المجتمع العلمي العربي العلوم
الرياضية
2015: نائب رئيس جمعية الاطباء العربيين في
استراليا ونيوزلندا
2003-2007: المدير الفني في الهيئة العامة لتدريب
والرياضة
2008-2010: رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس
أول وطني الرياضي
مؤسس لعدد من المؤسسات العلمية والمجلات
العلمية



أ. د. ريسان خريبط

الدراجة العنبر والطاقم العلمي
1975-1976: الدكتور بولس جامعته بغداد
الرياضة
1979: الدكتور جامعته موسكو العلوم الرياضية
1982: الدكتور جامعته موسكو العلوم الرياضية
1988: D.S.C. فوق الدكتور جامعته الموسكو الرياضي
لبحوث الرياضة بالتعاون مع جامعته موسكو العلوم
الرياضة وهي أعلى درجة علمية في فترة آسيا والوطن
العربي في حق التخصص
حصل على مرتبة أستاذ الاستاذية عام 1991
النشاط العلمي
له عشرات الكتب العلمية بين المؤلف والتأليف والترجمة
له عشرات البحوث العلمية المنشورة داخل الوطن
العربي وخارجه
شارك على العشرات من طاقم الماستر والدكتوراه
شارك في العديد من المؤتمرات العلمية في مختلف
دول العالم
المناسبات الأخرى
1983-1991: عميد كلية التربية الرياضية جامعته
العلمية
1997-1998: عميد كلية التربية الرياضية جامعته
صناعية
1998-2000: وعضو هيئة التدريس التربية الرياضية
جامعه صناعية ورئيس قسم الدراسات العليا
2007: رئيس الاطباء المؤقتة لتكنولوجيا الرياضة
في الكويت
2015-2016: رئيس المجتمع العلمي العربي العلوم
الرياضية
2015: نائب رئيس جمعية الاطباء العربيين في
استراليا ونيوزلندا
2003-2007: المدير الفني في الهيئة العامة لتدريب
والرياضة
2008-2010: رئيس قسم البحوث والإحصاء في مجلس
أول وطني الرياضي
مؤسس لعدد من المؤسسات العلمية والمجلات
العلمية



