



IJSPS

الإصدار : سبتمبر 2019

المجلد : رقم (1)

**المجلة الدولية**  
للعلم النفسى والرياضية



+966/536243047 (WhatsApp)

[www.aaspksa.com](http://www.aaspksa.com)

[info@aaspksa.com](mailto:info@aaspksa.com)

University neighborhood, Hafir  
Al-Batin City, P.o.box 1803

## المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية

The International Journal for sport and  
Psychological Sciences (IJSPS)

### عن المجلة

المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية (IJSPS)، تنشر كل من القضايا التطبيقية والنظرية، ويدخل ضمن نطاق المجلة نشر المقالات والتقارير البحثية والبحوث العلمية الأصلية في مجالات مختلفة من التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلم النفس الرياضي التطبيقي.

يتم إصدار أعداد المجلة (IJSPS) كل أربعة أشهر في يناير ومايو وسبتمبر من كل عام.

وتصدر المجلة (IJSPS) عن المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي بالملكة العربية السعودية بالتعاون مع الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي لجنوب آسيا والمحيط الهادئ (ASPASP).

## مجلس إدارة المجلة

### رئيس تحرير المجلة

د. أحمد بن عبد الرحمن الحراملة  
أستاذ مشارك في علم النفس الرياضي التطبيقي  
رئيس قسم علوم الحركة والنشاط البدني جامعة حفر الباطن، السعودية

### مستشاري المجلة

أ.د. محمد حسن علاوي  
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان  
جمهورية مصر العربية

أ.د. يونجو كيم  
رئيس الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي  
لجنوب آسيا والمحيط الهادئ، كوريا

أ.د. علي الجفري  
كلية التربية الرياضية جامعة جدة  
المملكة العربية السعودية

أ.د. ناظم الوتار  
عضو الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي  
الجمهورية العراقية

### مدير المجلة

د. محمود سيد هاشم  
قسم التربية البدنية والرياضية  
كلية التربية جامعة حفر الباطن

## هيئة التحرير

- أ.د. كمال درويش  
جامعة حلوان، مصر
- أ.د. محمد نصر الدين رضوان  
جامعة حلوان، مصر
- أ.د. محمد صبحي حساين  
جامعة حلوان، مصر
- أ.د. أبو العلا أحمد عبد الفتاح  
جامعة حلوان، مصر
- أ.د. أسامة كامل راتب  
جامعة سيناء، مصر
- أ.د. أشرف عيد مرعي  
جامعة حلوان، مصر
- أ.د. عبد الرحمن أحمد سيار  
جامعة البحرين، البحرين
- أ.د. علي محمد عبد المجيد  
جامعة حلوان، مصر
- أ.د. عبد اللطيف بخاري  
جامعة أم القرى، السعودية
- أ.د. محمد بن عبد الله عسيري  
جامعة تبوك، السعودية
- أ.د. رياح النجادة  
قسم التربية البدنية، الكويت
- أ.د. صادق خالد العايك  
الجامعة الأردنية، الأردن
- أ.د. محمد العربي شمعون  
جامعة حلوان، مصر
- أ.د. مستور الفقيمت  
جامعة أم القرى، السعودية
- أ.د. ابراهيم مقلح عليان الدبايه  
الجامعة الأردنية، الأردن
- أ.د. حنان السيد عبد الفتاح  
جامعة حلوان، مصر
- أ.د. علي بن سعد الغامدي  
جامعة أم القرى، السعودية
- أ.د. عبد الحكيم المطر  
جامعة الملك فيصل، السعودية
- أ.د. أشرف عيد مرعي  
جامعة حلوان، مصر
- أ.د. عقيل يحيى هاشم الأعرجي  
جامعة الحمدانية، العراق
- أ.د. محمد السيد الأمين  
جامعة حلوان، مصر
- أ.د. كوثر السعيد الموجي  
جامعة حلوان، مصر
- أ.د. أحمد محمود محمد إبراهيم  
جامعة الإسكندرية، مصر
- أ.د. عبد الله عيد الغصاب  
قسم التربية البدنية، الكويت
- أ.د. مرعي سلامة يونس  
جامعة فرنسا 2، فرنسا
- أ.د. رحيم حلواني  
جامعة ميسان، العراق
- أ.م.د. مازن النهير لامي  
جامعة واسط، العراق
- أ.د. عبد الرحمن ناصر راشد  
جامعة ديالى، العراق
- أ.د. عبد الحليم مصطفى عكاشه  
جامعة كفر الشيخ، مصر
- أ.د. سهاد قاسم سعيد الموسوي  
جامعة بغداد للبنات، العراق
- أ.د. مرفت محمد سالم محمد  
جامعة حلوان، مصر
- أ.د. ظافر ناموس خلف الطائي  
مديرية تربية ديالى، العراق
- أ.د. عبد الحافظ المبروك محمد  
جامعة الزيتونة، ليبيا
- أ.د. علي محمد الجباري  
جامعة جازان، السعودية
- أ.د. عدي طارق الربيعي  
جامعة بغداد، العراق
- د. كاشف نايف حسن زايد  
جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان

## شروط كتابة البحث باللغة العربية في المجلة العلمية الدولية

### للعلوم النفسية والرياضية (IJSPS)

- الصفحة الأولى للبحث تشمل فقط على:
    - عنوان البحث : يكتب أسفل العنوان اسم الباحث أو الباحثون والمسمى الوظيفي والتخصص والجامعة والكلية ووسائل الاتصال (هاتف – بريد إلكتروني).
    - ملخص البحث باللغة العربية والانجليزية : ويشمل على ما يلي بدون عناوين جانبية (مقدمة البحث وأهميته وهدفه، عينة البحث ووصفها، أدوات القياس وتحديدها، أهم النتائج ومناقشتها، وكذلك أهم التوصيات أو التطبيقات، والكلمات المفتاحية) وذلك بطريقة واضحة ومختصرة في فقرة واحدة بدون فواصل وفي حدود 200 كلمة بحد أقصى.
  - يراعى في كتابة متن البحث أن يمر بالخطوات التالية بصفة عامة ووفقا لطبيعة البحث:
    - مقدمة ومشكلة البحث : تتضمن عرض مشكلة البحث وهدفها وفروعها (إن وجدت)، على أن تتضمن مقدمة ومشكلة البحث أهم نتائج الدراسات الوثيقة الارتباط بموضوع البحث للتأكيد على المشكلة، ولا يتم تصنيفها تصنيفا منفردا تحت مسمى (دراسات سابقة – دراسات مرتبطة – دراسات مشابهة .... الخ).
  - المنهج : ويضم العناوين الفرعية التالية:
    - المجتمع : وصف حجم المجتمع وصفا دقيقا.
    - العينة : وصفها وتحديدها وطريقة اختيارها بالإضافة إلى أية متغيرات أخرى يراها الباحث هامة وبصفة خاصة تلك المتغيرات التي قد ترتبط بمناقشة النتائج.
    - أدوات القياس : وصفها وتحديدها وحدودها ومراجعتها، وفي حالة تعددها يتم وضع عناوين فرعية جانبية لكل أداة من هذه الأدوات.
    - الإجراءات : وصف الاجراءات التي قام بها الباحث لدراسة مشكلة البحث بصورة واضحة ومحدده.
    - النتائج : يتم عرض أهم نتائج البحث مع الاستعانة بالجداول والأشكال (على ألا يزيد عدد الجداول والأشكال عن 5 لكل منهما)، ويمكن مناقشة النتائج وعندئذ يكون العنوان (النتائج ومناقشتها).
    - الاستخلاصات والتطبيقات : يتم تقديم أهم الاستخلاصات والتطبيقات التي أسفر عنها البحث والمستمدة أساسا من النتائج الهامة المباشرة للبحث.
  - المراجع وتكتب مستقلة في نهاية متن البحث وفقا للأسلوب التالي:
    - الكتاب
- ✓ اسم المؤلف (**Bold**) : سنة النشر، عنوان الكتاب، الطبعة بعد الأولى إن وجدت، دار النشر، دولة النشر.

- سلسلة الكتب
  - ✓ 1 اسم المؤلف (Bold) : سنة النشر، عنوان الكتاب، الطبعة بعد الأولى إن وجدت، مسلسل المجلد، دار النشر، دولة النشر.
- الكتاب المترجم
  - ✓ اسم المترجم (Bold) : سنة النشر، عنوان الكتاب، اسم صاحب الكتاب - دار النشر الجديدة - دولة النشر الجديدة - سنة النشر الجديدة.
- المجالات
  - ✓ اسم المؤلف (Bold) : سنة الإصدار، عنوان المقالة أو البحث، اسم المجلة، عدد المجلة، جهة النشر، دولة النشر.
- رسائل العلمية
  - ✓ اسم صاحب الرسالة (Bold) : سنة النشر، عنوان الرسالة، اسم الرسالة، الكلية، الجامعة.
- شبكة المعلومات الدولية
  - ✓ يكتب رابط الصفحة التي تم الحصول منها على المعلومة.
- في متن البحث يجب أن يوضح بعد كل فقرة وبين قوسين (اسم صاحب المرجع، سنة النشر، رقم الصفحة)، وان كان المرجع لعدد (2 مؤلف) يكتب كالتالي (اسم المؤلف الأول، اسم المؤلف الثاني، سنة النشر، رقم الصفحة) أما اذا كان المرجع لأكثر من 2 مؤلف يكتب كالتالي (اسم المؤلف الأول، وآخرون، سنة النشر، رقم الصفحة) مثال (علاوي، 2019، ص15)، (علاوي، درويش 2019، ص15) (علاوي وآخرون، 2019، ص15).
- توضع الجداول في متن البحث بأرقام مسلسلة، ولا ترسل كملفات منفصلة، ويشار إليها في موضع الاستدلال بها أو أقرب موقع لها في البحث وتكتب العناوين الوصفية المناسبة للصفوف والأعمدة.
- يجب ترقيم الأشكال والصور والرسوم بالترتيب، مع كتابة عنوان لكل منها، والإشارة إليها في موضع الاستدلال بها من البحث، كما يجب أن توضع في مكانها بمتن البحث ولا ترسل كملفات منفصلة.
- يرسل الباحث أصل البحث كاملا بالمرفقات على الميل ([drms@uhb.edu.sa](mailto:drms@uhb.edu.sa)) مكتوبة على برنامج (word Microsoft) بنوع خط (Simplified Arabic) بحجم (14) على ورق مقاس (A4)، ومراعاة أن يكون حجم الهوامش (3 سم) من جميع الجوانب، وعدد سطور الصفحة في حدود 25 سطر.
- في حال قبول البحث يقوم الباحث بعمل كافة التعديلات المطلوبة ثم يرسل البحث في صورته النهائية للنشر في المجلة في صيغة (word)، وبحيث لا يزيد عدد صفحات البحث عن 15 صفحة وفقا للمواصفات الخاصة بالكتابة السابقة.
- رسوم التحكيم والنشر 100 دولار للبحث الواحد

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	بيانات البحوث	م
9	الكفاءة المهنية لضباط وزارة الداخلية وعلاقتها بحيوية الضمير والالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري أ.م.د. نور حاتم الحداد	1
19	نسبة مساهمة الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية في دقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي العراق والسعودية أ.م.د. ظافر ناموس الطائي، د. أحمد بن عبدالرحمن الحراملة	2
36	تأثير تمارين الزومبا على تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية للأطفال من (6-9 سنوات) م.د. أزهار محمد علي عبد النبي	3
51	تأثير برنامج مقترح باستخدام التمارين العلاجية والتدليك لإعادة تأهيل المصابين بجفاف العمود الفقري للتلاميذ بأعمار 10-12 سنة د. حسين أحمد عمر كازوز، أ. سهير سالم علي الشقروني	4
68	بناء وتقنين مقياس الضبط النفسي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش أ.د. رحيم حلو علي، م.م. فاروق جبار شنيشل، أ. علي عباس غضبان	5
80	تأثير تنمية الطاقة النفسية كمرتكز للأعداد النفسية في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم أ.د. عبد الستار جبار الضمد	6
90	فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية لخفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى لاعبي الريشة الطائرة الناشئين أ.د. سعاد سبتي الشاوي، أ.م.د. عيبر داخل السلمي	7
103	دور خدمات المرشد النفسي في وقاية وعلاج الطلاب المدمنين على المخدرات دراسة ميدانية على مستوى جامعة اكلي محند اولحاج البويرة د. عزوز محمد، د. منصور نبيل، د. برجى هناء	8
115	أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في خفض مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي كرة القدم أ.د. علي سموم الفرطوسي، د. قلاتي يزيد الجزائر، أ. زمالي حسان	9
132	تمارين خاصة باستخدام جهاز وأدوات مساعدة لمرحلة الانطلاق لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز عدو (100) م حرة أ.د. محمد حسين حميدي، أ. أبو الحسن رؤوف محمود	10
147	تأثير استخدام الألعاب الحركية في تنمية القوة الانفجارية للذراعين وتعلم مهارة الإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة م.د. موسى عدنان موسى العاني	11



تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	بيانات البحوث	م
159	فاعلية استراتيجيات التعلم البصري في تطوير أهم القدرات البصرية وتعلم الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي، أ.د. لمى سمير الشبخلي، م.م. رؤى عبد الله	12
170	فاعلية استخدام تدريبات المثير الضوئي (fit light) على مستوى القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة أ.د. حمدي نور الدين محمد منصور، د. وليد محمد حسن محمد علي	13
187	اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي (دراسة مطبقة على عينات من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض) د. سلوى فهاد المري	14
211	أثر الصيام على القدرة اللاهوائية وبعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدى عدد من لاعبي النخبة لكرة القدم في الأردن كلية التربية الرياضية - الجامعة الأردنية د. فاطمة معروف الخريسات، د. رنا مصطفى البرادعي، أ.د. ابراهيم مفلح الدبايبي	15
225	تأثير نمط الإيقاع الحيوي اليومي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة م.د. محمد أبو زيد أمين زرد	16
246	المرونة النفسية لدى عينات من الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة في منطقة القصيم د. فائق هادي صالح الحربي	17
268	تأثير تناول مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية أثناء الأداء البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى عدائي المسافات الطويلة أ. أسامة عبد السلام قطوس، أ.د. إبراهيم مفلح الدبايبي، أ.م.د. عبد الحافظ تيسير النوايسة	18
287	تأثير برنامج تثقيفي صحي على مستوى عوامل الامن والسلامة الخاصة بالإصابات لدى الاطفال بالمرحلة المتوسطة من التعليم الأساسي بدولة الكويت د. سعد حمد صدعان الصوابر	19
304	السمات الانفعالية المميزة للاعبين الجمناز الفني م.د. عمرو محمود ابو الفضل ابراهيم	20
316	اللياقة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية د. عبد الرحمن ذياب محمد الحازمي	21



الكفاءة المهنية لضباط وزارة الداخلية وعلاقتها بحيوية الضمير والالتزام الوظيفي  
لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري

أ.م.د. نور حاتم الحداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، العراق

noorhatem23@yahoo.com

يهدف البحث التعرف على درجة الكفاءة المهنية للضباط في وزارة الداخلية ودرجة كل من حيوية الضمير والالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري، كذلك التعرف على علاقة الكفاءة المهنية لضباط وزارة الداخلية بكل من حيوية الضمير والالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبأسلوب (العلاقات الارتباطية)، وقد تم اختيار عينة البحث من جزأين الجزء الأول تمثل بتدريسي المعهد العالي للدورة التأهيلية رقم 26، وبلغ عددهم الكلي (32) ضابط لوزارة الداخلية شمل (22) ضابط عسكري و(10) ضابط تدريب بدني، وكانت عينة التجربة الاستطلاعية (10) أفراد، والجزء الثاني من العينة تضمن (509) طالبا لدوره التأهيلية لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري، وضمنها عينة التجربة الاستطلاعية (20) طالباً. ثم أجرت الباحثة التجربة الرئيسية على ضباط وزارة الداخلية، وطلاب المعهد العالي للتدريب المهني والإداري، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة هناك ارتباط بين الكفاءة المهنية للضباط وحيوية الضمير لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري، ارتباط بين الكفاءة المهنية للضباط والالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري، وتوصي الباحثة بتعزيز دور الكفاءة المهنية كونها مهمة وضرورية للضباط والمرؤوسين في العمل وتعزيز حيوية الضمير والالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري عن طريق دورات وورش عمل وندوات توعوية لمهمة هذين الموضوعين في الحياة ولرجل الأمن بالذات.

**الكلمات المفتاحية :** الكفاءة المهنية، الالتزام الوظيفي، حيوية الضمير.

#### المقدمة ومشكلة البحث

كانت ومازالت الكفاءة الإدارية هي الشريان النابض للحياة، إذ دخلت في أركان المؤسسات الاجتماعية جميعها كأساس تثبت عليها البنى التحتية لتلك المؤسسات. والمؤسسة الاجتماعية هي "من

التنظيمات الأساسية التي تساعدنا على فهم الفرد بعد فهم طبيعة سلوكه وعلاقته مع الآخرين لذا أصبحت الكفاءة الإدارية لأي تخصص هي القائد المسئول عن معرفة مهارات الأفراد وقدراتهم وسلوكياتهم، ومدى اندماج الأفراد فيما بينهم وبين رؤسائهم، كذلك كيفية تسخير طاقات الأفراد جميعهم العاملين في المؤسسة لخدمة وإنشاء أجيال قوية نعمل على امن الوطن في كل ميادينها لأنها سوف تخرج ضباط ذو مسؤولية، فالكفاءة المهنية تقف وراء كل نجاح يحققه أي نشاط أو اكتشاف أو خدمة أو إنتاج.

فالكفاءة المهنية للمرؤوس تنعكس على مرؤسية وبما إن دراستنا عن الكفاءة المهنية لضباط وزارة الداخلية لذا سوف تنعكس على حيوية ضمير والالتزام وظيفي لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري فحيوية الضمير هي الدقة والأمانة المطلوبة من الضابط والمنتسب تقتضي منه أن يبذل أقصى درجات الحرص على أن يكون أداؤه للعمل صادراً عن يقظة وتبصر بحيث يتحرى في كل إجراء يقوم باتخاذ ما يجب أن يكون عليه الرجل الحريص من حذر وتحرز.

اما الالتزام الوظيفي تعني كل الأفعال والأعمال المطلوب تأديتها بشكل قانوني سليم والأفعال والأعمال المطلوب الامتثال عن إتيانها استناداً للقوانين واللوائح والأنظمة والتعليمات (صلاح الدين عبد الباقي، 2004، ص 17) التي تنظم عمل وزارة الداخلية وان لكل وظيفة واجبات توكل إلى الضباط والمنتسبين وعليهم تأديتها بالشكل القانوني السليم والواجبات الوظيفية لضباط ومنتسبين وموظفي قوى الأمن الداخلي التابعين إلى وزارة الداخلية هي مجموعة الأفعال والأعمال التي يؤديونها والمتمثلة بتطبيق القانون وحفظ النظام العام بعناصره الثلاثة الأمن العام والصحة العامة والسكينة العامة ومكافحة الجرائم والقبض على مرتكبيها، وحمايته وإن أولى الواجبات التي يكلف بها الضابط أو المنتسب في أجهزة قوى الأمن الداخلي أن يؤدي مهام وظيفته بدقة وأمانة وان يؤدي العمل المنوط به بنفسه وينفذ ما يصدر إليه من أوامر بدقة وأمانة وذلك في حدود القوانين واللوائح والتعليمات المعمول بها، وأن يحافظ على كرامة وظيفته، وأن يسلك في تصرفاته مسلكاً يتفق والاحترام الواجب لها، ويتعاون مع زملائه في أداء الواجبات العاجلة اللازمة لتأمين سير العمل وتنفيذ الخدمة العامة.

من هنا جاءت أهمية البحث بالتعرف على مدى علاقة بين الكفاءة المهنية لضباط وزارة الداخلية (العسكري والتدريب البدني) وبين حيوية الضمير والالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري.

وتتحدد المشكلة في قلة معرفة بمستوى الكفاءة المهنية لدى ضباط في وزارة الداخلية كونهم الباعث الأساسي إلى تنمية وتطوير المستوى الأمني للبلد ومن خلال رؤية الباحثة وإطلاعه على الكثير من المصادر والدراسات السابقة (عبد العزيز مرزوق، 2007، ص 118) وجد مستوى الكفاءة المهنية للضباط العسكري والتدريب البدني لها دور بضمير المنتسب والالتزام الوظيفي لديهم لذلك أراد التعرف على علاقة الكفاءة المهنية لقادة وزارة الداخلية بحيوية الضمير والالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري لأهميته في إحداث تغييرات كبيرة في المجتمعات من خلال رجال الأمن ورفد المجتمعات بالأنموذج الجيد لقيادة المجتمع والحفاظ على أمنه.

### أهداف البحث

ويهدف البحث التعرف على :

- درجة الكفاءة المهنية للضباط في وزارة الداخلية.
- درجة كل من حيوية الضمير والالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري
- علاقة الكفاءة المهنية لضباط وزارة الداخلية بكل من حيوية الضمير والالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري

### مصطلحات البحث

#### الكفاءة المهنية

هي قدرتك العملية والعلمية الخاصة بمهنتك بالإضافة للسمات الشخصية التي تحدد مدى قدرتك على الترقى والقيادة في مهنتك. (Fairchild, T.N.&Selley, T.J 1997, 33)

#### حيوية الضمير

تعرف الفرد على ما هو مقبولاً اخلاقياً مع وجود مشاعر الذنب والندم بسبب سوء التصرف والاداء الكامل لما لدى الفرد من معايير خلقية ترض عما يقوم به من أفعال. (محمد خضير السماوي، 2017، 46).

#### الالتزام الوظيفي

هو استعداد الفرد لبذل أقصى جهد ممكن لصالح المنظمة ورغبته الشديدة في البقاء بها، ومن ثم قبوله وإيمانه بها بأهدافها قيمها. (صلاح الدين عبد الباقي، 2004، 78)

#### اجراءات البحث

## منهج البحث

تتوقف إجراءات البحث المستخدمة سواء في جمع البيانات أو تحليلها أو استخلاص النتائج على طبيعة منهج البحث ونوعه، إذ إنَّ اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة أو لتحقيق الهدف منها من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث فالمنهج هو " الطريق أو الطريقة المحددة التي توصل الإنسان من نقطة إلى نقطة أخرى ... أو السمة الغالبة على مجموعة من الظواهر الفكرية أو السلوكية (سعيد إسماعيل صيني، 1994، 56)، وبناء على ما تقدم استخدم الباحثة المنهج الوصفي وبأسلوب العلاقات المتبادلة (العلاقات الارتباطية) لملاءته طبيعة البحث .

## مجتمع وعينة البحث

العينة هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث أو الأنموذج الذي يجري الباحثة عليه مجمل عملها والمجتمع يعني عناصر ومفردات المشكلة جميعهم أو الظاهرة قيد الدراسة (وجيه محجوب، 2002) حيث تكونت عينة البحث من جزأين الجزء الأول تمثل بتدريسي المعهد العالي للدورة التأهيلية 26، إذ بلغ عددهم الكلي (32) وبنسبه 100% من المجتمع الكلي ضابط لوزارة الداخلية شمل (22) ضابط عسكري و(10) ضابط تدريب بدني على دوره 26 التأهيلية وكانت عينة التجربة الاستطلاعية (10) أفراد وبنسبة أما الجزء الثاني من العينة والذي تضمن (509) طالبا لدوره التأهيلية لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري وبنسبة 100% من مجتمع البحث ومن ضمنها عينة التجربة الاستطلاعية (20) طالباً.

## أدوات ووسائل البحث

- المصادر والمراجع
- الزيارات الميدانية
- شبكة الانترنت
- استمارة جمع المعلومات
- استمارة التفرغ
- أدوات القياس (الاستبيانات)
- مقياس الكفاءة المهنية

استخدمت الباحثة الاستبانة الخاصة الكفاءة المهنية والتي أعدها عبد الله إبراهيم سليمان (2004) والتي أعدت لغرض تقييم عضو هيئة التدريس في الجامعة، وتتكون الاستبانة من 42 مفردة وتقيس أربعة أبعاد ، التمكن المهني والمعرفي 17 مفردة، الأسلوب الديمقراطي 9 مفردات، تشجيع الطلاب على العمل 8 مفردات، الاتصال الشخصي بالطلاب 8 مفردات وتم تعديل عليها لتصبح الكفاءة المهنية لضباط وزارة الداخلية إذ أصبحت 28 فقرة بعد التعديل على فقرات المقياس وتم رفع بعد الاتصال الشخصي بالطلاب. ملحق (1) بالتالي اصبح 28 فقره بخمس بدائل (دائماً، غالباً، احياناً، أوافق، نادراً أبدا) بتصحيح (1-2-3-4-5) بوسط فرضي 84.

#### مقياس حيوية الضمير

استخدمت الباحثة مقياس محمد خضير السماوي (3: 46) التي أعدها لغرض تقييم حيوية الضمير المتكون من 20 فقره تحتوي على فقرات سلبية وإيجابية بخمس بدائل (لا أوافق بشدة، لا أوافق، محايد، أوافق، أوافق بشدة) بتصحيح (1-2-3-4-5) بوسط فرضي 60.

#### مقياس الالتزام الوظيفي

استخدمت الباحثة مقياس الن وميري 1990 (6: 17) المتكون من 18 فقره تضمن ثلاث إبعاد (عاطفي، مستمر، معياري) تحتوي على فقرات سلبية وإيجابية بخمس بدائل (موافق بشدة، اوافق، محايد، غيرأوافق، غير أوافق بشدة) بتصحيح (1-2-3-4-5) وبذلك فأصبح الوسط الفرضي 54 وتم تعديل الفقرات ليناسب عينة المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري.

#### المعاملات العلمية للاستبيانات

تم استخدام صدق المحتوى للتأكد من صدق المقاييس بعرضه على مجموعه خبراء وقد أكدوا انه صادق بكل فقراته مع تعديلات بسيطة من قبل الباحثة على فقرات المقياس إذ صدق الاستماراتمن أجل إن تتأكد الباحثة من صدق الاستمارة تم عرضها على مجموعة من المختصات في مجال التربية الرياضية، وبيان مدى صلاحيتها وحصلت الاستمارة على نسبة اتقاق 100%. وبذا تكون الاستماره تتمتع بصدق المحكمين.

أما ثبات الاستمارة: اجري الثبات للاستمارة، إذ وزعت الاستمارة على (10) أفراد من غير عينه البحث، وبعد مرور خمسة أيام تم إعادة توزيع الاستمارة مرة ثانية، ومن ثم إجراء معامل الارتباط

بين الاختبارين، إذ اتضح أن معامل الارتباط كان (0.88) (0.89) (0.78) لكل من الكفاءة المهنية والالتزام الوظيفي وحيوية الضمير على التوالي.

**موضوعية الاستمارات :** الموضوعية هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شئ ما أو على موضوع معين " (مصطفى حسين الباهي، 1999، 49)، وبما أن الاستمارة سهلة وواضحة ومفهومة فقراتها وتحتوي على مفاتيح لكل مما يؤكد موضوعية الاستمارة.

#### **الإجراءات المتبعة**

#### **التجربة الاستطلاعية :**

التجربة الاستطلاعية "تعد تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله خلال الاختبارات لمعالجتها" لذا قام الباحثة بإجراء تجربته الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم (5) ضباط لوزارة الداخلية و (20) طالباً للمعهد العالي للتطوير الأمني والإداري، وطُلب من أفراد العينة أن يدونوا ملاحظاتهم تحريراً على الفقرات التي لا يتم فهمها، وبعد مناقشة الفقرات والتعليمات مع أفراد عينة التجربة الاستطلاعية أتضح أنها مفهومة ولا تحتاج إلى تعديل ، وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (40-50) دقيقة، وأجريت التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف (2019/2/2) وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة كذلك التعرف على الوقت المستغرق في ملئ استمارة الاستبانة والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وأدوات البحث التأكد من مدى صلاحية العينة، ومدى إمكانية القيام بالدراسة.

#### **التجربة الرئيسية :**

تهدف الباحثة من إجراء التجربة الرئيسية إلى تطبيق استبانة الكفاءة المهنية على ضباط وزارة الداخلية واستبيان حيوية الضمير والالتزام الوظيفي على طلاب المعهد العالي للتدريب المهني والإداري وبعد جمع الاستمارات تفرغ البيانات لتخضع للتحليل الإحصائي لمعرفة النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

#### **الوسائل الإحصائية :**

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج النتائج.

**الوصف الإحصائي لجميع متغيرات البحث**



## جدول (1)

وصف إحصائي لكل من مقياس الكفاءة المهنية  
وحيوية الضمير والالتزام الوظيفي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	اقل قيمة	اكبر قيمة	حجم العينة	الالتواء
الكفاءة المهنية	87	15.367	84	55	102	50	0.705
حيوية الضمير	65	14.98	60	45	87	500	0.819
الالتزام الوظيفي	58	13.377	54	40	73	500	0.509

تبين من الجدول أعلاه إن الوسط الحسابي للكفاءة المهنية 87 بانحراف معياري 15.367 بوسط فرضي 84 إما اقل قيمة كانت 55 واكبر قيمة 102 بحجم عينة 50 والتواء 0.705 وبما إن الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي لذا فإن العينة تمتلك صفة الكفاءة المهنية لضباط وزارة الداخلية وبما إن معامل الالتواء يقع بين  $+1$  إذن فالعينة موزعة توزيعاً طبيعياً الوسط الحسابي لحيوية الضمير 65 بانحراف معياري 14.98 بوسط فرضي 60 أما اقل قيمة كانت 45 واكبر قيمة 87 بحجم عينة 500 والتواء 0.819 وبما إن الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي لذا فإن العينة تمتلك صفة حيوية الضمير لطلاب المعهد العالي للتدريب الأمني والإداري وبما إن معامل الالتواء يقع بين  $+1$  إذن فالعينة موزعة توزيعاً طبيعياً.

أما الوسط الحسابي للالتزام الوظيفي 58 بانحراف معياري 13.377 بوسط فرضي 54 أما اقل قيمة كانت 40 واكبر قيمة 73 بحجم عينة 500 والتواء 0.509 وبما إن الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي لذا فإن العينة تمتلك صفة الالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتدريب الأمني والإداري وبما إن معامل الالتواء يقع بين  $+1$  إذن فالعينة موزعة توزيعاً طبيعياً.

عرض وتحليل علاقة الكفاءة المهنية لضباط وزارة الداخلية بحيوية الضمير لطلاب المعهد العالي للتدريب الأمني والإداري.



## جدول (2)

### معامل الارتباط بين الكفاءة المهنية وحيوية الضمير لعينتي البحث

المتغيرات	معامل الارتباط Pearson correlation	نسبة الخطأ sig	الدلالة
الكفاءة المهنية حيوية الضمير	0.781	0.003	معنوي

#### تحت مستوى الدلالة 0.05

تبين من الجدول أعلاه إن معامل الارتباط المعنوي بين كل من الكفاءة المهنية لضباط وزارة الداخلية بحيوية الضمير لطلاب المعهد العالي للتدريب الأمني والإداري بلغ (0.781) بنسبة خطأ (0.003) وبما ان مستوى الدلالة البالغ (0.05) هو اكبر من مستوى الخطأ (0.003) وهذا يعني ان دلالة العلاقة هي معنوية. عرض وتحليل علاقة الكفاءة المهنية لضباط وزارة الداخلية بالالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتدريب الأمني والإداري

## جدول (3)

### معامل الارتباط بين الكفاءة المهنية والالتزام الوظيفي لعينتي البحث

المتغيرات	معامل الارتباط Pearson correlation	نسبة الخطأ sig	الدلالة
الكفاءة المهنية الالتزام الوظيفي	0.885	0.001	معنوي

#### تحت مستوى الدلالة 0.05

تبين من الجدول أعلاه إن معامل الارتباط المعنوي بين كل من الكفاءة المهنية لضباط وزارة الداخلية بالالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتدريب الأمني والإداري بلغ (0.885) بنسبة خطأ (0.001) وبما ان مستوى الدلالة البالغ (0.05) هو اكبر من مستوى الخطأ (0.001) وهذا يعني ان دلالة العلاقة هي معنوية

## مناقشة النتائج

تعزو الباحثة العلاقة المعنوية بين متغيري البحث الكفاءة المهنية لكل من حيوية الضمير والالتزام الوظيفي هو الأهمية البالغة للكفاءة المهنية في نجاح الحياة العملية والعلمية بيد أن الكفاءة المهنية للضباط (ضباط عسكري، ضباط تدريب بدني) تعد الوسيلة المضمونة لإحداث التغيير والتأثير في سلوكيات واتجاهات من حيث الضمير والالتزام لطلبة المعهد العالي للتدريب الأمني والإداري وانعكاساتها التأويلية لهم، كونهم مشروع مستقبلي في إعدادهم ضباط يعتمد عليهم في جميع أمور الحياة، وبما ان حيوية الضمير تتطلب كفاءة مهنية للقائد ليؤثر على مرؤسية وذلك يودي الى شعور الفرد بالرضا والضمير الحي بعمله

استنتجت الباحثة أن الضباط في وزارة الداخلية كلما كان يتحلى بسمة الكفاءة المهنية كلما أستطاع أن يقود العملية التدريبية وإعداد أجيال تدافع عن الوطن وأمنه وسلامه الشعب بكل ميادين الحياة بنجاح اذ يعتبر هو النواة والركيزة الأساسية لبناء المجتمعات وتقدمها.

## الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات

- ضباط وزارة الداخلية يمتلكون سمة الكفاءة المهنية.
- طلاب المعهد العالي يمتلكون سمة حيوية الضمير والالتزام الوظيفي.
- يوجد ارتباط بين الكفاءة المهنية للضباط وحيوية الضمير لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري.
- يوجد ارتباط بين الكفاءة المهنية للضباط والالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري.

### التوصيات

- تعزيز دور الكفاءة المهنية كونها مهمة وضرورية للضباط والمرؤسين في العمل.
- تعزيز حيوية الضمير والالتزام الوظيفي لطلاب المعهد العالي للتطوير الأمني والإداري بتنظيم دورات وورش عمل وندوات توعوية لمهمة هذين الموضوعين في الحياة ولرجل الأمن بالذات.
- عمل بحوث ودراسات مشابهه لعينات أخرى غير التي أخذت في البحث.
- عند اخذ دورات يجب إن لانترك أهمية دور الرئيس او القائد او الضابط المسئول كونه له دور فعال ومهم وضروري.

## قائمة المراجع

1. سعيد إسماعيل صيني (1994) : قواعد أساسية في البحث العلمي، بيروت، مؤسسة الرسالة للطبع.
2. صلاح الدين عبد الباقي (2004) : السلوك الفعال في المنظمات، الدار الجامعية، الإسكندرية.
3. عبد العزيز علي مرزوق (2007) : دراسة اثر كل من الثقة التنظيمية والالتزام التنظيمي على سلوكيات المواطنة التنظيمية بالتطبيق على العاملين بالجهاز الاداري بكفر الشيخ كلية التجارة جامعة كفر الشيخ.
4. محمد خضير السماوي (2017) : حيوية الضمير وعلاقتها بجوده الحياة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية الاداب.
5. مصطفى حسين الباهي (1999) : المعاملات العملية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
6. وجيه محجوب وأحمد ألبدري (2002) : البحث العلمي، العراق، دار النشر للطباعة.
7. Allen, N., J., and Meyer (1990): The measurement and Antecedents of effective, continuous, and normative commitment. Journal of Occupational Psychology, Vol. 63.
8. Fairchild, T.N.&Selley, T.J.(1997): Evaluation of school psychological services a case illustration. Psychology in the schools.

## نسبة مساهمة الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية في دقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي العراق والسعودية

أ.م.د. ظافر ناموس الطائي  
المديرية العامة لتربية ديالى - العراق  
dafernamoos@yahoo.com  
أ.م.د. أحمد بن عبدالرحمن الحراملة  
كلية الآداب - جامعة حفر الباطن  
Drahmed@uhb.edu.sa

### ملخص البحث

يهدف البحث التحقق من نسبة مساهمة الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة بلغت (30) لاعباً من نادي ديالى العراقي ونادي حفر الباطن السعودي مسخدماً مقياسين واختبارات نهائية لتنفيذ التجربة الرئيسة والحصول على البيانات ومعالجتها إحصائياً باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) والحصول على النتائج ومنها توصل الباحثان على الاستنتاجات التالية: وجود علاقة ارتباط إحصائية بين الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية ودقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث لدى عينة البحث. ووجود نسب مساهمة متباينة بين الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية ودقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث. على ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي: ضرورة تشخيص الحالات التي تزيد من الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية لدى اللاعبين من قبل الإحصائي النفسي أو المشرف على الفريق خلال فترة ما قبل المباريات الرسمية مستفيداً من المباريات التجريبية في التشخيص. إجراء بحوث مشابهة بالحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الأساسية غير المدروسة بهذا البحث لفئات عمرية أخرى.

**الكلمات المفتاحية:** الحواجز النفسية، الاستثارة الانفعالية، كرة القدم

### المقدمة ومشكلة البحث

الحواجز النفسية من الظواهر النفسية المؤثرة بشخصية اللاعبين في التدريب والمباريات المحلية والدولية والمقترنة باستجابات أنفعالية سلبية شديدة كالخوف من الفشل والقلق وانخفاض الثقة بالنفس والتردد ، وتؤثر سلباً على آدائهم و قابلياتهم في التكيف مع متطلبات البيئة الرياضية وبالتالي على

نتائجهم في المباريات المحلية والدولية , وذلك يدل على أنه كلما امتلك اللاعب مستوى عالٍ من الصفات النفسية الايجابية التي تخدم الانجاز أستطاع أن يستثمر أكبر قدر ممكن من طاقته البدنية والعقلية للارتقاء بأدائه الرياضي والتغلب على الحواجز النفسية التي تعيق أدائه . هي "حالة نفسية وعقلية تعوق أهداف الفرد وتوافقه وتتمثل في سلبية الفرد و تمنعه من أداء أفعال معينة ومتمثلة بخبرات ومواقف انفعالية سلبية". (دسوقي، 1995، 34)

وان الحواجز في علوم النفس هو كل ما يحول بين الفرد وغايته اما ماديا فيكون مثل الجدار وإما اجتماعيا مثل خشية اللوم , ونفسية مثل الخوف من الإخفاق وكلمة حجز اي حجزه , يحجزه ,حجزا اي منعه فالحجز والمحايزة يعني الممانعة. (الجوهري، 2009، 227)

ويعرف عزت الكاشف أن الحواجز النفسية في المجال الرياضي بأنها "اعتقاد أو اقتناع اللاعب باستحالة تحقيق الفوز او انه غير مهياً لتحقيق رقم أو مستوى أمام المنافس مما يترتب عليه عدم تحقيقه للانجاز او الأداء المتوقع منه" (الكاشف، 1991، 107)

أن مظاهر الحواجز النفسية التي تنتاب اللاعب الرياضي في أثناء المشاركة الفعلية في المباريات المحلية والدولية الرياضية متعددة , والتي يمكن أن تؤثر على مستوى أدائه بصورة واضحة , ولعل أبرز هذه المظاهر هي القلق وضعف القدرة على التركيز والتفكير والسيطرة الذاتية وعدم التناغم مع تغير المواقف , وانخفاض الثقة بالنفس , فضلاً عن الاستثارة غير المثالية , لذا دائماً ما يأتي الأداء خاطئاً , إلا أن هذه المظاهر قد تتغير أو تتبدل طبقاً للعديد من العوامل والمواقف التي يدركها اللاعب في المباريات المحلية والدولية وما يحدث فيها من توترات نتيجة لأحداث المباريات المحلية والدولية الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات وتغيرات وفقاً لخصائص المباريات المحلية والدولية وخصائص اللاعب. (Yanh Li, 2013, 105)

ان الاستثارة الانفعالية من العوامل الرئيسية ذو التأثير المباشر على مستوى اداء المدربين واللاعبين لكونها لا تسير على وتيرة واحدة بل نجدها عالية تارة ومنخفضة تارة اخرى لاسباب عديدة منها مستوى الفريق ومستوى الخصم ومكان المباراة والجمهور المتواجد خاصة اثناء اقامة البطولات الرياضية . أذ (هناك من ينظر الى مثل هذه الحالات - حالات الاستثارة والتشيط الفسيولوجي - على انها حالات انفعالية طبيعية يمر بها اللاعب عادة في مواقف المباريات المحلية والدولية الرياضية،

والبعض الآخر ينظر إليها على أنها علامات سلبية في التأثير على مستوى اللاعب في المباريات المحلية والدولية الرياضية". (علاوي، 1998، 409)

وتتطلب الاستشارة معرفة التحولات الأساسية التي تحدث في الجسم عند استشارة اللاعب، ويصف الاستشارة بأنها درجة التنشيط للأعضاء التي تكون تحت سيطرة الجهاز العصبي المستقل" (Cox, 1994, 76)

وتأتي أهمية دراسة الحواجز النفسية التي تعيق أداء اللاعب وتؤثر على مستواه سلباً من خلال الدراسة العلمية التي تعبر عن الواقع النفسي للاعبين ويساعد على الكشف عن درجات الاستشارة الانفعالية لديهم ومدى علاقتهما في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، وان تشخيصها بشكل علمي ودقيق سوف يساعدهم على الاهتمام الجاد بهذا الجانب المهم ، والحيوي للارتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق افضل النتائج.

مشكلة البحث تتمركز بأنه بالرغم من امتلاك اللاعبين القدرات البدنية والمهارية والخطئية إلا إنه هناك الكثير من العوائق والصعوبات والأعباء النفسية والضعف التي تواجههم في التدريب والمباريات المحلية والدولية، فضلاً عن عدم تحقيق المستوى المطلوب نتيجة الى عوامل نفسية عديدة منها ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير السلبي والانفعالات السلبية الشديدة التي بدورها تكوّن حواجز نفسية أمام تحقيق الأداء الأمثل وتزيد من استشاراتهم الانفعالية. مما دعا الباحثان إلى دراسة نسبة مساهمة الحواجز النفسية والاستشارة الانفعالية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي العراق والسعودية.

أما هدفاً للبحث فهما التعرف على الحواجز النفسية والاستشارة الانفعالية لدى لاعبي العراق والسعودية. ومدى مساهمة الحواجز النفسية والاستشارة الانفعالية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي العراق والسعودية.

#### إجراءات البحث

#### منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث وهدفه.

#### مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي ديالى الرياضي من العراق لاعبي نادي حفر الباطن من المملكة العربية السعودية للموسم 2018-2019 والبالغ عددهم (65) لاعباً، وأختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية بلغ عددهم (30) لاعباً بمعدل (15) لاعباً من كل نادي، فضلاً عن (20) لاعباً كعينة استطلاعية، وتم اختيارهم ذلك للأسباب التالية:

- توجد العينة بشكل يومي.
- قرب النادي من مكان عمل وسكن الباحثان.
- تعاون مدربي النادي وعينة البحث لإنجاز البحث.

### إجراءات البحث

### تحديد أدوات البحث

#### - مقياس الحواجز النفسية

استعمل الباحثان مقياس الحواجز النفسية التي اعدتها الباحثة (لهيب أحمد شاكر، 2015)، ويتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس مستوى الحواجز النفسية وله درجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية. ويتكون هذا المقياس من (52) فقرة. والاجابة على هذه الفقرات تكون على خمسة بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً , تنطبق علي بدرجة كبيرة , تنطبق علي بدرجة متوسطة , تنطبق علي بدرجة قليلة , لا تنطبق علي أبداً)، وتقيم الدرجات (1، 2، 3، 4، 5).

#### - مقياس الاستثارة الانفعالية

استعمل الباحثان مقياس الاستثارة الانفعالية الذي يهدف الى التعرف على درجة الاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث في موقف المباريات المحلية والدولية الرياضية والذي اعدة (دورثي. ف.. هاريسون وبيت. ل. هاريسون) عربيه (راتب، 1991، 305).

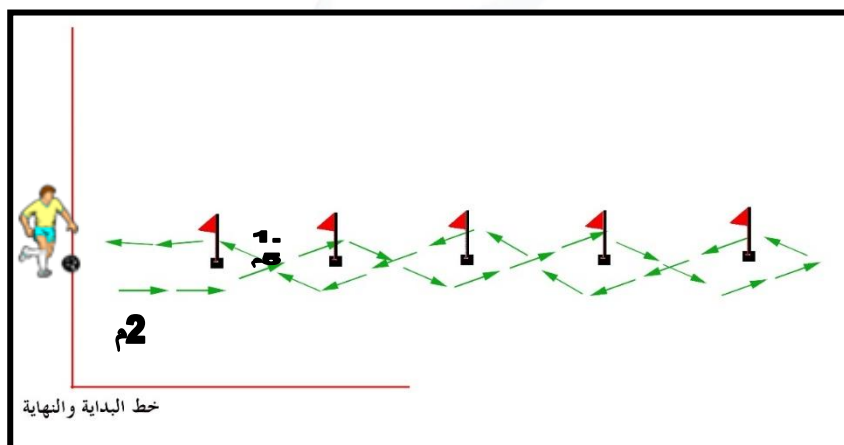
ويتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس مستوى الاستثارة الانفعالية وله درجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية. ويتكون هذا المقياس من (48) فقرة. بعد تقنينه من قبل الباحث (ميثم صالح كريم، 2006)، والاجابة على هذه الفقرات تكون على ثلاثة بدائل وتقيم الدرجات (3 درجة)، غالباً، (2 درجة)، احياناً، (1 درجة)، نادراً.

- تحديد بعض المهارات الأساسية واختباراتها:

- اختبار الدرجة : (محسن، 1999، 160)



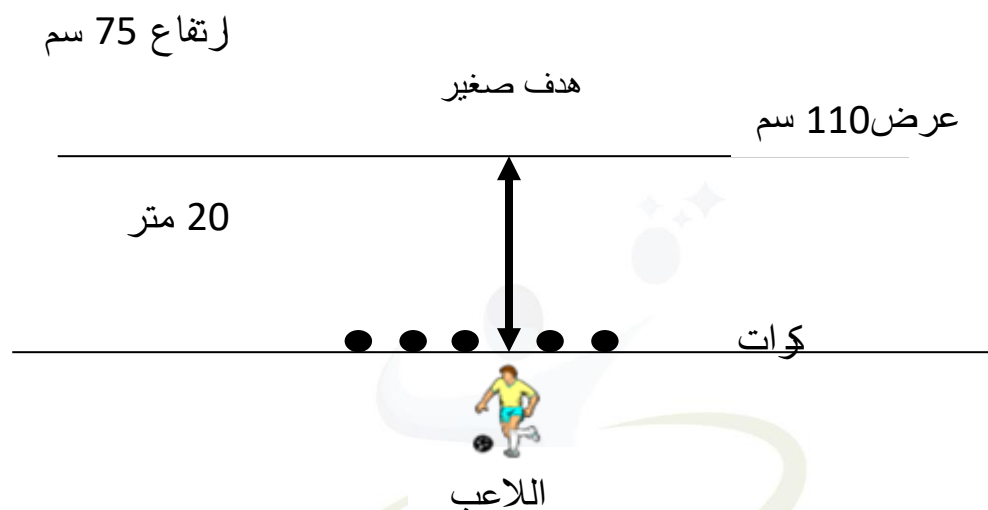
- اسم الاختبار: اختبار الركض المتعرج بالكرة بين (5) شواخص.
- هدف الاختبار : قياس القدرة على الدحرجة بتغير الاتجاه .
- الأدوات المستخدمة : خمسة شواخص، كرة قدم، ساعة توقيت، صافرة .
- طريقة الأداء : يقف اللاعب على خط البداية الذي يبعد مسافة (2م) من الشاخص الأول بعد سماع الصافرة يقوم بعملية دحرجة الكرة بين الشواخص الخمسة ذهابا وإيابا التي يبعد بين كل شاخص والأخر مسافة (1.5م) ثم العودة إلى خط الانطلاق.
- طريقة التسجيل : يقوم المؤقت باحتساب الوقت من لحظة سماع الصافرة ليقوم بإيقافها عند آخر لحظة يرجع فيها اللاعب إلى خط البداية.
- يعطى اللاعب محاولتين تحسب الأفضل.



شكل (1) يوضح اختبار الدحرجة

- اختبار المناولة: (حمزة، 1999، 37)
- اسم الاختبار : اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد (20م).
- هدف الاختبار: قياس دقة المناولة.
- الأدوات المستخدمة : عدد (5) كرات قدم، شاخص، شريط قياس، هدف صغير (100×75سم).
- طريقة الأداء : يقف اللاعب ومعه كرة على بعد (20م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة نحو الهدف.

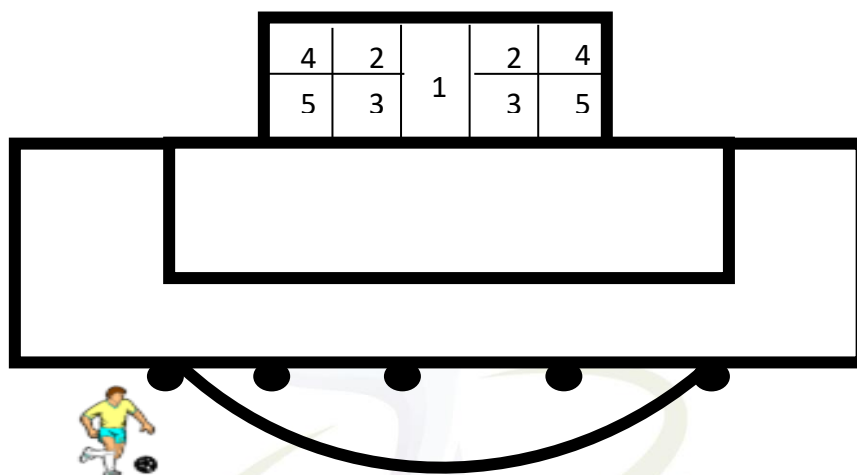
- **طريقة التسجيل** : يعطى كل لاعب خمسة محاولات (تحسب درجتان إذا دخلت الكرة الهدف ودرجة إذا مست العارضة أو العمود وصفر إذا خرجت). الدرجة الكلية للاختبار (10) درجات.



شكل (2) يوضح اختبار المناولة

- اختبار التهديف : (حماد، 1994، 260)
- اسم الاختبار: التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات:
- هدف الاختبار: قياس دقة التصويب نحو المرمى.
- الأدوات المستخدمة : (شريط لتعيين منطقة التهديف، هدف كرة قدم قانوني، ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد (5)).
- طريقة الأداء : توضع (5) كرات على خط الجزاء الذي يبعد (18 ياردة) عن خط المرمى والمسافة بين كرة وأخرى (1) ياردة، إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.
- طريقة التسجيل : تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف المحددة من الجانبين كليهما بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمس كالاتي:
- تحسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط

- تحسب للمنطقة الأعلى حسب المناطق المرقمة, و صفر عند خروجها خارج حدود المرمى.
- (5 درجات إلى المنطقة رقم 5 ، 4 درجات إلى المنطقة رقم 4 ، 3 درجات إلى المنطقة رقم 3 ، درجتان إلى المنطقة رقم 2 ، درجة واحدة إلى المنطقة رقم 1 ، صفر خارج حدود المرمى). أعلى درجة (25) درجة.



شكل (3) يوضح اختبار التهديد نحو المرمى المقسم

#### الأسس العلمية للأداتين :

لغرض إيجاد الأسس العلمية للمقياسين وتكليفه على عينة البحث استخدم الباحث الصدق الذاتي والثبات، بعد تطبيقهما على عينة قوامها (20) لاعباً من غير عينة البحث الرئيسة (10) لاعبين من الفريق العراقي وذلك يوم السبت 2019/2/9، و(10) لاعبين من الفريق السعودي وذلك يوم السبت 2019/2/16، واستخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية لإيجاد نصف معامل الثبات لمقياس الحواجز النفسية وبلغ (0.754) ومعادلة سبيرمان- براون لإيجاد معامل الثبات وبلغ (835) وكذلك معادلة كرونباخ إذ بلغ معامل الثبات هو (0.881) أما الصدق الذاتي له فكان (0.91)، أما مقياس الاستثارة الانفعالية فقد بلغ نصف معامل (0.737) ومعادلة سبيرمان- براون لإيجاد معامل الثبات وبلغ (0.833) وكذلك معادلة كرونباخ إذ بلغ معامل الثبات هو (0.879) أما الصدق الذاتي له فكان (0.91)،

أما بالنسبة للاختبارات المهارية فهي مقننة على البيئة العربية ومستخدمة من قبل الكثير من الباحثين العرب.

## التجربة الرئيسية

قام الباحثان بتطبيق مقياسي الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية على عينة البحث بعد توفير الجو المناسب لتطبيق المقياس، وبعدها تم جمع الاستمارات الخاصة بالمقياس، ومن ثم إجراء الاختبارات المهارية على عينة البحث لاعبي النادي العراقي في ملعب نادي ديالى الرياضي بمساعدة الكادر الفني للفريق وذلك يوم السبت الموافق 2019/3/16، عينة البحث لاعبي الفريق السعودي في ملعب نادي حفر الباطن الرئيسي بمساعدة الكادر الفني للفريق وذلك يوم السبت الموافق 2018/3/23 بعد توفير كافة المستلزمات لأداء الاختبارات. فضلاً عن استخراج التجانس والتكافؤ لعينة البحث، والجدولين (1)، و(2) يبين ذلك :

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية والمهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	لاعبي الفريق العراقي الوسط الحسابي الانحراف المعياري	لاعبي الفريق السعودي الوسط الحسابي الانحراف المعياري
الحواجز النفسية	الدرجة	160.667	11.425
الاستثارة الانفعالية	الدرجة	83.400	18.635
الدرجة	الثانية	12.533	1.552
المنافسة	الدرجة	7.200	0.941
التهديف	الدرجة	14.733	1.907

جدول (2) يبين قيمة ليفين للتجانس وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق قيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ والقرار الإحصائي للمتغيرات قيد البحث بين لاعبي النادي العراقي ولاعبي النادي السعودي

المتغيرات	قيمة ليفين (F) للتجانس	نسبة الخطأ	فرق الأوساط	انحراف الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	القرار الإحصائي
الحواجز النفسية	0.243	0.626	3.367	4.541	0.673	0.452	غير معنوي
الاستثارة الانفعالية	0.790	0.382	2.067	6.308	0.328	0.746	غير معنوي
الدرجة	0.201	0.658	0.333	0.544	0.613	0.545	غير معنوي
المنافسة	0.393	0.536	0.400	0.383	1.014	0.305	غير معنوي
التهديف	0.213	0.648	0.067	0.788	0.085	0.933	غير معنوي

اظهرت نتائج الجدول (2) إن جميع قيم مستوى المعنوية المرافقة لقيم اختبار (t) جاءت اكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما يؤشر على عدم وجود فروق حقيقية (دالة) بين نتائج المجموعتين ، وهذا يعني تكافؤهما في جميع الاختبارات.

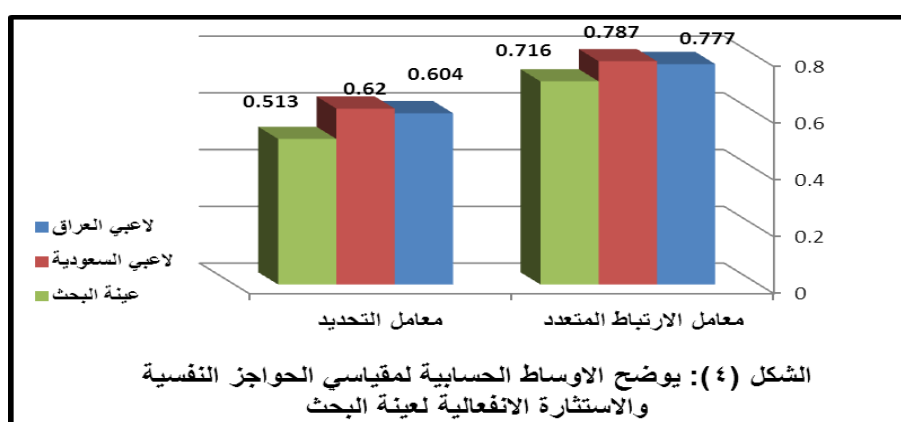
و يبدو من ذات الجدول إن جميع قيم لقيم (F) المحسوبة أقل من قيمة (F) الجدولية البالغة (2.19) وبدرجة حرية (18-18)، وإن مستوى الدلالة المرافقة لقيم (F) جاءت اكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما يؤشر على عدم وجود فروق حقيقية (دالة) بين نتائج المجموعتين، وهذا يعني تجانس (تساوي) تباينات المعالجات لجميع الاختبارات.

### عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- عرض نتائج معاملات الارتباط البسيط بين مقياس الحواجز النفسية ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وتحليلها

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية والمهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث

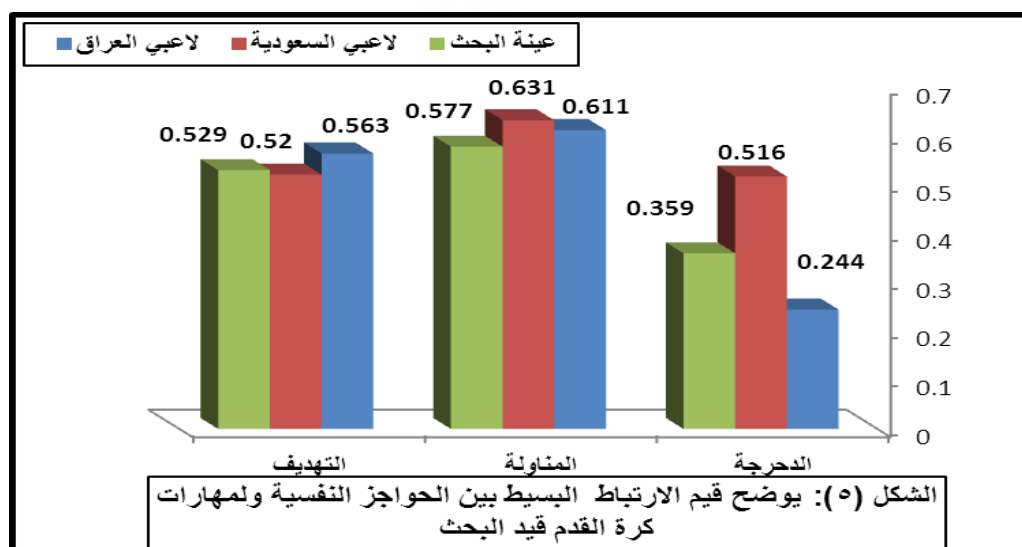
المتغيرات	وحدة القياس	لاعبى الفريق العراقي		لاعبى الفريق السعودي		عينة البحث	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
الحواجز النفسية	الدرجة	11.425	160.667	13.373	162.400	12.347	162.400
الاستثارة الانفعالية	الدرجة	18.635	83.400	15.7973	84.433	17.006	84.433
الدرجة	الثانية	1.552	12.533	1.424	12.367	1.474	12.367
المنافسة	الدرجة	0.941	7.200	1.146	7.000	1.051	7.000
التدريب	الدرجة	1.907	14.733	2.380	14.700	2.120	14.700

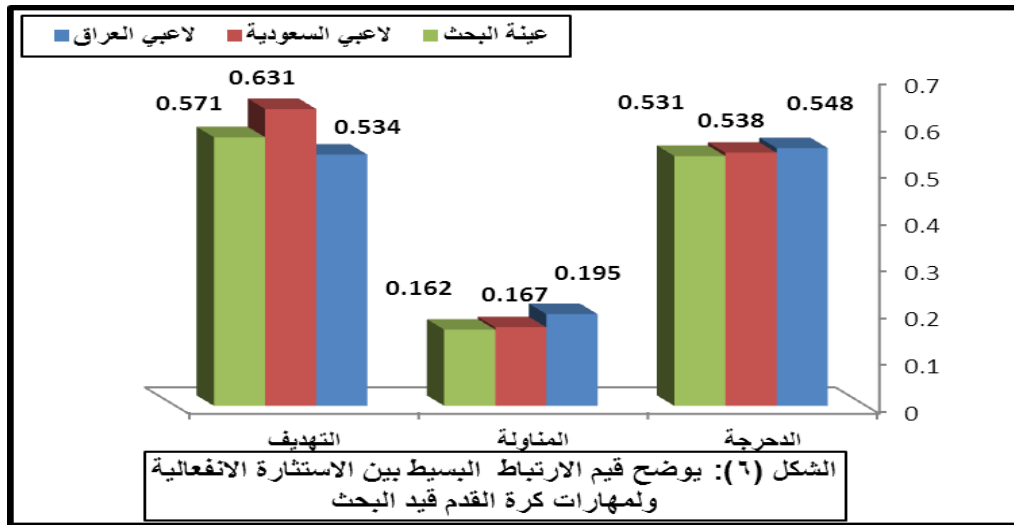


يبين الجدول (3) والشكل (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم إذ يلاحظ هناك تباين في القيم ولمعرفة العلاقات الارتباطية البسيطة بينها استخدم الباحث معامل بيرسون للارتباط البسيط والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4) يبين قيم الارتباط البسيط لبرسون بين متغيرات البحث والمهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث

متغيرات البحث	مهارات كرة القدم	لاعب الفريق العراقي		لاعب الفريق السعودية		عينة البحث	
		قيمة (ر)	نسبة الخطأ	قيمة (ر)	نسبة الخطأ	قيمة (ر)	نسبة الخطأ
الحواجز النفسية	الدرجة	.244	.380	.516*	.049	.359	.050
	المناوله	.611*	.015	.631*	.012	.577**	.001
	التهديف	.563*	.029	.520*	.047	.529**	.003
الاستثارة الانفعالية	الدرجة	.548*	.035	.538*	.038	.531**	.003
	المناوله	.195	.487	.167	.551	.162	.392
	التهديف	.534*	.040	.631*	.012	.571**	.001





أظهرت نتائج الجدول (4) والشكلين (5)، و(6) وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياسي الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية ومهارات (الدرجة، والمناوله، والتهدف) لدى عينة البحث لكونها قيم نسبة الخطأ أقل من مستوى الدلالة (0.05). فقد كانت قيم الارتباط بين الحواجز النفسية ومهارات كرة القدم قيد البحث معنوي ماعدا مهارة الدرجة كانت غير معنوية لعينة البحث (النادي العراقي) كون نسبة الخطأ أكبر من مستوى (0.05). ويعزو الباحث سبب ذلك إلى إن هناك بعض الصعوبات التي واجهت عينة البحث أثناء تنفيذ الاختبارات مما أثر على هذه العلاقة، وهذا يتفق مع ما ذكرته (شقيير، 2002، 2) أن الحواجز النفسية "تعوق الفرد عن تحقيق التوافق السوي والتي تبدو على شكل عقبات خارجية كالضغوط الاجتماعية والمادية بجانب الموانع الداخلية التي تتمثل في الضغوط النفسية وما يتعلق بالحساسية الزائدة نحو الذات والذي ينجم عن ظهور بعض الشائعات كما تظهر في الرفض وعدم التقبل الذاتي للفرد وهذه الجوانب والمكونات تمثل حجر الزاوية في الكشف عن الحواجز النفسية لدى الفرد".

كما إن عينة البحث كانت تعرف هدفها الأساس من هذه الاختبارات، والتي أتقنت نتيجتها مع (أبولانصر، 2005، 174) "إن الفرد الذي يضع لنفسه أهدافا لا يستطيع الوصول إليها إنما يعرض نفسه للفشل والإحباط والصراع والتي هي بمثابة حواجز نفسية التي تعوق الفرد عن تحقيق أهدافه وتوافقه السليم".

ويرى الكاشف، (1991، 107) نقلا عن فارونكين (Faronkean) إن رد الفعل غير المباشر الذي تحدته الحواجز النفسية له تأثير لاشعوري لدى اللاعب يترتب عليه ضعف القوة الإرادية والثقة



بالنفس ويصعب على المدرب تفسير سبب هبوط مستوى اللاعب بينما يتم اكتشاف لاعب آخر قادر على مواجهة الحواجز النفسية ويرجع ذلك الفارق الى الاستعداد النفسي على شجاعة اللاعب وإدراكه لمخزون قدراته الحقيقية الكامنة وثقة كاملة بتلك القدرات نحو إمكانية تحقيق رقم او مستوى".

أما نتائج علاقة الاستثارة الانفعالية في دقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم التي بينها الجدول (4) كانت معنوية ما عدا اختبار المناولة، ويرى الباحثان سبب ذلك إلى التشجيع الذي تلاقاه اللاعبين أثناء أداء أثر بشكل أو بآخر على زيادة أو انخفاض التحفيز والاستعداد لأداء الاختبارات، إذ إن اللاعب صاحب التحفيز العالي جداً، كثيراً ما يخطئ في أثناء الأداء ويصاحبه استثارة عالية وضعف القدرة على التركيز والتأثير بسهولة بالعوامل الخارجية وضعف الاستقرار والسيطرة على الأداء في المباريات المحلية والدولية". (الحوري، والعزاوي، 2012، 19). بينما يمكن أن يسبب معدل التحفيز المنخفض للاعب في المباريات المحلية والدولية إلى فقدان المبادرة والشعور بالتعب وينخفض التحفيز للهمة ويكون اللاعب غير قادر على تسخير الطاقة الذهنية بشكل كامل مما يؤدي الى انخفاض مستوى اللاعب الرياضي في المباريات المحلية والدولية وضعف القدرة على اللعب بشكل كافٍ". (Holt, 2012, 135)

أشار (علاوي، 1998، 330) نقلاً عن بعض الباحثين إلى إن "مدى الاستثارة يمكن ان يحقق أفضل أداء قد يختلف في اطار احتمال اتساع درجة الاستثارة أو قد يتطلب الامر درجة اكبر من اتساع الاستثارة في حالة أداء المتعلم جيداً أو الأداء السهل، أما في حالة الأداء الذي يتميز بدرجة متوسطة من الصعوبة فإن مدى اتساع الاستثارة يقل ، أما في حالة الأداء الصعب أو المعقد أو في حالة تعلم المهارة حديثاً فإن الامر يتطلب مدى ضيقاً من الاستثارة.

أشارت بعض الدراسات في المجال الرياضي ألى إن درجة الاستثارة تختلف طبقاً لمستوى اللاعب، وعموماً إذا كان ناشئاً أو متوسط المدى أو لاعب متقدم عالي المستوى ويمتلك خبرات مهارية وخطوية متقدمة . فاللاعب الناشيء يحتاج الى درجة منخفضة من الاستثارة ، واللاعب المتوسط المستوى قد يحتاج الى درجة متوسطة من الاستثارة، أما اللاعب المتقدم فيحتاج الى مستوى استثارة منخفض حتى لا يؤثر على أدائه . نظراً لان امتلاكه للمهارات الحركية الاساسية أو خطط اللعب لا تتميز بالانتقان أو الاليه وبالتالي فان الاستثارة العالية قد تعمل على ارباكه واضطرابه بصورة تؤثر على أدائه.(علاوي، 1998، 416)

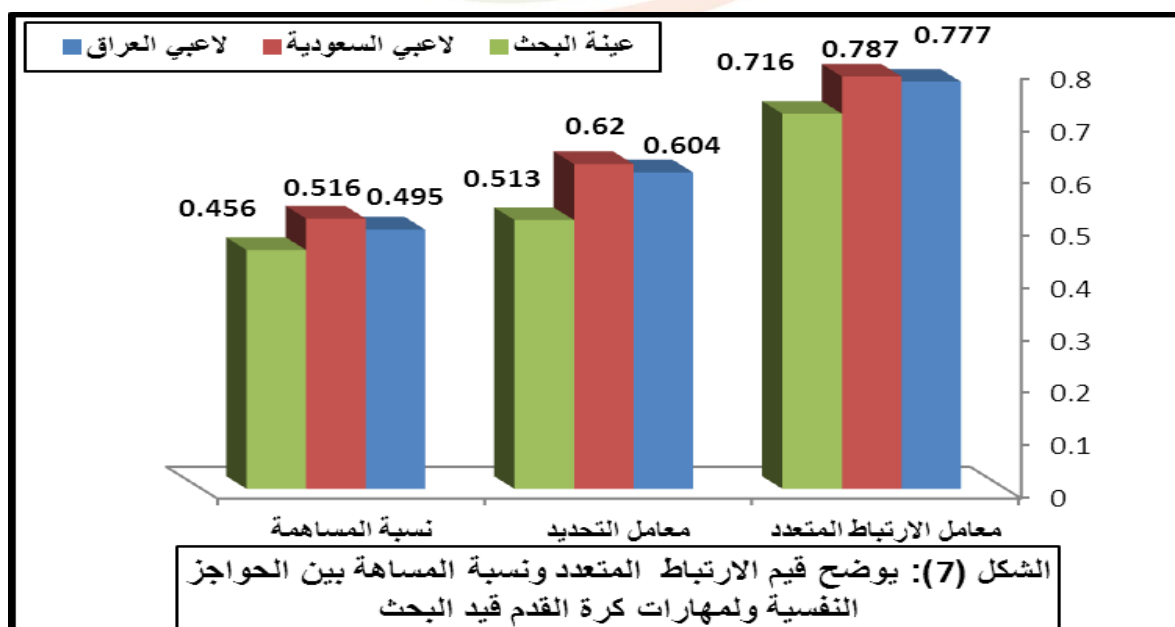
أما من ناحية سرعة الانفعالات فنجد ان لاعبي كرة القدم سريعي الانفعال لكونها لعبة تتميز بكثرة الاحتكاك بين اللاعبين في المباريات والذي يولد خبرات تتعلق بالفشل والنجاح وتأكيد الذات خلال المباراة لذا تتداخل الانفعالات وتتلقى احداها الاخرى وتحل محلها وتتباين في الدرجة والحدة فمنها السرور والابتهاج ومنها الانقباض والغضب والضجر وعدم الارتياح ..... الخ من الانفعالات التي ترتبط بالمباراة ونتائجها (بسيوني، فاضل، 1995، 137)

عرض نتائج علاقة ارتباط المتعدد بين الحواجز النفسية ومهارات كرة القدم قيد البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (5) يبين علاقة الارتباط المتعدد بين

الحواجز النفسية ومهارات كرة القدم قيد البحث للاعبي العراق ونسب مساهمتها

المتغيرات	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	نسبة المساهمة
لاعبي النادي العراقي	0.777(a)	0.604	0.495
لاعبي النادي السعودي	0.787(a)	0.620	0.516
عينة البحث	0.716(a)	0.513	0.456

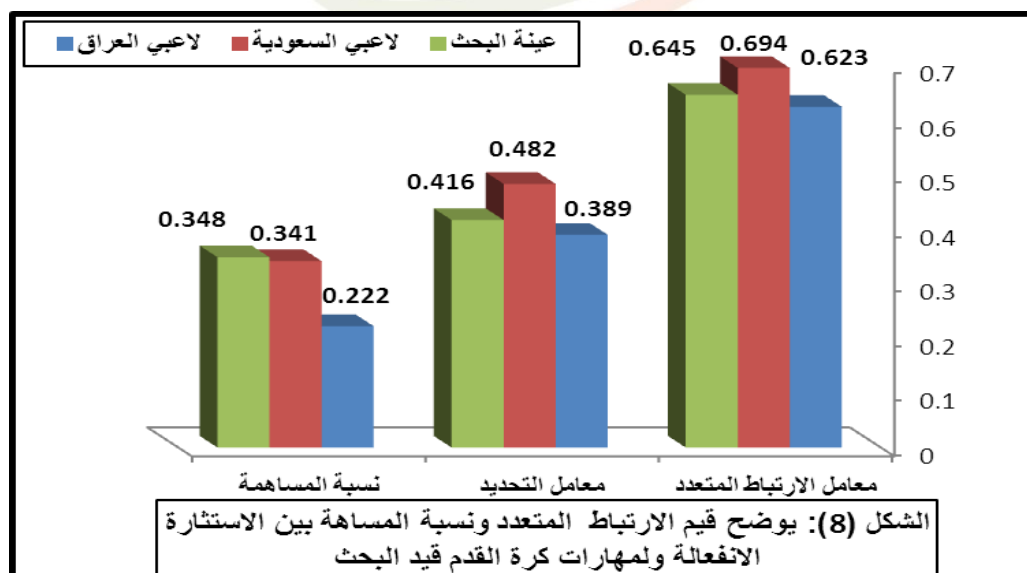


يفسر الجدول (5) والشكل (7) علاقة الارتباط المتعدد بين الحواجز النفسية ومهارات كرة القدم لدى عينة البحث (لاعبى العراق) والتي بلغت (0.777)، ومعامل التحديد (0.604)، وأما (لاعبى السعودية) والتي بلغت (0.787)، ومعامل التحديد (0.620)، لدى عينة البحث (لاعبى العراق والسعودية) والتي بلغت (0.716)، ومعامل التحديد (0.513)، وهذا يدل على إن الحواجز النفسية تساهم في دقة أداء مهارات كرة القدم قيد البحث بنسبة مساهمة مقدارها (0.495)، و(0.516)، (0.456)، على التوالي، أما النسبة المتبقية فتعود لعوامل وقدرات أخرى سواء كانت هذه القدرات بدنية وحركية وعقلية ونفسية.

جدول (6) يبين علاقة الارتباط المتعدد بين

الاستثارة الانفعالية ومهارات كرة القدم قيد البحث للاعبى العراق ونسب مساهمتها

المتغيرات	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	نسبة المساهمة
لاعبى النادي العراقي	0.623(a)	0.389	0.222
لاعبى النادي السعودي	0.694(a)	0.482	0.341
عينة البحث	0.645(a)	0.416	0.348



يفسر الجدول (6) والشكل (8) علاقة الارتباط المتعدد بين الاستثارة الانفعالية ومهارات كرة القدم لدى عينة البحث (لاعبى العراق) والتي بلغت (0.623)، ومعامل التحديد (0.389)، و(لاعبى

السعودية) والتي بلغت (0.694)، ومعامل التحديد (0.482)، عينة البحث (لاعبى العراق والسعودية) والتي بلغت (0.645)، ومعامل التحديد (0.416)، وهذا يدل على إن الحواجز النفسية تساهم في دقة أداء مهارات كرة القدم قيد البحث بنسبة مساهمة مقدارها (0.222)، (0.341)، (0.438)، على التوالي أما النسبة المتبقية فتعود لعوامل وقدرات أخرى سواء كانت هذه القدرات بدنية وحركية وعقلية ونفسية.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### الاستنتاجات:

توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- عدم وجود فروق إحصائية بين لاعبي الفريق العراقي ولاعبي الفريق السعودي في الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية ودقة أداء الهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث.
- وجود علاقة ارتباط إحصائية بين الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية ودقة أداء الهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث لدى عينة البحث.
- وجود نسب مساهمة متباينة بين الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية ودقة أداء الهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث لدى عينة البحث.

#### التوصيات :

- على ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:
- ضرورة تشخيص الحالات التي تزيد من الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية لدى اللاعبين من قبل الإحصائي النفسي أو المشرف على الفريق خلال فترة ما قبل المباريات الرسمية مستفيداً من المباريات التجريبية في التشخيص
- ضرورة وضع برنامج تدريبي نفسي لذوي الاستثارة الانفعالية العالية والعوائق النفسية من خلال فترة الاعداد للفريق قبل المباريات الرسمية.
- ضرورة اهتمام المدربين بالظواهر النفسية التي تؤثر على الأداء المهاري لدى اللاعبين ولما له من دور في تعزيز وتطوير الأداء المهاري لديهم والعمل على تخفيضها.
- إجراء بحوث مشابهة بالحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الأساسية غير المدروسة بهذا البحث لفئات عمرية أخرى.

## قائمة المراجع

1. أبوالنصر، مدحت (2005) : الاعاقة النفسية (المفهوم - الانواع - البرامج - الدعاية)، القاهرة، مجموعة النيل المصرية.
2. بسيوني، محمود، وفاضل، باسم (1995) : الاعداد النفسي بكرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. الجوهري، أبي نصر إسماعيل بن حماد (2009) : الصحاح وتاج اللغة والصحاح، دار الحديث، القاهرة.
4. حماد، مفتي ابراهيم (1994) : الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكرالعربي، القاهرة.
5. حمزة، رعد حسين (1999) : أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
6. الحوري، عكلة سليمان، والعزاوي، كامل عبود (2012) : الاعداد النفسي للرياضيين، دار الكتاب الثقافي، إربد.
7. دسوقي، كمال(1995): ذخيرة علوم النفس، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة.
8. راتب، اسامة كامل (1997) : علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. شاكر، لهيب أحمد (2015) : بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
10. شقير، زينب محمود (2002) : قياس الحواجز النفسية، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
11. علاوي، محمد حسن (1998) : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
12. الكاشف، عزت محمود (1991) : الأعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي القاهرة.

13. كريم، ميثم صالح (2006) : الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة السلة المتقدمين وعلاقتها بترتيب الفرق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
14. محسن، ثامر، و(آخرون) (1999) : التمارين التطويرية بكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

15. Cox , RH Sport psychology , concepts and Applicaticns , Brown & Benhmark , U . S . A , Dabugat , 1994 .
16. Holt N .L . and others ; ( Female athletes perceptions of teammate conflict in sport), VOL . 26, 2012 .
17. Yang Li ; Psychological Barriers in competition ( civil Aviation , Flight , University of china , Guanghan , china, 2013.



IJSPS

## تأثير تمارينات الزومبا على تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية للأطفال من (6-9) سنوات

م.د. أزهار محمد علي عبد النبي

كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد - مصر

[Azharabdelnaby11@yahoo.com](mailto:Azharabdelnaby11@yahoo.com)

### ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح يعتمد على تمارينات الزومبا بالمصاحبة الموسيقية على تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية للأطفال من (6-9) سنوات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من أطفال فريق الزومبا للأطفال بنادي السلام البحري بمحافظة بورسعيد وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية للأطفال والمتمثلة في مجالات (التوازن والقوام- تصور الجسم وتميزه- المزوجة الإدراكية- إدراك الشكل) وقد أوصت الباحثة بإجراء دراسات أخرى مشابهة لهذه الدراسة على عينات ومراحل سنوية أخرى.

الكلمات المفتاحية: تمارينات الزومبا - القدرات الإدراكية الحركية.

### المقدمة ومشكلة البحث

ممارسة الرياضة هي التي تصنع التوازن البدني والنفسي والصحي، كما أنها مجال التنفيس الإيجابي الأوجد للطاقة الهائلة الموجودة لدى كل طفل. وتمارينات الزومبا هي مجموعة من التمارين الرياضية للحصول على اللياقة البدنية، يشتمل على موسيقى وحركات رقص لاتينية عالمية في نظام حركي مشوق ومبهج، وأيضاً هي تدريب خفيف يتمتع المشاركون فيه بالطاقة العالية والمتعة ويرغب الأفراد في أدائه يومياً، ويتميز بخطواته وحركاته وموسيقاه اللاتينية، كما أن الخطوات الأساسية للبرنامج تتناسب مع أي مستوى لياقة بدنية وأي مرحلة عمرية. (27)

ولقد تحولت رياضة الزومبا في عالمنا العربي إلى واحدة من أكثر الرياضات شيوعاً ورغبة من قبل كل الأعمار والأجناس، لاسيما وأنها تترك نوعاً من الترفيه والرياضة والرقص في آن واحد، هذا فضلاً عن أن الزومبا للأطفال بواسطة الحركة والرقص تترك آثاراً إيجابية للحد من السمنة وزيادة الثقة



بالنفس، كما أنها تبعد الأطفال عن حالات الاضطرابات في المزاج والاكتئاب وتساعد على خلق روح رياضية صحية. (28)

كما تُعتبر الزومبا برنامجاً لتطوير اللياقة البدنية حيث تعتمد بطبيعتها على الرقص اللاتيني ويدخل فيها بعض التمارين الرياضية، وقد لاقى اهتماماً كبيراً لما لها من فوائد عديدة، وتشتمل على مجموعة من الرقصات (كالسلسا، السامبا، بيلي دانس، ميرينغي، ريغيتون كومبيا)، كما تُعتبر هذه الرقصات من أسرع أنواع الحركة انتشاراً في العالم. (29)

وممارسة التمرينات هامة لجميع فئات المجتمع وأنه لا ينحصر نطاق فائدتها بالنسبة للنواحي البدنية فقط بل يتعدى ذلك إلى النواحي العقلية والاجتماعية والخلقية والنفسية. (عطيات خطاب، 1997م)

وتُعتبر المصاحبة الموسيقية شرط إجباري لأداء التمرينات الفردية والجماعية، فالموسيقى هامة جدا للتدريب على المهارات الحركية حيث تساعد على إعطائها الإحساس المطلوب، كما لها تأثير إنفعالي محبب إلى النفس إذ تعمل حافزاً ودافعاً نحو تكرار الحركة، ووسيلة للتحرر من التوتر العصبي، وتساعد على انسياب الحركة، وتساعد على تنمية التوازن والتحكم في أجزاء الجسم مما ينمي الإحساس الحركي، وتؤخر ظهور التعب، بالإضافة إلى أنها تمنح اللاعبة فرصة التعبير عن رغباتها وشعورها بالحركة. (عنايات فرج، فاتن البطل، 2004م)

ويستطيع الطفل من خلال التمرين المتكرر واتصاله بأشياء مُنظمة ومُنقاة بدقة ومُتفقة مع حاجاته النفسية أن يكتسب السيطرة الكاملة على قدراته الحسية (العضلية، السمعية، البصرية، الدهليزية، الحركية) وأن يصل إلى حالة من اللياقة الحركية. (ميريليا كيارندا، 1992م)

وتُشكل الحركة محور نشاط الطفل في الحياة، فأثناء الحركة يتعلم الطفل كيف يتواءم مع ظروف البيئة وهذا يستلزم القدرة فقط على الحركة فهي وسيلة وليست غاية، كما تُعد ضرورة بيولوجية للنمو حيث تؤدي الدور الحيوي لتشكيل الطفل وتقوية قدراته العقلية والإنفعالية والاجتماعية. (إبراهيم عُقيلان، 2002م)

ويتضح أن الاهتمام بتنشئة الطفل ورعايته يُعتبر اهتماماً بالمستقبل، حيث تتحدد المعالم الرئيسية لشخصية الطفل في مرحلة الطفولة بقدر ما يُوفر له من خبرات ويقدر ما تتكون قيمه وإتجاهاته وميوله وأنماط سلوكه في المستقبل. (جمال الهندي، 2003م)

كما أن الطفولة هي صناعة المستقبل، وإذ كُنّا اليوم في الألفية الثالثة فإن من واجبنا أن نُعد أبنائنا لمواجهة التغيرات التي بدأت معالمها تتفتح في ظل المتغيرات المتسارعة التي نشهدها في الوقت الحالي. (بطرس حافظ، 2004م)

ويتميز كل نشاط رياضي بأداء حركي معين ويتطلب هذا الأداء قدر ومستوى من القدرات الإدراكية الحركية التي تختلف من طفل لآخر ليُمكنه من القيام بالنشاط الحركي، كما تلعب القدرات الإدراكية الحركية دوراً بالغ الأهمية في أداء الطفل للمهارات الأساسية لما لها من أهمية في تحديد تفاصيل الموضوع الخارجي بسرعة ودقة ويتطلب هذا النوع من النشاط قوة الملاحظة والدقة في إدراك تفاصيل الأشياء والقدرة على التمييز بين الموضوعات. (أحمد عزت، 1997م)

وتكمن أهمية البحث في ضرورة استخدام تمارين الزومبا لتطوير القدرات الإدراكية الحركية والتي تُعد من الركائز الهامة في المساعدة على أداء الواجبات الحركية المطلوبة وفق أسلوب علمي من شأنه الارتقاء بمستوى الأداء الحركي نحو الأفضل للأطفال من سن (6-9) سنوات.

وتتبلور مشكلة البحث في ضعف القدرات الحس - حركية نتيجة عدم الاهتمام الكافي بالأطفال، الأمر الذي دعا الباحثة إلى دراسة هذا الجانب المهم والعمل على تحسينه من خلال إستخدام تمارين الزومبا للأطفال لتطوير وملاحظة مدى انعكاس هذه التمارين على الأطفال من سن (6-9) سنوات. هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح يعتمد على تمارين الزومبا للأطفال بالمصاحبة الموسيقية ومعرفة تأثيره على تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية للأطفال من سن (6-9) سنوات.

**فرض البحث:**

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات الإدراكية الحركية ولصالح القياس البعدي.

**إجراءات البحث**

**منهج البحث**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك بالتصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

## مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في أطفال فريق الزومبا للأطفال بنادي السلام البحري بورسعيد عام 2019م، وقد بلغ عددهن (45) طفلة.

## عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال فريق الزومبا للأطفال بنادي السلام البحري بمحافظة بورسعيد، بعمر (6 - 9) سنوات عام 2019م، والبالغ عددهن (25) طفلة، تم الكشف عن مستوى الإدراك الحس - حركي لديهن من خلال تطبيق مقياس بورديو حيث ظهر أن هناك (20) طفلة لديهن ضعف في الإدراك الحس - حركي، و(5) أطفال ذي إدراك جيد لذا تم استبعادهن من العينة، وقد تم اختيار تلك الأطفال للأسباب الآتية :

- موافقة أولياء أمور الأطفال على الاشتراك في إجراء الدراسة والانتظام فيها.
- عدم ممارسة الأطفال أي نشاط رياضي.

## إعتدالية التوزيع

تم إجراء إعتدالية التوزيع على عينة البحث الأساسية في الفترة من 2019/2/3م إلى 2019/2/4م في الآتي:

- معدلات النمو: عن طريق حساب متغيرات (السن - الطول - الوزن).
- المتغيرات البدنية : عن طريق حساب (القدرة العضلية - المرونة - الرشاقة - التوافق - التوازن - التحمل العضلي - القوة العضلية).
- القدرات الإدراكية الحركية : عن طريق حساب مجالات (التوازن والقوام - تصور الجسم وتميزه - المزوجة الإدراكية - إدراك الشكل).

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والقدرات الإدراكية الحركية لعينة البحث ن = 20

م	المتغيرات	وحدة القياس	س -	الوسيط	± ع	معامل الالتواء
1	معدلات النمو	السن	سنة	7.450	1.099	0.009
2		الطول	سم	121.100	5.893	0.437-
3		الوزن	كجم	21.950	3.154	0.230
4		القدرة العضلية للرجلين	سم	13.000	2.224	0.032
5		مرونة العمود الفقري	سم	47.100	6.357	0.359-
6		الرشاقة	ث	7.907	0.440	0.514
7	المتغيرات البدنية	التوافق	ث	13.532	1.703	0.131-
8		توازن الرجل اليمنى	ث	1.313	0.330	0.026-
9		توازن الرجل اليسرى	ث	1.455	0.373	0.767
10		التحمل العضلي	عدد	6.300	2.342	0.035
		القوة العضلية لعضلات البطن	عدد	14.050	2.282	0.198
11	القدرات الإدراكية	مجال التوازن والقوام	درجة	2.450	0.999	0.024-
12		مجال تصور الجسم وتميزه	درجة	2.050	0.686	0.062-
13		مجال المزوجة الإدراكية	درجة	2.188	0.601	0.251
14		مجال إدراك الشكل	درجة	2.200	0.616	0.120-

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (3±) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والقدرات الإدراكية الحركية قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

- تم جمع البيانات الخاصة بالبحث عن طريق تحديد الأدوات والوسائل التي تساعد في قياس العوامل المستقلة والتابعة في موضوع البحث كما يلي :

أ- القياسات الخاصة بمعدلات النمو

- السن (الرجوع إلي تاريخ الميلاد).

- الطول بإستخدام جهاز الرستاميتير حتى أقرب 2/1 سنتيمتر.

- الوزن بإستخدام الميزان الطبي حتى أقرب 2/1 كيلو جرام.

#### ب- الأدوات والأجهزة المستخدمة

- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن مقدرا بالثانية.

- شريط لاصق لحساب المسافات بالمتري لقياس القدرة العضلية (الوثب العريض).

- أقماع - طباشير - أطواق صغيرة.

- وقد تم التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة ودقتها للقياس.

#### ج- الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.

- اختبار إطالة (مد) الجذع لقياس مرونة العمود الفقري.

- اختبار الجري الزجج لقياس الرشاقة.

- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق.

- اختبار وقوف طائر اللقلق لقياس التوازن.

- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس التحمل العضلي للذراعين.

- اختبار الجلوس من الرقود (30 ث) لقياس القوة العضلية لعضلات البطن. مرفق (3)

#### د- اختبارات القدرات الإدراكية الحركية

- اعتمدت الباحثة على مقياس بورديو لقياس القدرات الإدراكية الحركية. مرفق (4)

- قامت الباحثة في ضوء المسح الشامل للمراجع العلمية والأبحاث المتخصصة في

مجال القدرات الإدراكية الحركية باختيار بعض الاختبارات المناسبة للمرحلة السنية قيد

البحث. مرفق (1)

#### هـ- الاستمارات المستخدمة في البحث

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بكل طفلة. مرفق (2)

#### الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية يومي الأحد والإثنين من 5، 2019/2/6م

بتطبيق الاختبارات البدنية والقدرات الإدراكية الحركية قيد البحث على عينة بلغ قوامها

(20) طفلة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بهدف:

- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث (الصدق - الثبات).
- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات مع مستوى أفراد عينة البحث.
- التأكد من مدى ملائمة البرنامج التدريبي لأعمار العينة وسهولة أدائه.
- التعرف على الوقت المستغرق لتطبيق مفردات البرنامج التدريبي والاختبارات وتحديد زمنها.

### جدول (2) تقسيم مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث		عينة البحث	
البيان	العدد	النسبة المئوية	البيان
			النسبة المئوية
			العدد
			إستبعاد
			المجموعة التجريبية
			الدراسة الاستطلاعية
			إجمالي عينة البحث

يتضح من جدول (2) أن إجمالي مجتمع البحث (45) طفلة، وتم تقسيمهن إلي عينة البحث الأساسية وبلغ عددها (20) طفلة بنسبة مئوية (44.44%)، وعينة إستطلاعية بلغ عددها (20) طفلة بنسبة مئوية (44.44%) من إجمالي مجتمع البحث.

6- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

أ- صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للمتغيرات البدنية القدرات الإدراكية الحركية قيد البحث عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الرُّبيع الأعلى والرُّبيع الأدنى لدرجات الأطفال، ويبلغ عددهن (20) طفلة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث.

### جدول (3) صدق المقارنة الطرفية للمتغيرات البدنية

والقدرات الإدراكية قيد البحث ن<sub>1</sub>=ن<sub>2</sub>=5

م	الإحصاء المتغيرات	الاختبار	الربع الأدنى		الربع الأعلى		قيمة (U) المحسوبة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
1	المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	3.00	15.00	8.00	40.00	0.00
2		مرونة العمود الفقري	3.00	15.00	8.00	40.00	0.00
3		الرشاقة	8.00	40.00	3.00	15.00	0.00
4		التوافق	8.00	40.00	3.00	15.00	0.00
5		توازن الرجل اليمنى	3.00	15.00	8.00	40.00	0.00
6		توازن الرجل اليسرى	3.00	15.00	8.00	40.00	0.00
7		التحمل العضلي	3.00	15.00	8.00	40.00	0.00
8		القوة العضلية لعضلات البطن	3.00	15.00	8.00	40.00	0.00
9	القدرات الإدراكية الحركية	مجال التوازن والقوام	3.00	15.00	8.00	40.00	0.00
10		مجال تصور الجسم وتميزه	3.00	15.00	8.00	40.00	0.00
11		مجال المزوجة الإدراكية	3.00	15.00	8.00	40.00	0.00
12		مجال إدراك الشكل	3.00	15.00	8.00	40.00	0.00

قيمة (U) الجدولية = 2.00 عند مستوى دلالة (0.05).

يتضح من جدول (3) أن هناك فروق دالة إحصائية بين الربع الأعلى والربع الأدنى في المتغيرات البدنية والقدرات الإدراكية الحركية قيد البحث، حيث أن جميع قيم (U) المحسوبة باختبار أصغر من قيمة (U) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05).

ب-معامل الثبات:

استخدمت الباحثة لإيجاد معامل الثبات للمتغيرات البدنية والقدرات الإدراكية الحركية قيد البحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Retest - Test على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهن (20) طفلة، وقد تم تطبيق الإختبارات يومي الأحد والإثنين 5، 2019/2/6م وإعادته يومي الأحد والإثنين 13، 2019/2/14م بفارق زمني (7) أيام.



جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في التطبيق الأول والثاني لحساب معامل الارتباط للمتغيرات البدنية والقدرات الإدراكية الحركية قيد البحث ن=20

م	الإحصاء المتغيرات	الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	
1		القدرة العضلية للرجلين	13.40	2.37	13.51	1.95	0.84
2		مرونة العمود الفقري	44.40	6.62	45.65	6.51	0.94
3		الرشاقة	8.04	0.56	8.61	0.01	0.78
4	المتغيرات البدنية	التوافق	12.87	3.32	12.61	3.41	0.88
5		توازن الرجل اليمنى	1.24	0.31	1.26	0.51	0.83
6		توازن الرجل اليسرى	1.27	0.41	1.05	0.52	0.81
7		التحمل العضلي	6.80	1.57	6.64	1.62	0.86
8		القوة العضلية لعضلات البطن	14.25	2.04	14.61	2.15	0.76
9		مجال التوازن والقوام	2.45	0.94	2.01	0.91	0.86
10	القدرات	مجال تصور الجسم وتميزه	2.00	0.85	1.94	0.94	0.84
11	الإدراكية	مجال المزوجة الإدراكية	2.51	0.40	2.45	0.51	0.97
12	الحركية	مجال إدراك الشكل	2.32	0.54	2.28	0.95	0.83

قيمة (ر) الجدولية = 0.378 عند مستوى دلالة (0.05).

يتضح من جدول (4) أن قيم معامل الارتباط الدال على معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية والقدرات الإدراكية الحركية قيد البحث أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

7- خطوات تنفيذ البحث:

أ- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث وذلك يوم الخميس الموافق 2019/2/15م.

ب- برنامج تدريبات الزومبا المقترح:

قامت الباحثة بتصميم جملة حركية بالمصاحبة الموسيقية تشتمل على حركات الزومبا للأطفال، الهدف منها تطوير القدرات الإدراكية الحركية للأطفال من (6-9) سنوات مع مراعاة الإمكانيات الحركية لعينة البحث، كما تضمنت الجملة الحركية تمارين تقليد الحركات وتمارين للوثب والقفز.

وقد طُبق البرنامج التدريبي على عينة البحث يوم الأحد الموافق 2019/2/17م واستمر حتى يوم الخميس الموافق 2019/4/11م حيث اشتمل على (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع (الأحد - الثلاثاء - الخميس) زمن الـوحدة التدريبية الواحدة (60ق) ولمدة (8) أسابيع، فأتبعت الخطوات التالية:

- مراعاة الوقت المُخصص للوحدة التدريبية.
- التدرج في إعطاء التمرينات من السهل إلى الصعب.
- ج- القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث تم إجراء القياسات البعدية وذلك يوم الأحد الموافق 2019/4/14م عرض ومناقشة النتائج: عرض وتفسير النتائج:

**جدول (5) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث في اختبارات القدرات الإدراكية الحركية ن = 20**

الاختبارات	الإحصاء	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة نسبة التغير	م
		س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>			
التوازن والقوام	مجاللات القدرات الإدراكية الحركية	3.15	0.99	2.45	0.67	0.70	29%	8
تصور الجسم وتميزه	مجاللات القدرات الإدراكية الحركية	3.05	0.68	2.05	0.68	1.00	49%	9
المزاوجة الإدراكية	مجاللات القدرات الإدراكية الحركية	2.67	0.60	2.18	0.62	0.48	22%	10
إدراك الشكل	مجاللات القدرات الإدراكية الحركية	2.49	0.61	2.20	0.57	0.29	13%	11

قيمة ت الجدولية عند  $0.05 = 1.729$

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الإدراكية الحركية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05).

## مناقشة النتائج

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات مجالات القدرات الإدراكية الحركية (التوازن والقوام، تصور الجسم وتميزه، المزوجة الإدراكية، إدراك الشكل) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، وتُرجع الباحثة ذلك التحسن إلى تمارين الزومبا للأطفال بالمصاحبة الموسيقية والتي ساهمت في استثمار احتياج الأطفال الفطري إلى الحركة والاستفادة من قدراتهم وإمكاناتهم، ومحاولة التخلص من كافة القيود والعقبات التي تحد من الحركة خاصة في جو يسوده المرح والسعادة والإثارة والتشويق الناتج عن المصاحبة الموسيقية.

وتعزو الباحثة هذا التحسن في القدرات الإدراكية الحركية للاعبات إلى تمارين الزومبا للأطفال لما تشتمل عليه من تمارين متنوعة ومتشابهة مع الحركات المحببة والمناسبة لهذا السن، مع استخدام الموسيقى التي أسهمت في زيادة الخبرات الحركية اللازمة لنمو القدرات الإدراكية الحركية لدى عينة البحث، وبالتالي تمكنهن من تحديد وضع وإتجاه الجسم وأجزائه أثناء الحركة.

وأيضاً يكتسب الطفل من اللعب ذي الطابع الحركي الكثير من القدرات البدنية والأنماط الحركية وصولاً للمهارات الحركية، فتتسع دائرة ثرائه الحركي ويصل إل الطلاقة الحركية. (أمين الخولي، جمال الدين الشافعي، 2009م)

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من (السيد عبد العظيم، 2003م)، (نغم صالح، سامر عبد الهادي، 2007م)، (أسعد حسين، 2009م)، (أشرف عبد القادر، 2011م)، (ثائر داود، بيداء كيلان، 2012م)، (أسامة عمارة، 2012م)، (سهير إبراهيم، سراب لطف الله، 2014م)، (أميرة عبد الواحد وخلود لايد وشيماء مطر، 2014م) أن هذه المرحلة العمرية تتميز بعدم وجود فروق فردية كبيرة بين الأطفال في هذه المرحلة، ويؤكد (أسامة راتب، 1999م) على أن الأطفال هذه المرحلة العمرية يتميزون بالطاقة الزائدة والاستجابة للتحسن نتيجة الأداء المنتظم تكون كبيرة واكتمال النمو والإدراك البصري والصفات الإدراكية مثل ( إدراك الأشكال، سرعة الرؤيا، ثبات الإدراك، العلاقات المكانية)

كما تتحسن مقدرة الطفل على التخيل والابتكار. الأمر الذي ساعد على تطور القدرات الإدراكية الحركية قيد البحث لجميع أفراد عينة البحث.

مما سبق يتحقق فرض البحث والذي ينص على:

- " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القدرات الإدراكية الحركية ولصالح القياس البعدي".

#### الإستنتاجات والتوصيات

##### الإستنتاجات :

- البرنامج المقترح بإستخدام تمارينات الزومبا له تأثير إيجابي على تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية للأطفال من (6-9) سنوات.

##### التوصيات

- إستخدام تمارينات الزومبا لتطوير القدرات الإدراكية الحركية للأطفال.
- الربط بين الخبرات التي تقدم للطفل وذلك بالتعاون بين كافة مؤسسات المجتمع.
- إجراء دراسات مُماثلة لتنمية القدرات الإدراكية الحركية على عينات ومراحل سنوية أخرى.

##### قائمة المراجع

- 1- إبراهيم محمد عقيلان(2002م) : مناهج الرياضيات وأساليب تدريسها، ط2، دار المسيرة، عمان، الأردن، (ص28)
- 2- إحسان عطا عبده (2002م) : "دراسة مقارنة لبعض القدرات الإدراكية- الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأولى"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 3- أحمد عبد العظيم عبد الله (2002م) : "تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على المتغيرات الحركية والرضا الحركي للأطفال من (6-9) سنوات"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 4- أحمد عزت راجح (1997م) : أصول علم النفس، ط11، دار المعارف، القاهرة، (ص235).
- 5- أحمد عمر سليمان الروبي (1995م) : القدرات الإدراكية- الحركية للطفل (النظرية والقياس)، دار الفكر العربي، القاهرة، (ص77- 92).

- 6- أسامة إبراهيم السعيد عمارة (2012م) : "تأثير برنامج بدني حركي مقترح على ضعف الأداء الحركي للأطفال من سن (6-9) سنوات"، مجلة بحوث التربية الرياضية، العدد (90)، المجلد (46)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- 7- أسامة كامل راتب (1999م) : النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل المراهق)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- أسعد حسين عبد الرازق (2009م) : "تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر (7-8) سنوات"، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثاني.
- 9- أشرف محمد عبد القادر (2011م) : "تأثير برنامج تربية حركية على القدرات الإدراكية الحركية والرضا الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، مجلة بحوث التربية الرياضية، العدد (85)، المجلد (45)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 10- السيد عبد العظيم درباله (2003م) : "تأثير تمرينات وتشكيلات العروض الرياضية على بعض الإدراكات الحس- حركية ومعدل التردد الحركي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي"، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 11- أميرة عبد الواحد، خلود لايد، شيماء مطر (2014م) : "تأثير تمارين لتطوير بعض القدرات الإدراكية- الحركية وتعلم بعض المهارات الحرة في الجمناستيك الإيقاعي لتلميذات المرحلة الابتدائية بعمر (9) سنوات"، مجلة علوم الرياضة، العدد (1)، المجلد (6)، جامعة ديالى.
- 12- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (2009م) : ألعاب صغيرة ألعاب كبيرة الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب، دار الفكر العربي، القاهرة، (ص27).
- 13- بطرس حافظ بطرس (2004م) : تنمية المفاهيم والمهارات العلمية للأطفال ما قبل المدرسة، دار المسير للنشر، عمان، (ص13).
- 14- ثائر داود سلمان، بيداء كيلان محمود (2012م) : "القدرات الإدراكية - الحركية وتطورها بين تلاميذ المرحلة الابتدائية"، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد (5)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

- 15- جمال محمد الهندي: (2003م)، الإعداد التربوي للطفل عند المسلمين، مؤسسة أم القرى، المنصورة، (ص11).
- 16- رعد رحيم (2010م) : "تأثير منهج تعليمي مقترح بألعاب الكرات في تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية والحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر (9 سنوات"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 17- سهير أكرم إبراهيم، سراب أكرم لطف الله (2014م) : "تأثير برنامج اللعب والتوعية الإرشادية في تطوير الإدراك الحس-حركي لرياض الأطفال بعمر (5-6) سنوات"، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد السابع.
- 18- عطيات محمد خطاب : (1997م)، التمرينات للبنات، ط8، دار المعارف، القاهرة، (ص24).
- 19- عنايات محمد فرج، فاتن طه البطل (2004م) : "التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، (ص20).
- 20- نغم صالح نعمه، سامر عبد الهادي (2007م) : "تأثير منهج للنشاط الحركي المتنوع في تطوير بعض القدرات الإدراكية - الحركية للأطفال بعمر (9 سنوات"، المؤتمر العلمي السادي عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، جامعة بابل.
- 21- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (2001م): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22- محمد صبحي حسانين (2001م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 23- محمد مرسل حمد أرباب (1993م): "أثر برنامج تمرينات مقترح على تطور بعض الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من سن (6-9) سنوات"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 24- مصطفى السايح محمد، نادر محمد مرجان (2001م) : "تأثير برنامج تمرينات مقترح بدرس التربية الرياضية على بعض القدرات الحركية لتلاميذ الصف الرابع من مرحلة التعليم الأساسي"، مجلة بحوث التربية الرياضية، العدد (57)، المجلد (24)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

25- ميريلا كياراندا (1992م): التربية الإجتماعية في رياض الأطفال، ترجمة فوزي محمد عبد الفتاح، دار الفكر العربي، القاهرة، (ص85).

26- وائل سلامة مصطفى (2000م): "تأثير برنامج تربية حركية على بعض المهارات الأساسية وعناصر الإدراك الحركي لتلاميذ الصف الأول بمرحلة التعليم الأساسي"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة الفتح، طرابلس.

27- Zumba fitness company (2010): All rights reserved, Zumba, Zumba fitness, and the Zumba fitness logos are registered trademarks of Zumba fitness.LLC.

28- <http://www.4b.com.lb>.

29- <http://www.mowdoo3.com>



IJSPS



## تأثير برنامج مقترح باستخدام التمرينات العلاجية والتدليك لإعادة تأهيل المصابين بجنف العمود الفقري للتلاميذ بأعمار 10-12 سنة

د. حسين أحمد عمر كازوز

كلية التربية البدنية والتأهيل الحركي - جامعة صبراتة - ليبيا

[kazouz1977@gmail.com](mailto:kazouz1977@gmail.com)

أ. سهير سالم علي الشقروني

المعهد العالي للمهن الطبية، طرابلس، ليبيا

### ملخص البحث

يهدف البحث التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام التمرينات العلاجية والتدليك لإعادة تأهيل المصابين بجنف العمود الفقري البسيط للتلاميذ من 10 - 12 سنة بالمنطقة الغربية، ليبيا وتم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي (قبلي - بعدي) على مجموعتين متساويتين بالعدد. وتمثل مجتمع البحث بتلاميذ المرحلة الابتدائية بأعمار 10 - 12 سنة من المصابين بجنف العمود الفقري شكل C بالمنطقة الغربية بليبيا والبالغ عددهم 300 تلميذ للعام الدراسي 2016 - 2017م، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من التلاميذ الخاضعين للكشف عن طريق جهاز وودروف والبالغ عددهم (40) تلميذاً. وأتضح من النتائج وجود تحسن في عمل العضلات العاملة على العمود الفقري وخاصة على الجانبين لتصبح متناسقة في انقباضها وانبساطها مع التأكيد على جهة اليمين (جهة الجنف)، الأمر الذي جعل الباحث يؤكد على تنمية القوة العضلية لدى أفراد عينة البحث. ومن اهم التوصيات. الاسترشاد ببرنامج التمرينات العلاجية والتدليك عند علاج جنف العمود الفقري من الدرجة الأولى للتلاميذ من عمر 10-12 سنة. التأكيد على الأهتمام باستمرار ممارسة برنامج التمرينات العلاجية والتدليك بانتظام للحفاظ على مستوى العلاج الذي يتم التوصل إليه.

**الكلمات المفتاحية : التمرينات العلاجية، التدليك، إصابة العمود الفقري.**

### المقدمة ومشكلة البحث

إن التطور التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم في كثير من المجالات المختلفة يجعلنا نتطلع إلى التقدم المستمر حتى نواكب هذا التطور، ولقد طور الإنسان حديثاً تقنيات العديد من الأجهزة والأدوات ووسائل القياس، ومما لاشك فيه أن تلك التقنيات قد أثارت أهتمام المتخصصين في المجالات المختلفة ومنها تربية القوام بوجه خاص. ويشير محمد صبحي حساين ومحمد عبد السلام

راغب (1995) (إلى أن القوام السليم له علاقة إيجابية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان منها الصحة والنجاح الاجتماعي والشخصية السوية والنواحي النفسية وزيادة الإنتاج وممارسة الحركات اليومية الاعتيادية بنجاح والاستمتاع بالممارسة الرياضية والترفيهية فهو أحد مقومات الحياة السعيدة) (حسانين ، راغب ، 1995).

لذلك يعد القوام السليم من علامات الصحة الجيدة، والقوام السليم يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة. وقد أشارت نجلاء إبراهيم جبر (1985) إلى أن القوام السليم هو انعكاس لصورة الفرد المتكاملة من النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية، فالقوام من أهم المؤشرات الهامة الدالة على صحة وسلامة جسم الإنسان لذلك اهتمت الدول بسلامة القوام لجميع أفرادها في جميع المراحل العمرية، فالقوام الجيد يزيد من شعور الإنسان بالثقة بالنفس والحماس والمبادرة بالعمل، بينما على النقيض من ذلك فإن القوام الضعيف قد يشعر الفرد بنقص الثقة بالنفس والاكتئاب فينعكس ذلك في صورة معاملاته واتصالاته بالأفراد واتجاهاته نحو المجتمع الذي يعيش فيه (نجلاء ، 1985).

وأشارت ناهد أحمد عبد الرحيم (1986) إلى أنه لا يظهر تأثير الانحراف القوامي خاصة الذي يصيب العمود الفقري على العضلات والعظام فقط بل تتأثر بها بعض الأجهزة الداخلية كالجهازين الدوري والتنفسي (ناهد ، 1986).

لذا يعتبر القوام السليم من أهم الدعائم الأساسية في التقدم والرفي الحضاري، فعن طريق القوام المعتدل السليم يستطيع الإنسان أن يبني مجداً ويحيي تراثاً، ويمارس شتى أنواع الأنشطة البدنية التي تساعده على بناء جسم قوي خالي من الأمراض والانحرافات، ويساهم في بناء الحضارة، فما من حضارة قامت وازدهرت ونمت إلا وكانت الرياضة أحد جوانبها الهامة، وما من حضارة اضمحلت واندثرت إلا وأهملت تكوين المواطن المتكامل بدنياً وعقلياً واجتماعياً. لذلك فالقوام الجيد يعتبر من أهم مظاهر الحضارة، كما يؤخذ مؤشراً صادقاً على تقدم الشعوب ومدى تطورها . لذلك كان لابد من أن نتدارك أسباب حدوث جنف العمود الفقري وإزالة أسبابه لدى الأطفال في فترة مبكرة لكي ينمو بشكل طبيعي .

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة من (10-12) سنة بتباطؤ في النمو وبفروق بسيطة بين الجنسين، وفيها يستعد الطفل لمرحلة المراهقة بمشكلاتها الفسيولوجية والنفسية ،وعليه فإن التلاميذ في هذه المرحلة العمرية يكونوا أكثر عرضة لنشوء وتطور الانحرافات القوامية وبدرجات متفاوتة، ومنها جنف العمود الفقري. ويتضح انتشار جنف العمود الفقري بين الأطفال، حيث تعتبر مرحلة

الطفولة من المراحل الهامة في حياة الفرد، لذلك يجب الأهتمام والرعاية الكاملة بأطفال هذه المرحلة والعمل على توفير كل السبل والمستلزمات الضرورية التي تؤدي إلى حمايتهم من التأثيرات السلبية والتي تؤثر على أجسامهم، ومن أهمها الإصابة بجنف العمود الفقري نتيجة العادات القوامية الخاطئة التي يتخذها الجسم والتي تؤثر بالتالي على عمل الأجهزة الحيوية بالجسم وخاصة الجهازين الدوري والتنفسي، ولقد ركز الباحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية من (10-12) سنة حيث أنها تعتبر أنسب مرحلة لعلاج جنف العمود الفقري.

تذكر فاطمة محمد جاد (1995) بعد استشارة أطباء العظام والفسولوجي والعلاج الطبيعي أكدوا على أن المرحلة العمرية من (10-12) سنة هي أنسب مرحلة لعلاج الانحرافات القوامية خاصة وأن العظام مازال جزء منها غضروفياً ويمكن أن يستجيب للعلاج الطبيعي والتمرينات العلاجية والتدليك قبل أن يتم تعظمها (جاد ، 1995).

ويشير ديفيد David (1997) إلى أن العديد من الباحثين أكدوا بان اكتشاف أي انحناء بسيط غالباً ما يكون على شكل حرف C وعليه فمن المهم أن تتم معالجته مبكراً، حيث انه من الممكن للجنف أن يتدهور خلال مرحلة الطفولة، ومن المحتمل أن يصل الانحراف لدرجة التشوه على مر السنين ولا بد أن يكون العلاج بشكل سريع حتى لا يسبب نوع من الألم وبعض الأمراض كالتهاب المفاصل (ديفيد ، 1997).

وللقوام الأثر الواضح على الصحة من خلال التواصل الحي نحو تحقيق المظاهر الحركية الايجابية مع الأرتباط بقانون الاقتصاد في الحركة عكس ما يظهره القوام الرديء أو السيئ من تغيرات ميكانيكية عند الأداء مع تثبيت القوى في مسارات جانبية لا تتطابق مع تكتيك الأداء المطلوب، ويعتبر العمود الفقري هو المحور المركزي في الجسم والعامل المشترك في جميع الحركات اليومية للإنسان، حيث يمثل الإنسان بالمكعبات المتراسة فوق بعضها البعض في نظام وبانحراف أي من هذه المكعبات المتراسة عن وضعها الطبيعي حسب الإنسان بما يعرف بالتشوه أو الانحراف القوامي. واستناداً إلى ما سبق ذكره ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث العلمية تتضح أهمية علاج جنف العمود الفقري، وخاصة بالنسبة للأطفال بأعمار 10 - 12 سنة ، حيث انتشار جنف العمود الفقري بين التلاميذ بشكل ملحوظ ، وضرورة استخدام برنامج تمارين علاجية وكذلك استخدام التدليك كأحد الوسائل المتاحة التي يمكن استخدامها بأقل الإمكانيات للاستفادة منها ولفائدتها في علاج التلاميذ من 10 - 12 سنة المصابين بجنف العمود الفقري .

## أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام التمرينات العلاجية والتدليك لإعادة تأهيل المصابين بجنف العمود الفقري البسيط للتلاميذ من 10 - 12 سنة بالمنطقة الغربية .ليبيا .

## فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إعادة تأهيل المصابين بجنف العمود الفقري للمجموعتين التجريبتين لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في إعادة تأهيل المصابين بجنف العمود الفقري بين المجموعتين التجريبتين لصالح المجموعة التجريبية الأولى باستخدام (التمرينات العلاجية والتدليك)

## المصطلحات المستخدمة في البحث

### القوام

هو التسلسل الهرمي التشريحي للجسم كتركيبية هيكلية ذات كفاءة ميكانيكية وفسلجية وعصبية محدثة للتوازن في حالة الثبات والحركة بكل سهولة وتناسق واعتدال (فرانسيس ، 1990).

### جنف العمود الفقري

هو تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً وهذا التغير قد يكون موروثاً أو مكتسباً (كماش واخرون ، 2006).

### التمرينات العلاجية

هي تمرينات مختارة لتقويم الانحرافات عن الحالة الطبيعية أو علاج إصابة تعيق العضو من القيام بوظيفته الكاملة، لذا تساعد التمرينات بالرجوع إلى الحالة الطبيعية أو القريبة منها (كماش واخرون، 2006).

### التدليك

هو عبارة عن تنبيه ميكانيكي مجزأ إلى جرعات لجسم الإنسان بمساعدة يد المدلك أو بمساعدة الأجهزة الخاصة به لتنشيط الدورة الدموية وإعادة وتهيئة أحد أجزاء الجسم لحالته الطبيعية (الماعزي، 2006).

## منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي (قبلي - بعدي) على مجموعتين متساويتين بالعدد لمناسبتها لطبيعة البحث.

## مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث بتلاميذ المرحلة الابتدائية بأعمار 10 - 12 سنة من المصابين بجنف العمود الفقري بالمنطقة الغربية بليبيا عددهم 300 تلميذ للعام الدراسي 2016 - 2017 ف والجدول رقم ( 1 ) يوضح التوزيع العددي لمجتمع البحث

### جدول (1) التوزيع العددي لمجتمع البحث

ت	التوزيع العددي المجتمع الكلي	التلاميذ المستبعدون			العينة الفعلية
		مرضى	غير منتظمين	الدراسة الأستطلاعية	
1	العدد 300	9	13	10	268
2	النسبة 100%	3%	4.33%	3.33%	89.33%

## عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين تلاميذ المرحلة الأبتدائية بأعمار 10 - 12 سنة من التلاميذ المصابين بجنف العمود الفقري البسيط والذي يكون على شكل C، ضمن التلاميذ الخاضعين للكشف عن طريق جهاز وودروف والبالغ عددهم (40) تلميذاً، من مدارس (عمر بن الخطاب، شهداء المنشية، الشموخ) بمدينة الجميل بالمنطقة الغربية. ليبيا، للعام الدراسي (2016-2017). وقد تم عمل تجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (العمر، الطول الكلي للجسم، طول الجذع، الوزن) والجدول الآتي رقم (2) يوضح توصيف عينة البحث.

### جدول (2) التوصيف الإحصائي لعينة البحث ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	11.050	0.825	11.000	0.098
الطول الكلي للجسم	سم	127.500	4.161	126.000	1.344
طول الجذع	سم	46.000	1.654	46.000	0.852
الوزن	كجم	31.800	3.302	32	0.019

يتضح من بيانات جدول (2) أن قيم معاملات الألتواء قد تراوحت بين (0.019) كأصغر قيمة، و(344.1) كأكبر قيمة، وبذلك فإن هذه القيم محصورة بين (+ 3) وهذا ما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات الأساسية.

وقام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبيتين متساويتين في العدد، المجموعة التجريبية الأولى ويطبق عليها برنامج التمرينات العلاجية + التدليك، والمجموعة التجريبية الثانية ويطبق عليها برنامج التمرينات العلاجية فقط، وقد قام الدارس بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في بعض المتغيرات الأساسية وكما هو موضح في جدول رقم (3).

### جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين المجموعة

التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات الأساسية قيد البحث ن = 40

الاختبارات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
	س1	ع +	س2	ع +		
زاوية جنف العمود الفقري	2.765	0.387	2.759	0.263	0.880	غير دال
مقدار ميل الكتف	1.738	0.208	1.740	0.158	0.318	غير دال
الفرق بين مستوى الكتفين	1.564	0.239	1.556	0.249	1.359	غير دال
قوة عضلات الظهر	35.567	1.696	35.412	1.207	0.549	غير دال
قوة عضلات الرجلين	52.123	1.488	51.863	1.209	1.412	غير دال
مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي	-2.295	1.992	-2.225	1.949	-1.437	غير دال
مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي بالثني للخلف	15.767	1.068	15.682	0.844	0.287	غير دال
التوازن	13.881	2.117	14.323	1.402	1.363	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.697

يتضح من بيانات جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات الأساسية قيد البحث بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية، حيث أتضح بأن قيمة (ت) المحسوبة هي أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبالبالغة (1.697)، وهذا ما يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث في تلك المتغيرات الأساسية.

أدوات جمع البيانات :

الأجهزة والأدوات المستخدمة:



- جهاز الرستاميتري لقياس الطول لأقرب 2/1 سم - ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب 2/1 كجم - جهاز وود روف لتحديد وقياس جنف العمود الفقري - شاشة المربعات لقياس الانحناءات الجانبية للجسم - جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين - صندوق خشبي بارتفاع 40 سم لقياس المرونة - ساعة توقيت إلكترونية - مسطرة قياس مدرجة - شريط قياس متري

#### جدول (4) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

للمتغيرات الأساسية قيد البحث ن = 10

الاختبارات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		معامل الارتباط	الصدق الذاتي
	س1	ع ±	س2	ع ±		
زاوية جنف العمود الفقري	2.765	0.387	2.766	0.355	0.995	0.997
مقدار ميل الكتف	1.738	0.220	1.741	0.181	0.883	0.939
الفرق بين مستوى الكتفين	1.564	0.223	1.569	0.221	0.819	0.904
قوة عضلات الظهر	35.567	1.696	35.867	1.452	0.839	0.915
قوة عضلات الرجلين	52.123	1.488	52.413	1.372	0.860	0.927
مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي	-2.295	1.992	-2.471	1.835	0.941	0.970
مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي بالثني للخلف	15.797	1.068	15.917	1.016	0.794	0.891
التوازن	13.881	2.117	14.201	1.761	0.926	0.962

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.632

يتضح من بيانات جدول (4) أن قيم معاملات الارتباطات بين التطبيقين الأول والثاني قد تراوحت بين (0.794) كأقل قيمة، و(0.995) كأكبر قيمة، وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وباللغة (0.632)، وهذا ما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث، وتم إيجاد معامل الصدق الذاتي عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات وهي بذلك تدل على أن الاختبارات صادقة فيما تقيس.

#### الخطوات التنفيذية للبحث

#### القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية في الفترة من 4 / 2017/2 حتى 6 / 2017/2 ف والتي تضمنت القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث (زاوية جنف العمود الفقري، مقدار ميل الكتف، الفرق بين مستوى الكتفين، قوة عضلات الظهر أقوى عضلات الرجلين، مرونة العمود الفقري، التوازن)، وقد أجريت القياسات والاختبارات على صالة مركز العلاج الطبيعي بمدينة الجميل .



## تطبيق التجربة

تم تطبيق البرنامج التدريبي من 2017/2/7 إلى 2017/4/25 (8 أسابيع)، بواقع ثلاث وحدات تدريبية علاجية أسبوعياً، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة، وكان زمن الوحدة التدريبية بين (45-60) دقيقة، وقد تم تطبيق البرنامج العلاجي المقترح والتدليك على أفراد المجموعة التجريبية الأولى، فيما تم تطبيق البرنامج العلاجي فقط على أفراد المجموعة التجريبية الثانية.

## القياسات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعتي البحث التجريبية الأولى والتجريبية الثانية، تم إجراء القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث من 2017/4/26 حتى 2017/4/28 ف، وقد اتبع الدارس فيها نفس الشروط والظروف التي تم فيها إجراء القياسات والاختبارات القبليّة.

## عرض وتفسير النتائج

قام الباحث بعرض النتائج التي تم التوصل إليها للمجموعة الأولى التي تستخدم (التمرينات العلاجية مع التدليك)، والمجموعة الثانية التي تستخدم (برنامج التمرينات العلاجية)، وكما هو موضح بالجدول الآتية:

### جدول (5) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسّطات	قيمة (ت) المحسوبة
	س1	ع+	س2	ع+		
زاوية جنف العمود الفقري	2.765	0.387	2.456	0.120	0.309	*11.841
مقدار ميل الكتف	1.738	0.208	1.457	0.120	0.281	*10.532
الفرق بين مستوى الكتفين	1.564	0.239	1.318	0.683	0.245	*15.944
قوة عضلات الظهر	35.567	1.696	40.888	1.247	5.320	*10.554
قوة عضلات الرجلين	52.123	1.488	58.373	1.900	0.250	*10.925
مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي	-2.615	1.544	1.805	0.317	-0.810	*2.464-
مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي بالثني للخلف	15.767	1.068	20.744	0.738	4.976	*18.110
التوازن	13.881	2.117	21.050	0.911	7.168	*18.077

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.729

يتضح من بيانات جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى التي تستخدم التمرينات العلاجية والتدليك لصالح القياس البعدى في المتغيرات كافة، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وبالباغة (1.729).

### جدول (6) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية ن = 20

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت) المحسوبة
	س1	ع±	س2	ع±		
زاوية جنف العمود الفقري	2.741	0.355	2.531	0.604	0.235	*13.959
مقدار ميل الكتف	1.741	1.814	1.502	0.767	0.239	*13.137
الفرق بين مستوى الكتفين	1.569	0.221	1.405	0.184	0.164	*24.320
قوة عضلات الظهر	35.867	1.452	38.560	1.112	2.692	*7.569
قوة عضلات الرجلين	52.413	1.372	56.065	0.887	3.652	*10.993
مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي	-2.805	1.230	-2.070	1.130	0.735	*2.087
مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي بالثني للخلف	15.917	1.016	18.456	0.877	2.538	*7.885
التوازن	14.201	1.761	18.480	0.847	4.278	*14.612

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.729

يتضح من بيانات جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم التمرينات العلاجية فقط لصالح القياس البعدى في المتغيرات كافة، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 والبالغة (1.729).

### جدول (7) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين القياس البعدى في المتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية ن = 40

الاختبارات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
	س1	ع±	س2	ع±		
زاوية جنف العمود الفقري	2.456	0.230	2.531	0.286	*9.340	دال
مقدار ميل الكتف	1.457	0.186	1.501	0.361	*4.087	دال
الفرق بين مستوى الكتفين	1.318	0.290	1.405	0.262	*9.549	دال
قوة عضلات الظهر	40.887	1.505	38.560	1.089	*4.626	دال
قوة عضلات الرجلين	58.370	1.150	56.065	0.684	*6.556	دال
مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي	-1.805	0.121	-2.072	0.966	*8.278	دال
مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي بالثني للخلف	20.296	0.612	18.459	0.484	*10.243	دال
التوازن	21.053	1.326	18.482	0.541	*7.092	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.697

يتضح من بيانات جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث كافة بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية لصالح المجموعة التجريبية الأولى حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وباللغة (1.697).

**جدول (8) النسب المئوية لمعدلات القياسات البعدية عن القياسات القبلية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية**

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى			المجموعة التجريبية الثانية		
	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
زاوية جنف العمود الفقري	2.762	2.456	%11.078	2.766	2.531	%8.496
مقدار ميل الكتف	1.738	1.457	%16.168	1.741	1.501	%13.785
الفرق بين مستوى الكتفين	1.564	1.318	%14.873	1.569	1.405	%10.452
قوة عضلات الظهر	35.567	40.887	%14.957	35.867	38.560	%7.508
قوة عضلات الرجلين	52.123	58.370	%11.985	52.413	56.065	%6.967
مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي	-2.615	-1.805	%-30.975	-2.805	-2.072	%26.131
مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي بالثني للخلف	15.767	20.296	%28.724	15.917	18.459	%15.970
التوازن	13.881	21.053	%51.667	14.201	18.482	%30.145

يتضح من بيانات نتائج جدول (8) النسب المئوية لمعدلات القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين الأولى والثانية، فقد بلغت نسبة التحسن في زاوية جنف العمود الفقري لدى المجموعة الأولى (%11.078) أما بالنسبة للمجموعة الثانية فبلغت (%8.496)، وبلغت نسبة التحسن في مقدار ميل الكتف لدى المجموعة الأولى (%16.168)، أما بالنسبة للمجموعة الثانية فبلغت (%13.785)، أما بالنسبة للفرق بين مستوى الكتفين للمجموعة الأولى فقد بلغت نسبة التحسن (%14.873)، أما بالنسبة للمجموعة الثانية فقد بلغت (%10.452)، أما بالنسبة لقوة عضلات الظهر فقد بلغت نسبة التحسن (%11.985)، أما بالنسبة للمجموعة الثانية فقد بلغت (%7.508)، أما بالنسبة لقوة عضلات الرجلين للمجموعة الأولى فقد بلغت نسبة التحسن (%11.985)، بينما بلغت لدى المجموعة الثانية نسبة قدرها (%6.967)، أما بالنسبة لمرونة العمود الفقري للمجموعة الأولى فقد بلغت نسبة التحسن (%-30.975)، أما بالنسبة للمجموعة الثانية فقد بلغت نسبة التحسن (%26.131)، أما بالنسبة لمرونة العمود الفقري على

المحور الأفقي بالثني للخلف للمجموعة الأولى فقد بلغت نسبة التحسن (28.724%)، أما بالنسبة للمجموعة الثانية فقد بلغت (15.970%)، وبلغت نسبة التحسن في التوازن للمجموعة الأولى (51.667%)، أما بالنسبة للمجموعة الثانية فقد بلغت (30.145%).

### مناقشة النتائج

سوف يتم تناول النتائج المثبتة في الجداول السابقة بغرض مناقشتها وفقاً لأهداف وفروض البحث وكما يأتي:

### مناقشة الفرض الأول

يتضح من جداولي ( 5، 6 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إعادة تأهيل المصابين بجنف العمود الفقري للمجموعتين التجريبتين لصالح القياس البعدي . يتضح من بيانات جدول ( 5 ) الخاص بدلالة الفروق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات البحث المتمثلة في ( زاوية جنف العمود الفقري، مقدار ميل الكتف، الفرق بين مستوى الكتفين، قوة عضلات الظهر، قوة عضلات الرجلين، مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي بالثني للخلف، التوازن ) للمجموعة التجريبية الأولى التي تمارس البرنامج التدريبي العلاجي مع التدليك، والمجموعة التجريبية الثانية التي تمارس البرنامج التدريبي العلاجي، لصالح القياس البعدي، ويرجع الدارس هذا التحسن في تلك المتغيرات إلى تطبيق البرنامج العلاجي المقترح والتدليك من قبل أفراد المجموعة التجريبية الأولى والذي أشتمل على تمارين قسرية وإرادية بمقاومة للعضلات المادة والتمثية للذراع والعمل على تنمية القوة العضلية للعضلات على الجانب المحذب من الظهر إضافة إلى استخدام بعض الطرق المتنوعة من التدليك .

ويتضح من بيانات جدول ( 6 ) الخاص بدلالة الفروق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية فقد ظهر تحسن في المتغيرات الأساسية نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي العلاجي والذي أشتمل على مجموعة من التمارين ( بنائية - قوامية ) وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من ليلي زهران (1982) وحجازي إبراهيم (1981) والتي أشارت إلى أن ممارسة برنامج حركي علاجي يشتمل على تمارين قوة

عضلية استاتيكية وديناميكية يساعد على تحسن القوة العضلية لعضلات الظهر ومختلف عضلات الجسم (يحي واخرون ، 1985) (زهرا ن ، 1982) (حجازي ، 1981).

ويضيف محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب (1995) وحياء عياد وصفاء الدين الخربوطلي (1991) بان هذا النوع البسيط من انحرافات الدرجة الأولى والثانية يمكن تداركه بالتمارين العلاجية والتعويضية حيث تكون في حدود العضلات والأربطة ويطلق عليها الحالات المرنة ويكون الانحراف قابل للعلاج الذاتي أو بمساعدة تمارين تعويضية (حسانين ، ر اغب ، 1995) (الخربوطلي ، 1991).

### مناقشة الفرض الثاني

يتضح من نتائج جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لإعادة تأهيل المصابين بجنف العمود الفقري للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى، حيث أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث المتمثلة في (زاوية جنف العمود الفقري، مقدار ميل الكتف، الفرق بين مستوى الكتفين، قوة عضلات الرجلين، مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي، مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي بالثني للخلف، التوازن) للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية لصالح المجموعة التجريبية الأولى، ويرى الدارس أن التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي تمارس البرنامج التدريبي العلاجي مع التدليك كان بمستوى أفضل من التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي تمارس البرنامج التدريبي العلاجي فقط، وذلك نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي العلاجي مع التدليك من قبل أفراد المجموعة التجريبية الأولى والذي أشتمل على مجموعة من التمارين والتدريبات العلاجية إلى جانب تطبيق بعض طرق التدليك في مختلف مراحل البرنامج المقترح، وهذا ما يدل على أن للتدليك أهمية كبيرة لمثل هذه الانحرافات القوامية، وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكرته كل من حياة عياد وصفاء الخربوطلي (1991) وزينب العالم (1990) بان للتدليك تأثيراً ميكانيكياً على الأنسجة في شكل التمدد والضغط الذي ينعكس في زيادة نشاط الدورة الدموية والليمفاوية والسوائل بين الأنسجة والتخلص من مخلفات التمثيل الغذائي وتحسين حالة التغذية للعضلات (الخربوطلي، 1991) (العالم، 1990).

كذلك أتضح من النتائج وجود تحسن في عمل العضلات العاملة على العمود الفقري وخاصة على الجانبين لتصبح متناسقة في انقباضها وانبساطها مع التأكيد على جهة اليمين (جهة الجنف)، الأمر الذي جعل الباحث يؤكد على تنمية القوة العضلية لدى أفراد عينة البحث، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ناهد عبد الكريم (1986) والتي توصلت فيها إلى أن التمرينات العلاجية لها اثر كبير في تحسن انحناء الظهر وزاوية الميل به (ناهد ، 1986).

يتضح من نتائج جدول ( 8 ) وجود تحسن في مقدار النسب المئوية بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في متغيرات البحث كافة والتي أظهرت في القياس البعدي، حيث أوضحت النسب المئوية الخاصة بالمتغيرات الأساسية قيد البحث بان التحسن في زاوية جنف العمود الفقري قد بلغ نسبة مئوية مقدارها ( 11.078%)، فيما بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الثانية ( 8.496%)، كذلك وجود تحسن في مقدار ميل الكتف للمجموعة التجريبية الأولى فقد بلغ نسبة مئوية مقدارها ( 16.168%)، أما بالنسبة للمجموعة الثانية فقد بلغت نسبة التحسن ( 13.785%)، وأوضحت نتائج الجدول وجود تحسن لدى عينة البحث في القياس البعدي في الفرق بين مستوى الكتفين حيث بلغ نسبة مئوية مقدارها ( 14.873%) للمجموعة الأولى، بينما بلغ نسبة مئوية مقدارها ( 10.452%) لدى المجموعة التجريبية الثانية، وهذه النتيجة توضح بان حالة جنف العمود الفقري تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى وكذلك أفراد المجموعة الثانية إلا أن نسبة التحسن كانت لصالح المجموعة التجريبية الأولى عن المجموعة التجريبية الثانية، وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكره ميل كاش (Mel Cash 1996) بان التدايك يحدث تحسينات جديدة عند استخدامه مع الانحرافات الجانبية للعمود الفقري والتي تسبب عدم اتزان له إلى جانب التمرينات العلاجية (كاش، 1996) .

ويتضح من الجدول (8) بان نسبة التحسن في قوة عضلات الظهر للمجموعة التجريبية الأولى قد بلغت ( 14.957%)، فيما بلغت نسبة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية ( 7.508%)، أما بالنسبة لقوة عضلات الرجلين فقد بلغت نسبة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى ( 11.925%)، بينما بلغت نسبة التحسن في قوة عضلات الرجلين لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية ( 6.967%)، وهذه النتيجة تبين بان القوة العضلية قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية، إلا أن نسبة التحسن كانت لصالح المجموعة



التجريبية الأولى، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة حجازي إبراهيم (1981) والذي توصل فيها إلى أن ممارسة تمارين القوة العضلية الاستاتيكية والديناميكية بانتظام تؤدي إلى زيادة المدى الحركي والقوة العضلية (حجازي ، 1981).

أما بالنسبة لمرونة العمود الفقري فقد أظهرت النتائج وجود تحسن في مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي للمجموعة التجريبية الأولى في القياس البعدي، حيث بلغت نسبة التحسن (30.975%)، أما بالنسبة للتحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية فكانت (26.131%)، أما نسبة التحسن في مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي بالثني للخلف لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى فكانت (28.724%)، وكانت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية الثانية (15.970%)، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه كل من محمود أسماعيل (1997)، وحياء عياد وشفاء الخربوطلي (1991) بأن العمل على تنمية مرونة العمود الفقري وإطالة العضلات في الجانب المقعر من الجسم له أهمية كبيرة في علاج الانحناء الجانبي، وأن استخدام برنامج التمارين العلاجية يؤدي إلى تحسن في مرونة العمود الفقري (اسماعيل ، 1997) (الخربوطلي ، 1991).

وأوضح من بيانات جدول (8) أن نسب تحسن التوازن في القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى قد بلغ (51.667%)، أما بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية الثانية فقد كانت نسبة التحسن (30.147%)، وقد أتضح من ذلك تفوق المجموعة التجريبية الأولى في نسب التحسن بالتوازن وهذه النتيجة تتفق مع دراسة شفاء الخربوطلي (2001) والتي توصلت فيها إلى أن العمود الفقري يحتل الدور الهام بين الأجزاء العظمية بالجسم في إعتدال القامة، حيث يمد الجسم بمحوره الرئيسي لأنه عمود متحرك من، وبهذا فهو جزء عظمي هام جداً لحفظ التوازن، وعليه فهو المقياس الذي نستطيع به الحكم على اعتدال القامة، وتضيف من أنه بزيادة أو نقصان الانحناء بأي منطقة من مناطق العمود الفقري المتحركة فأنها تؤثر على المنطقتين الأخرتين ويخرج العمود الفقري عن نطاق الأتزان (الخربوطلي ، 2001).

ومما سبق من نتائج البحث وتأكيدها بالنسب المئوية يتضح بأن استخدام برنامج التمارين العلاجية والتدليك في علاج جنف العمود الفقري من الدرجة الأولى للتلاميذ بأعمار (10-12) سنة قد حقق نتائج أفضل من برنامج التمارين العلاجية.



## الاستنتاجات

اعتماداً على ما توصل إليه الدارس من نتائج في حدود عينة البحث وطبيعة البحث أمكن

التوصل للاستنتاجات الآتية:

1. أن لبرنامج التمرينات العلاجية والتدليك وبرنامج التمرينات العلاجية تأثير إيجابي على:
  - تحسن مقدار ميل الكتف والفرق بين مستوى الكتفين من خلال التحسن في النسبة المئوية لمعدل تغير القياسات القبلية عن القياسات البعدية للتلاميذ بأعمار 10-12 سنة.
  - تنمية القوة العضلية لعضلات الظهر والرجلين وذلك من خلال التحسن في النسب المئوية لمعدل تغير القياسات القبلية عن البعدية للتلاميذ بأعمار 10-12 سنة.
  - تحسن مرونة العمود الفقري من خلال التحسن في النسب المئوية لمعدل تغير القياسات القبلية عن البعدية للتلاميذ بأعمار 10-12 سنة.
  - تحسن مستوى التوازن الثابت من خلال زيادة التحسن لمعدلات تغير القياسات القبلية عن البعدية للتلاميذ بأعمار 10-12 سنة.
2. التمرينات العلاجية مع التدليك حققت نتائج أفضل في علاج متغيرات جنف العمود الفقري من الدرجة الأولى للمجموعة التجريبية الأولى عن المجموعة التجريبية الثانية.

## التوصيات

بناءً على ما تم إجراؤه وفي حدود عينة البحث والاستنتاجات أمكن التوصل إلى

الاستنتاجات الآتية:

- الاسترشاد ببرنامج التمرينات العلاجية والتدليك عند علاج جنف العمود الفقري من الدرجة الأولى للتلاميذ من عمر 10-12 سنة.
- التأكيد على الأهتمام باستمرار ممارسة برنامج التمرينات العلاجية والتدليك بانتظام للحفاظ على مستوى العلاج الذي يتم التوصل إليه.
- الأهتمام بالاكشاف والعلاج المبكر لجنف العمود الفقري عن طريق معلمي ومدرسي التربية البدنية في المدارس.
- الأهتمام بنشر الوعي القوامي بين التلاميذ من خلال توضيح العادات القوامية الصحية وبشكل خاص العمود الفقري.

- ضرورة بث الوعي القوامي بين أولياء أمور التلاميذ والمربين عن طريق وسائل الأعلام والتوجيهات الصحية والأفلام التعليمية ومن خلال عقد ندوات لهم ودورات تثقيفية لأولياء الأمور ومعلمي التربية البدنية.
- ضرورة عمل بطاقات صحية لتسجيل الحالة الصحية ومتغيراتها للتلاميذ مع الكشف الطبي بشكل دوري لهم.
- إجراء دراسات مماثلة على المراحل العمرية الأخرى التي لم يسبق الدراسة عليها.

### قائمة المراجع

1. حجازي عبد السيد إبراهيم (1981): مقارنة تأثير التمرينات الأستاتيكية والديناميكية لمرض الأم الظهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلاج الطبيعي، القاهرة. ص52.
2. حياة عياد روفائيل (1986): إصابات الملاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية. ص33.
3. حياة عياد روفائيل وصفاء الدين الخربوطلي (1991): اللياقة القوامية والتدليك الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية. ص130.
4. ساطع نجاتي السراج (1993): الآثار العكسية حول وزن الحقيبة المدرسية على العمود الفقري والأكتاف، رسالة ماجستير غير منشورة. ص16.
5. صالح بشير أبو خيط (2004): استخدام أساليب علاجية متنوعة للإنحناء الجانبي للعمود الفقري المكتسب والتسطح القدم الإحادي الوظيفي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق. ص12.
6. صفاء الدين الخربوطلي (2002): اللياقة القوامية والتدليك، دار الجامعيين للطباعة، الإسكندرية. ص14.
7. صفاء الدين الخربوطلي (2001): المواصفات القوامية المصاحبة لجنف العمود الفقري البسيط والمركب وأثارها على الصفات البدنية للتلميذات بمرحلة البلوغ (12-14) سنة، مجلة نظريات وتطبيقات العدد 42، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية. ص357.
8. فاطمة محمد جاد (1995): تأثير برنامج مقترح بالتمرينات العلاجية على إنحراف العمود الفقري الجانبي وزيادة التقعر القطني للعمود الفقري وبعض المتغيرات الفسيولوجية لتلميذات المرحلة الابتدائية من (9-11) سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق. ص4.

9. زينب عبد الحميد العالم (1990): التديك الرياضي وإصابات الملاعب، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.ص16.
10. عبد الحكيم الماعزي (2006): اثر التمرينات العلاجية على الأحناء الجانبى للعمود الفقري وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة العمرية ( 13 - 15 ) سنة بمدينة الزاوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة السابع من إبريل، ليبيا.ص22.
11. لىلى زهران (1982): أثر برنامج حركى مقترح على تخفيف الأم الظهر، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، المجلد الخامس، العدد الثالث.ص37.
12. محمد صبحى حسانين ومحمد عبد السلام راغب (1995): القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.ص5-44-622.
13. محمد فتحى هندي (1991): علم التشريح للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.ص76.
14. ناهد أحمد عبد الكريم (1986): أثر برنامج تمرينات مقترح لعلاج أنحرافات العمود الفقري على كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.ص41.
15. نجلاء إبراهيم جبر (1985): دراسة أنحرافات العمود الفقري للتلاميذ من 6-9 سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.ص28.
16. يوجين ولف (1961): التشريح للفنانين، ترجمة محمد عبد الفتاح وأحمد الطراوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.ص15.
17. يوسف لازم كماش وآخرون (2006): تاثير بعض التمرينات العلاجية على جنف العمود الفقري و بعض عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ بأعمار 12-14 سنة، مجلة المؤتمر العلمى، كلية التربية البدنية، جامعة السابع من إبريل، ليبيا.46-48.
18. David, A, & Carol, P, (1997): Principles and methods of adapted, physical education and recreation, 8th, mosby, co, sant, louis.c55-553
19. Mel Cash, (1996): Physical medicine and Rehabilitation ,W,B,Saunder, London.c73
20. Rarolyn, Lynn, (1996):Therapeatic exercise foundation and techniques , 3 rd , F.A, Davisco, Philadelphia.c546

## بناء وتقنين مقياس الضبط النفسي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش

أ.د. رحيم حلو علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان - العراق

raheem\_hilo@yahoo.com

م.م. فاروق جبار شنيشل

مديرية تربية ميسان - العراق

الباحث. علي عباس غضبان

قسم الأنشطة الطلابية - جامعة ميسان - العراق

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الى بناء وتقنين مقياس الضبط النفسي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش . والتعرف على مستوى الضبط النفسي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش ،استخدم الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي فضلاً عن الدرجات والمستويات المعيارية لملاءمته لطبيعة المشكلة ، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية واختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية ايضاً اذ تكون مجتمع الدراسة من لاعبين أندية المحافظات العراقية في المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش للموسم 2019/2018. إذ بلغ مجموعهم الكلي (116) لاعباً، تكونت عينة البناء والتقنين للمقياس من (80) لاعباً، من أندية المحافظات العراقية في المبارزة أذ مثلت نسبة (68,96%) من المجتمع الأصل ،واستخدم الباحثون ادوات لقياس هي (استمارات استبانة لاستطلاع آراء الخبراء ،استمارات لتفريغ بيانات نتائج المقياس ،القلم والورقة ،جهاز حاسوب شخصي (لا بتوب) نوع (dell) عدد (1) ، وقام الباحثون بإجراءات بناء المقياس، تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) وتوصل الباحثون على ضوء النتائج الى مجموعة من الاستنتاجات من اهمها، وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاوساط الحسابية لأبعاد مقياس الضبط النفسي وهذا يدل على مستوى كاف من الضبط النفسي لدى لاعبي المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش .

الكلمات المفتاحية : الضبط النفسي.

### المقدمة ومشكلة البحث

تعد رياضة المبارزة واحدة من الالعاب الفردية التي تتأثر بالعديد من الجوانب منها البدنية والمهارية وال نفسية وهي من الرياضات التي تتأثر بشكل كبير بالجوانب النفسية والعقلية كالأدراك

والتفكير وتركيز الانتباه والذكاء والتصوير والانفعال وغيرها من المهارات النفسية والقدرات العقلية الأخرى والتي تنعكس على أداء اللاعبين في المنافسات لما لها أهمية في معرفة مستوى وقدرات و استعدادات اللاعبين النفسية، لذا يلعب الجانب النفسي دوراً مباشراً وأساسياً في أداء اللاعب وأن عدم وجود الجانب النفسي يؤدي الى عدم ضمان تحقيق الواجبات والمهارات الخطئية والفنية والتكيف بردود افعال المنافسين، فاللاعب قد يتعرض الى مواقف ضاغطة مختلفة اثناء النزال في المنافسات الحاسمة مما يؤدي الى عدم ضبط النفس من خلال الاستثارة الانفعالية العالية.

حيث يحاول علم النفس الرياضي فهم سلوك وخبره الرياضي والبحث في الخصائص والسمات والحالات النفسية لشخصية الرياضي من اجل تطوير هذا النشاط وتحقيق الإنجاز الرياضي، وبما ان المهتمين بالسلوك الرياضي ما زالوا يدرسون جوانب ومتغيرات عدة في مجال علم النفس الرياضي وبين هذه المتغيرات الضبط النفسي الذي يؤدي دورا مهما في التأثير على أداء الرياضي للاعبين وان مستوى الضبط لديهم يمثل العامل الحاسم من حيث التأثير المباشر في مستوى اللاعب الرياضي في الألعاب الفردية عنة في الالعب الفرقية وخاصة في رياضة المبارزة تكون المسؤولية فيها موجهة الى اللاعب وحدة معتمدا على قدراته الشخصية. والمهم من هذا ان يتمكن اللاعب من تجاوز هذا العبء في الاداء والانفعال السلبي طوال فترة النزال والقدرة والتحكم بالضبط النفسي ، فاللاعب الذي لديه ضبط نفسي يستطيع السيطرة على مشاعرة وردود افعاله ودوافعه بحيث يكون قادر على التحكم بها وتوجيهها وفقاً لإرادته، ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث بأن مفهوم الضبط النفسي له الدور المهم في الاداء و تصرف اللاعبين عند تعرضهم لمواقف ضاغطة ومختلفة خلال النزال في المنافسة والتي تتطلب منهم السيطرة والتحكم الذاتي والضبط النفسي من خلال التحكم بالمتغيرات المتراكمة واختيار الموقف والتصرف وردود الفعل المناسبة خلال النزال ، ولأهمية المفهوم (والضبط النفسي) تتطلب منا قياسه وتحديد مستوى اللاعبين من خلال بناء وتقنين مقياس الضبط النفسي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش ولمعرفة مستوى اللاعبين في قياس الضبط النفسي.

تبرز مشكلة البحث بان ظروف وطبيعة رياضة المبارزة تتطلب من اللاعبين ان يبذلون اقصى ما يمكن من قدراتهم المهارية والنفسية والعقلية للسيطرة على انفعالاتهم وتوجيهها بالشكل المناسب، ولعدم وجود مقياس متخصص في مجال المبارزة يتناول المتغير الذي تم تحديده في

عنوان الدراسة .الامر الذي دعا الباحثون الى بناء وتقنين مقياس الضبط النفسي كمتغير نفسي مهم في رياضة المبارزة.

### أهداف البحث

- بناء وتقنين مقياس الضبط النفسي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش .
- التعرف على مستوى الضبط النفسي للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش .

### مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبي اندية العراق في المبارزة لسلاح الشيش.
- المجال الزمني : الفترة الواقعة من 2019/1/17 لغاية 2019/8/6.
- المجال المكاني : قاعات المبارزة للأندية العراق .

### تعريف المصطلحات

#### الضبط النفسي :

- هي قدرة اللاعب الرياضي على التحكم في سلوكه في حالات الفشل او الهزيمة او مواجهة المواقف الصعبة والتي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية (محمد حسن،2009) .

#### منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي فضلاً عن الدرجات المعيارية.

#### مجتمع البحث وعيناته

اذ تكون مجتمع الدراسة من لاعبين أندية المحافظات العراقية في المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش للموسم 2019/2018 إذ بلغ مجموعهم الكلي (116) لاعباً باستثناء المحافظات الشمالية لصعوبة الوصول إليها. تكونت العينة الإستطلاعية من (8) لاعباً من اندية محافظة ميسان للمبارزة المتقدمين بسلاح الشيش تم اختيارها بالطريقة العمدية بنسبة (6,89%) من المجتمع الكلي. تكونت عينة البناء والتقنين لمقياس الضبط النفسي من (80) لاعباً من أندية المحافظات العراقية في المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش للموسم (2019 /2018) إذ مثلت نسبة (68,96%) من المجتمع الأصل .تكونت عينة التطبيق لاستخراج (علاقه الارتباط) من (12) لاعباً من أندية محافظة ميسان للمبارزة المتقدمين بسلاح الشيش إذ مثلت نسبة (10,34%) من مجتمع الأصل.



## الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في الدراسة:

استعان الباحث في الحصول على المعلومات بالوسائل التالية :

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت).
- المكتبة الالكترونية الافتراضية .
- المقابلة الشخصية .
- استمارات استبانة لاستطلاع آراء الخبراء في خطوات عدة من البحث.
- استمارات لتفريغ بيانات نتائج المقياس.
- القلم والورقة
- جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (dell) عدد (1) صيني المنشأ.

## إجراءات بناء المقياس

### تحديد مقياس الضبط النفسي :

تم تحديد متغير الدراسة من خلال الاطلاع على الأدبيات والمصادر وعرضها على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وأنفقوا على متغير الضبط النفسي بنسبة (100%).

### بناء مقياس الضبط النفسي:

قام الباحثون بتحليل المحتوى لبعض المصادر المتاحة والمعنيه بهذا المتغير فضلاً عن إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي وذلك لبناء مقياس الضبط النفسي.

### تحديد الهدف من بناء المقياس:

هدف البحث الحالي هو قياس مستوى الضبط النفسي للاعبي المباراة المتقدمين لسلاح الشيش في العراق واستخدامه من قبل الاندية والمدربين وذوي الاختصاص والباحثين كأحد المؤشرات لقياس الضبط النفسي للاعبي .

### تحديد الظاهرة المطلوب قياسها:

الظاهرة التي يهدف البحث إلى قياسها هي الضبط النفسي للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش.



## تحديد مجالات المقياس :

قام الباحثون بالإطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث ، وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء والمختصين ، في مجالات (علم النفس العام وعلم النفس الرياضي) ، وفي ضوء التعريف النظري للضبط النفسي حدد الباحث ستة مجالات لمقياس الضبط النفسي مع وضع تعريف لكل منها والمكونات التي تخص الضبط النفسي هي (الاستقرار النفسي، المرونة النفسية ، الضعف النفسي ، الاتزان الانفعالي ، الثقة بالنفس، التكيف النفسي) .

## تحديد صلاحية أبعاد المقياس :

وضع الباحثون أبعاد المقياس وقاموا بعرضها باستبانة استطلاع الرأي أعدها لهذا الغرض، على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والبالغ عددهم (19) خبيراً بهدف الشروع بإعداد الفقرات وقد أخذ الباحثون بنسب الإتفاق المقبولة على صلاحيتها وتمثيلها ضمناً للمقياسين .

## إعداد الفقرات وبدائلها للمقياس وتعليماته :

قام الباحثون بالإطلاع على كيفية صياغة الفقرات في بعض الدراسات المتاحة وذات العلاقة مثل دراسة (نصار إسماعيل فارس مصبح العرفج ، 2016) . الاستفادة من إجراءاتها في بناء أدواتها ، وبعد هذا الإجراء تم مراعاة بعض من المحددات أو الاعتبارات عند صياغتها، قام الباحثون بإعداد (60) فقرة ، موزعة على (4) أبعاد لكل بعد (15) فقرة مع تعليمات المقياس لتكون بذلك الصيغة الأولية لمقياس الضبط النفسي .

## تحديد صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ومفتاح تصحيحه:

أعتمد الباحثون على أستطلاع آراء الخبراء والمختصين البالغ عددهم (19) أبدى الخبراء والمختصين أستجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وظهر بأن الفقرة التي يتفق عليها بنسبة (75%) فأكثر من الخبراء والمختصين تعد مقبولة أي بواقع (15) خبيراً من أصل (20) "استناداً إلى رأي ( بلوم بنيامين 1983 ) والذي أشار إلى إن صلاحية الفقرة يجب إن لا تقل عن ( 75 %) (بنيامين واخرون،1983). وأظهرت نتائج التحليل النهائي عن قبول (66) فقرة ورفض (8) فقرات كما تم تعديل (6) فقرات لمقياس فاعلية الذات فيما أظهرت نتائج التحليل النهائي لمقياس الضبط النفسي عن قبول (51) فقرة ورفض (3) فقرات كما تم تعديل (6) فقرات ، كما تم الأخذ بنوع بدائل الفقرات ومفتاح تصحيح المقياس بتوجيه من السادة الخبراء وبنسبة أتفاق (100%) لأعتقاد طريقة (ليكرت) (Likert) في القياس من (1 - 5) بالترج ذات خمسة بدائل مغلقة (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً).

## التجربة الأستطلاعية للمقياس:

قام الباحثون بتطبيق المقياس للفترة في 12 /3 /2019 على عينة أستاذة مؤلفة من (8) لاعباً من لاعبي أندية محافظة ميسان اختيروا بالطريقة العمدية .

## التجربة الرئيسية لبناء مقياس الضبط النفسي:

طبق المقياس على عينة البناء البالغ عددها (80) لاعباً والمتمثلة بلاعبي أندية العراق للمبارزة فئة المتقدمين بسلاح الشيش للموسم (2018/2019)، من قبل الباحث شخصياً في المدة من 2019/3/20 ولغاية 2019/4/25.

## تصحيح المقياس :

لأجل أستخراج الدرجة الكلية للمقياس , تجمع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب على فقرات مقياس الضبط النفسي البالغ عددها (57) فقرة لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (285) وأدنى درجة هي (57).

## التحليل الإحصائي لفقرات المقياس :

اتباع الباحثون أسلوبين في تحليل فقرات المقياس إحصائياً على عينة مكونة من (80) لاعباً من لاعبي أندية العراق للمبارزة المتقدمين بسلاح الشيش للموسم 2018/2019 وهذين الأسلوبين هما:

## - أسلوب المجموعتين الطرفيتين :

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات مقياس الضبط النفسي تم أستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين أذ يعد ها الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات ولغرض حساب قوة تمييز الفقرة أتبع الباحث الآتي:

- احتساب الدرجة الكلية للمقياس من جميع الدرجات التي يحصل عليها المختبر لكل فقرة.

- ترتيب الدرجات التي يحصل عليها افراد العينة تنازلياً.

## - معامل الاتساق الداخلي:

استخدم الباحثون معامل الاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياس أي حساب صدق فقرات المقياس باستخدام المحك الداخلي (الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه).

## الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس وبين درجة البعد و درجة فقرات المقياس ، مع مقارنة جميع القيم المحسوبة مع قيمتها الجدولية عند درجة حرية (78) ومستوى دلالة (0.05) وبالبالغة (0.23).

## الخصائص السيكومترية للمقياس :

لضمان سلامة وعلمية بناء المقياسين يتطلب توافر شروط أساسية ومهمة ، ومن تلك الشروط إمتيازهما بـ(الصدق ، والثبات ، والموضوعية):

### صدق المقياس:

ويقصد بالصدق هو، ان يقيس المقياس فعلا السمة التي وضع من اجل قياسها، أي مدى قرب الموضوع الذي يقيسه المقياس فعلا من الموضوع الذي صمم لأجل قياسه (المليجي، حلمي 2000).

### الصدق الظاهري :

قد تحقق هذا الصدق من خلال عرض الأختبار الحالي على الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية موافقه كونها تقيس ما أعدت من اجله واتفاق (75%) فأكثر من الخبراء والمختصين يعد كافيأ لتحديد ذلك.

### صدق البناء :

تحقق الباحثون من صدق البناء في قياسه من خلال التحليل الإحصائي لل فقرات والذي تبين ان جميع الفقرات تتمتع بالقدرة على التمييز بين اللاعبين ذوي المستوى العالي والمستوى الواطئ في قياس الضبط النفسي .

### ثبات المقياس :

وهناك عدة طرائق يمكن من خلالها استخراج معامل الثبات وقد أختار الباحثون من بينها طريقتين هما

### طريقة الفا كرونباخ :

تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفا كرونباخ على أفراد عينة بناء المقياسين باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) ؛ إذ تبين قيمة معامل الثبات لمقياس الضبط النفسي هي (0.79) ، وهو معامل ثبات عالٍ ، ويمكن الإعتماد عليه لتقدير ثبات الإختبار.

### طريقة التجزئة النصفية:

إذ تم تقسيم المقياس على جزئين الأول : يتضمن درجات الفقرات ذات التسلسل الفردي وبواقع (26) فقرة ، والثاني : يتضمن درجات الفقرات ذات التسلسل الزوجي وبواقع (26) فقرة ؛ إذ

تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون ، والذي بلغ للمقياس (0.757) إلا أن هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الإختبار، لذا قام الباحث بإستعمال معادلة (سبيرمان بروان) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.849) ، وبذلك يمكن إعتداد المقياس أداة للبحث .  
**موضوعية المقياس :**

ويقصد بموضوعية المقياس أن تكون الاسئلة لمختلف افراد العينة التي يطبق عليها المقياس بعيدة عن التأويل أو الجدل كما و يقصد بها " عدم تدخل ذاتية الباحث ورائه ومعتقداته في نتائج الاختبار " (عبدالله عبد الرحمن، محمد احمد1999) . " بمعنى إذا طبقت على فرد ما , أو مجموعة ما ثم صححت فأنها سوف تظل كما هي عن قام بتطبيق هذه الأداة " (سعدعبدالرحمن،1988) , حيث يعد المقياس ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

#### **الوصف النهائي لمقياس الضبط النفسي:**

تكون مقياس الضبط النفسي بصورته النهائية من (52) فقرة موزع على اربع مجالات ، كما تضمن المقياس عدد من البدائل (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) وبسلم تقدير خماسي بين (5-1) ، وأن إحتساب درجات أبعاد المقياس وهي على النحو الآتي : -الاستقرار النفسي (13) فقرة ، اعلى درجة للبعد (65) وادنى درجة (13) وبوسط فرضي (39) .و المرونة النفسية (14) فقرة ، اعلى درجة للبعد (70) وادنى درجة (14) وبوسط فرضي (42) .و الضعف النفسي (11) فقرة ، اعلى درجة للبعد (55) وادنى درجة (11) وبوسط فرضي (33) .والاتزان الانفعالي (14) فقرة، اعلى درجة للبعد (70) وادنى درجة (14) وبوسط فرضي (42) .

#### **الدرجات والمستويات المعيارية:**

تستخدم المعايير لتفسير درجات الاختبار " فالدرجة الخام التي يسجلها الفرد في اي اختبار لا يكون لها أي دلالة في حد ذاتها، أما المستويات عبارة عن معايير قياسية تمثل الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة لأنها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية ولهذا يتم إعداد المستويات على أفراد ذو مستوى عال في الأداء وقد ظهرت المستويات المعيارية و النسب المئوية لكل مستوى لمقياس الضبط النفسي على النحو التالي

ضعيف 3.75 % , مقبول 23.75 % , متوسط 40 % , جيد 31.25 % , جيد جدا 1.25 % .

## التجربة الرئيسية (التطبيق) :

تم تطبيق المقياس على عينة التطبيق البالغ عددها (12) لاعبا من لاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش في محافظة ميسان في 2019 /7/4 . لمعرفة مستوى الضبط النفسي للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش.

## الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث نظام (SPSS 16) للمعلومات الإحصائية .

## عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض وتحليل نتائج ابعاد مقياس الضبط النفسي للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش ومناقشتها:

جدول (1) القيمة التائية المحسوبة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لكل بُعد من الابعاد في مقياس الضبط النفسي لدى عينة التطبيق

ت	الابعاد	عدد فقرات البعد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية الاحتمالية (Sig)
1	الاستقرار النفسي	13	39	51.917	5.143	*0.000
2	المرونة النفسية	14	42	58.000	2.954	*0.000
3	الضعف النفسي	11	33	41.000	4.023	*0.000
4	الاتزان الانفعالي	14	42	51.250	6.510	*0.000
	المقياس ككل	52	156	202.167	7.756	*0.000

يتبين من الجدول (1) أن عدد فقرات بُعد (الاستقرار النفسي) (13) فقرة ، وبمتوسط فرضي (39)، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (51.917) وانحراف معياري (5.143) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (8.701) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش يمتلكون قدرًا كافٍ في بُعد (الاستقرار النفسي) خلال ادائهم الرياضي . ويعزو الباحث سبب ذلك الى كون جميع اللاعبين هم من فئة المتقدمين مما يجعلهم

يمتلكون خبرة كافية ولديهم القدرة في التوافق مع المثيرات البيئية الخارجية التي تواجههم اثناء التدريب او المنافسات وبالتالي جعلهم اكثر اتزاناً وثباتاً و ضبط سلوكهم و ضبط النفس والاعتدال في الانفعال والهدوء والاسترخاء ، ((فباللاعب الناضج ذو الخبرة الرياضية يتميز بدرجة ثبات انفعالي عال ومقدرة على التحكم والتوجيه لأعماله وفعالته)) (عزت محمد، 1991).

ويتبين من الجدول اعلاه أن عدد فقرات بُعد(المرونة النفسية) (14) فقرة ، وبمتوسط فرضي (42)، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (58.000) وبانحراف معياري (2.954) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (18.762) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش يمتلكون قدرًا كافٍ في بُعد (المرونة النفسية) خلال ادائهم الرياضي . و يعزو الباحث سبب ذلك الى ان للاعبين المباراة المتقدمين بسلاح الشيش لديهم القدرة على الاستعداد والتعديل سواء في ظروف المنافسات المختلفة او البيئة التدريبية ، فضلا عن امتلاكهم التوافق والالفة مع بقية اللاعبين الاخرين ، وهذا ما ادا الى امتلاك لاعبي المباراة بسلاح الشيش مرونة نفسية ايجابية وهذا ما اكده محمد سعد حامد عثمان (( بأن المرونة النفسية هي عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الابعاد يتميز من ينتصف بها بالقدرة على التوافق النفسي والتكيف الجيد والقدرة على استعادة الفعالية والتعافي مرة اخرى بعد الانكسار او الانهيار )) (محمد سعد، 2010) .

ويتبين من الجدول اعلاه أن عدد فقرات بُعد(الضعف النفسي) (11) فقرات ، وبمتوسط فرضي (33)، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (41.000) وبانحراف معياري (4.023) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (6.889) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المباراة المتقدمين لسلاح الشيش لا يمتلكون (ضعفًا نفسيًا) خلال ادائهم الرياضي . ويعزو الباحث سبب ذلك كون لاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش قد خاضوا العديد من المنافسات الداخلية والخارجية واحتكاكهم المستمر مع اللاعبين وتعرضهم الى العديد من



المواقف الضاغطة في المنافسات المصيرية والحاسمة والتي يصل فيها الانفعال الى ذروته ويحتاج فيها لاعب المباراة الى التحكم في الضغوط النفسية طوال فترة النزال والقدرة على التحكم بردود الانفعالات السلبية والتي تمكن اللاعب من التغلب على الخوف من الهزيمة او الارتباك في مواجهة المنافسين. و "أن التحكم والضبط للسلوك للاعب يلعب دوراً هاماً في ردود الافعال النفسية والاجتماعية و هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها الرياضي نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها كالمسئوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع اعضاء الفريق , وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل او الهزيمة والخوف من الاصابة والقلق والتوتر لدى الرياضي" (محمد حسن، 2002). وهذا بدوره جعل منهم لاعبين متزنين نفسياً ولديهم الاستعداد النفسي الجيد الذي مكنهم من التغلب على مشاعر الخوف والقلق والتردد والتي تعد من مسببات الضعف النفسي .

ويتبين من الجدول اعلاه أن عدد فقرات بُعد (الاتزان الانفعالي) (14) فقرة ، وبمتوسط فرضي (42)، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (51.250) وانحراف معياري (6.510)، اذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (4.922) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المباراة المتقدمين لسلاح الشيش يمتلكون قدراً كافٍ في بُعد (الاتزان الانفعالي) . و يعزو الباحث سبب ذلك الى كون لاعبي المباراة من فئة المتقدمين وامتلاكهم التنظيم الجيد لانفعالاتهم والقدرة على التكيف والتعامل مع الافكار السلبية التي تواجههم في المواقف الضاغطة والتعبير عنها بشكل ايجابي ، هذا بدوره ساعدهم على التأقلم والاتزان بين ما يتطلبه الهدف المراد تنفيذه و بين ما تفرضه عليهم مؤثرات البيئة الخارجية من مثيرات وردود افعال سلبية سواء كانت من اللاعب الخصم او الجمهور او الحكم ومواقف ضاغطة التي قد تسبب الانفعالات والغضب للاعبين كما أكد (علاوي، 2009) أن اللاعبين الرياضيين الذين يتحكمون في الانفعالات لا تظهر عليهم اعراض الخوف والارتباك والإحجام عند الفشل أو الهزيمة و اعراض الغضب و النرفزة الواضحة لأنها تكون غير صالحة لهم وكذلك قدرتهم على التحكم في صراعاتهم الداخلية و التحكم في انفعالاتهم.



## الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات

توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاوساط الحسابية لأبعاد مقياس الضبط النفسي وهذا يدل على مستوى كاف من الضبط النفسي لدى لاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش .

### التوصيات

- يوصي الباحثون اعتماد المقياس للكشف عن مستويات الضبط النفسي للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش .

### قائمة المراجع

1. سعد عبد الرحمن (1988) : القياس النفسي النظرية والتطبيق , ط3 , القاهرة , دار الفكر العربي , ص162.
2. عبد الله عبد الرحمن الكندي و محمد احمد عبد الدايم (1999) : مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ص153.
3. عزت محمد الكاشف (1991) : الإعداد النفسي للرياضيين ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ص112.
4. محمد أمين وآخرون (1983) : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ( ترجمة بينيامين وآخرون) ، القاهرة ، ص126 .
5. محمد حسن علاوي (2009) : ،مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ط7، ص162.
6. محمد سعد حامد عثمان (2010) : الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية ، جامعة عين الشمس ، 2، (34) ، ص 539-573.
7. المليجي، حلمي (2000) : علم النفس المعاصر، ط8، بيروت، دار النهضة العربية، ص389.
8. نصار إسماعيل فارس مصبح العرفج (2016) : الاستشارة الانفعالية والعنف والضبط النفسي وعلاقتهم بالدور المعرفي للإعلام الرياضي للاعبي كرة القدم، اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

## تأثير تنمية الطاقة النفسية كمرتكز للأعداد النفسية في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم

أ.د. عبد الستار جبار الضمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة، العراق

abdsatarj2@yahoo.com

### ملخص البحث

يهدف البحث الى اعداد تمارينات للطاقة النفسية، أعداد اختبار وتقنيته باستخدام الحاسوب للتصرف الخططي، تم استخدام المنهج التجريبي ، يمثل مجتمع البحث باللاعبين الشباب عينة البحث (13) لاعب اساسي من نادي الميناء ، وتم الاعتماد على اختبار التصرف الخططي المعد من الباحث، النتائج إن لتمرينات الطاقة النفسية التي قام الباحث ببنائها على وفق الأسس العلمية الأثر الايجابي في تطور التصور الخططي. و إن الاختبار الذي أُعدّ بالحاسوب لاختبار التصرف الخططي قد أعطى ثماره في قياسها.

**الكلمات المفتاحية : الطاقة النفسية، التصرف الخططي.**

### مقدمة ومشكلة البحث

إن الطاقة النفسية تمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية، فهي تتضمن تصور الحركة داخل ساحة اللعب وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، وان يكون اللاعب قادراً على تطبيق الخطط الموضوعية ، وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها ، فضلاً عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى افضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.

ومن خلال ذلك نجد ان الطاقة من الظواهر النفسية التي نحتاج اليها في الاساس لأعداد لاعبي كرة القدم المتكامل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والذهنية والنفسية فيجب الاهتمام بإعدادة نفسياً لرفع قدرته في مواجهة المعوقات والمشكلات النفسية التي تقف عائقاً امام تقدمه من اجل تحقيق المراد منه والوصول الى الاداء العالي في كرة القدم.

ان التصرف الخططي بكرة القدم يحتاج ان يكون اللاعب معد بشكل مناسب من الجانب البدني والنفسي والمهاري (هاره ماوتيرس، 1990) ولهذا أرتأى الباحث دراسة الجانب النفسي وخصوصاً ما يتعلق بالأعداد النفسي ومنها الطلاقة النفسية التي تشكل مرتكزاً مهماً للأعداد. لاحظ الباحث من خلال متابعته لتدريبات كرة القدم للشباب أن هناك ضعفاً في الاهتمام بالطاقة النفسية بشكل مركز خلال التدريبات اليومية للاعب كرة القدم من جانب الكثير من المدربين واللاعبين أنفسهم ، إذ لم يدرك المدربون و اللاعبون أهميتها بالنسبة لأدائهم الرياضي على الرغم من قيامهم بالتدريب بشكله العام متضمناً تدريباً للطلاقة لكن بشكل عشوائية.

إن إدخال تمرينات الطاقة النفسية في الوحدة التدريبية بصورة مستقلة أو ضمنية من أهم العوامل الحيوية التي تساعد على تطوير القدرات للاعبين ، على أن تلك القدرات المتنوعة تختلف أهميتها تبعاً لنوع الرياضة أو النشاط الممارس ، ولهذا فعند وضع التمرينات يتطلب من المدرب أن يميز تلك القدرات في ضوء متطلبات كرة القدم وفي ضوء قدرات اللاعب والتي يجب عليه سلفاً أن يقوم بتقويمها واختبارها لمعرفة درجة أداء هذه القدرات خاصة عند الأداء الرياضي العالي عند الشدد التدريبية ومراعاة الحالة النفسية للاعبين.

أما الدراسات المشابهة فكانت جميعها تبحث الطاقة النفسية و التصرف الخططي كدراسات وصفية منها دراسة (نجاه سعيد علي، 2009) التي بحثت الطاقة النفسية و علاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى منتخب جامعة الموصل بكرة اليد و التي توصلت الى ان هناك علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين الطاقة النفسية و المهارات الاساسية بكرة اليد ، و دراسة (هوشيار عبد الرحمن، 2010) بحثت تعبئة الطاقة النفسية و مفهوم الذات و علاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، والتي توصلت ان هناك تباين في قيم تعبئة الطاقة النفسية و مفهوم النجاح و مهارة الدفاع عن الملعب، و دراسة (معن عبد الكريم وآخرون، 2012) التي بحثت في المواقف الخططية في الثلث الهجومي لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم وتوصلت الى ان تمتلك العينة مستوى جيد من التصرف في المواقف الخططية.

من هنا كانت مشكلة البحث في البحث في دراسة تأثير تنمية الطاقة النفسية باعتبارها ركناً أساسياً في عملية الأعداد النفسي و ملاحظة تأثيرها في تطوير جانب مهم لدى لاعبي كرة القدم و هو التصرف الخططي.

## أهداف البحث

- اعداد تمارينات للطاقة النفسية للاعبين الشباب بكرة القدم .
- تقنين اختبار باستخدام الحاسوب للتصرف الخططي بكرة القدم للشباب .
- التعرف على تأثير تمارينات الطاقة النفسية في التصرف الخططي بكرة القدم للشباب .

## فروض البحث

- تمارينات الطاقة النفسية مناسبة للاعبين الشباب بكرة القدم .
- يتميز اختبار التصرف الخططي بالحاسوب بالشروط العلمية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التصرف الخططي بين القياس القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي .

## التعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث

### الطاقة النفسية

هي الشدة والحيوية والنشاط الذي يؤدي بها العقل الوظائف الموكلة اليه. (عبد الستار الضمد،

2006)

### التصرف الخططي

هو الوسيلة لاستخدام المتغيرات البدنية و المهارية و العقلية من خلال تحركات معينة طبقاً

لظروف المباراة. (ذو الفقار، 2017)

### إجراءات البحث

#### منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة تجريبية وبقياس قبلي وبعدي لقياس المتغيرات التابعة تصميماً له، وذلك لكونه من التصاميم التجريبية الأساسية المناسبة لدراسة أثر متغير مستقل في معالجة المتغيرات التابعة .

#### مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث باللاعبين الشباب بكرة القدم في المنطقة الجنوبية و البالغ عددهم

(85) لاعب اختار الباحث عينة البحث بصورة عمدية من اللاعبين الشباب بكرة القدم من نادي

الميناء مثلت المجموعة تجريبية بواقع (13) لاعباً أساسياً.

## أدوات القياس : اختبار التصرف الخططي بكرة القدم للشباب :

قام الباحث بتصميم مجموعة من المواقف الخططية بكرة القدم عددها (25) موقفاً بواقع (15) موقفاً هجوماً و (10) مواقف دفاعية و قام بعرضها على مجموعة من الخبراء لغرض التأكد من صلاحيتها و نتيجة لذلك حُذفت (5) مواقف و الإبقاء على (10 هجومي و 10 دفاعي) موقفاً ملائماً. (ملحق 1) و نتيجة للتقدم العلمي حرص الباحث على وضع هذا الاختبار على الحاسوب وباستخدام برنامج صمم لذلك و باستخدام (عتلة اختبار) كما في الشكل (1), تظهر للعينة ثلاث اختيارات لحل الموقف الخططية يختار ما هو مناسب بحسب تفكيره و خبرته أفضل حل بحسب ما يعتقد , و يقوم الحاسوب بتصحيح الاختبار بشكل آني آخذا بعين الاعتبار الوقت الذي استغرقه في تنفيذ الاختبار إلى أن ينتهي الاختبار , علماً إن الزمن الكلي لكل موقف 30 ثانية من الممكن أن يجيب اللاعب بأي زمن يشاء على أن لا يتجاوز 30 ثانية كذلك إذا تجاوز الوقت المحدد للموقف تعد إجابة خاطئة مما يعني أن الزمن الإجمالي للاختبار (10) دقائق .



شكل (1) يبين عتلة الاختبار



السؤال التالي **السؤال:** ماهي الحلول التي يمتلكها اللاعب الذي يحوزته الكرة ...

1	2	3
- المراوغة ؟	- التمرير الى الخلف ؟	- التمرير الى جهة اليمين ؟

**الاجابة:** الاجابة الصحيحة هي - ٢ - لان معظم زملائه ملازمين من قبل المدافعين-

شكل ( 2 ) نموذج من اختبار المعرفة الخطئية بكرة القدم

تعرض البيانات

مصح جميع البيانات تصدير الى اكسل عرض الكل

	N	M	L	K	J	I	H	G	F	E	D	C	B	A
1														
2														
3		990.5	2	2204.667	3	413.5	2		165		كرة القدم	نكر	18	علي حسين مطر
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

الرئيسية

شكل (3) الدرجة النهائية لاختبار المعرفة الخطئية بكرة القدم



من خلال معالجة نتائج آراء الخبراء إحصائياً باستخدام مربع كاي تبين صلاحية الاختبار إذ كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) و مستوى دلالة (0.05) و كما موضح بالجدول (1).

جدول (1) يبين آراء الخبراء في صلاحية الاختبار و ملاءمته

الاختبار	عدد الخبراء		قيمة مربع كاي		الدلالة %
	الموافقون	غير الموافقين	المحسوبة	الجدولية	
المعرفة الخطئية	13	0	13	3.84	100% دال

يتضح من خلال الجدول (1) أن قيمة مربع كاي أكبر من القيمة الجدولية مما يعني صلاحية اختبار المعرفة الخطئية بكرة القدم .وللتحقق من صدق اختبار المعرفة الخطئية و ثباته قام الباحث بما يأتي :

#### صدق اختبار التصرف الخطئي بكرة القدم:

اعتمد الباحث الصدق الظاهري في التثبت من صدق الاختبار ، وذلك من خلال فحص الخبراء المنطقي لفقرات الاختبار، إذ أن الصدق الظاهري يتحقق للاختبار عندما يقوم الخبراء بفحص فقراته وتقدير مدى صلاحيتها لقياس ما أعدت لقياسه ولما كان الباحث قدم الاختبار إلى مجموعة من الخبراء ، وقاموا بالحكم على مدى صلاحيته في قياس ما أعد لقياسه كما تبدو ظاهرياً وحصل على قيمة مربع كاي أكبر من القيمة الجدولية مما يعني صلاحيته ، والصدق الظاهري يعني " إمكانية تحقيق الاختبار للهدف الذي وضع من اجله وفي الظروف نفسها " .(قيس ناجي و بسطويسي أحمد، 1984) ويمثل الصدق الظاهري الشكل العام للاختبار أو مظهره الخارجي من حيث مفرداته ومدى وضوح هذه المفردات وموضوعيتها ووضوح تعليماتها (محمد صبحي، 1995).

ويشترك الصدق الظاهري مع صدق المحتوى لأنه يستند إلى التحليل المنطقي في التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجل قياسه، وأن أفضل طريقة لتحقيق الصدق الظاهري هي أن تقوم مجموعة من المختصين بتقويم صلاحية الفقرات لقياس ما أعد لقياسه. ( Guilford,j.p.and Fruchter,Benjamin 1973).



## ثبات الاختبار :

يعد ثبات الاختبار واحداً من أهم المعاملات للوثوق بنتائجه ويمكن تعريف ثبات الاختبار "انه إذا ما أعيد الاختبار مرة أو مرات أخرى على العينة نفسها أو على عينات أخرى في المواصفات نفسها عند الظروف نفسها يعطي نتائج معنوية , أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار في كل مرة يجرى فيها" (محمد صبحي، 1995), و الثبات يشير عادة إلى "نسبة التباين الحقيقي في اختبار ما , و تفيد بعض تلك الطرائق في حساب عامل الاستقرار" (Essentials 1972) ، لذا احتسب معامل الثبات للاختبار بطريقة:

## الاختبار و إعادته

عمد الباحث إلى تطبيق الاختبار على عينة من اللاعبين الشباب بكرة القدم بلغ عددهم (20) لاعباً من نادي (نقط الجنوب الرياضي ) اذ كان القياس الأول بتاريخ 20 / 9 / 2018 و القياس الثاني بتاريخ 3 / 10 / 2018 و بعد تحليل البيانات التي تم الحصول عليها من التطبيق و معالجتها إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون بلغت قيمة (ر) المحسوبة في اختبار التصرف الخططي (0.558) و هو معامل ارتباط معنوي عند درجة حرية (ن -1) و البالغة (19 = 20 - 1) و مستوى دلالة (0.05) و البالغة (0.314) مما يعني أن هناك ارتباطاً معنوياً بين القياس الأول و الثاني مما يعني تميز الاختبار بالثبات و بذلك يكون الاختبار بشكله النهائي .

## تمارين الطاقة النفسية :

أعتمد الباحث على التمرينات و التطبيقات التي غرضها تنمية الطاقة النفسية و كما يلي:

- معرفة اللاعب في كيفية السيطرة على افكاره التي تخص التصرف الخططي و تنظيمها.
- المصادر الايجابية : وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدر من الراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح وتحقيق الطموح وتتضمن :
- الاثارة : تتم من خلال استخدام المدرب الاجراءات التي تجعل البيئة الرياضية اكثر تشويق و متعة للاعب مثلاً (استخدام أكثر من كرة ، الكرات الملونة ، استخدام 4 مرمى)
- المتعة : وتتم من خلال ممارسة العملية السهلة يحس اللاعب من خلالها بسرور بالأداء
- من خلال بعض الواجبات الخططية التي تكون بمقدرة اللاعب .
- التحدي : يتم رسم احداث اللاعب في حدود قدراته و جعل المنافسة بين اللاعبين.

## عرض و مناقشة النتائج

جدول (2) يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) للتصرف الخططي للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي و البعدي

القيمة الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي	القياس القبلي	المتغير
		الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
2.13	6.54	2.57	17.67	2.78
				13.32

درجة الحرية ن-1=13-1=12

يتضح من خلال الجدول (2) إن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي بلغ (13.32) و الانحراف المعياري بلغ (2.78) ، و في القياس البعدي بلغ الوسط الحسابي (17.67) و الانحراف المعياري بلغ (2.57) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (6.54) و هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.13) عند مستوى دلالة (0,05) ، و بذلك توجد فروق بالتصرف الخططي بين القياس القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي .

مما يعني أن ترمينات الطاقة النفسية ساهمت وبشكل مباشر في تطوير قدرة اللاعب على التعامل مع التصرف الخططي المختلفة التي يتعرض لها و تعويد الرياضي على التعامل مع الكرة والمنافس واللاعب الزميل ومن زوايا مختلفة في المواقف الهجومية والدفاعية ساهمت في قدرته على اختيار الحلول الصحيحة عند تطبيق مواقف التصرف الخططي ، فضلاً عن تعويد الرياضي على حسن التعامل مع الكرة وتعويده على اليقظة والانتباه لحركة الزميل والخصم من خلال ترمينات الطاقة النفسية أعطت للاعب زخماً قوياً للتصرف بالكرة وبشكل مدروس بعيداً عن الأخطاء التي من الممكن أن يرتكبها لأن الطاقة النفسية تساهم في تطوير قدرة لاعب كرة القدم على التعامل مع الكرة والتصرف بها في المواقف المتنوعة لأن يصبح في مقدوره الاستفادة من طاقته في رؤية المكان المناسب ليقف فيه وأيضاً اجتياز الخصم بشكل فني مهاري مما يساهم في الوصول إلى الأداء الأفضل بكرة القدم ، و تظهر أهمية التصرف الخططي عندما يتساوى الفريقان في الأماكن البدنية والمهارية فان العامل الهام الذي يلعب دوراً كبيراً في تحديد الفوز هو كيفية اختيار التصرف

الخططي المناسب للموقف المتغير دائماً) (Guilford,j.p.and Fruchter,Benjamin1 ، 1973).

اذ يوجد في كرة القدم العديد والمواقف والحالات المتغيرة اثناء اللعب مما يتطلب من اللاعب تركيز انتباهه لملاحظة الموقف ثم ادراك مواقف اللاعبين زملائه واللاعبين المنافسين فيفكر كيف يتحرك وينتهي الى استخلاص معين يترتب عليه تصرفه الخططي المناسب (Mario. Blasone، 1996).

### الاستنتاجات

في ضوء البيانات المستحصلة في البحث استنتج الباحث :

- إن لتمرينات الطاقة النفسية التي قام الباحث ببنائها على وفق الأسس العلمية الأثر الايجابي الكبير في تطور التصور الخططي لاعبي الشباب بكرة القدم .
- إن الاختبار الذي أُعدّ بالحاسوب لاختبار التصرف الخططي قد أعطى ثماره في قياسها لكونه يعتبر الزمن وعدد الإجابات الصحيحة والخاطئة والزمن الكلي للأداء تُحسب الدرجة داخلياً من خلال المعادلة المعدة في التقييم ويكون التقييم موضوعياً .
- إن البرنامج المعد والمبرمج بالحاسوب من قبل المبرمج المختص في البرمجة جعل من الاختبار مصدراً مفتوحاً يستفاد من الاختبار في حالة التعديل عليه من خلال تغير المواقف الخططية مستقبلاً أو لقياس متغير لم يحسب في حينه ، لذا يعتبر الاختبار من الاختبارات المهمة التي باستطاعة الباحث التغير فيه خدمة للبحث العلمي .

### التوصيات :

- استخدام تمرينات الطاقة النفسية في تدريب المنتخبات والأندية الرياضية فئة الشباب لما له الدور الفاعل في تطوير قدرات اللاعبين.
- استخدام اختبار التصرف الخططي بكرة القدم بالحاسوب لكونه يعتمد الوقت في الإجابة الصحيحة في القياس وبيتعد عن الذاتية في التقييم .
- اعتماد الاختبار كوسيلة لقياس متغيرات أخرى بمجرد التغير في الواجهات المستخدمة في الاختبار .
- إجراء دراسات مشابهة على عينات بالعباب رياضية ومستويات رياضية أخرى .

## قائمة المراجع

- 1- ذو الفقار صالح (2017): المعرفة في كرة القدم ، دار جيكور ، لبنان ص 56.
- 2- عبد الستار جبار الضمد (2006): الحمل النفسي ، دار الخليج ، عمان، 2006، ص55.
- 3- عبد الستار جبار الضمد (2002): البحث العلمي و تطبيقات الاحصاء الرياضي ، دار شموع الثقافة ، ليبيا ، ص 120.
- 4- علي سلوم جواد الحكيم (2004): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، العراق ، ص 35.
- 5- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد (1984): الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، ص 24.
- 6- محمد صبحي حسنين (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة : ط3 ، ج1 ، دار الفكر العربي ، ص 95.
- 7- معن عبد الكريم و آخرون (2012) : دراسة بعض المواقف الخطئية في الثلث الهجومي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم ، مجلة كلية التربية الاساسية ، جامعة بابل ، العدد 013
- 8- هارة ديترس (1990): أصول التدريب ،ترجمة عبد علي نصيف ، ط2 ، مطابع التعليم العالي،جامعة الموصل، ص 87.
- 9- هوشيار عبد الرحمن (2010): تعبئة الطاقة النفسية و مفهوم الذات البدني و علاقتهما بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 2، المجلد 3 .
- 10- نجاه سعيد علي (2009): الطاقة النفسية و علاقتها بمستوى اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد ، مجلة اباحث كلية التربية الاساسية ، المجلد 9، العدد2.
- 11- Mario. Blasone 1996. Lets build a team , F. I. B. A. Wabe.
- 12- Guilford,j.p.and Fruchter,Benjamin1973-Fundamental statistics in Psychology and education 5rd NewYork.
- 13- Essentials of Educational Measurement” NjPremtic1972 – Hall inc ,p555Ebel Robert

## فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية لخفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى لاعبي الريشة الطائرة الناشئين

أ.د. سعاد سبتي الشاوي

كلية التربية للبنات - جامعة بغداد - العراق

أ.م.د. عبير داخل السلمي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد - العراق

abeer@copew.uobaghdad.edu.iq

### ملخص البحث

استهدف البحث التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية لخفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى لاعبي الريشة الطائرة الناشئين، التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بدون استخدام تقنية الحرية النفسية لخفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى لاعبي الريشة الطائرة الناشئين، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة، على عينة من لاعبي الريشة الطائرة والبالغ عددهم (15) لاعب من لاعبي النادي الاثوري، (3) لاعبين منهم كانوا الى التجربة الاستطلاعية حيث تم استبعادهم، وتم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث، وقد تم تقسيم اللاعبين على ثلاثة مجموعات المجموعة التجريبية الأولى والثانية والضابطة بواقع (4) لاعبين لكل مجموعة استخدمت الباحثتان مقياس التمرد النفسي، ومقياس التوافق الشخصي والاجتماعي، وتم إعداد برنامج تدريبي للاعبين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الثانية، وتم تطبيق تقنية الحرية النفسية بالطريقة المختصرة، ومن أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية تأثير ايجابي في خفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى افراد العينة.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج تدريبي باستخدام تقنية الحرية النفسية، التمرد النفسي.

### مقدمة ومشكلة البحث

إن المستوى الرياضي المتقدم في تحقيق الانجازات الرياضية مما عمدت اغلب الدول إلى استخدام أفضل الأساليب والأدوات التدريبية في المجال الرياضي من اجل الوصول باللاعب إلى مستوى عالي في أداء المهارات الأساسية لأي لعبة ، ولما كان هدف أي مدرب هو توجيه الجهود

لتحقيق الانجاز , فكان إلزاما عليه استخدام التخصصية في التدريب والتركيز على الاعداد النفسي ، إذ تعد خصوصية التدريب احد القوانين الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منها وهو المستوى العالي من الانجاز .

لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الفردية التي شهدت تطورا واضحا في الآونة الأخيرة ، نتيجة لدخولها الاولمبياد، والتي تطلب سرعة رد الفعل ولياقة بدنية عالية لكونها رياضة سريعة ، ويعد الاعداد النفسي والبدني احد الركائز الاساسية الهامة لتحقيق النجاح والتفوق في الانشطة الرياضية ، وتزداد اهميتها النسبية في المراحل المتقدمة من التدريب ،وقد ازداد الوعي بين المدربين والرياضيين على أهمية الجانب النفسي للوصول إلي أفضل المستويات الرياضية , حيث يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم لذا أصبحت لبرامج التدريب على المهارات النفسية مكانتها المرموقة لدورها الفعال في عمليات الإعداد والتدريبات وخاصة بعد التقارب الواضح في المستوى البدني والمهاري وتقنيات التدريب .

ويعد التمرد النفسي كمتغير مهم يرتبط ارتباطاً مباشراً بسلوك الانسان لانه يصيب نسبة كبيرة من الشباب وهم شريحة مهمه ، لان الشباب يمثل الركيزة الاساسية للبناء الاجتماعي والاقتصادي ، ولذلك كان الاهتمام بظاهرة التمرد ليشمل كل ما يقوم به الفرد من سلوك من اجل اشباع حاجاته ورغباته ، وتحقيق هدفة في الحياة ، ان التمرد في مواقف المنافسة ( المباراة) الرياضية . يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية .

فهناك احتياج للقدرة علي الاسترخاء والتصور وغيرها من المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي الممارس وخاصة في المواقف الضاغطة. فتدريب المهارات النفسية ، وعدم التأثير على الأداء سواء بواسطة التمرد أو الضغط العصبي ويساهم تدريب المهارات النفسية في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز علي الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء .

وتعد تقنية الحرية النفسية وسيلة في تقليل لخفض التمرد النفسي التي تحدث للاعب ، حيث تعتمد على مسارات الطاقة داخل الجسم وبالتالي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي من خلال ربط العقل مع الجسم وفق الطاقة الموجودة في الجسم وهذا ماكداه .( تام ليلوين وحمود العبري 2007).



ويمكن بيان مشكلة الدراسة الحالية في صورة السؤال التالي وما يتبعه من اسئلة فرعية على النحو التالي:

ما فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية لخفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى لاعبي الريشة الطائرة الناشئين؟  
ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات التالية:

- ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية في خفض التمرد النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة الناشئين؟
- ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية في تحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى أفراد العينة ؟
- ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح بدون استخدام تقنية الحرية النفسية في خفض التمرد النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة للناشئين ؟
- ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح بدون استخدام تقنية الحرية النفسية في تحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى لاعبي الريشة الطائرة الناشئين ؟

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث**

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبتين والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي والذي يتناسب مع طبيعة مشكلة البحث

**مجتمع البحث وعينته**

تكون مجتمع البحث من لاعبي الريشة الطائرة بالنادي الاثوري في بغداد والبالغ عددهم (15) لاعب، أذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة منهم والبالغ عددهم (12) لاعب، تم توزيعهم عشوائيا على ثلاثة مجاميع بواقع (4) لاعب لكل مجموعة (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية والمجموعة الضابطة )، و(3) لاعب لاجراء التجربة الاستطلاعية.

**الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :**

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة الانترنت .



- مقياس التمرد النفسي .
- مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي .
- ثلاث ملاعب ريشة طائرة .
- مضارب ريشة طائرة عدد 20 مضرب.
- كرات ريشة طائرة 5 يتوبات.

#### أدوات القياس:

#### مقياس التمرد النفسي :

استخدمت الباحثتان مقياس التمرد النفسي المعد من قبل (عصام ورافع، 2012)، اذ يشمل المقياس (20) فقرة موزعة على اربعة محاور هي : محور التمرد ضد المدرب، محور التمرد ضد الإدارة ، محور التمرد ضد الزملاء) ، وهناك ثلاث بدائل هي (دائماً ، احياناً، ابدا) يقابلها الدرجات (1،2،3)، وأن اقل درجة يحصل عليها المفحوص (20) واعلى درجة هي (60) وان الوسط الفرضي للمقياس هو (40).

#### مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي :

استخدمت الباحثتان مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي المعد من قبل (عماد الدين حسن، 2015)، ويشمل المقياس على (20) فقرة ويتضمن المقياس مجالين هما : مجال التوافق الشخصي الذي يتضمن (9) فقرات ومجال التوافق الاجتماعي الذي يتضمن (11) فقرة ، وأن بدائل الأجابه هي (نعم ، لا) يقابلها الدرجات (1،2) ، وان أعلى درجة يحصل عليها المفحوص هي (40) ، وأقل درجة يحصل عليها هي (20) ، وان الوسط الفرضي للمقياس هو (30).

#### التجربة الرئيسية :

تم إجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 23 / 4 / 2019 صباحا وذلك في النادي الاثوري في بغداد، البرنامج التدريبي :قامت الباحثتان بإعداد برنامج تدريبي للاعبين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية ، وقد بدء البرنامج التدريبي 26/4/2019 واستمر تطبيق التمرينات لمدة ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع الواحد ،وذلك خلال مرحلة الأعداد الخاص ، في القسم الرئيسي ، وكان مجموع الوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية ، وقد بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (180) دقيقة ، ادناه نموذج لوحدين تدريبيتين لمجموعة التجريبية الأولى والثانية .

## نموذج لوحدتين تدريبيتين

- الفترة : الأعداد الخاص
- زمن الوحدة التدريبية : ثلاث ساعات (180د)
- الوحدة التدريبية : الأولى لمجموعه التجريبية الاولى والثانية
- الأسبوع الاول : اليوم و التاريخ : 28/ 4 /2019
- مكان التدريب : نادي الاثوري

نظام الطاقة العامل	الشدة	الراحة بين الممايع	عدد الممايع	الراحة بين التكرارات	التكرار	مسافة/زمن/او	زمن	مفردات الوحدة التدريبية	زمن القسم	أقسام الوحدة التدريبية
قدرة لاهوائية	80%		وصول النبض إلى 120ن/د				15د	هرولة	15د	قسم الأعداد البدني
							5د	تمارين خاصة (تشكيل دائرة مابين اللاعبين وعمل تمارين متنوعة موزعة على اللاعبين بعشر عدات لكل تمرين)	5د	قسم الأعداد العام
							10د	لعب اثنان ضد لاعب واحد إرجاع وصد كرات بوضع مختلفة صد الاثنان فقط رفع	10د	قسم الأعداد الخاص
							155د	تمارين تكتيكية	155د	القسم الرئيسي
							30د	لعب اثنان ضد لاعب واحد إرجاع وصد كرات بوضع مختلفة صد الاثنان فقط رفع	30د	أعداد المهاري
							10د	لعب اثنان ضد لاعب واحد إرجاع وصد كرات بوضع مختلفة صد الاثنان فقط رفع	10د	أعداد خططي
							15د	تطبيق تقنية الحرية النفسية	15د	أعداد نفسي
							5د	تمارين تمطيه لكل أجزاء الجسم	5د	القسم الختامي
							15د	عودة النبض إلى الحالة الطبيعية	15د	قسم الأعداد البدني
							5د	عودة النبض إلى الحالة الطبيعية	5د	قسم الأعداد العام
قدرة لاهوائية	85%		وصول النبض إلى 120ن/د				15د	هرولة	15د	قسم الأعداد البدني
							5د	تمارين خاصة (تشكيل دائرة مابين اللاعبين وعمل تمارين متنوعة موزعة على اللاعبين بعشر عدات لكل تمرين)	5د	قسم الأعداد العام
							10د	لعب اثنان ضد لاعب واحد إرجاع وصد كرات بوضع مختلفة صد الاثنان فقط رفع	10د	قسم الأعداد الخاص
							155د	تمارين تكتيكية	155د	القسم الرئيسي
							30د	لعب اثنان ضد لاعب واحد إرجاع وصد كرات بوضع مختلفة صد الاثنان فقط رفع	30د	أعداد المهاري
							10د	لعب اثنان ضد لاعب واحد إرجاع وصد كرات بوضع مختلفة صد الاثنان فقط رفع	10د	أعداد خططي
							5د	تكامل الأعداد النفسي طويل وقصير المدى مع تكيفه	5د	أعداد نفسي
							10د	تمارين تمطيه لكل أجزاء الجسم	10د	القسم الختامي
							5د	عودة النبض إلى الحالة الطبيعية	5د	قسم الأعداد البدني
							5د	عودة النبض إلى الحالة الطبيعية	5د	قسم الأعداد العام
			الإرشادات الصحية والغذائية حول الوحدة التدريبية		5د					

## تقنية الحرية النفسية :

قامت الباحثتان بتطبيق تقنية الحرية النفسية بالطريقة المختصرة ووفق الخطوات التالية :

### • وضع الاعداد :

يقوم افراد العينة (المجموعة التجريبية الاولى) بالربط على منطقة الكارتيه في احد اليدين وترديد عبارة الأثبات ثلاث مرات ، وان صيغة الاثبات هي بالرغم من انني اعاني (ويذكر معاناته) الا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق ،اي تكون العبارة بالنسبة للدراسة الحالية : بالرغم من انني اعاني من (التمرد النفسي) الا اني اتقبل نفسي تماما وبعمق ، بالرغم من انني اعاني من (عدم التوافق الشخصي والاجتماعي) الا اني اتقبل نفسي تماما وبعمق

### • نقاط التسلسل الرئيسة :

في هذه المرحلة يقوم افراد العينة ( المجموعة التجريبية الاولى ) بالربط على نقاط الطاقة ، وهي نقطة الحاجب ، وجانب العين ، وتحت العين ، وتحت الأنف ، وتحت الشفة ، ونقطة عظمة الترقوة ونقطة تحت الذراع ، اذ يتم القيام بالربط على تلك النقاط 7 مرات مع ذكر المشكلة المستهدفة اذ تكون مدة الربط على كل نقطة من (5-10 ) ثواني ، وتستغرق الجلسة الواحدة (15) دقيقة ، كما يمكن القيام بتطبيق التقنية باوضاع مختلفة من وضع الجلوس او الوقوف او في اي وضع يناسب العينة وان المهم هو التركيز على الموقف او المشكلة اثناء التطبيق.( حمود العبري ، ص24)

لقد قامت الباحثتان بتقديم جلسة تعريفية للتقنية بتاريخ 2019/4/25 ، كما قامت بتطبيق الجلسات الخاصة بالتقنية تزامنا مع البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية الاولى بتاريخ 2019/4/26 وقد بلغ عدد الجلسات (18) وحددتا يومي (السبت والثلاثاء) كموعدا لتطبيق الجلسات والبرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية الاولى ، في حين حددت يومي (الاحد والاربعاء) كموعدا لتطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية الثانية في حين حددت يومي (الاثنين والخميس) كموعدا لتدريب المجموعة الضابطة على البرنامج التدريبي لمدرّب الفريق .

### الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2019/ 5/24، حيث تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الادوات والاجهزة والزمان والمكان وكذلك طريقة التنفيذ .

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار (t) للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى (البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية )

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق والقيمة التائية المحسوبة لافراد عينة المجموعة التجريبية الاولى

المتغيرات	س قبلي	س بعدي	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	الدلالة	نسبة التحسن
التمرد النفسي	45,72	37,58	8,14	1,06	20,15	دال	81,4
التوافق الشخصي والاجتماعي	31,71	60,56	28,85	3,34	22,87	دال	72,68

قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 3,182 .

يتبين من جدول (1) أن هناك فرق معنوي دال بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وبنسبة تحسن للتمرد النفسي (81,4) وللتوافق الشخصي والاجتماعي (72,68). وتفسر الباحثان انخفاض التمرد النفسي لدى افراد المجموعة التجريبية الاولى الى جدوى وفعالية تقنية الحرية النفسية والبرنامج التدريبي المستخدم ، اذ أثرت التقنية بشكل كبير في خفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي ، وهذا ما أكده ( حمود ، 2004) "بأن تقنية الحرية النفسية تقدم دائما حولا فعالة للمشكلات النفسية والشعور السلبي من خلال شعور الاشخاص بالاسترخاء وتعمل على التخلص من أية مشاعر سلبية في العضلات من خلال تعاملها مع النظام الطاقه لمسارات الطاقة في الجسم وتحويلها الى طاقة ايجابية ، واكدته ايضا دراسه ( حمود ، 2004) " على أن جسم الانسان يحتوي على اربعة عشر مسارا للطاقة وأن الخلل في هذه المسارات هو الذي يسبب المشاعر السلبية وأن الربت على نقاط الطاقة يعمل على تصحيحها ، فضلا عن ذلك فإن تطبيق تقنية الحرية النفسية قد ساعدت في زيادة التألف بين اللاعبين في البرنامج التدريبي وأتاحة الفرصة لهم ليعبروا عن مشاعرهم والعمل على تأكيد ذواتهم وزيادة التفاعل فيما بينهم مما يمنحهم الثقة في أنفسهم والقدرة على التعبير من خلال الاستفاده من خبراتهم الجديدة التي تمكنهم من التنفيس عن انفعالاتهم من خلال التفاعل الاجتماعي واعطائهم الشعور بالأمن والتقبل والتقدير الذي يحدث بين افراد العينة بطريقة صحيحة وملائمة ومناسبة.

كما ان هذه التقنية قد ساعدت افراد العينة على تنظيم ادراك واستبصار اللاعبين من ذواتهم وتصحيح مسار قدهم وامكانياتهم وتعاملهم مع زملائهم ومع الظروف المحيطة بهم والمتمثلة بالحكام والجمهور وأي عوامل طارئة قد تحدث اثناء اللعبة للوصول الى التوافق النفسي المطلوب لنفسية اللاعب لبذل أقصى قدر ممكن من القدرات البدنية وتقديم أفضل مستوى من المهارات وهذا ما أكده (علاوي ورضوان، 1987) "بان التوافق النفسي الرياضي للاعب يتوقف على مدى انسجامه وتعاونه مع الزملاء واللاعبين والمدربين والهيئة الادارية وبما يحوز على رضاه وثقته وانضباطه والتزامه بالتدريب وقدرته على الفوز وبعبء ذلك يكون اللاعب ضعيف التوافق، فضلا عن ذلك فإن البرنامج التدريبي كان له أثر فعال لانه أحتوى على وحدات تدريبية قد خطط لها وفق خصائص وميول وحاجات المرحلة العمرية للاعبين والعمل على الحد من التمرد النفسي وزيادة التوافق الشخصي والاجتماعي وهذا ما أكده (صادق الحايك، 1993) "على ان البرامج التدريبية المنظمة والمبنية على أسس سليمة تعمل على تطوير مستوى افراد اللاعبين .

• عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار (t) للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (البرنامج التدريبي المقترح بدون استخدام تقنية الحرية النفسية)

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق والقيمة التائية المحسوبة لافراد عينة المجموعة التجريبية الثانية

المتغيرات	س قبلي	س بعدي	س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	الدلالة	نسبة التحسن
التمرد النفسي	45,32	40,04	5,28	0,755	18,5	دال	52,8
التوافق الشخصي والاجتماعي	31,14	54,71	23,57	7,23	8,63	دال	63,46

قيمة t الجدولية عند مستوى  $0.05 = 3,182$ .

يتبين من جدول (2) أن هناك فرق معنوي دال بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وبنسبة تحسن (52,8) للتمرد النفسي وبنسبة (63,46) للتوافق الشخصي والاجتماعي، وتعزو الباحثان هذا التطور الى تأثير البرنامج التدريبي وذلك لما أحتواه من طرق متنوعة تخدم فيه الحد من التمرد النفسي من خلال تنمية عنصر الأثارة والتشويق والابتعاد عن الملل. وهذا ما أكده (صبر، 2005) " الى ان أي عمل لا يكتب له النجاح بدون أثارة وتشويق لذا فإن العملية التعليمية عندما تخلو من عناصر الأثارة والتشويق فإن نتائجها ستكون سلبية اذ ان التعلم

سوف يكون اكثر ايجابية عندما يتم توفير وتقديم متعة للمتعلم تعمل على مساعدته في احداث رغبة في تعامله على الواجب المطلوب تعلمه وبشكل مبني على رضا وقبول نفسي كبيرين، كما ان التطور الحاصل كان بسبب عدد التكرارات للتمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية المعدة لهم اذ ان اعادة التمرين مرات عديدة تمكن اللاعب من اتقان المهارة وادائها بشكل افضل ، كما ان التخطيط السليم له دور واضح وملموس في تغيير افراد العينة وهذا يتفق مع جاء به ( قاسم صبر : 2005 ) "من أن الهدف الأساس للبرنامج التدريبي هو أكتسابه المهارات الجديده وتطورها، (محمود عبد الفتاح، 1995) " من أن الهدف الأساس للبرنامج التدريبي هو أكتسابه المهارات الجديده وتطورها .

• عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار (t) للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق والقيمة التائية المحسوبة لافراد عينة المجموعة الضابطة

المتغيرات	س قبلي	س بعدي	س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	الدلالة	نسبة التحسن
التمرد النفسي	45,56	43,63	1,93	1,17	4,35	دال	16,58
التوافق الشخصي والاجتماعي	31,25	41,11	9,86	6,84	3,81	دال	25

قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 3,182$ .

يتبين من جدول (3) أن هناك فرق معنوي دال بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدي وبنسبة تحسن (16,58) للتمرد النفسي و(25) للتوافق الشخصي والاجتماعي، وتفسر الباحثان ان هذا التطور الطفيف والذي لم يرتقي الى المستوى المطلوب لدى افراد العينة كان بسبب المنهج المتبع من قبل المدرب الذي قد أستند على الأسس العلمية الصحيحة فضلا عن ذلك فأن تنفيذ المنهج بصورة منتظمة وفعالة والمستند في وضعه وصياغته الى الأسس العلمية الصحيحة في تكوينه وتنفيذه للوصول الى الاهداف التي وضعت من اجله كما ان وجود المدرب الذي يبذل الجهد المتواصل على الاهتمام بتطوير المهارة له اثر في نفوس اللاعبين .

• عرض ومناقشة وتحليل نتائج اختبار F لتحليل التباين بين المجموعات الثلاثة في الاختبارات البعدية :

بغية التعرف على حقيقة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية والمجموعة الضابطة تمت معالجة نتائجها باستخدام اختبار تحليل التباين وكما مبين بجدول (4).



جدول (4) يبين نتائج اختبار F تحليل التباين بين المجموعات الثلاث

المتغيرات	مصدر التباين	التباين	درجات الحرية	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية	دلالة الفروق
التمرد	بين المجموعات	24,68	2			
النفسي	داخل المجموعات	3,67	9	6,724	4,25	دال
التوافق الشخصي	بين المجموعات	265,01	2			
والاجتماعي	داخل المجموعات	4,513	9	58,72	4,25	دال

قيمة F الجدولية عند درجة حرية (9,2) ومستوى دلالة  $0.05 = 4.256$

يتبين من جدول (4) وجود فروق دالة معنوية لمجموعات البحث الثلاثة في متغيري التمرد النفسي والتوافق الشخصي والاجتماعي .

- عرض وتحليل اختبار (L. S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي دال بين المجموعات الثلاث في الاختبارات البعدية لغرض ايجاد الفروق لصالح اي مجموعة من مجاميع البحث الثلاثة ، تم استعمال قانون (L.S.D) أقل فرق معنوي وكما هو مبين في الجدول (5) .

جدول (5) يبين نتائج اختبار (L.S.D.) لمعرفة اقل فرق معنوي بين المجموعات الثلاثة

المتغيرات	المجموعات	قيم الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	L.S.D	الدلالة
	2-1	40,04-37,58	2,46		معنوي -أولى
التمرد النفسي	3-1	43,63-37,58	6,05	1,17	معنوي -أولى
	3-2	43,63-40,04	3,59		معنوي -ثانية
	2-1	54,71-60,56	5,85		معنوي -أولى
التوافق الشخصي	3-1	41,11-60,56	19,45	1,09	معنوي -أولى
والاجتماعي	3-2	41,11-54,71	13,6		معنوي -ثانية

من الجدول (5) الذي يبين نتائج اختبار (L.S.D.) بين المجموعات الثلاثة ( التجريبتين الاولى والثانية والضابطة) للتمرد النفسي وللتوافق الشخصي والاجتماعي ، ان هناك فروق معنوية بين المجموعة التجريبية الاولى والثانية ولصالح المجموعة الاولى ،وان هناك فروق معنوية بين المجموعة الاولى والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الاولى ، كما ان هناك فروق بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ، وان هذا يدلان ترتيب المجاميع هو المجموعة التجريبية الاولى تليها المجموعة التجريبية الثانية ومن ثم المجموعة الضابطة

وتفسر الباحثان هذه النتيجة لكون المجموعة التجريبية الاولى قد طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام تقنية الحرية النفسية مما يعني الترابط بين البرنامج التدريبي والتقنية وما حصل من تغير هو تأثير المنهج التدريبي والتقنية على تقليل التمرد النفسي وزيادة ثقة اللاعبين بانفسهم والذي انعكس بشكل ايجابي على الشخصية الرياضية .

اما فيما يخص المجموعة التجريبية الثانية والتي تلت المجموعة الاولى ففسر الباحثان ذلك الى فاعلية البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية الثانية اذ تميز البرنامج المقترح بالوحدات التدريبية المتعددة واحتوائه على العديد من الالعاب الصغيرة التي كان لها الدور الكبير في اثارة روح الحماس والشجاعة وابعادهم عن جو الملل والضجر والتوتر الذي يؤدي الى التمرد الامر الذي يولد عدم القدرة على التفاعل الشخصي والاجتماعي وهذا ما أكدته ( وسن حنون، 1998) اذ تشير الى ان التنوع في التمرينات ذات الاتجاهات المختلفة والمتنوعة والتي تشابه الفعالية او النشاط الممارس يسهم في التقدم .

#### الاستنتاجات:

- أن افراد العينة من لاعبي الريشة الطائرة الناشئين لديهم درجة من التمرد النفسي وعدم التوافق الشخصي والاجتماعي .
- أن المنهج التدريبي المقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية تأثيرا ايجابيا للحد من التمرد النفسي وزيادة التوافق الشخصي والاجتماعي لدى افراد العينة .
- للمنهج التعليمي المقترح تأثيرا ايجابيا للحد من التمرد النفسي وزيادة التوافق الشخصي والاجتماعي لدى افراد العينة .
- ظهر تحسن في المجاميع التجريبية الاولى والثانية والمجموعة الضابطة في الحد من التمرد النفسي وزيادة التوافق الشخصي والاجتماعي .
- أن الافضلية للمنهج التدريبي المقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية يلية المنهج التدريبي المقترح

#### التوصيات:

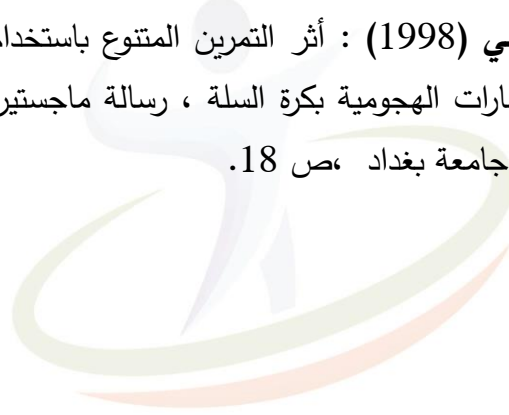
- ضرورة العمل على ادخال المنهج التدريبي باستخدام تقنية الحرية النفسية في التخلص من التمرد النفسي وزيادة التوافق الشخصي والاجتماعي لدى افراد العينة .

- العمل على استخدام تقنية الحرية النفسية على مختلف الألعاب لتخليص اللاعبين من الجوانب النفسية السلبية التي تؤثر في اداء الرياضي .
- اجراء ندوات توعوية ومحاضرات نوعية خاصة حول تطبيق تقنية الحرية النفسية لدى اللاعبين
- ضرورة وجود مرشد تربوي ونفسي في النادي لمساعدة اللاعبين في حل مشكلاتهم .
- توعية أولياء أمور اللاعبين بدورهم التربوي المكمل للمدرب وذلك لان التمرد النفس يبدأ م المراحل الأولى لعمر الفرد .
- تفهم أولياء الامور والمدربون بالمرحلة العمرية التي يمر بها اللاعبين لغرض معاملتهم بالطرق الصحيحة .

### قائمة المراجع

1. تام ليلوين أداردز وحمود العبري (2007) : النجاح بلا حدود مع العلاجات بمسارات الطاقة، الرياض ، مكتبة الملك فهد الوطنية ،ص43.
2. حمود العبري (2012) : الحرية النفسية ، الرياض ، مكتبة الملك فهد الوطنية،ص 23.
3. قاسم لزام صبر (2005) : موضوعات في التعلم الحركي ، مطبعة كلية التربية الرياضية، بغداد، ص 59 .
4. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1987) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،ص 423 .
5. محمود عبد الفتاح (1995) : سايكولوجية التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 479 .
6. صادق الحايك وعبد السلام جابر (1993) : أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر ، مجلة النجاح للابحاث ( العلوم الانسانية ) المجلد 18ص (2) .
7. عصام عبد الرضا ورافع أدريس (2012) : بناء مقياس التمرد النفسي لدى لاعبي كرة القدم للصالات في الاندية الشمالية، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، المجلد الاول، العدد الاول، ص 25.

8. **عماد الدين حسن أبو ضاحي (2016)** : فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التمرد النفسي لتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى المراهقين بغزة ، رسالة ماجستير ، جامعة الاقصى ، فلسطين ، ص 75.
9. **ندى قيس علي (2016)** : تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية للحد من الخوف من تعلم السباحة الحرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد ، ص 11.
10. **محمود عبد الفتاح (1995)** : سايكولوجية التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ، ص 67 .
11. **وسن حنون علي (1998)** : أثر التمرين المتنوع باستخدام الادوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ص 18.



IJSPS

## دور خدمات المرشد النفسي في وقاية وعلاج الطلاب المدمنين على المخدرات دراسة ميدانية على مستوى جامعة اكلي محند اولحاج البويرة

د. عزوز محمد

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة - الجزائر

azzabderrazak@gmail.com

د. منصورى نبيل

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة - الجزائر

د. برجي هناء

كلية العلوم الاجتماعية، جامعة بسكرة - الجزائر

### ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى دراسة دور خدمات المرشد النفسي في وقاية علاج وتأهيل الطلاب المدمنين على المخدرات، وقد تم استخدام المنهج الوصفي لأنه ملائم لمثل هذه البحوث، فقام الباحثون بإعداد استبان لقياس دور الخدمات التي يقدمها المرشد النفسي في علاج وتأهيل الطلاب المدمنين على المخدرات، وتم تطبيقها على عينة قصدية مكونة من 80 طالبا، واستعمل لقراءة النتائج من الناحية الكمية المقاييس الإحصائية ( حساب التكرارات، النسب المئوية)، وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى أن هناك إدراك من طرف الطلبة المدمنين على أضرار المخدرات والحاجة الفعالة إلى المرشد النفسي في معالجة الظاهرة، ومن أهم التوصيات نشر ثقافة الوقاية من تعاطي المخدرات، ادراج مواضيع التوعية لأضرار المخدرات في المناهج الدراسية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي، العلاج والوقاية، المخدرات.

### المقدمة ومشكلة البحث

أصبح تعاطي المخدرات والإدمان عليها المشكلة الرئيسة التي تواجه العديد من المجتمعات في الوقت الحاضر، وهي آفة تنتشر بين الشباب والشابات، الكبار والصغار، الفقراء والأغنياء، وما من دولة في وقتنا الحاضر تستطيع أن تكف أذى الإدمان عن أبنائها، ويترتب على هذه المشكلة تكاليف باهظة، منها تكاليف على الفرد نفسه وعلى أسرته وكذلك على خزينة الدولة وعلى مؤسسات الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية (Merith, 2001, p, 352).

ولا يخفى على احد أن خطر الكحول والمخدرات والمؤثرات العقلية أصبح اليوم يهدد أمن وسلامة العديد من دول العالم، ويعرضها للخطر بضياح عدد كبير من شبابها وشاباتا الذين غالباً ما تنتهي رحلتهم مع الإدمان إلى المرض، أو التشرد، أو الموت. ومما يؤسف ويحزن حقاً أن العديد من شبابنا العربي والإسلامي أصبحوا يسقطون في هاوية الإدمان ( خدام، 2013، ص، 267).

وتعد الجزائر من بين بلدان العالم التي لم تسلم من مشكلة المخدرات، نظراً لتفشي هذه الظاهرة بصورة رهيبية، حيث حذر المختصون في مكافحة المخدرات عن انتشارها في أوساط المراهقين، ويذكر خياطي رئيس الهيئة الوطنية لترقية الصحة وتطوير البحث أن عدد التلاميذ المدمنين في الجزائر بلغ 2073 طفل خلال سنة 2013، والحديث بلغة الأرقام لا يتوقف عند الحد فالإحصائيات عند المركز الوطني لمكافحة المخدرات والإدمان أكد أنه تم حجز أزيد من 186 طن من القنب الهندي خلال الأشهر الإحدى عشرة الأولى من سنة 2013، أي بزيادة أكثر من 42 بالمائة من الكمية المحجوزة مقارنة بنفس الفترة من سنة 2012 مما يعطي معدل الزيادة السنوية للاستهلاك ما بين 35-45 بالمائة من الكمية المحجوزة (18).

ومع انتشار المخدرات في الوسط الطلابي ورفقة السوء يجد الطالب نفسه منعزلاً في بيئة غريبة لا بد من توفر المختص النفسي الذي يرافقه للقضاء على هذه الآفة (اسماعيل يامنة، 2009، ص174).

وعملية الإرشاد النفسي عملية واعية هادفة وبناءة ومخططة، تهدف لمساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهمها، ويدرس شخصيتها جسمياً وعقلياً، وبالتالي يفهم ويكشف قدراته الكامنة، فيحدد مشكلاته وحاجاته، ويتمكن بذلك من اتخاذ القرار بنفسه ودون الحاجة إلى أي تبعية نفسية أو جسدية (اسماعيل يامنة، 2009، ص، 173)، بالإضافة إلى أن الإرشاد النفسي يتولى تعليم وتدريب الأفراد الخبرات المناسبة التي يصلون بها إلى تحقيق الصحة النفسية والسعادة مع أنفسهم ومع الآخرين.

من كل ما سبق ومن خلال هذا البحث المتواضع الذي نريد فيه البحث أو الكشف عن أهمية الإرشاد النفسي في علاج المدمنين وحتى الوقاية من آفة المخدرات، وعن هذا الدور الذي يلعبه الإرشاد النفسي في تنفيس الانفعالات وإخراج المكبوتات لدى المدمنين على المخدرات يمكن أن يطرح إشكالية هذا البحث من خلال التساؤلات التالية: ما دور مهارات وخدمات الإرشاد النفسي في التقليل والوقاية من الإدمان على المخدرات لدى الطلبة؟



### أهداف البحث: تسعى البحث الحالية إلى:

- التعرف على أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي في الوقاية والعلاج والتقليل من تعاطي أفة المخدرات لدى الطلبة.
- لفت اهتمام السلطات الحكومة لهذا لخطر المخدرات والدعوى لمكافحته.
- تقديم دراسة معتمدة على قياسات كمية لتدق ناقوس الخطر في تفشي ظاهرة المخدرات في الوسط الجامعي وما تمثله من تهديد للطلاب الجامعيين.

### التعريف ببعض المصطلحات في البحث:

#### الإرشاد النفسي:

الإرشاد النفسي من المجالات التي لاقت اهتماما كبيرا من قبل المختصين والعاملين في مختلف المجالات العلمية (سهير، 2000، ص، 07)..

**اصطلاحيا:** عملية مساعدة المسترشد ليسانده بنفسه، وذلك من خلال فهمه لنفسه وتنمية شخصيته ليحقق التوافق مع بيئته، ويستغل إمكاناته وقدراته على خير وجه بحيث يصبح أكثر نضجا وأكثر قدرة على التوافق النفسي في المستقبل، ويستخدم فيها طرقا نفسية لحل مشكلاته وعلاج اضطراباته السلوكية التي يعاني منها (زهران، 1995، ص، 389)،

**إجرائيا:** هو تلك العملية الواعية والمنظمة التي تهدف إلى إعطاء يد العون والمساعدة وإحداث تغيير في شخصية المسترشد (العميل)، كما تهدف هذه العملية إلى تغيير السلوك وإدراك الفرد لنفسه ومعرفته بالظروف المحيطة به، وإدراكه للعلاقة بينه وبين الآخرين وبين أفكاره فيما بينها.

#### المرشد النفسي:

بدأت الحاجة ملحة إلى الإرشاد النفسي باعتباره خدمة ضرورية تسهم في تخفيف حدة الأعباء على الفرد المختلفة، وتساعد في فهم الفرد لنفسه ولدوره ولما يدور من حوله وتحقيق سبل تكيفه وتأقلمه ومواجهته للظروف المحيطة به (مرسي، 1987، ص، 70).

**اصطلاحيا** هو الشخص المؤهل المعد والمدرّب للعمل في مجالات الإرشاد المختلفة (الإنمائية، الوقائية والعلاجية) ويقدم خدماته الإرشادية من خلال علاقة رسمية مهنية لمساعدة الطلبة في تحقيق أقصى مستويات النمو التي تسمح بها إمكاناتهم وفق تخطيط منظم وهادف (السفاسف، 2005، ص، 102).  
**إجرائيا:** يعتبر المرشد النفسي الشخص المدرّب والمؤهل لبناء العلاقات الإرشادية مع المسترشد بغرض الوقاية والعلاج من أفة المخدرات عن طريق مختلف الجلسات الإرشادية.

## المخدرات:

تعد من أقدم العقاقير التي عرفها الإنسان فقد عرف الحشيش منذ فجر التاريخ وكان الغرض من زراعته في صنع الحبال ونسيج الأقمشة كما استعمل كدواء ومسكن (سليم، 1994، ص، 19)، وتحدث د يسقوريدس في موسوعته الطبية في القرن الميلادي الأول بإسهاب عن نبات الخشخاش واستخداماته الطبية، كما تحدث عنه أبو الطب (أبو قراط) (وجالينوس) واستفاض في ذكره الأطباء المسلمون مثل أبي بكر الرازي، وعلي ابن سينا، وابن البيطار، وهو صاحب أوسع دائرة معارف للنباتات الطبية في القرون الوسطى كما أفاض ذكره وآثاره داوود، الإنطاكي في تذكرته المشهورة (البار، 1998، ص، 79-90).

ويمكن تعريف المخدرات:

**اصطلاحاً:** عرفت لجنة المخدرات في الأمم المتحدة بأنها كل مادة خام أو مستحضر تحتوي على عناصر منومة أو مسكنة من شأنها عند استخدامها في غير الأغراض الطبية أو الصناعية إن تؤدي إلى حالة من التعود أو الإدمان عليها مما يضر بالفرد والمجتمع جسمانياً أو نفسياً أو اجتماعياً (الحמיד، 2004، ص، 45).

فالمخدرات هي المواد (السائلة والمجففة أو الطيارة) التي تسبب تعاطيها في إحداث تعود نفس أو جسمي أو كلاهما معاً مثل الكحول الهيروين الكوكايين الحشيش المادة المهلوسة، المهدئات المنشطات (المشعدان، 2006، ص، 18).

**علمياً:** تعرف علمياً أن المخدر هو مادة كيميائية أو طبيعياً تسبب النعاس والنوم، أو غياب الوعي المصحوب بتسكين الألم.

**قانونياً:** هي مجموعة من المواد التي تسبب الإدمان، وتسمم الجهاز العصبي، ويحظر تداولها أو زراعتها إلا لأغراض يحددها القانون، ولا تستعمل إلا بواسطة من يرخص لهم ذلك (عصام، 1983، ص، 16).

**إجرائياً:** المخدرات هي كل مادة طبيعية أو مستحضرة في المصانع من شأنها إذا استخدمت في غير الأغراض الطبية أو الصناعة الموجهة أو الرشيدة إن تؤدي إلى حالة من التعود والإدمان الذي يضر بالصحة الجسمية والنفسية للفرد والمجتمع أو هي مواد تسبب للإنسان فقدان كامل الوعي أو بدرجات متفاوتة.

**الوقاية:** يقصد بالوقاية من المخدرات الإشارة إلى فعل مخطط تحسباً لظهور آفة المخدرات وتطورها أو تناميها بوصفها مشكلة قائمة ويدخل في سبيل مواجهتها كافة الإجراءات التي تتخذها الدول باسم مكافحة عرض المخدرات سواء كانت الإجراءات أمنية أو تشريعية والسعي لخفض الطلب على المخدرات من خلال مشاريع وبرامج التوعية واتخاذ كافة الإجراءات التي تساعد شرائح المجتمع المختلفة على مواجهة آفة المخدرات (الحميدان، 2006، ص، 09).

**الإدمان:** يقصد به التعاطي المتكرر لمادة نفسية أو لمواد نفسية، لدرجة أن المتعاطي أو المدمن يكشف عن انشغاله الشديد بالتعاطي، كما يكشف عن عجز أو أي رفض للانقطاع، أو لتعديل تعاطيه، وكثيراً ما تظهر عليه أعراض الانسحاب إذا ما انقطع عن التعاطي، وتصبح حياة المدمن تحت سيطرة المخدر إلى درجة تصل إلى استبعاد أي نشاط آخر (عبد المنعم، 1998، ص، 18).

**العلاج:** يقصد بالعلاج هنا هو وجود المدمن في مصحة نموذجية لعلاج الإدمان، أين يتم علاج كل مدمن بالطريقة المناسبة للعقار الذي أدمن عليه، وبما يتناسب مع شخصيته وحجم إدمانه ومداه، واختيار الطريقة العلاجية النفسية المناسبة لعلاج المدمن وتأهيله.

وتناولت العديد من البحوث والدراسات لمثل هذه المواضيع يمكن أن نذكر منها: دراسة رشاد كفاي (1983): **سيكولوجية اشتهاؤ المخدر لدى متعاطي الحشيش** وهدف البحث في مجال الاعتماد على المخدرات على أنها المتعاطي ذاته، بحيث يتمكن من إلقاء الضوء على سيكولوجية المدمن على المخدرات أثناء الحزم، وضمت عينة البحث مجموعة من الأفراد ممن يتعاطون المخدرات على ألا تقل كمية السجائر بالنسبة للفرد الواحد عن 20 سيجارة يومياً، وكانت عينة البحث مكونة من 6 أفراد، وتوصلت نتائج البحث إلى عدة نتائج أبرزها أن حالة الحزم تتسم بالتوتر الناجم عن الإحباط، بالإضافة إلى الاكتئاب والعجز وافتقاد الإحساس بالأمن، الشعور بالحاجة إلى الإشباع السريع دون مقدرة على الإرجاء، فالمدمن من يشعر بالرغبة في إرضاء أناه الأعلى الذي يقوم بالحجز على رغبات الهو.

ودراسة أخرى لعبد القادر حمر الرأس (1993) **الأسرة وتعاطي المخدرات** وكان الهدف من البحث معرفة الظروف الأسرية التي يعيش فيها الأبناء ومدى تأثيرها في انحرافهم وانقطاعهم، ودراسة العلاقة بين تعاطي المخدرات والظروف الأسرية والمادية، تمت البحث على عينة مكونة من ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى: عينة المجتمع العام (200 حالة)، المجموعة الثانية: عينة المتعاطون خارج السجن (60)، المجموعة الثالثة: عينة المتعاطون المسجونون (12 حالة)، وأشارت نتائج البحث

أن الشباب المنحرفين يتميزون عن غيرهم من الشباب بالعادات السيئة، حيث أن 95% يدخنون، 80% يستعملون النفة، 11.66% يمارسون القمار، نوع المخدر الأكثر انتشاراً هو الكيف أو الحشيش أو ما يسمى بالقنب الهندي، هناك ارتباط واضح بين المستوى الثقافي للآباء والوضع الاقتصادي ودرجة تماسك الأسرة أو تفككها.

**ومن خلال هذه الدراسات يمكن أن نستنتج أن:**

- معظم الدراسات تناولت أحد متغيرات بحثنا سواء الإرشاد النفسي اجتماعي أو المخدرات.
- أغلب الدراسات تناولت فئة الشباب على اعتبار أنها الفئة التي تبحث عن المغامرات والتميز ولو على حساب صحته.
- التركيز الأكبر كان على الآثار الجسمانية الناتجة عن تناول المخدر وعدم تناوله، وبم تركيز كثيراً على العوامل التي دفعت للإدمان بحد ذاته.
- اقتصر أغلبية هذه الدراسات على نوع من المخدرات في حين يجب دراسة الظاهرة في صورتها الكلية لا في صورتها الجزئية، وكأن الحشيش مثلاً هو المخدر الوحيد الموجود.
- أغلبية هذه الدراسات قد تمت على مناطق متشابهة، وكأن الأفراد متساويين من ناحية الفروق الفردية الناتجة عن البيئة والمكان.
- تنوعت استخدامات الدراسات السابقة من حيث المقاييس النفسية كأداة في جمع البيانات بالإضافة إلى الاستبيان والمقابلات الشخصية، بالإضافة إلى المنهج الوصفي أو التجريبي.

**الجانب الميداني للبحث:**

**منهج البحث:**

لمعالجة هذا الموضوع تم استخدام المنهج الوصفي لكونه يتناسب مع طبيعة الموضوع والوقوف على مدى صحة أو خطأ ما ذهبت إليه البحث، وقد تم جمع المادة العلمية من مصادرها المختلفة وتم تصنيفها وترتيبها، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع وقياس البيانات، وتم صياغتها لتخدم أهداف البحث انطلاقاً من المفاهيم النظرية للبحث.

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة قصدية من 80 طالب من جامعة اكلي محند اولحاج بالبويرة ممن أبدوا في إجاباتهم أنهم سبق وأن تعاطوا المخدرات.

## أدوات جمع البيانات:

من أجل قياس مخرجات هذه البحث تم تصميم استمارة استبيان مكون من 47 عبارة وقسم إلى ثلاثة أبعاد كالتالي:

### البعد الأول:

يتضمن معرفة الطلبة للمخدرات ويتضمن من العبارة رقم 01 إلى العبارة رقم 06.

### البعد الثاني:

الأسباب والدوافع التي تؤدي بالطلبة إلى دخول عالم المخدرات وتكون من ثلاثة دوافع: الأسباب الأسرية من العبارة رقم 07 إلى العبارة رقم 12، الأسباب الاجتماعية من العبارة رقم 13 إلى العبارة رقم 18، الأسباب الاقتصادية من العبارة رقم 19 إلى العبارة رقم 24، الأسباب النفسية من العبارة رقم 25 إلى العبارة رقم 30.

### البعد الثالث:

أثر خدمات الإرشاد النفسي في العلاج والوقاية والتوجيه من آفة المخدرات، ويتكون من ثلاثة مجالات: مجال الوقاية من العبارة رقم 31 إلى العبارة رقم 36، مجال العلاج من العبارة رقم 37 إلى العبارة رقم 42، مجال الوقاية من العبارة رقم 43 إلى العبارة رقم 47.

### صدق المقياس:

### الصدق الظاهري:

من الطرائق التي يلجا إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل بند يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهر، من حيث مدى الشمولية والوضوح والانتماء بين البنود، إذ بعد رجوع الباحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول المخدرات وتأثيرها ببعض المتغيرات الأخرى النفسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والرياضية، تم عرض المحاور على عينة من الأساتذة المختصين الذي بلغ عددهم (09) من أساتذة جامعة البويرة.

## مجالات البحث:

- المجال المكاني : جامعة اكلي محند اولحاج بولاية البويرة - الجزائر .
  - المجال الزمني : من 2018 /09/12 إلى 2018/10/18.
  - المجال البشري : طلبة جامعة اكلي محند اولحاج بولاية البويرة والبالغ عددهم 80 طالبا من المستويات التعليمية الثلاثة.
  - الوسائل الإحصائية : التكرارات، النسبة المئوية.
- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:
- للإجابة عن التساؤل الأول حول معرفة الطلبة للمخدرات كانت الإجابات على الشكل الموضح في الجدول.

### جدول (1) يمثل إجابات عينة البحث حول ماهية المخدرات.

الرقم	العبرة	أوافق	غير موافق	لا رأي لي
		العدد	العدد	العدد
		%	%	%
1	المخدرات تعني المواد الطبيعية والغير طبيعية المؤثرة في العقل	71	06	03
2	المخدرات محرمة تعاطيها واستعمالها شرعا وقانونا	64	12	04
3	أساس طبيعة المخدرات الجانب الطبي	65	03	12
4	المخدرات هي المواد الكيميائية فقط	33	30	17
5	استعمال المخدرات طبيعي وعادي في عالم متغير ومتطور	58	12	10
6	المخدرات تعني الانحلال الخلقي	59	11	10

من خلال الجدول رقم 1 نلاحظ أن إجابات عينة البحث من الطلبة الذين يتعاطون المخدرات أن لديهم معرفة على هذه المخدرات سواء من حيث طبيعتها أو أنواعها أو تأثيرها وحتى مجالات استعمالها حيث كانت النسبة المئوية للإجابة على العموم 70.77 بأنهم مدركون جدا لماهية وطبيعة المخدرات في حين من ليس لديهم معرفة على طبيعتها كانت بنسبة 15.41 ومن لم يقدموا آراء كانت 11.66، ومنه نستنتج من خلال إجابات عينة البحث أن معظم الطلبة لديهم معرفة مسبقة عن المخدرات.



## جدول (2) يمثل إجابات عينة البحث حول أسباب المخدرات.

الرقم	العبارة	أوافق		غير موافق		محايد
		العدد	%	العدد	%	
<b>الأسباب الأسرية</b>						
7	حينما أرى مشاجرات مع الأسرة أو في البيت	46	57.5	14	17.5	20
8	عندما أشعر بأنه ليس لي مكان أرجع إليه	52	65	12	15	16
9	عندما يسبب لي أحد أفراد عائلتي الضيق والتوتر	53	66.25	13	16.25	14
10	عندما أشعر بأن كل أهلي ضدي	50	62.5	15	18.75	15
11	عندما أشعر بأنه ليس هناك أحد مهتم بما حصل لي	60	75	14	17.5	06
12	عندما أرى المشاجرات في البيت باستمرار	59	73.75	12	15	09
<b>العلاقات الاجتماعية</b>						
13	حينما اختلفت مع صديقي	32	40	38	47.5	10
14	لأنني دائما وحيد	35	43.75	30	37.5	15
15	لأنني شعرت بأن الناس لا تحبني	36	45	29	36.25	15
16	عندما شعرت بالمضايقة في شخص لا أحب رؤيته	31	38.75	39	48.75	10
17	حينما تدخل الأصدقاء في حياتي	35	43.75	31	38.75	14
18	عندما شعرت بأنه ليس هناك أحد مهتم بما حصل لي	40	50	28	35	12
<b>المشاكل الاقتصادية</b>						
19	الفقر أهم سبب لتعاطي للمخدرات	33	41.25	30	37.5	17
20	أحيانا تدفعني الحاجة إلى التفكير في المخدرات	34	42.5	24	30	12
21	العيش في عالم طبقي مجنون المتطلبات يدفعنا إلى المخدرات	40	50	22	27.5	18
22	عالم المخدرات وسيلة للعيش في الأحلام	42	52.5	24	30	14
23	عالم المخدرات تزول الفوارق	44	55	22	27.5	14
24	لا أرى بديلا عنها لتشعري بالراحة المادية	50	62.5	24	30	06
<b>الأسباب النفسية</b>						
25	حينما أتذكر رائحتها وذوقها وطعمها تتناوبني رغبة نفسية شديدة	39	48.75	22	27.5	19
26	عندما فكرت في اخذ القليل مما أتعاطاه لمجرد الشوق	33	41.25	24	30	13
27	عندما أقنعت نفسي بأنني إنسان جديد ويمكنني أن اعتدل في التعاطي	35	43.75	23	28.75	12
28	عندما أردت أن اثبت لنفسي أنني أستطيع تعاطي	31	38.75	19	23.75	30
29	عندما تعجبت من قدرتي على السيطرة على التعاطي وشعرت برغبة في التعاطي	37	46.25	23	28.75	20
30	لأنني كنت منسجما مع نفسي حين أتعاطي المخدرات	39	48.75	22	27.5	19

من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ أن من الأسباب التي تؤدي بالطلبة إلى التوجه نحو عالم المخدرات كانت في المرتبة الأولى الأسباب الأسرية نسبة مئوية بلغت 66.66، وفي المرتبة الثانية الأسباب الاقتصادية بنسبة 50.62، المرتبة الثالثة الأسباب النفسية بنسبة 44.58 وجاءت في المرتبة الرابعة أسباب راجعة إلى العلاقات الاجتماعية بنسبة مئوية بلغت 43.54.

جدول (3) إجابات العينة حول دور خدمات الإرشاد النفسي في وقاية وعلاج الإدمان على المخدرات لدى الطلبة

الرقم	العبارة	أوافق		غير موافق		لا رأي لي	
		ت	%	ت	%	ت	%
31	يساعد الأخصائي النفسي في الوقاية قبل العلاج من الإدمان على المخدرات	62	77.5	08	10	10	12.5
32	مهارات المختص النفسي في التعايش مع ظروف الحياة دون الاستسلام	73	91.25	02	2.5	05	6.25
33	التحاور مع المختص النفسي يساعدني على بناء جدار نفسي كبير يمنعني من التقرب إلى المخدرات	38	47.5	32	40	10	12.5
34	المختص النفسي وسيلة فعالة للوقاية من أفة المخدرات	40	50	22	27.5	18	22.5
35	بث الثقة في نفس المسترشد ومنحه مشاعر الاطمئنان للوقاية من التعاطي.	42	52.5	10	12.5	28	35
36	التحاور مع المرشد دافع للوقاية من المخدرات	70	87.5	02	2.5	08	10
<b>العلاج</b>							
37	يساعدني الأخصائي النفسي في التوقف عن التعاطي	50	62.5	20	25	10	12.5
38	يساعدني الأخصائي النفسي في التكيف مع الوضع الراهن للخروج منه	62	77.5	12	15	06	7.5
39	يهدف عمل الأخصائي النفسي إلى تعديل البيئة المحيطة بالمدمن إلى بيئة	60	75	14	17.5	06	1.5
40	اهم مهارات الإرشاد النفسي في بناء البرامج العلاجية الضرورية والهادفة التي تعالج الإدمان	58	72.5	14	17.5	08	10
41	البرامج الإرشادية للأخصائي النفسي تعالج اثر الإدمان والتعاطي .	56	70	12	15	12	15
42	عوامل الثقة المتبادلة تساعد على العلاج من المخدرات.	70	87.5	05	6.25	05	6.25
<b>التوجيه</b>							
43	يعتبر الأخصائي النفسي مهما للوقاية والعلاج من المخدرات	68	85	02	2.5	10	12.5
44	مهارات المختص النفسي تتوافق وتحديات الحياة	60	75	12	15	08	10
45	البيئة الجامعية تتطلب وجود مختص نفسي	56	70	22	27.5	02	2.5
46	خدمات الإرشاد النفسي ضرورية سواء وقائية او علاجية	56	70	20	25	04	05
47	الدور التوجيهي للمختص النفسي يجنب وقوع الطلبة الوقوع في فخ المخدرات	62	77.5	08	10	10	12.5

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 3 يتضح لنا أن أغلبية عينة البحث اكدت على أهمية خدمات الإرشاد النفسي في الوقاية من الآفة المخدرات وهذا بنسبة 67.7 في المرتبة الثالثة في حين من ذهبوا إلى أهميته في العلاج بنسبة 74.16 في المرتبة الثانية أما بنسبة 75.5 اعتبروا التوجيه أولى اهتمامات الإرشاد النفسي.

### مناقشة النتائج :

من خلال عرض وتحليل نتائج البحث المتحصل عليها يتبين لنا أن للطلبة وعي معرفي كامل حول المخدرات سواء من حيث أسباب تعاطيها أو الآثار المترتب عليها ولقد تنوعت أسباب التعاطي بين الجوانب الأسرية والعلاقات الاجتماعية وتأثير البيئة والقارئ في انتقال هذه الآفة بين الطلاب ثم المشاكل الاقتصادية والحاجة إلى تلبية المتطلبات الاقتصادية والمادية ثم الأسباب النفسية والحاجة إلى إشباعها أما من خلال الحاجة إلى خدمات ومهارات الإرشاد النفسي، من خلال ما تم ذكره من مفاهيم الإرشاد النفسي وأهدافه واستراتيجياته ومنهجية العمل والإطار العام للعملية الإرشادية ودور الأخصائي النفسي فيه.

وذلك فإن خدمات الإرشاد النفسي تكن وفق منهجية وإستراتيجية (النمائي، الوقائي، العلاجي) وبما أن الأخصائي النفسي هو عادة المسؤول والمتخصص عن العمليات الإرشادية والبرامج المعدة لمواجهة المشكلات التي تواجه الطلبة فإن دوره في هذا المجال للتصدي لمشكلة المخدرات وتعاطيها في صفوف الشباب دور مهم ورئيسي لوقايتهم من هذه الآفة. وهذا ما ذهبت إليه الأمم المتحدة في تحديد مستويات الإرشاد:

- الوقاية الأولية : مجموعة من الإجراءات التي تستهدف منع وقوع تعاطي المخدرات أصلا.
- الوقاية الثانوية : التدخل العلاجي المبكر الذي يمكن من خلاله وقف التماذي في تعاطي المخدرات لكي لا يصل الفرد إلى مرحلة الاعتماد.

- وقاية من الدرجة الثالثة : توجه أساسا لوقاية المدمن من مزيد من التدهور الطبي والنفسي

والاجتماعي. ( ألهاجري، الحميدان، 2006، ص، 15)

الاستخلاصات: من خلال ما تم عرضه نستخلص ما يلي:

- لمعظم الطلبة معرفة كبيرة عن المخدرات وتأثيراتها النفسية والبدنية.

- تنوعت أسباب تعاطي هذه الآفة بين الطلبة بين الأسباب الأسرية والاجتماعية والعلاقات والأسباب الاقتصادية والنفسية.
- للمختص النفسي دور كبير في الوقاية من تعاطي المخدرات وفي العلاج ثم التوجيه ثم الوقاية.
- إن ظاهرة الإدمان على المخدرات لا تمس الشخص وحده بل تمس أمن المجتمع واستقراره حيث أدى انتشار الإدمان إلى زيادة نسبة الجرائم والعنف من السطو المسلح والسرقة والتحايل والاعتصاب والقتل وغيرها من الجرائم.

#### التوصيات:

- إدراج مهمة الأخصائي والمرشد النفسي داخل المؤسسات التعليمية خاصة منها الجامعات والمدارس العليا - تفعيل برامج الخدمات النفسية واستمرارها ، أن تكون توعية خاصة قبل حدوث الإدمان لدى الشباب والطلبة.
- تفعيل دور الوسائل الإعلامية من أجل نشر الوعي وثقافة الوقاية من هذه الآفة.
- تفعيل دور الأسرة وجمعيات المجتمع المدني في ترسيخ القيم والمعتقدات والعادات السوية في المجتمع .
- تفكير الدولة في برامج ومشاريع رياضية وثقافية وترفيهية تساعد على رفع الطاقة الايجابية لدى الشباب وملء فراغهم بأمور صالحة تبعدهم عن التفكير في تعاطي المخدرات.
- محاربة الدولة لمصادر وطرق التموين بهذه الآفة.
- إجراء بحوث ودراسات حول موضوع المخدرات ( الظاهرة والوقاية والعلاج).
- عقد الملتقيات والندوات والأيام الدراسية حول موضوع المخدرات .

#### قائمة المراجع:

1. السفاسفة محمد إبراهيم (2005) : الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، طبعة 1 ، مكتبة الفلاح للنشر، الكويت.
2. حامد عبد السلام زهران (1995) : الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط2)، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
3. حمد محروس الشناوي (1996) : العملية الإرشادية والعلاجية، (ط1)، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

4. عبد الرحمن عيسوي (1999) : الإرشاد النفسي، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة، الإسكندرية، مصر.
5. عبد الرحمن مصيقر (1985) : الشباب والمخدرات في دول الخليج العربي (ط1)، شركة الربيعان للنشر والتوزيع، الكويت.
6. عصام أحمد محمد (1983) : جرائم المخدرات فقهاً وقضاء، القاهرة، مصر.
7. زهران، حامد عبد السلام (1995) : التوجيه والإرشاد النفسي، (ط2)، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
8. حامد جامع ومحمد فتحي عيد (1988) : المخدرات في رأي الإسلام، مجمع البحوث الإسلامية، سلسلة البحوث الإسلامية، الكتاب الأول، س19، القاهرة، مصر.
9. صلاح الدين البرلسي (1994) : الكشف عن المواد المخدرة بالوسائل العلمية، وزارة الداخلية، الرياض.
10. مركز الأهرام للترجمة والنشر (1989) : كارثة الإدمان، تحرير إبراهيم نافع، القاهرة.
11. أحمد خدام (2013) : فاعلية برنامج إرشادي في تطوير المهارات الاجتماعية وخفض سلوك الإدمان لدى المدمنين على المخدرات، ع4 مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون المملكة العربية السعودية.
12. اسماعيلي يامنة (2009) : دور الإرشاد النفسي في علاج المدمنين على المخدرات، العدد 02، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، جامعة ورقلة الجزائر.
13. الخطيب جمال (2005) : أثر برنامج تدريبي جمعي في تحسين مستوى معرفة كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن.
14. Merith, Cosden.,(2001) Risk and resilience for substance abuse among adolescents and adults with LD. Journal of Learning Disabilities, vol. 34 Issue 4.
15. <http://www.ahewar.org>.

## أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في خفض مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي كرة القدم

أ.د. علي سموم الفرطوسي العراق  
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية - العراق  
[ali.smoom@yahoo.com](mailto:ali.smoom@yahoo.com)

د. قلتي يزيد الجزائر  
جامعة العربي بن مهيدي - الجزائر  
أ/ زمالي حسان  
جامعة العربي بن مهيدي - الجزائر

### ملخص البحث

هدف هذا البحث إلى معرفة أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في زيادة مظاهر دافعية الإنجاز العالية لدى لاعبي كرة القدم، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي نوادي البطولة الولائية - تبسة - لكرة القدم (ذكور، متقدمين)، في حين اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، متقدمين)، وقدر عددها بـ (46) لاعب، وهذه العينة تشكل نسبة (12.20%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (377) لاعب، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العمدية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، معتمدا على التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية)، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث شملت المجموعة الضابطة لاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، متقدمين)، في حين شملت التجريبية لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، متقدمين)، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح على المجموعة التجريبية بواقع (12) أسبوع، تم إجراء القياسات والإختبارات، وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة، ومن خلال النتائج المحصل عليها، توصل الباحثون إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في التأثير على خفض مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

### المقدمة ومشكلة البحث:

يمثل التدريب الذهني أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث، وقد زاد انتشاره وتطبيقه خاصة في رياضة المستويات العالية بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والتحصير للدخول في المسابقات، وما يقدمه من



إستراتيجيات عقلية تلعب دورا في تحقيق التفوق. (شمعون، 1996، 05) ، ومما لاشك فيه أن التحضير الجيد المقنن والمبني على أسس علمية يؤثر بطريقة مباشرة في النتائج المحققة، فهو إحدى الدعامات الهامة لرفع مستوى اللعبة من حيث الأداء والمهارات والخطط وطرق اللعب، هذا بالإضافة إلى اعتباره أحد أهم المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي والتفوق الرياضي، هذا الأخير الذي يتوقف على مدى استعادة الرياضي من مهاراته النفسية وقدراته الذهنية على نحو لا يقل عن الاستعادة من مهاراته الحركية وقدراته البدنية، حيث يشير بعض الخبراء أنه وفي حالة التساوي في المستوى من حيث جميع العوامل الأخرى بما فيها التحضير البدني والخططي والمهاري فإن التفوق يكون للفرد ذو التحضير الذهني الجيد، حيث يؤكد كل من شمعون وإسماعيل أن الحقائق المتراكمة بواسطة اللاعبين والمدربين والإداريين وحتى الجمهور تشير إلى أن الفروق الجسمية والبدنية بين اللاعبين في القياسات الجسمية والعناصر البدنية، القوة، السرعة، التحمل... وغيرها، إلى جانب الفروق في عامل المهارة وأهمية الجوانب الميكانيكية وطريقة الأداء، وكافة هذه المكونات لم تستطع تفسير الفروق بين الفائز والمهزوم ودعمت أهمية الجوانب العقلية. (شمعون وإسماعيل، 2007) بناء على كل هذا كانت الحاجة لإجراء هذا البحث والذي تكمن أهميته في محاولة وضع برنامج تدريبي ذهني مقترح يساهم في خفض مستوى تكرار مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي كرة القدم ومنه بلوغ النتائج الرياضية العالية والفعالية في الأداء.

وانطلاقا من التمعن في مجموعة من الأفكار التي لها نقاط تقاطع مع البحث، الأولى منها تلك المبنية على أن المبتغى المراد بلوغه والهدف الأبرز للرياضة في المستوى العالي هو التفوق انطلاقا من الفعالية في الأداء وتحقيق النتائج الرياضية العالية بغض النظر عن باقي الأهداف. (عبد الفتاح، 1995)، الثانية المبنية على ما أشار إليه العديد من الباحثون في علم النفس الرياضي، بأن وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضي والتي يقصد بها استعداد اللاعب للإقبال والإحجام تجاه موقف من مواقف الإنجاز الرياضي، وبصفة خاصة مواقف المنافسة الرياضية، كما يدخل في نطاق هذا التحديد رغبة اللاعب في التفوق والتميز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (علاوي، 2002) ، والثالثة المبنية على ما أشارت إليه هبة محمد نديم لبيب نقلا عن كل من عصام حلمي (1980)، جاك وجودي (Jack & Judy, 1982)، نديفر (Nideffer, 1985) وبيت (Butt, 1987) أن التدريب الذهني

من الوسائل الفعالة في تحقيق الفوز على كافة المستويات الرياضية لجميع الأعمار السنية إذا ما تم بدرجة كافية، وعلى مدى كافي لأنه يحل المشاكل المتعلقة بالفوز، وذلك لأن التفوق في النشاط الرياضي يتطلب قدرة عالية من التركيز لضبط درجة الجهد والاستئارة اللازمة لإخضاع المتغيرات الداخلية والعوامل البيئية المشوشة والمعوقة للأداء والتي يعمل التدريب الذهني على إفراح مساحة كبيرة منه لاجتيازها ونقل الحدود الذهنية لاكتشاف رغبات التدريب. (لبيب، 2014)، وهو ما أكده هارا (Harra, 1982) بأن التدريب الذهني يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات، وأن الإنجازات الرياضية العالية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات، وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات.

وتوصلت دراسة الزبيدي، محمد خالد والتي هدفت إلى إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب والكشف عن أثر البرنامج في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء الفني، إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو تأثير إيجابي على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز وكذا مستوى الأداء الفني. (الزبيدي، 2011)، كما اكدت دراسة حتاملة العلوان والتي هدفت إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة، والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها على وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين ولأعبات الكرة الطائرة في الأردن. (حتاملة، العلوان، مغايرة، 2011)

كما اكدت دراسة أليخاني، فايزموسافي ومختاري (Alikhani, Vaez Mousavi, Mokhtari, 2011) التي هدفت إلى معرفة تأثير التصور المعرفي والدافعي في اختيار وقت رد الفعل على عدم وجود فروق بين تأثير البرنامجين التدريبيين الذهنيين فيما يخص اختيار وقت رد الفعل، إضافة إلى التوصل إلى أن التصور العقلي الدافعي والتصور العقلي المعرفي يمكن أن تظهر وظيفتهما من خلال آليات إنجاز مختلف.

وتوصلت دراسة بوشو، هاليوال، فورنيي وكوستنر (Beauchamp, Halliwell, Fournier, Koestner, 1996) والتي هدفت إلى استكشاف الآثار المترتبة عن (14) أسبوع من التحضير والإعداد المرفق ببرنامج التعليم المعرفي السلوكي (Cognitive-Behavioral Psychological skills) مقابل تدخل المهارات البدنية والحركية، مقابل عدم التدريب على التحفيز، تبين أن

برنامج التعليم المعرفي السلوكي المقترح (CBP) أدى لتعزيز الدوافع الذاتية، كما أدى إلى استخدام أكثر اتساقاً لروتين ما قبل القذفة، وكذا تحسن وضع الأداء .

#### اهداف البحث :

- اقتراح برنامج تدريبي ذهني بهدف تحسين دافعية الإنجاز .
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في زيادة مستوى تكرار مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

#### فرضية البحث:

- يؤثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في خفض مستوى مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، متقدمين) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، متقدمين).

#### منهج و تصميم البحث:

تماشياً مع طبيعة البحث وأهدافه فقد اتبعنا المنهج التجريبي، وذلك لأنه يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق. (علاوي وراتب، 1999)، إذ استخدم الباحثون التصميم التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين ذات الإختبار القبلي والبعدي، مع العشوائية في الإختيار، ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي وهو البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، وترك الضابطة في ظروفها الإعتيادية.

#### مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع بحثنا في لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية - تبسة - فئة (متقدمين، ذكور). إذ اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، متقدمين)، وقدر عددها بـ (46) لاعب، وهذه العينة تشكل نسبة (12.20%) من مجتمع الأصل (لاعبو نوادي البطولة الولائية - تبسة - لكرة القدم ذكور، متقدمين) والبالغ عددهم (377) لاعب، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العمدية، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث:

- المجموعة الضابطة: شملت لاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، متقدمين).
- المجموعة التجريبية: شملت لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، متقدمين).

## تجانس المجموعتين :

### جدول رقم (1) يوضح تجانس عينة البحث.

الالتواء	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		وحدة	المتغير الاحصائي	المتغيرات
	تج	ض	تج	ض			
-0.03	2.45	2.39	63.75	63.62	درجة	دافعية الإنجاز	
0.53	3.03	2.57	44.45	43.95	درجة	الذكاء	
-0.50	1.36	1.04	15.83	15.91	درجة	القدرة على التصور	
0.25	1.21	1.06	16.33	15.83	درجة	القدرة على الاسترخاء	
-0.07	0.88	0.87	15.70	15.66	درجة	القدرة على تركيز الانتباه	المهارات العقلية
-0.15	0.99	1.04	15.54	15.37	درجة	القدرة على مواجهة القلق	
-1.14	1.11	0.90	16.25	15.95	درجة	الثقة بالنفس	
-0.23	0.95	0.75	15.08	15.33	درجة	دافعية الإنجاز الرياضي	
-0.33	6.86	4.05	117.50	119.87	تكرار	الانفعالات السلبية	المتغيرات النفسية
-0.69	5.28	2.49	70.62	71.25	تكرار	التراخي وعدم الجدية	مظاهر والذهنية
-0.47	6.84	5.84	155.00	160.75	تكرار	ضعف روح التحدي	دافعية
0.38	6.59	3.29	59.87	57.00	تكرار	الملل والضجر	الإنجاز
0.003	3.35	2.38	31.12	30.62	تكرار	الرغبة من الفشل	المنخفضة
-0.18	1.36	1.48	24.70	24.87	سنة	العمر البيولوجي	المتغيرات البيولوجية
-0.58	1.77	2.06	11.87	12.37	سنة	العمر التدريبي	
-0.10	3.11	2.81	70.87	72.45	كغ	الوزن	
0.15	3.16	2.29	177.91	179.04	سم	الطول	
-0.82	0.67	0.64	22.63	22.42	(كغ/م <sup>2</sup> )	مؤشر الكتلة الجسمية lmc	

نلاحظ من خلال الجدول أن جميع قيم معامل الالتواء تتراوح بين القيمتين (-03 و +03)

وهذا يؤكد اعتدالية التوزيع التكراري، ومنه فإن المجموعتين متجانستين في المتغيرات البيولوجية (العمر البيولوجي، العمر التدريبي، الطول، الوزن، مؤشر الكتلة الجسمية)، وكذا الذهنية والنفسية (دافعية الإنجاز، الذكاء، المهارات العقلية، مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة).

تكافؤ المجموعتين:

المتغيرات النفسية والذهنية:

جدول رقم (02) يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية  
في المتغيرات النفسية والذهنية.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.05	46	0.85	0.17	2.39	63.62	ض	دافعية الإنجاز
					2.45	63.75	تج	(درجة)
غير دال	0.05	46	0.54	0.61	2.57	43.95	ض	الذكاء
					3.03	44.45	تج	(درجة)
غير دال	0.05	46	0.78	0.26	1.04	15.91	ض	القدرة على التصور
					1.36	15.83	تج	(درجة)
غير دال	0.05	46	0.10	1.65	1.06	15.83	ض	القدرة على الاسترخاء
					1.21	16.33	تج	(درجة)
غير دال	0.05	46	0.88	0.14	0.87	15.66	ض	القدرة على تركيز
					0.88	15.70	تج	الانتباه (درجة)
غير دال	0.05	46	0.51	0.65	1.04	15.37	ض	القدرة على مواجهة
					0.99	15.54	تج	القلق (درجة)
غير دال	0.05	46	0.38	0.87	0.90	15.95	ض	الثقة بالنفس
					1.11	16.25	تج	(درجة)
غير دال	0.05	46	0.39	0.85	0.75	15.33	ض	دافعية الإنجاز
					0.95	15.08	تج	الرياضي (درجة)
غير دال	0.05	14	0.41	0.84	4.05	119.87	ض	الانفعالات السلبية
					6.86	117.50	تج	
غير دال	0.05	14	0.76	0.30	2.49	71.25	ض	التراخي وعدم الجدية
					5.28	70.62	تج	في أداء المهام
غير دال	0.05	14	0.09	1.80	5.84	160.75	ض	ضعف روح التحدي
					6.84	155.00	تج	مظاهر دافعية
غير دال	0.05	14	0.28	1.10	3.29	57.00	ض	الملل والضجر
					6.59	59.87	تج	الإنجاز المنخفضة
غير دال	0.05	14	0.73	0.34	2.38	30.62	ض	الرغبة من الفشل
					3.35	31.12	تج	

- معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

- قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية (14) ومستوى دلالة (0.05) = 2.145
- معنوي عند نسبة الخطأ (01 %) عند درجة الحرية (14) ومستوى دلالة (0.01) = 2.977
- عند درجة الحرية (46) ومستوى دلالة (0.05) = 2.013
- عند درجة الحرية (46) ومستوى دلالة (0.01) = 2.687

#### المتغيرات البيولوجية:

#### جدول رقم (03) يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البيولوجية.

مؤشر الكتلة الجسمية (كغ/م <sup>2</sup> )	الطول (سم)		الوزن (كغ)		العمر التدريبي (سنة)		العمر البيولوجي (سنة)			
	تج	ض	تج	ض	تج	ض	تج	ض		
22.63	22.42	179.04	177.91	72.45	70.87	12.37	11.87	24.87	24.70	المتوسط الحسابي
0.67	0.64	2.29	3.16	2.81	3.11	2.06	1.77	1.48	1.36	الانحراف المعياري
1.10		1.41		1.84		0.90		0.40		ت المحسوبة
0.27		0.16		0.07		0.37		0.68		الاحتمالية
0.05		0.05		0.05		0.05		0.05		مستوى الدلالة
46		46		46		46		46		درجة الحرية
غير دال		غير دال		غير دال		غير دال		غير دال		النتيجة

- معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).
- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.013
- \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %) عند مستوى دلالة (0.01) = 2.687

#### أدوات ووسائل جمع البيانات:

- سحب طلب تسهيل مهمة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي.
- الاتصال برئيسي النادييين ومخاطبتهما بالكتاب الصادر من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي، وسحب رخصة التريص التطبيقي.
- الاتصال بمدربي كرة القدم فئة (متقدمين، ذكور) على مستوى النادييين قيد البحث.
- الشروع في تطبيق العمل الميداني.



- المراجع العربية والأجنبية المتوفرة لغرض استخلاص أكبر قدر ممكن من المعلومات النظرية التي تسمح بحصر موضوع الدراسة. - الطول: تم قياس طول اللاعبين ب (سم).
- الوزن: تم قياس وزن اللاعبين ب (كغ) عن طريق وقوفه فوق ميزان طبي ثم قراءة المؤشر.
- مؤشر الكتلة IMC: وهو مؤشر للتعبير عن درجة البدانة، وتم حسابه وفق القانون التالي:  

$$IMC = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{(\text{الطول (متر)})^2}$$

- صافرة، ميقاتية، شريط ديكامتر، مشغل موسيقى، كراسي، طاوولات.
- الاعتماد على مجموعة من الأشخاص المؤهلين من ذوي الخبرة والاختصاص بغرض المساعدة على تطبيق البرنامج التدريبي والقياسات والاختبارات، بغرض ربح الوقت والجهد.

#### الاختبارات والمقاييس النفسية المستخدمة :

من خلال اطلاع الباحثون على مجموعة من المصادر والرسائل التي تناولت مجموعة من الاختبارات والمقاييس التي تسمح بقياس المتغيرات قيد البحث وتلائم عينة البحث، وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين تم الإتفاق على الاختبارات التالية:

- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.
- اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة.
- مقياس المهارات النفسية في الرياضة.
- شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي كرة القدم: بغرض التدرج العلمي السليم في بناء الشبكة، اعتمد الباحثون على عدد معتبر من المراجع العلمية، وكذا استبيان مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص إضافة إلى لاعبي العينتين الضابطة والتجريبية بغرض ترشيح مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة حسب آرائهم حيث:
- تم استبعاد المظاهر التي لم تحظى بنسبة اتفاق الخبراء تساوي أو تفوق (50 %).
- تم اختيار وترشيح المظاهر الخمسة الأولى (05) لدافعية الإنجاز المنخفضة التي حظيت بأكثر وأعلى نسبة اتفاق بين اللاعبين.

ثم قام الباحثون ببناء شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي كرة القدم، وتم اللجوء بعد ذلك إلى مجموعة من الخبراء والمختصين في ضبط الصورة النهائية لها.

المعاملات العلمية لأدوات البحث (الخصائص السيكمترية):

رغم أن جميع الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات نظرا لاستعمالها سابقا من طرف عدد معتبر من الباحثين، إلا أن الباحثون آثر التحقق من ذلك، ومن خلال المعالجة الإحصائية لاحظ أن جميع مفردات المقاييس والاختبارات تتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات.

#### شبكة الملاحظة:

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2017/01/10 إلى غاية 2017/01/22)، على عينة مكونة من (02) لاعبين، تم اختيارهما بطريقة عشوائية من لاعبي آفاق الحمامات (ذكور، وأوسط)، وكان الغرض منها استخراج الأسس العلمية والسيكومترية للشبكة، وكذا الوقوف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثون وطاقم الفريق المساعد أثناء التطبيق.

#### الصدق:

**الصدق الظاهري:** تم التحقق من صدق الأداة انطلاقا من عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحيتها في متابعة وتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز العالية والمنخفضة.

#### الثبات:

قام الباحثون باستخراج معامل ثبات المصححين، والذي يعد أحد المصادر الرئيسية لتباين الخطأ في المقاييس التي تعتمد على تقدير المصحح وليس على مفتاح التصحيح، وذلك عندما قام رفقة عضوين من طاقم الفريق المساعد من ذوي الاختصاص بتقييم أداء (02) لاعبين من أفراد العينة الاستطلاعية في مباراة (حيث يتابع الباحثون والحكام الآخرون كل على حدى اللاعبين في نفس الوقت)، وبعد الملاحظة والمعالجة الإحصائية للنتائج، تم استخراج معامل الارتباط (سبيرمان) بين تقديرات الباحثون وتقديرات الحكم الأول وكذا تقديرات الحكم الثاني، والجداول التالية تبين ذلك:

#### جدول رقم (04) يوضح قيم معامل ارتباط تقديرات الباحثون والحكم الأول لشبكة الملاحظة

#### لمظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة:

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	قيمة -ر-	المظاهر
** دال	0.05	0.000	0.794	الانفعالات السلبية
** دال	0.05	0.000	0.784	التراخي وعدم الجدية
** دال	0.05	0.000	0.766	ضعف روح التحدي
** دال	0.05	0.000	0.814	الملل والضجر
** دال	0.05	0.000	0.734	الرغبة من الفشل

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %)

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معامل الارتباط تراوحت بين (0.734 و 0.822)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين تقديرات الباحثون والحكم الأول.

جدول رقم (05) يوضح قيم معامل ارتباط تقديرات الباحثون والحكم الثاني لشبكة الملاحظة لمظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة:

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	قيمة - ر -	المظاهر	
** دال	0.05	0.000	0.827	الانفعالات السلبية	
** دال	0.05	0.000	0.767	التراخي وعدم الجدية	مظاهر دافعية
** دال	0.05	0.000	0.753	ضعف روح التحدي	الإنجاز
** دال	0.05	0.000	0.795	الملل والضجر	المنخفضة
** دال	0.05	0.000	0.778	الرغبة من الفشل	

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معامل الارتباط تراوحت بين (0.729 و 0.827)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين تقديرات الباحثون والحكم الثاني.

الدراسة الاستطلاعية:

- المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات والقياسات على مستوى الملعب البلدي والملحق التدريبي للنادي.
- المجال الزمني: تمثل فيما يلي:
- الدراسة الاستطلاعية الأولى: صادفت تاريخ (2016/09/30)، وهدفت إلى الوقوف على واقع التدريب الذهني ميدانيا ومدى تطبيقه، وكذا تقصي مدى معرفة مدربي مجتمع البحث بالتدريب الذهني ومتطلباته انطلاقاً من استبيان مبني لهذا الغرض.
- الدراسة الاستطلاعية الثانية: صادفت تاريخ (2016/12/20)، حيث تم إجراء القياسات القبلية والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المرتبطة بخصائص أفراد العينة (الطول - الوزن - العمر البيولوجي - العمر التدريبي)، وكذا الاختبارات والقياسات النفسية.

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة: صادفت تاريخ (2017/01/10 إلى غاية 2017/01/22) بهدف التعرف على مدى صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح، وكذا استطلاع وتقنين شبكة الملاحظة بغرض ضبط الصورة النهائية لها. 5 التجربة الرئيسية: بعد إجراء التجربة الاستطلاعية، وبعد التأكد من سلامة المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس، وكذا صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح وملائمته لعينة البحث، تم توزيع الأدوار على فريق العمل المساعد، تلاه البدء في عملية تنفيذ التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر 2016 إلى غاية شهر ماي 2017، وقد كانت تواريخ إجراء التجربة الرئيسية كما يلي:

**جدول رقم (06) يوضح تاريخ إجراء التجربة الرئيسية.**

التاريخ	الإجراء	المهمة
2017/02/27	بداية التطبيق	تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح
2017/05/15	نهاية التطبيق	
2016/01/07	بداية المتابعة	القياس
2017/02/24	نهاية المتابعة	تقييم مظاهر دافعية الإنجاز
2017/04/07	بداية المتابعة	القياس المنخفضة
2017/05/26	نهاية المتابعة	البعدي

**ملاحظة:** تم اعتماد قياسات التكافؤ كقياسات قبلية.

**الوسائل الإحصائية:**

**جدول رقم (07) يوضح الوسائل الإحصائية المستعملة خلال البحث:**

بالنسبة للإحصاء الوصفي تم استخدام:	بالنسبة للإحصاء الاستدلالي تم استخدام:
- المتوسط الحسابي.	- (ت) ستيودنت.
- الانحراف المعياري.	- معامل الارتباط (بيرسون).
- النسب المئوية.	- معامل الإلتواء.
- التكرارات.	- معامل الثبات سبيرمان - براون.

وتمت الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية الإصدار السادس عشر (SPSS v. 16.0) في المعالجات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة الضابطة:

عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة الضابطة:

جدول رقم (08) يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلية والبعديّة للعينة الضابطة فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الانفعالات السلبية	قبلي	119.87	4.05	0.83	0.43	07	0.05	غير دال
	بعدي	122.00	6.04					
التراخي وعدم الجدية	قبلي	71.25	2.49	1.07	0.31	07	0.05	غير دال
	بعدي	73.87	5.35					
ضعف روح التحدي	قبلي	160.75	5.84	0.45	0.66	07	0.05	غير دال
	بعدي	158.62	8.34					
الملل والضجر	قبلي	57.00	3.29	0.49	0.63	07	0.05	غير دال
	بعدي	58.12	5.48					
الرهبنة من الفشل	قبلي	30.62	2.38	0.25	0.80	07	0.05	غير دال
	بعدي	30.37	2.82					

معنوي عند نسبة الخطأ (05%) . قيمة (ت) الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.365

معنوي عند نسبة الخطأ (01%) . عند مستوى دلالة (0.01) = 3.499

ومنه يلاحظ عدم وجود فروق، ويعزو الباحثون ذلك إلى غياب برنامج تدريب ذهني مبني على أسس علمية سليمة بغرض خفض تكرار مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة التجريبية:

جدول رقم (09) يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلية والبعديّة للعينة التجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الانفعالات السلبية	قبلي	117.50	6.86	14.56	1.71 E-06	07	0.05	دال **
	بعدي	73.12	5.40					
التراخي وعدم الجدية	قبلي	70.62	5.28	20.43	1.68 E-07	07	0.05	دال **
	بعدي	45.37	4.06					
ضعف روح التحدي	قبلي	155.00	6.84	12.99	3.72 E-06	07	0.05	دال **
	بعدي	127.25	4.59					
الملل والضجر	قبلي	59.87	6.59	6.38	0.0003	07	0.05	دال **
	بعدي	39.75	3.80					
الرهبنة من الفشل	قبلي	31.12	3.35	7.89	9.89 E-05	07	0.05	دال **
	بعدي	24.12	2.16					

معنوي عند نسبة الخطأ (05%) . قيمة (ت) الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.365

معنوي عند نسبة الخطأ (01%) . عند مستوى دلالة (0.01) = 3.499

وهذا ما يؤكد نقصان تكرار مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي العينة التجريبية، ويعزو الباحثون ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذهني، وتأثيره المباشر في تطور مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة في الاتجاه السلبي.

عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة:

جدول رقم (10) يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

القياس المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الانفعالات السلبية	ض	122.00	6.04	16.34	4.75 E-10	14	0.05	دال **
	تج	72.57	5.40					
التراخي وعدم الجدية	ض	73.87	5.35	11.98	9.52 E-09	14	0.05	دال **
	تج	45.37	4.06					
ضعف روح التحدي	ض	158.62	8.34	9.31	2.23 E-07	14	0.05	دال **
	تج	127.25	4.59					
الملل والضجر	ض	58.12	5.48	7.78	1.89 E-06	14	0.05	دال **
	تج	39.75	3.80					
الرغبة من الفشل	ض	30.37	2.82	4.96	0.0002	14	0.05	دال **
	تج	24.12	2.16					

معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). قيمة (ت) الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.145

معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.977

وينتق ذلك مع أبرزه "المشعان" (1993)، بأن الشخص ذو الدافعية لتجنب الفشل يتميز بما يلي:

- لا يتوقع النجاح في أي عمل يقوم به.
- يتجنب الإقدام على الإنجاز خشية الفشل.
- يرفض أداء الأعمال التي يشعر أن قدراته على أداءها أقل من الآخرين.
- يرفض أداء الأعمال التي تتطلب منه مجهوداً ومثابرة.
- تثبط همته بسرعة عندما يواجه عوائق حتى ولو كانت بسيطة.
- يستسلم للفشل بسرعة ولا يعاود المحاولة ليأسه من النجاح.
- يتجنب الأعمال التي تتطلب المهارة والمثابرة ويقبل على الأعمال السهلة المضمونة النجاح.



- يضع لنفسه أهدافا بسيطة سهلة لا تكلفه جهدا أو مشقة.
  - يرضى بما هو عليه ولا يسعى إلى تحسين مستواه في أي ناحية من نواحي الحياة.
  - أحيانا يضع لنفسه مستويات عالية من الطموح فيفشل.
  - كثيرا ما يقنع نفسه بأن فشله كان نتيجة لأسباب خارجة عن إرادته.
  - النجاح من وجهة نظره مجرد حظ أو مصادفة. (المشعان، 1993)
- وما أشار إليه "موسى رشاد"، بأن "بيك وويتلو" (Peck & Whitlow, 1975)، يحددان أن الأفراد ذوي الدافعية للإنجاز المنخفضة يتسمون بنقص الثقة في الذات، كما ان لديهم تصورات فقيرة عن إمكانياتهم، فهم ينغمسون في المطالب السهلة التي تكون فيها فرص الفشل ضئيلة، أو في المطالب الصعبة، حيث أنهم يعززون فشلهم في هذه المطالب إلى صعوبة المطلب، وليس إلى عجزهم الشخصي، بالإضافة لذلك فهم يشعرون بالملل والضجر في أداء المهام. (موسى رشاد، 1994) وما ذهب إليه "كشرود"، نقلا عن كل من "ستيرز" (Steers, 1975) و"سبينسر" (Spencer, 1977)، إلى أن الأشخاص ذوي المستويات المنخفضة من دافع الإنجاز لا يظهرون رضا عن الأداء وإن كان جيدا. (كشرود، 1995).

#### الاستنتاجات :

#### انطلاقا مما سبق خلص الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- يلاحظ مستوى تكرار مظهر الانفعالات السلبية لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، متقدمين) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، متقدمين).
- يلاحظ مستوى تكرار مظهر التراخي وعدم الجدية لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، متقدمين) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، متقدمين).
- يلاحظ لمستوى تكرار مظهر ضعف روح التحدي لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، متقدمين) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، متقدمين).
- يلاحظ لمستوى تكرار مظهر الملل والضجر لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، متقدمين) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، متقدمين).
- يلاحظ مستوى تكرار مظهر الرهبة من الفشل لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، متقدمين) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، متقدمين).

#### التوصيات :

- اعتماد برنامج التدريب الذهني الذي اعده الباحثون في برلمج تدريب المستويات العليا لكرة القدم لما له من فاعلية البرنامج في التأثير على خفض مستوى تكرار مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي كرة القدم.
- تجربة العمل على فئات اخرى مختلفة في المستوى العمري والجنس .
- بالامكان تطبيق البرنامج على العاب جماعية اخرى مثل كرة اليد وكرة السلة .
- توصية الملاكات الادارية لفرق الاندية بضرورة وجود المرشد النفسي مرافقا للفريق .

### قائمة المراجع

- 1- الزبيدي، محمد خالد (2011) : "أثر برنامج للمهارات النفسية على تهيئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء النفسي للاعبين كرة القدم"، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، العراق. (غير منشورة)
- 2- السيد، أبوعبده حسن (1993) : التوجه التنافسي لدى الرياضيين من درجة الأولى وغير الرياضيين من الجنسين بالمرحلة الإعدادية، مجلة العلوم وفنون الرياضة، مجلد 5، ص347.
- 3- المشعان، عويد سلطان (1993) : دراسات في الفروق بين الجنسين في الرضا المهني، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ص117.
- 4- حتاملة، محمود عايد، العلوان، بشير ومغايرة، إياد عقلة (2011) : "المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسماط الدافعية الرياضية"، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 38 ، الملحق 7، ص 376.
- 5- خليفة، عبد اللطيف محمد (2000) : الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ص213.
- 6- سعد الله، فرات جبار والزهاوي، هه فال خورشيد (2011) : التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، ص265.
- 7- شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة (2007) : اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب، القاهرة، ص 77-78.
- 8- شمعون، محمد العربي (1996) : التدريب العقلي الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، ص173.

- 9- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل (1999) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ص104.
- 10- علاوي، محمد حسن (2002) : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، ص142.
- 11- كشروود، عماد الطيب (1996) : علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث، مفاهيم ونماذج، ط1، مجلد 2، قان يونس، ص76.
- 12- لبيب، هبة محمد نديم (2014) : التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء للاعبات التايكواندو، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ص12.
- 13- موسى، رشاد علي عبد العزيز (1994) : علم النفس الدافعي، دار النهضة العربية، القاهرة، ص109.
- 14- Beauchamp. Pierre. H, Halliwell. Wayne. R, Fournier. Jean. F, Koestner. Richard, (1996) : Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation preparation, and putting performance of novice golfers, The Sport Psychologist, Vol 10(2),
- 15- - Craig Hall, Jennifer Toews, Wendy Rodgers, (1990) : Les aspects motivationnel de l'imagerie en activités motrices, 1982. University of western ontario, Canada , - Deitrich Harra, Priciples of sport training, Sportvelag Berlin,
- 16- - Hoyenga K. B, Hoyenga K. T, (1984) : Motivation explication of behavior, Cool pub company.
- 17- - Martin. Kathleen. A, Hall. Craig. R, (1995) : Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation, Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol 17(1).

## تمرينات خاصة باستخدام جهاز وأدوات مساعدة لمرحلة الانطلاق لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية وإنجاز عدو (100) م حرة

أ.د. محمد حسين حميدي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان - العراق

Mohmeed@uomlsan.edu.iq

أ. أبو الحسن رؤوف محمود

مديرية تربية ميسان - العراق

### ملخص البحث

هدف البحث لتصنيع جهاز قياس بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الانطلاق، ونظراً لأهمية الانطلاق في سباق ركض 100م حرة وذلك لما تتضمنه هذه المرحلة من متغيرات كينماتيكية قد يراها الباحثان ذات دور بارز وفعال في التأثير على الانجاز، أما منهج البحث فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة حيث تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبين ألعاب القوى لمنتخب محافظة ميسان المتقدمين لفعالية (100م) للموسم الرياضي 2018-2019 والبالغ عددهم (7) عدائين وتم تحديد العينة (6) عدائين بعد ان تم استبعاد احد العدائين وذلك لإنجازه العالي، وقد تم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية حيث كل مجموعة سوف تتكون من (3) عدائين وقد شكلوا نسبة (100)% من المجتمع الاصلي، استخدم الباحث العديد من الأجهزة والادوات ومنها (جهاز قياس الزوايا) وقام الباحثان بإجراءات البحث الميدانية لاستخراج النتائج لكي يتم معالجتها احصائياً ومن هنا برزت عدة استنتاجات وتوصيات واهم الاستنتاجات كان للجهاز المستخدم الأثر الفعال في مرحلة الانطلاق للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الانطلاق، أما اهم التوصيات كانت باستخدام الجهاز المصنع بوصفه اساساً لتطوير المتغيرات الكينماتيكية والانجاز لعدائي (100م) حرة.

**الكلمات المفتاحية : التمرينات الخاصة، مرحلة الانطلاق ، الادوات المساعدة**

### المقدمة ومشكلة البحث

أن تطور الفعاليات الرياضية لم يكن وليدة الصدفة بل جاء نتيجة تطور العلوم الرياضية المختلفة مثل علم التدريب الرياضي والفلسفة الرياضية وعلم النفس والبايوميكانيك وغيرها من العلوم

الأخرى المرتبطة ، وأن الفروق في الانجازات الرياضية أصبحت ضئيلة جداً وخصوصاً في فعاليات السرعة وهذا دليل على امتلاك هؤلاء الرياضيين إمكانيات عالية ومتقاربة نتيجة تدريباتهم المعتمدة على استخدام أفضل الأساليب التدريبية الحديثة فضلاً عن استخدام الوسائل المساعدة والتي تعد مهمة جداً لكونه مكملة للعملية التدريبية وبالتالي تكون محصلة هذا الشيء هو حدوث هذا التقارب والتقدم في الأرقام ، كل هذه الأمور مجتمعة أدت إلى لفت أنظار كل المهتمين بالرياضة ولاسيما الباحثين والخبراء في مختلف العلوم الرياضية لدراسة استخدام السبل العلمية والإمكانيات المتوفرة في الرياضي واستغلالها بالشكل الأمثل لتقدم الانجاز

ولزوايا الجسم ولمساره الحركي وحركة أجزائه أثناء الأداء تشكل دوراً مهماً في تحقيق الانطلاق المثالي كذلك الوصول إلى التعجيل و السرعة القصوى في ركض 100م حرة ( محمد حسين حميدي، 2019) وهذا كله ينصب في مجال تطوير الانجاز خلال مراحل هذه الفعالية التي تتغير فيها أوضاع الجسم و ما تلعبه حركة أجزاء الجسم من دوراً كبيراً في الانجاز وخصوصاً في مرحلة الانطلاق ، وكذلك لا يمكن تشخيص الأخطاء بالعين المجردة بدون استخدام أجهزة متطورة والتي يمكن من خلالها التعرف على الكثير من نقاط الضعف والقوة بعد تحليلها ومن ثم بناء المناهج العلمية التي تعالج نقاط الضعف المحددة لتطوير الانجاز من قبل المدربين والباحثين الساعين لتطوير اللعبة.

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في أعداد تمرينات خاصة باستخدام جهاز وادوات مساعدة في مرحلتي الانطلاق لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز عدو 100 متر حرة والتي من شأنها التغلب على الأساليب التقليدية التي تترك للاعب حرية الحركة، وبذلك ينتج مسار حركي للجسم يتلاءم مع طريقة الأداء المثالية.

اما مشكلة البحث تعد البداية الجيدة في ركض 100 م حرة من الأمور الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز اذ تعتبر دافعاً نفسياً وبدنياً للوصول الى أنجاز جيد وهذا ما اكده العديد من الباحثين على أن العداء الذي يمتلك انطلاق جيد هو الذي يكسب السباق.

وأن هذا الانطلاق لا يتم الا من خلال تحقيق متطلبات هامة ومنها الانطلاق السريع باستخدام سرعة عالية واستجابة جيدة والاستفادة من القوة العضلية الى اقصى حد ممكن من حيث المقدار والاتجاه وكذلك المتغيرات الكينماتيكية المصاحبة لمرحلة الانطلاق (ريسان خريبط ، 2002) ونظراً

لأهمية الانطلاق في سباق ركض 100 م حرة وذلك لما تتضمنه هذه المرحلة من متغيرات كينماتيكية قد يراها الباحثان ذات دور بارز وفعال في التأثير على الانجاز .  
وهذا ما أثار رغبة لدى الباحثان بالوقوف على دراسة مشكلة غير واضحة تحتاج للبحث والتقصي الا وهي مرحلة الانطلاق ومدا مساهمتها في تطوير الإنجاز .  
ولقلة الدراسة لهذين المتغيرين حسب اطلاع الباحثان من الجانب الميكانيكي مما دفع الباحثان لأعداد تمارين خاصة باستخدام جهاز وادوات مساعدة لهذين المرحلتين والتعرف على مدى مساهمة تلك التمارين بتطوير الانجاز والمتغيرات الكينماتيكية المدروسة محاولة من الباحث لوضع ما هوة مفيد بين ايدي المدربين والباحثين وذلك للارتقاء بمستوى الأداء لهذه الفعالية.

### أهداف البحث

يهدف البحث الى :

- تصنيع جهاز لقياس بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الانطلاق .
- التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الانطلاق وانجاز عدو 100 م حرة لعينتي البحث.
- اعداد تمارين خاصة باستخدام جهاز وادوات مساعدة لمرحلة الانطلاق لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز عدو 100 م حرة.
- التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام جهاز مصنع وادوات مساعدة لمرحلة الانطلاق لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز عدو 100 م حرة ما بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث.

### مصطلحات البحث

#### التمارين الخاصة

وهي التمارين التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة او عدة عضلات عند أداء حركات المنافسة (طلحة حسام الدين , 1993).

#### الادوات المساعدة

وهي وسائط تربوية يستعان بها لاحداث عملية التعلم وأضاف أي شي يستخدم في العملية التعليمية بهدف مساعدة المتعلم على بلوغ الاهداف بدرجة عالية من الإتقان (نايف سليمان , 2003).



## مرحلة الانطلاق

وهي احد مراحل فعالية 100 م والتي يحتاج اللاعب في هذه المرحلة الى سرعة رد فعل عالية واستجابة للمثير ( قاسم حسن حسين وايمان شاكر , 2000).

## اجراءات البحث

### منهج البحث:

تتوقف اجراءات البحث المستخدمة سواء في جمع البيانات او تحليلها أو استخلاص النتائج على طبيعة منهج البحث ونوعه , اذ ان اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة أو لتحقيق الهدف منها من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث فالمنهج هو "الطريق او الطريقة المحددة التي توصل الانسان من نقطة الى نقطة اخرى ....(سعيد اسماعيل صيني ,1994) وبناء على ما تقدم استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث.

### عينة البحث

يعد اختيار العينة من الخطوات والمراحل المهمة لأجراء البحث وان طبيعة البحث هي التي تتحكم بأفراد عينة البحث وهي المجموعة التي يتم فحصها أو مراقبتها عند تنفيذ التجربة عليها وتكون من شخص واحد أو شخصين فأكثر (وجية محجوب , 1978).  
تكونت عينة البحث من (6) لاعبين وقد تم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية حيث كل مجموعة سوف تتكون من (3) عدائين وقد شكلوا نسبة (85.71%) من المجتمع الاصلي.  
وتم اختيار افراد من خارج العينة للتجربة الاستطلاعية .

### أدوات ووسائل البحث

- جهاز قياس الزوايا وطول الخطوة و زمن الخطوة.
- المصادر والمراجع.
- جهاز لاب توب نوع (DELL).
- مقياس رسم متري بطول (1) م.
- شريط قياس متري وميزان طبي الالكتروني.
- علامات إرشادية ولوحات ترقيم.

- ساعات توقيت نوع kaseo عدد (8)

- مسدس إطلاق عدد (2).

**الجهاز الالكتروني المستخدم في البحث لقياس زوايا الجسم**

**مكونات الجهاز المستخدم في البحث**

يتكون الجهاز من المواد الالكترونية الآتية :

مكونات الجهاز

- المقاومة الإلكترونية (Resistor)

- المقاومة المتغيرة (Variable resistor)

- المكثف (capacitor)

- المفتاح (Switch)

- شاشه كريستال السائل (LCD)

- ترانزستور التأثير المجالي (Mosfet)

- لوحة الأردوينو (Arduino Mega)

- اسلاك توصيل (Wire jumper)

- متحسس الجيرسكوب

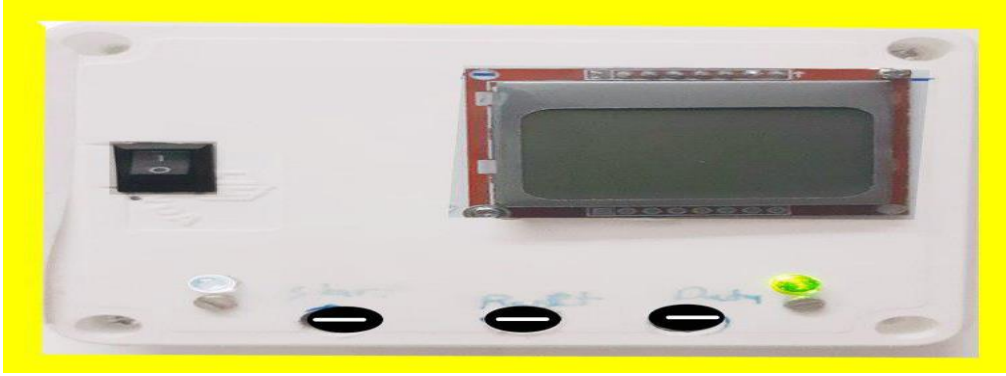
**عمل الجهاز**

يتم تشغيل الجهاز الموجود عند المدرب اولاً عند توصيل الكهرباء للجهاز بعدها يتم تشغيل

المفتاح الرئيسي الموجود في منتصف الجهاز مقابل شاشة الجهاز من جهة اليسار سوف يظهر

الضوء ويبدأ صوت الجرس بالرنين

كما موضح في الشكل (21)



شكل (21)

يوضح الجهاز الالكتروني المصمم عند المدرب

وعند صدور امر الانطلاق من قبل المدرب يقوم بالضغط على زر (Start) والذي يقيس جميع المتغيرات الكينماتيكية المدروسة في هذه المرحلة والتي يتم خزنها في زر (Data) وعند النقر عليه تظهر قيم هذه المرحلة وان جميع البيانات التي تظهر في جهاز المدرب تظهر عن طريق الإشارات التي يرسلها الجهاز الثاني المثبت في جذع اللاعب والذي يسجل جميع البيانات ويقوم بأرسالها الى الجهاز الموجود عند المدرب والتي تظهر البيانات في ال (Data).

الاجراءات المتبعة

التجربة الاستطلاعية الاولى بعمل الجهاز المستخدم

تعد التجربة الاستطلاعية " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية" (وجية محجوب , 2002). قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الثلاثاء 19 / 3 / 2019 في الساعة الرابعة مساء على عينة مكونة من (2) من خارج افراد عينة البحث على ملعب ميسان الاولمبي وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الاولى هو تحقيق الاتي :

1- تحديد كيفية العمل على الجهاز .

2- معرفة الوقت اللازم لأداء الاختبارات على الجهاز .

التعرف على امكانية الكادر المساعد على آلية العمل على الجهاز المستخدم

التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالتمرينات المستخدمة

اجرى الباحث تجربة الاستطلاعية الثانية لكافة افراد عينة البحث يوم الاربعاء بتاريخ 20 /

2019/3 وعلى ملعب ميسان الاولمبي .

- وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الثانية هو تحقيق الاتي :
  - معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الوحدات التدريبية.
  - التعرف على العدد اللازم للكوادر المساعدة التي يحتاجها الباحث عند تنفيذ الاختبارات والتجربة الرئيسية.
  - التعرف على امكانية العينة على تطبيق التمرينات الخاصة وكيفية التعامل مع الوسيلة.
- الاختبارات القبلية**

تم اجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الخميس الموافق 2019/3/21 في تمام الساعة الرابعة مساءً في ملعب ميسان الاولمبي وقد حضر الاختبارات افراد عينة البحث ومجموعهم (6) عدائين.

وقد تم اختبار الانجاز في هذا اليوم وفي اليوم الثاني الموافق ليوم الجمعة 2019/3/22 تم اختبار المتغيرات الكينماتيكية المدروسة من خلال الجهاز المستخدم.

#### اختبار انجاز 100م

**الهدف من الاختبار : قياس انجاز ركض 100م**

#### الادوات المستخدمة

- ملعب ساحة وميدان.
- ساعات توقيت يدوية الكترونية عدد 6.
- مطلق.
- مسجل .
- استمارة تسجيل.

#### وصف الاداء

اذ يبدأ الاختبار عند سماع اللاعبين ايعاز (خذ مكانك) من وضع البداية من الجلوس وبعد ذلك اشارة البدء او الانطلاق لقطع مسافة 100م بأقصى سرعة ، ثم تسجيل زمن كل متسابق في استمارة تسجيل خاصة بذلك.

#### اختبار المتغيرات الكينماتيكية

#### متغيرات مرحلة الأطلاق

يتم قياس هذه المتغيرات عن طريق الجهاز الإلكتروني عند صدور امر الانطلاق من قبل المشرف على البدء يقوم بالضغط على زر (Start) والذي يقيس جميع المتغيرات الكينماتيكية المدروسة في هذه المرحلة والتي يتم خزنها في زر (Data) وعند النقر عليه تظهر قيم هذه المرحلة  
**التجربة الرئيسية**

قام الباحثان بأعداد تمارين خاصة لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز عدو 100 م وقد عمل الباحثان على التحكم بمكونات الحمل (شدة - التكرارات - الراحة) في الوحدات التدريبية التي وضعها الباحثان وبشكل تدريجي متموج وبنسبة (2-1) وقد استخدم الباحثان طريقة التدريب (الفتري) مرتفع الشدة..، واستخدم فترات راحة بين التكرارات تراوحت من (1-3) د والمجموعات تراوحت ما بين (2-6) د.

وقد بدأ الباحث بالشروع بالتمارين يوم السبت الموافق ( 2019/ 3/23 ) وقد طبقت التمارين خلال فترة الاعداد الخاص على عينة قوامها (3) عدائين وتم تطبيق التمارين بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع وطبقت يومي السبت والثلاثاء من كل اسبوع وكان عدد الوحدات الكلي (16) وحدة تدريبية وقد استمرت التمارين المستخدمة 51 يوماً.

#### **الاختبارات البعدية**

لقد قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء الموافق (2019 /5 /23) مقسمة مثلما في الاختبارات القبلية وبالظروف الزمانية والمكانية نفسها وقد اجري بعد الانتهاء من تطبيق التمارين الخاصة على المجموعتين الضابطة والتجريبية اي على عينة البحث.  
الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج النتائج.

#### **عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

**عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات الكينماتيكية**

#### **لمرحلة الانطلاق والانجاز**

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية من قبل الباحث، ومعالجتها احصائياً، وكما ومبين في الجدول (1) موضح في الشكل (30).

الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة (التجريبية) في متغيرات مرحلة الانطلاق

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة t المحسوبة	مستوى دلالة الفروق	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع			
زاوية الجذع لحظة		درجة	23.66	0.57	25.00	1.00	4.45	0.05	معنوي
زاوية ركبة الرجل الخلفية		درجة	124.00	1.00	127.00	1.00	5.19	0.03	معنوي
زاوية ركبة الرجل الامامية		درجة	78.33	2.08	81.33	1.15	5.19	0.03	معنوي
الانجاز		ثا	11.40	0.10	10.65	0.05	25.08	0.00	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

في زاوية الجذع لحظة الانطلاق: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (23.66) وبانحراف معياري (0.57) وفي الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (25.00) وبانحراف معياري (1.00)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.45) وبمستوى دلالة بالغة (0.05) وهي (0,05) وعلية تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى ولصالح الاختبار البعدى.

في زاوية ركبة الرجل الخلفية لحظة الانطلاق: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (124.00) وبانحراف معياري (1.00) وفي الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (127.00) وبانحراف معياري (1.00)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.19) وبمستوى دلالة بالغة (0.03) وهي (0,05) وعلية تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى ولصالح الاختبار البعدى.

في زاوية ركبة الرجل الامامية لحظة الانطلاق: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (78.33) وبانحراف معياري (2.08) وفي الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (81.33) وبانحراف معياري (1.15)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.19) وبمستوى دلالة بالغة (0.03) وهي (0,05) وعلية تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى ولصالح الاختبار البعدى.



في الانجاز : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (11.40) وبانحراف معياري (0.10) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (10.65) وبانحراف معياري (0.05) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (25.08) وبمستوى دلالة بالغة (0.00) وهي (0,05) وعلية تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات مرحلة الانطلاق والانجاز بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من قبل الباحث، ومعالجتها احصائياً، وكما ومبين في الجدول (2)

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة (الضابطة) في متغيرات مرحلة الانطلاق والانجاز

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
زاوية الجذع	درجة	24.00	1.00	28.00	1.00	6.92	0.02	معنوي	
زاوية ركبة الرجل الخلفية	درجة	124.33	1.52	129.67	1.52	16.00	0.00	معنوي	
زاوية ركبة الرجل الأمامية	درجة	77.67	1.52	86.67	1.15	15.58	0.00	معنوي	
الانجاز	ثا	11.43	0.15	11.13	0.22	5.41	0.03	معنوي	

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

من الجدول (11) يتبين :

في زاوية الجذع لحظة الانطلاق: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (24) وبانحراف معياري (1.00) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (28) وبانحراف معياري (1.00) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.92) وبمستوى دلالة بالغة (0.02) وهي (0,05) وعلية تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

في زاوية ركبة الرجل الخلفية لحظة الانطلاق: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (124.33) وبانحراف معياري (1.52) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (129.67)

وبانحراف معياري (1.52) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (16.00) وبمستوى دلالة بالغة (0.00) وهي (0,05) وعلية تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

في زاوية ركبة الرجل الامامية لحظة الانطلاق: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (77.67) وبانحراف معياري (1.52) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (86.67) وبانحراف معياري (1.15) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (15.58) وبمستوى دلالة بالغة (0.00) وهي (0,05) وعلية تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

في الانجاز : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (11.43) وبانحراف معياري (0.15) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (11.13) وبانحراف معياري (0.22) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.41) وبمستوى دلالة بالغة (0.03) وهي (0,05) وعلية تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الانطلاق والانجاز

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتين (الضابطة) و(التجريبية) في متغيرات مرحلة الانطلاق والانجاز.

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة للبعدي		المجموعة التجريبية للبعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
زاوية الجذع	درجة	1.00	28.00	1.00	25.00	3.67	0.02	معنوي
زاوية ركبة الرجل الخلفية	درجة	1.52	129.67	1.00	127.00	2.53	0.06	غير معنوي
زاوية ركبة الرجل الامامية	درجة	1.15	86.67	1.15	81.33	5.65	0.00	معنوي
الانجاز	ثا	0.22	11.13	0.05	10.65	3.55	0.02	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

في زاوية الجذع لحظة الانطلاق: بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (28.00) وبانحراف معياري (1.00) وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (25.00) وبانحراف معياري (1.00) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.67) وبمستوى دلالة بالغة (0.02) وهي (0,05) وعلية تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية.

في زاوية ركبة الرجل الخلفية لحظة الانطلاق : بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (129.67) وبانحراف معياري (1.52) وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (127.00) وبانحراف معياري (1.00) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.53) وبمستوى دلالة بالغة (0.06) وهي (0,05) وعلية تكون هناك فروق غير دالة معنوياً بين الضابطة والتجريبية.

في زاوية ركبة الرجل الامامية لحظة الانطلاق : بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (86.67) وبانحراف معياري (1.15) وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (81.33) وبانحراف معياري (1.15) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.65) وبمستوى دلالة بالغة (0.00) وهي (0,05) وعلية تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية .

في الانجاز: بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (11.13) وبانحراف معياري (0.22) وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (10.65) وبانحراف معياري (0.05) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.55) وبمستوى دلالة بالغة (0.02) وهي (0,05) وعلية تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية.

#### مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين

من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (3) تبين ان جميع المتغيرات الكينماتيكية ظهرت معنوية باستثناء متغير (زاوية ركبة الرجل الخلفية)

ويعزو الباحثان سبب تلك الفروق إلى تأثير التمرينات بأستخدام الجهاز التي اعدھا الباحثان والتي اعتمد فيها التثقیل للأطراف العليا والسفلى وكذلك الى تدريبات السرعة والمقاومة التي ساهمت في تغير الزخم وانتقال مركز ثقل الجسم الى الامام وبانسيابية وسرعة افضل حيث اكد في التدريب على كيفية استغلال القوة الانفجارية وكذلك القوة المميزة بالسرعة من خلال التدريبات التي تم وضعها من قبل الباحث والتي تم التأكيد فيها على الأسس الميكانيكية والتي ساهمت في تطوير المتغيرات المدروسة ومما انعكس إيجابياً على الانجاز " وانسيابية عالية لحركة الركض واستغلال قدرة العداء في

التغلب على عزوم المقاومة والتي تساهم في تطوير طول الخطوة " (عادل محمد دهش , 2008).

وهذا يتفق مع آراء عديدة للخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم (محمد حسن علاوي ، 2002).

اما ( زاوية ركبة الرجل الخلفية لحظة الانطلاق ) ظهرت غير معنوية في الجدول (3).

يعزو الباحثان سبب ذلك الى ان زاوية ركبة الرجل الخلفية يجب ان تكون ذات انثناء قليل وذلك لارتباطها بطول الخطوات والتي يجب ان تكون اقصر من الخطوات الأخرى اثناء السباق , وهذا ما جعل (زاوية ركبة الرجل الخلفية) للمجموعة الضابطة اكبر من المجموعة التجريبية , وبالتالي يزداد القصور الذاتي بسبب ابتعاد مركز ثقل الجسم عن الخط الافقي للمسار الحركي للاعب وبالتالي تقل سرعة الخطوة الاولى للاعب ويزداد زمنها وهذا يتفق مع ما اشار اليه "أن أداء الحركات والمهارات الرياضية يتعلق بمبدأ الزوايا المتحققة في مفاصل الجسم المشاركة بالحركة (كمفصل القدم والركبة والجذع) وهذه الزوايا لها علاقة بعزم القصور الذاتي المتحقق وكمية الحركة للاعب ودفع القوة من جهة اخرى " (احمد سلمان صالح , 2011).

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### الاستنتاجات

- كان للجهاز المستخدم الأثر الفعال في مرحلة الانطلاق للمتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الانطلاق.
- اظهرت النتائج فاعلية التمرينات باستخدام الجهاز المصنع والادوات المساعدة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الانطلاق وتطوير الانجاز.
- اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الانطلاق فضلاً عن الانجاز.

##### التوصيات

- أستخدم الجهاز المصنع بوصفه اساساً لتطوير المتغيرات الكينماتيكية والانجاز لعدائي 100 حرة.
- الاهتمام بالوسائل التدريبية الحديثة وعدم الاكتفاء بالوسائل القديمة.

## قائمة المراجع

1. احمد سلمان صالح (2011) :علاقة زاوية ميلان الجذع بزاوية طيران الكرة اثناء التهديف بكرة القدم , بحث منشور , ص 15.
2. ريسان خريبط وعبد الرحمن الأنصاري (2002): ألعاب القوى، ط1، الدار العالمية للنشر، عمان، ص47.
3. سعيد اسماعيل صيني (1994) : قواعد اساسية في البحث العلمي , بيروت , مؤسسة الرسالة للطبع , ص 56.
4. طلحة حسام الدين (1993): الميكانيكا الحيوية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، ص 55.
5. عادل محمد دهش (2008) : تأثير التدريب على منحدرات مختلفة الارتفاعات والمسافات في بعض القدرات البدنية والمتغيرات الكينماتيكية وإنجاز ركض (100-200) متر , أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , ص144.
6. قاسم حسن حسين و إيمان شاكر(2000): الأسس الميكانيكية والتحليلية في فعاليات الميدان والمضمار، دار الفكر للنشر، ط1 ، 2000 ، ص106.
7. محمد حسن علاوي(2002) : علم التدريب الرياضي ، ط1 ، دار المعارف ، مصر ، ص170.
8. محمد حسين حميدي و حسين محسن سعدون(2019) : ألعاب الساحة والميدان , ط1 , بغداد , دار الأطروحة للنشر العلمي, ص21.
9. نايف سليمان(2003) : تصميم وانتاج الوسائل التعليمية ، ط2 , عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع , ص15.
10. وجيه محجوب(1987) : التحليل الحركي ، بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ص216.
11. Mcfariane . B (1981) : Understanding the Hurdle Erents Qutario, Trak and field Publishers, P.P 39-42)

## تأثير استخدام الألعاب الحركية في تنمية القوة الانفجارية للذراعين وتعلم مهارة الإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة

م.د. موسى عدنان موسى العاني

طرائق تدريس الكرة الطائرة

المديرية العامة لتربية الأنبار - وزارة التربية - العراق

alanisport82@gmail.com

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على استخدام الألعاب الحركية في تنمية القوة الانفجارية للذراعين وتعلم مهارة الإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة بالإضافة إلى معرفة أيهما أفضل (تأثير الألعاب الحركية أم المنهج المتبع) في متغيرات البحث, إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث أما عينة البحث فقد تمثلت بطلاب الصف الثالث متوسط في قضاء (عنه) والبالغ عددهم (40) طالباً قسموا إلى مجموعتين وبواقع (20) طالباً لكل مجموعة, وأجريت لهم الاختبارات القبليّة في اختبارات القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال من الأعلى بعدها طبقت المجموعة التجريبية متغيرها المستقل (الألعاب الحركية) ثم طبقت المجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع) وقد راعى الباحث التدرج في إعطاء التمرينات خلال الحصة التدريسية من السهل إلى الصعب وتم معالجة النتائج إحصائياً واستنتج الباحث بأن الألعاب الحركية لها تأثيراً إيجابياً في تنمية القوة الانفجارية للذراعين وتعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة وأوصى الباحث باستخدام الألعاب الحركية في فعاليات أخرى والاهتمام بمهارة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة.

**الكلمات المفتاحية :** الألعاب الحركية، القوة الانفجارية للذراعين، مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.

### المقدمة ومشكلة البحث :

تعد التربية الرياضية نظام تربوي يساعد في تطوير نمو ونضج الطلبة في كافة المجالات فهي جزء تكميلي للعملية التربوية الشاملة، والتربية الرياضية مادة أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي إذ يتم تنفيذها ضمن دروس في الجدول الدراسي ويمكن لجميع الطلبة ممارستها ضمن قابلياتهم ورغباتهم. إنّ الدول المتقدمة في مجالات الحياة تعطي للتربية الرياضية إهتماماً واسعاً وكبيراً في



العملية التدريبية والتعليمية وهذا لا يقتصر على الجانب المعرفي فقط بل تتجاوز ذلك إلى القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية للفعاليات لدى الطلبة. وإنّ الألعاب الحركية هي ألعاب مفيدة وممتعة وتساهم في بناء الجسم لذا ينبغي أن تكون لهذه الألعاب أهداف سامية منها تقوية الجسم وبت روح التعاون والمنافسة الشريفة وخلق أجواء من المرح والسرور بين الطلبة، وهذا ما يشير إليه (ريسان خريط ، 2000 ، ص13) بأن الألعاب الحركية من أهم وأمتع أنواع مظاهر التربية الرياضية من الناحيتين الاجتماعية والنفسية لقرها من طبيعة وميول التلميذ ورغباته إضافة للمتعة التي يكتسبها الطالب من مزاولته لها. (1)

وبالنظر لأهمية القوة الانفجارية في المجال الرياضي وإرتباطها بالعديد من الألعاب الرياضية فقد أصبحت أحد الركائز المهمة التي تستخدم في عملية تعلم وتدريب الطلبة بهدف تحسين مستوى أدائهم حيث تظهر أهميتها في تحقيق النتائج الطيبة في الكثير من الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية.

وإن لكل فعالية خصوصيتها التي تختلف عن الفعاليات الأخرى من حيث النواحي البدنية والفنية والخطية وطرائق أدائها ومتطلباتها، ومن بين هذه الفعاليات لعبة الكرة الطائرة التي أصبحت لها قاعدة جماهيرية واسعة وأخذت بالانتشار في مختلف أنحاء العالم ولقد زاد الإقبال الجماهيري لممارستها وسهولة أدائها وإمكانية ممارستها سواء في القاعات المغلقة أو الساحات المكشوفة ولتميزها بالسرعة والاثارة والتشويق خاصة بعد التعديلات القانونية الجديدة .

وتكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام الألعاب الحركية في تنمية القوة الانفجارية للذراعين وتعلم مهارة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

**وتكمن مشكلة البحث** بإنّ الاعتماد على الأساليب التقليدية في التعلم والتدريب يعطي نسباً متفاوتة في تحسن الأداء بسبب الفروق الفردية بين الطلبة فقد يصل البعض منهم إلى مستوى متميز بالأداء في حين يصل البعض الآخر إلى مستوى أقل بالإضافة إلى الروتين والملل من إستخدام نفس الأساليب المتبعة، ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه مدرساً ولأعباً ومهتماً بلعبة الكرة الطائرة لاحظ أنّ المنهج المتبع عند أغلب المدرسين لم يوصل المتعلمين إلى مرحلة تعلم المهارات بالشكل الصحيح والدقيق وهناك تبايناً في تعلم بعض المهارات الأساسية وهذا يعود إلى عدم استخدام الألعاب الحركية في المناهج التعليمية لأن استخدام مثل هكذا ألعاب يعد من الأمور المهمة خلال الدرس إذ

تضيف للتعلم الفرح والسرور وتساعد على الإثارة والتشويق والتنافس بين الطلبة والتي تظهر عند تطبيق المنهج التعليمي.

ولقد هدفت بعض الدراسات السابقة ومنها دراسة (محمد عبد الرزاق محمد، 2013) (تأثير ألعاب حركية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي) إلى إعداد ألعاب حركية خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي بعمر (9-10) سنوات، بالإضافة لمعرفة تأثير الألعاب الحركية الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث، حيث أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ الصف الثالث الابتدائي للأعمار (9-10) سنوات للعام الدراسي 2012 - 2013 م من مدرسة الإعلام الابتدائية بالطريقة العمدية والبالغ عددها (50) تلميذاً إذ قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهم (25) تلميذاً بعدها قام الباحث بإعداد ألعاب حركية خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية وتطبيقها ضمن مفردات الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية. ولقد استغرقت استخدام الألعاب الحركية الخاصة (6) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع بهدف تطوير بعض القدرات البدنية.

وقد أسفرت النتائج بأن الألعاب الحركية الخاصة كان لها التأثير الواضح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي. وكذلك وجود فروق واضحة حيث كانت القدرات البدنية لتلاميذ العينة التجريبية في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي.

وهذا ما دعا الباحث إلى القيام ببحث تجريبي إسهاماً منه في تطوير وإثراء العملية التعليمية وذلك عن طريق إدخال بعض الألعاب الحركية ومعرفة مدى تأثيرها في تنمية القوة الانفجارية للذراعين وتعلم مهارة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

**ويهدف البحث** إلى التعرف على تأثير استخدام الألعاب الحركية في تنمية القوة الانفجارية للذراعين لدى طلاب المرحلة المتوسطة ومعرفة تأثير استخدام الألعاب الحركية في تعلم مهارة الإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

**وإن فرضا البحث** هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية القوة الانفجارية للذراعين وتعلم مهارة الإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة، إضافة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدي في تنمية القوة الانفجارية للذراعين وتعلم مهارة الإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

## إجراءات البحث

### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وبتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والاختبار البعدي وكما مبين في الجدول (1) .

### جدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	الاختبارات البعدية	المتغير المستقل	المجموعات	الاختبارات القبليّة
المجموعة الضابطة	الإرسال من الأعلى	المنهج المتبع	المجموعة الضابطة	القوة الانفجارية للذراعين الإرسال من الأعلى
المجموعة التجريبية	الإرسال من الأعلى	الألعاب الحركية	المجموعة التجريبية	القوة الانفجارية للذراعين الإرسال من الأعلى

### مجتمع البحث وعينه

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية متمثلة بطلاب الصف الثالث المتوسط في متوسطة ذات الصواري للبنين في قضاء عنه للموسم الدراسي (2018-2019) , أما عينة البحث فقد تم إختيارها بطريقة عشوائية وتمثلت بطلاب شعبتي (أ , ج) والبالغ عددها (73) طالباً , تم إستبعاد (8) طلاب للتجربة الاستطلاعية واستبعاد الطلبة الراسبين والمتغيين عن الحضور , وبهذا أصبح المجموع النهائي للعينة (40) طالباً ويمثلون نسبة مقدارها (54,79%) من عدد أفراد عينة البحث, قسموا إلى مجموعتين الأولى المجموعة الضابطة وهم طلاب الشعبة (أ) والثانية المجموعة التجريبية وهم طلاب الشعبة (ج) وبواقع (20) طالب لكل مجموعة, وكان لابد للباحث أن يبدأ من خط شروع واحد للمجموعتين من خلال إيجاد التكافؤ بينهما في المتغيرات قيد الدراسة وكما في الجدول (2).

### جدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار مقياس الذات البدنية ومهارة الإرسال

الاختبارات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المحسوبة (ت)	الدلالة *
			ع	س	ع	س		
القوة الانفجارية للذراعين	سم	سم	4,02	351	3,6	357	0,86	غير دال
مهارة الإرسال من الأعلى	الدرجة	الدرجة	1,20	22,7	1,43	23,5	0,87	غير دال

• قيمة (ت) الجدولية = (2,02) أمام درجة حرية (20+20-2=38) ومستوى دلالة 0.05

## أدوات وأجهزة البحث ووسائل جمع المعلومات

- ملعب كرة طائرة قانوني .
- كرات طائرة عدد (10).
- كرة طبية وزن (2) كغم.
- كرسي وحزام تثبيت .
- شريط قياس معدني طول (10م).
- أشرطة لتحديد الأهداف.
- حاسوب شخصي نوع (DELL) .
- صافرة نوع (ACME) .
- ساعة توقيت إلكترونية.
- المصادر العربية والأجنبية .
- استمارات تسجيل البيانات.

## الإختبارات المستخدمة في البحث

الاختبار الأول : اختبار رمي الكرة الطبية زنة (2 كغم) باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي. ( محمد صالح فليح , 2004 , ص111 )

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين.

الأدوات: كرة طبية زنة (2كغم) ، كرسي ، حزام تثبيت الجذع، شريط قياس، منطقة فضاء مستوية.

مواصفات الأداء : يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس على أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي ويوضع الحزام حول الصدر بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع المختبر من الحركة للأمام أثناء رمي الكرة باليدين فقط من دون استخدام الجذع , وكما في الشكل (1).

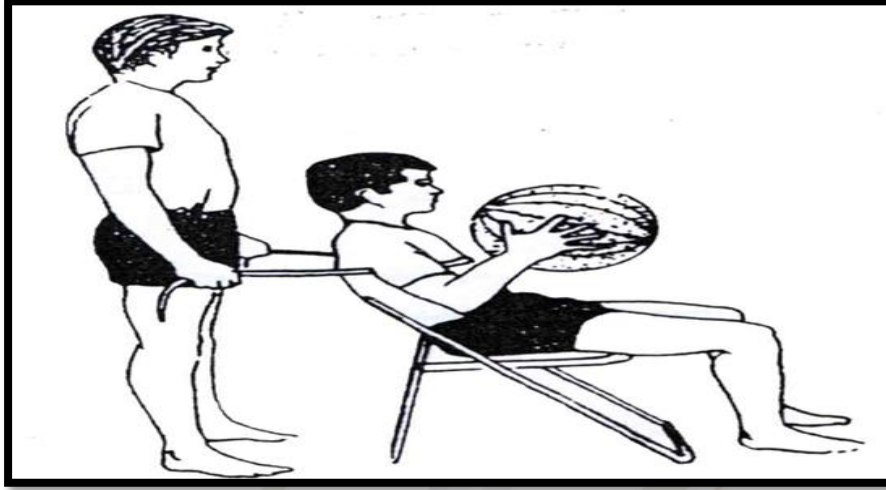
## الشروط :

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات يسجل أفضلها.
- يعطى للمختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء .

- عندما يهتز الكرسي أو يتحرك أثناء الأداء لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلاً منها.

**التسجيل:**

- تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض.



**شكل (1) يوضح طريقة أداء اختبار رمي الكرة الطبية**

الاختبار الثاني : اختبار مهارة الإرسال من الأعلى.(محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم 1997, ص164-165

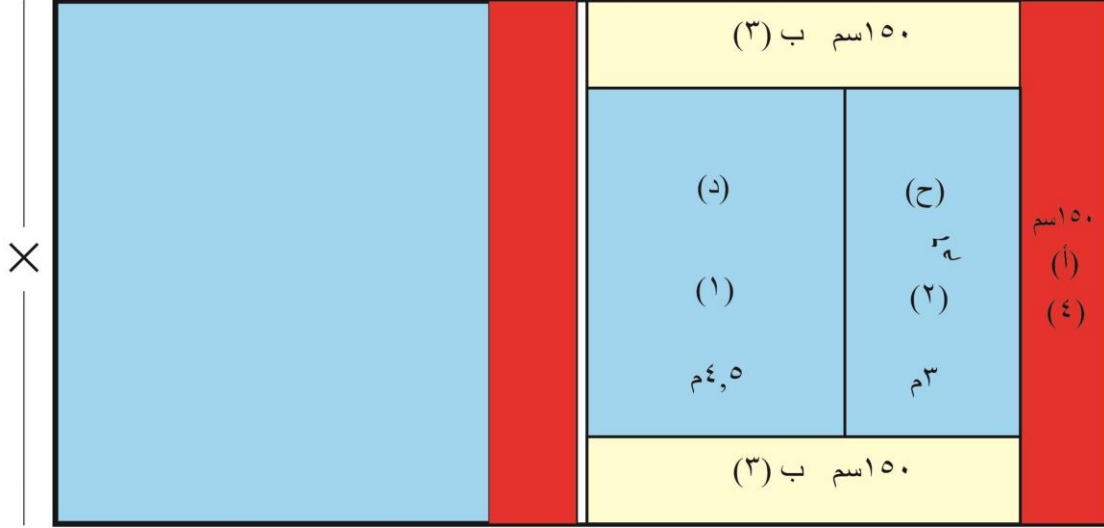
الغرض من الاختبار: قياس الإرسال المواجه من الأعلى (التنس).

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، (10) كرات طائرة، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس. مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء الإرسال مواجهاً نحو المناطق (أ، ب، ج، د) من وضع الوقوف والوجه باتجاه الساحة، وكما في الشكل (2).

**التسجيل:**

- (4) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ).
- (3) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب).
- (2) نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (ج).
- نقطة واحدة لكل محاولة داخل المنطقة (د).
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.

- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني.
- إن الدرجة العظمى للاختبار هي (40).



شكل (2) يوضح طريقة أداء اختبار مهارة الإرسال من الأعلى

### إجراءات البحث الميدانية

### التجربة الإستطلاعية

تعد من التوصيات المهمة التي يوصي بها خبراء البحث العلمي للحصول على نتائج دقيقة موثوق بها وتعرف التجربة الإستطلاعية هي تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الإختبارات لتفاديها مستقبلاً. ( مروان عبد المجيد ، 1999 ، ص14) ، لذا قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق (2018/11/25) في اختباري القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الارسال من الأعلى على عينة من غير مجتمع البحث والبالغ عددهم (8) طلاب وأجريت الإختبارات على الساحة الرياضية في متوسطة ذات الصواري للبنين، وتم إجراء التجربة لمعرفة ما يلي :

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث والوقت المستغرق في تنفيذها.
- معرفة أهم الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث خلال تنفيذ الاختبارات.
- معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد وتفهمه للاختبار.



## الإختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الإختبارات القبليّة على عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختباري القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال من الأعلى وليومين متتاليين وذلك في يوم الثلاثاء الموافق (27 / 11 / 2018) وفيه تم إجراء إختبار القوة الانفجارية للذراعين وفي اليوم التالي الاربعاء الموافق (28 / 11 / 2018) تم إجراء إختبار الإرسال من الأعلى وتمت جميع الإختبارات على الساحة الرياضية في متوسطة ذات الصواري للبنين.

## تجربة البحث الرئيسيّة

بعد إجراء الإختبارات القبليّة وإطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلميّة والخاصة بالكرة الطائرة تم اعداد الوحدات التعليميّة باستخدام الألعاب الحركية وتم تنفيذ المنهاج التعليمي يوم الاحد الموافق (2018/12/2) ، حيث استغرق تطبيق المنهج التعليمي (6 أسابيع) أي (12) وحدة وبواقع وحدتين في الأسبوع، حيث يقوم المدرس بشرح مهارة الإرسال من الأعلى مع التكنيك الصحيح لها وكيفية ادائها وأهميتها وتقديم انموذج عرض من قبل المدرس، وتم اعطاء أربع تمارين مهارية في كل وحدة تعليمية وتكون مدة كل تمرين (6) دقائق وتطبق هذه التمارين في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي وبذلك يكون زمن القسم التطبيقي خلال الوحدة (24) دقيقة

وتم تطبيق الألعاب الحركية على المجموعة التجريبية من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف ومتابعة الباحث، وتم اعتماد الأسس العلميّة في اختيار الألعاب الحركية لتنفيذ المنهاج والتدرج من السهل إلى الصعب من أجل التوصل إلى تحقيق الأهداف المطلوبة، وقد إستعان الباحث ببعض الدروس الاضافية من أجل إكمال المنهج وإتمام التجربة في الوقت المحدد.

## الاختبارات البعديّة

بعد الإنتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسيّة تم إجراء الإختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ قام الباحث في يوم الاحد الموافق (2019/1/13) بإجراء الإختبارات البعديّة لاختبار القوة الانفجارية للذراعين وفي يوم الاثنين الموافق (2019 / 1/14) تم إجراء اختبار مهارة الإرسال من الأعلى للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد أتبع الباحث نفس طريقة أداء الإختبارات القبليّة وبنفس الشروط وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية وباستخدام الأدوات نفسها.

## الوسائل الإحصائية

إستخدم الباحث نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

## النتائج ومناقشتها

- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها
  - عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها
- جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدية في اختبائي القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الارسال من الأعلى بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة وتحليلها

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة قيمة (ت)	الدلالة
		س	ع	س	ع		
القوة الانفجارية للذراعين	سم	351	4,02	363	3,98	1,2	3,09
مهارة الارسال من الأعلى	الدرجة	22,7	1,20	24,2	1,16	1,3	3,22

• قيمة (ت) الجدولية = (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19=1-20)

من الجدول أعلاه يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في اختبائي القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الارسال من الأعلى كانت (3,09 , 3,22) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (2,09) وبمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19) , ويعزو الباحث إلى أن التقدم الحاصل وينسب متفاوتة كان سببه تنوع التمارين المستخدمة في المنهج المتبع وتأثيرها الفعال في تحسن مستوى الأداء وهذا ما يؤكد (حنفي ومفتي , 2000 , ص12) بأنه "يجب على المدرب أن يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية للاعب بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب ولوجود ارتباط بين تمارين اللياقة البدنية والمهارات الأساسية".

ويشير الباحث أيضاً أن سبب التقدم يعود لإحتواء درس الرياضة على مجموعة من الأنشطة البدنية وتكرارها خلال الدرس وفق قدرة الطلبة وامكانياتهم, وهذا ما يشير إليه (P14, 2008. Gwang) إلى أن دور التكرار وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة يعد أمراً أساسياً ومهماً في عملية التعلم.

عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختباري القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الارسال من الأعلى بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وتحليلها

الدلالة	المحسوبة قيمة (ت)	ع ف	س ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س		
دال	6,19	1,22	3,2	3,1	572	3,6	357	سم	القوة الانفجارية للذراعين
دال	7,51	0,89	2,3	1,12	28,2	1,43	23,5	الدرجة	مهارة الارسال من الاعلى

• قيمة (ت) الجدولية (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (19=1-20)

من الجدول أعلاه يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في اختباري القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الارسال من الأعلى كانت (6,19 , 7,51) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم اكبر من القيمة الجدولية التي كانت (2,09) وبمستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (19) , ويعزو الباحث إلى أنّ التطور الحاصل كان سببه استخدام الألعاب الحركية التي أظهرت التأثير الكبير من حيث الزمن المخصص وتنظيم الألعاب وتأثيرها الايجابي في الحصول على النتائج المتحققة وهذا ما يشير اليه (عبد الحميد شرف , 2001 , ص82) بأن "الألعاب الحركية لها أهمية كبيرة في تحقيق أهداف الترويح وتعزيز النجاح والعلاقة بين الطلبة وتطوير القدرات البدنية والحركية".<sup>(1)</sup>

ويرى الباحث أيضاً أن سبب التطور هو تنوع الألعاب الحركية والاستمرارية على أدائها ضمن إمكانيات الطلبة وقدراتهم في بذل أقصى جهد ساهم في تنمية وتطوير متغيرات البحث وهذا ما يشير اليه (مفتي إبراهيم , 2002 , ص110) بأن تمارين الألعاب الحركية تلعب دوراً مهماً في تحقيق تعلم المهارات الحركية فعن طريقها يتحسن التوافق ويقلل من ظهور الحركات الزائدة إلى حد معين.

عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية في اختبائي القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الارسال من الأعلى بالكرة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

الدلالة	المحسوبة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
دال	5,33	3,1	572	3,98	363	سم	القوة الانفجارية للذراعين
دال	7,12	1,12	28,2	1,16	24,2	الدرجة	مهارة الارسال من الأعلى

• قيمة (ت) الجدولية = (2,02) أمام درجة حرية (20+20-2=38) ومستوى دلالة 0,05

من الجدول أعلاه يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبائي القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الارسال من الأعلى كانت (5,33 , 7,12) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (2,02) وبمستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (38) , ويعزو الباحث إلى أن التطور الحاصل كان سببه استخدام المجموعة التجريبية للألعاب الحركية والتي احتوت على أنشطة وحركات متنوعة وتم أدائها وبسرعة وأشكال مشوقة وبعده تكرارات والذي أدى إلى زيادة رغبة الطلبة في إعادة وتطبيق تكرار الألعاب, وهذا ما يشير إليه (وجيه محبوب , 1987 , ص118) بأنه يجب أن يكون المنهج موضوعاً ومرسوماً وفق قابلية الطالب وأن يرتكز على برنامج متنوع وأنماط مختلفة وليس على نمط واحد وأن يكون المنهج التعليمي معداً لإشباع حاجة الطلبة.

ويرى الباحث أيضاً أن سبب التطور هو التنوع بالألعاب الحركية ووضعها من السهل إلى الصعب وإن هذه الألعاب كانت بمستوى أعمار الطلبة وهدفها الوصول بهم إلى حالة المتعة والسرور والتي ساهمت في تنمية عضلات الجسم مما أدى إلى زيادة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين. وهذا ما يشير إليه ( Alicia and Richard, 2005, p67) إلى أن اللعب على اختلاف أنواعه هو السمة البارزة للتلاميذ والطلبة في الحياة اليومية ومحبيب لديهم وهو يلائم ميولهم ويحتفظ بمكانته لديهم حتى الكبر.

## الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات

- إن الألعاب الحركية التي طبقتها المجموعة التجريبية والاسلوب المتبع للمجموعة الضابطة مناهج فاعلة في تنمية القوة الانفجارية للذراعين وتعلم مهارة الإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- للألعاب الحركية تأثير ايجابي في تنمية القوة الانفجارية للذراعين وتعلم مهارة الإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- تفوق المجموعة التجريبية عند استخدامها للألعاب الحركية على المجموعة الضابطة والتي استخدمت المنهج المتبع في تطوير القوة الانفجارية للذراعين وتعلم مهارة الإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة.

### التوصيات

- التأكيد على أهمية استخدام الألعاب الحركية لما له الأثر الايجابي تنمية القوة الانفجارية للذراعين وتعلم مهارة الإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- الاهتمام بمهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة لمواكبة التطورات السريعة في هذه اللعبة.
- ضرورة استخدام الألعاب الحركية في إجراء بحوث ودراسات أخرى .

IJSPS

### قائمة المراجع

1. حنفي محمود ومفتي إبراهيم : 2000 ، الإعداد البدني بكرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص12
2. ريسان خريبط مجيد : 2000 ، ألعاب الحركة ، دار الشروق للطباعة والنشر ، الأردن ، ص13
3. عبد الحميد شرف : 2001 ، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ص82

4. محمد صالح فليح : 2004 , تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لناشئي الكرة الطائرة بأعمار (14-16) سنة , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , ص111
5. محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم : 1997, الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , ص164-165
6. محمد عبد الرزاق محمد علي : 2013 , تأثير ألعاب حركية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد .
7. مروان عبد المجيد : 1999 , الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية , دار وائل للنشر , عمان , ص14
8. مفتي إبراهيم حماد : 2002 , المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , ص110
9. وجيه محجوب : 1987 , علم الحركة التطور الحركي منذ الولادة وحتى الشيخوخة , مطبعة التعليم العالي , بغداد , ص118
10. AliciaJ.Luckey and RichardA.fabes, 2005 : Understanding Nonsocial play in Early childhood (Early childhood Education Journal.
11. Gwang ,Zhonggangk Jourol 2008 : Internatonal summer school and sym posivm on medical Devcers and Blosensors.



## فاعلية استراتيجية التعلم البصري في تطوير أهم القدرات البصرية وتعلم الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل - العراق

Dr.nahida@yahoo.com

أ.د. لى سمير الشبخلي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد - العراق

م.م. رؤى عبدالله

مديرية تربية بابل - العراق

### ملخص البحث

يهدف البحث التعرف على استراتيجية التعلم البصري في تطوير أهم القدرات البصرية وتعلم الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات ، وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، وتمثل مجتمع البحث في طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد للعام الدراسي (2018-2019) ، كما تمثلت عينة في (30) طالبة وقسمت بالتساوي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدمت الباحثات الأدوات والأجهزة لأجراء الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث، فضلاً عن الاستبانة والاختبار والقياس والملاحظة، وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى التوصل إلى أن لاستراتيجية التعلم البصري تأثير واضح في تطوير أهم القدرات البصرية وتعلم الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات فضلاً عن أن اتباع هذه الاستراتيجية في أثناء الوحدات التعليمية له الفاعلية بشكل كبير في تعلم الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات، وفي ضوء هذه الاستنتاجات ومن أهم التوصيات ضرورة اعتماد استراتيجية التعلم البصري في الوحدات التعليمية للكرة الطائرة، فضلاً عن ضرورة تركيز القائم بالعملية التعليمية على توفير الصور والرسوم والتقنيات البصرية في الوحدات التعليمية الخاصة بالكرة الطائرة وذلك لتطوير القدرات البصرية وتعلم المهارات وزيادة الإثارة والتشويق والدافعية لدى الطالبات.

**الكلمات المفتاحية : الفاعلية، الاستراتيجية، التعلم البصري، الكرة الطائرة.**

### المقدمة ومشكلة البحث

من مؤشرات التطوير في عملية تعلم المهارات الحركية المختلفة هو اعتماد واختيار استراتيجيات وأساليب تعلم ووسائل تعليمية مناسبة تعمل على زيادة فاعلية الوحدات التعليمية وتواكب متطلبات

العملية التعليمية في الوقت الحاضر، فقد اتجه القائمون على العملية التعليمية إلى تطوير متطلبات النهوض بجوانب العملية التعليمية جميعها، ولاسيما التي يغلب عليها الجانب التطبيقي، إذ تحتاج إلى إدخال استراتيجيات متنوعة ومختلفة يكون لها دور كبير في إثارة انتباه المتعلمين نحوها وإضافة التشويق والمتعة واكتساب الأداء الفني للمهارات الحركية وتطوير دقتها.

وبرزت في هذا السياق استراتيجيات تعلم تتناسب مع ذلك الاتجاه، ومنها استراتيجية التعلم البصري التي تعتمد على حاسة البصر بشكل رئيس لاستقبال المعلومات على شكل مدخلات وإخراجها كمخرجات عند الحاجة (طه مطر، 2018)، وتتطلب هذه الاستراتيجية الإكثار من استعمال الخرائط والرسم البياني والصور التوضيحية وعرض الأفلام.... إلخ في أثناء الشرح والتوضيح للمهارات الحركية المطلوبة تعلمها، فضلاً عن أن المتعلم عندما يسترجع المعلومات فإنه يميل إلى تخيلها أمامه ويتذكر الصور التي عرضت لها أو حتى شكل الفرد الذي زوده بالمعلومات، وتتم فائدة المتعلم كثيراً عند استعماله الصور والأشكال التوضيحية، ويمر التعلم البصري عبر مرحلتين، الأولى تنظيم وتهيئة البيئة التعليمية وهي من وظيفة المدرس، والثانية ممارسة الملاحظة والسير بخطواتها وهي من وظيفة المتعلم. أي أن هذه الاستراتيجية تتمركز بالمدرس والمتعلم.

وتعد القدرات البصرية أحد القدرات المهمة في مجال تعلم المهارات الأساسية في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية، والتي يمكن تطويرها عن طريق سلسلة متكررة ومتتابعة من التمرينات السهلة والمستمرة. والعمل على تحسينها من الأمور الأساسية اللازمة للتفوق والإنجاز، فالقدرة البصرية تقدم للمتعلم معلومات دقيقة وسريعة وتعد الخطوة الأولى للعمليات العقلية، وكلما كانت المعلومات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة فإن درجة الاستجابة لها في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع. وتعتمد القدرات البصرية على استعادة الرؤية الواضحة الطبيعية بالكامل (Isabelwalker, 2001)، ومن الألعاب الرياضية التي تتطلب توفر القدرات البصرية هي لعبة الكرة الطائرة إذ تعتمد على النظام البصري في أثناء الأداء المهاري، لأن الرؤية تؤثر في قدرة أو كفاءة المتعلم أو اللاعب في أداء متطلبات المهارات الأساسية، وعلى هذا الأساس تكمن أهمية البحث في أهمية الجانب الذي يتصدى لدراسته، إذ هي محاولة لاستعمال استراتيجية التعلم البصري لتسهم في تطوير أهم القدرات البصرية وتعلم الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات، فضلاً عن مساعدة القائم بالعملية التعليمية بالوصول إلى أفضل

مستوى في مجال تعلم المهارات الأساسية ومساعدة الطالبات على التفاعل والشعور بإيجابية مع عملية تعلمهن والاستجابة للمتطلبات الخاصة بالمهارات المطلوب تعلمها.

ومن خلال عمل الباحثات ومتابعتهن وملاحظتهن للوحدات التعليمية لمادة الكرة الطائرة كمرور دراسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات-جامعة بغداد المرحلة الأولى وجدن ضعفاً في تعلم مهاراتها الأساسية، نتيجة قلة الاهتمام بإدخال أساليب تعلم تختص بالقدرات البصرية كمدخل حسي مهم لاستقبال المعلومات والتفاصيل الدقيقة للمهارات المطلوب تعلمها، فضلاً عن ضعف واضح في القدرات البصرية المرتبطة بتعلم المهارات، إذ أن معظم الوحدات التعليمية يتخللها تعلم المهارات بشكل متبع وقد يكون خالياً من تفاعل الطالبة وشعورها بالإيجابية الأمر الذي قد ينعكس في عملية التعلم هذه، لذا ارتأت الباحثات اتباع استراتيجية التعلم البصري في تطوير بعض القدرات البصرية وتعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة المطلوب.

#### هدف البحث

التعرف على فاعلية استراتيجية التعلم البصري في تطوير بعض القدرات البصرية وتعلم الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات.

#### مصطلحات البحث

#### الاستراتيجية

هي مجموعة متجانسة من الخطوات المتتابعة يمكن للمدرس تحويلها إلى طرائق ومهارات تعليمية تتلائم وخصائص المتعلم وطبيعة المادة المقررة وذلك لتحقيق هدف أو مجموعة من الأهداف التعليمية". (الوكيل، 2007).

#### القدرات البصرية

هي مركب (فسيولوجي، إدراك حسي) ولها أهمية كبيرة كونها عنصر مكمل للتعلم". (عبد الرحمن، 2008).

#### التعلم البصري

هو أسلوب يقوم على الإدراك البصري في عملية التعلم ويتم عن طريق تزويد المتعلم بالمعلومات والخبرات التعليمية عن طريق مشاهدة الصور والمخططات والرسوم والمشاهد الحسية وجمع المعلومات بصرياً ويعتمد هذا التعلم أساساً على الملاحظة. (تعريف إجرائي).

## اجراءات البحث:

### منهج البحث:

اتبعت الباحثات المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

### مجتمع البحث وعينته

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات- جامعة بغداد للعام الدراسي (2018-2019)، وبالبالغ عددهن (135) طالبة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وبعدد (30) طالبة تم تقسيمهن على مجموعتين متساويتين بالعدد وهن يمثلون نسبة مئوية مقدارها (22.22%)، وقد قامت الباحثات قبل البدء بتنفيذ مفردات استراتيجية التعلم البصري بإجراء عملية تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات المهارية وهي: (بعض القدرات البصرية ومهارة الإرسال بالكرة الطائرة، وكما هو مبين في الجدول (1)).

الجدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبالية لبعض القدرات البصرية ومهارة الإرسال بالكرة الطائرة

ت	المجموعة المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	الدقة البصرية الثابتة/درجة	1.48	6.72	1.56	6.98	0.79	غير معنوي
2	الدقة البصرية الحركية/درجة	1.26	6.91	1.19	6.65	0.56	غير معنوي
3	إدراك العمق/درجة	1.62	8.09	1.53	7.93	0.27	غير معنوي
4	الأداء الفني للإرسال (التنس)/درجة	0.87	2.83	0.93	2.72	0.32	غير معنوي
5	دقة الإرسال (التنس)/درجة	1.33	7.79	1.27	8.24	0.92	غير معنوي

يبين الجدول (2) إن قيم (t) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.05) عند مستوى دلالة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28)، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

### أدوات ووسائل البحث

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الاستبانة.
- الاختبار والقياس.
- الملاحظة.

إجراءات البحث:

تحديد متغيرات البحث:

• تحديد بعض القدرات البصرية واختباراتها:

لتحديد بعض القدرات البصرية المرتبطة بأداء مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) بالكرة الطائرة، تم إعداد استبانة خاصة تضم مجموعة من القدرات البصرية (الملحق 1)، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة (الملحق 2)، وبعد جمع البيانات تم الاتفاق على القدرات البصرية: (الدقة البصرية الثابتة، والدقة البصرية الحركية، وإدراك العمق) وبنسبة مئوية مقدارها (100%)، أما فيما يخص اختبارات هذه القدرات المختارة فقد تم اعتماد اختبارات تم تطبيقها في دراسات وبحوث سابقة على عينات تطابق مواصفات عينة البحث الحالي نفسها، (الملحق 3).

• اختيار اختبارات الإرسال:

تم اختبارات الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) اعتماداً على الدراسات والبحوث السابقة إذ تم تطبيق هذه الاختبارات على مواصفات العينة نفسها، (الملحق 3).  
التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية لاختبارات بعض القدرات البصرية ومهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) بالكرة الطائرة على عينة قوامها (10) طالبات من خارج عينة البحث الرئيسية، بتاريخ 2018/10/21، في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات-جامعة بغداد في تمام الساعة العاشرة صباحاً وبحضور فريق العمل المساعد.

الاجراءات الرئيسية:

• الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة ببعض القدرات البصرية ومهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) بالكرة الطائرة على أفراد عينة البحث البالغ عددها (30) طالباً في الساعة العاشرة صباحاً بتاريخ 2018/10/31، في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

### • تنفيذ التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية، بعد إن قامت الباحثات بإعداد تمرينات تنافسية (الملحق 4)، وتطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية، إذ استغرقت مدة التنفيذ (8) أسابيع بمعدل وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وبزمن (90) دقيقة، وتم تنفيذ استراتيجية التعلم البصري في الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية وبزمن (30) دقيقة، واتبعت المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع من مدرسة المادة والخاص بتعلم مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) بالكرة الطائرة.

### • الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية على مجموعة البحث نفسها، وبالظروف والأحوال نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة، إذ تم إجراء الاختبارات البعدية في الساعة العاشرة بتاريخ 2018/12/30، في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات-جامعة بغداد.

### • الوسائل الإحصائية

استعملت الباحثات الوسائل الإحصائية الآتية:- (التكريري والعبيدي، 1999).

(النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال، معامل الالتواء، معامل الارتباط(بيرسون)، اختبار (t) للعينات المترابطة، اختبار (t) للعينات المستقلة).

### • الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث جميعها

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية بعض

القدرات البصرية والإرسال (التنس) بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات المتغيرات	القبليّة		البعدية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	الدقة البصرية الثابتة/درجة	6.72	1.48	7.23	1.35	3.12	معنوي
2	الدقة البصرية الحركية/درجة	6.91	1.26	7.46	1.05	3.05	معنوي
3	إدراك العمق/درجة	8.09	1.62	10.49	1.48	3.21	معنوي
4	الأداء الفني للإرسال (التنس)/درجة	2.83	0.87	4.84	0.73	4.19	معنوي
5	دقة الإرسال (التنس)/درجة	7.79	1.33	10.78	1.29	4.57	معنوي

يبين الجدول (4) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض القدرات البصرية والإرسال المواجه (التنس) بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح البعدية.



جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض القدرات البصرية والإرسال (التنس) بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات المتغيرات	القبليّة		البعدية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	الدقة البصرية الثابتة/درجة	1.56	6.98	1.14	9.45	4.22	معنوي
2	الدقة البصرية الحركية/درجة	1.19	6.65	0.98	9.97	4.19	معنوي
3	إدراك العمق/درجة	1.53	7.93	1.06	15.39	5.92	معنوي
4	الأداء الفني للإرسال (التنس)/درجة	0.93	2.72	0.69	6.11	6.13	معنوي
5	دقة الإرسال (التنس)/درجة	1.27	8.24	1.08	15.44	7.54	معنوي

يبين الجدول (5) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض القدرات البصرية والإرسال (التنس) بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح البعدية.

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية لبعض القدرات البصرية والإرسال (التنس) بالكرة الطائرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المجموعة المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	الدقة البصرية الثابتة/درجة	1.35	7.23	1.14	9.45	4.70	معنوي
2	الدقة البصرية الحركية/درجة	1.05	7.46	0.98	9.97	6.54	معنوي
3	إدراك العمق/درجة	1.48	10.49	1.06	15.39	10.07	معنوي
4	الأداء الفني للإرسال (التنس)/درجة	0.73	4.84	0.69	6.11	4.73	معنوي
5	دقة الإرسال (التنس)/درجة	1.29	10.78	1.08	15.44	10.36	معنوي

يبين الجدول (6) أن قيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية لبعض القدرات البصرية والإرسال (التنس) بالكرة الطائرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية.

## مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولين (4،5) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة ولكلا المجموعتين في اختبارات أهم القدرات البصرية والإرسال (التنس) بالكرة الطائرة، وتعزو الباحثات سبب هذه الفروق للمجموعة الضابطة إلى فاعلية استراتيجية التعلم البصري التي اعتمدها هذه المجموعة إذ أسهمت هذه الاستراتيجية في تطوير القدرات البصرية المرتبطة بتعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة، إذ تعد هذه القدرات من القدرات المهمة والتي يجب توافرها لدى الطالبة المتعلمة في أثناء تعلمها لهذه المهارة، وهذا ما تم العمل فيه مع أفراد المجموعة التجريبية، إذ ركزت التمرينات ضمن هذه الاستراتيجية على حاسة البصر كونها من الحواس المهمة جداً في عملية تعلم المهارات الحركية وتدريبها وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أن عامل الإبصار مهم جداً في أداء الواجبات الحركية، إذ يتطلب الأداء الحركي الجوانب البصرية لأدراك جميع المتغيرات وسعة التعامل معها بشكل صحيح لتجنب الأخطاء كون البصر الحاسة الأساسية لرد الفعل وأداء الواجب الحركي". (عباس، 2016)

أما فيما يخص نتائج المجموعة الضابطة لتي أظهرت أيضاً فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة، وتعزو الباحثات سبب هذه الفروق إلى التزام طالبات هذه المجموعة بمفردات الوحدات التعليمية بالأسلوب المتبع الذي أسهم بصورة جيدة في تطوير أهم القدرات البصرية وتعلم الإرسال بالكرة الطائرة لأنه يعد من أساليب التعلم التي يكون فيها المتعلمة محور العملية التعليمية مما يزيد من دافعيّتها ورغبتها نحو تعلم هذه المهارة، فضلاً عن كون عمل على توفير وقت كافي لتطبيق وتقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء مما اتاح فرصة أكبر للتدريب على المهارة، نتيجة التكرارات التي ادتها الطالبات في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس في كل وحدة تعليمية وتكرارها بشكل مناسب، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم في أثناء التطبيق العملي تساعد على اكتساب التعلم". (شبل، 2001)

أما نتائج الجدول (6) فأظهرت تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعديّة لأهم القدرات البصرية والإرسال (التنس) بالكرة الطائرة، وتعزو الباحثات سبب هذا التفوق إلى إن استراتيجية التعلم البصري التي أدخلت في الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية قد ساهمت في تطوير القدرات البصرية لدى الطالبات نتيجة تطبيقها بشكل منظم ومؤثر، إذ تضمنت هذه

الاستراتيجية تمرينات بصرية بوسائل مساعدة اتسمت بالتنوع والتشويق والاثارة مما أدى زيادة دافعية الطالبات ورغبتهن في تعلم مهارة الإرسال، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "للمرينات البصرية فاعلية في تحسين القدرات البصرية، وقادرة على التغلب الصعوبات البصرية المرتبطة بنوع المهارة الحركية ولاسيما في الكرة الطائرة بسبب حجم الملعب وعدد اللاعبين وتحركاتهم". (Tarek & Osama, 2013)، ، فضلاً عن مساهمة استراتيجية التعلم البصري في تعلم الإرسال (التنس).

وتعزو الباحثات سبب ذلك إلى أن هذه الاستراتيجية زادت الإثارة والتشويق وزيادة التركيز، وإشراك حاسة البصر في كل مرحلة من مراحل الوحدة التعليمية، فضلاً عن اقتران كل معلومة بصورة أو رسوم توضيحية أو عرض للنموذج الحي وفقاً لهذه الاستراتيجية زاد من قدرة الطالبات على المعلومات واستبقائها، إذ اعتمدت هذه الاستراتيجية على العرض البصري للتفاصيل الدقيقة لمهارة الإرسال (التنس) بالكرة الطائرة ، وهذا ما تطلب الملاحظة الدقيقة من قبل الطالبات الأمر الذي أدى إلى تعلمهن هذه المهارة وبشكل جيد، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "التعلم البصري يكسب الفرد خبرة حسية واقعية أو قريبة من الواقع". (عبد الكريم و عويد، 2016)، ، وترى الباحثات إن تطبيق استراتيجية التعلم البصري التي طبقتها الطالبات في المجموعة التجريبية قد اسهمت في تطوير القدرات البصرية الأمر الذي أدى بدوره في زيادة دقة أداء الإرسال من الاعلى (التنس) عن طريق تحسن قدرات الدقة البصرية الثابتة والحركية وإدراك العمق، مما جعل أداء الطالبات بأفضل صورة، إذ ترجع أهمية كونها "القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الرياضي سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه، أو التحكم في الجهاز الحركي باتجاه هدف معين". (عبد الفتاح ونصر الدين، 1992).

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### الاستنتاجات:

- لاستراتيجية التعلم البصري تأثير واضح في تطوير أهم القدرات البصرية المرتبطة بتعلم الإرسال بالكرة الطائرة.
- اتباع هذه الاستراتيجية في أثناء الوحدات التعليمية له فاعلية بشكل كبير في تعلم الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات.
- تفوق متعلمات المجموعة التجريبية على متعلمات المجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البصرية والإرسال (التنس) بالكرة الطائرة.

- أظهرت المجموعة الضابطة فروقا معنوية ملحوظة في تطوير بعض القدرات البصرية وتعلم الإرسال (التنس) بالكرة الطائرة.

#### التوصيات:

- ضرورة اعتماد استراتيجية التعلم البصري في الوحدات التعليمية للكرة الطائرة.
- ضرورة تركيز القائم بالعملية التعليمية على توفير الصور والرسوم والتقنيات البصرية في الوحدات التعليمية الخاصة بالكرة الطائرة وذلك لتطوير القدرات البصرية وتعلم المهارات وزيادة الإثارة والتشويق والدافعية لدى الطالبات.
- ضرورة استعمال استراتيجية التعلم البصرية في الوحدات التعليمية كونها وسيلة فعالة ومشوقة وتحقق مبدأ السرعة في التعلم وإبعاد الشعور بالضجر وقلة الدافعية لدى المتعلمين.
- حث المدرسين على ضرورة الاهتمام بالقدرات البصرية المرتبطة بتعلم المهارات الحركية في الوحدات التعليمية.
- إجراء دراسات مشابهة على قدرات بصرية ومهارات حركية أخرى في الكرة الطائرة وألعاب رياضية أخرى.

#### قائمة المراجع:

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين (1992) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، ص106.
2. أفراح باقر عبد الجليل (2001) : تأثير تمارين تنافسية في تطوير السرعة الإدراكية وأهم القدرات البصرية وكفاءة الأداء الفني لبعض المهارات في الكرة الطائرة للطالبات، رسالة ماجستير، جامعة الكوفة كلية التربية للبنات، ص40-44.
3. حلمي أحمد الوكيل (2007) : أسس بناء المناهج وتنظيمها، ط2، الأردن، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ص123.
4. طه محمد أحمد طه مطر (2018). علاقة التفكير البصري بمجال تطور تكنولوجيا التعليم – دراسة تحليلية، مجلة دراسات تربوية، جامعة افريقيا العالمية، كلية التربية، العدد(7)، ص173.

5. عمار جبار عباس(2016) : مجال الرؤية البصري وعلاقته بدقة أداء الضربة الأمامية بتنس الكراسي، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 8، العدد 24 ، ص107.
6. فائزة محمد شبل(2001) : تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية، ص40.
7. محمود عبد المحسن عبد الرحمن (2008) : تأثير تدريب الرؤية البصرية على اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، مصر، جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية، ص22.
8. منذر مبدر عبد الكريم و فالح عبد الحسن عويد (2016) : فاعلية استراتيجية التدريس البصري في تحصيل مادة الكيمياء عند طلاب الصف الثاني المتوسط وتنمية تفكيرهم العلمي، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، مجلة الفتح ، العدد68، ص166.
9. ناهدة عبد زيد الدليمي (2002) : تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ص57-58.
10. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي (1999) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ص10،155،160،209،272،279.
11. Tarek Mohamed Gaber&Osama Ibrahim Emara; The impact of an educational program using visual exercises on the visual capacity and some individual offensive skills in soccer, Hurghada, Sport Science in the Heart of the Arab Spring,2013, p463.
12. Isabel walker (2001): Why visual training programmes for sport don't work, Sports Sci, Mar 19(3) p203.

## فاعلية استخدام تدريبات المثير الضوئي (fit light) على مستوى القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة

أ.د. حمدي نور الدين محمد منصور

كلية التربية الرياضية - جامعة الفيوم - مصر

د. وليد محمد حسن محمد علي

كلية التربية الرياضية - جامعة الفيوم - مصر

wmh11@fayoum.edu.eg

### ملخص البحث

يهدف البحث التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تقنيه المثير الضوئي (fit light) ، ومعرفة مدى تأثيره علي كلا من القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكرة الطائرة ، ومدى تأثيره علي بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة ( الارسال - الاعداد) . أستخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها وأشتمل مجتمع البحث على فريق الكرة الطائرة بنادي قارون الرياضي بمحافظة الفيوم والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة والبالغ عددهم (25) لاعب وقام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (14) لاعب كما قام الباحثان باختيار عدد (9) لاعبين لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحثان فاعلية البرنامج التدريبي إيجابيا علي كلا من المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، ويوصي الباحثان بضرورة إجراء دراسات مشابهة باستخدام التدريبات المثير الضوئي ( fit light ) على متغيرات أخرى.

**الكلمات المفتاحية:** البرامج التدريبية، المثير الضوئي (fit light)، الكرة الطائرة

### مقدمة ومشكله البحث

يعتبر التقدم العلمي سمة هذا العصر، مما دفع العديد من الدول الي إخضاع كافة الإمكانيات للبحث العلمي والتجريب والقياس لتتمكن من مسايرة هذا التطور العلمي الكبير فالأنشطة الرياضية بصفة عامة والألعاب الجماعية متمثلة في رياضة الكرة الطائرة بصفة خاصة تعد من المجالات الهامة التي تسهم في تقدم المجتمعات وتطويرها إذا أحسن الاعداد لها.



**وتذكر بسمات شمس الدين (2003)** ان التكنولوجيا الحديثة غزت كافة مجالات الحياة لذا كان من الضروري أن تصل إلى المجال الرياضي حتى يتثنى لنا الارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية للاعبين لمساعدتهم على بذل أفضل ما لديهم من خلال تحسين الأداء وتطوير أساليب التدريب، وتمثل تكنولوجيا الرياضة في كثير من المجالات مثل تطوير الأجهزة الرياضية وأرضيات الملاعب وكذلك ابتكار أفضل الأجهزة والأدوات المساعدة للتدريب.

**وتضيف "سوزانا كاثرينا Suzanna Catharina" (2003)** أن الرؤية البصرية لم يكن لها المساحة الكافية في الاعداد للرياضيين وكان المدربون يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية بدون قصد ولكن الأبحاث توصلت الي أهمية القدرات البصرية للأداء الرياضي، كما كشفت أيضا أن الرياضيين لديهم قدرات بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين، وقد قام العديد من الباحثين للتحقيق من إمكانية تدريب هذه القدرات البصرية وقد دلت هذه الدراسات على وجود نتائج إيجابية لتدريب الرؤية البصرية.

**ويوضح " زكي محمد حسن" (2004)** أن الرؤية البصرية الرياضية تعتمد على أن العين تقدم المعلومات والاشارات العصبية إلى المخ الذي بدوره يفسر المعلومات ويرسل الإشارات التي تجعل الأيدي والأرجل وغيرها من أجزاء الجسم تتحرك، وهذا يحدث في جزء من الثانية، فإذا كانت هذه الإشارات غير دقيقة أو غير كاملة أو مقدمة في وقت غير مناسب فإن ذلك ينعكس على الأداء المهاري لمهارات رياضة الكرة الطائرة الذي يتم بشكل غير صحيح

**كما يوضح " على علك الطائي" (2004)** أن سرعة رد الفعل البصري من القدرات الفعلية عند لاعبي الألعاب الجماعية فسرعة رد الفعل البصري هي الفترة الزمنية من ظهور المثير إلي أول انقباض عضلي للاستجابة إلى ذلك المثير، حيث تلعب هذه القدرات دورا هاما ومتميزا في تحسين مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي الألعاب الجماعية.

**كما أشار "محمد صلاح الدين" نقلا عن Ascii (2004)** الي أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلا وهيكلًا وتنظيما يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية، والتي أصبحت ضرورة من ضروريات الاعداد البدني والمهاري والوظيفي والنفسي للاعبين، حيث ثبت بالتجربة أن استخدام هذه الوسائل (سمعية، بصرية، بصرية سمعية، حسية) تؤثر بشكل واضح في الوصول الي المستوى المهاري المطلوب للاعبين الكرة الطائرة.

**ويوضح محمد لطفي السيد، وآخرون (2008)** أن تدريبات المثير الضوئي (fit light) تعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى وزيادة القدرة على الاداء في الرياضات التخصصية بصفة عامة ورياضة الكرة الطائرة بصفة خاصة وتعمل على تطوير القدرات البدنية والتوافقية للاعبين مما يؤدي الى انتاج قدرا كبيرا من سرعة الاستجابة والرشاقة والتوافق مما يساعد الوصول الي المستوي المطلوب من اللاعبين.

**ويشير مرعي حسين مرعي واخرون (2009)** ان "المثير البصري الذي يمثله الضوء رد الفعل فيه أسرع من المثير السمعي الذي يمثله الصوت، ويتم التركيز فيه بصورة أكثر دقة وبسرعة حركية أعلى، لان التحرك على الضوء يعمل من خلاله العقل والجسم التشكيلات والتنوعات المختلفة للقدم والعينين وذلك يقلل من حدوث الارتباك والأخطاء اللاحقة بالأداء لأنها تعمل من خلال اجبار الجهاز العصبي لإرسال معلومات تحفز العضلات للعمل والاداء على درجة عالية من السرعة. ويعتبر الهجوم في الكرة الطائرة عاملاً حيوياً في التأثير على نتائج المباريات نظراً لتطور الطرق الدفاعية في مواجهة عمليات الهجوم من خلال تعدد أشكال الصد وتطوره إلى جانب الصلاحيات القانونية التي منحها القانون للقائم بالصد والبرامج التدريبية التي تم تخصيصها لتطوير العمل الدفاعي ضد الهجوم.

ومما سبق نجد ان النظرة التحليلية الفاحصة لرياضة الكرة الطائرة قد تأثرت بهذا التطور الي حد كبير، والذي أدى الي ارتفاع مستويات اللاعبين سواء كان هذا من الناحية البدنية أو المهارية أو الوظيفية أو النفسية على المستوي المحلي والدولي. ونظراً لطبيعة لعبة الكرة الطائرة والخصائص التنافسية لها وما يفرضه ذلك من وجوب إكساب اللاعبين بعض الصفات البدنية الخاصة بالمهارات التي تتطلبها مواقف اللعب المتغيرة، ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية والقراءات العلمية ومشاهدة البطولات المحلية والعالمية وجد الباحثان لاعبي الكرة الطائرة يعتمدون علي سرعة الاستجابة بشكل كبير وان تقنية المثير الضوئي (fit light) من الأساليب التدريبية الحديثة التي توفر تدريب رياضي متميز لتنمية سرعة الاستجابة لدي لاعبي الكرة الطائرة حيث وجد أن رد الفعل للمثير الضوئي (fit light) يعتمد علي تقنية أسرع من المثير السمعي الذي يمثله الصوت.

ويتم التركيز فيه بصورة أكثر دقة وبسرعة حركية أعلى، لأن التحرك على الضوء يعمل من خلاله العقل والجسم والتشكيلات والتنوعات المختلفة للقدم والعينين وذلك يقلل من حدوث الارتباك وأخطاء الأداء لأنها تعمل من خلال اجبار الجهاز العصبي علي ارسال إشارات تحفز العضلات للعمل والاداء على درجة عالية من السرعة مما يساعد علي الارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة والمهارية للاعبين الكرة الطائرة وأصبح توافرها أحد مسببات النجاح ، حيث أنه من أبرز أسباب ارتفاع المستوى البدني والمهاري للاعبين هو استخدام الأدوات والوسائل الحديثة لما لها من تأثير واضح وفعال من جذب الانتباه واستثارة دافعية اللاعبين في محاولة الوصول الي أفضل أداء ممكن من خلال التحدي الذي يتوافر من استخدام تقنية المثر الضوئي (fit light)

ومن خلال المسح المرجعي والاطلاع علي الدراسات والبحوث السابقة وجد الباحثان أن هناك بعض الدراسات التي تناولت المثير الضوئي في بعض الرياضات مثل راسة أياد محمد يعقوب (1997)، دراسة " محمد لطفي السيد، السيد محمد أحمد، محمد حسين دكروري " (2008)، دراسة سامر جعفر محسن" (2014) ، دراسة Ryan Larsen " (2012) ولكن لم تتطرق أي من هذه الدراسات الي مجال الكرة الطائرة ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث في تصميم برنامج تدريبي باستخدام تقنية المثير الضوئي (fit light) ومعرفة تأثيره على القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة وبعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة (الارسال - الاعداد)، ومن خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة على حد علم الباحثين فإنه يوجد قصور في استخدام تقنية المثير الضوئي ( fit light) في الكرة الطائرة، الامر الذي أثار دافعية الباحثان الي محاولة استخدام تلك التقنية الحديثة وتوظيفها في مجال الكرة الطائرة وذلك للوصول الي أفضل النتائج المرجوة.

وبالتالي تتضح أهمية هذا البحث في أن تقنية المثير الضوئي (fit light) يمكن أن تساعد على تنمية الصفات البدنية في الكرة الطائرة، وتؤدي الي تحسن في اللياقة البدنية والمستوي المهاري للاعبين الكرة الطائرة.

**أهداف البحث:**

**يهدف البحث التعرف علي**

فاعلية برنامج تدريبي باستخدام تقنية المثير الضوئي (fit light) ومعرفة تأثيره على كلا من:

- القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة

- بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة (الارسال - الاعداد)

#### مصطلحات البحث:

#### البرامج التدريبية

- "الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف" (علي فهمي البيك وعماد الدين عباس، 2003)

#### المثير الضوئي (fit light)

- هو جهاز يمكن استخدامه في جميع نواحي الرياضة وجميع الألعاب الرياضية، بهدف تحسين توافق العين واليدين والقدمين فضلاً عن السرعة والقوة، حيث استخدم حديثاً لتطوير التوافق وسرعة التحرك لمختلف الفعاليات الرياضية، وقد استخدمه الألمان لتطوير صفة سرعة الاستجابة وسرعة الانطلاق باستخدام أضواء موزعة بحسب قياسات معينة وارتفاعات مختلفة يتحرك اللاعب باتجاهها. (سامر جعفر حسن، 2014).

#### الكرة الطائرة

- هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين على ملعب مقسوم عرضياً من المنتصف بشبكة ارتفاعها يتجاوز المترين، ويكون الهدف الأساسي خلال المباراة هو إرسال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها على أرض نصف ملعب الفريق المنافس لتسجيل النقاط، مع منع الفريق المنافس من القيام بذلك في الوقت نفسه. (حمدي نور الدين محمد، 2014)

#### اجراءات البحث

- **منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها.
- **مجتمع البحث:** أشتتمل مجتمع البحث على فريق الكرة الطائرة بنادي قارون الرياضي بمحافظة الفيوم والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة والبالغ عددهم (25) لاعب.
- **عينة البحث:** قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (14) لاعب كما قام الباحثان باختيار عدد (9) لاعبين لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية كما استبعد الباحثان عدد (2) لاعب لعدم انتظامهم في التدريب واتباعهم التعليمات المطلوبة وفيما يلي جدول (1) يوضح توصيف عينة البحث.

### جدول (1) توصيف عينة البحث

المستبعدون	الدراسة الاستطلاعية	العينة الأساسية	مجتمع البحث	البيانات
2	9	14	25	العدد
%8	%36	%56	%100	النسبة المئوية

### تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات الاتي

- المتغيرات الانثروبومترية

### جدول (2) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

في المتغيرات قيد البحث (ن=14)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء	معامل التقلطح
السن	17.67	18.00	0.50	0.86-	1.71-
الطول	1.86	1.86	0.05	0.27-	0.74
الوزن	79.78	80.00	4.35	0.10-	1.61-
العمر التدريبي	4.67	5.00	0.71	2.12-	4.00

- الاختبارات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة

### جدول (3) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

في المتغيرات قيد البحث (ن=14)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء	معامل التقلطح
الجلوس من الرقود	23.22	23.00	1.39	0.15-	1.06-
اختار ثني ومد الذراعين	21.11	21.00	0.78	0.22-	1.04-
عدو 20م	3.56	3.60	0.17	0.58-	0.03
الوثب العمودي من الثبات	0.32	0.32	0.06	0.99	2.39
القوة العضلية للظهر	23.89	24.00	1.27	1.63-	3.15
الجري المكوكي	3.39	3.32	0.16	0.81	0.26-
المرونة الامامية	2.00	0.00	2.87	1.06	0.72-
رمي كرة طبية	9.62	9.98	0.76	1.37-	1.68

- اختبارات سرعة رد الفعل والدقة للاعبي الكرة الطائرة قيد البحث

#### جدول (4) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

في المتغيرات قيد البحث (ن=14)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء	معامل التقلطح
سرعة الاستجابة الحركية للذراع اليمنى	13.78	14.00	2.54	0.79	1.70
سرعة الاستجابة الحركية للذراع اليسرى	16.22	16.00	3.15	0.51	0.14-
سرعة الاستجابة الحركية للقدم اليمنى	2.67	2.00	2.40	0.51	1.44-
سرعة الاستجابة الحركية للقدم اليسرى	4.78	5.00	3.19	0.48-	0.72-
دقة التمرير من أعلى على الحائط	80.00	81.00	6.36	0.45-	1.70-
دقة التمرير من أسفل على الحائط	83.67	84.00	4.30	0.72-	1.18

#### - الاختبارات المهارية الخاصة للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث

جدول (5) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

في المتغيرات قيد البحث (ن=14)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء	معامل التقلطح
الارسال	1.00	1.00	0.50	0.00	4.00
الاعداد	1.00	1.00	0.71	0.00	0.29-

#### الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (0.72)

يتضح من جدول (2،3،4،5) أن جميع قيم معاملات الالتواء في المتغيرات الانثروبومترية وفي الاختبارات البدنية الخاصة بلاعبى الكرة الطائرة وفي اختبارات سرعة رد الفعل الخاصة بلاعبى الكرة الطائرة وفي الاختبارات المهارية للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث جميعها تقع ما بين  $(\pm 3)$  أي أنها تقع داخل المنحني الاعتدالي مما يشير الي تجانس عينة البحث في القياسات الانثروبومترية الاختبارات البدنية واختبارات سرعة رد الفعل والاختبارات المهارية.

أدوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة في البحث:

الأجهزة العلمية والرياضية والأدوات:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
- ورق واقلام
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام
- طباشير طبي
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثواني



- جهاز المثير الضوئي مرفق (1)  
الاختبارات البدنية قيد البحث (مرفق 2)

رمي كرة طبية لأبعد مسافة

- عدو 20م

- الجلوس من الرقود

- اختبار ثني ومد الذراعين

- اختبار الوثب العمودي من الثبات

- اختبار الجري المكوكي

- المرونة الامامية

- سرعة الاستجابة الحركية للذراع اليمنى

- سرعة الاتجابة الحركية للذراع اليسرى

- سرعة الاستجابة الحركية للقدم اليمنى

- سرعة الاستجابة الحركية للقدم اليسرى

- دقة التمرير من أعلي على الحائط

- دقة التمرير من أسفل على الحائط

الاختبارات المهارية قيد البحث (مرفق 3):

- اختبار (دقة الارسال)

- اختبار (دقة الاعداد)

البرنامج التدريبي:

تم إعداد البرنامج التدريبي بعد الاطلاع على العديد من المراجع العربية والأجنبية والدراسات والابحاث مثل " سامر جعفر محسن " (2014) ، " محمد لطفي السيد، وآخرون " (2008) "Ryan" Larsen (2012) ، وبناءا على نتائج القياس القبلي لعينة البحث قامت الباحثان بإعداد البرنامج التدريبي والذي اشتمل علي عدد (48) وحدة تدريبية تم تطبيقها لمدة (3شهور) بواقع (12) أسبوعا أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، الجمعة).

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

أ. الصدق والثبات:

قام الباحثان بحساب ثبات الاختبارات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (9) لاعبين هم عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (7) أيام بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي (6) يوضح ذلك كما قام الباحثان بحساب معامل الصدق الذاتي لتلك الاختبارات وهو عبارة عن الجذر التربيعي لمعامل الارتباط.

## جدول (6) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

لعينة الدراسة الاستطلاعية قيد البحث (ن=9)

الاختبارات	تطبيق أول		تطبيق ثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط	معامل الصدق الذاتي
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الجلوس من الرقود	22.89	1.27	23.22	1.39	0.33	0.86	0.93
اختار ثني ومد الذراعين	21.00	1.12	21.11	0.78	0.11	0.86	0.93
عدو 20م	3.50	0.18	3.56	0.17	0.06	0.83	0.91
اختبار الوثب العمودي من الثبات	0.34	0.06	0.32	0.06	-0.01	0.87	0.93
الجري المكوكي	3.38	0.17	3.39	0.16	0.01	0.86	0.93
المرونة	2.22	2.28	2.00	2.87	-0.22	0.91	0.95
رمي كرة طبية	9.49	0.74	9.62	0.76	0.13	0.85	0.92
سرعة الاستجابة الحركية للذراع اليمنى	13.22	2.68	13.78	2.54	0.56	0.87	0.93
سرعة الاستجابة الحركية للذراع اليسرى	16.00	2.83	16.22	3.15	0.22	0.88	0.94
سرعة الاستجابة الحركية للقدم اليمنى	2.56	1.81	2.67	2.40	0.11	0.88	0.94
سرعة الاستجابة الحركية للقدم اليسرى	4.78	2.05	4.78	3.19	0.00	0.87	0.93
دقة التمرير من أعلى على الحائط	80.67	5.50	80.00	6.36	-0.67	0.99	0.99
دقة التمرير من أسفل على الحائط	83.00	3.39	83.67	4.30	0.67	0.75	0.87
الارسال	1.11	0.33	1.00	0.50	-0.11	0.75	0.87
الاعداد	0.89	0.60	1.00	0.71	0.11	0.88	0.94

• قيمة ر الجدولية = 0,632 عند مستوى دلالة معنوية 0.05

يتضح من جدول (6) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (0.75)، (0.99)، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات حيث أن جميع القيم أكبر من قيمة ر الجدولية والبالغة (0,632) كما أن معامل الصدق الذاتي لتلك الاختبارات قد تراوح ما بين (0.99)، (0.87) مما يدل على صدق تلك الاختبارات فيما تقيسه حيث ان معامل الصدق الذاتي قد أقرب من الواحد الصحيح. الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على العينة قيد البحث وذلك في الفترة من

(2018 /8 /11 الي 2018 /8 /18) وذلك من أجل التعرف على:

- الأجهزة والأدوات ومكان التدريب ومدى مناسبتهم للاعبين
- مدى مناسبة البرنامج لقدرات اللاعبين ومدى فهمهم لهدف البحث
- مدى فهم اللاعبين للتدريبات قيد البحث
- التعرف على الصعوبات التي قيد يتعرض لها اللاعبين وسرعة حلها

## القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البدنية يومي (2018/8/26،25) والاختبارات المهارية  
يومي (2018/8/29،28)

## الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بتنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة من (2018/9/1) الي (2018/12/28)

## القياس البعدي:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البدنية يومي (2018/12/30،29) والاختبارات المهارية  
يومي (2019/1/2،1)

## عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول

جدول (7) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية الخاصة  
بلاعبي الكرة الطائرة قيد البحث (ن=14)

الاختبارات	قياس قبلي		قياس بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) الدلالة	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الجلوس من الرقود	23.14	1.35	29.00	1.18	5.86	*12.23	0.00
ثني ومد الذراعين	21.21	0.80	26.71	0.73	5.50	*19.02	0.00
عدو 20م	3.54	0.15	3.49	0.15	0.05	0.92	0.36
الوثب العمودي من الثبات	0.33	0.05	0.38	0.05	0.05	*2.53	0.02
الجري المكوكي	3.39	0.15	3.18	0.15	0.21	*3.62	0.00
المرونة	4.00	5.32	4.93	6.17	0.93	0.43	0.67
رمي كرة طبية	9.34	0.75	9.89	0.63	0.55	*2.10	0.05
سرعة الاستجابة الحركية للذراع اليمنى	14.64	2.82	23.50	2.68	8.86	*8.52	0.00
سرعة الاستجابة الحركية للذراع اليسرى	15.57	2.93	26.36	2.10	10.79	*11.20	0.00
سرعة الاستجابة الحركية للقدم اليمنى	2.57	2.14	9.50	1.70	6.93	*9.49	0.00
سرعة الاستجابة الحركية للقدم اليسرى	5.07	3.20	12.79	2.49	7.71	*7.13	0.00
دقة التمرير من أعلى على الحائط	75.86	8.76	83.79	7.85	7.93	*2.52	0.02
دقة التمرير من أسفل على الحائط	82.71	4.12	95.36	4.27	12.64	*7.97	0.00

• قيمة ت الجدولية = 2.01 عند مستوى دلالة معنوية 0.05

يتضح من الجدول (7) أن جميع قيم (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
التجريبية في الاختبارات البدنية ( الجلوس من الرقود - ثني ومد الذراعين - الوثب العمودي من  
الثبات - الجري المكوكي - رمي كرة طبية - سرعة الاستجابة الحركية - دقة التمرير ) قيد البحث

أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.01) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) وبمستوى دلالة إحصائية أصغر من قيمة الدلالة الإحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي ذي المتوسط الحسابي الأفضل في تلك الاختبارات.

فيما عدا كلا من اختبار العدو 20م حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (0.92) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.01) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (0.36) وهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في ذلك الاختبار بالرغم من أن هناك تحسن في القياسين القبلي والبعدي ويتضح ذلك من قيمة المتوسط الحسابي حيث كان في القياس القبلي (3.54) أما في القياس البعدي (3.49) ولكن هذا التحسن لا يعطي دلالة إحصائية وكذلك اختبار المرونة الامامية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (0.43) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.01) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (0.67) وهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في ذلك الاختبار بالرغم من أن هناك تحسن في القياسين القبلي والبعدي ويتضح ذلك من قيمة المتوسط الحسابي حيث كان في القياس القبلي (4.00) أما في القياس البعدي (4.93) ولكن هذا التحسن لا يعطي دلالة إحصائية.

ويعزو الباحثان ذلك التغير الذي طرأ على القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية التالية ( الجلوس من الرقود - ثني ومد الذراعين - الوثب العمودي من الثبات - الجري المكوكي - رمي كرة طبية - سرعة الاستجابة الحركية - دقة التمرير ) الي البرنامج التدريبي الذي اتبعه الباحثان حيث يتضح من جدول (7) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير الي فاعلية استخدام تدريبات المثير الضوئي (fit light) علي تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة حيث تحسنت القدرات البدنية التالية تحسن دال احصائياً وهي( ثني ومد الذراعين - الوثب العمودي من الثبات - الجري المكوكي - رمي كرة طبية - سرعة الاستجابة الحركية - دقة التمرير ) كما استنتج الباحثان أيضاً ان هناك بعض التغيرات الطفيفة التي طرأت علي بعض القدرات البدنية الأخرى مثل ( العدو 20م- المرونة) والتي تم الاستدلال عليها من قيمة المتوسطات الحسابية لتلك القدرات ولكن هذا التحسن لم يكن ذو تأثير إيجابي فعال لكي يعطي دلالة إحصائية.

ويعزو الباحثان التحسن في المتغيرات البدنية الى أن تدريبات المثير الضوئي (fit light) المستخدمة كانت تتم في نفس الاتجاه الحركي المستخدم في أداء المهارات الحركية، مع ضرورة التدريب لتطوير الصفات البدنية تحت ظروف مشابهة كظروف المنافسة في لعبة الكرة الطائرة. ويتفق ذلك مع دراسة كلا من أياد محمد يعقوب (1997) ومحمد لطفي السيد (2008) وسامر جعفر حسن (2014) وريان لارسن (2012) والتي تدل على ان استخدام تدريبات المثير الضوئي (fit light) لها تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية في بعض الرياضات مثل كرة اليد والعب القوي وبالتبعية فإن تلك التدريبات وما أشارت اليه نتائج تلك البحث تدل على مدى تأثير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة بتدريبات المثير الضوئي (fit light). وبذلك يتضح أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص علي:

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في القدرات البدنية الخاصة للاعبي الكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني :

جدول (8) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية للاعبي

الكرة الطائرة قيد البحث (ن=14)

الاختبارات	قياس قبلي		قياس بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الارسال	0.93	0.62	2.00	0.88	1.07	*3.74	0.00
الاعداد	1.14	0.66	1.86	0.77	0.71	*2.63	0.01

• قيمة ت الجدولية = 2.01 عند مستوى دلالة مغنوية 0.05

يتضح من الجدول (8) أن جميع قيم (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية للاعبي الكرة الطائرة قيد البحث أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.01) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) وبمستوى دلالة إحصائية أصغر من قيمة الدلالة الإحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي ذي المتوسط الحسابي الأفضل في تلك الاختبارات.

ويعزو الباحثان ذلك التغير الذي طرأ علي القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث الي فاعلية استخدام تدريبات المثير الضوئي (fit light) علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة (الارسال - الاعداد) حيث أثبتت التجربة أن هناك فروق داله

إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي في الاداءات الهجومية المهارية قيد البحث (الارسال - الاعداد) مما يدل علي ان تدريبات المثير الضوئي (fit light) التي استخدمها الباحثان ذات تأثير فعال وايجابي علي تحسين مستوي الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة قيد البحث.

ويتفق ذلك مع دراسة "أياد محمد يعقوب (1997) ودراسة "سامر جعفر محسن" (2014) التي اشارت الي ان لتدريبات المثير الضوئي (fit light) تأثير فعال وملحوظ في تحسين مستوي الأداء المهاري في بعض الألعاب الجماعية مثل لعبة كرة القدم ولعبة كرة اليد ولعبة كرة السلة وذلك يتفق مع النتائج التي توصل اليها الباحثان في مدي تأثير تدريبات المثير الضوئي (fit light) علي تحسين بعض الاداءات المهارية (الارسال - الاعداد).

وبذلك يتضح أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص علي:

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة (الارسال - الاعداد) ولصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث :

جدول (9) قيم المؤشرات الحسابية (مقدار حجم التأثير) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في الاختبارات البدنية الخاصة بلاعبين الكرة الطائرة قيد البحث (ن=14)

الاختبارات	قياس قبلي		قياس بعدي		الفرق بين المتوسطين	حجم التأثير	مقدار حجم التأثير
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الجلوس من الرقود	23.14	1.35	29.00	1.18	5.86	1.10	< 0.80 (كبير)
اختار ثني ومد الذراعين	21.21	0.80	26.71	0.73	5.50	0.70	< 0.80 (متوسط)
عدو 20م	3.54	0.15	3.49	0.15	0.05	0.96	< 0.80 (كبير)
اختبار الوثب العمودي من الثبات	0.33	0.05	0.38	0.05	0.05	0.97	< 0.80 (كبير)
الجري المكوكي	3.39	0.15	3.18	0.15	0.21	0.97	< 0.80 (كبير)
المرونة	4.00	5.32	4.93	6.17	0.93	1.26	< 0.80 (كبير)
رمي كرة طبية	9.34	0.75	9.89	0.63	0.55	1.02	< 0.80 (كبير)
سرعة الاستجابة الحركية للذراع اليمنى	14.64	2.82	23.50	2.68	8.86	0.95	< 0.80 (كبير)
سرعة الاستجابة الحركية للذراع اليسرى	15.57	2.93	26.36	2.10	10.79	1.11	< 0.80 (كبير)
سرعة الاستجابة الحركية للقدم اليمنى	2.57	2.14	9.50	1.70	6.93	1.32	< 0.80 (كبير)
سرعة الاستجابة الحركية للقدم اليسرى	5.07	3.20	12.79	2.49	7.71	1.56	< 0.80 (كبير)
دقة التمرير من أعلى على الحائط	75.86	8.76	83.79	7.85	7.93	1.16	< 0.80 (كبير)
دقة التمرير من أسفل على الحائط	82.71	4.12	95.36	4.27	12.64	1.27	< 0.80 (كبير)



يتضح من الجدول (9) أن قيم المؤشرات الحسابية (مقدار حجم التأثير) قد بلغت بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة قيد البحث، ومما سبق نجد أن قيم المؤشرات الحسابية (مقدار حجم التأثير) أكبر من (0.80)، مما يدل على أن مقدار حجم التأثير كبير ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تلك الاختبارات.

جدول (10) قيم المؤشرات الحسابية (مقدار حجم التأثير) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية للاعبي الكرة الطائرة قيد البحث (ن=14)

الاختبارات	قياس قبلي		قياس بعدي		الفرق بين المتوسطين	حجم التأثير	مقدار حجم التأثير
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الارسال	0.93	0.62	2.00	0.88	1.07	1.50	< 0.80 كبير
الاعداد	1.14	0.66	1.86	0.77	0.71	1.18	< 0.80 كبير

يتضح من الجدول (10) أن قيم المؤشرات الحسابية (مقدار حجم التأثير) قد بلغت بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية للاعبي الكرة الطائرة قيد البحث، ومما سبق نجد أن قيم المؤشرات الحسابية (مقدار حجم التأثير) أكبر من (0.80)، مما يدل على أن مقدار حجم التأثير كبير ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تلك الاختبارات.

ويعزو الباحثان تلك التغيرات التي حدثت في قيم المؤشرات الحسابية (مقدار حجم التأثير) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث على مستوى بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة ويرجع ذلك التحسن الي استخدام تدريبات المثير الضوئي والتي أدت الي تحسن مستوى بعض والقدرات البدنية والمهارية لعينة قيد البحث.

حيث يتفق ذلك مع الدراسات السابقة والتي اشارت الي أهمية تدريبات المثر الضوئي ( fit light) في تحسين القدرات البدنية والمهارية بعض الألعاب الرياضية والتي تتفق مع نتائج ذلك البحث ويستدل على ذلك من

وبذلك يتضح أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص علي:

مقدار حجم التأثير (قيم المؤشرات الحسابية) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في القدرات البدنية الخاصة وبعض مهارات الكرة الطائرة (التمرير-الارسال - الاعداد) لصالح متوسطات القياس البعدي.

## الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث تم استنتاج ما يأتي:
- تدريبات المثير الضوئي (fit light) أثرت إيجابيا في المتغيرات البدنية قيد البحث.
  - تدريبات المثير الضوئي (fit light) أثرت إيجابيا في المتغيرات المهارية قيد البحث.
  - مقدار حجم التأثير وقيم مؤشرات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث كان كبير في المتغيرات المهارية (قيد البحث)
  - مقدار حجم التأثير وقيم مؤشرات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية كان ذو دلالة متوسطة في اختبار ثني ومد الذراعين أما في باقي المتغيرات البدنية (قيد البحث) كان ذو تأثير كبير

## التوصيات:

- ضرورة إجراء دراسات مشابهة باستخدام التدريبات المثير الضوئي على متغيرات أخرى.
- استخدام تدريبات المثير الضوئي بتقنية (fit light) قيد البحث عند التدريب على مهارات الكرة الطائرة بصفة عامة.
- ضرورة استخدام الأساليب العلمية المقننة في التدريب لما له من أثر فعال في رفع المستوى المهارى للاعبين.
- ضرورة استخدام المدربين أثناء تدريباتهم للاعبين لمختلف انواع المثيرات الضوئية والسمعية (سواء اجهزة تدريبية حديثة او اجهزة مشابهة، بديلة، كروت ملونة، صافرة، او أي وسائل اخرى لما لها من أثر كبير في تطوير مستوى دقة أداء اللاعبين.

## قائمة المراجع

1. ايهاب ثابت محمد (1999) " دراسة تحليلية لبعض التشكيلات الهجومية وارتباطها بمهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ص 3.

2. **اياد محمد يعقوب (1997)** أثر التدريب باستخدام مثير بصري على تنمية دقة التصويب في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة الأردنية. 1997م.
3. **بسمات محمد على شمس الدين (2003)** تصميم جهاز تحكيم اليكتروني لتعديل نظام التحكيم الاعتباري ومدى مساهمته في نتائج مباريات الكويتية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
4. **حمدي نور الدين محمد (2014)**: الكرة الطائرة تعليم الكتروني - خطط - قانون، مطبعة الكرمة، ص 3
5. **زكي محمد محمد حسن (2004)** مهارات الرؤية البصرية للرياضيين، (الخصائص . العوامل . الفحوصات . تدريبات). المكتبة المصرية، الإسكندرية، ص 178.
6. **سامر جعفر حسن (2014)** تأثير التدريب بتقنية الـ fit light في تطوير سرعة الأستجابة والتحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ص 6.
7. **على علك الطائي (2004)** مقارنة سرعة رد الفعل البصري والسمعي بين اللاعبين المتميزين وغير المتميزين في لعبة الكرة الطائرة، كلية الطب، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الثاني. جامعة بغداد، ص 105.
8. **علي فهمي البيك - عماد الدين عباس (2003)**. المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم الإحمال، نظريات وتطبيقات. الإسكندرية : منشأة المعارف، ص102
9. **ليلى السيد فرحات (2001)** القياس والاختبار في التربية الرياضية. القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
10. **محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (2001)** اختبارات الأداء الحركي. القاهرة، دار الفكر العربي.
11. **محمد صبحي حسانين (2004)** التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول. القاهرة: دار الفكر العربي.

12. محمد صلاح الدين محمد (2014). تأثير برنامج تدريبي (مقترح) علب بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الكرة الطائرة.
13. محمد لطفي السيد، السيد محمد احمد ومحمد حسين دكروري (2008) تعديل مكعب البدء باستخدام مثير ضوئي لتحسين سرعة الانطلاق في سباقات العدو، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترفيه والرياضة والتعبير الحركي للشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
14. مرعى حسين مرعي، وهشام احمد مهيب. (2009م). تأثير كل من المثيرات البدنية والمثيرات البدنية البصرية على مستوى استجابة بعض القدرات الحس-حركية لدى ناشئى الهوكي، بحث منشور مجلة التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، العدد (44)، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
15. **Ryan Larsen.** (2012) Evaluation of the physiological responses to fit Light Trainer exercise. Denmark, June.
16. **Suzanna Catharina vintner .**(2003) A comparison of the Visual Skills of two Different Age Group-high School Rugby Players " Master philosophiae, Faculty of Science, Rand (A) Players, Faculty of Science Rand (A) Frikaana University
17. [www.Fivbch/EN/Beach-volleyball/index. Asp](http://www.Fivbch/EN/Beach-volleyball/index. Asp).

IJSPS

## اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية

### وعلاقتها بالتحصيل الدراسي

(دراسة مطبقة على عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض)

د. سلوى فهاد المري

كلية التربية جامعة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية

D-salwa@uhb.edu.sa

### ملخص البحث

هدف البحث التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ومقارنة كل مستوى بالآخر، ومحاولة الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى عينة البحث. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن للكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث، مقياس لانجر لليقظة العقلية الذي تكون من أربعة أبعاد، المعدل التراكمي من واقع السجلات الأكاديمية للطالبات كمقياس للتحصيل الدراسي، وتألف مجتمع البحث من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن للعام الدراسي (1439-1440)، إذ بلغ عدد الطالبات حوالي (52308) طالبة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة، وتكونت عينة البحث من الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعي والنادي الرياضي التابع للجامعة وبلغ عددهن (134) طالبة، كما اشتملت عينة البحث على الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية من كليات مختلفة وبلغ عددهن (110) طالبة، بإجمالي (244) طالبة. ومن أهم نتائج البحث حصول جميع الطالبات على مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية لصالح الطالبات الممارسات، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية، وتوصي الباحثة بإجراء دراسة لمعرفة أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تنمية ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الجامعة.

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية، التحصيل الدراسي، الممارسة الرياضية.

### المقدمة ومشكلة البحث

إن علم النفس الإيجابي يسهم بلا شك في زيادة حركة البحث في علم النفس، ولا سيما تلك الأبحاث المهمة بعلم النفس الرياضي والإرشادي والتي تركز على العناصر الإيجابية في شخصية

الفرد، وبالتالي تساعد في تعريف أكثر دقة لصحة الإنسان النفسية الإيجابية (المري، 2017). كما أكدت الدراسات النفسية منذ القدم أن هناك تداخلاً بين المجالات ذات الصلة بالصحة. وأن التقدم العلمي لا يتم إلا من خلال دراسة علمية تعتمد على عدة علوم مرتبطة فيما بينها ومن بين هذه العلوم هو علم النفس الرياضي، وفي أغلب الأحيان ركزت هذه الدراسات على تنمية القدرات الفردية والجماعية لدى الأفراد، ثم بدأت الدراسات خلال العقدين الأخيرين فقط بتركيز البحث في مجال علم النفس على الحالات النفسية الإيجابية باعتبارها أحد العوامل الوقائية للصحة البدنية والعقلية. إذ أن التطور الذي يشهده المجال الرياضي يعد انعكاس لتطور علم النفس وذلك بالتركيز على شخصية الممارس الرياضي من خلال دراسة الجوانب الشخصية المميزة له. ومن هذا المنطلق أصبحت مؤسسات التعليم العالي تولي أهمية كبرى للأنشطة الرياضية وخاصة النسائية انطلاقاً من حرصها على تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية 2030 والتي تتمحور حول بناء الإنسان المتكامل بدينا ونفسيا واجتماعيا إلى جانب البناء المعرفي والمهني، فالجامعة العصرية تخطط لإنشاء المرافق الرياضية بذات الوقت الذي تخطط به لإنشاء الحرم الجامعي الذي يضم القاعات الدراسية والمعامل والمكتبة المركزية. وتظهر أهمية الأنشطة الرياضية في الجامعة من خلال إسهامها في استثمار أوقات الفراغ على نحو يؤدي إلى الانعكاسات الإيجابية على الفرد والمجتمع. ويؤكد (علاوي، 1998) على أنه تزداد حاجة الطلاب في مرحلة التعليم الجامعي إلى النشاط البدني لتنمية كفاءتهم العضوية، والمحافظة على قوتهم وتحقيق التوازن بين النشاط الفكري والنفسي والاجتماعي والأكاديمي. كما أن ممارسة الرياضة من خلال الأنشطة الرياضية المتاحة داخل الحرم الجامعي تساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية من تركيز وسرعة استجابة، حيث توصل الباحثون إلى أنه توجد علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والتحصيل الدراسي، و أن ممارسة الأنشطة الرياضية المنتظمة تسهم بشكل إيجابي في التقدم العلمي لدى الطلاب (جمال، 2008).

وتعتبر اليقظة العقلية Mindfulness والقدرة على ممارستها أحد التطورات الحديثة التي شهدتها علم النفس الإرشادي خلال العشرين سنة الماضية. كما تعتبر اليقظة العقلية أحد الاستراتيجيات المعرفية الهامة التي تساعد على زيادة الكفاءة العقلية وخلق تصورات مختلفة وجديدة تصف مستويات مختلفة منها مستوى نفسي ومعرفي واجتماعي وأكاديمي، كما أنها وسيلة من الوسائل



العلمية أو مجموعة من التقنيات الهامة في البناء المعرفي لدى الأفراد والجماعات. وقد عُرفت اليقظة العقلية عند كارلسون (Carlson,2012:p6) بأنها: "مواجهة الحقائق المجردة للخبرة ورؤية كل حدث كما لو يحدث لأول مرة". كما عرف فابرازيو (Fabrizio,2009:p21) اليقظة العقلية بأنها: " الوعي بالتجربة الحالية مع قبولها". وعرفت اليقظة العقلية لدى كارمودي وبيير (Carmody,&Baer,2007:p8) بأنها: "تضمين المواقف معرفياً بشكل واعٍ". وقد عرف شاونا (Shauna,2006:p33) اليقظة العقلية بأنها: "زيادة القدرة على التحكم في لحظة الحاضر وتركيز الانتباه قد يؤدي بالفرد لتجربة زيادات في السلوك الفعال والنقصان في الضائقة النفسية بشكل عام" (المري، 2017). كما يقصد باليقظة العقلية مراقبة الأفكار التي تظهر لدى الفرد ومحاولة تقبلها وعدم الحكم عليها والتعايش معها بدلاً من محاولة طردها أو تعديلها (Ciarrochi,&Bailey,2008). كما أن العديد من الأدبيات النفسية الحديثة ذكرت أن هناك عناصر مكونة لمفهوم اليقظة العقلية وهي:

أ- **الوعي والقبول:** فالوعي دون القبول يمكننا أن نشبهه بالبحث عن مشهد مخيف تحت مصباح مشرق فأحياناً نحتاج إلى ليونة كضوء شمعة للبحث عن خفايا الروح، فالبشر بحاجة إلى القبول ليكونوا قادرين على العمل مع ما يحدث في حياتهم، فاليقظة تساعدنا على زيادة التحمل للأحداث والمواقف في الحياة اليومية، وتمثل التوازن الانفعالي الذي ينطوي على قبول الخبرات الداخلية والوضوح الانفعالي والقدرة على تنظيم الانفعالات والمزاج والمرونة الإدراكية واتباع نهج صحي في التعامل مع المشاكل، واليقظة تمثل في الواقع أرضية صلبة يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياة دون فقد التوازن أو تشويه تجربة واحدة (المري، 2017). والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع، ويعمل مع الانتباه الذي هو ظاهرة لكل المزايا الأساسية للوعي، وعلى كل حال؛ إن ردود الفعل الحسية السريعة لها خصائص ذات صلة بأداء التجربة الشخصية والذاتية وهي:

- أنها غالباً ما تكون ذات طابع تمييزي يتم من خلالها التقييم الأولي للشخص.
- يتم عادة ارتباطها بالخبرة الماضية والتجربة الحسية للشخص المتشابهة في روابط الذاكرة.
- من السهل استيعاب الخبرات الحسية أو من خلال عمليات معرفية لاحقة عن الموقف لاستيعاب المخططات المعرفية الموجودة لهذه المعالجة (Brown,& Rayan,2007).

ب- **المرونة في الوعي والانتباه:** المرونة هي سمة أساسية من سمات اليقظة العقلية، والتي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف وهذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين (Alatiq,2016).

ج- **الاستمرارية في الوعي والانتباه:** تعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للفرد وفي بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة، فاستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية (السنيدي ، 2010).

أشارت الدراسات النفسية بأن اليقظة العقلية وعناصرها إنما هي وصف تحول من الذات كمستقلة إلى الذات كما في سياق العالم الموجودة به، والسماح برؤية التجارب بشكل أعمق من خلال فهم أقوى لطبيعة العقل والعالم والتوصل إلى أن الفرد قادراً على الاتصال بشكل أكثر ارتباطاً مع شركاء الخبرة لحظة بلحظة (المري، 2017).

وتفترض نظرية اليقظة العقلية للانجر في البحوث المتعلقة بالسلوك البشري أن السلوك في حالة اليقظة العقلية هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة، وأن اليقظة العقلية تتضمن الاستيعابية وفتح المهام الإدراكية والوعي بكل ما هو جديد، وترى لانجر أن جميع القابليات المحدودة نتيجة لتقبل غير واعي للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها (Langer,&Beck,1979). وأظهرت نتائج دراسات لانجر وبيك (Langer,&Beck,1979) أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون بمقدار من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية.

كما اقترحت لانجر أن المشاعر لا تمثل الحد الأدنى من معالجة المعلومات فقط، ولكن يمكن وصفها بدقة في الكائن بأكمله، لأن الفرد يكون فيما يتعلق بمحتوى معين بطريقة تفكيره الغير مرنة قد يؤدي إلى خلل في سلوكه الشخصي، ويكون الفرد في هذه الحالة لا يزال يدرك الآخرين ويمكن أن يضع في اعتباره محتويات معرفية محدودة جداً، وأن الأدلة الفسيولوجية تشير إلى إمكانية وصف الشخص كما هو الحال في حالة التيقظ العقلي أكثر من وجود أدلة مادية لذلك الشخص تؤثر على سلوكه، ومن خلال ذلك قدمت لانجر نظرية التطور لليقظة العقلية والتي تركز على أن الأفراد الذين يتصرفون بغفلة وبالتالي هم يعتمدون على الأحداث الماضية ويظهر هذا التغيير بالضرورة حالات متتالية تظهر على أنها ثابتة (Langer,1989). إن نظرية اليقظة العقلية قد تكون مفيدة إذا عملنا على توظيفها وإسقاطها على متغيرات البحث ويمكن القول بأن العديد من الطالبات

الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعي قد لا يتمتعن بتحصيل دراسي جيد نتيجة لعدم وجود يقظة عقلية أو يمكن أن تتمتع الطالبة بتحصيل جيد أقل مما تتصور، ونظرية اليقظة العقلية يمكن أن توفر حلولاً جديدة لمعالجة مشكلة البحث والمشاكل المستقبلية المحتملة التي قد تنجم من التطورات التي تطرأ على ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية، وبناء على هذه النظرية هناك مقترحات لأسئلة محددة لمعرفة زيادة اليقظة العقلية التي يمكن العمل من خلالها على تقليل هذه المشكلات النفسية من أجل الحصول على :

- إعادة صياغة المنظور المعرفي حول بعض المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية المتعلقة بممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية.
- أن نضع بعين الاعتبار وسائل للتعامل مع زيادة وتنوع الأنشطة الرياضية وانعكاساتها المختلفة على شخصية الطالبة وسلوكها.
- التفريق بين أنواع الأنشطة الرياضية، والتفريق بين الوسائل المساعدة لزيادة درجة التحصيل الدراسي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعي.

مزايًا وسبل زيادة اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية (Langer, Hgyes, & Steven, 2005). وإذا ما تم استعراض الدراسات التي تناولت موضوع اليقظة العقلية فإنه يتضح لنا بأن دراسة ( إبراهيم، حكمت، 1437) أكدت على أن مستوى اليقظة العقلية يكون أعلى بين الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية عنه لدى الطلبة غير الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة بغداد. وهذا أيضاً ما أشار إليه فوزي (1989) إذ يشير إلى أن ارتفاع مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على ممارسة مهارات اليقظة العقلية. إن لليقظة العقلية بممارستها ومهاراتها دوراً مهماً في عملية التدريب الرياضي، إذ يمكن استخدامها في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي، كما يمكن استخدامها في عملية الإعداد النفسي للمنافسة. يشير راتب (2000) إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية ممارسة مهارات اليقظة العقلية بوصفها قمة الاستعداد لعملية التدريب والمنافسة، ونظراً لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على ممارسة اليقظة العقلية أثناء مرحلة التدريب مما يساعد على تنمية وتطوير القدرة على الوعي بانتباهه في غضون المنافسات. وذكرت كل من إبراهيم وحكمت)

1437) في دراسة بعنوان مقارنة لمستوى اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لطلبة بعض الكليات العلمية والإنسانية في جامعة بغداد، وتوصلت البحث إلى حصول جميع طلبة الكليات على مستوى جيد من اليقظة العقلية، كما أظهرت نتائج البحث أن الطلاب الذين يمارسون النشاط الرياضي يكونون أكثر يقظة عقلية من الطلاب الغير ممارسين للنشاط الرياضي. من هذا المنطلق استنتجت الباحثة فكرة هذه البحث وإمكانية أن يكون هناك علاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض.

وعند النظر إلى التحصيل الدراسي Academic Achievement الذي أصبح ينظر إليه من قبل الكثير من التربويين والمختصين في الأوساط التعليمية والتربوية على أنه معيار أساسي يمكن في ضوءه تحديد المستوى الأكاديمي للطلاب والطالبات لكي يلعب كل واحد منهم دوره في بناء الوطن، لذلك كان من الضروري مساعدة الطلاب والطالبات في الاستفادة من كل الأنشطة المتاحة في الحرم الجامعي وخاصة الأنشطة الرياضية والتي يجب أن تكون دوماً متجددة وتؤدي إلى إبداع وابتكار في تكوين العادات الاجتماعية والنفسية والمهارات التي تجعل منهم مواطنين صالحين قادرين على اتخاذ مواضعهم الصحيحة في المجتمع الذي يعيشون فيه، وتكيف أنفسهم للمواقف والمشكلات التي تعترضهم في حياتهم العملية، والعمل على تخليص أنفسهم من الاضطرابات التي تحول دون نموهم وتوافقهم. وحتى يتسنى الإلمام أكثر والتعرف على هذه الظاهرة التربوية ( التحصيل الدراسي) يمكن التطرق إليه بتحديد مفهومه أهميته وأنواعه ومبادئه وعلاقة الأنشطة الرياضية بالتحصيل الدراسي.

وقد أشار طه (2003) إلى أن مفهوم التحصيل الدراسي يعني القدرة على أداء متطلبات النجاح المدرسي، سواءً في التحصيل بمعناه العام أو النوعي لمادة دراسية معينة(عايش،محمد، 2012). ويعرف التحصيل الدراسي بأنه براعة في الأداء في مهارة ما أو مجموعة من المهارات ( بن معجب،1996).

نستخلص مما سبق أن التحصيل الدراسي يدل على ما تحققه الطالبة من معرفة كنتيجة لدراسة مقررات مقننة ذات أهداف محددة، وبطبيعة الحال فإن التعرف على هذا الانجاز لا يتم إلا من خلال قياس هذه الأهداف المحددة، ولذا فقد درج الباحثون إلى تعريف التحصيل الدراسي من خلال النتائج

كما يستدل عليه من الاختبارات التحصيلية المختلفة، وقد أرجع العديد منهم إمكانية تحديد درجة التحصيل بدرجة الاختبار في مادة ما، أو مجموع الدرجات في فصل أو عام دراسي، أو بالمعدل التراكمي المتحصل عليه خلال التعليم الجامعي.

**كما أن الاختلاف الظاهر في درجات التحصيل الدراسي بين الطالبات إن دل على شيء فهو يدل على أن التباين الحاصل في هذه الدرجات يدفعنا إلى القول أن التحصيل الدراسي نوعين هما:**

**أ- المفرط التحصيلي:** ويعرف بالتحصيل الجيد وهو عبارة عن سلوك يعبر عن تجاوز الأداء الشخصي عند الفرد للمستوى المتوقع منه في ضوء قدراته واستعداداته الخاصة أي أن الفرد المفرط تحصيله في نفس العمر العقلي والزمني، وبذلك فإن عمر الفرد التحصيلي يفوق عمره العقلي والزمني ويتجاوزهما بشكل غير متوقع وعادة ما يفسر ذلك التجاوز في ضوء مؤثرات أخرى كالقدرة على المثابرة من طرف ذاته وارتفاع درجة المنافسة والثقافة والمعرفة العلمية (أبو مرق، 1408).

**ب- التأخر التحصيلي:** ويعرف بالتحصيل الضعيف وهو ظاهرة تعبر عن وجود فجوة أو عدم توافق الأداء ما بين ما هو متوقع من الفرد وما يحققه فعلاً من التحصيل (الغامدي، 1415). وانطلاقاً من كون التحصيل هو مدى استيعاب الطالبة لما يلقي عليها من دروس سواء كان كلياً أو جزئياً أو منعماً فإن هذه العملية تقوم على مجموعة من المبادئ والأسس التي تعتبر قاعدة تسيير أعضاء هيئة التدريس أثناء آدائهم لأعمالهم التربوية، وهذه القواعد التي يتفق عليها معظم المربين هي من شأنها أن تحقق الفعالية للعمل التربوي وتساعد على فهم ميكانيزم هذه العملية أكثر فأكثر ومن بين هذه المبادئ التي ترتبط بالتحصيل الدراسي هي:

**أ- مبدأ التهيئة النفسية والعقلية:** إذ أنه لا يمكن للطالبة أن تقبل على التعلم ما لم تكن هناك تهيئة نفسية، بحيث يجب أن تكون الطالبة في حالة نفسية جيدة تسمح لها بتحصيل هذه المعارف واستيعاب الدروس مما يمكنها للحصول على نتائج جيدة وبالتالي تحصيل دراسي جيد (علي، 2001).

**ب- مبدأ الدافعية:** حيث يفترض هذا المبدأ على الأستاذة أن توضح لطالباتها ماذا ستعلمهم؟ ولماذا يتعلمونه؟ وعليها أن تبذل الجهد لتوضيح المادة العلمية للطالبات، وكذلك توضيح السبب الذي يدفعهم لتعلم هذه المادة أو الهدف من وراء تعلم هذه الدروس، كل هذا من شأنه أن يخلق



الدافعية ويعمل على تنميتها لديهن وكذلك تنمية الميول والرغبات مما يساعد على اكتساب خبرات جديدة(نصر الله،2010).

ت- **مبدأ الواقعية:** يفترض أن تكون المادة الدراسية المقدمة للطالبات مرتبطة بالحياة اليومية والعامّة حتى يسهل عليها تعلمها وبالتالي تحصل على المعلومات بالشكل المطلوب(علي،2001).

ج- **مبدأ الحفظ والاسترجاع:** ويشير إلى قدرة الطالبة على الاسترجاع لما تعلمته من معارف بعد فترة زمنية معينة، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها في الاختبارات الجامعية، وتدل الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مدى استيعاب الدروس والبرنامج الدراسي، مما يساعد على تحصيل المعارف وتنمية القدرات الخاصة وعلى تحقيق النتائج الدراسية وتحصيل دراسي جيد (الغامدي، 1415). وعند الرجوع إلى العديد من الدراسات النفسية والتربوية اتضح بأن هناك العديد من الأبحاث العلمية التي أكدت على وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل الدراسي، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم تسهم بشكل إيجابي في تطوير القدرات العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطلاب والطالبات. أثبتت نتائج دراسة العرجان والكيلاني (2001) أن هناك علاقة إيجابية طردية بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل الدراسي. وأشارت نتائج دراسة حلواني(2006) والتي أجريت على طلاب الثاني الثانوي بمدينة مكة المكرمة بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي الداخلي والخارجي والطلاب غير الممارسين في مستوى التحصيل الدراسي لصالح طلاب الممارسين . كما ذكرت نتائج دراسة العرجان (2006) بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في تفعيل الأداء الدراسي لدى الطلاب. وأوردت نتائج دراسة جمال (2008) أن هناك علاقة إيجابية بين التربية الرياضية والنشاط الرياضي المدرسي بمستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة بالجزائر. كما ذكرت دراسة كلا من حسين وتوفيق(2015) بأن هناك علاقة إيجابية بين الممارسة الرياضية في الثانوية والتحصيل الدراسي. وذكر جلال وعبد السلام(2017) في دراسة لهما أن التربية الرياضية تسهم إسهاماً كبيراً في زيادة مستوى التحصيل الدراسي، وأن الأنشطة الرياضية وما تتضمنه من نشاط حركي تعتبر وثيقة الصلة بالعمليات العقلية العليا..

وبناء على ما سبق ذكره جاءت أهمية البحث في تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الجامعيات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية، ومعرفة مدى ارتباط اليقظة العقلية



بالتحصيل الدراسي الذي يعتبر المحك الأساسي الذي يتم من خلاله معرفة مقدار اكتساب الطالبات لمحتوى معين فضلاً عن كونه الأداة التي تبين موقع الطالبة داخل مجموعة معينة، وبالتالي يساعد القائمين على التخطيط والتطوير من وضع الخطط اللازمة والمناسبة للرفع من مستوى الوعي الرياضي والذي ينعكس إيجاباً على الطالبة في جميع جوانب حياتها ولا سيما الأكاديمية.

وتتبع مشكلة البحث من أهمية موضوع الأنشطة الرياضية في التعليم الجامعي وماهية العوامل التي تساعد الطالبات على ممارسة الأنشطة الرياضية بانتباه وتيقظ، وانعكاس هذه الممارسة على التحصيل الدراسي. فمن خلال عمل الباحثة بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ومشاركتها في تنفيذ بعض خطط وبرامج النشاط الرياضي لاحظت أن نسبة كبيرة من الطالبات يشتركن في ممارسة الأنشطة الرياضية، وأن عدد اللواتي يمارسن الأنشطة الرياضية في النادي الرياضي ليس بالعدد المحدود، كما لاحظت الباحثة أن هناك تزايد في عدد الطالبات المشاركات في البطولات سواء على المستوى المحلي بجامعة نورة أو جامعات سعودية أخرى كجامعة الأمير سلطان وغيرها أو على المستوى الخليجي بجامعات دول الخليج العربي.

لذلك فإن هناك حاجة للقيام بدراسات للتعرف على واقع مشاركة الطالبات في الأنشطة الرياضية والعوامل المؤدية إلى زيادة هذه المشاركات ووسائل الدعم والتطوير. ونظراً لندرة الدراسات والأبحاث المتعلقة بدراسة هذه الظاهرة في المجال الرياضي؛ دفعت الباحثة للقيام بهذه البحث إيماناً منها بأهمية ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية، ولعلاج الكثير من المشكلات بأساليب علمية وموضوعية. وانطلاقاً من هذا الواقع فإن الباحثة تعتقد أن إجراء دراسة ميدانية للتعرف على دور اليقظة العقلية في تعزيز ممارسة الطالبة للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي جدير بالاهتمام.

**وتتلخص مشكلة البحث الحالية بالإجابة على التساؤل التالي:**

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في الرياض؟

**ويتفرع منه الأسئلة التالية:**

- هل توجد فروق جوهرية بين مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض؟

- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض؟

#### أهمية البحث:

- توفر البحث الحالية مراجعة حديثة لمتغير اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بما ينسجم مع الواقع الحالي ورؤية 2030.
- التعرف على اليقظة العقلية في المجال الرياضي من خلال الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى تحصيلهن الدراسي.

#### أهداف البحث:

- الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض.
- مقارنة مستوى اليقظة العقلية بين كلا من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض.
- الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض.

#### مصطلحات البحث:

- **اليقظة العقلية Mindfulness**: عرفت لانجر (Langer,1989:p45) اليقظة العقلية بأنها: " مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، ويسمح برؤية جديدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للشخص ومن دون إصدار أحكام". وتعرف الباحثة اليقظة العقلية إجرائياً بأنه: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها على فقرات مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذه البحث.
- **التحصيل الدراسي Academic Achievement**: عرفه أحمد (2000،ص 7 ) بأنه الانجاز التحصيلي للطالب في مادة دراسية أو مجموعة المواد مقدراً بالدرجات طبقاً لامتحانات المحلية التي تجريها المدرسة آخر العام. وتعرف الباحثة التحصيل الدراسي إجرائياً بأنه: المعدل التراكمي الذي نحصل ليه من السجل الأكاديمي الخاص بالطالبة الجامعية.

#### حدود البحث:

- الحدود المكانية : جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض .
- الحدود الزمانية : تم تطبيق البحث في الفترة من 1440/3/14 إلى الفترة 1440 /8 /10 .
- الحدود البشرية: عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن للعام الدراسي (1439 - 1440).
- الحدود الموضوعية : دراسة مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية (Langer,1989) (ترجمة الباحثة).

#### فروض البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض.

#### إجراءات البحث

##### منهج البحث

- استخدمت الباحثة المنهج الارتباطي الوصفي المقارن لملائمته لطبيعة البحث.

##### مجتمع البحث

- تألف مجتمع البحث من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن للعام الدراسي (1439-1440)، إذ بلغ عدد الطالبات حوالي ( 52308 ) طالبة، موزعين على جميع كليات الجامعة بالرياض.

##### عينة البحث

- وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة، وتكونت عينة البحث من الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعي والنادي الرياضي التابع للجامعة والذي بلغ عددهن حوالي ( 134 ) طالبة، كما اشتملت عينة البحث على الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية من جميع كليات الجامعة والبالغ عددهن حوالي ( 110 ) طالبة، وبهذا يكون عدد طالبات عينة البحث ( 244 ) طالبة.

### جدول رقم ( 1 ) توزيع عينة البحث وفق متغير التحصيل الدراسي

النسبة المئوية	العدد	مستوى التحصيل
16.4%	40	مقبول
14.3%	35	جيد
49.2%	120	جيد جداً
20.1%	49	ممتاز
100%	244	المجموع

#### أدوات البحث:

1- مقياس اليقظة العقلية : اعتمدت الباحثة في تقييم متغير اليقظة العقلية على مقياس اليقظة العقلية من إعداد آلين لانجر (Langer, 1989) من ترجمة الباحثة وإعدادها ومستل من أطروحة الدكتوراه للباحثة (المري، 1438).

وصف مقياس اليقظة العقلية: يتكون المقياس في صورته الأولية من ( 34 ) بند موجب موزعة على أربعة أبعاد كالآتي:

1. التمييز اليقظ: ويعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطريقته في النظر للأشياء ويتضمن البنود ( 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11 ) .

2. الانفتاح على الجديد: ويعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها ويتضمن البنود (12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23).

3. التوجه نحو الحاضر: ويعني درجة انشغال الفرد أو استغراقه في أي وقت معين ويتضمن البنود (24، 25، 26، 27، 28، 29، 30).

4. الوعي: وتعني مدى إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد وتحديد قيمة كل منظور بوجهات نظر متعددة ويتضمن البنود ( 31، 32، 33، 34).

وقد قامت الباحثة بتحديد الاستجابات على كل بند وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، بحيث يجب الفرد عن كل بند من خلال اختيار بديل واحد من البدائل وهي ( تنطبق دائماً - تنطبق غالباً - تنطبق أحياناً - لا تنطبق نادراً - لا تنطبق أبداً)، وأعطيت لهذه البدائل الدرجات (1- 2- 3- 4- 5)، ويشير الرقم ( 5 ) إلى درجة موافقة كاملة على مضمون البند، وتنخفض درجة الموافقة كلما انخفض الرقم حيث يدل رقم (1) إلى الرفض الكامل لمضمون البند.

**طريقة تصحيح المقياس:** تم تخصيص درجة تتراوح بين (1 - 5) حسب اختيارات الفرد أمام كل بند، ويدل اختيار الفرد للبديل (3) أمام كل بند على وجود درجة متوسطة من اليقظة العقلية، وإذا زادت الدرجة عن (3) فهي في اتجاه زيادة مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد، وإذا انخفضت الدرجة عن (3) فهي في اتجاه انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد، ويستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في المقياس والتي تتراوح بين (34-170) درجة، وإذا حصل الفرد على 102 درجة على المقياس دل ذلك على وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى الفرد، وإذا زادت درجة عن 102 للفرد على المقياس فهذا يدل على وجود درجة مرتفعة من اليقظة العقلية لدى الفرد، وإذا انخفضت الدرجة الكلية للفرد على هذا المقياس عن (102) فهذا يدل على وجود درجة منخفضة من اليقظة العقلية لدى الفرد.

**صدق المقياس:** تم حساب صدق المقياس تبعاً للجدول التالية:

**جدول رقم (2) معاملات ارتباط بيرسون لبندود مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس**

رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	**0,398	18	**0,437
2	**0,556	19	**0,492
3	0,155	20	**0,285
4	**0,448	21	**0,395
5	*0,344	22	**0,502
6	*0,324	23	*0,317
7	*0,354	24	**0,463
8	**0,396	25	**0,463
9	**0,599	26	**0,587
10	**0,420	27	*0,333
11	0,256	28	**0,422
12	0,003	29	**0,438
13	0,244	30	*0,359
14	**0,502	31	0,007
15	**0,572	32	**0,437
16	0,076	33	**0,496
17	**0,390	34	**0,414

\*\* دال عند مستوى (0,01) \* دال عند مستوى (0,05)

يتضح من الجدول رقم (2) أن قيم معامل ارتباط كل بند من البنود مع الدرجة الكلية للمقياس موجب ودال إحصائياً عند مستوى (0,01) أو مستوى (0,05) مما يدل على صدق اتساق البند مع المقياس فيما عدا البنود رقم (3 ، 11 ، 12 ، 13 ، 16 ، 31) والتي كانت قيم معامل ارتباط كل بند مع المقياس غير دال إحصائياً عند مستوى (0,01) أو مستوى (0,05)، مما يدل على عدم صدق اتساق هذه البنود مع المقياس وبالتالي تم حذف هذه البنود. كما تم حساب معامل الارتباط بيرسون لمعرفة الصدق الداخلي لأبعاد المقياس، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس كما يوضح ذلك الجدول رقم (3):

### جدول رقم (3)

معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس  
اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	البعد
**0,758	3- التوجه نحو الحاضر	**0,861	1- التمييز اليقظ
**0,654	4- الوعي	**0,826	2- الانفتاح على الجديد

\*\* دال عند مستوى (0,01)

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيم معامل ارتباط كل بعد من الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0,01) مما يدل على صدق اتساقها مع المقياس، وبذلك أصبح عدد بنود مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية 28 بنوداً كما هو موضح في الجدول رقم (4).



جدول رقم (4) جدول يوضح معاملات ارتباط بنود مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية

رقم البند	البند	قيمة معامل الارتباط
1	أرى نفسي قادراً على الاستماع إلى الأشخاص وفي الوقت نفسه أقوم بأعمال أخرى.	**0,398
2	لدي ميل حب الاستطلاع.	**0,556
3	استخدم جميع الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.	**0,448
4	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مؤلمة.	*0,344
5	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات.	*0,324
6	أستطيع القيام بعدد من الأمور في نفس الوقت.	*0,354
7	لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي أواجهها.	**0,396
8	استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.	**0,599
9	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المتشابهة في المستقبل.	**0,420
10	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.	**0,502
11	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.	**0,572
12	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر نحو الآخرين.	**0,390
13	أجد أنه من الواجب علي أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذاً أنا موجود).	**0,437
14	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.	**0,492
15	أتفاعل مع أحداث الآخرين دون أن أكون متأكداً أنني واعي بذلك.	**0,285
16	أنا شخص مرن	**0,395
17	أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة.	**0,502
18	أعمل وظائف والمهام الموكلة إلي بشكل آلي دون أن أعني ما أفعله.	*0,317
19	أتحدث عن أخطائي وأجدها سبباً لأتعلم منها.	**0,463
20	أميل إلى تقييم هل ما أدركته صحيحاً أو خاطئاً.	**0,463
21	أميل إلى تجربة كل ما هو جديد.	**0,587
22	لدي وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.	*0,333
23	أرى نفسي شخصاً قادر على الإبداع.	**0,422
24	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام من خلال خبرتي.	**0,438
25	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.	*0,359
26	أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي.	**0,437
27	أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.	**0,496
28	أمتلك أفكاراً غير عقلانية.	**0,414

\*\* دال عند مستوى (0,01) \* دال عند مستوى (0,05)

## ثبات المقياس

- قامت الباحثة بتطبيق مقياس اليقظة العقلية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (50) طالبة، وقامت بحساب قيمة معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة الفا كرونباخ، وبلغت قيمته (0,81) وهي قيمة مرتفعة، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات.

## التحصيل الدراسي

- استخدمت الباحثة لقياس هذا المتغير المعدل التراكمي للطالبات من واقع السجلات الأكاديمية، وهو عبارة عن المعدل الذي حصلت عليه الطالبة في الفصل الدراسي السابق للحدود الزمنية لإجراءات البحث.

## الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- استخدمت الباحثة بعض من الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة البيانات ومنها: المتوسطات والانحرافات المعيارية، واختبار T test لفحص الفرضية الأولى، ومعامل ارتباط بيرسون Person Correlation لفحص الفرضية الثانية.

## نتائج البحث ومناقشتها: النتائج المتعلقة بالإجابة على تساؤل البحث ومناقشتها وتفسيرها:

- تم تناول النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالية، من خلال عرض تساؤل البحث وفرضياتها وفحصها في ضوء المعالجة الإحصائية، ثم مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة:

## أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة على تساؤل البحث ومناقشتها وتفسيرها:

- ينص تساؤل البحث على: "ما مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض؟".
- وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية، وتم ترتيب الأبعاد تنازلياً حسب أهميتها النسبية استناداً إلى قيمة المتوسط الحسابي لدى كل من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية كما في الجداول التالية:

جدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة البحث حول مستوى اليقظة العقلية مرتبة تنازلياً (لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة

بنت عبد الرحمن)

الرتبة	مستوى اليقظة العقلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
1	الانفتاح على الجديد	3.7060	.64052	مرتفع
2	التمييز اليقظ	3.6240	.59051	مرتفع
3	التوجه نحو الحاضر	3.6030	.61806	مرتفع
4	الوعي	3.4108	.70443	مرتفع
	الكلي	3.6856	.57276	مرتفع

يتضح من الجدول رقم ( 5 ) أن المتوسط العام لمستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بمدينة الرياض بلغ ( 3,7 ) وهذا يعني أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع لديهن، وتحليل أبعاد مستوى اليقظة العقلية، يتضح أن بعد الانفتاح على الجديد احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره ( 3,7 )، يليه بعد التمييز اليقظ بمتوسط حسابي بلغ ( 3,6 )، ثم التوجه نحو الحاضر بمتوسط حسابي بلغ ( 3,6 )، وأخيراً بعد الوعي بمتوسط حسابي قدره ( 3,4 ) .

جدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة البحث حول مستوى اليقظة العقلية مرتبة تنازلياً ( لدى الطالبات غير الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة

نورة بنت عبد الرحمن)

الرتبة	مستوى اليقظة العقلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقدير
1	التمييز اليقظ	3.5862	.66105	مرتفع
2	الانفتاح على الجديد	3.5041	.58121	مرتفع
3	التوجه نحو الحاضر	3.4611	.61306	مرتفع
4	الوعي	3.4113	.79423	مرتفع
	الكلي	3.5767	.58179	مرتفع

يتضح من الجدول رقم ( 6 ) أنّ المتوسط العام لمستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات غير الممارسات للأشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بمدينة الرياض بلغ ( 3,6 ) وهذا يعني أنّ مستوى اليقظة العقلية مرتفع لديهن، وتحليل أبعاد مستوى اليقظة العقلية، يتضح أنّ بعد التميز اليقظ احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3,6)، يليه بعد الانفتاح على الجديد بمتوسط حسابي بلغ (3,5)، ثم التوجه نحو الحاضر بمتوسط حسابي بلغ (3,5)، وأخيراً بعد الوعي بمتوسط حسابي قدره (3,4).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النظرية المعرفية للانجر حول مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث بأن الغالبية العظمى من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأشطة الرياضية يتمتعن بمهارات اليقظة العقلية، كما أن مهارات اليقظة العقلية تساعد أفراد عينة البحث على التأقلم مع المواقف الجديدة وخاصة التدريب على المهارات الحركية الجديدة، كما يتضح أن أفراد عينة البحث لديهم القدرة على إيجاد طرق ووسائل جديدة للتعامل مع التدريبات والمهارات الجديدة، فعندما يتمتع أفراد عينة البحث بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية فهذا مؤشر على قدرتهم على اتخاذ القرارات المناسبة، وذلك من خلال القدرة على حل المشكلات التي تطورت لديهم عن طريق الوعي وخاصة في مسيرتهن التعليمية وتحصيلهن الدراسي (Langer, 1989).

#### ثانياً: النتائج المتعلقة بفحص فروض البحث ومناقشتها وتفسيرها

**1. الفرضية الأولى:** تنص الفرضية الأولى على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض".

ولإيجاد الفروق بين المجموعتين تم استخدام أسلوب ( T test ) لعينة واحدة وكانت النتيجة كما في الجداول التالية:

#### جدول رقم (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

#### وقيمة (ت) المحسوبة للطالبات الممارسات للأشطة الرياضية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	130,7034	11,02436	546	35,536	0.000

عند مستوى معنوية (0.05).

جدول رقم (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري  
 وقيمة (ت) المحسوبة للطالبات غير الممارسات للأنشطة الرياضية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	128,7844	11,75424	851	37,106	0.000

عند مستوى معنوية (0.05).

جدول رقم (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لليقظة  
 العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية

المتغيرات	الممارسات		غير الممارسات		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اليقظة العقلية	130,7	11,02	128,78	11,75	3,801	0

عند مستوى معنوية (0.05).

ويتضح من خلال الجدول رقم (6) أن المتوسط الحسابي لليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية بلغ (130,7034) وبانحراف معياري (11,02436)، أما لغير الممارسات فكان المتوسط الحسابي (128,7844) بانحراف معياري (11,75424) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (3,801) عند مستوى معنوية (0.00) وهي أصغر من قيمة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، حيث اتفقت نتائج هذه البحث مع ما ذكرته دراسة إبراهيم وحكمت (1437) بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لصالح الممارسات. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية النظرية المعرفية للانجر حول اليقظة العقلية أن أفراد عينة البحث لديهم القدرة على إمكانية تحليل المواقف من أكثر من منظور معرفي وتحديد قيمة كل منظور بوجهات نظر متعددة، ولكن بمستوى متفاوت بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية. ومن خلال ما سبق ذكره نستطيع أن نستنتج بأن ممارسة الرياضة تساعد على إطلاق الطاقة السلبية داخل جسم الطالبة مما يساعدها على التخلص من الضغط

والتوتر والقلق وبالتالي إعطاء اليقظة العقلية مساحة من الحرية للتطور والنمو بكافة مجالاتها ( التوجه نحو الحاضر وعدم الالتفات للماضي، الوعي بجميع الأحداث والمواقف، التمييز اليقظ لكل ما تمر به الطالبة سواء داخل البيئة التعليمية كالجامعة أو خارجها، و الانفتاح نحو الجديد والميل للاستكشاف لكل ما هو مثير وجديد ) مما ينعكس إيجاباً على الطالبة في جميع جوانب شخصيتها بما فيها التحصيل الدراسي.

2.الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على: " لا توجد علاقة ذا دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض".

ولفحص هذه لفرضية تم استخراج معامل ارتباط بيرسون Person Correlation بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى عينة البحث كما هو موضح في الجداول التالية.

قيمة معامل ارتباط بيرسون بين متغيري اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية جدول رقم (10)

المتغيرات	التحصيل الدراسي	
	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة (sig)
اليقظة العقلية	820, **	00,0

عند مستوى (0,01)

يتضح من الجدول رقم (9) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية في اليقظة العقلية وبين درجاتهم في التحصيل الدراسي بلغت (0,82) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,01)، وبلغت قيمة sig (0,000) وهي أقل من قيمة (0,01) مما يشير إلى وجود علاقة طردية قوية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية.

قيمة معامل ارتباط بيرسون بين متغيري اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطالبات غير الممارسات للأنشطة الرياضية جدول رقم (10)

المتغيرات	التحصيل الدراسي	
	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة (sig)
اليقظة العقلية	624, **	000,0

عند مستوى (0,01)



يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات غير الممارسات للأنشطة الرياضية في اليقظة العقلية وبين درجاتهم في التحصيل الدراسي بلغت (0,624) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,01)، وبلغت قيمة sig (0,000) وهي أقل من قيمة (0,01) مما يشير إلى وجود علاقة طردية متوسطة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطالبات غير الممارسات للأنشطة الرياضية.

كما تجد هذه النتيجة تأييداً من الأدبيات النفسية الحديثة حيث تتسق مع نظرية لانجر المعرفية في ضوء اليقظة العقلية وذلك من خلال ما تتمتع به اليقظة العقلية من مهارات كمهارة التمييز اليقظ والوعي لها دور كبير في التحصيل الدراسي لدى الطالبات، وكما هو ملاحظ فإن ارتباط اليقظة العقلية بالتحصيل الدراسي كان أعلى لدى عينة الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية. وفي ضوء الإطار النظري نجد بأن اليقظة العقلية تناولت مفهوم الانتباه كتعريف لها باعتبارها نوع من أنواع الانتباه الواعي إلى الوقت الحاضر، كما أن السلوك المتنبه وفقاً لنظرية لانجر يتكون من خمس طرق مختلفة للتفاعل مع العالم، حيث أشارت هذه الطرق إلى أن الفرد يواجه صعوبة في تذكر خصائص السلوك التلقائي مما يؤدي إلى تعطيل النمو والتحسين لدى الفرد، وعندما يُحسن الفرد من مهارة الانتباه الواعي فبالتالي يعدل من آلية السلوك التلقائي وحصوله على النتائج المرغوبة، ومن منظور اليقظة العقلية يمكننا اعتبار أن الانتباه هو طريقة فعالة لتركيز انتباه الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية نحو كيفية الاستجابة للمهام، واعتبار الانتباه سمة من سمات اليقظة العقلية التي تساعد على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف بشرط وجود حالة من الاستقرار للوعي والانتباه.

ويمكننا أيضاً تفسير النتيجة من خلال مفهوم الوعي الذي تتضمنه اليقظة العقلية والمقصود هنا هو الوعي بانتباه الذي يعتبر عاملاً حاسماً لقبول الخبرة الحالية، فيؤدي إلى إعادة صياغة المنظور المعرفي بالتحصيل الدراسي إلى دائرة إيجاد وسائل للتطوير والنمو من مستواه، وقد تتخذ هذه العملية طريقاً لولياً لتؤدي في نهاية الأمر إلى ارتفاع التحصيل الدراسي.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة العرجان (2000) التي جميعها ذكرت بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على الحصول على مستوى مرتفع في التحصيل الدراسي.

## التوصيات:

- إجراء دراسة لمعرفة أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تنمية ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الجامعة.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية وتتناول شرائح مختلفة كالذكور تبحث في أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية وعلاقته بالتحصيل الدراسي ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالية.

## المراجع العربية:

- 1- إبراهيم، حكمت، هويدة، طيبة. (1437). مقارنة لمستوى اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لطلبة بعض الكليات العلمية والإنسانية في جامعة بغداد. مجلة كلية التربية الرياضية: جامعة بغداد، العدد الرابع .
- 2- أبو مرق، جمال زكي عبدالله (1408). دراسة العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- 3- أحمد، أحمد إبراهيم. (2000). عناصر إدارة الفصل والتحصيل الدراسي، الإسكندرية: مكتبة المعارف الحديثة.
- 4- بن معجب، الحامد محمد. (1996). التحصيل الدراسي دراساته نظرياته واقعه والعوامل المؤثرة فيه، الطبعة الأولى، الدار الصولتية، الرياض.
- 5- جلال، الواعر. (2017). أثر التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر.
- 6- جمال، لحلو. (2008). أثر التربية البدنية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة.
- 7- حسين، العربي، توفيق، المربي. (2015). تأثير النشاط الرياضي على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي، رسالة ماجستير، جامعة عبد الحميد ابن باديس، الجزائر.

- 8- حلواني، حسن. ( 2006). تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني ثانوي بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- 9- راتب، أسامه. (2000). علم النفس الرياضي- المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي.
- 10- السندي، سعد أنور بطرس. (2010). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة؛ رسالة ماجستير؛ جامعة بغداد.
- 11- عايش، محمد، أمل، وداد. (2012). أثر درس التربية الرياضية في التحصيل الدراسي لدى طالبات الرابع العلمي، جامعة ديالي، مجلة الفتح ، العدد الحادي والخمسون.
- 12- العرجان، جعفر. ( 2006). النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ودورها في تفعيل الأداء الدراسي للتلاميذ، النشرة العلمية الثقافية، العدد(2)، كلية التربية البدنية والرياضية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 13- العرجان، جعفر، الكيلاني، هاشم. ( 2001). مستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة العمرية (16-18) سنة، المؤتمر العلمي الأول للأنشطة التربوية، المجلد الثاني، وزارة التربية والتعليم، دبي، الإمارات العربية المتحدة.
- 14- علاوي، محمد حسن. (1998). المدخل في علم النفس الرياضي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة: ط1.
- 15- علي، عبد الكريم. ( 2001). القدرة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل لدى طلبة الثانوية باليمن، رسالة ماجستير، جامعة صنعاء، اليمن.
- 16- الغامدي، علي خلف. (1415). التكيف الاجتماعي المدرسي وأثره على تحصيل الطلاب في المدارس الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، جدة، المملكة العربية السعودية.
- 17- فوزي، أحمد. (1989). سيكولوجية التعلم - المراحل الذهنية لتعلم المهارات الحركية لقدرتهم على تركيز الانتباه.

18- المري، سلوى. (1438). الدور الوسيط للتنظيم الانفعالي ونوع المرض في العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة، أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة الملك سعود.

19- نصر الله، عبد الرحيم. (2010). تدني مستوى التحصيل والإنجاز الدراسي، دار وائل، ط2، عمان، الأردن.

- 20- Ciarrochi, J. V., & Bailey, A. (2008). *CBT-practitioner's Guide to ACT: How to Bridge the Gap Between Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland ; New Harbinger Publications.
- 21- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. New York: Merloyd Lawrence.
- 22- Fabrizio Didonna.(2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*.
- 23- Carlson, L.E. (2012). Review Article Mindfulness-Based Interventions for Physical Conditions: A Narrative Review Evaluating Levels of Evidence. *International Scholarly Research Network ISRN Psychiatry*; 1-21.
- 24- Carmody, J., Baer, R.(2007). Relationships between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well-being in a Mindfulness-based Stress Reduction Program ; Springer Science + Business Media.
- 25- Langer, E.J., & Beck, A(1979): What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine* ; 64.
- 26- Langer, E . and C .Hgyes , Steven ( 2005). *Relational frame the Acceptance and Commitment Therapy; and Function an Alytic of Mindfulness*, University of Navada U.S.A.
- 27- Alatiq, Yousra.( 2016). Stress, Depressive Symptoms, Well-Being and Mindfulness in sample of Saudi Medical Residents; *The Arab Journal of Psychiatry Vol. 27 No.2*.
- 28- Spencer- Oatey, H. (2013). *Mindfulness for Intercultural . A Compilation of Quotations*. Global PAD Core Concepts. Available at Global PAD Open House.

## أثر الصيام على القدرة اللاهوائية وبعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدى عدد من لاعبي النخبة لكرة القدم في الأردن

د. فاطمة معروف الخريسات

د. رنا مصطفى البرادعي

ranabaradi@yahoo.com

أ.د. ابراهيم مفلح الدبابية

كلية التربية الرياضية - الجامعة الاردنية

### ملخص البحث

استهدف البحث التعرف الى أثر الصيام على القدرة اللاهوائية وبعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية لدى لاعبي النخبة لكرة القدم . واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة البحث على عينة من (9) لاعبين المتوسط الحسابي لأوزانهم قد بلغ (74.56) كغم ولمتغير الطول قد بلغ (180.33) سم ، ولمتغير العمر قد بلغ (22.67) سنة كما بلغت لمتغير الخبرة (9.56) سنة. وتم اختيارهم بالطريقة القصدية لتواجدهم في كلية التربية الرياضية ، ومن خلال بروتوكول إختبار القدرة اللاهوائية (Wingate) تم قياس المتغيرات البدنية والفسيوولوجية التالية (الوزن، معدل ضربات القلب (Hr)، مؤشر التعب (Fatigue)، الشدة المدركة (RPE)، والقدرة اللاهوائية النسبية). ومن اهم نتائج البحث ان المتغيرات البدنية في حالي الصيام والإفطار جاءت غير دالة إحصائياً في متغير الوزن والشدة المدركة ، أما فيما يتعلق بنتائج المتغير الفسيولوجي معدل نبض القلب Hr تبين وجود فروق في قيم المتوسطات لصالح القياس في حالة الصيام . وأوصت البحث بتوعية العاملين في مجال التدريب الرياضي وكذلك اللاعبين بأهم التغيرات التي تصاحب فترة الصيام لكي يتعاملوا مع تلك التغيرات بطريقة تتناسب مع تدريباتهم وبطريقة علمية .

**الكلمات المفتاحية:** القدرة اللاهوائية ، المتغيرات الفسيولوجية ، الصيام ، كرة القدم .

### مقدمة ومشكلة البحث

تعد دراسة تأثير الصيام على الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وعلى الإنجاز الرياضي من جراء التغييرات الفسيولوجية المصاحبة لها، واحدة من العناصر المهمة في حقل الفسلفة الرياضية او فسلفة التدريب الرياضي وخاصة فيما يتعلق بتخطيط وتقنين الأحمال التدريبية في فترات

التدريب المختلفة وفقاً لمستوى قدرات اللاعب ، وانطلاقاً من حقيقة أن الإنجاز الرياضي هو حصيلة تنافس سلسلة من التفاعلات المتداخلة والمعقدة لوظائف أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العضلي والوعائي وأجهزة الإفراز الداخلية وغيرها والتي ينتج عنها إنجاز حركي جيد ، لذا فإن أي مؤثر يعترض هذه السلسلة ربما يؤثر بشكل إيجابي أو سلبي على الإنجاز الرياضي. وتعد التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لفترات الصيام واحدة من المؤثرات التي شغلت اهتمام الباحثين والمعنيين بهدف التعرف على تأثيراتها على القدرات البدنية والإنجاز وكانت أرائهم ونتائج أبحاثهم متباينة بهذا الخصوص (ذنون وإبراهيم ، 2006) .

ويؤكد كيني وآخرون ( Kenney, & et all ، 2015 ) أنه وبالرغم من مقدرة كلا الجنسين (الذكر والأنثى) على التكيف وتحمل التمرينات المختلفة وبنفس المنحنى التدريبي إلا أنه هناك مجموعة من المجالات التي يجب أن تؤخذ بعين الإعتبار ومنها فترة الحيض ، الحمل ، هشاشة العظام ، اضطرابات الأكل ( فترات الصيام ) ، والعوامل البيئية .

و يعد تناول الطعام والسوائل قبل وأثناء وبعد التدريب والمنافسة للرياضيين له آثار مهمة على الأداء. فغياب تناول السوائل في اليوم قد يكون لها تأثير أكبر على الأداء من عدم وجود الطعام ، خاصة عندما يتم التدريب والمنافسة في البيئات المجهدة حرارياً، فحتى الجفاف الخفيف قد يكون له آثار ضارة على عدد من الوظائف الفسيولوجية والمعرفية والتي تعتبر مكونات مهمة للأداء الرياضي، كما ان هذه التغييرات قد تسبب الاضطرابات التي تغير الاستجابات الفسيولوجية لممارسة الرياضة، والتي قد يكون لها آثار ضارة على الأداء الرياضي بشكل عام (Farshidfar,2006).

وتعتبر الطاقة الحيوية من الموضوعات الهامة في الرياضة فهي مصدر الحركة ومصدر الإنقباض العضلي وهي مصدر الأداء الرياضي بشتى أنواعه حيث يشتمل الجسم على نظم مختلفة لإنتاج الطاقة تبعاً لاحتياجات العضلة وطبيعة الأداء الرياضي ولذلك فإن تدريب نظم إنتاج الطاقة ورفع كفاءتها يعني رفع كفاءة الجسم في إنتاج الطاقة وبالتالي رفع كفاءته في الأداء الرياضي، لذلك أصبحت برامج التدريب تقوم على أسس تنمية نظم إنتاج الطاقة وهي اللغة للتدريب الرياضي الحديث والمدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون إهدار للوقت والجهد في اتجاهات بعيدة عن الأداء الرياضي التخصصي وقد يصعب تعريف الطاقة لكونها تتخذ أشكالاً مختلفة ومتنوعة فهي الجهد المبذول أو الشغل أو القوة وقد عرفها العلماء بأنها " السعة أو المقدرة على أداء الشغل " (عبد الفتاح، 2003).



يشير الهزاع (2010) أن نظم الطاقة تختلف فيما بينها في سرعة تحويل الطاقة وتهدف هذه النظم جميعاً إلى إعادة تكوين المركب الكيميائي أدينوسين ثلاثي الفوسفات Adenosine Triphosphate (ATP) نظراً لأن كمية ATP المخزونة في العضلات قليلة ولا تكفي للإستمرار في العمل إلا لبضعة ثواني معدودة ولذلك تعمل نظم الطاقة على إعادة بناء هذا المركب بعد إنشطاره حتى يستمر في توليد الطاقة اللازمة للإنقباض العضلي.

وبناء على ما سبق وعلى أهمية الطاقة للجسم وخاصة في الانجاز الرياضي ، وايضا على التغيرات التي يمر بها جسم الرياضي خلال فترة تدريبه طوال السنه ، أثار صيام شهر رمضان اهتمام وعناية العديد من الباحثين الذين رأوا ان في صيام رمضان تغييرا في السلوك الغذائي والمعيشي خلال فترة زمنية محددة تصل الى 29-30 يوما، وفي فترة زمنية يومية تصل الى 17 ساعة تقريبا ، الأمر الذي يترتب عليه احداث تغييرات فسيولوجية وحيوية في جسم الانسان بسبب طول وانتظام فترة الصيام، حيث تظهر هذه التغيرات في القياسات الفيزيائية للجسم (الأنثروبومترية) وفي مكونات الدم ومن اهمها سكر الدم (الجلوكوز) والدهون وحمض البول(Dewanti,2006). وأوضحت نتائج Aziz (et al , 2018) إلى أن ملامح النشاط البدني للاعبين قد تأثرت خلال مباراة كرة القدم سلبيًا في رمضان في المراحل الأولى من المباراة . وأظهرت النتائج ان انخفاض تدريجي على كلا من الأنشطة الجسدية وتغيرات تكوين الجسم نحو نهاية شهر رمضان، والدهون انخفضت قليلا في الجسم، إلا ان هذه التغيرات لم تكن ذات دلالة إحصائية.

وايضا من اهم المتغيرات التي يسعى الباحثون الى دراستها في رمضان هو وزن الجسم ، ويؤكد ذلك ما جاء لدى ابراهيم (1991) حيث اظهرت نتائج دراسته الى وجود فروق ذات دلالة بين الوزن قبل اسبوع من رمضان والوزن في الاسبوع الرابع منه وكذلك دراسة ( Attarzadeh Hosseini et. al, 2014) اظهرت انخفاض وزن الجسم وعدد خلايا الدم الحمراء بشكل ملحوظ في نهاية شهر رمضان.

وتبين في نتائج دراسة (Trabelsi et al, 2012) أنه يمكن للنخبة من الرياضيين المحترفين مواصلة التدريب خلال شهر رمضان دون أي تأثير سلبي على الكلى ولا على وظيفة وأنظمة المناعة، وبالتالي يمكن استمرار التدريب خلال شهر رمضان بدون ضرر.

والصيام في شهر رمضان له ميزات مختلفة تميزه عن باقي أيام السنة، من حيث وتيرة الحياة او طبيعة الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الفرد و الأغذية المتنوعة التي يتناولها في الوجبة الواحدة..، ومما لا شك فيه ان طبيعة العلاقات العائلية والاجتماعية تكون مميزة في شهر رمضان، حيث تكثر السهرات لأوقات متأخرة والجلسات المسائية حول موائد الطعام، و تؤثر على أسلوب الحياة وخاصة لدى الاشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم . فكثير من الأشخاص يتساءلون عن كيفية وطبيعة ممارسة الرياضة في شهر رمضان والاهم هو وتأثير ممارستها خلال تلك الفترة على اجهزة الجسم المختلفة ، وبالتحديد لدى الرياضيين المميزين الذين يخضعون لجرعات تدريبية محددة. حيث تعتبر التغذية هي احد اهم العناصر التي يركز عليها الرياضيون لتحسين ادائهم ومساعدتهم على الفوز بالاضافة الى التزامهم بالابتعاد عن العادات الصحية السيئة، وهذا يساعد الرياضيين على الفوز والتنافس على المستويات العليا .

واشباعاً للفضول العلمي لدى الباحثين للحصول على المعلومات التي تساعد اللاعبين في كيفية التعامل مع أجسادهم خلال هذه الفترة في التدريب والمنافسات للحصول على الإنجاز الأفضل وإنطلاقاً مما سبق تتجلى مشكلة البحث لدى الباحثون في التعرف الى أثر الصيام على القدرة اللاهوائية وبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى عدد من لاعبي النخبة لكرة القدم . حيث لوحظ في دراسة (Farooq A, et al ,2016) ، ان هناك نقص في المعرفة لدى لاعبي كرة القدم بشأن آثار صيام رمضان على النوم والأداء ؛ أعطى حوالي 30 ٪ من الرياضيين ردود غير صحيحة. ويعتبر هذا البحث من الابحاث القليلة التي تناولت أثر الصيام على القدرة اللاهوائية وبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي النخبة لكرة القدم حيث يهتم بتقديم المعلومات العلمية التي يمكن أن تعزز وتدعم ماتم إستخلاصة من معلومات من الدراسات والأبحاث التي تتعلق بأثر الصيام على الإنجاز بشكل عام وفي لعبة كرة القدم بشكل خاص.

#### أهداف البحث

هدف البحث التعرف على :

- أثر الصيام على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ( الوزن ، مؤشر التعب (Fatigue)، الشدة المدركة (RPE) ، معدل نبض القلب ( Hr ) ) لدى بعض لاعبي كرة القدم في الأردن.

- أثر الصيام على القدرة اللاهوائية النسبية لدى بعض لاعبي كرة القدم في الأردن .

#### تساؤلات البحث :

جاء البحث للإجابة على التساؤلات التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0.05)$  في تأثير الصيام على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ( الوزن ، مؤشر التعب (Fatigue) ، الشدة المدركة (RPE) ، معدل نبض القلب(Hr) لدى عدد من لاعبي كرة القدم في الأردن ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0.05)$  في تأثير الصيام على القدرة اللاهوائية النسبية لدى عدد من لاعبي كرة القدم في الأردن ؟

#### مصطلحات البحث :

- **القدرة اللاهوائية:** هي قدرة الفرد على استخدام الفوسفوكرياتين لإنتاج الطاقة وهي أعلى قدرة يتم إنتاجها في زمن (3-5) ثواني أما الإمكانية اللاهوائية عبارة عن المجموع الكلي للقدرة خلال فترة مقدارها (30 ثانية) حيث تعتمد في إنتاج الطاقة على النظام الكرياتيني ونظام التحليل السكري اللاهوائي (ملحم، 1999) .
- **مقياس بورج (Borg Scale) :** عبارة عن تدرج يحتوي على أرقام تمثل درجة الشعور بالتعب والتي تعكس شدة التدريب أو الأداء ( Rating of the Perceived Exertion)(RPE) ( حداد، 2004) .
- **الشدة المدركة :** (الشدة الذاتية أو الشخصية التي يقدرها الشخص للمجهود الذي يقوم به من خلال الجهد والتعب وعدم الارتياح والتوتر خلال الأداء البدني ( Robereson، 2004) .
- **مؤشر التعب :** ( RATE OF FATIGUE ) هو درجة انخفاض الطاقة خلال الاختبار ويحسب كنسبة مئوية من PEAK POWER ويظهر كخط منحدر من اعلى طاقة الى اقل طاقة .

#### محددات البحث

- **المحدد المكاني:** تم البحث في مختبر كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية.
- **المحدد الزمني:** تم البحث بالفترة ما بين ( 2017/7/15 ) وحتى (2017/10/5).

- **المحدد البشري:** تم اجراء البحث على مجموعة من لاعبي النخبة في كرة القدم الممارسين للعبة وتصنيف درجتهم في المحترفين .

#### إجراءات البحث

##### منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته وطبيعية البحث .

##### مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم ضمن الفئات العمرية (19- 22) سنة والممارسين للعبة بإنتظام ضمن صفوف اندية كرة القدم وهم طلبة في كلية التربية الرياضية وعددهم 14.

##### عينة البحث:

تكونت عينة البحث من ( 9 ) لاعبين ممارسين للعبة كرة القدم وإنتظام (من الدرجة الممتازة).

##### متغيرات البحث

##### • المتغير المستقل:

فترات الصيام والإفطار وهي :

- فترة الصيام ( Fasting period ) والتي تمت في اليوم 20 من شهر رمضان لسنة 2018.
- فترة ما بعد الصيام ( After Fasting period ) والتي تمت بعد 10 أيام من إنتهاء شهر رمضان لسنة 2018 .

##### • المتغيرات التابعة

المتغيرات الفسيولوجية التابعة :

- القدرة اللاهوائية (30sec) .
- معدل ضربات القلب Hr .

المتغيرات البدنية التابعة:

- الشدة المدركة (RPE).
- مؤشر التعب (Fatigue) .
- الوزن .

أدوات البحث وجمع البيانات

### لإجراء البحث تم استخدام الادوات التالية في مختبر كلية التربية الرياضية :

- جهاز الدراجة الثابتة نوع مونارك (MONARK Ergomedic 894E)، وهو يدوي المعاييرة للشدة، ومزود بشاشة لعرض المخرجات، وبلد الصنع هي السويد، وذلك لإجراء اختبار (Wingate) للقدرة اللاهوائية (30) ثانية.
- جهاز قياس نبض القلب أثناء الجهد البدني نوع بولر (Polar, Heart rate monitor) صناعة فنلندا.
- جهاز قياس الوزن (ميزان طبي معاير).
- لقياس الطول تم استخدام الشريط المترى المثبت على الجدار.
- مقياس بورج (Borg Scale) لقياس الشدة المدركة (RPE) .

### صدق وثبات أدوات البحث في جمع البيانات:

في هذا البحث تم استخدام مجموعة من الأجهزة والأدوات التي تتمتع بدرجات عالية من الصدق والثبات والصلاحية للقياس في المجال الطبي، وتعد من الأجهزة المصنعة بدقة متناهية، كما تم القيام بإجراء المعاييرة الموصى بها من الجهة الصانعة، وهذه الأجهزة والمعدات تم استخدامها في دراسات عديدة في المجال الرياضي واثبتت صدقها .

### إجراءات البحث :

- تمت إجراءات البحث لغايات تطبيق التجارب وجمع البيانات من خلال الزيارات التي تم تحديدها لكل لاعب من أفراد العينة، حيث كانت الإجراءات التالية متشابهة في كل الزيارات :
- شرح وتعريف اللاعبين بالإجراءات الخاصة لقياس القدرة اللاهوائية باستخدام جهاز (Wingate)
  - ادخال البيانات اللازمة للاختبار على الكمبيوتر الموصول بالدراجة التي سيتم تطبيق الاختبار من خلالها
  - تحديد مستوى المقعد المناسب للمفحوص؛ بحيث يتناسب مع التركيبة الجسمية والطول لكل فرد من أفراد العينة، وتوحيد مستوى ثني الركبة (Flexion) ما بين (15) درجة إلى (30) درجة عندما تكون الرجل بأقصى امتداد لها، واعتماد ارتفاع المقعد في جميع الاختبارات.
  - يتم تركيب حزام قياس النبض (Polar) للاعب وقياس معدل نبض القلب قبل الاختبار.

- تسجيل قراءات الوزن والنبض قبل البدء بالاختبار .
- عمل إحماء مناسب لجميع أجزاء الجسم بشكل عام والرجلين بشكل خاص .
- صعود اللاعب على الدراجة الخاصة بالاختبار والبدأ بالتبديل بأقصى سرعة .
- انزال الوزن الذي تم تحديده مسبقاً من خلال البرمجية الخاصة بالاختبار والتي تعادل (7.5) % من وزن المفحوص عند بلوغ اللاعب الحد الأقصى من التبديل .
- استمرار اللاعب بعملية التبديل بأقصى سرعة مدة ( 30 ) ثانية .
- رفع الوزن مباشرة بعد إنتهاء اللاعب من الاختبار والاستمرار بشكل بطيء بالتبديل قبل النزول عن الدراجة لمدة بسيطة لا تتجاوز ( 45 ) ثانية .
- تسجيل قراءات النبض ومؤشر التعب بعد الانتهاء من الاختبار مباشرة .
- يتم طبع النتائج وذلك بالتنقل - بواسطة الأسهم - إلى خانة طبع النتائج ثم الضغط على مفتاح (ENTER) نحصل على بيانات شاملة لمتوسط القدرة اللاهوائية خلال الثلاثين ثانية (Average power) وكذلك لأدنى قدرة (Minimum power) وللقدرة اللاهوائية القصوى (Maximal power) ومؤشر التعب (Fatigue index) .
- نزول اللاعب عن الدراجة والجلوس على مقعد قريب والتأكد من سلامة اللاعب قبل مغادرة المختبر .

تم اجراء الاختبار على مرحلتين : الأولى خلال شهر رمضان (في الثلث الاخير منه اخر 10 ايام ) والمرحلة الثانية بعد شهر رمضان ( ب 10 ايام ) .

#### اعتبارات مهمة في التصميم التجريبي للبحث:

- تم المحافظة على جميع العوامل البيئية المحيطة بالتجربة وتكرارها قدر المستطاع في التجربة الثانية مثل: وقت الاختبار ، وارتفاع المقعد، وملابس المفحوص ، و التهوية داخل المختبر، والإضاءة داخل المختبر، ودرجة حرارة المختبر وغيرها .

#### الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم في هذا البحث مجموعة من الوسائل الإحصائية، مثل: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، بالإضافة الى اختبار (t.Test) .



## عرض النتائج ومناقشتها:

وستعرض النتائج على شكل جداول تبعاً للمتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث :

جدول (1) جدول توصيف أفراد عينة البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الوزن (كغم)	74.56	5.61	7.52
الطول (سم)	180.33	6.24	3.46
العمر (سنة)	22.67	3.32	14.64
الخبرة (سنة)	9.56	2.83	29.60

يوضح الجدول رقم (1) نتائج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الإختلاف لمتغيرات الوزن والطول والعمر والخبرة ، وباستعراض قيم المتوسطات الحسابية يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوزن قد بلغت (74.56) كغم وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الطول (180.33) سم وبلغت لمتغير العمر (22.67) سنة كما بلغت لمتغير الخبرة (9.56) سنة ، وعند قراءة قيم معامل الإختلاف نجد أن أكبر هذه القيم قد ارتبط بمتغير الخبرة إذ بلغت قيمة معامل الإختلاف لهذا المتغير (29.60) وهذه قيمة أقل من (50%) حيث تعتبر (50%) الحد الأعلى الذي يفترض عدم تجاوزه لمعامل الإختلاف بحيث إذا كانت القيم أقل من ذلك دل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المطلوبة في البحث وعليه ومن خلال هذه النتائج فإن أفراد عينة البحث يعتبروا متجانسون في هذه المتغيرات .

للإجابة على التساؤل الأول " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.05$  ) لتأثير الصيام على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ( الوزن ، مؤشر التعب (Fatigue) ، الشدة المدركة (RPE) ، معدل نبض القلب ( Hr ) لدى بعض لاعبي كرة القدم في الأردن ؟ وللإجابة على هذا التساؤل فقد استخدم إختبار ( t- test ) للفروق بين متوسطات المتغيرات البدنية ( الوزن ، مؤشر التعب (Fatigue) ، الشدة المدركة (RPE) تبعاً لمتغير وقت القياس (الصيام أو الإفطار) ويوضح الجدول التالي نتائج هذا التساؤل :

جدول (2) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات المتغيرات البدنية ( الوزن والشدة المدركة ومتغير مؤشر التعب تبعاً لمتغير وقت القياس (الصيام أو الإفطار)

المتغيرات	وقت القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الوزن ( كغم )	الصيام	9	74.56	5.61	0.35	0.729
	الإفطار	9	74.78	6.30		
الشدة المدركة (RPE) (درجة)	الصيام	9	16.22	2.28	0.10	0.917
	الإفطار	9	16.11	2.76		
مؤشر الانهالك (%fatigue)	الصيام	9	53.91	9.06	2.36	*0.045
	الإفطار	9	64.78	12.66		

يوضح الجدول رقم (2) قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطات المتغيرات البدنية للبحث في حالتي الصيام والإفطار وعند استعراض قيم مستوى دلالة اختبار ( ت ) يتبين أنها بلغت لمتغير الوزن (0.35) وبمستوى دلالة (0.729) ويعزوا الباحثون هذه النتيجة الى محافظة اللاعبين على نظامهم الغذائي والسعرات الحرارية فيه ، وتختلف هذه النتيجة مع ما جاء عند عادل (1991) حيث جاءت الفروق ذات دلالة احصائية لمتغير الوزن قبل رمضان وخلالها ولصالح الوزن قبل رمضان . كما بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (0.10) وبمستوى دلالة (0.917) لمتغير الشدة المدركة (RPE) وتعتبر هذه القيمة غير دالة من الناحية الإحصائية لأن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة كانت أكبر من (0.05) ما يعني عدم إختلاف قيم متوسط المتغير بين الصيام والإفطار . ويعزوا الباحثون هذه النتيجة الى انه لا يوجد دراسات او حتى دلالات على ان الصيام يؤثر على ادراك الفرد لشدة التمرين حيث يستطيع اللاعب تقدير للمجهود الذي يقوم به من خلال الجهد والتعب وعدم الارتياح والتوتر خلال الأداء البدني في الصيام والإفطار .

وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة لمتغير مؤشر التعب (fatigue) (0.045) وتعد هذه القيم دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة المحسوبة كان أقل من (0.05) بحيث أن دلالة هذه الفروق كانت لصالح القياس في حالة الصيام إذ كانت قيم المتوسطات الحسابية أقل منها في حالة الإفطار ، وتعزى هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثين الى ان جلايكوجين العضلة هو الاساس في التمرينات ذات الفترة الزمنية القصيرة المشابهة لوقت الاختبار وظهور التعب لدى اللاعبين في رمضان دليل

على على عدم توفر كميات كافيه من الجلايكوجين في فترة الصيام بعكس فترة الافطار التي تاخر ظهور التعب فيها بتوفر جلايكوجين العضلات .

أما فيما يتعلق بنتائج المتغير الفسيولوجي ( معدل نبض القلب ( Hr ) الجدول التالي يوضح الفروق بين متوسطات متغير معدل نبض القلب تبعاً لمتغير وقت القياس (الصيام أو الإفطار) :

**جدول (3) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات المتغير الفسيولوجي معدل نبض القلب تبعاً لمتغير وقت القياس (الصيام أو الإفطار)**

المتغيرات	وقت القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
النبض	الصيام	9	78.00	7.23		
(نبضة / دقيقة)	الافطار	9	157.11	22.76	11.42	*0.000
قبل الاختبار	الصيام	9	80.44	5.03		
النبض	الافطار	9	147.67	22.09	9.00	*0.000
(نبضة / دقيقة)						
بعد الاختبار						

يوضح الجدول رقم (3) قيمة ( ت ) المحسوبة بين متوسطات المتغير الفسيولوجي معدل نبض القلب ( Hr ) في حالتي الصيام أو الإفطار ، وعند استعراض قيم مستوى دلالة إختبار ( ت ) يتبين أنها بلغت لمتغير النبض قبل الإختبار (11.42) وبمستوى دلالة (0.000) ، كما بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (9.00) وبمستوى دلالة (0.000) وتعتبر هاتان القيمتان دالتان من الناحية الإحصائية لأن قيمتي مستوى الدلالة المحسوبتين كانتا أقل من ( 0.05 ) ما يعني وجود فروق في قيم متوسطي هذين المتغيرين بين الصيام والإفطار بحيث أن دلالة هذه الفروق كانت لصالح القياس في حالة الصيام إذ كانت قيم المتوسطات الحسابية أقل منها في حالة الإفطار ، وتختلف هذه النتيجة مع ماجاء عند عادل (1991) حيث لم تشير نتائج البحث الى وجود فروق في ضربات القلب قبل رمضان وخلاله بسبب لياقة الجهاز القلبي الوعائي .

وللإجابة على التساؤل الثاني " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لتأثير الصيام على القدرة اللاهوائية النسبية لدى بعض لاعبي كرة القدم في الأردن ؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار ( ت ) للفروق بين متوسطات مؤشرات القدرة اللاهوائية تبعاً لمتغير وقت القياس (الصيام أو الإفطار) ويوضح الجدول التالي نتائج هذا التساؤل :

#### جدول (4) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات مؤشرات القدرة اللاهوائية تبعاً لمتغير وقت القياس (الصيام أو الإفطار)

مؤشرات القدرة اللاهوائية	وقت القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
أدنى قدرة لاهوائية نسبية (كغم.م/ دقيقة)	الصيام	9	5.17	0.99	1.87	0.098
	الإفطار	9	4.06	1.42		
أقصى قدرة لاهوائية نسبية (كغم.م/ دقيقة)	الصيام	9	11.37	2.17	0.57	0.581
	الإفطار	9	11.65	0.92		
معدل القدرة اللاهوائية النسبية (كغم.م/ دقيقة)	الصيام	9	8.29	0.59	0.29	0.774
	الإفطار	9	8.37	0.71		

يوضح الجدول رقم (4) قيمة ( ت ) المحسوبة بين متوسطات مؤشرات القدرة اللاهوائية في حالتي الصيام والإفطار وعند استعراض قيم مستوى دلالة اختبار ( ت ) يتبين أنها بلغت لمتغير أدنى قدرة لاهوائية (1.87) وبمستوى دلالة (0.098) ، كما بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (0.57) وبمستوى دلالة (0.581) لمتغير أقصى قدرة لاهوائية وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (0.29) وبمستوى دلالة (0.774) لمتغير معدل القدرة اللاهوائية النسبية وتعتبر جميع قيم مستوى الدلالة المبينة غير دالة من الناحية الإحصائية لأنها كانت أكبر من ( 0.05 ) ما يعني عدم إختلاف قيم متوسطات هذا المتغير الفسيولوجي إختلافاً جوهرياً من الناحية الإحصائية بين حالتي الصيام والإفطار .

#### الاستنتاجات :

استنتج الباحثون في ضوء نتائج هذا البحث أن :

- الصيام من أهم الامور التي يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار في التدريب الرياضي مما له من تأثير على أداء اللاعبين بشكل عام ولاعب كرة القدم بشكل خاص .
- تأثير الصيام أقل على المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث حيث كان أداء اللاعبين خلاله أفضل من فترة الإفطار .
- أثر الصيام أكبر على المتغيرات البدنية قيد البحث بسبب التغيرات الفسيولوجية التي ترافقه وتؤثر على جسم اللاعبين.

## التوصيات

- يوصي الباحثون في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث بما يلي:
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لهذه البحث لما لها من أهمية في مجال التدريب الرياضي.
  - قياس متغيرات فسيولوجية أخرى تخدم هذا المجال .
  - توعية العاملين في مجال التدريب الرياضي وكذلك اللاعبين بأهم التغيرات التي تصاحب فترة الصيام لكي يتعاملوا مع تلك التغيرات بطريقة تتناسب مع تدريباتهم وبطريقة علمية .

## قائمة المراجع

1. حداد، لينا سليم (2004) : دراسة بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية لدى اللاعبين خلال دورة الطمث ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك .
2. دنون، صفاء و ابراهيم، نشوان، ( 2006 ) : اثر الدورة الشهرية على بعض اوجه القوة العضلية ، مجلة الرياضة المعاصرة - المجلد الاول - العدد الاول .
3. سعد، احمد، ( 1995 ) : المرأة والرياضة في الامارات ، دار الكتب الوطنية ، ابو ظبي.
4. عادل، ابراهيم، (1991) : اثر الصيام على اداء التحمل . مجلة دراسات ، العلوم الانسانية . العدد 1 ، المجلد 18، ص 177-188.
5. كوركيس، شذى حازم، (2007) : تأثير اطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية ،مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 2 ، المجلد 2 ، ص 79 - ص 96 .
6. محمد، مدحت حسين خليل، (2013) : علم الغدد الصماء ، ط5 ، دار الكتاب الجامعي - العين ، الامارات العربية المتحدة .
7. Attarzadeh Hosseini, S. R., Motahari Rad, M., & Hejazi, K. (2014) : The effects of Ramadan fasting and physical activity on body composition and hematological biochemical parameters. Journal of Fasting and Health, 2(3), 96-103.
8. Aziz, A. R., Che Muhamed, A. M., Ooi, C. H., Singh, R., & Chia, M. Y. H. (2018): Effects of Ramadan fasting on the physical activity profile of trained Muslim soccer players during a 90-minute match. Science and Medicine in Football, 2(1), 29-38.

9. Bruinvels , Georgie, & all, (2015): The prevalence and impact of heavy menstrual bleeding among athletes and mass start runners of the 2015 London Marathon, Br J Sports Med 2016 50: 566 originally published online November 26.
10. Dewanti, L., Watanabe, C., & Ohtsuka, R. (2006). Unexpected changes in blood pressure and hematological parameters among fasting and nonfasting workers during Ramadan in Indonesia. European journal of clinical nutrition, 60(7), 877.
11. Farooq A, Herrera CP, Zerguini Y, Almudahka F, Chamari K(2016). Knowledge, beliefs and attitudes of Muslim footballers towards Ramadan fasting during the London 2012 Olympics: a cross-sectional study. Published by the BMJ . US National Library of MedicineNational Institutes of Health
12. Farshidfar, G., Yousfi, H., Vakili, M., & Asadi Noughabi, F. (2006). The effect of Ramadan fasting on hemoglobin, hematocrit and blood biochemical parameters. Journal of Research in Health Sciences, 6(2), 21-27.
13. Kenney, W.Larry & all,( 2015 ),Physiology of Sport and Exercise,5th ed
14. Martin , Ștefan Adrian & all,(2016), Effects of menstrual period on daily energy demands in a group of elite female rowers, Medicina Sportiva (2016), vol. 12 , no 1, 2709-2714 , Journal of the Romanian Sports Medicine Society.
15. Robertson , Robert J.(2004). Perceived Exertion for practitioners : rating effort with OMNI picture system
16. Stefanovsky, Milos & all , (2016),Influence of selected phases of the menstrual cycle on performance in Special judo fitness test and Wingate test, Acta Gymnica, vol. 46, no. 3, 2016, 136
17. Trabelsi, Khaled; Chaker, Ahmed; Ghliissi, Zohra; Kallel, Choumous; Sahnoun, Zouheir; Zeghal, Khaled Mounir and Hakim, Ahmed (2012) Physical activity during Ramadan fasting: Effects on body composition, hematological and biochemical parameters. IOSR Journal of Pharmacy. Volume 2, Issue 5, PP.33-41



## تأثير نمط الإيقاع الحيوي اليومي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية لناشئ الكرة الطائرة

م.د. محمد أبو زيد أمين زرد

جامعة طنطا - كلية التربية الرياضية مصر  
mohamed.elsaid@phed.tanta.edu.eg

### ملخص البحث

يهدف البحث التعرف على أنماط الإيقاع الحيوي اليومي لناشئ الكرة الطائرة ، والتعرف على تأثير الإيقاع الحيوي اليومي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية لناشئ الكرة الطائرة ، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، وتم تطبيق الدراسة على (20) لاعب كرة طائرة تحت 17 سنة والمسجلين بالإتحاد المصري للكرة الطائرة وذلك للموسم التدريبي 2018-2019م بنادي طنطا الرياضي وكانت عينة الدراسة الإستطلاعية (20) لاعب وقد قام الباحث باستخدام مقياس (OSTBIRG) لتحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي للاعبين لعينة البحث (نمط مسائي - نمط غيرالمنتظم) وقياس المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض - الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي - درجة الحرارة) والمتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - السرعة - الرشاقة) والمتغيرات المهارية (الإرسال - إستقبال الإرسال - الدفاع عن الملعب) لدى العينة قيد البحث، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود تأثير إيجابي للإيقاع الحيوي اليومي على جميع متغيرات البحث الفسيولوجية والبدنية والمهارية لناشئ الكرة الطائرة كلاً حسب التوقيت، وأن الفترة من (7 : 9 مساءً) هي الفترة المناسبة لتدريب ناشئ كرة الطائرة أصحاب النمط المسائي، والفترة من (4 : 6 مساءً) هي الفترة المناسبة لتدريب ناشئ كرة الطائرة أصحاب النمط غير المنتظم.

الكلمات المفتاحية: نمط الإيقاع الحيوي، المتغيرات الفسيولوجية، المتغيرات البدنية والمهارية

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر الظواهر الطبيعية التي تحدث في الكون ليست عشوائية ولم تحدث صدفة أو بصورة مفاجئة بل إن كل ظاهرة تأخذ شكلاً منتظماً فظاهرة الليل والنهار وتعاقبهما ولكل منها وزنه فالليل للراحة والنهار للعمل والحركة والسعي وكذلك دوران الشمس والأرض تلك الظواهر تحدث بإيقاعات دقيقة وموزونة.

والإيقاع الحيوي يلزم الإنسان حياته اليومية مثل الانتقال من النوم إلى اليقظة وبالعكس ومن الحركة إلى السكون وكل ذلك يحدث بصورة منتظمة ومتناسقة وكذلك يرتبط الإيقاع بحركات الإنسان سواء حركات طبيعية يومية أو مهارات رياضية ولم يقتصر الإيقاع الحيوي على شكل الحركة الخارجي فقط بل تعدى ذلك إلى عمل الأعضاء الوظيفية في الجسم ويظهر على شكل إيقاعات حيوية بيولوجية مستمرة ما بين الارتفاع والانخفاض وليس على مدار اليوم فقط بل هناك إيقاعات أسبوعية وشهرية وسنوية ومتعددة السنوات .

ويرى (جمال إسماعيل، 2004، 234) أن مفهوم الإيقاع الحيوي من الموضوعات الهامة في المجال الرياضي لذلك فإن نظرية الإيقاع الحيوي هي أكثر من كونها امتداد وتعاقب أجيال لكثير من الأبحاث التي قام بها العلماء عن العديد من دورات الإيقاعات الحيوية ودورات الحياة فمن هجرة الطيور ونظام التغذية إلى مستوى الهرمونات في دم الإنسان ونظام النوم فإن الحياة يمكن تعريفها بأنها الوقت المنظوم وبدون حصر للإيقاعات الحيوية فإن أغلبها يمكن أدراكها بصعوبة وهذه الإيقاعات الحيوية تتحكم في أبسط الوظائف الجسمية.

ويوضح كلاً من (عبدالمعزم بدير ويوسف دهب، 2004، 344) أن الرياضيين أنفسهم يلاحظ أن أحدهم يستطيع بسهولة أداء العمل اليومي ويظهر بمستوى رياضي عالٍ في الفترة الصباحية بينما هناك رياضي آخر يستطيع ذلك في النصف الثاني من النهار.

ويشير (رونسون، 2007، 233) أن الإيقاعات اليومية تعتبر من أهم الإيقاعات الحيوية بالنسبة لجسم الإنسان، وهي التغيرات في السلوك أو الوظائف الفسيولوجية لدى الشخص، وهي تحدث بفواصل زمنية منتظمة خلال الأربعة وعشرون ساعة.

ويتفق كلاً من (يوسف دهب، 2000، 164) ، (جمال إسماعيل، 2004، 234) في تعريف الإيقاع الحيوي بأنه تلك التغيرات الحادثة في الحالة الإنفعالية والبدنية والعقلية للفرد والتي ترتبط بميكانزمات وتغيرات الوسط الداخلي والخارجي المحيط به.

ويرى الباحث أن الإيقاع الحيوي من المواضيع الفسيولوجية التي استعاد منها العلماء والخبراء والمختصون في تنظيم أعمالهم التعليمية أو التدريبية واستثمار الجهد والوقت في الحصول على نتائج متقدمة في التعليم والأداء وأن تحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي لدى اللاعب له الأهمية الكبرى حيث يؤثر بصورة مباشرة وكبيرة على عملية التدريب ويجب أن نراعى أثناء التدريب النمط الحيوي الخاص

باللاعب حيث يتوافق مع زمن الوحدة التدريبية حتى يمكن الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في الأداء الرياضي.

وقد ظهرت مشكلة البحث من خلال قيام الباحث بإجراء مسح للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية التي توفرت له (محمد مسعد حامد 2012) ، (معتز هلال أبو الأسعاد 2014) ، (2004 Davenne and Others م ) ، (Venugopal Others 2010)

وملاحظة الباحث ومتابعة العديد من البرامج التدريبية في نادي طنطا الرياضي وظروف تدريب اللاعبين لاحظ الباحث أن عملية التدريب تتم في وقت واحد للاعبين الكرة الطائرة دون معرفة أنماطهم اليومية فهل هذه الفترة هي فترة نشاط أو خمول لديهم وهذا ما دفع الباحث إلى دراسة هذه الظاهرة. لما للإيقاع الحيوي من دور فعال على تقبل اللاعبين لنوعية التدريب وكذلك الاستجابات المتوقعة منهم تبعا لمبدأ الفروق الفردية في التدريب وكذلك توقيتات المنافسة والبطولة لذلك يجب الاهتمام بتدريب اللاعبين مهاريا وبدنيا في الأوقات الحيوية التي تتناسب معهم مما يؤهلهم للحصول على أكبر قدر من الاستفادة من هذا التدريب.

ومن هنا تبرز أهمية ومشكلة البحث في محاولة من الباحث إلى التعرف على أنماط الإيقاع الحيوي اليومي لبعض المتغيرات الفسيولوجية ( معدل النبض - الضغط الدموي الإنقباضي - الضغط الدموي الانبساطي - درجة الحرارة ) وبعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين للقفز العمودي لأعلى مسافة - السرعة الانتقالية- الرشاقة) وبعض المهارات ( حائط الصد - إستقبال الإرسال - الدفاع عن الملعب ) للاعبى الكرة الطائرة للاستفادة من ذلك لوضع الاوقات المناسبة للتدريب لغرض رفع مستوى الأداء والإنجاز اثناء التدريب والمنافسة والوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير نمط الإيقاع الحيوي اليومي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية لناشئ الكرة الطائرة.

#### فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمط الإيقاع الحيوي اليومي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ الكرة الطائرة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمط الإيقاع الحيوي اليومي وبعض المتغيرات البدنية لناشئى الكرة الطائرة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمط الإيقاع الحيوي اليومي وبعض المتغيرات المهارية لناشئى الكرة الطائرة.

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج الوصفى وذلك لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه.

**مجتمع وعينة البحث :**

اذ بلغ مجتمع البحث (40) لاعب من ضمنها عينة البحث (20) لاعب كرة طائرة تحت 17 سنة للموسم التدريبي 2018-2019 م بنادي طنطا الرياضي والمسجلين بالإتحاد المصري للكرة الطائرة ، (20) لاعب عينة استطلاعية .

**أدوات ووسائل البحث:**

- استمارة مقياس ( OSTBIRG ) لتحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي.

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية لكل لاعب وفيها (اسم اللاعب- الطول- الوزن- العمر الزمنى- العمر التدريبي ).

- استمارة تسجيل البيانات ونتائج المتغيرات الفسيولوجية للاعبين.

- استمارة تسجيل البيانات ونتائج المتغيرات البدنية للاعبين.

- استمارة تسجيل البيانات ونتائج المتغيرات المهارية للاعبين.

**الدراسة الإستطلاعية:**

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للمقياس والمتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية في الفترة من يوم السبت الموافق 15 / 9 / 2018 م إلى يوم الاثنين الموافق 17 / 9 / 2017 م على عينة قوامها ( 20 ) من ناشئى الكرة الطائرة تحت 17 سنة بنادي طنطا الرياضي.

**تطبيق البحث:**

تم تطبيق المقياس على عينة البحث يوم السبت الموافق 22 / 9 / 2018م الساعة الرابعة عصراً في نادي طنطا الرياضي حيث تم جمع اللاعبين وتوزيع استمارات المقياس على عينة البحث بمساعدة فريق العمل ، وبعد شرح فقرات المقياس تم الطلب من العينة الإجابة على فقرات المقياس بكل صدق ، وبعد ذلك تم جمع الإستمارات وتحديد الإجابات بما يقابلها من الدرجة ثم تحديد أنماط الإيقاع الحيوي لدى عينة البحث كما هو موضح بالجدول ( 9 ).

### جدول (1) تحديد نمط الإيقاع الحيوي للاعبين الكرة الطائرة

نوع النشاط	عدد اللاعبين	درجة المقياس	نمط الإيقاع الحيوي اليومي
الكرة الطائرة	12	40 : 56	نمط مسائي
	8	59 : 78	نمط غير منتظم

تم إجراء قياسات المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية لأصحاب النمط المسائي لتوقيتين التوقيت الأول من الساعة (5 - 7) مساءً ، التوقيت الثاني من الساعة (7 - 9) مساءً ، وإجراء قياسات المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية لأصحاب النمط غير المنتظم لتوقيتين التوقيت الأول من الساعة (10 - 12) ظهراً ، التوقيت الثاني من الساعة (4 - 6) مساءً على النحو التالي :

- تم إجراء القياسات للمتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة أصحاب النمط المسائي التوقيت الأول (5-7) مساءً وأصحاب النمط غير المنتظم التوقيت الأول (10-12) ظهراً، وذلك يومى الأثنين والثلاثاء الموافق (24، 25/9/2018م).
- تم إجراء القياسات للمتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة أصحاب النمط المسائي التوقيت الثاني (7-9) مساءً وأصحاب النمط غير المنتظم التوقيت الثاني (4-6) مساءً، وذلك يومى الأربعاء والخميس الموافق (26، 27/9/2018م).

### عرض النتائج ومناقشتها:

- مناقشة الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أنماط الإيقاع الحيوي اليومي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئي الكرة الطائرة.

جدول (2) دلالة الفروق بين أصحاب النمط المسائي التوقيت الأول (5 - 7 مساءً)، التوقيت الثاني (7 - 9 مساءً) لدى لاعبي الكرة الطائرة في المتغيرات الفسيولوجية ن=12

م	المتغيرات الفسيولوجية	النمط المسائي				فروق المتوسطات	قيمة ت
		التوقيت الأول (5 - 7 مساءً)		التوقيت الثاني (7 - 9 مساءً)			
		س	ع±	س	ع±		
1	النبض	86.50	3.79	87.00	4.32	0.50	0.26
2		126.00	6.14	119.50	7.42	6.50	2.31
3	الضغط الدموي	82.60	3.22	85.70	3.15	3.10	2.10
4	الانقباضي	84.70	4.01	87.60	3.27	2.90	1.69
5	الضغط الدموي	116.60	4.08	121.30	5.36	4.70	2.10
6	الانقباضي	123.10	6.28	125.10	5.72	2.00	0.71
7	درجة الحرارة	36.36	0.45	36.82	0.28	0.46	2.77
8		36.72	0.31	36.93	0.22	0.21	1.75

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$

يوضح جدول (10) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين أصحاب النمط المسائي التوقيت الأول (5 - 7 مساءً) ، التوقيت الثاني (7 - 9 مساءً) لدى لاعبي الكرة الطائرة في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.  
متغير معدل النبض قبل وبعد المجهود:

يتضح من جدول (10) قيمة المتوسط الحسابي لمعدل النبض قبل المجهود للنمط المسائي التوقيت الأول (86.50) وبانحراف معياري (3.79) ، بينما في النمط المسائي للتوقيت الثاني يظهر المتوسط الحسابي لمعدل النبض قبل المجهود (87.00) ، وبانحراف معياري (4.32) وكان فرق المتوسطات بين النمطين (0.50) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (0.26) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين في معدل النبض قبل المجهود، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي لمعدل النبض بعد المجهود في النمط المسائي التوقيت الأول (126.00) وبانحراف معياري (6.14) ، بينما في



النمط المسائي للتوقيت الثاني يظهر المتوسط الحسابي لمعدل النبض بعد المجهود (119.50) ،  
وبانحراف معياري (4.32) وكان فرق المتوسطات بين النمطين (6.50) وكانت قيمة ت الجدولية  
عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.83$  أقل من قيمة ت المحسوبة (2.31) مما يدل على وجود فروق  
ذات دلالة احصائية بين التوقيتين في معدل النبض بعد المجهود لصالح النمط المسائي التوقيت  
الثاني (7 - 9 مساءً).

#### متغير الضغط الدموي الانبساطي قبل وبعد المجهود :

يتضح من جدول (10) قيمة المتوسط الحسابي قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الضغط  
الدموي الانبساطي قبل المجهود للنمط المسائي (التوقيت الأول) (82.60) وبانحراف معياري  
(3.22)، بينما في النمط المسائي (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير الضغط الدموي  
الانبساطي قبل المجهود (85.70) ، وبانحراف معياري (3.15) وكان فرق المتوسطات بين  
التوقيتين (3.10) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.83$  أقل من قيمة ت  
المحسوبة (2.10) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين النمطين في لمتغير الضغط  
الدموي الانبساطي قبل المجهود لصالح النمط المسائي (التوقيت الثاني) ، بينما كانت قيمة المتوسط  
الحسابي لمتغير الضغط الدموي الانبساطي بعد المجهود في النمط المسائي (التوقيت الأول)  
(84.70) وبانحراف معياري (4.01) ، بينما في النمط المسائي (التوقيت الثاني) ، يظهر المتوسط  
الحسابي لمتغير الضغط الدموي الانبساطي بعد المجهود (87.60) ، وبانحراف معياري (3.27)  
وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (2.90) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  
 $0.05 = 1.83$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (1.69) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة  
احصائية بين التوقيتين لمتغير الضغط الدموي الانبساطي بعد المجهود.

#### متغير الضغط الدموي الانقباضي قبل وبعد المجهود :

يتضح من جدول (10) قيمة المتوسط الحسابي قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الضغط  
الدموي الانقباضي قبل المجهود للنمط المسائي (التوقيت الأول) (116.60) وبانحراف معياري  
(4.08) ، بينما في النمط المسائي (التوقيت الثاني) ، يظهر المتوسط الحسابي لمتغير الضغط

الدموي الإنقباضي قبل المجهود (121.30) ، وبإنحراف معياري (5.36) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (4.70) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أقل من قيمة ت المحسوبة (2.10) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين فى لمتغير الضغط الدموي الإنقباضى قبل المجهود لصالح النمط المسائى (التوقيت الثانى) ، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابى لمتغير الضغط الدموي الإنقباضى بعد المجهود فى النمط المسائى (التوقيت الأول) (123.10) وبإنحراف معياري (6.28) ، بينما فى النمط المسائى (التوقيت الثانى) ، يظهر المتوسط الحسابى لمتغير الضغط الدموي الإنقباضى بعد المجهود (125.10) ، وبإنحراف معياري (5.72) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (2.00) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (0.71) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين فى لمتغير الضغط الدموي الإنقباضى بعد المجهود.

#### متغير درجة الحرارة قبل وبعد المجهود :

يتضح من جدول (10) قيمة المتوسط الحسابى قيمة المتوسط الحسابى لمتغير درجة الحرارة قبل المجهود للنمط المسائى (التوقيت الأول) (36.36) وبإنحراف معياري (0.45) ، بينما فى النمط المسائى (التوقيت الثانى) ، يظهر المتوسط الحسابى لمتغير درجة الحرارة قبل المجهود (36.82) ، وبإنحراف معياري (0.28) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (0.46) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أقل من قيمة ت المحسوبة (2.77) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين لمتغير درجة الحرارة قبل المجهود النمط المسائى (التوقيت الثانى) ، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابى لمتغير درجة الحرارة بعد المجهود فى النمط المسائى (التوقيت الأول) (36.72) وبإنحراف معياري (0.31) ، بينما فى النمط المسائى (التوقيت الثانى) ، يظهر المتوسط الحسابى لمتغير درجة الحرارة بعد المجهود (36.93) ، وبإنحراف معياري (0.22) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (0.21) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (1.75) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين لمتغير درجة الحرارة بعد المجهود.

جدول (3) دلالة الفروق بين أصحاب النمط غير المنتظم التوقيت الأول (10-12ظهراً)، التوقيت الثاني (4 - 6 مساءً) لدى لاعبي الكرة الطائرة في المتغيرات الفسيولوجية ن=8

م	المتغيرات الفسيولوجية	النمط غير المنتظم				فروق المتوسطات	قيمة ت
		التوقيت الأول (10-12 ظهراً)		التوقيت الثاني (4-6 مساءً)			
		س	±ع	س	±ع		
1	النبض	81.00	±3.10	84.20	±4.94	3.20	1.65
2	النبض	134.00	±6.37	131.10	±4.58	2.90	1.11
3	الضغط الدموي	83.70	±3.85	86.30	±4.46	2.60	1.33
4	الانقباضي	89.90	±3.23	93.20	±4.58	3.30	1.75
5	الضغط الدموي	130.80	±10.08	131.10	±10.65	0.30	0.07
6	الانقباضي	132.40	±7.90	141.40	±6.98	9.00	2.56
7	درجة الحرارة	36.81	±0.37	36.37	±0.44	0.44	2.32
8	درجة الحرارة	36.94	±0.33	36.63	±0.28	0.31	2.21

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$

يوضح جدول (9) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 منتظم أصحاب النمط غير المنتظم التوقيت الأول (10-12ظهراً)، التوقيت الثاني (4 - 6 مساءً) لدى لاعبي الكرة الطائرة في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث. متغير معدل النبض قبل وبعد المجهود:

يتضح من جدول (11) قيمة المتوسط الحسابي لمعدل النبض قبل المجهود للنمط غير المنتظم (التوقيت الأول) (81.00) وبانحراف معياري (3.10)، بينما في النمط غير المنتظم (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمعدل النبض قبل المجهود (84.20)، وبانحراف معياري (4.94) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (3.20) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (1.65) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التوقيتين في معدل النبض قبل المجهود. بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي لمعدل النبض بعد المجهود في النمط غير المنتظم (التوقيت الأول) (134.00) وبانحراف معياري (6.37)، بينما في النمط غير المنتظم (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمعدل النبض بعد المجهود (131.10)

، وبانحراف معيارى (4.58) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (2.9) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.83$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (1.11) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين فى معدل النبض بعد المجهود.

**متغير الضغط الدموي الانبساطي قبل وبعد المجهود :**

يتضح من جدول (11) أن قيمة المتوسط الحسابى لمتغير الضغط الدموي الانبساطي قبل المجهود للنمط غيرالمنتظم (التوقيت الأول) (83.70) وبانحراف معيارى (3.85) ، بينما فى النمط غير المنتظم (التوقيت الثانى) يظهر المتوسط الحسابى لمتغير الضغط الدموي الانبساطي قبل المجهود (86.30) ، وبانحراف معيارى (4.46) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (2.60) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.83$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (1.33) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين فى لمتغير الضغط الدموي الإنبساطي قبل المجهود.بينما كانت قيمة المتوسط الحسابى لمتغير الضغط الدموي الإنبساطي بعد المجهود فى غيرالمنتظم (التوقيت الأول) (89.90) وبانحراف معيارى (3.23) ، بينما فى النمط غير المنتظم (التوقيت الثانى) يظهر المتوسط الحسابى لمتغير الضغط الدموي الإنبساطي بعد المجهود (93.20) ، وبانحراف معيارى (4.58) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (3.30) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.83$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (1.75) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين فى لمتغير الضغط الدموي الانبساطي بعد المجهود

**متغير الضغط الدموي الانقباضى قبل وبعد المجهود :**

يتضح من جدول (11) قيمة المتوسط الحسابى قيمة المتوسط الحسابى لمتغير الضغط الدموي الإنباضى قبل المجهود للنمط غيرالمنتظم (التوقيت الأول) (130.80) وبانحراف معيارى (10.08) ، بينما فى النمط غير المنتظم (التوقيت الثانى) يظهر المتوسط الحسابى لمتغير الضغط الدموي الإنباضى قبل المجهود (131.10) ، وبانحراف معيارى (10.65) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (0.30) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.83$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (0.07) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين فى لمتغير الضغط الدموي الانقباضى قبل المجهود.بينما كانت قيمة المتوسط الحسابى لمتغير الضغط الدموي الإنباضى بعد المجهود فى النمط غيرالمنتظم (التوقيت الأول) (132.40) وبانحراف معيارى

(7.90) ، بينما فى النمط غير المنتظم (التوقيت الثانى) يظهر المتوسط الحسابى لمتغير الضغط الدموي الإنقباضى بعد المجهود (141.40) ، وبإنحراف معيارى (6.98) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (9.00) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أقل من قيمة ت المحسوبة (2.56) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين فى لمتغير الضغط الدموي الإنقباضى بعد المجهود لصالح النمط غير المنتظم (التوقيت الثانى).

متغير درجة الحرارة قبل وبعد المجهود :

يتضح من جدول (11) قيمة المتوسط الحسابى قيمة المتوسط الحسابى لمتغير درجة الحرارة قبل المجهود للنمط غيرالمنتظم (التوقيت الأول) (36.81) وبإنحراف معيارى (0.37) ، بينما فى النمط غير المنتظم(التوقيت الثانى)يظهر المتوسط الحسابى لمتغير درجة الحرارة قبل المجهود (36.37) ، وبإنحراف معيارى (0.44) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (0.44) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أقل من قيمة ت المحسوبة (2.32) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين فى لمتغير درجة الحرارة قبل المجهود لصالح النمط غير المنتظم (التوقيت الأول) ، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابى لمتغير درجة الحرارة بعد المجهود فى غيرالمنتظم (التوقيت الأول) (36.94) وبإنحراف معيارى (0.33)، بينما فى النمط غيرالمنتظم (التوقيت الثانى) يظهر المتوسط الحسابى لمتغير درجة الحرارة بعد المجهود (36.63) ، وبإنحراف معيارى (0.28) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (0.31) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أقل من قيمة ت المحسوبة (2.21) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين فى لمتغير درجة الحرارة بعد المجهود لصالح النمط غيرالمنتظم (التوقيت الأول).

وتتفق نتائج البحث مع ما ذكره (أحمد إبراهيم، 1995، 91) أن المتغيرات الفسيولوجية لها ديناميكية تعبر عن كفاءتها بالجسم البشرى مع تزامن ذلك بالتوقيت خلال اليوم الكامل (24 ساعة) ( حيث أن معدل ضربات القلب والتنفس وضغط الدم الشرياني وديناميكية ضغط الدم يتأرجح تبعاً لمستوى إيقاعاتهم على مدار اليوم الكامل.

وطبقاً لما تم عرضه من مقارنة بين أنماط الإيقاع الحيوي اليومي وبعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث للاعبى الكرة الطائرة أثبتت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين

توقيت نمط الإيقاع الحيوي اليومي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئى الكرة الطائرة أصحاب النمط المسائى فى ( معدل النبض بعد المجهود - الضغط الدموي الإنبساطي قبل المجهود - الضغط الدموي الإنقباضي قبل المجهود - درجة الحرارة قبل المجهود ) لصالح النمط المسائى التوقيت الثانى (9-7مساءً) ، وكذلك بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة أصحاب النمط غيرالمنتظم فى ( الضغط الدموي الإنقباضي بعد المجهود - درجة الحرارة قبل المجهود - درجة الحرارة بعد المجهود ) لصالح النمط غيرالمنتظم التوقيت الثانى (4 -6مساءً) ، وهذا يدل على أن الباحث تحقق من صحة نتائج الفرض الأول.

مناقشة الفرض الثانى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى أنماط الإيقاع الحيوي اليومي وبعض المتغيرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة.

جدول (4) دلالة الفروق بين أصحاب النمط المسائى التوقيت الأول (5 - 7مساءً) ، التوقيت الثانى (7 - 9 مساءً) لدى لاعبي الكرة الطائرة فى المتغيرات البدنية ن=12

م	المتغيرات البدنية	النمط المسائى				قيمة ت	
		التوقيت الثانى (7-9 مساءً)		التوقيت الأول (5-7 مساءً)			
		فروق المتوسطات	س	س	ع±		
1	الوثب العمودي من الثبات	7.80	7.14	295.80	6.79	288.00	2.38
2	الوثب العمودي من الحركة	8.30	8.52	293.60	7.86	285.30	2.15
3	الوثب المطلق	6.60	3.22	42.90	4.02	36.30	3.84
4	العدو 20 متر	0.09	0.21	3.58	0.24	3.67	0.87
5	سرعة الجري المتعرج	0.08	0.33	5.16	0.32	5.25	0.58

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=1.83$

يوضح جدول (12) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين أصحاب النمط المسائى التوقيت الأول (5 - 7مساءً) ، التوقيت الثانى (7 - 9 مساءً) لدى لاعبي الكرة الطائرة فى المتغيرات البدنية قيد البحث.  
متغير الوثب العمودي من الثبات:



يتضح من جدول (12) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوثب العمودي من الثبات للنمط المسائي (التوقيت الأول) (288.00) وبإنحراف معياري (6.79)، بينما في النمط المسائي (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير الوثب العمودي من الثبات (295.80) ، وبإنحراف معياري (7.14) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (2.38) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أقل من قيمة ت المحسوبة (1.65) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين في الوثب العمودي من الثبات لصالح النمط المسائي (التوقيت الثاني).  
متغير الوثب العمودي من الحركة:

يتضح من جدول (12) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوثب العمودي من الحركة للنمط المسائي (التوقيت الأول) (285.30) وبإنحراف معياري (7.86) ، بينما في النمط المسائي (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير الوثب العمودي من الحركة (293.60) ، وبإنحراف معياري (8.52) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (8.30) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أقل من قيمة ت المحسوبة (2.15) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين في الوثب العمودي من الحركة لصالح النمط المسائي ( التوقيت الثاني).  
متغير الوثب المطلق :

يتضح من جدول (12) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوثب المطلق للنمط المسائي (التوقيت الأول) (36.30) وبإنحراف معياري (4.02) ، بينما في النمط المسائي (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير الوثب المطلق (42.90) ، وبإنحراف معياري (3.22) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (6.60) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أقل من قيمة ت المحسوبة (3.84) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين في الوثب المطلق النمط المسائي (التوقيت الثاني).  
متغير العدو 20 متر:

يتضح من جدول (12) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير العدو 20 متر للنمط المسائي (التوقيت الأول) (3.67) وبإنحراف معياري (0.24) ، بينما في النمط المسائي (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير العدو 20 متر (3.58) ، وبإنحراف معياري (0.21) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (0.09) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أكبر

من قيمة ت المحسوبة (0.87) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين

### متغير سرعة الجري المتعرج:

يتضح من جدول (12) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير سرعة الجري المتعرج للنمط المسائي (التوقيت الأول) (5.25) وبإنحراف معياري (0.32) ، بينما في النمط المسائي (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير سرعة الجري المتعرج (5.16) ، وبإنحراف معياري (0.33) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (0.08) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=$  1.83 أكبر من قيمة ت المحسوبة (0.58) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين في سرعة الجري المتعرج.

**جدول (5) دلالة الفروق بين أصحاب النمط غير المنتظم التوقيت الأول (10-12ظهراً) ، التوقيت الثاني (4 - 6 مساءً) لدى لاعبي الكرة الطائرة في المتغيرات البدنية ن=8**

م	المتغيرات البدنية	النمط غير المنتظم				قيمة ت
		التوقيت الأول (10-12 ظهراً)		التوقيت الثاني (4-6 مساءً)		
		س	±ع	س	±ع	
1	الوثب العمودي من الثبات	266.60	8.64	269.20	10.33	0.58
2	الوثب العمودي من الحركة	271.60	9.21	275.10	7.74	0.87
3	الوثب المطلق	39.80	4.15	43.30	3.75	1.88
4	العدو 20 متر	3.48	0.15	3.33	0.19	1.87
5	سرعة الجري المتعرج	6.08	0.27	5.82	0.30	1.92

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=1.83$

يوضح جدول (13) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين أصحاب النمط غير المنتظم التوقيت الأول (10-12ظهراً) ، التوقيت الثاني (4 - 6 مساءً) لدى لاعبي الكرة الطائرة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

### متغير الوثب العمودي من الثبات:

يتضح من جدول (13) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوثب العمودي من الثبات للنمط غير المنتظم (التوقيت الأول) (266.60) وبإنحراف معياري (8.64) ، بينما فى النمط غير المنتظم (التوقيت الثانى) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير الوثب العمودي من الثبات (269.20) ، وبإنحراف معياري (10.33) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (2.60) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.83$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (0.58) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين فى الوثب العمودي من الثبات.

#### متغير الوثب العمودي من الحركة:

يتضح من جدول (13) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوثب العمودي من الحركة للنمط غير المنتظم (التوقيت الأول) (271.60) وبإنحراف معياري (9.21) ، بينما فى النمط غير المنتظم (التوقيت الثانى) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير الوثب العمودي من الحركة (275.10) ، وبإنحراف معياري (7.74) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (3.50) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.83$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (0.87) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين فى الوثب العمودي من الحركة.

#### متغير الوثب المطلق:

يتضح من جدول (13) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوثب المطلق للنمط غير المنتظم (التوقيت الأول) (39.80) وبإنحراف معياري (4.15) ، بينما فى النمط غير المنتظم (التوقيت الثانى) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير الوثب المطلق (43.30) ، وبإنحراف معياري (3.75) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (3.50) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.83$  أقل من قيمة ت المحسوبة (1.88) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين فى الوثب المطلق لصالح النمط غير المنتظم (التوقيت الثانى).

#### متغير العدو 20 متر:

يتضح من جدول (13) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير العدو 20 متر للنمط غير المنتظم (التوقيت الأول) (3.48) وبإنحراف معياري (0.15) ، بينما فى النمط غير المنتظم (التوقيت الثانى) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير العدو 20 متر (3.33) ، وبإنحراف معياري (0.19) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (0.15) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.83$  أقل

من قيمة ت المحسوبة (1.87) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين في العدو 20 متر.

#### متغير سرعة الجري المتعرج:

يتضح من جدول (13) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير سرعة الجري المتعرج للنمط المسائي غير المنتظم (التوقيت الأول) (6.08) وبإنحراف معياري (0.27)، بينما في النمط غير المنتظم (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير سرعة الجري المتعرج (5.82)، وبإنحراف معياري (0.30) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (0.25) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83 = 0.05$  أقل من قيمة ت المحسوبة (1.92) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين في سرعة الجري المتعرج لصالح النمط غير المنتظم (التوقيت الثاني).

وتتفق نتائج البحث مع ما نكره (على البيك وصبري عمر، 1994، 51-52) أنه يوجد بعض مظاهر اختلاف مستوى القدرات البدنية خلال التوقيتات اليومية المختلفة التي تعبر عن الإيقاع الحيوي اليومي حيث أن مستوى القوة العضلية والسرعة الحركية والتحميل تتغير خلال الفترات اليومية إما لأعلى أو لأسفل حيث بلغ التآرجح اليومي لإظهار مستوى القوة العضلية ١٥ - ٣٠ % من أعلى مستوى لها. كما أن هناك تآرجح يومي لكل من السرعة الحركية والتحمل ولكنه أقل نسبياً من مستوى تآرجح القوة العضلية وأهم العوامل المسببة لهذا التآرجح يرجع إلى يقظة الجهاز العصبي المركزي والعوامل الخاصة بحالته الوظيفية والتي ترتبط بشكل مباشر مع الأوقات اليومية المختلفة وبصورة خاصة فإن التآرجح الكبير في مستوى يقظة المراكز العصبية يكون عند الخروج من حالة النوم إلى حالة الاستيقاظ أو عند الخروج من حالة اليقظة العالية التي تكون خلال المسابقات أو التدريب إلى حالة انخفاض اليقظة مع ارتفاع مستوى التعب ويتضح أن أعلى مستوى كفاءة بالنسبة لعمل الجهاز العصبي المركزي يكون في الساعة ١٢ ظهراً والخامسة مساءً مما يوضح أن هناك تآرجحاً للإيقاع الحيوي لبعض القدرات البدنية على مدار اليوم الكامل.

وطبقاً لما تم عرضه من مقارنة بين أنماط الإيقاع الحيوي اليومي وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين الكرة الطائرة أثبتت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين توقيت نمط الإيقاع الحيوي اليومي وبعض المتغيرات البدنية لناشئ الكرة الطائرة أصحاب النمط المسائي في (الوثب العمودي من الثبات - الوثب العمودي من الحركة - الوثب المطلق) لصالح النمط المسائي

التوقيت الثاني (9-7 مساءً) ، وكذلك بعض المتغيرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة أصحاب النمط غير المنتظم في (الوثب المطلق - العدو 20 متر - سرعة الجري المتعرج) لصالح النمط غير المنتظم التوقيت الثاني (4 - 6 مساءً) ، وهذا يدل على أن الباحث تحقق من صحة نتائج الفرض الثاني. مناقشة الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط الإيقاع الحيوي اليومي وبعض المتغيرات المهارية للاعبين الكرة الطائرة.

جدول (6) دلالة الفروق و نسب معدل التغير بين

أصحاب النمط المسائي التوقيت الأول (5 - 7 مساءً) ، التوقيت الثاني (7 - 9 مساءً) لدى

لاعبين الكرة الطائرة في المتغيرات المهارية  $n=12$

م	المتغيرات المهارية	النمط المسائي				قيمة ت
		التوقيت الأول (5-7 مساءً)		التوقيت الثاني (7-9 مساءً)		
		س	ع±	س	ع±	
1	إستقبال الإرسال	86.32	6.35	89.71	7.48	3.39
2	الدفاع عن الملعب	90.76	3.91	95.86	4.33	5.1
5	حائط الصد	39.51	6.88	40.71	7.03	1.2

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=1.83$

يوضح جدول (14) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين أصحاب

النمط المسائي التوقيت الأول (5 - 7 مساءً) ، التوقيت الثاني (7 - 9 مساءً) لدى لاعبي الكرة الطائرة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

**متغير إستقبال الإرسال:**

يتضح من جدول (14) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير إستقبال الإرسال للنمط المسائي (التوقيت الأول) (86.32) وبإنحراف معياري (6.35) ، بينما في النمط غير المنتظم (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير إستقبال الإرسال (89.71) ، وبإنحراف معياري (7.48) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (3.39) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=1.83$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (1.33) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التوقيتين في إستقبال الإرسال.

### متغير الدفاع عن الملعب:

يتضح من جدول (14) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الدفاع عن الملعب للنمط المسائي (التوقيت الأول) (90.76) وبانحراف معياري (6.35) ، بينما في النمط غير المنتظم (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير الدفاع عن الملعب (95.86) ، وبانحراف معياري (4.33) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (5.1) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.83$  أقل من قيمة ت المحسوبة (1.89) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين في الدفاع عن الملعب لصالح النمط المسائي (التوقيت الثاني).

### متغير حائط الصد:

يتضح من جدول (14) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير حائط الصد للنمط المسائي (التوقيت الأول) (39.51) وبانحراف معياري (6.88) ، بينما في النمط غير المنتظم (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير حائط الصد (40.71) ، وبانحراف معياري (7.03) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (1.2) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.83$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (0.8) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين في حائط الصد

### جدول (7)

دلالة الفروق و نسب معدل التغير بين أصحاب النمط غير المنتظم التوقيت الأول (10 - 12 ظهراً) ، التوقيت الثاني (4 - 6 مساءً) لدى لاعبي الكرة الطائرة في المتغيرات المهارية ن=8

م	المتغيرات المهارية	النمط المسائي				قيمة ت	
		التوقيت الأول (5-7 مساءً)		التوقيت الثاني (7-9 مساءً)			
		س	ع±	س	ع±		
1	إستقبال الإرسال	90.71	6.35	94.75	7.48	4.04	1.88
2	الدفاع عن الملعب	95.86	3.91	98.14	4.33	2.28	1.24
3	حائط الصد	40.71	6.88	43.53	7.03	2.82	1.39

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.83$



يوضح جدول (15) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين أصحاب النمط المسائي التوقيت الأول (5 - 7 مساءً)، التوقيت الثاني (7 - 9 مساءً) لدى لاعبي الكرة الطائرة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

#### متغير إستقبال الإرسال:

يتضح من جدول (15) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير إستقبال الإرسال للنمط غير المنتظم (التوقيت الأول) (90.71) وبإنحراف معياري (6.35)، بينما في النمط غير المنتظم (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير إستقبال الإرسال (94.75)، وبإنحراف معياري (7.48) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (4.04) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أقل من قيمة ت المحسوبة (1.88) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين في إستقبال الإرسال لصالح النمط غير المنتظم (التوقيت الثاني).

#### متغير الدفاع عن الملعب:

يتضح من جدول (15) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الدفاع عن الملعب للنمط غير المنتظم (التوقيت الأول) (95.86) وبإنحراف معياري (3.91)، بينما في النمط غير المنتظم (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير الدفاع عن الملعب (98.14)، وبإنحراف معياري (4.33) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (2.28) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أكبر من قيمة ت المحسوبة (1.24) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين في الدفاع عن الملعب.

#### متغير حائط الصد:

يتضح من جدول (15) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير حائط الصد للنمط غير المنتظم (التوقيت الأول) (40.71) وبإنحراف معياري (6.88)، بينما في النمط غير المنتظم (التوقيت الثاني) يظهر المتوسط الحسابي لمتغير حائط الصد (43.53)، وبإنحراف معياري (7.03) وكان فرق المتوسطات بين التوقيتين (2.82) وكانت قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.83=0.05$  أقل من قيمة ت المحسوبة (1.39) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التوقيتين في حائط الصد.

## الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات

- في ضوء أهداف وفروض البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج تمكن الباحث من استنتاج ما يلي:
- أن التوقيت من (7 : 9 مساءً) هي الفترة المناسبة لتدريب ناشئى الكرة الطائرة أصحاب النمط المسائي.
- أن التوقيت من (4 : 6 مساءً) هي الفترة المناسبة لتدريب ناشئى الكرة الطائرة أصحاب النمط غير المنتظم.
- أن ناشئى الكرة الطائرة أصحاب النمط المسائي يتميزون بانخفاض النبض والضغط الدموي ودرجة الحرارة في الفترة من (7 : 9 مساءً) والتي تمثل فترة هبوط المستوى لديهم .
- ناشئى الكرة الطائرة أصحاب النمط غير المنتظم يتميزون بارتفاع النبض والضغط الدموي ودرجة الحرارة في الفترة من (2 : 4 ظهراً) والتي تمثل قمة النشاط للنمط غير المنتظم .

### توصيات البحث

استناداً إلى البيانات وأهم النتائج والاستنتاجات التي أنتهى إليها الباحث وفى حدود عينة البحث ومجالاته يمكن التقدم بالتوصيات التالية:

- مراعاة تزامن أنماط الإيقاع الحيوي اليومي مع أوقات التدريب لدى الكرة الطائرة خلال فترات الموسم التدريبي.
- الإهتمام بأنماط الإيقاع الحيوي المثالية كإختيار مناسب لإختبارات القدرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية في أعلى مستوى لها للإرتقاء بالمستويات البدنية للاعبين مستقبلاً.
- التعرف على الإيقاع الحيوي للاعبين من قبل المدرب يساعد على رفع مستوى الإنجاز الرياضي .
- تنظيم حياة الرياضي من ناحية مواعيد النوم والأكل والعادات الأخرى لضمان تنظيم نمط الإيقاع الحيوي اليومي للاعبين .
- الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد دراسات مشابهة في الرياضات الأخرى .
- صقل المدربين في الدورات التأهيلية على كيفية تحديد أنماط الإيقاع الحيوي للاعبين .
- توعية اللاعبين على فهم الإيقاع الحيوي وتأثيره على مسيرتهم الرياضية وما له من دور كبير في تحسين أدائهم .

## قائمة المراجع

- 1- أحمد محمود إبراهيم (1995م): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية، رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 2- جمال إسماعيل (2004م): الإعداد البدني ، الجزء الأول ، مطبعة شجرة الدر ، المنصورة.
- 3- عبد المنعم بدير ، يوسف دهب (2004 م ):بيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، المعادى، القاهرة.
- 4- على فهمي البيك ، صبري عمر (1994م): الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 5- محمد مسعد حامد (2012م): مسار ديناميكية الإيقاع الحيوي لبعض المتطلبات الوظيفية والبدنية - المهارة الخاصة للاعبين الجملة الحركية ( الكاتا ) كمؤشر لفترات الانتقاء والتدريب برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- 6- معتز هلال أبو الأسعاد (2014م): تأثير تقنين متغيرات حمل التدريب بدلالة مؤشرات الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارة للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- 7- يوسف دهب (2000م): الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة، مطبعة أخوان طاهر، المنوفية.
- 8- Ronsen (2007): Adjustments to Travels Across Time Zones, IOC Handbook of Sports Medicine and Science: Cross Country Skiing, FROM CHAPTER 5, Special and Practical ssuesi in Cross Country Skiing.
- 9- Davenne, D., Gauthier, A., Larue, J., Sesboue, B., Souissi (2004):
- 10- Circadian rhythms in two types of anaerobic cycle leg exercise: force -velocity and 30-s Wingate tests, International Journal of Sports Medicine.
- 11- Venugopal, R. Gupta, O. & Patel, H. (2010):” Temporal pattern of circadian rhythm in sports men”. Journal of Exercise Science and Physiotherapy.

## المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة في منطقة القصيم

د. فتن هادي صالح الحربي

كليات عنيزة الاهلية، المملكة العربية السعودية

dr.faten1211@gmail.com

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة في منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، ولتحقيق اهداف الدراسة تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني 2018-2019، على الطالبات في المرحلة الثانوية بواقع (574) طالبة، وزعن بين الممارسات للرياضة (282) طالبة، وغير الممارسات للرياضة (292) طالبة، وتم تطوير مقياس المرونة النفسية بواقع (40) فقرة واربعة ابعاد هي الاستبصار والتوازن والابداع وتكوين العلاقات، توصلت النتائج ان هناك مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى الطالبات سواء الممارسات للرياضة او غير الممارسات للرياضة، وان الطالبات الممارسات للرياضة يتمتعن بمرونة نفسية أكثر في الاستبصار والتوازن وتكوين العلاقات وفي الدرجة الكلية للمرونة النفسية من الطالبات غير الممارسات للرياضة، وبناء على نتائج الدراسة تم الخروج ببعض التوصيات ومن اهمها تشجيع الطالبات على ممارسة الرياضة واشراك أولياء الامور والمعلمين في البرامج المخصصة لممارسة الرياضة.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، ممارسة الرياضة، طالبات الثانوية .

### المقدمة ومشكلة البحث

يعد النشاط الطلابي من أهم الوسائل التربوية التي تسهم في تربية الأجيال في جميع مراحل التعليم، تربية متوازنة متكاملة، فكراً، وجسماً وعقلاً، ليكونوا لبنة قوية في تحقيق تقدم ونهضة المجتمع. والمدرسة إحدى المؤسسات التربوية الهامة التي تسهم في إعداد الفرد المتكامل الشخصية، المتوافق

مع ذاته ومجتمعه، المتمسك بدينه وعاداته وتقاليده، وذلك من خلال ما تقدمه المناهج الدراسية من معلومات بناءة إضافة إلى الأنشطة التي تسهم في تنمية المواهب والقدرات وصلها وتلعب الرياضة دورا هاما في حياة الافراد اذ تساعدهم على تبني نمط حياة صحي من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وذلك لأن الرياضة تقوم بتقويم الفرد صحيا ونفسيا واجتماعيا وفكريا فقد أكدت الدراسات أن الرياضة تساعد على تحسين صحة الفرد عن طريق تقليل فرص الاصابة بالأمراض العديدة والسمنة والشيوخوخة كما انها تكسب الجسم المرونة والقوام الحسن .زيادة على ذلك فهي تزيد قدرة الجسم في أداء الأعمال اليومية دون الشعور بالتعب والاجهاد. أما من الناحية النفسية فهي تشعر الفرد بالراحة وعدم التوتر والقلق ومن الناحية الذهنية فهي تنشط الذاكرة (جاسم، 2018، 225)

إن معظم الفرق يتم اعدادها للمنافسات المهمة من خلال دراسة النماذج والتعايش لاماكن التنافس والتكيف على طرق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث اثناء المنافسة ذاتها لذا فإن ذلك المفهوم يقع تحت مصطلح المرونة النفسية . من العوامل التي يجب ان توضع في الاعتبار ان لاعبي المستويات العليا يقومون مثلا بمتابعة المنافسين للتعرف على رموز تقودهم الى الاستجابة في ضوئها ولذلك نجد انتشار التدريبات في معسكرات مغلقة للفرق المشاركة في البطولات العالمية او التدريب بدون جمهور قبل المباريات الهامة والتي قد تساعد في التعرف على تحديد المثيرات التي قد تؤدي الى مرونة نفسية ايجابية . ان المرونة النفسية تمثل جزءا اساسيا من اعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة فهي تضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف , وان يكون اللاعب قادر على تطبيق الخطط الموضوعة وتطبيق المهارات المختلفة واصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها فضلا عن ذلك المساهمة في تحكم الافكار وتعديل السلوك للوصول الى مستوى افضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي . اذا المرونة النفسية هي احد العوامل التي ينظر اليها على انها من الظواهر التي تؤثر في اداء الرياضيين وان هذا التأثير يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد (فدوري، 2016، 102) وتشير الدلائل والمؤشرات العلمية إلى أهميه ممارسه النشاط البدني للصحة البدنية والنفسية، حيث توصى الهيئات العلمية بأن يحصل الطفل على حاجته من النشاط البدني، ونظرا لانخفاض فاعلية درس التربية البدنية في رفع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب، وبالتالي عدم تحقيق

أحد أهم أهداف منهج التربية البدنية والمتعلقة بتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ورفع مستوى المشاركة بالنشاط البدني (الصغير والحربي، 2010)

ان النشاط البدني بشكل عام وممارسة الرياضة لهم أثر ايجابي في تحسين جودة الحياة من خلال رفع مستوى اللياقة العامة للمجتمع والصحة العامة للأفراد على اختلاف فئاتهم العمرية، حيث ان الخمول وقلة النشاط البدني هي مشكلة سريعة الانتشار تؤثر على الصحة العامة وتساهم في انتشار الكثير من الامراض المزمنة والمضاعفات الصحية من مثل السكري والسمنة والسرطان، كما ان الرياضة تربط بين الجسم والنفس حيث يعتقد بعض العلماء ان ممارسة المشي تحفز نمو الخلايا العصبية في منطقة الدماغ المرتبطة بالذاكرة، كما ان الرياضة وسيلة صحية لتنمية الطاقات وهي درع حماية ممتاز من العديد من المشاكل الصحية والآفات الاجتماعية، كما ان الرياضة تؤدي الى زيادة في متوسط العمر بنسبة 30% (الهدان، 2017، 254).

وقد اوضح مهدي واحمد (2012) ان هناك علاقة ارتباطية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لصالح طلاب قسم التربية الرياضية وهو ما يثبت ان التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد يزيد كلما زادت ثقافته الرياضية ويصبح شخصية اكثر قدرة على ضبط النفس وتحمل موقف النقد والاحباط مع القدرة على السيطرة على القلق والشعور بالامن والاطمئنان بعيدا عن الخوف والتوتر، كما يشعر الفرد بالسعادة مع الاخرين ويكون قادرا على اقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب له في الحياة.

وقد ارتأى رواد علم النفس الإيجابي ألا يقتصر الأمر على الأفراد الذين يتغلبون على الضغوط والصعوبات، بل لا بد أن يتوسع استخدام هذا المفهوم ليصبح نقطة رئيسية في حياة كل فرد، سواء أكان الفرد يواجه الضغوط والصدمات أم لا؛ فكل فرد يواجه درجة من الضغوط والتحديات في كل يوم من أيام حياته، ولكن لا يمكن التنبؤ بمن سيكون قادراً على مواجهة هذه الضغوط والتحديات والصدمات (Duckworth, Steen & Seligman, 2005, 635).

حيث برز مفهوم المرونة النفسية (Psychological Flexibility) إلى حيز الوجود عندما حاول مجموعة من العلماء والباحثين تفسير السلوك الإيجابي الجيد للفرد في أثناء تعرضه لظروف صعبة، ولفهم العمليات التي تفسر أدائه غير المتوقع. وظل الاهتمام منصباً على دراسة المرونة



النفسية لدى الأفراد إلى أن بدأ يظهر علم النفس الإيجابي الذي اهتم بدراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية ولأسيما المرونة النفسية- بدلاً من التركيز فقط على الاضطرابات النفسية- وذلك طوال سنوات العمر ولكل الأفراد من الجنسين بغض النظر عن الحالة الاجتماعية ومستوى التعليم (Bandura & Bussey, 2004, 67).

ويمكن تعريف المرونة النفسية بأنها " عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصعوبات أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوطات العمل، والمشكلات المالية" (Ciarrochi, Bilich & Godsell, 2010, 110).

والمرونة النفسية من الظواهر النفسية التي ينتج عنها آثار جيدة وإيجابية للفرد، على الرغم من وجود عوامل تهديد معيقة للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال مراحل حياته. وهي تعكس الفروق بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر؛ فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه الصعبة، وهناك من تؤثر فيه هذه الظروف، وتتعكس بشكل سلبي على حياته. وهذا ما يفسر وجود أشخاص أصحاء نفسياً على الرغم من معاناتهم من الظروف الصعبة القاسية (Onwukwe, 2010, 245).

والمرونة النفسية عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية في أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات. وهذا يعني " القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات، والمشكلات، والأحداث السلبية دون انكسار أو تشوه، أو النزوع إلى استعادة أو استرداد العافية أو التوافق بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغييرات" (Wending, 2012, 136).

وقد أشار بونانو (Bonanno, 2005, 137) إلى مجموعة من الخصائص الأساسية للمرونة النفسية هي: نواتج ومخرجات جيدة على الرغم من التعرض للمخاطر والتهديدات التي يتوقع أن تأتي بنواتج سلبية، والمواجهة والكفاءة والملائمة في مواجهة ضغوطات الحياة الحادة والمستمرة، والقدرة على الشفاء والتعافي من الصدمات.

وبالتالي فإن الطالبات الممارسات للرياضة يمكن أن ينعكس ايجابيا عليهن من الناحية النفسية ويمكن ان ينعكس عليهن من الناحية السلبية وهو ما ستظهره الدراسة الحالية وخاصة فيما يتعلق بالمرونة النفسية.

إن المنظومة التربوية في عالمنا العربي، بحاجة ماسة إلى إعادة النظر في أهدافها ومضامينها ووسائلها، لتكون هذه المنظومة أداة تطوير وتغيير بناء، لمواجهة تحديات الألفية الثالثة، عصر العولمة، ومن ثم فإن الاهتمام بغرس كل أصناف العوامل النفسية، وكل ما يرتبط بها من كفاءات وقدرات لدى الطالبات، من خلال إعدادهن وتكوينهن لهو أمر حيوي يفرض نفسه اليوم قبل أي وقت مضى.

في دراسة للناصر وساندمان (Al-Naser & Sandman, 2000, 111) هدفت الدراسة الى التعرف على مرونة الأنا في المجتمع الكويتي الحالي نتيجة لآثار الاجتياح العراقي لدولة الكويت، وقد تكونت عينة الدراسة من (495) من الذكور والإناث، تبلغ أعمارهم (17) سنة فأكثر مقسمين إلى مجموعات تبعا للجنس والعمر ونوع التعليم ونمط الأسرة، والمكانة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية، وكانت الاداة المستخدمة مقياس مرونة الأنا، وقد أظهرت الدراسة أن أكثر من الثلث (37 %) من أفراد العينة صنّفوا بأنهم ذوو مرونة عالية، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في المرونة بين الذكور والإناث لصالح الذكور، كما حصل الذكور على امكانية أكبر للشفاء من الإناث، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب من أسر ممتدة والطلاب من أسر نووية في مستوى المرونة لصالح طلاب الأسر الممتدة.

وتناولت دراسة بسلي وثومبسون ودافسون (Beasley ., Thompson, & Davidson 2003, 82) التعرف على المرونة في ردة الفعل تجاه ضغط الحياة ، تكونت عينة الدراسة من طلبة جامعيين عددهم (81) طالبا ذكر و(106) أنثى، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: مقياس أحداث الحياة الضاغطة ما بعد الصدمة، ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة) وأظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية مباشرة بين ضغط الحياة والصحة النفسية، ووجود علاقة بين أنماط التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة والاضطرابات الجسدية والنفسية، وهناك أثر واضح لصعوبة الادراك على التكيف العاطفي ومواجهة أحداث الحياة على الصعيد النفسي، ولا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث على مقاييس الدراسة.

وأجرى جونز (Jones, 2003, 93) دراسة هدفت إلى التعرف على المراهقين المرنين وغير المرنين في مدارس الحضر الخاصة بالسود فقط، لدعم وتطوير مرونة الأنا مع الظروف الضاغطة، وقد تكون عينة الدراسة من (190) طالبا من طلاب الصف الثامن والتاسع، تم اختيار (12) طالبا على أساس درجاتهم في المقياس وتقدموا للمقابلة، و(8) مدرسين على مقياس تعليم السلوك مقارنة مع (12) طالبا، وتم استخدام مقياس: مرونة الأنا للطلاب ومقياس تعليم السلوك المتعلم والمقابلات المعمقة، وأظهرت النتائج ان المقياس فشل في عكس عدم المرونة بثقة لدى المدارس التي كانت للسود سابقا، وكان المدرسون غير قادرين على تحديد المرونة وعدمها لدى طلابهم، وأن المراهقة المتوسطة في البلدة تعرضت لعوامل خطيرة كثيرة عبر مراحل العمر، كما أن الكل كان لديه القدرة على المرونة، وقد لعبت عوامل وقائية وبيئية وشخصية دورا بارزا في تحديد نوع المرونة لديهم، وأكدت الدراسة أن تعليم المرونة يكمن بأهمية التزويد ببرامج المهارات وتشجيع الوعي وتطوير المهارات والقدرات لخفض الضعف الشخصي.

وهدف دراسة يي وآخرون (Yi., et al , 2005, 257) إلى معرفة مدى ارتباط المواجهة التوافقية أو اللاتوافقية بالمخرجات الصحية والمرضية لدى الطالبات اللاتي يخبرن مستويات مرتفعة من أحداث الحياة الضاغطة مؤخرا، وتعتبر مرونة الأنا هنا عن وجود ضغوط حياتية مرتفعة مع وجود مرض أقر، وقد أسفرت الدراسة عن أن مرونة الأنا تتضمن استخدام انتقائي للعديد من استراتيجيات المواجهة بالنسبة للأفراد الذين صنفوا بوصفهم مرنين عند التعرض للضغوط الحياتية وقد استخدموا اساليب مواجهة فعالة لمواجهة المرض والضغوط مثل الأسلوب المركز على المشكلة وكذلك الدعم الاجتماعي، بينما توصلت إلى أن الأفراد غير المرنيين استخدموا استراتيجيات التجنب ولوم الآخرين.

تناولت دراسة بيرجمان وبسكونتي ووليس ( Bergeman., Bisconti, T., & Wallace, ) (2006) دراسة بعنوان الدور الذي تلعبه المشاعر اليومية في دعم المقاومة والشفاء من الضغط النفسي واثر مرونة الأنا في الحفاظ على الوفاء العاطفي في مواجهة الضغوط، وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياس مرونة الأنا المكون من (14) فقرة، ومقياس المشاعر الايجابية والسلبية باستخدام جدول الأثر الايجابي والسلبي بشكل يومي ، ومقياس تنشيط الايجابية، ومقياس الضغط النفسي، وقد تكونت العينة من (266) شخص ، توصلت نتائج الدراسة أن خبرة المشاعر الايجابية تساعد على مرونة

أعلى لدى الأفراد في قدراتهم على تجاوز الضغط النفسي بفعالية، وأن الاختلاف بين المرونة النفسية يمثل تباين ذا معنى في رد الفعل اليومي على الضغط النفسي، وازدياد مستوى سمات المرونة وأوضحت ارتباطا ضعيفا بين المشاعر الايجابية والسلبية خصوصا في الأيام عالية الضغوط.

وأجرى الخطيب (2007، 1056) دراسة بعنوان: "تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة". هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني (الذكور والإناث) في مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها نتيجة للاجتياحات والاعتقالات والاعتقالات ضد الشعب الفلسطيني، وتكونت عينة الدراسة من 317 طالبا وطالبة من طلبة وطالبات جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة. واستخدم الباحث مقياس مرونة الأنا إعداد الناصر وساندمان، وبينت نتائج الدراسة وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا وهي: الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادأة، العلاقات الاجتماعية، القيم الروحية الموجهة "الأخلاق"، كما بينت تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية في مرونة الأنا.

وتناولت دراسة جاسم ونعمة وخضر (2007، 23) المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان، والتعرف على الفروق في المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان، تمثلت عينة البحث في (100) لاعب من لاعبي الساحة والميدان، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية، وأشارت النتائج إلى أن جميع لاعبي الساحة والميدان لديهم مرونة نفسية، وعدم وجود فروق في المرونة النفسية بين لاعبي الساحة والميدان.

وتناولت دراسة كوبلاند (Copeland, 2007, 410) التعرف على الفروق بين المراهقين والراشدين في المرونة النفسية، واستخدمت الدراسة عينة من المراهقين بلغ قوامها (37) وعينة من الراشدين بلغ قوامها (7)، وأشارت النتائج وجود فروق في المرونة النفسية بين المراهقين والراشدين ووجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية في اتجاه الذكور

وأجرت دخان (2009) دراسة بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، تكونت عينة الدراسة من (116) طالبة من طالبات المستوى الأول من كلية التربية، كما اختارت الباحثة (12) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على استبانة مرونة الأنا، واستخدمت الباحثة اداتي هما: مرونة الأنا والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا، توصلت

النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار القبلي والبعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار البعدي والاختبار التتبعي.

قام سامي (2009، 1) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة ووجهة الضبط ومدى تأثر هذه العلاقة بمتغير النوع، والتخصص الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (409) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس، ، تراوحت اعمارهم الزمنية ما بين 19-22 سنة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة، ومقياس وجهة الضبط، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية عكسية سالبة بين المرونة ووجهة الضبط، ووجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في المرونة لصالح الذكور في بعد البنية النفسية، وتساوى الفروق في بعدي الإصرار على تحقيق الأهداف والتواصل الاجتماعي.

كما هدفت دراسة عبد الرحيم (2010، 195) إلى التعرف على تأثير التمرينات باستخدام الكرة السويسرية بعض عناصر اللياقة البدنية متمثلة في (التوازن، والقوة، والرشاقة، والمرونة، والتوافق) والمهارات النفسية لدى ناشئات الباليه، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والعدى لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ عدد عينة البحث (20) ناشئة، وتم استخدام اختبارات لعناصر اللياقة البدنية التوازن الثابت والحركي، القوى لعضلات الرجلين، والرشاقة، والمرونة للعمود الفقري ومفصل الحوض مشط القدم، والتوافق) والمهارات النفسية اقتباس محمد حسن علاوي كأدوات لجمع البيانات. ومن أهم النتائج أن تمرينات الكرة السويسرية له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية والمهارات النفسية لناشئات الباليه. - تمرينات الكرة السويسرية له تأثير إيجابي أفضل من التدريبات التقليدية في المتغيرات البدنية والمهارات النفسية لناشئات الباليه، ومن أهم التوصيات استخدام تمرينات الكرة السويسرية ضمن محتويات الوحدة التعليمية لناشئات الباليه، ضرورة الاهتمام بتمرينات الكرة السويسرية لما لها من تأثير إيجابي على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارات النفسية لدى ناشئات الباليه.

وتناول فحجان (2010، 1) التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، حيث تكونت عينة الدراسة من (287) معلما ومعلمة تربية خاصة،

موزعين على مؤسسات التربية الخاصة في محافظات غزة البالغ عددها 11 مؤسسة، وقد استخدمت الدراسة مقياس التوافق المهني ومقياس المسؤولية الاجتماعية ومقياس مرونة الأنا من اعداد الباحث، وبينت نتائج الدراسة أن الوزن النسبي لدى أفراد العينة على مقياس مستوى مرونة الأنا بلغ 75 % ، وهذا يشير إلى أن هناك مستوى من مرونة الأنا فوق المتوسط، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والتوافق المهني، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والمسؤولية الاجتماعية، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة وفئة المعلم والدخل الشهري).

كما هدفت دراسة الصغير والحربي (2010، 229) إلى معرفة اثر تثقيفي مقترح في منهج التربية البدنية على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الصف الثالث متوسط، وتكونت هيئة الدراسة من 228 طالبا من الصف الثالث (العمر  $15.3 \pm 2.3$  سنة) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: أحدهما تجريبية طبقت البرنامج التثقيفي المقترح، والأخرى ضابطة طبقت برنامج التربية البدنية التقليدي.. وقد تم قياس الطول والوزن وتقدير نسبة الشحوم بالجسم من خلال قياس سمك طيه الجسم في منطقتين، وتم قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة باستخدام بطارية معهد كوبر لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي تشمل اللياقة العضلية والمرونة واللياقة القلبية التنفسية. وأظهرت نتائج الدراسة إن البرنامج التثقيفي المقترح لم يؤد إلى تحسن دال إحصائيا في نسبة الشحوم لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وتحسنت عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المجموعة التجريبية، حيث تحسن مستوى اللياقة العضلية بمقدار 11.7% مقارنة بالمجموعة الضابطة التي تحسنت بمقدار 5.9% فقط، وتحسن مستوى المرونة بمقدار 5.6% مقارنة بالمجموعة الضابطة التي تحسنت بمقدار 2.6% وتحسن مستوى اللياقة التنفسية بمقدار 16.3% مقارنة بالمجموعة الضابطة التي تحسنت بمقدار 9.3%. ولهذا فإن الباحثان يوصيان باستخدام البرنامج التثقيفي من اجل تنميه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

كما بحثت دراسة ميشال (Michael, 2011, 7) العلاقات بين مقاييس المرونة الشخصية ومرونة الأنا والصحة العقلية من ناحية والتكامل الأكاديمي والاجتماعي كمحددات للمثابرة الأكاديمية



من ناحية أخرى، ضمت الدراسة عينة من الطلاب من جامعتين بالغرب الأوسط (650)، وباستخدام تحليل الانحدار المتتابع توصلت الدراسة إلى أن عوامل المرونة من داخل الفرد ساهمت في توضيح التغير في المعدل الأكاديمي التراكمي بالإضافة إلى الاستعداد والتحصيل وعلاوة على ذلك وجدت علاقة ارتباطية بين عوامل المرونة الشخصية وبين مرونة الأنا والصحة العقلية.

قام لونج (Long, 2011, 52) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التدين والقيم الروحية وبين مرونة الأنا لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (375) من طلاب الفرقة الأولى بأقسام علم النفس، واشتملت ادوات الدراسة على استبانة البيانات الديموغرافية، ومقياس التدين والقيم الروحية متعدد الأبعاد (المعهد الوطني للشيخوخة، 1999)، ومقياس مرونة الأنا، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط دالة احصائياً بين المستويات العليا من التدين والممارسات الروحية عند الطلاب بالمستويات العليا من مرونة الأنا، وهذه النتائج جاءت مؤكدة لطبيعة تخصص علم النفس الذي تنتمي إليه عينة البحث والذي يركز على جوانب القوة عند الفرد، بينما لا توجد علاقة ايجابية بين التدين التنظيمي ومرونة الأنا.

وأجريت شقورة (2012، 1) دراسة بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، تكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وتم اختيار عينة الدراسة بصورة طبقية من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر والاقصى والاسلامية)، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية من اعداد الباحث ومقياس الرضا عن الحياة من اعداد مجدي الدسوقي 1998، توصلت النتائج إلى وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة، بينما كانت دالة في البعد الاجتماعي لصالح طلبة جامعة الأقصى.

كما تناولت دراسة أبو اسعد (Abu ased, 2015, 169) بعنوان: مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في محافظة الكرك وعلاقته بمرونتهم النفسية، وقد تم اجراء الدراسة في المملكة الاردنية الهاشمية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة مؤتة بواقع (830) طالبا وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم ترجمة مقياس التدفق النفسي وتطوير

مقياس المرونة النفسية، توصلت نتائج الدراسة أن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية منخفضا لدى الذكور ومتوسطا لدى الإناث، وقد جاء متوسطا لدى العينة ككل، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية، وقد تبين أن التدفق النفسي لا يختلف باختلاف النوع الاجتماعي، ولكنه أفضل لدى الطلبة ذوي المستوى التحصيلي الأعلى، وأفضل لدى طلبة السنة الثالثة في الجامعة.

كما هدفت دراسة الهيدان (2017، 251) إلى تحديد الآثار النفسية والصحية لممارسة الرياضة وإسهاماتها لدى عينة عشوائية بلغت (332) فتاة سعودية في منطقة الرياض، حيث تبين أن 80 تقريبا من الفتيات اتفقن على أن ممارستهن للرياضة لها آثار إيجابية من الناحية النفسية عليهن حيث ساهمت في التقليل من شعورهن بالخجل السلبي والاكئاب، وإزالة شعورهن بالعزلة والاحباط، وتبين أن ما يقارب من 75% من الفتيات ذكرن ان ممارستهن الرياضة ساهمت في زيادة الإحساس بقيمة الآخرين من حولهن، وساعدتهن على إدراك قدرتهن مع الآخرين في التحكم بسلوكهم كفعل ورد فعل. وأكدت (82%) من الفتيات المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تسهم في زيادة ثقتهن بأنفسهن وإحساسهن بالمسؤولية، وتعطيهم الشعور بقيمتهم، وتسهم في بناء شخصيتهم وقدرتهم على اتخاذ القرار. وأشارت (83%) من الفتيات المبحوثات بأن ممارسة الرياضة تسهم في تمتعهن بصحة جيدة من خلال قدرة الرياضة على التأثير في خفض مستوى الكوليسترول والسكر بالدم، وتحسين لياقتهن البدنية حيث تساعد على اكتساب مرونة في العضلات. وتخلصهن من السمنة وخسارة الدهون، وتساعدهن في تنظيم النوم لديهن.

وتناولت دراسة محمد (2019، 1) المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، تكونت عينة البحث من (400) طالبا وطالبة، تم اعداد مقياس المرونة النفسية والتوافق النفسي من اعداد زينب شقير (2003)، ومقياس مستوى الطموح اعداد عبد السميع (2004). توصلت النتائج الى وجود علاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، وبين المرونة النفسية والطموح.

ولقد نبعت مشكلة الدراسة الحالية من خلال تزايد نسبة ودرجة الطالبات اللواتي بدأن بممارسة ألعاب رياضية والاشتراك بالمسابقات الرياضية في المملكة العربية السعودية، حيث أعلنت وزارة التعليم

السعودية السماح للفتيات بممارسة الرياضة في المدارس الحكومية، بداية من العام الدراسي 2017، بما يتناسب مع أحكام الشريعة الإسلامية، في سابقة هي الأولى من نوعها.

وفي السياق نفسه، نوهت وزارة التعليم السعودية إلى أن إصدار القرار تطلب بحثاً ودراسة استمرا ما يزيد على 3 أشهر. يذكر أن رؤية المملكة 2030 هي خطة للإصلاح الاقتصادي والتنمية تم إطلاقها في أبريل/نيسان 2016، للنهوض باقتصاد المملكة وتحريها من الاعتماد على النفط، وتحقيق التنمية في البلاد على أصعدة مختلفة، وتعد ممارسة الرياضة النسائية في السعودية من بين الأمور الأكثر إثارة للجدل في الدوائر الشرعية والرسمية والحقوقية. وسبق أن تدخل مفتي السعودية الشيخ عبد العزيز بن عبد الله بن محمد آل الشيخ لمنع قيام سباق للجري كانت تعترم جامعة الملك سعود بالرياض تنظيمه للطالبات في مارس/آذار 2008.

وتعاني الفتاة السعودية، خاصة في عمر الدراسة، من السمنة، بشكل يفوق المعدل العالمي، والسبب بحسب رأي مختصين في التربية، هو عدم ممارسة السعوديات للرياضة. ولحد من انتشار السمنة، أطلقت وزارة التعليم بالتعاون مع وزارة الصحة برنامج رشاقة، الذي يهدف لخفضها بين الأطفال والمراهقين بنسبة 5% خلال الخمس سنوات المقبلة، علماً أن نسبتها بين البنات بلغت 70%. عالمياً، حيث تعتبر السعودية واحدة من أكثر عشر دول في العالم في معدلات السمنة، خاصة بين النساء، بحسب تقارير لمنظمة الصحة العالمية. وبالمقابل فيحذر البعض من الآثار السلوكية والتربوية المترتبة على إقحام مادة الرياضة في مناهج الطالبات وتأثيره على حياتهن وأخلاقهن ومن ذلك اعتياد الطالبات تبديل ملابسها أمام قريناتها ولبس الزي الرياضي الذي لا يكون محتشماً في كثير من الأحيان، وسعي الطالبات إشباع هواياتهن من الرياضية حتى لو لم تتوفر بيئة مناسبة لذلك. وشغفهن بمتابعة الفرق والمسابقات الرياضية.

ومن الطبيعي وفي خضم الجدل المحتدم حول أهمية الرياضة للفتيات في المدارس أن يتم تناولها من جوانب طبية ونفسية، وخاصة فيما يتعلق بالمرونة النفسية لدى الطالبات، وهذا الأمر مما يستدعي الأخصائيين والباحثين والتربويين وخاصة القائمين على المجال الإرشادي للعمل على إجراء العديد من الدراسات التي يمكن ان تكشف عن مواطن القوة والضعف لدى هؤلاء الطالبات ومن ثم العمل على اعداد برامج تناسبهن. كما نبعت مشكلة الدراسة من خلال عمل الباحثة في جامعة القصيم

مع الطالبات حيث ان بعضهن يمارسن الرياضة فيما لا تمارس طالبات اخريات الرياضة، وارتأت ان تعرف اثر ذلك عليهن منذ ان كن طالبات.

ومن هنا نبعت مشكلة الدراسة الحالية والتي تدور حول السؤال الرئيسي التالي: ما هو مستوى المرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية الممارسات للرياضة وغير الممارسات في منطقة القصيم، وينبثق عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

- ما هو مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات للرياضة؟
- ما هو مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات في المرحلة الثانوية غير الممارسات للرياضة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  في المرونة النفسية لدى الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة؟

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات الممارسات للرياضة وغير الممارسات للرياضة في منطقة القصيم، وبيان طبيعة الفروق في المرونة النفسية لديهن.

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث الحالي من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو التالي:  
فمن الناحية النظرية سيقدم البحث الحالي معلومات نظرية تفيد في التعرف على طبيعة بعض الجوانب النفسية لدى هؤلاء الطالبات، وإثراء الأدب المرتبط بمفهوم المرونة النفسية.  
كما يمكن ان يخدم البحث من الناحية التطبيقية في توجيه المدارس حول دور الرياضة في الحياة النفسية للطالبات، وتنفيذ برامج ارشادية تساعد في توجيه الطالبات نحو الأمر المناسب لهن، والتعرف على الفئة الأكثر التي تحتاج الى رعاية واهتمام، كما يمكن ان توجه إلى المعلمات من اجل القيام بتوعية الطالبات أثناء الحصص الصفية للعمل على رفع مستوى المرونة النفسية وتوجيه بعض النشاطات والواجبات البيتية مما يزيد من المرونة النفسية.

#### مصطلحات الدراسة:

**المرونة النفسية Resilience:** تشير إلى "مجموعة من الخصائص الشخصية التي تمكن الفرد من النجاح في مواجهة المحن والشدائد", كما تعرف على أنها مقياس (أو مؤشر) على قدرة الفرد على مواجهة الضغوط". (Connor & Davidson., 2003, 76)

وتعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات أفراد عينة البحث على المقياس المخصص لقياسها.

#### الممارسات للرياضة:

هن الطالبات اللواتي يمارسن شكلاً أو أكثر بشكل منتظم من الرياضة خارج أوقات الدراسة في المنزل أو في نوادي رياضية.

#### حدود الدراسة:

- حدود زمنية: تتمثل في الفصل الدراسي الثاني 2018-2019.
- حدود مكانية: تتمثل في المدارس الحكومية في منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية.
- حدود بشرية: تتمثل في الطالبات بالمرحلة الثانوية.
- حدود موضوعية: تتمثل في مقياس المرونة النفسية.

#### منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي نظراً لملائمته لموضوع الدراسة.

#### مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات المرحلة الثانوية في منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية.

#### عينة البحث:

تم اختيار أفراد عينة الدراسة من خلال العينة العشوائية من الطالبات حيث تم اختيارهن من خلال زيارة عشرين مدرسة ثانوية عشوائياً في منطقة القصيم، واختيار 282 طالبة ممارسة للرياضة و292 طالبة غير ممارسة للرياضة خارج أوقات الدوام المدرسي، حيث بلغ عدد أفراد الدراسة (574) طالبة.

#### أداة جمع البيانات:

#### مقياس المرونة النفسية

تم تطوير مقياس المرونة النفسية من خلال العودة للأدب النظري والدراسات السابقة وخاصة (شقورة، 2012؛ سامي، 2009؛ فدوري، 2016)، ومناسبة فقراته لأهداف الدراسة. ويتكون المقياس من 40 فقرة موزعة على أربعة مجالات هي:

- الاستبصار: مرونة الطالبة في التعرف على أخطائها والتعامل بسهولة مع المواقف الجديدة، وتمثله الفقرات: 1-10.
- التوازن: مرونة الطالبة على التوازن بين الآراء والأفكار والتعامل بإيجابية مع المواقف المختلفة، وتمثله الفقرات: 11-20
- الابداع: مرونة الطالبة على التجديد في طرق عمله، وإيجاد هدف لحياتها، وتمثله الفقرات: 21-30
- تكوين علاقات: مرونة الطالبة في التعامل مع اشخاص مختلفين، والسعي لبناء علاقات اجتماعية جديدة، وتمثله الفقرات: 31-40.

وللتأكد من مناسبة المقياس بعد الترجمة للبيئة ولأهداف الدراسة تم اجراء ما يلي:

#### أولاً: الصدق الظاهري

تم عرض الأداة بصورته الأولية على (10) من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص في جامعة مؤتة، وطلب منهم إبداء الرأي بوضوح الصياغة، وانتماء الفقرات للأداة، وإبداء أية ملاحظات تتعلق بالحذف أو الإضافة، وتم اعتماد اجماع (8) محكما للحكم على صلاحية الفقرات، وبناء على رأي المحكمين تم اعادة صياغة لغوية لبعض الفقرات وبقي المقياس مكونا من (9) فقرات.

#### ثانياً: صدق البناء (الاتساق الداخلي)

تم حساب معاملات الارتباط بين أداء أفراد عينة الصدق على كل فقرة من فقرات مقياس المرونة النفسية من خلال تطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وقد تبين من خلال معامل ارتباط بيرسون أن جميع الفقرات دالة عند مستويي الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) وقد تراوحت القيم بين (0.41 - 0.69).

#### ثالثاً: الثبات بطريقتي الاعادة:

تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبا من طلبة الجامعة، ومن خارج عينة الدراسة، ممن أبدن رغبة في تطبيق المقياس، وتم حساب معامل الثبات بطريقة الإعادة بفاصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع، حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الإعادة (0.89).



#### رابعاً: الثبات من خلال الاتساق الداخلي

تم التحقق من ثبات الأداة وفقاً لمعادلة كرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي) وبلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (0.86)، وهي قيم مناسبة في الدراسات التربوية.

#### تطبيق وتصحيح وتفسير المقياس:

يتكون المقياس بصورة نهائية من (30) فقرة يُجاب عليها بتدرج خماسي يشتمل البدائل الآتية: (دائماً، وتعطى عند تصحيح المقياس (5) درجات وغالباً وتعطى عند تصحيح المقياس (4) درجات أحياناً وتعطى (3) درجات نادراً وتعطى درجتين أبداً وتعطى درجة واحدة). وجميع فقرات المقياس تتجه نحو الاتجاه الإيجابي.

ولتفسير الإجابات التي تحصل عليها الطالبة يتم استخدام المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها الطالب حيث أن المدى = أكبر قيمة - أصغر قيمة / عدد القيم، أعلى خيار - أدنى خيار = 5-1=4، ثم يتم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي تم اختيارها وعددها (3) كما يلي:  $3/4 = 0.75$ ، ثم يتم إضافة (1.33) إلى الحد الأدنى لكل فئة، فالدرجة من (1-2.33) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض من امتلاك الطالبة للمرونة النفسية، والدرجة من (2.34-3.66) للفقرة الواحدة تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالبة للمرونة النفسية، والدرجة من (3.67-5) للفقرة الواحدة تدل على مستوى مرتفع من امتلاك الطالبة للمرونة النفسية.

#### إجراءات البحث:

#### لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإجراء ما يلي:

- حصر مجتمع الدراسة وهو الطالبات في المرحلة الثانوية في منطقة القصيم.
- تم أخذ عينة متوفرة من الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة.
- تم تطوير مقياس الدراسة، والتحقق من دلالات صدق وثبات المقياس.
- تفرغ البيانات على الحاسب الآلي باستخدام البرامج الإحصائية المناسبة.
- تم الرجوع إلى الأدب النظري والاستفادة منه في مناقشة النتائج.

#### عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

#### عرض ومناقشة النتائج:

#### أولاً عرض النتائج:

سوف تستعرض الباحثة نتائج البحث على النحو التالي:

**السؤال الأول: ما هو مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات للرياضة؟**

للإجابة عن السؤال الحالية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقد تبين من نتائج الدراسة أن الطالبات في المرحلة الثانوية لديهن مستوى مرونة نفسية متوسطة بمتوسط حسابي (3.25) وانحراف معياري (0.91) مما يظهر ان الطالبات يتمتعن بمستوى متوسط من المرونة النفسية عند ممارستهن للرياضة، وتساهم الرياضة في حدوث المرونة النفسية لدى الطالبات. **السؤال الثاني: ما هو مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات في المرحلة الثانوية غير الممارسات للرياضة؟**

للإجابة عن السؤال الحالية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقد تبين من نتائج الدراسة أن الطالبات في المرحلة الثانوية لديهن مستوى مرونة نفسية متوسطة بمتوسط حسابي (2.78) وانحراف معياري (0.84) مما يظهر ان الطالبات يتمتعن حتى لو لم يمارسن رياضة بوجود مرونة نفسية حيث تلعب عوامل اخرى في الوصول الى المرونة النفسية لديهن، من مثل الجانب التوجيهي من الأسرة والمدرسة، وطبيعة شخصية الطالبات وافكارهن وامتلاكهن للاتزان الانفعالي. وتختلف نتائج الدراسة عن دراسة الناصر وساندمان (Al-Naser & Sandman, 2000) التي اشارت الى مستوى مرتفع من المرونة النفسية، ومع دراسة الخطيب (2007) التي اشارت الى درجة مرتفعة من المرونة النفسية، وتختلف مع نتائج دراسة فحجان (2010) التي اشارت الى مستوى فوق المتوسط من المرونة النفسية، وتختلف مع نتائج دراسة شقورة (2012) التي اشارت الى وجود مستوى فوق المتوسط من المرونة النفسية. بينما تختلف مع نتائج دراسة أبو اسعد, Abu ased, (2015) التي اشارت الى مستوى منخفض من المرونة النفسية.

**السؤال الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المرونة النفسية لدى الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة؟**

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام اختبار (ت) (t-test) لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية على المرونة النفسية باختلاف ممارسة الرياضة من عدم ممارستها لدى الطالبات في المرحلة الثانوية، والجدول (1) يوضح ذلك.

## الجدول (1)

نتائج اختبار (ت) لمتوسطات الأداء المرنة النفسية بين الطالبات في المرحلة الثانوية في منطقة القصيم تبعا لممارسة الرياضة وعدم ممارستها للرياضة

المجال	الممارسة للرياضة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
الاستبصار	ممارسين للرياضة	282	3.70	0.79	572	2.61	0.008
	غير ممارسات للرياضة	292	3.54	0.71			
التوازن	ممارسين للرياضة	292	2.29	.82	572	6.94	0.000
	غير ممارسات للرياضة	282	1.96	0.54			
الابداع	ممارسين للرياضة	292	2.68	0.85	572	1.46	0.140
	غير ممارسات للرياضة	282	2.58	0.88			
تكوين علاقات	ممارسين للرياضة	292	3.19	0.68	572	4.05	0.000
	غير ممارسات للرياضة	282	2.87	0.87			
الكلية	ممارسين للرياضة	292	.253	0.91	572	5.36	0.001
	غير ممارسات للرياضة	282	2.78	0.84			

يظهر من الجدول السابق عدم وجود اختلافات بين الطالبات الممارسات للرياضة وغير الممارسات للرياضة في بعد الابداع حيث بلغت قيمة ت (1.46) بينما يوجد اختلاف في المرونة النفسية بين الممارسات للرياضة وغير الممارسات للرياضة في الابداع الاستبصار والتوازن وتكوين العلاقات والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة ت للدرجة الكلية (5.36) مما يظهر أن الطالبات اللواتي يمارسن الرياضة لديهن مستوى مرونة نفسية أكثر من الطالبات غير الممارسات للرياضة. وقد ظهرت الفروق لصالح الطالبات الممارسات للرياضة، بمعنى ان الطالبات الممارسات للرياضة يتمتعن بمستوى مرونة نفسية أعلى من الطالبات غير الممارسات للرياضة، نظرا لأن الرياضة تسهم في تحسين مرونتهن النفسية على المجالات الثلاثة وهي الاستبصار والتوازن وتكوين العلاقات وعلى الدرجة الكلية.

إن للنشاط الرياضي دورا كبيرا في توفير الفرص للطالبات لتحقيق التفاعل الاجتماعي والتوافق البدني والنفسي ومساعدة الطالبة في الوصول الى اثبات الذات والنجاح وعلى شعورها بالاندماج مع المجتمع وتطور مفهوم الثقة بالنفس لديها، كما ان استخدام النشاط الرياضي الترويحي يؤدي الى رفع

درجة اشتراك الطالبات بدنيا في الأنشطة وزيادة مستوى التفاعل بينهن وبين المشاركين في الأنشطة البدنية.

ويرجع ذلك الى كون اللاعبين لديهم قدرة أكبر على فهم أنفسهم على النحو الأفضل وفهم مشكلاتهم، والقدرة على استغلال امكاناتهم وقدراتهم واستعداداتهم وتحديد أهدافهم، واختيار الطرق المناسبة لتحقيق تلك الأهداف مما يساعدهم على حل مشكلاتهم بأسلوب علمي وعملي مما يقودهم الى تحقيق توافقهم مع انفسهم ومع مجتمعهم وتمتعهم بالصحة النفسية وبالتالي التمتع بالمرونة النفسية. كما الرياضة حقل للطالبة لاستنفاد واستهلاك الطاقة المخزونة في جسمها وبالتالي التقليل من الضغوطات النفسية لديها، كما تشعر الممارسة لها بالانتماء والاندماج في المجتمع الذي تعيش فيه، وتقلل من القلق وشدة التوتر والخوف من خبرات الفشل وتزيد من خبرات النجاح والرضا والسعادة. وتتفق مع نتائج دراسة جاسم ونعمة وخضر (2007) التي اشارت الى ان جميع لاعبي الساحة والميدان لديهم مرونة نفسية، وتتفق مع نتائج دراسة عبد الرحيم (2010) التي اشارت الى مستوى ايجابي للتمرينات الرياضية، وتتفق مع نتائج دراسة الهيدان (2017) التي اشارت الى الرياضة تسهم في بناء الشخصية والثقة بالنفس لدى الطالبات. وتعزو الباحثة هذه النتيجة نظرا لدور الرياضة في تحسين الحالة النفسية للشخص وخاصة اذا كانت الطالبة تمارسها بطريقة منظمة ومستمرة خارج اطار المدرسة بما يسهم في تحسين حياتها النفسية والشخصية.

#### الاستنتاجات :

1. تشجيع الطالبات على ممارسة التمارين الرياضية .
2. العمل على تقديم معززات للطالبات حتى يتمكن من القيام بالرياضة.
3. السماح للطالبات بالمشاركة بالتمارين والانشطة الرياضية حتى تتحسن الحالة الصحية والنفسية والعقلية لديهن.
4. اجراء برامج ارشادية لإقناع الطالبات في ممارسة التمارين الرياضية.

#### التوصيات :

بناء على نتائج الدراسة الحالية فإن الباحث يقدم التوصيات التالية:  
- العمل على اشراك الطالبات بأنشطة رياضية مختلفة داخل المدرسة.

- العمل على توجيه الأسرة لمساعدة الطالبة في تخصيص وقت لممارسة الرياضة بالمنزل.
- العمل على القيام ببرامج ارشادية جماعية لدى الطالبات لتنمية المرونة النفسية من خلال المرشدات.
- العمل على إشراك أولياء امور الطلبة والمعلمين في البرامج المخصصة للطلبة لتشجيع الطالبات في ممارسة الرياضة.
- العمل على تغيير افكار الطالبات حول ممارسة الرياضة.
- اجراء المزيد من الدراسات التي تربط المرونة النفسية ببعض المتغيرات الأخرى لدى الطالبات في ممارسة الرياضة.
- عقد ندوات للتوعية بأهمية المرونة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأشطة الرياضية.
- عقد دورات صقل للطالبات تساعدهم في كيفية رفع السلوك التنافسي لديهن.

### قائمة المراجع

1. جاسم، محمد ونعمة، محمد وعيسى، علي (2007). دراسة مقارنة في المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان ، المؤتمر العلمي السادس عشر لكليات واقسام التربية الرياضية في العراق، بابل.
2. جاسم، وفاء (2018). اسباب عزوف طالبات المرحلة الاعدادية عن المشاركة في الانشطة الرياضية في مدارس مركز محافظة بابل. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، 11(5).
3. الخطيب ، محمد (2007). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الاسلامية ، 15 (12).
4. دخان، ولاء (2009). فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.
5. سامي، ابراهيم (2009). المرونة الايجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

6. شقورة، يحيى (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
7. الصغير، علي والحربي، مشعان (2010). أثر برنامج تنقيفي مقترح لمنهج التربية البدنية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الصف الثالث المتوسط. المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، 3، 13، مارس.
8. عبد الرحيم، سيدة (2010). تأثير استخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والمهارات النفسية لدى ناشئات الباليه بالأندية. المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، التربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، 1.
9. فحجان، سامي (2010) التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
10. فدوري، رؤي (2016). تقويم المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية في مدينة الموصل في العراق. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، 9(1).
11. محمد، ابراهيم (2019). المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة اسيوط، 48(1).
12. الهبدان، أمال (2017). دراسة مجتمعية حول آثار ممارسة الرياضة على الفتيات : دراسة مطبقة على مدينة الرياض. مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للاخصائين الاجتماعيين، 57(2).
13. Abu ased, Ahmed (2015).Level of Psychological Flow and its Relationship with Psychological Flexibility Among Mu'tah University Students in Al-Karak Governorate/ South Jordan American Journal of Scientific Sciences, 46(2).
14. Al-Naser, F., Sandman, M (2000). Evaluating resilience factor in the face of traumatic events in Kuwait, SQU journal for scientific research, 2(1).
15. Bandura, A., & Bussey, K. (2004). On broadening the cognitive, emotional, and sociostructurally scope of theorizing about gender development and functioning: Comment. Psychological Bulletin, 1(3).



16. Beasley, M, Thompson, T., & Davidson, J.(2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness, *Personality and Individual Differences* 34 .
17. Beasley, M, Thompson, T., & Davidson, J.(2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness, *Personality and Individual Differences* 34 ,77–95
18. Bonanno, A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14 (1).
19. Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: Context Press/New Harbinger.
20. Connor, K. M.,& Davidson, J. R. T.(2003). Relationship between forgiveness gratitude and resilience among the adolescents, depression and anxiety, 18.
21. Copeland, P .(2007). Factors related to resilience in teachers and adolescents exposed to the okloboma city bombing, Dissertation abstracts international: section B: the sciences and engineering, 67(7).
22. Duckworth, L., Steen, A., & Seligman, P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review in Clinical Psychology*, 1(1).
23. Jones, Jami L (2003). "I build resiliency": The Role of the School Media Specialist, *School Libraries Worldwide* Volume 9, Number 2.
24. Long, S (2011). The relationship between religiousness spirituality and resilience in college student (Doctoral dissertation). Available from proQuest dissertations and theses.
25. Michael, T (2011). Examining the relationships between resilience, mental health and academic persistence in undergraduate college students, *Journal of American college health*, 59(1).
26. Onwukwe, Y. (2010). The Relationship between Positive Emotions And Psychological Resilience in Persons Experiencing Traumatic Crisis: A Quantitative Approach. Unpublished dissertation, Capella University. USA.
27. Wending, H. (2012). The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, nonattachment, and Self-compassion. Unpublished Dissertation. The Graduate Faculty of the University of Akron. USA.
28. Yi, J ., Smith, R., & Vitalianol, P (2005). Stress- resilience , illness, & coping ., a person- focused investigation of young women athletes, *Journal of behavioral medicine*, 28(3).

## تأثير تناول مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية أثناء الأداء البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى عدائي المسافات الطويلة

أ. اسامة عبد السلام قطوس  
جامعة حفر الباطن، السعودية  
osamak@uhb.edu.sa  
أ.د. إبراهيم مفلح الدبابية  
الجامعة الأردنية، الأردن  
أ.م.د. عبدالحافظ تيسير النوايسة  
جامعة مؤتة، الأردن

### ملخص البحث

يهدف البحث التعرف على تأثير تناول مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية أثناء الأداء البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى عدائي المسافات الطويلة، حيث تكونت عينة الدراسة من 8 لاعبين مسافات طويلة من منتخب الجامعة الهاشمية، وبلغ متوسط العمر  $(21.88 \pm 1.36)$  سنة)، ونبض الراحة لديهم  $(51 \pm 1.60)$  ن/د، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين  $(63.24 \pm 1.40)$  مل/كغ/د. اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي وفق تصميم (Double – Blind Design) وتم تطبيق التجربة في (4) محاولات لكل مشارك عشوائياً وبفاصل زمني (4) أيام بين كل اجراء. تناول المفحوصين في كل زيارة من الزيارات الاربعة (255 مل) من احدى المشروبات الاربعة وهي ريد بول و ريد بول الخالي من السكر ومشروب جاتوريد والمشروب الوهمي اثناء اداء الاختبار، حيث قام اللاعب بالجري على جهاز السير المتحرك حتى الانهاك وبشدة 75% من الحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين وتم قياس معدل ضربات القلب كل (5) دقائق ولاكتيت الدم كل (10) دقائق، وقد اشارت النتائج ان مشروبات الطاقة زادت كل من (نبض القلب، لاكتيت الدم) بالمقارنة مع المشروبات الرياضية، ويوصي الباحثون بتناول المشروبات الرياضية أثناء الأداء البدني لما في ذلك تأثير ايجابي على الأداء البدني بالمقارنة مع مشروبات الطاقة .

**الكلمات المفتاحية :** المشروبات الرياضية، مشروبات الطاقة، الكافيين.

### المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة حالياً من أكثر المنتجات الغذائية انتشاراً بين الرياضيين والأشخاص العاديين، قد يكون السبب في ذلك الاعلانات المكثفة والميزانيات الضخمة التي تنفق عليها من قبل الشركات المنتجة بهدف الترويج لأهميتها، وبرز دورها في التزود بالطاقة، وتأخير الشعور بالتعب البدني والذهني، وبالتالي تحسين مستوى الأداء .

ان التنافس بين الشركات العاملة في هذا المجال ادى إلى امتلاء الأسواق بالعديد من المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة، ما جعل من الصعوبة على الرياضيين اختيار المشروب المثالي نظراً لارتباط ذلك بشدة وفترة التدريب والظروف المناخية المحيطة وتوقيت تناول المشروب، بالإضافة إلى قيام بعض الشركات المنتجة بعدم كتابة المكونات الحقيقية على العبوة، أو إغفال بعض المواد الضارة صحياً، وكذلك نسب المواد المكونة للمشروب (Kamijo, 2012,14).

عند مقارنة المشروبات الرياضية بمشروبات الطاقة نجد أن هناك اختلافاً كبيراً بينهما، فالمشروبات الرياضية تم تصميمها لتعيد تركيز الأملاح والعناصر المعدنية في الجسم إلى المستوى الطبيعي الذي يسهم في الحفاظ على وظائف الجسم الفسيولوجية مثل: مشروبات جاتوريد (Gatorade)، إيزوستار (Iso Star)، .. إلخ)، وتحتوي أيضاً على نسبة قليلة من الكربوهيدرات بالمقارنة بمشروبات الطاقة، كما تحتوي على بعض المعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم والتي تلعب دوراً كبيراً في بقاء الماء بالجسم، وبالتالي حمايته من الإصابة بالجفاف، لذلك تعتبر المشروبات الرياضية من أهم الوسائل للحصول على العناصر الغذائية نظراً لسرعة تناولها وامتصاصها، بالإضافة إلى ذلك ان استخدام المشروبات الرياضية يمكن ان يساعد اللاعب للحصول على الاملاح والمعادن الاساسية بكميات كافية من خلال المشروب بدلا من التفكير الدائم بالحصول على هذه المكونات الاساسية من خلال الطعام وتحليل هذه المكونات بشكل مستمر. أما مشروبات الطاقة فتهدف إلى تزويد الجسم بقدر كبير من الطاقة الأيضية (الكربوهيدرات) والقدرة الذهنية (الكافيين وبعض المواد المنبهة الأخرى) بالإضافة إلى بعض الأحماض الأمينية مثل التاورين (Taurine) والفيتامينات (B vitamins)، والتي توجد في مشروبات مثل: ريد بول (Red Bull)، بايسون (Bison) (Kalman, 2012,5). وفي الآونة الأخيرة تكونت فكرة لدى الرياضيين ان تناول مشروبات الطاقة قبل واثناء الاداء يسهم في تحسين الاداء حيث ان العديد من الرياضيين يستخدمون هذه المشروبات اثناء الاداء البدني دون الانتباه لمحتوى هذه المشروبات و عدم علم الرياضي والمدرّب بحقيقة تأثير هذه المشروبات على اجهزة الجسم المختلفة، و لقد اعتمدت شركات مشروبات الطاقة في دعايتها التسويقية على ان هذه المنتجات هي منتجات رياضية تزيد من التركيز وتقلل الشعور بالتعب وذلك من خلال امداد الجسم بالطاقة (Pennay et al., 2011,6)، ولذا جاءت مشكلة هذه الدراسة لمعرفة اثر تناول هذه المشروبات اثناء الاداء البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية (لاكتيت الدم

- معدل ضربات القلب اثناء التمرين) حيث ان الدراسات السابقة لم تتعرض بشكل كافي لهذه المشروبات والمقارنة بينها في هذه المتغيرات.

عند البحث والاطلاع على الدراسات والابحاث السابقة التي تطرقت إلى فوائد ومضار مشروبات الطاقة وتأثيرها على المتغيرات الفسيولوجية نجد ان هناك الكثير من الاسئلة التي لم يتم الاجابة عنها , كذلك بعض الدراسات قدمت نتائج متضاربة في تأثير هذه المشروبات على بعض المتغيرات ومثال على ذلك ان بعض الدراسات اشارت إلى ازدياد ضغط الدم الانقباضي والانبساطي بعد تناول مشروبات الطاقة (Jennifer et al., 2015.24) وعلى النقيض من ذلك اشارت بعض الدراسات إلى ان مشروبات الطاقة لا ترفع من معدل ضربات القلب (Nader et al.,2010).

وأشارت دراسة Grasser, et al. (2015) الى ان هناك ارتفاعا في ضغط الدم الانبساطي بحوالي 7 ملم زئبقي وارتفاعا في ضغط الدم الانقباضي بحوالي 10ملم زئبقي وارتفاعا في معدل ضربات القلب بحوالي 20 نبضة بالدقيقة بعد 45 دقيقة من تناول 355 مل من الريد بول.

كذلك اظهر نتائج دراسة Erik, et al. (2014) بعنوان (التاثيرات المباشرة لمشروبات الطاقة المنتشرة في الاسواق مثل (الريد بول) على استجابات القلب والاعوية الدموية والتغيرات الدماغية) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لتناول الريد بول حيث يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي مع عدم وجود فروق دالة احصائيا على اجمالي المقاومة الطرفية، كما وان تناول الريد بول ادى إلى انخفاض سرعة تدفق الدم الدماغية. كذلك اظهرت نتائج دراسة

ولكثرة اللبس لدى الرياضيين والمدربين حول الفروق بين تأثير المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة في محتوياتهم ومكوناتهم جاءت فكرة البحث بالفروق بينهما من حيث تأثيرهم على الاداء والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ومقارنتهم بالمشروب الوهمي.

#### التعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث

**المشروبات الرياضية ( Sport Drinks):** هي مشروبات يتم تناولها أثناء أو بعد النشاط البدني من اجل سرعة تعويض السوائل والاملاح المعدنية المفقودة، و تزويد العضلات بالطاقة (الهزاع، 2009، 5).

**مشروبات الطاقة (Energy Drinks):** هي مشروبات يتم تناولها قبل واثناء الاداء والهدف منها امداد الجسم بالطاقة من خلال الايض السريع للكربوهيدرات وزيادة التركيز الذهني ( Pennay et al., 2011).

**الكافيين (Caffeine):** هو مركب شبه قلوي طبيعي يصنف علمياً "ثلاثي الميثيل زانتين" يتم أيضاً في الكبد يصل إلى أعلى تركيزه خلال ساعة أو ساعة ونصف و ينتشر بسرعة في الجسم و يحتاج ما يقارب إلى 7 ساعات إلى فقدان فعاليته (Pennay et al., 2011).

#### اهداف البحث :

هدف هذا البحث للتعرف على :

- مستويات (لاكتيت الدم، معدل ضربات القلب اثناء التمرين) عند تناول مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية اثناء الاداء البدني.
- مقارنة تأثير تناول مشروبات الطاقة مع تأثير المشروبات الرياضية اثناء اداء الجهد البدني على (مستوى لاکتیت الدم ، معدل ضربات القلب اثناء التمرين).
- مقارنة تأثير تناول مشروبات الطاقة مع تأثير المشروب الوهمي اثناء اداء الجهد البدني على (مستوى لاکتیت الدم ، معدل ضربات القلب اثناء التمرين).
- مقارنة تأثير تناول المشروبات الرياضية مع تأثير المشروب الوهمي اثناء اداء الجهد البدني على (مستوى لاکتیت الدم ، معدل ضربات القلب اثناء التمرين).

#### إجراءات البحث:

**منهج البحث :** استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة.

**مجتمع البحث :** تكون مجتمع البحث من لاعبي جري المسافات الطويلة للعام (2016) في الجامعة الهاشمية وعددهم (10) عدائين.

**عينة البحث :** تكونت عينة البحث من لاعبي جري المسافات الطويلة في الجامعة الهاشمية للعام 2016 وعددهم (8) عدائين وبنسبة 80% من المجتمع الاصلي.

#### متغيرات البحث :

#### المتغيرات المستقلة:

- المشروبات الرياضية: (غاتوريد)
- مشروبات الطاقة: (ريد بول وريد بول الخالي من السكر).
- المشروب الوهمي : (ماء خالي من الاملاح المعدنية مضاف له السكرين).

## المتغيرات التابعة:

- المتغيرات الفسيولوجية خلال القيام بالجهد البدني الهوائي على شدة 75% من Vo2 Max

وهي:

- معدل ضربات القلب
- مستوى لاكتيت الدم

## أدوات جمع البيانات :

- جهاز تحليل الغازات لاستخراج الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، نوع (Quark PFT 2ergo)، من شركة CosmedSrl، رقم s/n 200307633، بلد المنشأ - إيطاليا
- جهاز فحص لاكتيت الدم (Lactate Pro ,s/n 2202001, Japan)
- جهاز قياس نبض القلب أثناء العمل نوع (Polar, Heart rate monitor,2967, china)
- جهاز قياس الطول والوزن (Han Line Int'l , Taiwan)
- جهاز قياس ضغط الدم الزئبقي نوع (Riester ,no.080517569, Germany)
- جهاز السير المتحرك نوع ( h/p/Cosmos ,Germany)
- عبوات بلاستيكية متشابهة لاختفاء لون المشروب
- ساعة توقيت.

## صدق وثبات الأجهزة والمعدات المستخدمة في جمع البيانات:

استخدم الباحثون لإجراء هذا البحث مجموعة من الأجهزة والأدوات التي تتمتع بدرجات عالية من الصدق والثبات والصلاحية للقياس في المجال الرياضي، كما وتم القيام بإجراء المعايرة الموصى بها من الجهة الصانعة وبإشراف مباشر من مسؤول المختبر المختص.

## خطوات إجراء البحث :

### الإجراءات التحضيرية:

قام الباحثون باتخاذ بعض الإجراءات التنظيمية الخاصة بإعداد البحث التي شملت الخطوات

الآتية:

- قام الباحثون بمخاطبة عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية من أجل السماح باستخدام مختبر فسيولوجيا الجهد البدني والأجهزة والأدوات الخاصة بجمع بيانات الدراسة .



- تم التقاء الباحثون بأفراد عينة البحث في مختبر فسيولوجيا الجهد البدني في الجامعة الهاشمية، حيث تم تعريف المشاركين بإجراءات وأهمية البحث كما تم إطلاعهم على الأخطار المحتملة التي قد تنتج عن المشاركة في البحث ومن ثم قام المشاركون بالتوقيع على نموذج الموافقة من أجل الاشتراك في إجراء الاختبارات .
- تم توضيح إجراءات البحث لأفراد العينة من حيث (ارتداء الملابس الخاصة، وساعة بدء الاختبار وساعة الانتهاء ومواعيد الزيارات الأخرى).
- تم تطبيق الاختبارات بين الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا.
- قام الباحثون بأخذ المعلومات الشخصية والقياسات الجسمية (الاسم، العمر، الطول، الوزن) كما وتم قياس المتغيرات المختلفة للعينة ومنها ( الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2 max، نبض الراحة، ضغط الدم، معدل أيض الطاقة الأساسي BMR حيث تم قياسه باستخدام معادلة ميفلين سانت جوير ( Mifflin-St ) والجدول رقم (1) يوضح ذلك .
- جدول (1) وصف أفراد عينة الدراسة في المتغيرات الفسيولوجية العامة والقياسات

#### المورفولوجية

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر	سنة	21.88	1.36	0.06
الطول	سم	170.63	4.90	0.03
الوزن	كغم	59.38	5.24	0.09
نبض الراحة	نبضة / د	51.00	1.60	0.03
مؤشر كتلة الجسم	كغم / م <sup>2</sup>	20.39	1.61	0.08
ضغط الدم الانقباضي	ملم زئبق	115.50	7.46	0.06
ضغط الدم الانبساطي	ملم زئبق	68.25	10.98	0.16
معدل عمليات الأيض الأساسي	كالوري	1589.13	83.86	0.05
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	مل/كغ/د	63.24	1.40	0.04
عدد ساعات التدريب الأسبوعية	ساعة	8.44	1.42	0.05

إجراءات البحث :

الزيارة الأولى:

- تم قياس الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين ( Vo2 max ) باستخدام اختبار كونيكوني (Conconi) والمستخدم عالميا في الكثير من الدراسات على الرياضيين.
- آلية تطبيق اختبار ( Conconi Test ):
- تم الطلب من المفحوص الاحماء لمدة 10 دقائق.
- تم وضع جهاز قياس ضربات القلب اثناء التمرين ( Polar ) على الصدر من اجل اخذ القياسات.
- يتم تطبيق هذا البروتوكول بشكل الي من خلال برمجة الكمبيوتر وربطه بجهاز الركض وينص هذا البرتوكول على ان تبدأ سرعة الجري على جهاز السير المتحرك من سرعة 8 كلم / الساعة وعند انتهاء اللاعب من قطع مسافة 400 متر الاولى يتم زيادة السرعة بمقدار 1 كم / الساعة بعد كل 400 متر حتى وصول اللاعب إلى الحد الاقصى للجهد أو يطلب المفحوص التوقف وتم التأكد من وصول كل لاعب الى الحد الاقصى من خلال وصوله الى الحد الاقصى للنبض والتأكد من حدوث استقرار في استهلاك الاوكسجين على الشدة القصوى بالرغم من زيادة شدة الركض وطلب اللاعب التوقف.
- تم قياس استهلاك الأوكسجين عن طريق جهاز تحليل غازات التنفس (هواء الزفير) نوع (Quark PFT 2ergo)، حيث ان هذا الجهاز يكون معرف لدية نسبة غاز الأوكسجين في الغلاف الجوي مسبقاً وبناءً على هذه النسبة يتم تحديد نسب الاستهلاك للأوكسجين في هواء الزفير لكل عميلة تنفس يقوم بها المفحوص، و يكون متصلاً مع المفحوص من خلال قناع (كمامة) تغطي الفم والأنف التي تعمل على إدخال الهواء من المحيط الخارجي إلى الجسم وأيضاً تقوم بإيصال هواء الزفير إلى الجهاز عن طريق أنبوب بلاستيكي ويقوم الجهاز بتحليل وقراءة نسبة غاز الأوكسجين في هواء الزفير، مع العلم أن الجهاز كان يقوم بتحليل هواء الزفير في كل زفير (breath by breath) وكانت تظهر النتائج على جهاز الحاسوب المتصل بالجهاز بشكل مباشر.
- استخدم الباحثون نوعين من انواع مشروبات الطاقة ونوع من المشروبات الرياضية التجارية والمتداولة بين الرياضيين .

## التصميم التجريبي للبحث :

- الدراسة (Double – Blind Design ) و تم تطبيق التجربة في 4 محاولات لكل مشارك عشوائياً (Counter Balance Crossover Design).
- بحيث لا الباحثون ولا المفحوص يعرف ماهي المادة المتناولة في كل اجراء وبفاصل زمني (4) أيام بين كل اجراء.
- تم استخدام اختبار مقنن حيث يقوم اللاعب بالجري على جهاز السير المتحرك وبشدة 75% من الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين ولمدة ساعة ونصف أو حتى الانهاك وتم عرض هذا الاختبار على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي وفسولوجيا الجهد البدني (Grasser,2014,16).
- تم اعطاء كل لاعب من اللاعبين وجبة غذائية قبل الاختبار بساعتين حيث احتوت هذه الوجبة على (270) سعرة حرارية.
- يقوم المفحوص بالاحماء لمدة 10 دقائق قبل البدء بالاختبار.
- حيث يتناول المفحوصين في كل زيارة من الزيارات الاربعة (255 مل) من احدى المشروبات الاربعة وهي: ريد بول و ريد بول الخالي من السكر و مشروب جاتوريد والمشروب الوهمي خلال الاختبار.
- المشروب الوهمي (Placebo) هو عبارة عن نفس الكمية من الماء الخالي من المعادن المضاف له السكرين وذلك لاضافة طعم للماء بدون اضافة سعرات حرارية.
- تم وضع المشروبات بعبوات بلاستيكية لاختفاء اللون كذلك تم اخفاء الطعم بحيث لايعرف المفحوص المادة المستهلكة (Jennifer, 2015,10) (Grasser, 2014,15).
- طلب من المفحوص ان يشرب من هذه المشروبات كل (5) دقائق اثناء اداء الاختبار وتم قياس معدل ضربات القلب وذلك باستخدام جهاز (Polar) قبل بدء الاختبار و كل (5) دقائق وعند انتهاء الاختبار، حيث يوضع هذا الجهاز على الصدر ويرتبط بساعة توضع على اليد وتظهر عدد نبضات القلب في الدقيقة طول فترة العمل إذ يقوم الحزام بإرسال نبضات كهربائية للساعة الموجودة على اليد التي بدورها تقوم بترجمة هذه النبضات إلى أرقام تعبر عن عدد نبضات القلب.

- كما وتم قياس مستوى لاكتيت الدم قبل البدء بالاختبار وكل (10) دقائق عن طريق جهاز (Lactate Pro) الذي يقوم بقراءة نسبة اللاكتيت في الدم، ومبدأ عمل هذا الجهاز من خلال وضع الشريحة بالمكان المخصص لها ويقوم الجهاز بقراءة الرقم الخاص بهذه الشريحة (Code) ثم بعد ذلك يتم وضع قطرة الدم على المكان المخصص على الشريحة، ثم يقوم الجهاز بقراءة وتحليل هذه القطرة ومعرفة نسبة اللاكتيت بالدم خلال (30) ثانية، حيث كان يتم أخذ قطرة الدم من اصبع السبابة بعد مسحه بقطنة نظيفة.

#### الوسائل الإحصائية المستخدمة

استخدمت هذه الدراسة مجموعة من الوسائل الإحصائية، مثل: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، كذلك استخدمت One way Repeated measure ANOVA ، واختبار Bonferroni لتحديد الفروق بين المشروبات الاربعة على متغيرات الدراسة وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي ( SPSS ) Statistical Package for Social Science .

#### عرض النتائج وتفسيرها :

#### للاجابة على التساؤل الاول :

تم عمل قياسات لمستوى لاكتيت الدم ونبض القلب قبل البدء بالاختبار وكانت النتائج بالجدول التالي

#### جدول (2) نتائج تحليل التباين الاحادي ذي القياسات المتكررة لمتغير مستوى لاكتيت

#### الدم ومستوى نبض القلب بين المشروبات الاربعة في القياس القبلي

القياس القبلي	قيمة f	درجات الحرية	مستوى الدلالة
مستوى لاكتيت الدم	0.78	3	0.563
مستوى نبض القلب	99.82	3	0.513

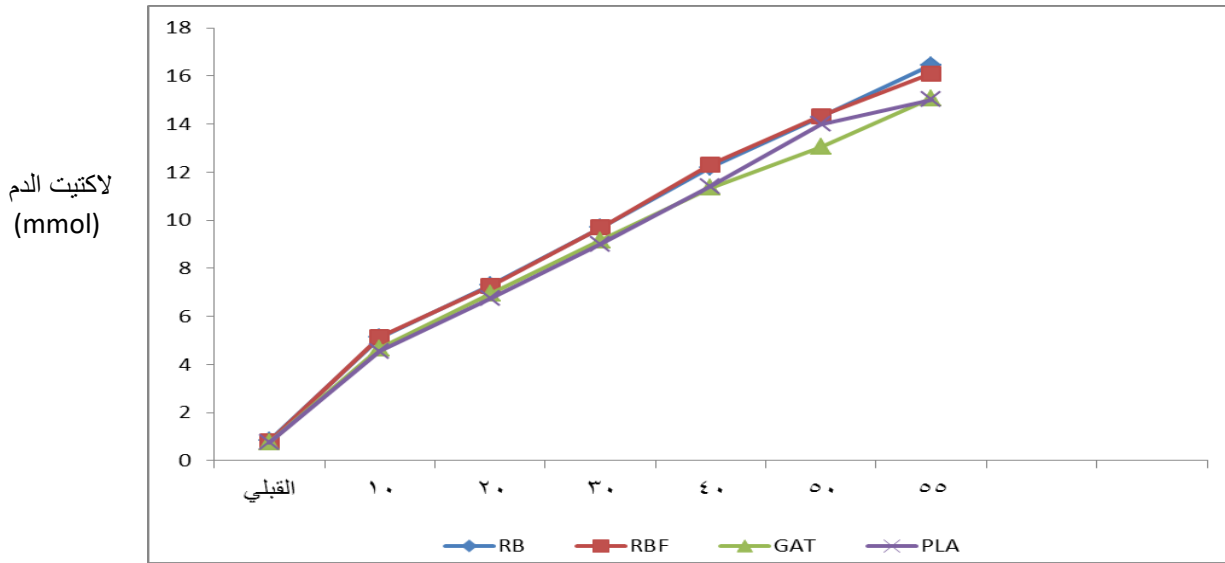
تبين نتائج تحليل التباين الاحادي ذي القياسات المتكررة لمستوى لاكتيت الدم في القياس القبلي لدى افراد عينة البحث عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المشروبات الاربعة قيد الدراسة في كل قياس من القياسات المختلفة وذلك لان قيمة مستوى الدلالة المحسوب كان اكبر من 0.05 حيث بلغت قيمته (0.563) ما يعني عدم وجود هذه الفروق، كذلك تبين نتائج تحليل التباين الاحادي ذي القياسات المتكررة لمستوى نبض القلب في القياس القبلي لدى افراد عينة الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المشروبات الاربعة قيد الدراسة في كل قياس من القياسات المختلفة وذلك

لان قيمة مستوى الدلالة المحسوب كان اكبر من 0.05 حيث بلغت قيمته (0.513) ما يعني عدم وجود هذه الفروق.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير مستوى لاكتيت الدم عند استهلاك كل من مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية والمشروب الوهمي

Placebo	Gatorade		Sugar Free Red Bull		Red Bull		زمن القياس (دقيقة)	
	الانحراف المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
0.09	0.75	0.09	0.75	0.08	0.80	0.05	0.84	مستوى لاكتيت الدم القلبي
0.84	4.55	0.95	4.68	0.91	5.14	0.92	5.13	10
0.72	6.74	0.79	6.94	1.07	7.26	1.08	7.30	20
1.08	9.01	1.18	9.16	1.49	9.70	1.55	9.69	30
1.29	11.41	1.23	11.35	1.41	12.33	1.32	12.20	40
0.57	14.00	0.88	13.05	0.82	14.33	0.82	14.29	50
15.02	15.02	0.43	15.08	0.51	16.10	0.43	16.46	55

يبين الجدول (3) قيم المتوسطات الحسابية لمستوى لاكتيت الدم لافراد عينة البحث لمشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية خلال فترات القياس الزمنية المختلفة. ويلاحظ ان اعلى قيمة لمستوى لاكتيت الدم عندما تناول افراد العينة مشروب Red Bull كانت في الدقيقة 55 حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (16.46) كما تبين النتائج ضمن مشروب Sugar Free Red Bull ان اعلى مستوى للاكتيت الدم قد تحقق في الدقيقة 55 اذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي (16.10) اما بالنسبة للنتائج ضمن مشروب Gatorade ان اعلى مستوى للاكتيت الدم قد تحقق في الدقيقة 55 اذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي (15.08) وفيما يتعلق بالنتائج ضمن مشروب Placebo ان اعلى مستوى للاكتيت الدم قد تحقق في الدقيقة 55 اذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي (15.02).

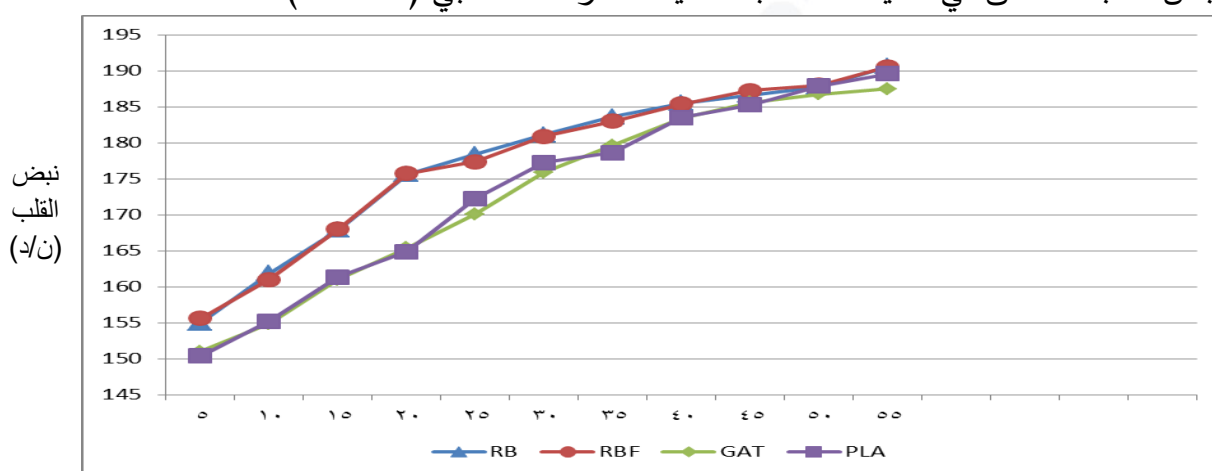


شكل رقم (1) مستوى لaktيت الدم بعد استهلاك كل من المشروبات الاربعة  
 جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير نبض القلب بعد استهلاك كل من  
 الزمن (دقيقة)  
 المشروبات الاربعة

Placebo		Gatorade		Sugar Free Red Bull		Red Bull		زمن القياس (دقيقة)
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
7.29	99.75	4.20	99.78	5.35	100.00	5.26	99.75	القياس القبلي
4.03	150.38	4.41	151.00	1.06	155.63	2.27	155.00	5
2.25	155.25	3.36	154.88	3.02	161.00	3.48	161.88	10
2.26	161.38	1.31	161.00	3.25	168.00	2.95	167.88	15
36.47	154.88	1.19	165.38	2.05	175.75	1.77	175.63	20
5.78	172.25	4.52	170.13	1.92	177.38	2.39	178.38	25
5.15	177.25	3.64	175.88	1.73	180.88	2.30	181.13	30
3.58	178.63	2.72	179.63	2.73	183.00	2.92	183.63	35
2.27	183.50	2.62	183.38	2.26	185.38	2.14	185.50	40
3.49	185.25	1.51	185.63	1.98	187.25	1.60	186.63	45
1.21	187.86	1.16	186.75	1.91	188.00	2.12	187.75	50
1.62	189.57	0.76	187.50	0.79	190.57	0.53	190.60	55



يبين الجدول قيم المتوسطات الحسابية لمستوى نبض القلب لافراد عينة البحث لمشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية خلال فترات القياس الزمنية المختلفة. ويلاحظ ان اعلى قيمة لمستوى نبض القلب عند تناول افراد العينة مشروب Red Bull كانت في الدقيقة 55 حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (190.60) كما تبين النتائج ضمن مشروب Sugar Free Red Bull ان اعلى مستوى لنبض القلب قد تحقق في الدقيقة 55 اذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي (190.57) اما بالنسبة للنتائج ضمن مشروب Gatorade ان اعلى مستوى لنبض القلب قد تحقق في الدقيقة 55 اذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي (187.50) وفيما يتعلق بالنتائج ضمن مشروب Placebo ان اعلى مستوى لنبض القلب قد تحقق في الدقيقة 55 اذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي (189.57) .



شكل رقم (2) مستوى نبض القلب بعد استهلاك كل من المشروبات الاربعة

للاجابة عن التساؤل الثاني:

الزمن (دقيقة)

جدول (4) نتائج تحليل التباين الاحادي ذي القياسات المتكررة لمتغير مستوى لاكتيت الدم بين المشروبات الاربعة

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة f	زمن القياس (دقيقة)
*0.004	3	6.04	10
*0.001	3	7.44	20
*0.001	3	8.04	30
*0.000	3	10.62	40
*0.000	3	31.19	50

\*ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ )

تبين نتائج تحليل التباين الاحادي ذي القياسات المتكررة لمستوى لاكتيت الدم لدى افراد عينة الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المشروبات الاربعة قيد الدراسة في كل قياس من القياسات المختلفة وذلك لان قيمة مستوى الدلالة المحسوب لكل زمن قياس كان اقل من 0.05 ما يعني وجود هذه الفروق.

ولتحديد مصادر الفروق بين المشروبات الاربعة المستخدمة فقد استخدم اختبار Bonferroni حيث يوضح الجدول التالي نتائج هذه الفروق.

جدول (5) نتائج اختبار Bonferroni لمقارنة الفروق في التأثيرات الاساسية للمشروبات الاربعة لمتغير لاكتيت الدم

Placebo	Gatorade	Sugar Free RB	نوع المشروب	المتوسط الحسابي	زمن القياس
*	*		RB	5.13	
*	*		Sugar Free	5.14	10
			RB	4.68	
			Gatorade	4.55	
			Placebo	7.30	
			RB	7.26	20
			Sugar Free	6.94	
*			Gatorade	6.74	
			Placebo	9.69	
			RB	9.70	30
			Sugar Free	9.16	
*			Gatorade	9.01	
*	*		RB	12.20	
*	*		Sugar Free	12.33	40
			RB	11.35	
			Gatorade	11.41	
			Placebo	14.29	
*	*		RB	14.33	50
*	*		Sugar Free	13.05	
			RB	13.16	
			Gatorade		
			Placebo		

\*ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ )

يبين الجدول ان الفروق كانت على النحو التالي:

عند الدقائق (10) و الدقيقة (40) والدقيقة (50) بين مشروب (RB) من جهة وكل من مشروب Gatorade و Placebo بحيث ان دلالة هذه الفروق كانت لصالح مشروب Gatorade و Placebo على اعتبار ان مستوى لاكتيت الدم فيه كان الاقل كذلك وعند نفس الدقائق (10) والدقيقة (40) والدقيقة (50) فقد ظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين مشروب SUGAR FREE من جهة وكل من مشروب Gatorade و Placebo بحيث ان دلالة هذه الفروق كانت لصالح مشروب Gatorade و Placebo على اعتبار ان مستوى لاكتيت الدم فيه كان الاقل اما عند الدقائق (20) و (30) فقد كانت الفروق بين مشروب Gatorade و مشروب Placebo بحيث ان دلالة هذه الفروق كانت لصالح مشروب Placebo باعتبار ان مستوى لاكتيت الدم فيه كان الاقل.

جدول (6) نتائج تحليل التباين الاحادي ذي القياسات المتكررة

لمتغير نبض القلب بين المشروبات الاربعة

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة f	زمن القياس (دقيقة)
*0.006	3	15.18	5
*0.000	3	31.41	10
*0.000	3	30.65	15
0.097	3	2.39	20
*0.000	3	12.06	25
*0.001	3	7.35	30
*0.001	3	8.40	35
0.071	3	2.71	40
0.115	3	2.22	45
0.238	3	1.54	50
*0.000	3	13.77	55

\* ذات دلالة احصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ )

تبين نتائج تحليل التباين الاحادي ذي القياسات المتكررة لمتغير نبض القلب لدى افراد عينة الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المشروبات الاربعة قيد الدراسة في كل قياس من القياسات المختلفة وذلك لان قيمة مستوى الدلالة المحسوب لكل زمن قياس كان اقل من 0.05 ما يعني وجود هذه الفروق باستثناء عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في نبض القلب عند الدقائق (20) والدقيقة (40) والدقيقة (45) والدقيقة (50) حيث بلغت قيم مستوى الدلالة المحسوبة على الترتيب (0.097)

و (0.071) و (0.115) و (0.238) حيث يلاحظ ان هذه القيم كانت اكبر من 0.05 ما يعني عدم دلالتها

ولتحديد مصادر الفروق بين المشروبات الاربعة المستخدمة فقد استخدم اختبار Bonferroni حيث يوضح الجدول التالي نتائج هذه الفروق

جدول (7) نتائج اختبار Bonferroni لمقارنة الفروق في التأثيرات الاساسية للمشروبات الاربعة لمتغير نبض القلب

Placebo	Gatorade	Sugar Free RB	نوع المشروب	المتوسط الحسابي	زمن القياس
*			RB	155.00	
*			Sugar Free RB	155.63	5
			Gatorade	151.00	
			Placebo	150.38	
*	*		RB	161.88	
	*		Sugar Free RB	161.00	10
			Gatorade	154.88	
			Placebo	155.25	
*	*		RB	167.88	
*	*		Sugar Free RB	168.00	15
			Gatorade	161.00	
			Placebo	161.38	
*	*		RB	178.38	
	*		Sugar Free RB	177.38	25
			Gatorade	170.13	
			Placebo	172.25	
	*		RB	181.13	
	*		Sugar Free RB	180.88	30
			Gatorade	175.88	
			Placebo	177.25	
*			RB	183.63	
*			Sugar Free RB	183.00	35
			Gatorade	179.63	
			Placebo	178.63	
	*		RB	190.60	
	*		Sugar Free RB	190.57	55
			Gatorade	187.50	
			Placebo	189.57	

\* ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ )

### يبين الجدول ان الفروق كانت على النحو التالي:

عند الدقائق (10) و الدقيقة (15) والدقيقة (25) والدقيقة (30) والدقيقة (55) بين مشروب Gatorade ومشروب (RB) بحيث ان دلالة هذه الفروق كانت لصالح مشروب Gatorade على اعتبار ان مستوى نبض القلب فيه كان الاقل.

عند الدقائق (10) و الدقيقة (15) والدقيقة (25) والدقيقة (30) والدقيقة (55) بين مشروب Gatorade ومشروب (SUGAR FREE RB) بحيث ان دلالة هذه الفروق كانت لصالح مشروب Gatorade على اعتبار ان مستوى نبض القلب فيه كان الاقل.

كذلك فقد ظهرت فروق ذات دلالة احصائية عند الدقائق (5) و(10) و (15) و(25) و(35) بين مشروب RB ومشروب Placebo بحيث ان دلالة الفروق كانت لصالح مشروب Placebo على اعتبار ان قيمة المتوسط الحسابي لهذا المشروب في هذا المتغير كانت الاقل كذلك فقد ظهرت فروق ذات دلالة احصائية عند الدقائق (5) و (15) و(35) بين مشروب (SUGAR FREE RB) ومشروب Placebo بحيث ان دلالة الفروق كانت لصالح مشروب Placebo على اعتبار ان قيمة المتوسط الحسابي لهذا المشروب في هذا المتغير كانت الاقل.

### مناقشة النتائج:

يظهر نتائج اختبار Bonferroni لمقارنة الفروق في التأثيرات الاساسية للمشروبات الاربعة لمتغير لاكتيت الدم حيث اظهرت نتائج هذه الدراسة ان مشروبات الطاقة عملت على رفع مستوى لاكتيت الدم اكثر من المشروب الرياضي والمشروب الوهمي، واختلفت هذه الدراسة مع دراسة (Nader et al., 2010) حيث اشارت الى عدم وجود تأثير لمشروبات الطاقة على مستوى لاكتيت الدم .

تشير الدراسات السابقة ( Ana et al., 2015)، (Erik et al., 2014) ان تناول مشروب (Red Bull) اثناء النشاط البدني كان مؤثرا سلبيا على عملية التنفس مما سبب ارتفاع نسبة CO<sub>2</sub>. هذا يشير الى زيادة في العمل اللاهوائي كذلك وجود كمية اكبر من جلوكوز الدم يمكن ان يسهل عملية استهلاكه كمصدر للطاقة وبالتالي انتاج حامض اللاكتيت وبسبب وجود كمية كبيرة من المكونات في الريد بول من الصعب جدا معرفة اي المكونات يمكن ان يكون له التأثير الاكبر في زيادة لاكتيت الدم حيث ان هذا البحث يعد من اولى الابحاث التي تناولت ارتباط لاكتيت الدم مع مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية .

تظهر نتائج اختبار Bonferroni لمقارنة الفروق في التأثيرات الأساسية للمشروبات الأربعة لمتغير نبض القلب حيث تشير نتائج هذا البحث ان مشروبات الطاقة قد رفعت من معدل ضربات القلب اثناء التمرين اكثر من المشروب الرياضي والمشروب الوهمي. كان واضح جدا ان هناك زيادة في النبض على نفس الشدة النسبية ومن هنا نتوقع ان يكون هناك زيادة في الناتج القلبي او انخفاض في حجم الدفعة ولكننا لا نستطيع الجزم بذلك لاننا لم نعلم بقياس حجم الدفعة وان كان هناك زيادة في حجم الدفعة على نفس الشدة النسبية، وهذا يعني زيادة العبء على القلب بدون زيادة في الاداء الرياضي ما يشير إلى امكانية التأثير السلبي لتناول مشروبات الطاقة (Steinke, 2009) وهذا يعني زيادة في النبض وحجم الدفعة بدون زيادة او تحسن في الاداء.

هذا يتفق مع ما جاءت به دراسة (Ana, 2015) حيث اشارت نتائج هذه الدراسة إلى ارتفاع في مستوى ضربات القلب بعد مرور 30 دقيقة على تناول 500 مل من الريد بول. وبالاتفاق مع نتائج هذه الدراسة اظهرت دراسة (Grasser,2014) ان تناول مشروبات الطاقة والريد بول تحديدا ادت إلى زيادة في ضغط الدم الانقباضي بحوالي (7 ملم زئبقي) وزيادة في ضغط الدم الانبساطي بحوالي (10ملم زئبقي) وزيادة في معدل ضربات القلب بحوالي (20 نبضة/ الدقيقة ) مما يمكن ان يؤكد فكرة العبء الزائد على القلب بدون تحسن في الاداء. ان هذا الارتفاع في معدل ضربات القلب ادى الى زيادة العبء على القلب وذلك من خلال قياس جهد عمل القلب من خلال ( Double Product) وهو عبارة عن معادلة تشير الى جهد عمل القلب (عدد النبضات × ضغط الدم الانقباضي) (HR×SBP) (Erik et al.,2014)، وقد يكون الارتفاع في عدد ضربات القلب ناتج عن تأثير تناول الكافيين من خلال زيادة تحفيز عمل الجهاز العصبي السمبثاوي لكن بعض الدراسات اشارت إلى ان الزيادة في عمل الجهاز القلبي الوعائي يمكن ان يكون ناتج عن تأثير التاويرين وليس بالضرورة عن الكافيين فقط، حيث ان في هذا البحث لم نعلم بفصل مفعول التاويرين عن مفعول الكافيين وبذلك لا نستطيع تقدير مفعول كل منهم. اشارت دراسة (Menci, 2013) إلى ان التاويرين يمكن ان يزيد جهد القلب مخالفة الاعتقاد السابق ان التاويرين لا يؤثر على جهد القلب وأنه يخفض تحفيز الجهاز العصبي السمبثاوي (Yamori, 2010).



## الاستنتاجات

- في ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:
- ان مشروبات الطاقة متمثلة بمشروب ريد بول والتي تحتوي على الكافيين تعمل على زيادة معدل ضربات القلب اثناء التمرين اكثر من المشروبات الرياضية .
- ان مشروبات الطاقة ممثلة بالريد بول تعمل على رفع مستوى لاكتيت الدم اثناء النشاط البدني.

## التوصيات

يوصي الباحثون بما يلي:

- بتجنب تناول مشروبات الطاقة اثناء النشاط البدني لما لها من تأثيرات يمكن ان تكون سلبية كرفع معدل ضربات القلب اثناء التمرين عند نفس الشدة النسبية ورفع مستوى لاكتيت الدم.
- عقد الدورات التثقيفية الهادفة التي تبين تأثيرات تناول المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة على اجهزة الجسم المختلفة والفروق فيما بينها واعطاء النصائح المهمة للرياضيين عن كيفية استخدام هذه المشروبات والمستمدة من نتائج هذه الدراسة والدراسات المشابهة.
- بتناول المشروبات الرياضية اثناء النشاط البدني لما في ذلك تأثير ايجابي على الاداء البدني.

## قائمة المراجع

1. الهزاع، هزاع. (2009). **فسيولوجيا الجهد البدني**، ط1، جامعة الملك سعود للنشر العلمي والمطابع، السعودية .

2. AnaCavka, MarkoStupin, AnaPanduric, AnaPlazibat, AnitaCotic, LidijaRasic, ZeljkoDebeljak, GoranMartinovic, andInesDrenjancevic. (2015). Adrenergic System Activation Mediates Changes in Cardiovascular and Psychomotoric Reactions in Young Individuals after Red Bull D Energy Drink Consumption, International Journal of Endocrinology, Volume 2015,:P10.
3. Erik K. Grasser , Gayathri Yepuri , Abdul G. Dulloo , Jean-Pierre Montan. (2014). Cardio- and cerebrovascular responses to the energy drink Red Bull in young adults: a randomized cross-over study. Eur Journal Nutr 53:1561–1571
4. Grasser EK1, Dulloo AG2, Montani JP. (2015). Cardiovascular and cerebrovascular effects in response to Red Bull consumption combined with mental stress , Am J Cardiol. 15;115(2):183-9

5. Jennifer L. Miles-Chan, Nathalie Charriere, Erik K. Grasser, Jean-Pierre Montani & Abdul G. Dulloo. (2015) The blood pressure-elevating effect of Red Bull energy drink is mimicked by caffeine but through different hemodynamic pathways, *Physiological Reports* ISSN 2051-817X
6. Kalman DS, Feldman S, Krieger DR, Bloomer RJ. (2012). Comparison of coconut water and a carbohydrate-electrolyte sport drink on measures of hydration and physical performance in exercise-trained men. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 18;9(1):1
7. Kamijo Y, Ikegawa S, Okada Y et al.(2012). Enhanced renal Na<sup>+</sup> reabsorption by carbohydrate in beverages during restitution from thermal and exercise-induced dehydration in men. *American journal of physiology*. 303(8):R824-33
8. Nader Rahnema, Abbas Ali Gaeini, and Fahimeh Kazemi.(2010). The effectiveness of two energy drinks on selected indices of maximal cardiorespiratory fitness and blood lactate levels in male athletes, *Journal of research in medical sciences* ; 15(3): 127–132.
9. Menci, D., F. M. Righini, M. Cameli, M. Lisi, S. Benincasa, M. Focardi, et al.( 2013). Acute effects of an energy drink on myocardial function assessed by conventional echoDoppler analysis and by speckle tracking echocardiography on young healthy subjects. *Journal. Amino Acids* 2013:6467
10. Pennay, A. ; Lubman, I. D.& Miller,P. (2011). Combining Energy Drinks and Alcohol. *Australian Family Physician*. Vol. 40, 104-105
11. Steinke, L. Lanfear, DE. Dhanapal, V. &Kalus, JS.(2009). effects” Energy Drink” consumption on Hemodynamic and Electrocardiographic parameters in healthy Young adults.The *Annals of pharmacotherapy Journal*, (43): 4: 596-602.
12. Yamori, Y., T. Taguchi, A. Hamada, K. Kunimasa, H. Mori, and M. Mori. (2010). Taurine in health and diseases: consistent evidence from experimental and epidemiological studies. *J. Biomed. Sci.* 17(Suppl. 1):S6.

## تأثير برنامج تثقيفي صحي على مستوى عوامل الامن والسلامة الخاصة بالإصابات لدى الاطفال بالمرحلة المتوسطة من التعليم الأساسي بدولة الكويت

د. سعد حمد صدعان الصوابر

رئيس قسم تربية بدنية بمنطقة مبارك الكبير التعليمية، دولة الكويت

alameeer27@hotmail.com

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى بناء مقياس عوامل الامن والسلامة الخاصة بالإصابات لدى الاطفال بالمرحلة المتوسطة، بناء برنامج تثقيف صحي مقترح لرفع مستوى عوامل الامن والسلامة الخاصة بالإصابات لدى الاطفال بالمرحلة المتوسطة، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي، وتمثلت عينة البحث في (150) تلميذ من تلاميذ الصف (السابع- الثامن- التاسع) المتوسط، بواقع (40) تلميذ كعينة إستطلاعية بالإضافة الى (110) تلميذ مقسمين الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام لك مجموعة (55) تلميذ، واستخدم الباحث مقياس عوامل الامن والسلامة الخاصة بالإصابات لدى الاطفال بالمرحلة المتوسطة كأداة لجمع البيانات (من إعداد الباحث)، ومن أهم نتائج البحث البرنامج التثقيفي المقترح ادى الى تحسن في مستوى عوامل الامن والسلام لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، الارشادات المستخدمة في المدرسة مع التعليمات الفنية من ادارة المدرسة تسهم في تحسين الوعي بالسلوكيات الامنية وتحسن من عوامل السلامة داخل المدرسة. **الكلمات المفتاحية:** الثقافة الصحية، التربية الصحية، برامج الصحة المدرسية.

### المقدمة ومشكلة البحث

تمثل المرحلة المتوسطة مكانة كبيرة في السلم التعليمي، فهي من حيث النشأة تعد المرحلة الوسطى والتأهيلية الى المراحل التعليمية، كونها تضطلع بمسؤولية تربية وتعليم أبناء الوطن وإعدادهم للحياة، وذلك لأن ما يقدم للتلميذ في المراحل الثانوية يعتمد بدرجة كبيرة على ما يكتسبه التلميذ في المرحلة المتوسطة.

وتعد المدارس أحد أهم المؤسسات التربوية والاجتماعية ذات التأثير الكبير في المجتمع، والتي يقع علي عاتقها المسؤولية نحو فئة كبيرة من افراد المجتمع، حيث تعتبر المدرسة هي المؤسسة التي تتعاون مع الأسرة لتربية أفرادها لأن الاسرة قد لا تستطيع أحياناً أن تقوم بالعملية التربوية بمفردها،

وذلك لانتشار نسبة الأمية بين الآباء والأمهات وضعف الإعداد التربوي الصحي لهم مما يؤدي إلى عدم توفر الوسط الاجتماعي السوي الذي يحتاج إليه الطفل، إلى جانب أن المربين يعاملون الطفل بأسلوب تربوي علمي، كما يجد الطفل نفسه في المدرسة بين زملاء له في نفس سنه وله نفس الميول والحاجات وعليه نفس الواجبات، ويتعلم كيف يعيش في مجتمعه الجديد، لذلك فالمدرسة وسيلة التربية الذي يعيش فيها الجميع في مبني واحد ويتعاملون علي ايدي مربين (رشدي لبيب، 2000، 48)

أن المدرسة والمؤسسات الرياضية لها دور كبير في تغيير الإتجاهات والسلوكيات إلى جانب ترسيخ التوعية الصحية في أذهان التلاميذ والرياضيين من خلال المناهج التعليمية وسلوكيات المعلمين والمدرسين الذين هم بمثابة القدوة للتلميذ واللاعب، إضافة إلى دورها في التوعية من خلال عقد الندوات وإقامة الدورات التثقيفية الصحية وتشجيع الأفراد علي الإهتمام بالتربية البدنية وممارسة الأنشطة الرياضية. (55,2012, Donatelle)

كما يشير رشدي لبيب (2000م) إلى العبء الكبير الواقع علي عاتق المدرسة في تنمية الفرد وإشباع حاجاته ورغباته، و نقل الثقافة من جيل لأخر، وهذه الثقافة بدورها تنمي جوانب الشخصية، لذا فإن المدرسة لها دور في تسهيل الحصول علي التراث والتغيرات الثقافية حتي يستطيع الفرد أن يتكيف مع الحياة (رشدي لبيب، 2000م، 67)

ويشير عدنان بن يحي لال (2001) إلى أنه عادة ما تهدف البيئة الصحية المدرسية إلى توفير الوسط الصحي المناسب لنمو التلاميذ ووقايتهم من الأمراض المعدية وتهيئة الوسط التربوي المناسب لهم (عدنان بن يحي، 2001م، 90)

ويؤكد مدحت قاسم وأحمد عبدالفتاح (2004) إلى أن الصحة بالنسبة للإنسان تعتبر من أهم الأشياء في حياته حيث تأتي في المرتبة الأولى بالنسبة لأولياته في الحياة، فصحة الإنسان يمكن تشبيهها بخط الإنحدار الذي يتجه من أعلى إلى اسفل فعندما تصل الصحة في نقطة في أعلى الخط تكون حياة الفرد كلها نشاط و حيوية حتي تتوقف معظم أنشطة حياته .

(مدحت قاسم، أحمد عبد الفتاح، 2004م، 78)

كما يؤكد بهاء سلامة (2002) إلى أن النظر في إتجاهات سلوك اللاعب لا يتم إلا من خلال عملية تعليمية تشبه إلى حد كبير عملية التعليم العام، وحيث أن العملية التدريبية عملية تربوية

تعليمية فهي تعمل علي اكسابه العادات الصحية السليمة التي تؤدي إلي تغير سلوكه وإتجاهاته الصحية (بهاء الدين إبراهيم, 2002م, 78)

ويوضح رشدي لبيب (2000م) إلي أنه من الأمور الهامة المام الفرد بالمعلومات الخاصة بالسلوك المطلوب في البيئة الصحية الرياضية, فإذا لم يفهم السلوك المطلوب بالنسبة لتلك البيئة والمتعلقة بالصحة فإنه لا مفر من إستمراره في السلوك الغير صحي .

(رشدي لبيب, 2000م, 45)

وقد أشار أموري ميكا Omori Mika (2001) إلي أن المدركات الصحية غير السليمة تعتبر احد اهم العوامل التي تهدد الصحة ( Omori, 2001, 90 )

لذا فإن للتثقيف الصحي بشكل عام والوعي والصحي بشكل خاص دور كبير في التعرف والمام افراد المجتمع الرياضي بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية التي تنتشر في المجتمع ومعدل الإصابة وأسبابها وطرق انتقالها وأعراضها وطرق الوقاية منها، كما أن للوعي الصحي دور كبير في فهم التلاميذ الرياضيين لصحتهم والمحافظة عليها حيث يعتبر ذلك من المسئوليات الخاصة بهم. (سليمان حجر، محمد الأمين, 2002, 76)

وهناك تفاعل واضح بين الرياضي والبيئة الرياضية من خلال ممارسة النشاط الرياضي ولذلك كان من الأهمية التعرف علي كل ما تحتويه تلك البيئة من عوامل ومحاور مختلفة كالصحة الشخصية والملابس والأحذية والتغذية وعوامل الامن والسلامة وما يرتبط بها من اشتراطات صحية وبالتالي يكون من السهل تلافي المشكلات الصحية التي قد تحدث أو مواجهتها عند حدوثها.

(Goty, 2004, 75)

وظهر من تلك الدراسات أن التثقيف الصحي عادة ما يؤدي إلي الوعي الصحي حيث أشار كل من جوتي، وشيميتزي ه، وإيشيهاراي، وتسوبويك، وأوجاوا ه، Goty c,shimizy H, ishiharay, Tsuboik, Ogawa H (2004) (29) إلي أن الوعي الصحي هو إتجاه عقلي إنعكاسي يمكن الفرد من إدراكه لذاته وللبيئة المحيطة به ويتضمن ذلك أيضاً إدراك الفرد للوظائف العقلية والجسمية ووعيه بالأشياء بالعالم الخارجي.

وتؤكد نتائج دراسة "محمد سيد" (2008م) أن لعوامل الأمان والسلامة دوراً كبيراً في تقادي الإصابات وأن الأدوات والأجهزة الغير صالحة تعرض التلاميذ للإصابات المختلفة، وأن الصيانة الوقائية للمنشآت الرياضية من أهم عوامل الأمان والسلامة. (محمد سيد, 2008م, 71)

كما تؤكد دراسة "أحمد عبد العزيز سلطان" (2010م) على أن أهم المشكلات التي تحد من فاعلية عوامل الأمان والسلامة تتمثل في غياب توعية التلاميذ بالطرق الصحيحة لتجنب الحوادث, وخلو الأنشطة الثقافية المدرسية ومحتواها من جوانب الأمان والسلامة وعدم توعيتهم بمجال الأمان والسلامة وعدم اهتمام المعلمين بها وغياب التعليمات الخاصة بإستخدام الأجهزة والأدوات الرياضية. (أحمد عبد العزيز, 2010م, 99)

ومن خلال عمل الباحث في مجال الصحة الرياضة لاحظ أن المعارف والمعلومات والسلوكيات الصحية التي يقوم بها تلاميذ المدارس عامة والرياضية خاصة تعتمد في كثير من الأحيان علي ما يعرفونه من معلومات وأن ما يقومون به من سلوكيات صحية تساهم في تغير اتجاهاتهم ومعارفهم, لذا تكمن اهمية هذه الدراسة في انها تهدف الى لتحسين السلوك التثقيفي الصحي لعوامل الامن والسلامة الخاصة بالإصابات لدى الاطفال بالمرحلة المتوسطة من التعليم الأساسي بدولة الكويت وانطلاقاً مما سبق تبرز أهمية إجراء تلك الدراسة في محاولة لبناء مؤشر يمكن من خلاله التعرف على مستوى توافر معايير الأمان والسلامة للبيئة الصحية بدروس التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة بالكويت.

## IJSPS

### أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- بناء مقياس عوامل الامن والسلامة الخاصة بالإصابات لدى الاطفال بالمرحلة المتوسطة.
- بناء برنامج تثقيف صحي مقترح لرفع مستوى عوامل الامن والسلامة الخاصة بالإصابات لدى الاطفال بالمرحلة المتوسطة.

### فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى عوامل الامن والسلامة الخاصة بالإصابات لدى الاطفال بالمرحلة المتوسطة مجموعة البحث التجريبية.



- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى عوامل الامن والسلامة الخاصة بالإصابات لدى الاطفال بالمرحلة المتوسطة مجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسيين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى عوامل الامن والسلامة الخاصة بالإصابات لدى الاطفال بالمرحلة المتوسطة مجموعة البحث التجريبية.

### إجراءات البحث

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدى للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لملائمته لأهداف البحث وطبيعة إجراءاته .

**مجتمع البحث :** تلاميذ الصف (السابع- الثامن- التاسع) المتوسط بمدرسة ثابت بن زين بنين بمنطقة صباح السالم بدولة الكويت، للعام الدراسي (2018/2019) بإجمالي (155) تلميذ .

**عينة البحث:** تم إختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وذلك بعد استبعاد (5) تلاميذ لعدم إنتظامهم في البرنامج ، وتمثلت عينة البحث في (150) تلميذ من تلاميذ الصف (السابع- الثامن- التاسع) المتوسط ، بواقع (40) تلميذ كعينة إستطلاعية بالإضافة الى (110) تلميذ مقسمين الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام لك مجموعة (55) تلميذ كما هو موضح بجدول (1) .

جدول (1) توصيف عينة البحث (الإستطلاعية- الأساسية)

م	التلاميذ	العينة الإستطلاعية		العينة الأساسية		النسبة المئوية
		ك	%	ك	%	
1	الصف السابع	15	37.50%	35	31.80%	33.33
2	الصف الثامن	15	37.50%	35	31.80%	33.33
	الصف التاسع	10	25.00%	40	36.40%	33.33
	<b>الإجمالي</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

### مجالات البحث.

- مجال الجغرافي: مدرسة بمدرسة ثابت بن زين بنين بمنطقة صباح السالم بدولة الكويت
- المجال البشري: تلاميذ مدرسة ثابت بن زين بنين بمحافظة صباح السالم بدولة الكويت.

- **المجال الزمني:** تم تطبيق برنامج البحث خلال الفترة الزمنية من 2019/2/10 حتى 2019/5/5 لمدة (12) أسبوعياً ويمثل (3) شهور يواقع (وحدتان) أسبوعياً زمن الوحدة (45ق).

### أدوات جمع البيانات

- **تم القيام بالمسح المرجعي :** للكتب والدراسات العلمية، والمواقع الإلكترونية المرتبطة بالثقافة الصحية والصحة المدرسية على شبكة المعلومات الدولية، لتحديد أبعاد المقياس وعباراته.
  - **بناء المقياس المقترح :** عوامل الامن والسلامة الخاصة بالإصابات لدى الاطفال بالمرحلة المتوسطة. (من إعداد الباحث)، ومر بالمراحل التالية :
  - **المؤشر المقترح :** (من إعداد الباحث)، مرّ بالخطوات التالية :
    - **تحديد أبعاد المؤشر :** تم عرض استطلاع الرأي على السادة الخبراء من المتخصصين في الصحة الرياضية وعددهم (11) خبيراً , تضمن على (5) أبعاد هي " معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالتلاميذ ، معايير الأمان والسلامة المرتبطة ب (معلم/ معلمة) التربية البدنية، معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالملاعب، معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالمرافق الصحية ذات الصلة بدرس التربية البدنية، معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالأدوات الرياضية " ، وقد إرتضى الباحث نسبة (80%) لقبولها.
    - **عُرض المؤشر في صورته الأولى على السادة الخبراء، لإجراء عمليات التعديل أو الحذف أو الإضافة، واشتمل المؤشر " على عدد (81) عبارة موزعة على (5) أبعاد، بواقع (12) عبارة للبعد الأول، (27) للبعد الثاني، (17) للبعد الثالث، (11) للبعد الرابع ، (14) للبعد الخامس مرفق (2) .**
    - **بعد تعديلات السادة الخبراء وصل عدد عبارات المؤشر المقترح (78) عبارة موزعة على (5) محاور بواقع (11) عبارة للبعد الأول، (24) للبعد الثاني، (17) للبعد الثالث، (11) للبعد الرابع، (15) للبعد الخامس. كما هو موضح بالجدول من جدول (4) إلى جدول (8).**
- **الصدق:** إضافة إلى صدق المحكمين كما هو موضح بالجدول من جدول (4) إلى جدول (8)، قام الباحث بإختبار صدق المؤشر المقترح عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة

كل عبارة والدرجة الكلية للبعد, وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية لأبعاد المؤشر باستخدام طريقه "بيرسون Person", وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة (0.05) وقيمته (0.187), مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمؤشر وذلك بالتطبيق على المجموعة الأولى من عينة البحث الأساسية (عينة بناء المؤشر المقترح) وعددهم (40), وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لأبعاد المؤشر بين (0.711, 0.783), وتراوحت بين (0.465, 0.640) للبعد الأول وتراوحت بين (0.435, 0.632) للبعد الثاني, وتراوحت بين (0.498, 0.688) للبعد الثالث, وتراوحت بين (0.519, 0.663) للبعد الرابع, وتراوحت بين (0.512, 0.684) للبعد الخامس, وبذلك يصل إجمالي عدد العبارات المستبعدة (5) عبارات لم تحقق قيم الارتباط .

- الثبات : تم استخدام معامل "ألفا كرونباخ Alpha Cronbach's" للتحقق من ثبات المؤشر المقترح وقد حققت أبعاد المؤشر قيم معامل ارتباط تراوحت بين (0.588, 0.654).
- ولقد استخدم الباحث ميزان التقدير الرباعي يتوافر بدرجة كبيرة (3) - يتوافر بدرجة متوسطة (2) - يتوافر بدرجة ضعيفة (1) - لا يتوافر (صفر).
- بعد إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) على المؤشر توصل الباحث إلى الشكل النهائي للمؤشر المقترح لمعايير الأمان والسلامة للبيئة الصحية للوقاية من الإصابات بدرس التربية البدنية للمرحلة المتوسطة والذي بلغ عدد عبارته (73) عبارة, موزعة على (5) محاور بواقع (10) عبارات للبعد الأول, (20) عبارة للبعد الثاني, (17) للبعد الثالث, (11) عبارة للبعد الرابع, (15) عبارة للبعد الخامس.

بناء برنامج التثقيف الصحي المقترح: وقامت الباحثة بتحديد ما يلي :

- الهدف العام لبرنامج: يهدف البرنامج الي رفع مستوى مستوى عوامل الامن والسلامة الخاصة بالإصابات لدى الاطفال بالمرحلة المتوسطة من التعليم الأساسي بدولة الكويت .

الموضوعات الرئيسية للبرنامج : وتتضمن (5 محاور) وهي:

- معايير الأمان والسلامة المرتبطة بـ (معلم/ معلمة) التربية البدنية.
- معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالملاعب.

- معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالمرافق الصحية ذات الصلة بدرس التربية البدنية.
- معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالأدوات الرياضية.

○ محتوى البرنامج: قام الباحث بالاطلاع علي مجموعة من المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة كدراسة أحمد محمد عبدالسلام ، عاصم راشد (2001) (2) ، أماني إبراهيم خليفة (2009) (3)، أمنه حسن عبدالرحيم طه (2010) (4) بلال زكريا محمد العريان (2000) (6) وتم تحديد الموضوعات الرئيسية لمحتوي برنامج التنقيف الصحي وذلك بعمل استمارة استطلاع وعرضها علي الساده الخبراء المتخصصين في مجال التربية الصحية والصحة الرياضية لمعرفة آرائهم تجاه البرنامج المقترح.

○ تم صياغة المحتوى العلمي لبرنامج التنقيف الصحي متضمناً المعلومات والمعارف التي تحقق الهدف من البرنامج مع مراعاة خصائص هذه المرحلة السنوية وذلك وفقاً لآراء السادة الخبراء.

○ وقد راع الباحث أثناء تطبيق البرنامج تنوع طرق التدريس لتنمية المعلومات المرتبطة بعوامل الامن والسلامة.

○ الاطار الزمني لتنفيذ البرنامج: اشتمل برنامج التنقيف الصحي علي (24) وحدة، زمن الوحدة (45) دقيقة لمدة (12) اسبوعاً بواقع (وحدتان) أسبوعياً وذلك لمدة (3) شهور علي ان يبدأ تنفيذ البرنامج من 2018 / 2 / 5 وينتهي في 2018 / 4 / 29.

### خطوات إجراء التجربة الأساسية:

- القياس القبلي: قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي بتطبيق مقياس عوامل الامن والسلامة

علي عينة البحث قوامها (80) تلميذ بالصف ( السابع - الثامن - التاسع) المتوسط وذلك

خلال الفترة الزمنية من 2018 / 2 / 7 وينتهي في 2018 / 4 / 26

- تنفيذ البرنامج: تم تطبيق برنامج التنقيف الصحي المقترح علي عينة البحث الأساسية وذلك

في الفترة الزمنية 2018 / 2 / 5 وينتهي في 2018 / 4 / 29

- القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي بتطبيق مقياس الصحة المدرسية علي عينة البحث

الاساسية وذلك في الفترة الزمنية من 2018 / 5 / 5 وينتهي في 2018 / 5 / 10.

### المعالجات الإحصائية للبحث

اعتمد الباحث في خطة البحث الإحصائية لنتائج البحث على حساب ما يلي : المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط (بيرسون) - معامل ألفا (كورنباخ) - النسبة المئوية - اختبار (ت) ، ولقد أرتضى الباحث مستوى (0.05) لقبول وتفسير نتائج البحث .

### عرض وتفسير نتائج البحث

جدول (2) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي

لإستجابات مجموعة البحث التجريبية (ن=40)

الدالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الابعاد
				1ع	1م	1ع	1م	
دال	7.62	%56.80	20	0.39	35.21	0.32	15.21	معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالتلاميذ
دال	7.26	%59.87	42.70	0.21	71.32	0.14	28.62	معايير الأمان والسلامة المرتبطة ب (معلم/ معلمة) التربية البدنية
دال	7.32	%62.47	32.71	0.17	52.36	0.69	19.65	معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالملاعب
دال	7.22	%63.21	28.04	0.322	44.36	0.52	16.32	معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالمرافق الصحية ذات الصلة بدرس التربية البدنية
دال	7.69	%50.55	21.73	0.94	42.98	0.21	21.25	معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالأدوات الرياضية
دال	7.62	%58.99	145.27	0.28	246.23	0.39	101.05	المجموع الكلي

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.660

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدي لإستجابات مجموعة البحث التجريبية في مستوى مقياس عوامل الامن والسلامة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05)

جدول (3) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة

لإستجابات مجموعة البحث الضابطة (ن=40)

الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الابعاد
				1ع	1م	1ع	1م	
دال	4.36	%39.77	10.07	0.32	25.32	0.69	15.25	معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالتلاميذ
دال	4.20	%31.38	12.34	0.28	39.32	0.65	26.98	معايير الأمان والسلامة المرتبطة ب (معلم/ معلمة) التربية البدنية
دال	4.12	%42.55	14.15	0.24	33.25	0.24	19.10	معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالملاعب
دال	4.39	%44.54	13.06	0.26	29.32	0.21	16.26	معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالمرافق الصحية ذات الصلة بدرس التربية البدنية
دال	4.32	%46.61	18.33	0.74	39.32	0.17	20.99	معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالأدوات الرياضية
دال	4.97	%73.20	121.91	0.33	166.53	0.55	44.62	المجموع الكلي

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.660

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لإستجابات مجموعة البحث الضابطة في مستوى مقياس عوامل الامن والسلامة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05)

جدول (4) دلالة الفروق بين القياسين البعديين لاستجابات مجموعتي

البحث التجريبية والضابطة (ن=80)

الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الابعاد
		1ع	1م	1ع	1م	
دال	5.69	0.32	25.32	0.39	35.21	معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالتلاميذ
دال	5.23	0.28	39.32	0.21	71.32	معايير الأمان والسلامة المرتبطة ب (معلم/ معلمة) التربية البدنية
دال	5.21	0.24	33.25	0.17	52.36	معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالملاعب
دال	5.97	0.26	29.32	0.322	44.36	معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالمرافق الصحية ذات الصلة بدرس التربية البدنية.
دال	5.22	0.74	39.32	0.94	42.98	معايير الأمان والسلامة المرتبطة بالأدوات الرياضية
دال	5.39	0.33	166.53	0.28	246.23	المجموع الكلي

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.786



يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الاستجابة لعوامل الامن والسلامة للوقاية من الاصابات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### مناقشة النتائج

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة لإستجابات مجموعة البحث التجريبية في مستوى مقياس عوامل الامن والسلامة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ويرجع الباحث تلك الفرق الى البرنامج التثقيفي المقترح.

ويرى الباحث أن المدرسة هي بيت التلاميذ الذي يقضي به أعواماً متتالية ينمو في غضونهما جسمه وتتكون لديه العادات القوامية التي تلازمه طوال حياته المستقبلية ويستدل من ذلك أن العادات القوامية الجيدة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالقوام الجيد.

ويتفق كلاً من " جيهان محمد عبد العزيز ( 2005 ) ، " Mckenzie " (2013م) في أن الأدوات والإمكانات والأجهزة غير المناسبة تعتبر أحد أهم المسببات الكبرى في حدوث الاصابات فالأثاث المنزلي والمقاعد المدرسية التي لا تتناسب مع أحجام التلاميذ وأماكن القراءة في المنزل والمدرسة والإضاءة الغير كافية جميعها عوامل تسهم في خلق بيئة مناسبة تحقق فرصاً أكبر في الإصابات. (جيهان محمد عبد العزيز 2005، ص43 " Mckenzie , 2013 , 76)

كما يتفق " Brautson " (2007م) في أن العادات القوامية تتكون كغيرها من العادات بالترتيب وأغلب حالات الانحراف القوامي تتكون في السنوات المبكرة من العمر كما تلعب القدوة دوراً مهماً في تكوين العادة نتيجة للتقليد. (Brautson, 2007, 77)

ويرجع الباحث هذا التحسن الى تطبيق برنامج التثقيف الصحي المقترح والذي ساهم بدور فعال في اكتساب سلوكيات صحية بيئية صحيحة ويرى الباحث أهمية ترسيخ السلوك الصحي البيئي لدى الأفراد والجماعات دائماً يكون من خلال التوعية الصحية البيئية لأن الغاية منها هي تربية السلوك الصحي البيئي الواعي وترجمته الى أهداف تربوية وتجسيدها في برامج وخبرات تعلم يعيشها الأفراد في ممارسات سلوكية صحية وبيئية سليمة وهذا ما يخفض مستوى حدوث الاصابات.

ويتفق مع ما سبق نتائج دراسة " مسعود كمال " (1999)(22) في أن التأثير الإيجابي للتوعية البيئية وقضاياها يجب أن يتم من خلال المناهج التعليمية لخفض مستوى الاصابات. يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لإستجابات مجموعة البحث الضابطة في مستوى مقياس عوامل الامن والسلامة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ويفسر الباحث تلك النتيجة الى الارشادات السلوكية التي تسهم في تحسين الوعي التثقيفي للتلاميذ والذي يسهم في حسن النظام وبالتالي تقليل الاصابات.

ويرجع الباحث أن الممارسة المنتظمة للرياضة لها آثار مفيدة وكثيرة منها زيادة كفاءة الجهاز الدوري وتقليل الدهون وتقوية العضلات وتحسين المظهر وهذه الممارسة يجب أن تكون في المدرسة تحت إشراف مدرس التربية الرياضية الذي يقع على كاهله عبء كبير في مباشرة نمو التلاميذ والعناية بهم والتي ينبغي أن تتأسس على الوعي السليم للتلميذ والقائم على أهمية الممارسة الرياضية في حياة الفرد ،.

ويتفق مع ما سبق " هاني عبدالعزيز " (2005) في أن النشاط الرياضي يعتبر الوسيلة المثلى للتربية الصحية لذا كان لزاماً وضعها بالشكل الصحيح في البرنامج المدرسي فمن خلال النشاط الرياضي يمكن اكتساب التلاميذ العادات والاتجاهات السلوكية السليمة. كما تتفق نتائج دراسة " Ashley M " (2003م)(26) والتي أكدت على أن المشاركة الفعالة بدرس التربية البدنية بالمدرسة ساهم إيجابياً في الإرتقاء بالصحة المدرسية للتلاميذ.

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الاستجابة لعوامل الامن والسلامة للوقاية من الاصابات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويرجع الباحث هذه النتيجة الى أن برنامج التثقيف الصحي المقترح قد أدى الى تحسين السلوك الصحي الخاص بعوامل الامن والسلامة لدى أفراد العينة في القياس البعدي عنه في القياس القبلي.

ويتفق مع ما سبق نتائج دراسة " هيثم عبد الرؤوف " (2006م) (24) في أن الارشادات السلوكية تسهم في تخفيض الاصابات وتحسن من عوامل الامن والسلامة داخل وخارج الحصة.

كما يتفق " وفاء محمد " (2001) (25) في أن توفير المعايير الصحية بدرس التربية الرياضية تسهم في حماية التلميذ وجعله يتميز بصحة جيدة ، والتلميذ لكي يتمتع بصحة يجب أن يتحرك في الاتجاه السليم نحو حلول مشكلة بشكل مباشر وكفاءته في استخدام طاقته بالشكل الملائم.

بينما يرى " رشا دويدار (2008) (9) أن صحة البيئة لا تتعدى في نظر المشتغلين بها أكثر من حل المشاكل الصحية بواسطة علم البيئة ونظرياته.

ومن جانب آخر يتفق " شرف محمد " (2003م) في أن الإنسان وبيئته التي يعيش فيها عنصران يكمل كل منهما الآخر، ولا يمكن فصلهما، فالبيئة تؤثر في صحة الإنسان وتركيبه الجسمي، كما تؤثر في شخصية ونفسيته وعاداته ومعتقداته ، كما أن البيئة الصحية السليمة تساعد على اكتساب العادات السليمة من حيث الأكل والملبس وتصبح سلوكاً يهتدي به في حياته المستقبلية.

#### الاستنتاجات

- البرنامج التثقيفي المقترح ادى الى تحسن في مستوى عوامل الامن والسلام لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.
- الارشادات المستخدمة في المدرسة مع التعليمات الفنية من ادارة المدرسة تسهم في تحسين الوعي بالسلوكيات الامنية وتحسن من عوامل السلامة داخل المدرسة.

#### التوصيات

- استخدام البرنامج التثقيفي المقترح لما له من تأثير إيجابي في تحسين الوعي بعوامل الامن والسلامة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.
- زيادة الارشادات الخاصة بعوامل الامن والسلامة في المدارس الكويتية.
- السعي الى اقامة دورات تدريبية لمعلمي التربية البدنية للارتقاء بمستوى الوعي لعوامل الامن والسلامة.

## قائمة المراجع

- 1- أحمد عبد العزيز سلطان (2010م) : إسهامات الإدارة المدرسية في الأمن والسلامة لتلاميذ المراحل التعليمية المختلفة بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.
- 2- أحمد محمد عبدالسلام ، عاصم راشد (2001) : أثر برنامج في التربية الصحية علي اكتساب الثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، بحث منشور، العدد (15) ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسبوط.
- 3- أماني إبراهيم خليفة (2009) : برنامج أنشطة حركية وتأثيره علي السلوك الصحي للأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 4- أمه حسن عبدالرحيم طه (2010) : تأثير برنامج تثقيف صحي بإستخدام احدي وسائل التقنية الحديثة علي الثقافة الصحية لدي الرياضيين بمراكز الشباب بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- 5- بهاء الدين إبراهيم سلامة ( 2002) : الصحة الرياضية ، دار الفكر القاهرة .
- 6- بلال زكريا محمد العريان (2000) : تأثير برنامج تثقيف صحي مقترح علي ممارسي شعب المجموعات الرياضية من (8-12) سنة بمحافظة الجيزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- 7- جيهان محمد عبد العزيز ( 2005) : تأثير برنامج تثقيف صحي رياضي علي تقليل نسبة الإصابات لطالبات المدارس الرياضية التجريبية بالإسكندرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 8- رانية صاصيلا (2010م): تصور مقترح لضمان جودة البيئة التربوية في رياض الأطفال في الجمهورية العربية السورية، إنتاج علمي، العدد الثالث، المجلد (26)، مجلة جامعة دمشق، 2010م.

- 9- رشا محمد محمد دويدار (2008) : دراسة مقارنة للسلوك الصحي بين تلاميذ الريف والحضر وأثره علي الحالة القوامية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- 10- رشدي لبيب وآخرون (2000) : دراسات في المناهج، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 11- سليمان أحمد حجر ، محمد السيد الأمين (2002) : التربية الصحية ، مكتبة القدس، القاهرة.
- 12- شرف محمد سعود إبراهيم (2003) : الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، الإسكندرية .
- 13- شرف محمد مسعود إبراهيم (2009) : تأثير برنامج تأهيل وتنقيف صحي وفقا لنموذج إسترشادي علي الحالة الوظيفية والبدنية والصحية للأطفال زائدي الوزن من سن (10-12) سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
- 14- شيرين سعد حجازي (2012) : تأثير برنامج ثقافة صحية في الوعي الصحي لطالبات الريف المراهقات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 15- عدنان بن يحي لال ( 1991 ) : التربية الصحية المدرسية والصحة الغذائية ، المديرية العامة للمطبوعات بوزارة الإعلام ، مطابع الصفا - مكة المكرمة .
- 16- علي عبدالله الجفري (2000) : مستوي السلوك الصحي لدي تلاميذ الصفوف الثلاثة الأخيرة بالمدارس الابتدائية بمدينة الرياض ، إنتاج علمي ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- 17- محمد سيد عبد القادر (2008م): عوامل السلامة للمنشآت الرياضية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في المدارس الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- 18- محمد علي حسن الخليفة (2011) : برنامج معرفي صحي وأثره علي الاتجاهات والسلوك الصحي لتلاميذ التعليم الابتدائي بدولة الكويت ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

- 19- محمد لطفي إبراهيم ( 2007 ) : دراسة المدركات الصحية واللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالقاهرة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- 20- محمد عبد العظيم محمد مصطفى (1999) : البيئة الصحية لدرس التربية الرياضية وعلاقته بالاتجاهات الصحية لمدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية، بمحافظة الشرقية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- 21- مدحت قاسم ، أحمد عبد الفتاح (2004) : الأندية الصحية دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 22- مسعود كمال غرابية (1999) : برنامج مقترح للتوعية الصحية والبيئية علي السلوك الصحي والاتجاهات نحو البيئة لدي طلاب كلية المعلمين بمكة المكرمة، انتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- 23- هاني عبدالعزيز حميدة (2005) : بناء مقياس الوعي البيئي الصحي للرياضيين من (12-15) سنة بمحافظة الفيوم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- 24- هيثم عبد الرؤوف أبو عياد : مدى كفاية الإمكانيات المادية لتحقيق أهداف منهج التربية البدنية في الصفوف (5, 6, 7) في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة ، الأردن، عمان ، الجامعة الأردنية، 2006م.
- 25- وفاء محمد عبد الخالق : لعب الأدوار الإجتماعية وعلاقته بتثنية شخصية الطفل، مجلة خطوة ، العدد (13) ، المجلس العربي للطفولة والتنمية ، القاهرة ، 2001م.
- 26- Ashley eddj (2003):the development and evaluation of comprehensive health education program for telemetry schools proton university .
- 27- Brautson (2007): the effects of a health extension guiding program of the heath, envirpmec4ewental wariness in the united states of America .
- 28- Donatelle, R (2012) : Promoting Healthy Behavior Change Health : The Basic. (P.P.4). 8TH Edition San Francisco, C A Pearson Education. Inc.



- 29- Goty c,shimizu H, ishiharay, Tsuboik, OGAWA H(2004): health attitude behaviours : comparison of Japanese, Americans of Japanese and European ancestry .
- 30- Mckenzie, J.,Neiger, B.,Thackeray, R.(2013) : Health Education Can Also be Seen as Preventive Medicine (Marcus 2012)- Health Education and Health Promotion, Planning, Implementing, & Evaluating Health Promotion Programs (P.P 3-4), 5th Edition. San Francisco, C A Pearson Education. Inc.
- 31- Omori mika (2001) : Health endangering behaviors among Japanese adolescents, test of model of risk lains behaviors.



IJSPS

## السمات الانفعالية المميزة للاعبي الجمنار الفني

م.د/ عمرو محمود ابو الفضل ابراهيم  
كلية التربية الرياضية جامعة مطروح، مصر  
Amr.mahmoud18@yahoo.com

### ملخص البحث

استهدفت الدراسة دراسة السمات الانفعالية المميزة للاعبي الجمنار الفني وذلك من خلال التعرف على العلاقة الارتباطية بين أبعاد السمات الانفعالية وترتيب اللاعبين طبقاً لنتائج بطولات فرق جمنار الفني للموسم 2019/2018 وكذلك الفروق في السمات الانفعالية للاعبي الفريق الأول ولاعبي الفريق الأخير طبقاً لنتائج بطولات للعام 2019/2018م. الفني واستخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسات المسحية واشتملت عينة البحث على لاعبي الجمنار الفني الممتاز المشتركين في بطولة الجمهورية لجمنار الاجهزة للموسم 2019/2018م وبلغ قوام العينة (48) لاعب مقسمين على (8) أندية بواقع (6) لاعبين عن كل نادى واستخدام الباحث مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة تصميم توماس تنكو Tomas Tnko تعريب محمد حسن علاوى - محمد العربي شمعون وكانت من اهم النتائج انه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد السمات ونتائج فردى العام لدى فرق المستويات الأولى وكذلك عدم وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد السمات الانفعالية ونتائج ترتيب لدى فرق الترتيب المتأخر.

**الكلمات المفتاحية:** الحساسية، الضبط الذاتي، المسؤولية، الإصرار، الثقة، ضبط التوتر، الرغبة.

### المقدمة ومشكلة البحث

تعد أولى خطوات النجاح في أي مجتمع أو أي نشاط هي إتباع خطوات أسلوب البحث العلمي المناسب الذي يهدف إلى الإرتقاء بهذا المجتمع أو بالنشاط للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة وتحقيق الأهداف المخططة، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية خير دليل على ذلك، لذا أصبح من الضروري استخدام أسلوب البحث العلمي وتطبيقه على البيئة الكويتية الرياضية.

ولقد زاد اهتمام الباحثين في علم النفس الرياضي في العدد من الدول المهمة بالتفوق الرياضي بموضوعات السمات الخاصة باللاعبين الرياضيين وطرق تنميتها وتطويرها كعامل من

العوامل الهامة التي تهم بدرجة كبيرة في التربية الشاملة المتزنة للشخصية الرياضية ومن ناحية أخرى كعامل للوصول للاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية.

وقد لوحظ أن الغالبية العظمة من المدربين الرياضيين يحرصون كل اهتمامهم في تنمية الصفات البدنية والمهارية الحركية والخططية لدى اللاعبين وأيضا هناك العديد من الرياضيين يظهرون بمستوى يقل كثيرا عن المستوى المتوقع لهم بالرغم ممن حسن أعدادهم بدنيا ومهاريا وخططيا ويرجع ذلك إلى بعض افتقارهم لبعض الصفات النفسية والإرادية.

ويشير محمد حسن علاوى (1999) إلى أن الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون إلى درجة كبيرة من المستوى البدني والمهارى والخططي ألا أن هناك عاملاً هاماً يحقق نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز ألا وهو العامل النفسي الذي يلعب دوراً هاماً في تحقيق الفوز في المنافسات وهو المعيار الحاسم في المنافسة. (محمد علاوى, 1999, 55)

ويرى أسامة راتب (1990م) أن التفوق الرياضي هو منطقياً نتاج عوامل عديدة من أهمها الدافعية والتركيز بالإضافة إلى عوامل أخرى عديدة من بينها الرغبة , الإصرار , الثقة بالنفس, فعامل الثقة بالنفس ليست بالشئ الذي يمتلكه بعض اللاعبين ويفقده البعض الآخر ولكن هي بمثابة سمة متدرجة فهناك حد أدنى ومقدار اكبر من الثقة لكل لاعب. (اسامة راتب, 1990, 98)

وهناك العديد من السمات النفسية الهامة التي ينبغي إكسابها للاعبين الرياضيين والعمل على تنميتها وتطويرها في غضون عمليات الأعداد النفسي طويل المدى كالثقة بالنفس والإصرار للاعبين ومن أهم السمات النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة ايجابية تدفعهم لبذلا المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكدهم من قدرته على تحقيق نجاحة أو بصورة سلبية لتهم في انخفاض مستوى الأداء لعدم تأكدهم من قدراتهم على النجاح في مجال النشاط الرياضي.

#### مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث من القراءات في المجلات العلمية والدراسات السابقة وعمل الباحث بالتدريب في الجمباز لاحظ أن برامج التدريب الرياضي لبعض المدربين لا تهتم بالجانب النفسي هذا إلى جانب عدم وجود أخصائي نفسي ضمن تشكيل الفريق الفني على الرغم من أهمية الجانب

النفسي للاعبين بصفة عامة نظرا لارتباطها بمتغيرات خارجية كثيرة كالجمهور والشهرة الواسعة للاعبة التي تقي بعبء نفسي على اللاعب.

مما دفع الباحث إلى محاولة تناول إحدى المشكلات النفسية المرتبطة بتأثيرها على لاعبي الجمباز الفني والتي تتمثل في دراسة السمات الانفعالية المميزة للاعبين الجمباز.

وقد أوضح علم النفس كوبر "Cooper" (1963م) أن المنافسة الرياضية ترتبط بالعديد من المواقف الانفعالية المتغيرة والتي تتميز بقوتها والتي تتحدد تبعا لمواقف الفوز أو الهزيمة أو من لحظة إلى أخرى وهذه الانفعالات تحدث نتيجة اضطرابات الجسم بوجه عام وهذه الانفعالات تكون ناتجة عن فقد اللاعب إلى حالة الاتزان في طبيعة العمل الوظيفية مما يؤثر على التفكير والتي تؤثر على قدرات اللاعب الحركية. كوبر "Cooper" (1963م)

#### هدف البحث

يهدف البحث إلى دراسة السمات الانفعالية المميزة للاعبين الجمباز الفني وذلك من خلال التعرف على :

- العلاقة الارتباطية بين أبعاد السمات الانفعالية وترتيب اللاعبين طبقا لنتائج بطولات فرق جمباز الفني للموسم 2019/2018.
- الفروق في السمات الانفعالية للاعبين الفريق الأول ولاعبين الفريق الأخير طبقا لنتائج بطولات للعام 2019/2018م.

#### فروض البحث

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد السمات الانفعالية وترتيب اللاعبين طبقا لنتائج بطولات الفردي أجهزة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا في بعض أبعاد السمات الانفعالية بين لاعبي الفرق الأولى ولاعبين الفرق الأخيرة للاعبين الجمباز الفني

التعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث:

#### نتائج المباريات

تعنى نتيجة المباراة للفريق من فوز أو هزيمة أو تعادل.

#### الحساسية

تمثل بعداً اجتماعياً وتعنى القدرة على التوافق والتكيف مع الظروف المحيطة والحصول على المتعة من الأداء الرياضي الناجح. (محمد حسن علاوى ,سعد جلا, 1988, 83)

## الضبط الذاتي

أن يكون اللاعب هادئاً متزناً عند حدوث أخطاء، نادراً ما يفقد أعصابه ولا يظهر انفعالاته عند الهزيمة أو عند اتخاذ قرار خاطئ ضده. (مدحت محمود الشافعي، 2002م، 269)

## المسئولية

هي الإرادة في مواجهة اللاعب لاخطائة بشجاعة وبذل الجهد ليؤدي اللاعب أفضل ما لديه لتصحيح الأخطاء وان يكون لديه الدافع لتحقيق النجاح والكفاح من اجل التفوق والفوز بالمنافسة. (محمد العربي شمعون 1983 , 35)

## الإصرار

قدرة اللاعب على تحديد قرارات معينة والسعي نحو تحقيقها حتى في مختلف الظروف الصعبة أو العصيبة مع تحمل مسؤولية هذه القرارات. (محمد حسن علاوى، 1979، 152)

## الثقة

تعنى وجود ثقة في قدرة اللاعب وقبولة التحدي وان يكون واقعي في معرفة نواحي القوة والضعف وثقته في أنجاز الأهداف الواقعية وتحسن المهارات الدفاعية. (محمد حسن علاوى، 1979، 140)

## ضبط التوتر

هي القدرة على التغلب بفعالية على ما يعترض اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط والانفعالات بطريقة ايجابية. (محمد حسن علاوى، 1998م، 35)

## الرغبة

هي الرغبة الشخصية لمزاولة النشاط الرياضي أو هي الرغبة للنجاح والكفاح من اجل التفوق والامتياز. (محمد حسن علاوى، 1998م، 34)

## إجراءات البحث:

## المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسات المسحية لملائمة لطبيعة البحث.

## عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث اشتملت العينة على لاعبي الجمناز الفني الممتاز المشتركين في بطولة الجمهورية لجمناز الاجهزة للموسم 2019/2018م وبلغ قوام العينة (48) لاعب مقسمين على (8) أندية بواقع (6) لاعبين عن كل نادى.

## أدوات البحث:

قام الباحث بتطبيق مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة **Sports Emotional Reaction Profile (S.E.R.P)** والذي وصفه توماس تتكو Tetko واعد صورته العربية كلا من محمد حن علاوى ومحمد العربي شمعون وهو مقياس موضوع خصيصا للرياضيين وقد ثبت صلاحية تطبيقه داخل البيئة المصرية والعربية وتم التطبيق في العديد من الأبحاث .

ويتكون قياس الاستجابة الانفعالية من (42) عبارة تتيح الفرصة للاعب للتعبير عن اتجاهاته في سبع سمات منفصلة ذات تأثير واضح في المجال الرياضة وهي ( الرغبة -الإصرار - الحساسية - ضبط التوتر - الثقة - المسؤولية - الضبط الذاتي) والدرجة الكلية لمقياس (210) درجة والمقياس ذو التدرج الخماسي (دائما - غالبا - أحيانا - نادرا - أبدا) مرفق (1).

### المعاملات العلمية للاستمارة المقياس

#### - صدق المحكمين

قام الباحث بعرض عبارات المقياس على (10) من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي بدولة الكويت وجمهورية مصر العربية وذلك للحصول على نسبة آراء الخبراء المتخصصين في مدى كفاية أبعاد وعبارات المقياس للتطبيق وكانت موافقة الخبراء على صدق المقياس 90% .

#### - صدق التمايز

### جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجمعتين المميزة

#### وغير المميزة في أبعاد السمات الانفعالية (ن=24)

م	أبعاد السمات الانفعالية	الربع الأعلى		الربع الأدنى		قيمة (ت)	(ت) الجدولية
		( المجموعة المميزة )	ع	م	( المجموعة غير المميزة )		
1	الرغبة	0.82	25.6	0.84	20.5	14.6	
2	الإصرار	0.72	25.5	0.75	22.1	10.6	
3	الحساسية	0.75	21.8	0.63	18.0	12.9	
4	ضبط التوتر	0.42	22.2	1.01	19.0	8.9	
5	الثقة بالنفس	0.42	24.8	1.52	19.6	10.9	1.18
6	المسؤولية	0.55	21.7	0.85	20.5	3.9	
7	ضبط الذات	1.03	22.6	0.44	17.8	14.5	



يتضح من جدول (3) صدق التمايز بين المجموعتين المميزة والغير مميزة بين لاعبي الأندية في المراكز الأولى والمراكز الأخيرة وإن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين حيث أن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دالة (0.05) لصالح الربيعي الأعلى ويشير ذلك إلى أن المقياس يميز بين المستويات المختلفة للاعبين المتقدمين عن غيرهم مما يشير إلى صدقة.

ثالثا: الثبات:

### جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في أبعاد السمات الانفعالية (ن=24)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		أبعاد السمات الانفعالية	م
	ع	م	ع	م		
0.82	1.4	23.7	2.02	23.5	الرغبة	1
0.80	1.5	24.1	1.8	23.7	الإصرار	2
0.84	1.5	20.8	1.5	23.7	الحساسية	3
0.93	1.4	20.1	1.4	20.0	ضبط التوتر	4
0.89	2.1	22.8	2.3	20.2	الثقة بالنفس	5
0.89	1.3	20.5	1.1	22.7	المسؤولية	6
0.87	1.5	20.6	1.9	20.9	ظبط أذات	7

يتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد المقياس للسمات الانفعالية مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

عرض النتائج ومناقشتها:

### جدول (4) معامل الارتباط بين أبعاد السمات الانفعالية لدى لاعبي الفرق الأولى (الفريق الأول والثاني والثالث والرابع) ن=24

م	السمات	الرغبة	الإصرار	الحساسية	ضبط التوتر	الثقة بالنفس	المسؤولية	ظبط أذات
1	الرغبة							
2	الإصرار	0.73						
3	الحساسية	-0.3	-0.3					
4	ضبط التوتر	0.32	0.81	0.54				
5	الثقة بالنفس	0.65	0.73	-0.8	-0.041			
6	المسؤولية	-0.3	-0.3	0.035	0.115	-0.15		
7	ظبط أذات	-0.3	-0.2	0.091	0.198	-0.03	0.44	

قيمة (ر) عند مستوى 0.05 = (0.404)

يتضح من جدول (4) وجود علاقة الارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد السمات الانفعالية ونتائج الفرق الثالثة الأولى بين كلا من سمة الرغبة والإصرار بنسبة 0.73 والرغبة والثقة بنسبة 0.65 وبين الإصرار والثقة في النفس 0.72 وبين الحساسية و ضبط التوتر بنسبة 0.54 وبين المسؤولية و ضبط النفس بنسبة 0.43.

جدول (5) معاملات الارتباط بين أبعاد السمات الانفعالية لدى لاعبي الفرق الأربعة المتأخرة للقسم الثاني في أبعاد السمات الانفعالية ن=24

م	السمات	الرغبة	الإصرار	الحساسية	ضبط التوتر	الثقة بالنفس	المسؤولية	ضبط أذات
1	الرغبة							
2	الإصرار	0.32						
3	الحساسية	-0.07	-0.05					
4	ضبط التوتر	0.07	-0.04	0.29				
5	الثقة بالنفس	0.36	-0.32	-0.10	-0.18			
6	المسؤولية	-0.28	-0.14	0.31	0.25	-0.5		
7	ضبط أذات	-0.27	-0.3	0.14	0.17	-0.02	0.32	

قيمة (ر) عند مستوى 0.05 = (0.404)

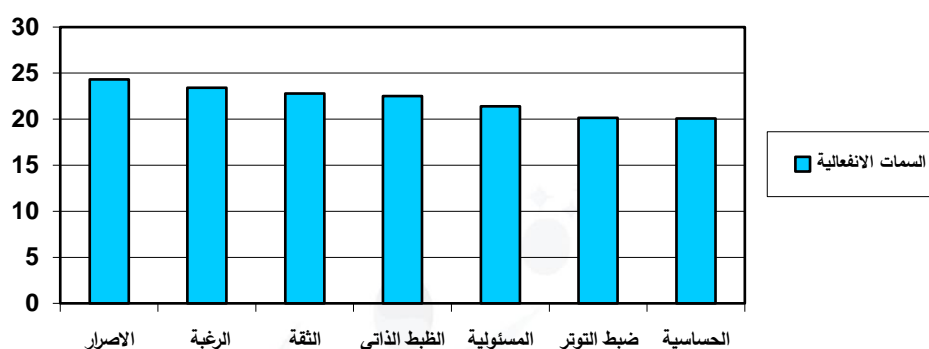
يتضح من جدول (5) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد السمات الانفعالية ونتائج مباريات لدى لاعبي الفرق ذات الترتيب المتأخر .

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين لاعبي الفرق للمركز (الأول والثاني والثالث والرابع) وفرق المراكز المتأخرة (الخامس والسادس والسابع والثامن) في أبعاد السمات الانفعالية (ن=48)

م	أبعاد السمات الانفعالية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
1	الرغبة	23.5	2.08	21.3	1.8	7.5
2	الإصرار	24.4	1.9	22.41	2.28	6.3
3	الحساسية	20.7	1.3	20.8	1.4	-0.37
4	ضبط التوتر	20.16	1.3	20.1	1.4	-0.25
5	الثقة بالنفس	22.9	1.9	19.9	2.1	11.4
6	المسؤولية	21.3	1.08	20.5	1.3	6.80
7	ضبط أذات	22.2	1.9	21.6	1.5	6.11

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.01

يتضح من جدول (6) وجود فروق داله احصائاً بين لاعبي فرق المراكز المتقدمة ولاعبي فرق المراكز المتأخرة في بطولة الجمناز للموسم 2019/2018م في جميع السمات الانفعالية ما عدا سمة الحساسية وظبط التوتر.



شكل (1) ترتيب أبعاد السمات الانفعالية لدى لاعبي الفرق صاحبة الترتيب المتقدم

يتضح من الشكل البياني رقم (1) ما يلي :-

ترتيب أبعاد السمات الانفعالية لدى لاعبي فرق الترتيب المتقدم حيث احتلت سمة الإصرار نسبة (24.3%) يليها سمة الرغبة بنسبة (23.4%) يليها سمة الثقة بالنفس بنسبة (22.8%) وجاءت سمة الظبط الذاتي في المركز الثالث بنسبة (22.5%) تلتها نسبة المسؤولية بنسبة (21.4%) تلتها سمة ضبط التوتر بنسبة (20.16%) واحتلت سمة الحساسية المركز السابع والأخير بنسبة (20.08%).

#### جدول (7) تحليل التباين للسمات الانفعالية لاعبي فرق بطل فردي العام عن الفرق الأخرى

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
السمات الانفعالية	بين المجموعات	32.28	3	108.7	3.26
	داخل المجموعات	66.66	2		
	المجموع الكلي	39.84	5	33.3	12.42
	بين المجموعات	1765.2	3	588.4	
	داخل المجموعات	94.66	2	47.3	
	المجموع الكلي	1859.8	5		

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى  $0.05=8.74$

يتضح من جدول (7) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دالة (0.05) للمركز الأول في متوسط درجات السمات بين لاعبي فرق المركز الأول والثاني حيث بلغت درجة (ف) المحسوبة لاعبي فريق المركز الثاني (3.26) وهي أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة بينما بلغت قيمة (ف) المحسوبة لاعبي فريق المركز الثالث في بطولة فردى الاجهزة (12.43) وهي اكبر من قيمتها الجدولية مع وجود فروق ذاتا دلالة إحصائية بين لاعبي فريق المركز الأول والثالث بينما تقاربت السمات الانفعالية للفريق الأول والثاني في بطولة الفردي للأجهزة.

#### مناقشة النتائج:

تشير نتائج جدول (4,5) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد السمات الانفعالية وترتيب لاعبي الفرق الأولى وذلك يوضح جدولة (4) في كلا السمات الانفعالية قيد البحث ويرجع الباحث ذلك إلى أن هناك بعض السمات الانفعالية التي يتميز بها لاعبي الأندية الأولى والتي تميزهم عن غيرهم في الارتقاء بمستوى أدائهم .

ويتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد السمات الانفعالية وترتيب لاعبي الفرق طبقا لنتائج البطولة ولاعبي المراكز فرق المراكز المتأخرة ويشير الباحث السبب في ذلك إلى عدم الاهتمام بالجانب النفسي من قبل المدربين بهذا الجانب داخل البرنامج التدريبي المقترح لهم.

كما تشير نتائج جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي الفرق (الأول - والثاني - والثالث - والرابع ) في أبعاد السمات عن لاعبي فرق المراكز المتأخرة في بطولة الدوري أصحاب المراكز (الخامس - والسادس - السابع - الثامن) في سمات (الرغبة - الإصرار - الثقة بالنفس - المسؤولية - الطبطب الذاتي) ما عدا سمة الحساسية وخطبت التوتر لصالح لاعبي فرق الترتيب المتقدم ببطولة الفردي للأجهزة ويعزى الباحث السبب إلى أن لاعبي الفرق الأولى من الدوري أقدر على بذل الجهد والعباء وتوظيف جهودهم والتعاون مع أعضاء الفريق للوصول بالفريق إلى أعلى المستويات ويتفق ذلك مع نتائج دراسات (1),(6),(7),(8),(12) في ارتباط السمات الانفعالية بمستوى التقدم والإنجاز الرياضي .

#### الاستخلاصات :

في حدود ما أشارت إليه نتائج هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث تم استخلاص النتائج الآتية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد السمات ونتائج فردى العام لدى فرق المستويات الأولى.
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد السمات الانفعالية ونتائج ترتيب لدى فرق الترتيب المتأخر .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي فرق الترتيب المتقدم ولاعبي فرق الترتيب المتأخر في أبعاد الرغبة, الإصرار, الثقة بالنفس, المسؤولية, والظبط, كسمات انفعالية لصالح لاعبي الترتيب المتقدم بينما أوضحت النتائج عدم وجود فروق في سمتي الحساسية وظبط النفس.
- وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي فرق الترتيب المتقدم عند مستوى دالة (0.05) ولاعبي فرق الترتيب المتأخر في متوسط درجات السمات الانفعالية لصالح لاعبي الفرق ذات الترتيب المتقدم .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي فرق المركز الأول والثاني والثالث والرابع وهذا يوضح تقارب المستوى بين لاعبي الفرق المتقدمة.

#### التوصيات :

- في حدود ما أشارت إليه نتائج هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث بالتوصيات الآتية:
- الاهتمام بالأعداد النفسي للاعبي الجمناز الفني.
- الاهتمام بتطوير مستوى ما يتمتع به لاعبي الجمناز الفني من السمات الانفعالية عن طريق الاخصائى النفسي للفريق.
- ضرورة إجراء اختبارات نفسية عند انتقاء اللاعبين في الجمناز الفني خاصة وجميع الألعاب الجماعية بشكل عام.

## قائمة المراجع

- 1- إبراهيم مجدي صالح: السمات الانفعالية المميزة للاعبي كرة القدم تحت 18 سنة وعلاقتها بنتائج البطولة الدولية الثالثة للشباب , بحث منشور , المجلة العلمية كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق, 1998م.
- 2- احمد محمد السنتريسى : دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية للاعبي المنازلات الفردية , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية, جامعة حلون, 1977م.
- 3- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي ( المدرب - اللاعب - المربي) دار الفكر العربي, القاهرة, 1990م.
- 4-أسامة كامل راتب ، مصطفى محمد مرسى : "السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإجاز الرقمي", نظريات وتطبيقات، العدد الثاني عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين، بالإسكندرية، 1991م.
- 5- أسامة كامل راتب قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضي) ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 6- أماني احمد عبد المجيد " دراسة السمات الانفعالية لدى لاعبات بعض المنازلات الفردية" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية , 1996م.
- 7- دليا محمد احمد : الاحتراق النفسي وعلاقتها بالسمات الانفعالية لدى مدربي ومدربات الجمباز الفني ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلون ، 2002م.
- 8- رضا حنفي احمد : السمات الانفعالية وعلاقتها بالتحرف الخططي -مستوى الأداء المهاري للاعبات كرة السلة ,رسالة دكتوراة , كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة , جامعة حلون, القاهرة, 1985م.
- 9- رضا حنفي احمد : السمات الانفعالية المميزة للاعبي منتخبات بعض الدول العربية تحت 19 سنة في كرة السلة, بحث منشور , المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية بالجزيرة, جامعة حلون, القاهرة, 1988م.



- 10- عبد العزيز نصر عبد العزيز "السمات الانفعالية المميزة لمتسابقى العاب القوى (الجري , الوثب , الرمي) رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية, جامعة حلون , 1998م.
- 11- عزت محمود الكاشف : الأعداد النفسي للرياضيين , ط1, دار الفكر العربي, 1991م.
- 12- محمد العربي شمعون: السمات الانفعالية ومستوى الأداء المهارى لناشئين الاتحاد العربي السعودي للجماز , بالملكة العربية السعودية, الرياض, 1983م.
- 13- محمد حسن أبو عيبة : "المنهج في علم النفس الرياضي" دار المعارف, الإسكندرية, 1986م.
- 14- محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات, دار المعارف, ط4, القاهرة , 1979م.
- 15- محمد حسن علاوى , سعد جلال : علم النفس التربوي الرياضي , ط6 , دار المعارف, القاهرة, 1978م.
- 16- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي , دار المعارف , ط3, القاهرة, 1979م.
- 17- محمد حسن علاوى : "علم نفس المدرب والتدريب الرياضي" دار المعارف, 1997م.
- 18- محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , ط1, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, 1998م.
- 19- محمد حسن علاوى : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية , دار الفكر العربي, القاهرة, 2001م.
- 20- مدحت محمود الشافعي: السمات الانفعالية المميزة للاعبى كرة اليد 16 سنة وعلاقتها بنتائج المباريات , بحث منشور , المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الإسكندرية, 2002م.
- 21- هيثم محمد صلاح الدين " السمات الانفعالية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى للاعبى الاسكواش, رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا, 2006م.

## اللياقة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية

د. عبد الرحمن نزياب محمد الحازمي

قسم التربية البدنية بكلية التربية جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية  
adalhazmi@hotmail.com

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على مستويات اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، ومستوى اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، والتعرف على مدي العلاقة بين اللياقة النفسية و اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، أستخدم الباحث المنهج الوصفي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية وقد بلغ قوام عينة البحث ( 64 ) حكم من حكام الساحة وحكام المساعدين خلال الموسم الرياضي 2018 م - 2019 م، واشتملت أدوات البحث على مقياس اللياقة النفسية الإلكتروني، و مقياس اتخاذ القرار الإلكتروني، وتوصل الباحث إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية داله إحصائياً بين محاور ومقياس اتخاذ القرار ومحاور ومقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم، كما توجد أختلافات في استجابات الحكام وفقاً للفئات العمرية ولصالح الفئة العمرية الأكبر في محور البدائل المتاحة لاتخاذ القرار، ومحور مهارات الحكم في اتخاذ القرار.

**الكلمات المفتاحية:** اللياقة البدنية، اتخاذ القرار.

### المقدمة ومشكلة البحث

يتميز العصر الحالي بالحركة والتطور السريع، حيث نجد كثيراً من الدول الآن تعتمد في تقدمها وتطورها على إتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلات التي تواجه الإنسان من خلال تفاعله مع بيئته، ويعتبر المجال الرياضي أحد الميادين التي تعبر عن مستوى تقدم الدول، لذلك نجدها تعتمد على الأسلوب العلمي لحل مشكلاتها، ولم يعد هناك مجال للعمل الإرتجالي أو العشوائي في اتخاذ القرارات الذي يعتمد على القدرات الطبيعية فقط، بل أصبح الإجتهد والعمل في مجالات البحث العلمي هو الأساس الذي تبنى عليه إستثمار وإستغلال قدرات وإمكانات الإنسان لأقصى مدى ممكن.

وتعد اللياقة النفسية هي أحد المؤشرات الهامة من الصحة النفسية والتي تميز الفرد بصفات وفضائل معينة تميزه عن غيره والتي تجعل صاحبها متقاهم مع نفسه والبيئة المحيطة مما يحقق الأستقرار النفسى والرضا والتصالح مع النفس والمجتمع .

ويرى أسامة كامل راتب (2004) أن " واللياقة Fitness "هى قدرة الفرد على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية ، ومدى إستعداده الفعلى لإنجاز الأنشطة المستهدفة (أسامة كامل راتب، 2004 ص30)، حيث تعد اللياقة النفسية أحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية ، فهى حالة دائمة نسبياً ، بحيث يكون اللاعب متوافقاً نفسياً ، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته والإستفادة من إمكانياته وقدراته إلى أقصى حد ممكن ، و قادراً على مواجهة متطلبات الحياة (أسامة كامل راتب، 2004 ص77).

وتشير مارى عبدالله حبيب (2001) إلى مفهوم " اللياقة النفسية Psychological Fitness " أنه أكثر إتساعاً حيث يتضمن لياقة ( فكرية ، وإجتماعية ، وأخلاقية ) (مارى عبدالله حبيب، 2001ص35)،

ويؤكد كل من " صفاء الأعرس وعلاء الدين كفافى " (2000) (4) ، " ومارى حبيب" (2001) (11) على أن اللياقة النفسية تتضمن معانى قريبة الشبه من معانى نظريه الذكاء الوجدانى .

بينما يرى " بورى ميلار Bourey , Miller (2001) (14) ، و " ليندلى Lindley (2001) (25) أن اللياقة النفسية تتكون من مجموعة من الكفاءات الشخصية والإجتماعية وغير مستقلة عن سمات الشخصية المزاجية .

ويعرف عبدالمنعم أحمد الدردير (2004) اللياقة النفسية بأنها معرفة وفهم الفرد لمشاعره ، وكيفية توظيف هذه المشاعر من أجل تحسين الأداء وتحقيق الأهداف التنظيمية ، مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقة ناجحة معهم (عبدالمنعم أحمد الدردير ، 2004ص25). كما يشير أسامة راتب ( 2004 م ) إلى أن الأفراد الذين يتميزون باللياقة النفسية لديهم توازن في انفعالاتهم ولديهم القدرة على التفكير والتوافق والمواجهة الناجحة للمشكلات والمواقف المختلفة في المنافسات. ( أسامة راتب ، 2004 ، 73 )

ويشير " إلياس وويسبرج Elias,Swissberg " (2000) الى اللياقة النفسية بأنها مجموعة من المهارات الإجتماعية والإنفعالية الضرورية للنجاح فى الحياة وهى (التواصل بكفاءة ، التحكم فى الذات والتعبير المناسب عن المشاعر ، التفاؤل والوعى بالذات ، القدرة على حل المشكلات ، القدرة على التعامل مع الآخرين، القدرة على التخطيط وتحديد الأهداف والمثابرة فى أداء الأعمال (إلياس وويسبرج Elias,Swissberg ، 2000 ، 186 . 191)

ويرى كل من " فاروق عثمان ، محمد عبدالسميع " (2001) أن اللياقة النفسية " هى قدرة الفرد على الإنتباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة إدراك دقيق لإنفعالات الآخرين ومشاعرهم للإندماج معهم فى علاقات إنفعالية وإجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقى الفكرى والنفسى والمهنى وتعلمه المزيد من المهارات الإيجابية للحياة (فاروق عثمان ، محمد عبدالسميع، 2001، 36).

ويرى " أسامة راتب " (2004) أن اللياقة النفسية حالة متغيرة من يوم لآخر، كما أنه لا يوجد شخص لديه سيطرة كاملة على حالته النفسية ، ومع ذلك فإن الأفراد الذين يتميزون باللياقة النفسية لديهم توازن فى إنفعالاتهم ويعرفون كيف يعبرون عنها بشكل مناسب، كما أن لديهم القدرة على إظهار الاحترام والعاطفة نحو الآخرين ، كما تميزوا بالتوافق والمواجهة الناجحة للضغوط والمشكلات الشخصية ، بجانب المقدرة على تغيير إنفعالاتهم ، كما يتسمون بعلاقتهم الطيبة والشعور بالرضا والتفاعل الجيد مع الآخرين(أسامة راتب، 2004، ص73).

و لقد أهتم العديد من علماء النفس بعملية اتخاذ القرار و قد أتفق العلماء علي تحديد معني واضح لاتخاذ القرار في " وجود بدائل تحتاج إلي المفاضلة و أختيار انسبها " (عبد الرحمن علي احمد الزهراني، 2004 ، 15)

وتعتبر القدرة علي أتخاذ القرار من أهم العناصر في حياة الفرد أو المنظمات ، و تبرز أهميتها في العديد من القرارات اليومية الشخصية ، أو في حياة المنظمات فإن القرارات تعتبر جوهر عمل القيادات ، وهي نقطة الانطلاق بالبشرية لكافة الأنشطة و التصرفات التي تتم داخل المنظمات أو التي تتم في إطار علاقتها مع البيئة الخارجية ( نعمة ابوحلو، 2008 ، 8 )

و من خلال خبرة الباحث في مجال كرة القدم فقد لاحظ أن القرارات التي يتخذها الحكام أثناء المباريات تمر بمراحل كثيرة وهي قدرة الحكم علي تحليل الموقف بشكل صحيح قبل اصدار الحكم و سرعة الاختيار من البدائل المتاحة لاتخاذ القرار و التي تتناسب مع الموقف بحيث يتميز القرار بالدقة

التي لا تتيح فرصة من اللاعبين بالاعتراض علي أي قرار من القرارات التي يتخذها الحكم و قج تتأثر القرارات ببعض العوامل الاخري والتي من اهمها لياقة الحكم البدنية التي تمكنه بالتحرك في اجزاء الملعب المختلفة و متابعة سير المباراة و يستطيع اتخاذ الوضع المناسب من الموقف الذي يمكنه من اتخاذ القرار السليم , و كذلك اللياقة النفسية للحكم و التي تمكنه من قدرته علي ادراك انفعالاته الذاتية و درجة هذه الانفعالات و مدي تناسبها مع الموقف ; و كذلك قدرة الحكم علي فهم انفعالات الآخرين و قدرته علي التعامل مع الموقف , قد تؤثر علي اتخاذ القرار أثناء مباريات كرة القدم .

لذا فقد فكر الباحث في دراسة العلاقة بين اللياقة النفسية لحكام كرة القدم و علاقتها بأخذ القرار لما لها من أهمية أثناء المباريات و التي قد تؤثر علي نتائج المباراة .

### أهداف البحث

يهدف البحث إلي التعرف علي

- مستويات اللياقة النفسية لدي حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية
- مستوى اتخاذ القرار لدي حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية
- مدي العلاقة بين اللياقة النفسية و اتخاذ القرار لدي حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية

### تساؤلات البحث

- ما مدي العلاقة بين اللياقة النفسية و اتخاذ القرار لدي حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية ؟
- هل توجد فروق بين حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية في مستوى اللياقة النفسية و اتخاذ القرار وفقاً ل ( السن – المؤهل الدراسي – درجة الحكم ) ؟

### مصطلحات البحث

#### اللياقة النفسية :

تعرفها "منى مختار" ( 2005 م ) أن اللياقة النفسية هي " قدرة الفرد على الإنتباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة إدراك دقيق لإنفعالات الآخرين للإندماج معهم في علاقات إنفعالية وإجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقى الفكري والنفسي والمهني وتحقيق الأهداف" . ( منى مختار ، 2005 م ص 36 )

#### أخذ القرار :

يعرفه ريتشارد Richard ( 2001 م ) هو عملية تحديد المشكلات وإيجاد الحلول لها "

( Richard 2001 : 400 )

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

قام الباحث بأختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية وقد بلغ قوام عينة البحث ( 64 ) حكم من حكام الساحة وحكام المساعدين خلال الموسم الرياضي 2018 م - 2019 م .

جدول (1) تصنيف عينة البحث

م	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
1	السن	30 سنة فأقل	25%
		31 سنة : 35 سنة	18.75%
		36 سنة : 40 سنة	31.25%
		41 سنة : 45 سنة	25%
2	المؤهل الدراسي	بكالوريوس	81.25%
		ثانوي	6.25%
		دراسات عليا	12.50%
		درجة أولى	56.25%
3	التصنيف	درجة ثانية	12.50%
		درجة ثالثة	18.75%
		حكم دولي	12.50%
4	النوع	حكم ساحة	56.25%
		حكم مساعد	43.75%
		المجموع	100%

يشير جدول (1) إلى توصيف عينة البحث من الحكام من حيث العدد والنسبة المئوية وفقاً

لمتغيرات السن، والمؤهل الدراسي، وتصنيف العينة ، ونوع العينة.

الأدوات المستخدمة في البحث :

أعتمد الباحث في جمع البيانات على الأدوات الآتية :



- مقياس اللياقة النفسية الالكترونى .
- مقياس أآخاذ القرار الالكترونى .
- خطوات تصميم المقاييس الالكترونية :**
- المسح المرجعى :**

قام الباحث بإجراء المسح المرجعى للدراسات السابقة والمراجع لتحديد محاور مقياس اتخاذ القرار ومقياس اللياقة النفسية وقد توصل الباحث إلى المحاور التالية :

**محاور مقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم**

- تحليل الموقف قبل اتخاذ القرار
- البدائل المتاحة لاتخاذ القرار
- الدقة فى اتخاذ القرارات
- مهارات الحكم فى أآخاذ القرار
- اللياقة البدنية للحكم واتخاذ القرار

#### **مقياس اللياقة النفسية لحكام كرة القدم**

- إدراك الانفعالات الذاتية
- فهم انفعالات الآخرين
- إدراك المهارات الاجتماعية
- الدافعية
- تنظيم وإدارة الانفعالات

#### **صدق المحكمين :**

قام الباحث بعرض محاور مقياس اتخاذ القرار ومقياس اللياقة النفسية على عدد (3) خبراء فى مجال كرة القدم وعلم النفس مرفق (1) وذلك للتأكد من مدى مناسبتها، ثم قام الباحث بصياغة عبارات لكل محور من محاور المقياس، ثم قام الباحث بعرضها على الخبراء لتحديد مدى مناسبة العبارات للمحاور التى تنتمى إليها، وقد وافق الخبراء على العبارات وتعديل بعض العبارات.

#### **المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة :**

قام الباحث بالتأكد من المعاملات العلمية للمقاييس وذلك بتطبيق المقاييس على عينة أستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وبلغ قوامها ( 16 ) حكم كرة قدم بالمملكة العربية السعودية.

#### - مقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم

انحصر معامل الارتباط للمحور الاول "تحليل الموقف قبل اتخاذ القرار" بين 0.539 - 0.806 و المحور الثانى "البدائل المتاحة لاتخاذ القرار" بين 0.557 - 0.879 و المحور الثالث "الدقة في اتخاذ القرارات" 0.505-0.810 و المحور الرابع "مهارات الحكم فى اتخاذ القرار" 0.537 - 0.756 و المحور الخامس "اللياقة البدنية للحكم واتخاذ القرار" بين 0.499 - 0.688 و جاءت قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.497 تشير النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبارة ومجموع المحور الذي تنتمي إليه العبارة، مما يدل على صدق عبارات ومحاور مقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم.

بينما انحصرت معاملات الثبات للمقياس بين ( 0.611 - 0.817 ) و جاءت قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.497 مما يدل على ثبات محاور ومقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

#### - مقياس اللياقة النفسية لحكام كرة القدم:

انحصر معامل الارتباط للمحور المحور الأول "إدراك الانفعالات الذاتية" بين ( 0.498 - 0.918 ) و المحور الثانى المحور الثانى "فهم انفعالات الآخرين" بين ( 0.550 - 0.943 ) و المحور الثالث "إدراك المهارات الاجتماعية" بين ( 0.579 - 0.858 ) و المحور الرابع "الدافعية" بين ( 0.507 - 0.840 ) و المحور الخامس "تنظيم وإدارة الانفعالات" بين ( 0.581 - 0.931 ) و جاءت قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.497 تشير النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبارة ومجموع المحور الذي تنتمي إليه العبارة، مما يدل على صدق عبارات و محاور مقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم.

بينما انحصرت معاملات الثبات للمقياس بين ( 0.692 - 0.850 ) و جاءت قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.497 مما يدل على ثبات محاور ومقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم باستخدام معامل ألفا كرونباخ. مرفق (3)  
تحويل المقاييس من الصيغة الورقية إلى الصيغة الإلكترونية

قام الباحث بتحويل عبارات مقياس اتخاذ القرار ومقياس اللياقة النفسية إلكترونياً وذلك بتصميم موقع إلكتروني خاص بمقياس اتخاذ القرار ومقياس اللياقة النفسية على شبكة المعلومات الدولية باستخدام فورمات الجوجل يتم تحويل النتائج إلكترونياً على البريد الإلكتروني الخاص بالمقاييس بحيث يتم تحويلها إلى أرقام يسهل التعامل معها إحصائياً ، وقد قام الباحث بتحميل الرابط الخاص بالمقاييس على برامج التواصل الاجتماعي وتم إرسالها إلى الحكام عينة البحث ليتم الاستجابة على المقاييس ، وموضح الرابط الخاص بالمقاييس على شبكة المعلومات الدولية :

الموقع الإلكتروني للاختبار <https://forms.gle/SfrjYw5nr5qbM7LW8>: مرفق ( 4 )  
الدراسة الأساسية للبحث :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث في الفترة من 2018/12/20م وحتى 2019/3/10م، وذلك بتطبيق أدوات الدراسة إلكترونياً على عينة البحث حيث قام الباحث بنشر الموقع الإلكتروني للمقاييس على موقع التواصل الاجتماعي لسهولة نشر الموقع .  
عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول :

جدول (2) توصيف استجابات عينة البحث على مقياس اللياقة النفسية ومقياس اتخاذ

القرار لدى حكام كرة القدم ن = 64

مقياس اللياقة النفسية		مقياس اتخاذ القرار	
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
المحور	المحور	المحور	المحور
الانحراف المعياري	الحسابي	الانحراف المعياري	الحسابي
2.134	26.625	3.664	19.688
3.106	23.438	2.043	24.875
2.225	19.563	1.842	16.313
1.790	14.188	2.031	31.250
1.182	13.000	1.008	14.000
8.875	96.813	7.302	106.125
المجموع	المجموع	المجموع	المجموع

يشير جدول (2) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات عينة البحث على

محاور ومجموع المقاييس قيد البحث.

جدول (3) العلاقة الارتباط بين محاور ومجموع مقياس اتخاذ القرار ومقياس اللياقة النفسية لدى  
حكام كرة القدم ن = 64

المحاور	مقياس اللياقة النفسية					المجموع
	إدراك الانفعالات الذاتية	فهم انفعالات الآخرين	إدراك المهارات الاجتماعية	الدافعية	تنظيم وإدارة الانفعالات	
تحليل الموقف قبل اتخاذ القرار	*0.372	*0.496	*0.648	*0.330	*0.579	*0.508
البدائل المتاحة لاتخاذ القرار	*0.382	*0.700	*0.943	*0.475	*0.447	*0.307
الدقة في اتخاذ القرارات	*0.369	*0.331	*0.858	*0.791	*0.554	*0.365
مهارات الحكم في اتخاذ القرار	*0.461	*0.294	*0.846	*0.389	*0.381	*0.298
اللياقة البدنية للحكم واتخاذ القرار	*0.791	*0.304	*0.538	*0.866	*0.338	*0.256
المجموع	*0.378	*0.918	*0.395	*0.762	*0.294	*0.478

\*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.250

تشير نتائج جدول (3) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين محاور ومجموع مقياس اتخاذ القرار ومحاور ومجموع مقياس اللياقة النفسية لدىحكام كرة القدم. ويرجع الباحث وجود علاقة ارتباطية طردية بين اتخاذ القرار واللياقة النفسية لدىحكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية حيث أن مفردات اتخاذ القرار من حيث تحليل الموقف واختيار من البدائل الممكنة يجب أن يراعى الحكم تأثيره بالانفعالات الحادثة داخل الملعب من كلا المتنافسين وأن يدرك مدى درجة أنفعال كل لاعب من لاعبي الفريقين كما يجب أن يمتلك القدرات والمهارات التي تمكنه داخل الملعب من خفض شدة التوتر الحادث بين اللاعبين وتظهر هذه العلاقة بشكل واضح في قدرة الحكم على إدارة المباراة والدقة في اتخاذ القرارات من خلال لياقته النفسية حيث أنها خالة متغيرة من يوم لأخر ومن موثق لأخر ، كما يلاحظ أن الأفراد الذين يتميزون باللياقة النفسية لديهم توازن في إنفعالاتهم ويعرفون كيف يعبرون عنها بشكل مناسب ويمتلكون القدرة على إظهار الاحترام نحو الآخرين ومن خلال قدرة حكام كرة القدم على التحكم وتغيير أفعالهم داخل الملعب تظهر قدرة في اتخاذ القرارات الصحيحة ، التي تتميز بالرضا والتفاعل الجيد مع الآخرين ، حيث يعد اتخاذ القرار الجيد يظهر قدرة الحكم أثناء المباراة على اختيار أنسب البدائل لتي تساعد الحكم على إنهاء المباراة دون حدث أي توترات بين الفريقين أثناء أو بعد المباراة .

وتتفق هذه النتائج مع ذكره (أسامة راتب، 2004، ص 37) في أن اللياقة النفسية حالة متغيرة من يوم لآخر، ومن موقف لآخر، كما تتفق مع ما ذكره (عبد الرحمن علي احمد الزهراني، 2004 ص 15) في المفاضل بين البدائل لأختيار افضلها في اتخاذ القرار. وبذلك يكون الباحث قد أجاب على التساؤل الأول للبحث والذي ينص على " ما مدي العلاقة بين اللياقة النفسية و اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية ؟ ".  
عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني :

#### جدول (4) تحليل التباين بين الفئات العمرية

لعينة البحث في مقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
تحليل الموقف قبل اتخاذ القرار	بين الأعمار	35.550	3	11.850	0.878
	داخل الأعمار	810.200	60	13.503	
	المجموع	845.750	63		
البدائل المتاحة لاتخاذ القرار	بين الأعمار	46.133	3	15.378	*4.255
	داخل الأعمار	216.867	60	3.614	
	المجموع	263.000	63		
الدقة في اتخاذ القرارات	بين الأعمار	18.283	3	6.094	1.871
	داخل الأعمار	195.467	60	3.258	
	المجموع	213.750	63		
مهارات الحكم فى اتخاذ القرار	بين الأعمار	39.133	3	13.044	*3.544
	داخل الأعمار	220.867	60	3.681	
	المجموع	260.000	63		
اللياقة البدنية للحكم واتخاذ القرار	بين الأعمار	5.533	3	1.844	1.893
	داخل الأعمار	58.467	60	0.974	
	المجموع	64.000	63		
المجموع	بين الأعمار	11.533	3	3.844	0.069
	داخل الأعمار	3347.467	60	55.791	
	المجموع	3359.000	63		

\* قيمة "ف" الجدولية عند درجة حرية 3 ، 60 هي 2.76

تشير نتائج جدول (4) لوجود فروق داله إحصائياً بين الأعمار السنية لعينة البحث في محوري (البدائل المتاحة لاتخاذ القرار، مهارات الحكم فى اتخاذ القرار) لمقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم.

بينما توجد فروق غير داله إحصائياً بين الاعمار السنية في المحاور الأخرى والمجموع الكلي لمقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم .

جدول (5) دلالة الفروق بين الفئات العمرية المختلفة في محاور مقياس اتخاذ القرار

لدى حكام كرة القدم باستخدام أقل فرق معنوى L.S.D.

المحور	الفئات العمرية	المتوسط الحسابي	30 سنة فأقل	31 سنة : 35 سنة	36 سنة : 40 سنة	41 سنة : 45 سنة
البدائل المتاحة لاتخاذ القرار	30 سنة فأقل	26.000		*1.667	0.800	*2.250
مهارات الحكم في اتخاذ القرار	31 سنة : 35 سنة	24.333			0.867	0.583
	36 سنة : 40 سنة	25.200				*1.450
	41 سنة : 45 سنة	23.750				
البدائل المتاحة لاتخاذ القرار	30 سنة فأقل	30.250		0.417	*1.950	1.250
مهارات الحكم في اتخاذ القرار	31 سنة : 35 سنة	30.667			*1.533	0.833
	36 سنة : 40 سنة	32.200				0.700
	41 سنة : 45 سنة	31.500				

يتضح من جدول (5) أنه توجد فروق داله إحصائياً في الفئات العمرية لحكام كرة القدم بين:

- 30 سنة فأقل و 31 سنة : 35 سنة لصالح 30 سنة فأقل في المحور الثاني " البدائل المتاحة لاتخاذ القرار".
- 30 سنة فأقل و 41 سنة : 45 سنة لصالح 30 سنة فأقل في المحور الثاني " البدائل المتاحة لاتخاذ القرار".
- 36 سنة : 40 سنة و 41 سنة : 45 سنة لصالح 36 سنة : 40 سنة في المحور الثاني " البدائل المتاحة لاتخاذ القرار".
- 30 سنة فأقل و 36 سنة : 40 سنة لصالح 36 سنة : 40 سنة في المحور الرابع " مهارات الحكم في اتخاذ القرار " .
- 31 سنة : 35 سنة و 36 سنة : 40 سنة لصالح 36 سنة : 40 سنة في المحور الرابع " مهارات الحكم في اتخاذ القرار " .

ويرجع الباحث أن الفروق في استجابات حكام كرة القدم وفقاً للفئات العمرية ولصالح الفئات الأقل، وكذلك الفروق في مهارات التحكم في اتخاذ القرار لصالح الفئات الأكبر ، قد يرجع إلى أن



الفئات الأقل ليس لديها الخبرة مثل الفئات الأكبر لذلك يضع في اعتبارهم وضع البدائل المتاحة لأخذ القرار الأنسب دون تسرع حتى يكون على استعداد لمتابعة الاحداث التي قد تتجم عن بعض القرارات غير الصائبة ، بينما نجد أن الفئات الأكبر سننا لديها الخبرة التي تمكنهم من اتخاذ القرارات حيث قد يكون نر عليه مثل هذه المواقف كما لديه مهارات التحكم في اتخاذ القرار والتي تمكنهم من اتخاذ القرارات الصحيحة أثناء المباراة داخل الملعب .

#### جدول (6) تحليل التباين بين الفئات العمرية لعينة البحث

في مقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
إدراك	بين الأعمار	29.333	3	9.778	
الانفعالات	داخل الأعمار	257.667	60	4.294	2.277
الذاتية	المجموع	287.000	63		
فهم انفعالات الآخرين	بين الأعمار	62.883	3	20.961	
	داخل الأعمار	544.867	60	9.081	2.308
	المجموع	607.750	63		
إدراك المهارات الاجتماعية	بين الأعمار	5.283	3	1.761	
	داخل الأعمار	306.467	60	5.108	0.345
	المجموع	311.750	63		
الدافعية	بين الأعمار	39.283	3	13.094	
	داخل الأعمار	162.467	60	2.708	*4.836
	المجموع	201.750	63		
تنظيم وإدارة الانفعالات	بين الأعمار	2.133	3	0.711	
	داخل الأعمار	85.867	60	1.431	0.497
	المجموع	88.000	63		
المجموع	بين الأعمار	305.083	3	101.694	
	داخل الأعمار	4656.667	60	77.611	1.310
	المجموع	4961.750	63		

\* قيمة "ف" الجدولية عند درجة حرية 3 ، 60 هي 2.76

تشير نتائج جدول (6) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين الاعمار السنية لعينة البحث في محور (الدافعية) لمقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم .  
بينما توجد فروق غير داله إحصائياً بين الاعمار السنية في المحاور الأخرى والمجموع الكلي لمقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم.

جدول (7) دلالة الفروق بين الفئات العمرية المختلفة في محور "الدافعية" لمقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم باستخدام أقل فرق معنوى L.S.D.

المحور	الفئات العمرية	المتوسط الحسابي	30 سنة فأقل	31 سنة : 35 سنة	36 سنة : 40 سنة	41 سنة : 45 سنة
الدافعية	30 سنة فأقل	15.000		*2.333	0.6000	0.7500
	31 سنة : 35 سنة	12.667			*1.733	*1.583
	36 سنة : 40 سنة	14.400				0.1500
	41 سنة : 45 سنة	14.250				

يتضح من جدول (7) أنه توجد فروق داله إحصائياً في الفئات العمرية لحكام كرة القدم في المحور الرابع "الدافعية" لمقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم بين :

- 30 سنة فأقل و31 سنة : 35 سنة لصالح 30 سنة فأقل.
- 31 سنة : 35 سنة و36 سنة : 40 سنة لصالح 36 سنة : 40 سنة.
- 31 سنة : 35 سنة و41 سنة : 45 سنة لصالح 41 سنة : 45 سنة.

ويرجع الباحث هذه الفروق بين استجابات حكام كرة القدم حيث أن كل فرد يتميز عن الآخر بالانفعالات التي تختلف وفقاً للحالة النفسية لكل فرد وتعتبر الدافعية هي القوة الداخلية التي يمتلكها الحكم والتي تساعد في مواجهة الضغوط أثناء المباراة ، كما أنها تتحكم في سلوكه وتوجهاته من أجل الوصول إلى اتخاذ القرارات الصحيحة التي يختارها من بين البدائل المتاحة ، والتي تتفق مع طبيعة الموقف .

جدول (8) تحليل التباين بين المؤهلات الدراسية  
لعينة البحث في مقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
تحليل الموقف قبل اتخاذ القرار	بين المؤهلات	170.058	2	85.029	*7.676
	داخل المؤهلات	675.692	61	11.077	
البدائل المتاحة لاتخاذ القرار	المجموع	845.750	63	9.346	2.334
	بين المؤهلات	18.692	2	4.005	
الدقة في اتخاذ القرارات	داخل المؤهلات	244.308	61	4.005	*4.234
	المجموع	263.000	63	13.029	
مهارات الحكم في اتخاذ القرار	بين المؤهلات	26.058	2	10.000	2.542
	داخل المؤهلات	187.692	61	3.077	
اللياقة البدنية للكم واتخاذ القرار	المجموع	213.750	63	3.000	*3.155
	بين المؤهلات	20.000	2	0.951	
المجموع	داخل المؤهلات	240.000	61	3.934	*7.455
	المجموع	260.000	63	329.885	
	بين المؤهلات	659.769	2	44.250	
	المجموع	2699.231	61		
	المجموع	3359.000	63		

\* قيمة "ف" الجدولية عند درجة حرية 2 ، 61 هي 3.15

تشير نتائج جدول (8) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المؤهلات الدراسية لعينة البحث في المحاور ومجموع مقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم .  
بينما توجد فروق غير داله إحصائياً بين المؤهلات الدراسية في محور (البدائل المتاحة لاتخاذ القرار ، مهارات الحكم في اتخاذ القرار) لمقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم.

جدول (9) دلالة الفروق بين المؤهلات الدراسية المختلفة في محاور ومجموع مقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم باستخدام أقل فرق معنوي L.S.D.

المحور	المؤهلات الدراسية	المتوسط الحسابي	بكالوريوس	ثانوي	دراسات عليا
تحليل الموقف قبل اتخاذ القرار	بكالوريوس	19.077		0.077	*4.923
	ثانوي	19.000			*5.000
	دراسات عليا	24.000			
الدقة في اتخاذ القرارات	بكالوريوس	16.077		0.077	*1.923
	ثانوي	16.000			2.000
	دراسات عليا	18.000			
اللياقة البدنية للحكم واتخاذ القرار	بكالوريوس	14.000		1.000	0.500
	ثانوي	13.000			*1.500
	دراسات عليا	14.500			
المجموع	بكالوريوس	104.769		2.231	*9.731
	ثانوي	107.000			7.500
	دراسات عليا	114.500			

- يتضح من جدول (9) أنه توجد فروق داله إحصائياً في المؤهلات الدراسية لحكام كرة القدم بين :
- البكالوريوس والدراسات العليا لصالح الدراسات العليا في المحور الأول " تحليل الموقف قبل اتخاذ القرار".
  - الثانوي والدراسات العليا لصالح الدراسات العليا في المحور الأول " تحليل الموقف قبل اتخاذ القرار".
  - البكالوريوس والدراسات العليا لصالح الدراسات العليا في المحور الثالث " الدقة في اتخاذ القرارات".
  - الثانوي والدراسات العليا لصالح الدراسات العليا في المحور الخامس " اللياقة البدنية للحكم واتخاذ القرار".
  - البكالوريوس والدراسات العليا لصالح الدراسات العليا في مجموع المقياس.

ويرجع الباحث الفروق بين أستجابات حكام كرة القدم وفقاً للمؤهلات على محاور والمجموع الكلي للمقياس لصالح الحاصلين على الدراسات العليا ، قد يرجع إلى المعلومات والمعارف والخبرات التي يكتسبها الحكم نتيجة دراسته وخاصة عندما تكون هذه الدراسة مرتبطة بمجال التحكيم في كرة القدم ، أو في مجال الإدارة واتخاذ القرار ، والتي تساعد من أتخاذ القرار أثناء المباريات .

#### جدول (10) تحليل التباين بين المؤهلات الدراسية

لعينة البحث في مقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
إدراك	بين المؤهلات	17.923	2	8.962	
الانفعالات	داخل المؤهلات	269.077	61	4.411	2.032
الذاتية	المجموع	287.000	63		
فهم انفعالات	بين المؤهلات	69.750	2	34.875	
الأخرين	داخل المؤهلات	538.000	61	8.820	*3.954
	المجموع	607.750	63		
إدراك المهارات	بين المؤهلات	26.827	2	13.413	
الاجتماعية	داخل المؤهلات	284.923	61	4.671	2.872
	المجموع	311.750	63		
الدافعية	بين المؤهلات	2.981	2	1.490	
	داخل المؤهلات	198.769	61	3.259	0.457
	المجموع	201.750	63		
تنظيم وإدارة	بين المؤهلات	4.308	2	2.154	
الانفعالات	داخل المؤهلات	83.692	61	1.372	1.570
	المجموع	88.000	63		
	بين المؤهلات	360.519	2	180.260	
المجموع	داخل المؤهلات	4601.231	61	75.430	2.390
	المجموع	4961.750	63		

\* قيمة "ف" الجدولية عند درجة حرية 2 ، 61 هي 3.15

تشير نتائج جدول (10) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المؤهلات الدراسية لعينة البحث في محور "فهم انفعالات الآخرين" لمقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم . بينما توجد فروق غير داله إحصائياً بين المؤهلات الدراسية في المحاور الأخرى ومجموع مقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم.

جدول (11) دلالة الفروق بين المؤهلات الدراسية المختلفة في المحور الثاني " فهم انفعالات الآخرين" لمقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم باستخدام أقل فرق معنوى L.S.D.

المحور	المؤهلات الدراسية	المتوسط الحسابي	بكالوريوس	ثانوي	دراسات عليا
فهم انفعالات الآخرين	بكالوريوس	23.000		4.000*	1.500
	ثانوي	27.000			2.500
	دراسات عليا	24.500			

يتضح من جدول (11) أنه توجد فروق داله إحصائياً في المحور الثاني " فهم انفعالات الآخرين" بين البكالوريوس والثانوي لصالح البكالوريوس.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن الدراسة في مرحلة البكالوريوس تعمل على توسيع قاعدة التعامل مع الآخرين مما يساعد على وزيادة أدراك ووعي الأفراد في القدرة على التعامل مع الآخر وتقدير وفهم أفعالهم ، حيث يعتبر المجتمع الجامعي أكبر مجتمع المدرسة ، كما لا يوجد فرق بين مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا حيث يعد في نفس البيئة ونفس المجتمع ونفس الظروف كذا لا يمكن أن يحصل على مؤهل دراسات عليا قبل أن يحصل على البكالوريوس أولاً ، لذلك لا توجد فروق بين استجابات الحكام الحاصلين على البكالوريوس والحكام والدراسات العليا .



جدول (12) تحليل التباين بين تصنيف  
عينة الباحثي مقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
تحليل الموقف قبل اتخاذ القرار	بين التصنيف	89.083	3	29.694	2.355
	داخل التصنيف المجموع	756.667	60	12.611	
البدائل المتاحة لاتخاذ القرار	بين التصنيف	137.444	3	45.815	*21.894
	داخل التصنيف المجموع	125.556	60	2.093	
الدقة في اتخاذ القرارات	بين التصنيف	52.861	3	17.620	*6.571
	داخل التصنيف المجموع	160.889	60	2.681	
مهارات الحكم في اتخاذ القرار	بين التصنيف	106.000	3	35.333	*13.766
	داخل التصنيف المجموع	154.000	60	2.567	
اللياقة البدنية للكم واتخاذ القرار	بين التصنيف	0.000	3	0.000	0.000
	داخل التصنيف المجموع	64.000	60	1.067	
المجموع	بين التصنيف	590.778	3	196.926	*4.268
	داخل التصنيف المجموع	2768.222	60	46.137	

\* قيمة "ف" الجدولية عند درجة حرية 3 ، 60 هي 2.76

تشير نتائج جدول (12) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين تصنيف عينة البحث في المحاور ومجموع مقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم .  
بينما توجد فروق غير داله إحصائياً بين تصنيف عينة البحث في محور (تحليل الموقف قبل اتخاذ القرار ، اللياقة البدنية للحكم واتخاذ القرار) لمقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم.

جدول (13) دلالة الفروق بين تصنيف عينة البحث في محاور ومجموع مقياس اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم باستخدام أقل فرق معنوى L.S.D.

المحور	الفئات العمرية	المتوسط الحسابي	درجة أولى	درجة ثانية	درجة ثالثة	حكم دولي
البدائل	درجة أولى	25.111		*3.111	*1.889	*1.611
المتاحة	درجة ثانية	22.000			*5.000	*1.500
لاتخاذ	درجة ثالثة	27.000				*3.500
القرار	حكم دولي	23.500				
الدقة في	درجة أولى	16.444		*2.444	0.556	0.5556
اتخاذ	درجة ثانية	14.000			*3.000	*3.000
القرارات	درجة ثالثة	17.000				0.000
	حكم دولي	17.000				
مهارات	درجة أولى	32.000		*4.000	1.000	0.500
الحكم في	درجة ثانية	28.000			*3.000	*3.500
أخذ	درجة ثالثة	31.000				0.500
القرار	حكم دولي	31.500				
	درجة أولى	107.889		*8.889	0.556	4.389
	درجة ثانية	99.000			*8.333	4.500
	درجة ثالثة	107.333				3.833
	حكم دولي	103.500				

يتضح من جدول (13) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين تصنيف عينة البحث من حكام كرة

القدم بين :

- الدرجة الأولى والدرجة الثانية لصالح الدرجة الأولى فى المحور الثاني " البدائل المتاحة لاتخاذ القرار".
- الدرجة الأولى والدرجة الثالثة لصالح الدرجة الثالثة فى المحور الثاني " البدائل المتاحة لاتخاذ القرار".
- الدرجة الأولى والحكم الدولي لصالح الدرجة الأولى فى المحور الثاني " البدائل المتاحة لاتخاذ القرار".

- الدرجة الثانية والدرجة الثالثة لصالح الدرجة الثالثة فى المحور الثاني " البدائل المتاحة لاتخاذ القرار " .
- الدرجة الثانية والحكم الدولي لصالح الحكم الدولي فى المحور الثاني " البدائل المتاحة لاتخاذ القرار " .
- الدرجة الثالثة والحكم الدولي لصالح الحكم الدولي فى المحور الثاني " البدائل المتاحة لاتخاذ القرار " .
- الدرجة الأولى والدرجة الثانية لصالح الدرجة الأولى فى المحور الثالث " الدقة فى اتخاذ القرارات " .
- الدرجة الثانية والدرجة الثالثة لصالح الدرجة الثالثة فى المحور الثالث " الدقة فى اتخاذ القرارات " .
- الدرجة الثانية والحكم الدولي لصالح الحكم الدولي فى المحور الثالث " الدقة فى اتخاذ القرارات " .
- الدرجة الأولى والدرجة الثانية لصالح الدرجة الأولى فى المحور الرابع "مهارات الحكم فى اتخاذ القرار " .
- الدرجة الثانية والدرجة الثالثة لصالح الدرجة الثالثة فى المحور الرابع "مهارات الحكم فى اتخاذ القرار " .
- الدرجة الثانية والحكم الدولي لصالح الحكم الدولي فى المحور الرابع "مهارات الحكم فى اتخاذ القرار " .
- الدرجة الأولى والدرجة الثانية لصالح الدرجة الأولى فى المجموع .
- الدرجة الثانية والدرجة الثالثة لصالح الدرجة الثالثة فى المجموع .

ويرجع الباحث الفروق بين أستجابات حكام كرة القدم وفقاً لدرجة الحكام فى محاور اتخاذ القرار لصالح حكام الدرجة الأولى والحكام الدوليين ، حيث أنه لديهم الخبرة التي تمكنهم من تقليل البدائل المتاحة قبل اتخاذ القرار مما يساعدهم على اتخاذ القرار الأنسب وفقاً للموقف اثناء المباراة وكذلك طبيعة وحساسية المباراة ، كما لديهم من الخبرة التي يمتلكونها من مهارات فى اتخاذ القرار ،

ونظراً لكثرة التعرض للمواقف المختلفة أثناء تحكيم المباريات وتوقع استجابة اللاعبين للقرارات لديهم من الخبرة التي تجعل الحكم يتخذ القرار السليم بالدقة المطلوبة .

جدول (14) تحليل التباين بين تصنيف عينة البحث في مقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
إدراك	بين التصنيف	66.333	3	22.111	*6.012
الانفعالات	داخل التصنيف	220.667	60	3.678	
الذاتية	المجموع	287.000	63		
فهم انفعالات الآخرين	بين التصنيف	162.861	3	54.287	*7.321
	داخل التصنيف	444.889	60	7.415	
	المجموع	607.750	63		
إدراك المهارات الاجتماعية	بين التصنيف	1.083	3	0.361	0.070
	داخل التصنيف	310.667	60	5.178	
	المجموع	311.750	63		
الدافعية	بين التصنيف	82.194	3	27.398	*13.750
	داخل التصنيف	119.556	60	1.993	
	المجموع	201.750	63		
تنظيم وإدارة الانفعالات	بين التصنيف	3.333	3	1.111	0.787
	داخل التصنيف	84.667	60	1.411	
	المجموع	88.000	63		
المجموع	بين التصنيف	927.083	3	309.028	*4.596
	داخل التصنيف	4034.667	60	67.244	
	المجموع	4961.750	63		

\* قيمة "ف" الجدولية عند درجة حرية 3 ، 60 هي 2.76

تشير نتائج جدول (14) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين تصنيف عينة البحث في المحاور ومجموع مقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم .

بينما توجد فروق غير داله إحصائياً بين تصنيف عينة البحث في محور (إدراك المهارات الاجتماعية، تنظيم وإدارة الانفعالات) لمقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم.

جدول (15) دلالة الفروق بين تصنيف عينة البحث في محاور ومجموع مقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم باستخدام أقل فرق معنوى L.S.D.

المحور	الفئات العمرية	المتوسط الحسابي	درجة أولى	درجة ثانية	درجة ثالثة	حكم دولي
إدراك الانفعالات الذاتية	درجة أولى	27.000		*3.000	0.333	0.500
	درجة ثانية	24.000			*3.333	*2.500
	درجة ثالثة	27.333				0.833
فهم انفعالات الآخرين	حكم دولي	26.500				
	درجة أولى	24.444		*4.944	1.444	0.944
	درجة ثانية	19.500			*3.500	*4.000
الدافعية	درجة ثالثة	23.000				0.500
	حكم دولي	23.500				
	درجة أولى	14.556		*3.056	0.778	1.05556
المجموع	درجة ثانية	11.500			*3.833	*2.000
	درجة ثالثة	15.333				*1.833
	حكم دولي	13.500				
	درجة أولى	98.667		*11.667	0.333	2.667
	درجة ثانية	87.000			*11.333	*9.000
	درجة ثالثة	98.333				2.333
	حكم دولي	96.000				

يتضح من جدول (15) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين تصنيف عينة البحث من حكام كرة

القدم بين :

- الدرجة الأولى والدرجة الثانية لصالح الدرجة الأولى فى المحور الأول " إدراك الانفعالات الذاتية " .
- الدرجة الثانية والدرجة الثالثة لصالح الدرجة الثالثة فى المحور الأول " إدراك الانفعالات الذاتية" .
- الدرجة الثانية والدرجة الأولى لصالح الحكم الدولي فى المحور الأول " إدراك الانفعالات الذاتية" .

- الدرجة الأولى والدرجة الثانية لصالح الدرجة الأولى في المحور الثاني " فهم انفعالات الآخرين".

- الدرجة الثانية والدرجة الثالثة لصالح الدرجة الثالثة في المحور الثاني " فهم انفعالات الآخرين".

- الدرجة الثانية والحكم الدولي لصالح الحكم الدولي في المحور الثاني " فهم انفعالات الآخرين".

- الدرجة الأولى والدرجة الثانية لصالح الدرجة الأولى في المحور الرابع " الدافعية".

- الدرجة الثانية والدرجة الثالثة لصالح الدرجة الثالثة في المحور الرابع " الدافعية".

- الدرجة الثانية والحكم الدولي لصالح الحكم الدولي في المحور الرابع " الدافعية".

- الدرجة الثالثة والحكم الدولي لصالح الحكم الدولي في المحور الرابع " الدافعية".

- الدرجة الأولى والدرجة الثانية لصالح الدرجة الأولى في مجموع المقياس.

- الدرجة الثانية والدرجة الثالثة لصالح الدرجة الثالثة في مجموع المقياس.

- الدرجة الثانية والحكم الدولي لصالح الحكم الدولي في مجموع المقياس.

ويرجع الباحث الفروق بين أستجابات حكام كرة القدم وفقاً لدرجة الحكام في محاور اللياقة

النفسية لصالح حكام الدرجة الأولى والحكام الدوليين ، حيث أنه لديهم درجة مرتفعة في فهم أنفعالات

الآخرين وأدراك الانفعالات الذاتية نتيجة لتعرضهم لكثير من المواقف أثناء تحكيم المباريات نظراً

لأختيارهم لتحكيم بعض المباريات التي تكون ذات أهمية في نتائج البطولات ، كما أنهم يمتلكون درجة

أقل من حكام الدرجة الثالثة في الدافعية وذلك لأن حكام الجزمة الثالثة لديه الرغبة في التطلع ليصبح

حكم درجة أولى مما يزيد من دافعيته أثناء التحكيم لأتخاذ القرارات الصحيحة .

وبذلك يكون الباحث قد أجاب على التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على " هل توجد فروق

بين حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية في مستوى اللياقة النفسية و اتخاذ القرار وفقاً لـ

(السن - المؤهل الدراسي - درجة الحكم) ؟ " .

الاستنتاجات :

في ضوء هدف البحث وفي حدود العينة ومن خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج استنتج

الباحث الأستنتاجات التالية :

- وجود علاقة ارتباطية طردية داله إحصائياً بين محاور ومقياس أتخاذ القرار ومحاور ومقياس

اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم .



- توجد أختلافات في استجابات الحكام وفقاً للفئات العمرية ولصالح الفئة العمرية الأكبر في محور البدائل المتاحة لاتخاذ القرار ، ومحور مهارات الحكم في اتخاذ القرار .
- توجد أختلافات في استجابات الحكام وفقاً للمؤهلات ولصالح المؤهلات الأعلى في محور تحليل الموقف قبل اتخاذ القرار ، ومحور الدقة في اتخاذ القرارات .
- توجد أختلافات في استجابات الحكام وفقاً للمؤهلات ولصالح المؤهلات الأقل في محور اللياقة البدنية للحكم واتخاذ القرار .
- توجد أختلافات في استجابات الحكام وفقاً لتصنيف الحكم ولصالح التصنيف الأعلى في محور البدائل المتاحة لاتخاذ القرار ، ومحور الدقة في اتخاذ القرارات ، ومحور مهارات الحكم في اتخاذ القرار ، والمجموع الكلي للمقياس .
- توجد أختلافات في استجابات الحكام وفقاً لتصنيف الحكم ولصالح التصنيف الأعلى محور الدافعية في مقياس اللياقة النفسية لحكام كرة القدم .
- توجد أختلافات في استجابات الحكام وفقاً للمؤهلات الدراسية ولصالح الحاصلين على الثانوى في محور فهم انفعالات الآخرين في مقياس اللياقة النفسية لحكام كرة القدم .
- توجد أختلافات في استجابات الحكام وفقاً للمؤهلات الدراسية ولصالح الحاصلين على الثانوى في محور إدراك الانفعالات الذاتية ، ومحور فهم انفعالات الآخرين ، وفي محور الدافعية في مقياس اللياقة النفسية لحكام كرة القدم .

#### التوصيات :

- من خلال نتائج البحث وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي : -
- استخدام مقياس اتخاذ القرار ومقياس اللياقة النفسية لحكام كرة القدم في تحديد قدرة الحكام على ضبط النفس وإصدار القرارات الصحيحة .
- الاعتماد على الأختبارات الالكترونية في قياس قدرات الحكام المتقدمين للاعتماد كحكام في مباريات الدوري السعودي لكرة القدم .
- الأهتمام بإقامة دورات صقل للحكام للارتقاء بمهارات الحكام في التحكيم ، وسرعة تحليل الموقف قبل إعطاء القرار النهائي .
- الأهتمام بإقامة دورات صقل للحكام في كيفية ضبط النفس والتحكم في الانفعالات داخل الملعب أثناء تحكيم المباريات .

## قائمة المراجع

- 1 - أسامة كامل راتب (2004) ، النشاط البدني والإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 2 - أسعد يوسف المجدلاوي ( 2012م) : " تقييم أداء حكام كرة القدم في محافظات قطاع غزة " ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد العشرين ، العدد الأول، ص 1- ص 38 يناير 2012
- 3 - أكرم حسين جبر الجنابي ، السيد عمي يعقوب يوسف، السيد واثق محمد عبد الله ( 2014م) : " علاقة الاستجابة الانفعالية بقرارات حكام كرة القدم الدرجة الثانية محافظة الديوانية " ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ( 4 ) الجزء ( 9 ) أزار 2014م ، كلية التربية الرياضية جامعة القادسية.
- 4 - حسن محمد الخالدي ( 2013 م ) " مستوى تطبيق مفهوم إدارة المعرفة من وجهة نظر الحكام العاملين في اتحاد كرة القدم الأردني " ، بحث منشور ، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 40 ، العدد 1 ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء .
- 5 - صفاء يوسف الأعسر ، علاء الدين كفاقي (2000) ، الذكاء الوجداني ، دار قباء للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 6 - عبد الرحمن علي احمد الزهراني ( 2004 م ) : علاقة اتخاذ القرار التعليمي المهني ببعض المتغيرات الشخصية و الاجتماعية لدي طلاب الملتحقين بكليتي التقنية و المعلمين بالرياضة . رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة أم القرى .
- 7 - عبدالمنعم أحمد الدردير (2004) ، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي ، الجزء الأول، عالم الكتب ، القاهرة .

- 8 - علي حسين هاشم الزامل ( 2012 م ) : اللياقة النفسية كمؤشر لقبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية الرياضية ، بحث منشور ، مجلة المثني لعلوم التربية الرياضية ، المجلد الأول ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .
- 9 - فاروق عثمان ، محمد عبدالسميع (2001) ، الذكاء الإنفعالي مفهومه ، وقياسه ، مجلة علم النفس ، العدد الثامن والخمسون ، السنة الخامسة عشر .
- 10 - ماري عبدالله حبيب (2001) ، تنمية اللياقة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
- 11 - منى مختار المرسي ( 2005 م ) " بناء مقياس اللياقة النفسية لدى الرياضيين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد ( 44 ) القاهرة .
- 12 - نعمة ابو حلو ( 2008 م ) : المهارات الاجتماعية و علاقتها بالقدرة علي اتخاذ القرار لدي القيادات النسوية في المجتمع المرئي الفلسطيني ، مركز شئون المرأة ، غزة
- 13 - هدى عبدالحميد عبدالوهاب ( 2016م ) : " أساليب التفكير لدى ناشئ بعض الألعاب الجماعية و علاقتها باللياقة النفسية والتوجه نحو التفوق الرياضي " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة عدد ( 76 ) بنابر 2016م - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
- 14- Bourey, J, Miller, A. (2001) : *Do You know what your emotional IQ is (cover story) public Management (US), Vol. 83, Issueg.*
- 15- Elias, M., J & Weissberg, R. P. (2000) : *Primary Prevention Educational approaches to enhance social and emotional learning. J. of school Health. Vol. 70, Issue 5, PP. 186 - 191*
- 16- Lindley, L., D, (2001) : *Personality, other dispositional variables, and human adaptability*, Unpublished Ph. D. Thesis University of Iowa State. Available : [www. Libumi com / dissertations](http://www.Libumi.com/dissertations).
- 17 - Richard : L.(2001) , Daft : *Organization Theory and Decision* , 7th ed , South Western, *College publishing* , Vanderbilt University , U.S.A.