ISBN 978-377-294-712-4

مركز الأبحاث العلمي



التسويق الرياضي

مركز الأبحاث العلمي

التسويق الرياضي
ترجمة: ريسان خريبط
تأليف: محمد محمود عبد الظاهر



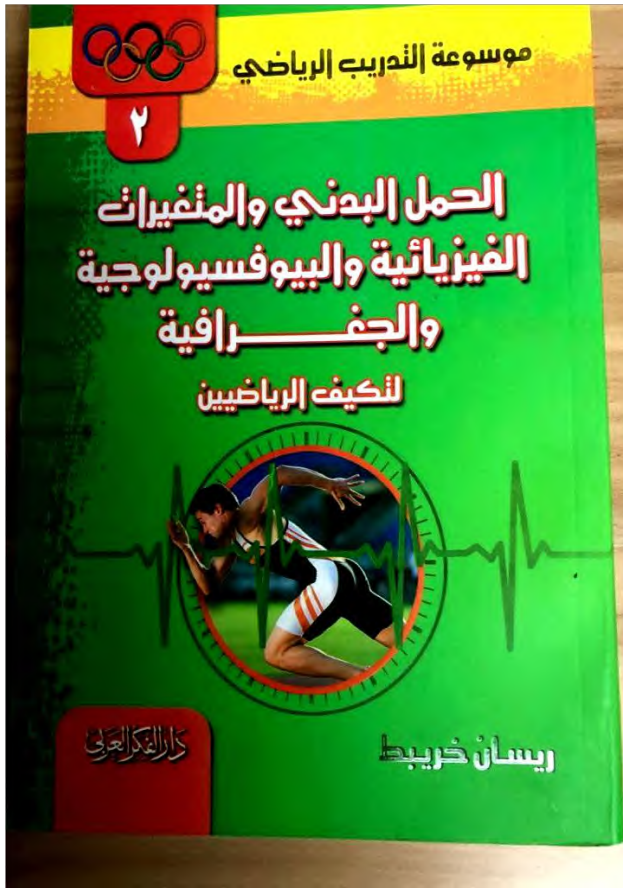
ريسان خريبط

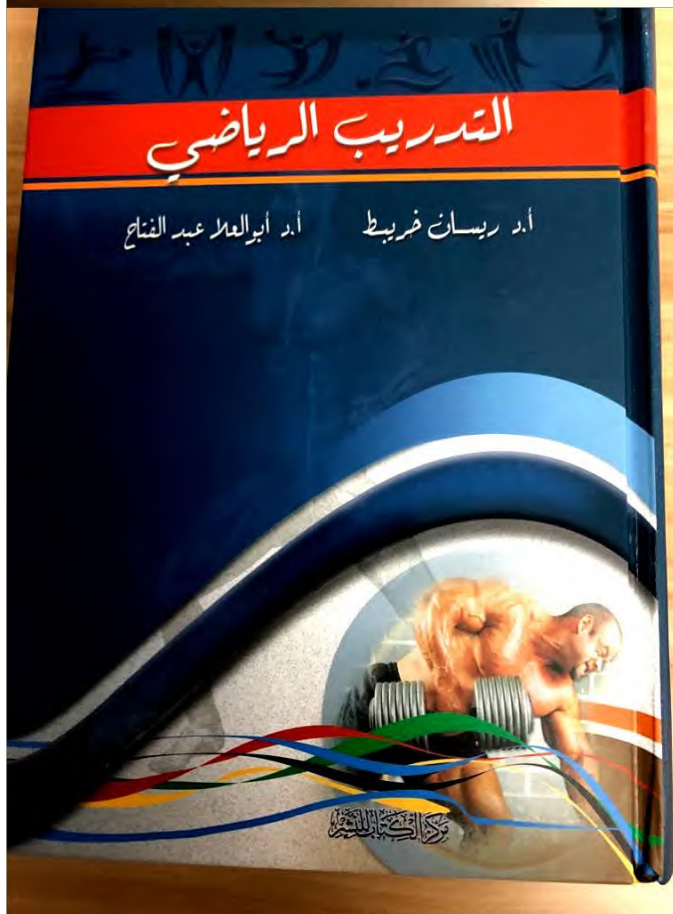
نبذة عن المؤلف

حاصل على درجة دكتور الفنون (كلية علوم بولجيا) وأعلى ألقاب في العراق وأستاذ باحث
عربي حصل على هذه الألقاب العلمية
أعيد منحه لقبه من الكويت والقطر والولايات المتحدة من الأسماء
العلمية بالبحر والوطن
مؤسس لعدد من الأبحاث والمناهج والأقسام الأكاديمية
مؤسس لعدد من المنظمات العلمية بحقول بحثية وأخرى
قام بطرائق الأبحاث العلمية في مجالات بولجيا
له عشرات من المؤلفات العلمية المنشورة بين المؤلف والترجمة
أول مرة على طرائق من طاقم أبحاثه العليا لبحوث الماستر والدكتوراه
شارك في العديد من المؤتمرات والندوات العلمية من عام 1978 حتى 2015
قام بالعشرات من الأبحاث والتمارين في الماستر والدراسات العليا
أول طاقم أبحاثه في الجامعات العراقية
عضو هيئة التدريس العلمية العراقية منذ
أستاذ زائر في عدد من الجامعات بولجيا وألمانيا بين العشرات
إلى عدد من الجامعات العراقية من أبحاثه التي أتمتها فيها البحوث الأولية
إلى طاقم أبحاثه وأبحاثه في أوروبا وعدد من الدول العربية
أول طاقم أبحاثه بولجيا من 1978 حتى 1991 في بحوثه العلمية المنشورة والتمارين
من الحرب في حوزة سنة 1975 بعد عام 1975



ISBN 978-377-294-712-4







مجلة دراسات علوم الرياضة
العدد الواحد و الستون 61

أبريل - أفريل 2023

و من الله التوفيق

2023

المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة .