

مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة



ISSN-P: 3135-2146

ISSN-E: 3135-2154 مجلة علمية فصلية محكمة



تصدر عن دار رماح للنشر والتوزيع/ الأردن

Journal of Physical Education and Sports Science



العنوان الإداري: الأردن/ عمان/ شارع وصفي التل/ الجاردنز

واتساب : +9647709520311 +962799424774



مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجلة علمية فصلية محكمة

تصدر عن

دار رماح للنشر والتوزيع - الأردن

العدد (2) (يونيو) 2026

ادارة المجلة

المشرف العام / أ.د. خالد الخطيب

رئيس دار رماح للنشر والتوزيع - الأردن

رئيس التحرير

Prof. Dr. Ismail Abd Zaid Ashour

Department of Physical Education and Sports Sciences

College of Basic Education - Al-Mustansiriya University

العنوان الاداري للمجلة

دار رماح للنشر والتوزيع "رماح" - عمان - الأردن - شارع وصفي التل/ الجاردنز

الهاتف / الفاكس : +9647709520311 +962799424774

البريد الالكتروني : sportsjournal@remahcenter.com

الموقع الالكتروني : <https://sportsjournal.remahcenter.com/index.php>

رئيس تحرير المجلة

1.	أ.د. اسماعيل عبد زيد عاشور	الجامعة المستنصرية	التربية البدنية وعلوم الرياضة
----	----------------------------	--------------------	----------------------------------

اللجنة العلمية والاستشارية

د. عبد الباسط مبارك عرسان الشرمان	الجامعة الهاشمية	رئيس اللجنة العلمية والاستشارية
أ.د. محمد عادل محمود مقابلة	جامعة اليرموك	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
نائلة محمد أنور ثيب عبد الباسط التميمي	الجامعة الأردنية	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
أ.د. ابتهاج الخوالدة	جامعة مؤتة	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
أ.د. معن الشعلان	جامعة مؤتة	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
أ.د. معتصم الشطناوي	جامعة اليرموك	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
أ.د. محمد بنى ملحم	جامعة اليرموك	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
أ.د. حسن العوران	الجامعة الأردنية	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
د. حسين اللواما	جامعة الحسين بن طلال	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
د. فالح ابو عيد	الجامعة الهاشمية	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
د. الاء ابو العيون	جامعة فيلادلفيا	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
د. قصي الياسين	جامعة جرش	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
د. رائد البطاينة	جامعة جدارا	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
د. مرام الحسبان	وزارة التربية والتعليم	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
أ.م. د. علي كاظم حسين الجوراني	مديرية تربية الرصافة الثالثة	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
م. د. هناء صدام حميدي	مديرية تربية الرصافة الثالثة	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
د. مشتاق كاظم محمد	نادي النفط الرياضي	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
م. د. احمد فاروق توفيق العزي	الجامعة العراقية	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
م. د. رعد عبدالله كاظم جدي الزوبعي	مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
أ.م. د. سهاد حميد جاسم	مديرية تربية الرصافة الثالثة	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
أ.م. د. ساهرة محمد عبد الأمير	مديرية تربية الرصافة الثالثة	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية
أ.م. واثق عايد كاظم	مديرية تربية الرصافة الثالثة	عضو في اللجنة العلمية والاستشارية

الفهرس

التسلسل	عنوان البحث واسم الباحث	البلد
1.	اثر وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN في تعلم مهارتي الدحرجة والاختامد بكرة القدم للطلاب م.د رعد عبدالله كاظم جدي الزوبعي وزارة التربية المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثانية	1-25
2.	تأثير تمرينات خاصة للعضلات المقابلة في القوة العضلية والإنجاز لدى لاعبي المنتخب العراقي البارالمبي لرفع الأثقال أ.م. د. علي كاظم حسين الجوراني وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية بغداد/ الرصافة الثالثة	26-43
3.	مستويات عناصر اللياقة البدنية في لعبتي نط الحبل والسبع جور الشعبية الفلكلورية في فلسطين دراسة تحليلية إعداد: د. إدريس محمد صقر جرادات مركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي-سعر-	44-63
4.	فاعلية تمرينات المقاومات المتغيرة المتحالية للتخفيف من حدة Defict Bialtcrال و بعض القدرات البدنية والحركية و المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة م د . احمد فاروق توفيق مكان العمل / رئاسة الجامعة العراقية . قسم التصاريح الامنيه والمتابعه	64-104
5.	أثر برنامج قائم على الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن إعداد الباحثة نائلة محمد أنور ذيب عبدالباسط التميمي	105-142



اثر وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN في تعلم مهارتي الدحرجة والاختماد بكرة القدم للطلاب

م.د رعد عبدالله كاظم جدي الزوبعي

raadalzobiev@gmail.com

وزارة التربية

المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثانية



اثر وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN في تعلم مهارتي الالخماد وكرة القدم للطلاب

مستخلص البحث

تتمثل أهمية هذا البحث في تصميم برنامج تعليمي قائم على وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN ، بهدف التعرف على اثر البرنامج التعليمي القائم على وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN في تعلم مهارتي الدرجة والالخماد وكرة القدم لدى طلاب المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، اذ يعتمد هذا الوحدات التعليمية وفق انموذج على تنظيم المحتوى التعليمي ضمن خطوات مترابطة تسهم في تسهيل التعليم وتعزيز الفهم الحركي، وتتبع مشكلة البحث الى الفروق الفردية بين الطلاب مما يتطلب استخدام نماذج تعليمية تعالج هذه الفروق، ومن هذه النماذج وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN، وقد شملت عينة البحث طلاب المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية الرشيد الجامعة ، للعام الدراسي (2025-2026)، حيث تم اختيار مجموعتين متكافئتين: تجريبية وضابطة بواقع (30) طالب لكل منهما، فضلاً عن عينة استطلاعية مكونة من (10) طلاب، واعتمد الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة. من خلال تطبيق الوحدات التعليمية وفق وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN على المجموعة التجريبية والمنهج المتبع من قبل مدرس المادة للمجموعة الضابطة. من خلال توظيف الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية واختبار t.test لعينتان مترابطتان ومنفصلتان اذ اظهرت النتائج تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية الوحدات التعليمية وفق انموذج في تحسين مستوى الأداء المهاري وتنمية الجوانب المعرفية المرتبطة بالمهارة، كما يعزو الباحث هذا التفوق الى التنظيم المنهجي للمراحل التعليمية. ويوصي الباحث بضرورة اعتماد وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN في تدريس المهارات الأساسية الاخرى بكرة القدم، والألعاب الأخرى، مع التأكيد على اجراء دراسات مستقبلية تتناول مراحل مختلفة.

الكلمات المفتاحية: وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN، مهارتي الالخماد والدرجة، كرة القدم



The effect of educational units based on the PRESSEISEN model on students' learning of the skills of rolling and controlling a football

ABSTRACT

The significance of this research lies in designing an educational program based on the PRESSEISEN model, specifically designed to identify the impact of this program on first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences on their learning of the dribbling and ball control skills in football. This model relies on organizing educational content into interconnected steps that facilitate learning and enhance motor understanding. The research problem stems from the individual differences among students, necessitating the use of educational models that address these differences. One such model is the PRESSEISEN model. The research sample consisted of first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at Al-Rasheed University College during the academic year 2025-2026. Two equivalent groups were selected: an experimental group and a control group, each with 30 students. Additionally, a pilot group of 10 students was included. The researcher adopted the experimental method due to its suitability to the nature of the study. This involved implementing the PRESSEISEN model's educational units with the experimental group and using the course instructor's teaching methods with the control group. By employing the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) and using the t-test for related and independent samples, the results showed a clear superiority of the experimental group. This confirms the effectiveness of the PRESSEISEN model's instructional units in improving skill performance and developing the cognitive aspects related to the skill. The researcher attributes this superiority to the systematic organization of the instructional stages. The researcher recommends adopting PRESSEISEN's instructional units in teaching other basic football skills and other sports, while emphasizing the need for future studies addressing different educational stages.

Keywords: PRESSEISEN's instructional units, dribbling and rolling skills, football

1-1 مقدمة وأهمية البحث:

شهدت المناهج التعليمية في العصر الحديث تحولاً نوعياً في فلسفتها وأهدافها، إذ لم تعد تقتصر على نقل المعارف والمعلومات والقيم إلى المتعلم، بل تجاوزت ذلك لتواكب متطلبات التطور المتسارع في مختلف مجالات الحياة، فقد أصبحت المناهج تركز على تنمية المهارات الأساسية والقدرات العليا التي تلبي حاجات المتعلمين، وتساهم في توسيع آفاق نشاطهم وتعزيز ابداعهم. إذ يمثل هذا التحول استجابة للتغيرات المتلاحقة التي يشهدها العالم في شتى المجالات، مما يفرض على المعنيين بالعملية التعليمية، ولا سيما في المجال الرياضي، اعتماد نماذج تعليمية حديثة تقوم على أسس علمية رصينة، وتأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين المتعلمين، بما يساهم في الارتقاء بمستويات أدائهم وتحقيق نتائج تعليمية أفضل (رمضان و محمد، 2025).

ويعدّ نموذج PRESSEISEN أحد النماذج التربوية الحديثة التي تستند إلى تنمية التفكير المتعدد الأبعاد، حيث يركز على تطوير القدرات المعرفية والمهارية من خلال أنشطة تعليمية منظمة ومتراكبة. وفي ضوء ذلك، تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر الوحدات التعليمية المبنية وفق هذا النموذج في تعلم مهارتي الدحرجة والإخماد بكرة القدم لدى الطلاب، باعتبارهما من المهارات الأساسية التي تُساهم في رفع مستوى الأداء الفني والبدني. يعتمد النموذج على تقديم مواقف تعليمية متدرجة، تبدأ من الأنشطة البسيطة وصولاً إلى المواقف المعقدة، مما يتيح للطلاب فرصاً متكررة للتدريب العملي والتفكير النقدي في آن واحد. كما يُساهم في تعزيز التفاعل بين الجانب المعرفي والجانب الحركي، ويُساعد على تنمية القدرة على اتخاذ القرار السريع أثناء المواقف الرياضية. وتأتي أهمية هذا البحث من كونه يدمج بين البعد التربوي والبعد التطبيقي، حيث يوفر إطاراً علمياً لتوظيف نموذج PRESSEISEN في التربية الرياضية، بما يعزز من جودة العملية التعليمية ويُساهم في إعداد طلاب يمتلكون مهارات رياضية متقدمة، إضافة إلى تنمية قدراتهم الذهنية والاجتماعية. إن النتائج المتوقعة من هذا البحث لا تقتصر على تحسين الأداء المهاري فحسب، بل تمتد لتشمل بناء شخصية متوازنة قادرة على مواجهة تحديات التعلم والمنافسة الرياضية.

وجاء وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN بالتركيز على التخطيط المنظم للتدريس، ودمج الوسائل التعليمية والتكنولوجيا بما يحقق تعلماً فعالاً للمهارات الحركية. وتكمن أهمية وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN في كونه

يوفر اطاراً منهجياً يساعد المدرس على تنظيم درسه بصورة علمية، مع مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، وتوظيف التقنيات الحديثة بشكل فاعل، مما يسهم في تحسين جودة التعلم ورفع مستوى التحصيل والأداء المهاري (HEINICH, MOLEND, RUSSELL, & SMALDINO, 2001, p. 51).

الجدير بالذكر اشار (اوسمان و شعبان، 2025) بان كرة القدم من أكثر الألعاب رواجاً وانتشاراً على مستوى العالم، لما تحمله من عناصر التشويق والتحدى والاثارة، الامر الذي جعلها تحظى باهتمام كبير في الأوساط الرياضية والتربوية على حد سواء. كما وان كرة القدم من الأنشطة التي تتطلب تكاملاً واضحاً بين العمليات العقلية والأداء الحركي، حيث يعتمد نجاح المتعلم على قدرته في التفكير واتخاذ القرار بالتزامن مع تنفيذ المهارة، وتبرز مهارتي الدرجة والاحماد بوصفهما من المهارات الأساسية التي يقوم عليها البناء المهاري في اللعبة، اذ تمثلان الأساس في السيطرة على الكرة والتحرك بها في المواقف المختلفة، وكلما تمكن المتعلم من اتقان الجوانب الفنية لهاتين المهارتين، انعكس ذلك ايجاباً على أدائه العام وسهل عليه تعلم وتطبيق المهارات الأخرى بكفاءة عالية.

تبرز قيمة هذا البحث في بناء وحدات تعليمية قائمة على هذا الوحدات التعليمية وفق انموذج، بما يضمن تنظيم العملية التعليمية بصورة منهجية ويسهم هذا التنظيم في تحويل الدرس من عرض تقليدي الى بيئة تعليمية تفاعلية متكاملة، تعزز الفهم الحركي والمعرفي.

2-1 مشكلة البحث:

على الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت تعلم مهارات كرة القدم، فإن معظمها ركز على الجوانب البدنية أو الفنية التقليدية دون التعمق في الأطر التربوية الحديثة التي تستند إلى تنمية التفكير. إن نموذج PRESSEISEN يُعد من النماذج القليلة التي تسعى إلى الدمج بين البعد المعرفي والبعد الحركي، إلا أن تطبيقاته العملية في مجال التربية الرياضية ما تزال محدودة، خصوصاً في البيئة العربية. فالدراسات السابقة غالباً ما تناولت مهارات شائعة مثل التمرير أو التصويب، بينما لم تُعطِ الاهتمام الكافي لمهارتي الدرجة والاحماد، رغم أهميتهما في بناء الأداء المهاري المتكامل للاعب كرة القدم.

تظهر الفجوة البحثية في أن معظم الأبحاث لم تربط بين الوحدات التعليمية المبنية على نماذج التفكير وبين تطوير المهارات الحركية الدقيقة، بل اكتفت بالتركيز على أساليب التدريب التقليدية التي تُعزز التكرار الآلي أكثر من التفكير النقدي. كما أن هناك ندرة في الدراسات التي تقيس أثر الوحدات التعليمية وفق نموذج PRESSEISEN على طلاب المدارس، حيث يُعتبر هذا النموذج أكثر شيوعاً في الدراسات النظرية أو في مجالات تعليمية غير رياضية.

إضافة إلى ذلك، فإن الدراسات السابقة لم تُبرز بشكل كافٍ العلاقة بين تنمية القدرات الذهنية مثل التحليل واتخاذ القرار وبين تحسين الأداء المهاري في مواقف اللعب الواقعية.

من هنا، تتضح الحاجة إلى بحث يُعالج هذه الفجوة من خلال تصميم وحدات تعليمية وفق نموذج PRESSEISEN، واختبار أثرها على تعلم مهارتي الدرجة والإخماد بكرة القدم لدى الطلاب. هذا التوجه يُسهم في إثراء الأدبيات التربوية والرياضية، ويُقدّم إطاراً علمياً لتطوير المناهج التعليمية في التربية الرياضية، بما يحقق التكامل بين الجانب المعرفي والجانب الحركي، ويُعزز من جودة التعليم ويُسهم في إعداد جيل قادر على التفكير الإبداعي والأداء الرياضي المتوازن. وذكر (قنديلجي، 2008) "تعد مشكلة البحث أحد الجوانب للركائز الأساسية في المنهج العلمي بمختلف أنواعه، إذ تمثل نقطة الانطلاق التي تبني عليها بقية خطوات البحث.

وتتلخص مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: هل لوحدة تعليمية وفق نموذج PRESSEISEN اثر في تعلم مهارتي الدرجة والإخماد بكرة القدم للطلاب؟

3-1 هدف البحث:

1- اعداد وحدات تعليمية وفق وحدات تعليمية وفق نموذج PRESSEISEN في تعلم مهارتي الدرجة والإخماد بكرة القدم للطلاب

2- التعرف على اثر الوحدات التعليمية بوحدات تعليمية وفق نموذج PRESSEISEN في تعلم مهارتي الدرجة والإخماد بكرة القدم للطلاب.

4-1 فرضا البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارتي الدرجة والإخماد بكرة القدم للطلاب.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم مهارتي الدرجة والإخماد بكرة القدم للطلاب ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية الرشيد الجامعة للعلم

الدراسي 2025-2026

1-5-2 المجال الزماني: المدة الزمنية من 2025/10/5 الى 2026/2/18

1-5-3 المجال المكاني: ملعب كرة القدم في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية الرشيد الجامعة

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

ذكر (محبوب، 2004: ص 269) المنهج التجريبي "هو التغير المتعمد والذي يضبط بشروط محددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات التي تنتج عن هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها". نظراً لاختلاف طبيعة المشكلات البحثية، يتطلب كل بحث اختيار منهج علمي ملائم لمعالجتها، وانطلاقاً من ذلك، اعتمد الباحث المنهج التجريبي لكونه الأكثر توافقاً مع المشكلة البحثية، بما يسهم في الوصول الى نتائج دقيقة،

2-2 مجتمع البحث وعينه:

وقد حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية ان مجتمع البحث هو جميع الافراد او الاحداث او الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (الصيرفي، 2002: ص 185) وعليه حدد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية الرشيد الجامعة للعام الدراسي (2025-2026) والبالغ عددهم (190) طالباً. وتم اختيار عينة البحث عشوائياً حيث قسمت الى مجموعتين متكافئتين بلغت المجموعة التجريبية (30) طالباً وكذلك الضابطة (30) طالباً. فضلاً عن عينة التجربة الاستطلاعية اذ بلغت (10) طلاب. وقد تم الحصول على بياناتهم من شعبة التسجيل، حيث كانوا موزعين على قسمي العلوم النظرية والتطبيقية، وذلك بعد استكمال كتاب تسهيل المهمة من القسم لغرض اجراء الدراسة، وكما مبين في الجدول ادناه. حيث قسمت الى مجموعتين متكافئتين بلغت المجموعة التجريبية (30)

طالباً (الشعبة 1/ علوم نظرية) وكذلك الضابطة (30) طالباً (الشعبة 1/ علوم تطبيقية). فضلاً عن عينة التجربة الاستطلاعية..."

وقد حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الأولى

جدول (1) يبين توزيع العينة

ت	الفرع	الشعبة	المجموعة	عدد الطلاب
1	العلوم النظرية	3	الاستطلاعية	10
2	العلوم النظرية	1	التجريبية	30
3	العلوم التطبيقية	1	الضابطة	30

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)
- استمارة لتفريغ النتائج

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع hp عدد (1)
- جهاز أيباد عرض فيديو عدد (4)
- كاميرا تصوير فوتوغراف عدد (1)
- ساعة توقيت الكترونية عدد (1)

2-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم قانوني
- كرات قدم عدد (15)
- شواخص عدد (16)

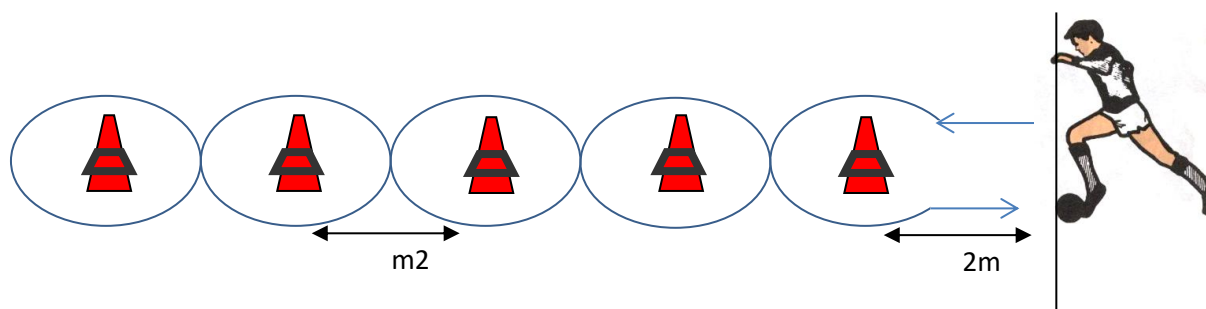
- اقمار عدد (50)
- شريط قياس
- شريط لاصق ملون
- صافرة عدد (3)
- مضلات شمسية عدد (4)
- استاند تثبيت عدد (4)

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-1-4-2 اختبار درجة الكرة من بين 5 شواخص: (المحمد، 2020، ص 85)

- الغرض من الاختبار: قياس مستوى أداء مهارة الدرجة بالكرة
- أدوات الاختبار: شواخص عدد (5)، كرة قدم عدد (2) ساعة توقيت الكترونية، صافرة، شريط قياس، شريط للتحديد.
- وصف الاختبار: توضع (5 شواخص) على الأرض، المسافة بين كل شاخص واخر (2م)، وضع الكرة على خط البداية الذي يبعد (2م) عن الشاخص الأول، يقوم اللاعب عند الصافرة بدرجة الكرة من خط البداية حول الشواخص ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل الى نقطة البداية.
- طريقة التسجيل: تعطى محاولتين وتسجل أفضل وقت، على ان يكون الركض المتعرج بالكرة من بين الشواخص ويستطيع الطالب استخدام القدم اليمين او اليسار، وفي حال أي خطأ تعاد المحاولة.



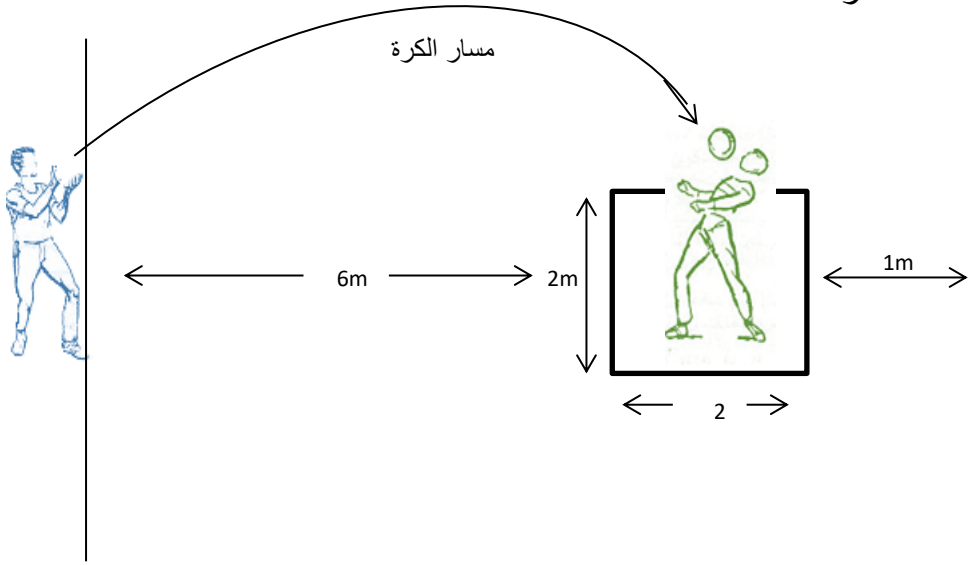
شكل (1)

يوضح اختبار الدرجة من بين 5 شواخص

1-1-4-2 اختبار الاخمد بالكرة داخل مربع (2 × 2 م): (المحمد، 2020، ص 86)

- الغرض من الاختبار: قياس مستوى أداء مهارة اخمد الكرة والتحكم فيها.

- أدوات الاختبار: كرات عدد (5) + شريط قياس + شريط تحديد + صافرة
- وصف الاختبار: يقف رامي الكرة امام منطقة الاختبار بمسافة تبعد 6 متر ومعه 5 كرات عند إعطاء الإشارة يقوم برمي الكرة عالياً للمختبر الذي يقف خلف المربع بمسافة 1 متر ويتقدم من خط البداية الى منطقة الاختبار (2م × 2م) محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء جسمه ما عدى الذراعين، ومن ثم العودة الى خط البداية، وهكذا يكرر المحاولة (5) مرات متتالية، ويكون رمي الكرة بحركة اليدين من الأسفل الى الأعلى وتعتبر المحاولة فاشلة في الحالات التالية:
- إذا لم ينجح المختبر في إيقاف الكرة، إذا اجتاز أي خط من خطوط منطقة الاختبار، إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية.
- طريقة التسجيل: تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة وتعطى (10) درجات لمجموع المحاولات الخمس، وتعطى للمختبر صفراً إذا كانت المحاولة فاشلة.



الشكل (2)

يوضح اختبار اخماد الكرة داخل مربع (2م × 2م)

2-4-2 التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية:

تعد التجربة الاستطلاعية من الخطوات الأساسية التي ينبغي على الباحث تنفيذها قبل الشروع في تطبيق التجربة الرئيسية، لما لها من دور في الكشف عن الصعوبات المحتملة وإزالة جوانب الغموض المرتبطة بإجراءات التطبيق، هذا ما أكدته (الخيكاني و الجبوري، 2017: ص 79). وعليه أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق

(2025/11/23) في تمام الساعة (10:30) على عينة بلغت (10) طلاب من فرع العلوم النظرية / شعبة (3). وهدفت هذه التجربة الى التحقق من عدد من الجوانب التنظيمية والفنية المرتبطة بتنفيذ إجراءات البحث ومن أبرزها ما يأتي:

- التأكد من ملائمة الاختبارات لمستوى افراد العينة وسهولة تطبيقها.
- التحقق من مدى مناسبة مكان تنفيذ الاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في اجراء الاختبارات.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات بصورة دقيقة.
- كفاءة فريق العمل المساعد على الية تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج.
- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تظهر اثناء تطبيق الاختبارات ومعالجتها قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

2-4-3 الأسس العلمية للاختبارات

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية، عمل الباحث على التحقق من الأسس العلمية للاختبارات قبل تطبيقها في التجربة الرئيسية للتأكد من ملاءمتها لعينة البحث وتمتعها بالصدق والثبات والموضوعية.

2-4-3-1 صدق الاختبارات

لغرض التحقق من صدق الاختبار، اعتمد الباحث معامل الصدق الذاتي المستخرج من الجذر التربيعي لمعامل الثبات، بوصفه أحد المؤشرات العلمية الدالة على صلاحية الاختبار قي قياس ما وضع لقياسه. وقد أظهرت النتائج تمتع الاختبارات بدرجة مرتفعة من الصدق اذ بلغت (0.931، 0.919) والجدول (2) يبين ذلك.

2-4-3-2 ثبات الاختبارات

يعد الثبات من المؤشرات المهمة لجودة الاختبار، اذ يشير الى قدرته على إعطاء نتائج متسقة عند إعادة تطبيقه في الظروف نفسها. وللتحقق من ثبات الاختبارات، أعاد الباحث تطبيقها على افراد العينة الاستطلاعية بعد مرور (7) أيام من التطبيق الأول، مع المحافظة على الظروف والإجراءات ذاتها. وبعد معالجة البيانات باستخدام معامل الارتباط Pearson بين التطبيقين، أظهرت النتائج معاملات ارتباط مرتفعة، مما يدل على تمتع الاختبارات بدرجة جيدة من الثبات، كما مبين في جدول (2)

تعد الموضوعية من المؤشرات العلمية المهمة، اذ تعكس مدى خلو نتائجها من الاثرات الشخصية والتحيز. وقد تحققت الموضوعية في الاختبارات المستخدمة لكونها مقننة وواضحة في إجراءاتها وتعليماتها، فضلاً عن توضيح الية التنفيذ

جدول (2)

يبين الأسس العلمية لاختبارات مهارتي الدرجة والاحماد بكرة القدم للطلاب

الصدق الذاتي	ثبات الاختبار وإعادة الاختبار		اسم الاختبار
	Sig	معامل ارتباط Pearson	
0.931	0.001	0.867	الدرجة بكرة القدم
0.919	0.002	0.846	الاحماد بكرة القدم

2-4-4 الاختبارات القبلية:

نفذ الباحث الاختبارات المهارية (الدرجة، الاحماد) لكلا المجموعتين يوم الثلاثاء الموافق 2025/12/2 في تمام الساعة (10:30) صباحاً على ملعب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية الرشيد الجامعة ، وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-4-5 تكافؤ مجموعتي البحث:

اشار (العبادي، 2015، ص 90) ان تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من المتطلبات الأساسية في البحث العلمي اذ يهدف الى ضمان تماثلها قدر الإمكان في مختلف العوامل المؤثرة قيد الدراسة. ولهذا قام الباحث بتوزيع افراد العينة على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الحصول على نتائج الاختبارات القبلية بالمهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة، الاحماد)، بهدف الانطلاق من مستوى متكافئ، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المستقلة، اذ أظهرت نتائج الاختبار ان قيمة مستوى الدلالة الإحصائية (Sig) كانت أكبر من (0.005)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين. والجدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث.

جدول (3)

يبين تكافؤ عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س'	ع±	س'	ع±			
مهارة الدحرجة	زمن	17.56	1.330	17.03	1.129	1.674	0.100	غير معنوي
مهارة الاخمد	درجة	4.23	0.935	4.40	1.033	0.665	0.508	غير معنوي

معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$ ودرجة حرية 58

2-4-6 اعداد الوحدات التعليمية لوحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN:

اعد الباحث وحدات تعليمية وفق وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN للمجموعة التجريبية بهدف تعلم مهارتي (الدحرجة، الاخمد) اذ عملوا على توفير جميع المستلزمات والأدوات اللازمة لتنفيذ الوحدات التعليمية بصورة منظمة، وقد اشتمل البرنامج التعليمي على (8) وحدات تعليمية موزعة بواقع (4) وحدات لكل مهارة من المهارات قيد الدراسة.

ونفذت الوحدات التعليمية خلال مدة بلغت (4) أسابيع، بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد، اذ بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة، ليصبح مجموع الزمن الأسبوعي (180) دقيقة، وقد طبقت هذه الوحدات للفترة من يوم الاحد الموافق (2025/12/12) ولغاية يوم الثلاثاء الموافق (2026/1/18).

وتضمنت الوحدات التعليمية مجموعة من التمرينات الخاصة الهادفة الى تعلم المهارات المبحوثة، اذ جرى تنظيمها وفق مبدأ التدرج والتكرار في ممارسة المهارة الواحدة وصولاً الى إتقانها، ثم الانتقال الى تعلم المهارة اللاحقة. (ويعزو الباحث هذا الفاصل الزمني (19 يوماً) إلى تزامن هذه الفترة مع امتحانات الفصل الدراسي الأول للطلاب وتوقف النشاطات العملية مؤقتاً، وقد تم التأكد من عدم انخراط أفراد العينة في أي برامج تدريبية أو ممارسة إضافية للمهارات قيد الدراسة خلال هذه المدة لضمان الصدق الداخلي للتجربة وعدم تأثر النتائج بعامل النضج أو التاريخ) .

احتوت الوحدة التعليمية على ثلاثة اقسام:

القسم التحضيري: 10 دقيقة

يتضمن هذا القسم (10) دقائق، موزعة على المقدمة (2 د) لتسجيل الحضور وتهيئة الأدوات، والاحماء العام (3 د) الذي يشمل تمارين حركية متنوعة، والاحماء الخاص (5 د) ويتضمن تمرينات تستهدف أجزاء الجسم المرتبطة بالمهارة.

القسم الرئيسي: 60 دقيقة

يستغرق القسم الرئيسي (60)، ويتكون من جزأين هما: الجزء التعليمي بزم (20) دقيقة والجزء التطبيقي بزم (40) دقيقة، وقد استند هذا القسم الى وحدات تعليمية وفق انموذج (PRESSEISEN)، اذ تضمن الجزء التعليمي أربع خطوات (خطوتين منفصلتين وخطوتين مدمجة)، في حين اشتمل الجزء التطبيقي على خطوة واحدة، والقسم الختامي على خطوة واحدة

الجزء التعليمي: 20 دقيقة

الخطوة الأولى: (تحليل المتعلمين) وزمنها (10) دقائق تهدف هذه الخطوة الى ملاحظة مستوى الطلبة في المهارات الأساسية بكرة القدم كما يستمع المدرس الى مداخلاتهم واسئلتهم لتحديد مستوى فهمهم للمبادئ الأساسية.

الخطوة الثانية: زمن هذه الخطوة هي (3) دقيقة تعني هذه الخطوة بصياغة اهداف سلوكية دقيقة، ركزت على ما ينبغي ان يحققه الطالب من أداء مهاري ومعرفي بعد انتهاء الوحدة التعليمية.

الخطوة الثالثة والرابعة: (خطوتي اختيار الوسائل واستخدامها) وزمنها (7) دقائق يختار المدرس الوسائل الأنسب لتعليم المهارة، مما يساعد الطلاب على ملاحظة التفاصيل الدقيقة للمهارة قبل تطبيقها عمليا. يتم عرض فيديو تعليمي للمهارة عن طريق وضع تاب عدد 4 وتقسيم الطلاب الى أربع مجاميع لغرض المشاهدة واستخدام الوسائل يبدأ المدرس بتطبيق الأداء الصحيح للمهارة امام الطلاب، موضحا كل خطوة من خطواتها بشكل عملي،

الجزء التطبيقي: 40 دقيقة

الخطوة الخامسة (مشاركة المتعلمين) وبزمن (40) دقيقة يتم فيها تطبيق التمارين التي تستهدف المهارة من قبل الطلاب، ويكون فيها أربع تمارين مقسمة حسب زمن هذا الجزء.

الخطوة السادسة (التقويم) وبزمن (10) دقيقة تهدف هذه الخطوة إلى تقويم أداء الطلاب واختبار مدى استيعابهم للمهارة المكتسبة والأداء الصحيح.

التهدة، بزمن (10) دقيقة، يقوم الطلاب بالمشي البطيء حول الملعب مع أداء تمارين الاستطالة خفيفة للجزء العلوي والسفلي من الجسم، بعد ذلك للعبة ترويحية، -انهاء الدرس بصيحة..... أعادة الأدوات.

2-4-7 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي القائم على وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN، أجرى الباحث الاختبارات البعدية لمهارتي (الدرجة والاختام) بكرة القدم للتعرف على أثر الوحدات التعليمية، نفذت الاختبارات المهارية على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2026/2/8، وقد حرص الباحث على توقيير الظروف والإمكانات نفسها التي رافقت الاختبارات نفسها من حيث المكان والأدوات وبمساندة فريق العمل المساعد لضمان دقة النتائج.

3- عرض النتائج ومناقشتها.

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تعلم مهارتي الدرجة والاختام بكرة القدم للطلاب.

بعد الانتهاء من تفرغ بيانات الاستمارات الخاصة بكل اختبار من الاختبارات قيد الدراسة، في القياسين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة، قام الباحث بإخضاعها للمعالجات الإحصائية المناسبة، وموضح في جدول (4)

جدول (4)

يظهر نتائج اختبار (T-test) للعينات المترابطة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارتي الدرجة والاختامد بكرة القدم

ت	المتغيرات	المجموعة	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة	الاختبارات البعديّة	قيمة t	درجة الدلالة
				س ⁻	ع [±]	المحسوبة	Sig
1	مهارة الدرجة	التجريبية	ثانية	17.566	1.330	14.166	0.001
2	مهارة الاختامد	الدرجة	درجة	4.233	0.935	7.933	0.002
1	مهارة الدرجة	الضابطة	ثانية	17.033	1.129	15.966	0.001
2	مهارة الاختامد	الدرجة	درجة	4.400	1.003	6.166	0.001

معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$ عند درجة حرية 29

3-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في تعلم مهارتي الدرجة والاختامد بكرة القدم للطلاب

أظهرت نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم (الدرجة، الاختامد) كما هو موضح في جدول (4) تفوقاً واضحاً لصالح الاختبارات البعديّة، مما يدل على فاعليّة الوحدات التعليميّة التي أعدها الباحث وفق وحدات تعليميّة وفق انموذج (PRESSEISEN)، إذ صممت هذه الوحدات على أسس علميّة وتربويّة تراعي خصائص طلاب المرحلة الأولى وإمكاناتهم البدنيّة والمعرفيّة، الأمر الذي أسهم في تنمية مستوى التعلم وتحسين الأداء المهاري لديهم.

إذ أسهم الدمج بين الجوانب المعرفيّة والتطبيقات المهارية في تحقيق تعلم أكثر فاعليّة من خلال استثمار الوقت والجهد بصورة أفضل، حيث إن الجمع بين العمليات المعرفيّة والأداء المهاري يمثل الأساس السليم في تعلم المهارات الأساسيّة، لما له دور في أعداد المتعلم عقلياً ومهارياً، قد انعكس ذلك بصورة واضحة في تحسين مستوى الأداء لدى الطلاب نتيجة توظيف الوحدات التعليميّة وفق انموذج أثناء الخطوات وتنفيذ التمارين المهارية الأمر الذي عزز قدرة المتعلمين على تعلم



المهارات التعليمية والتطبيقية، وهذا ما أشار اليه (احمد، الطائي، و الفتلاوي، 2022، ص 76) ان ادخال المعلومات من خلال حاستي السمع والبصر يسهم في تعزيز الربط بين الجوانب المعرفية والأداء المهاري، اذ يساعد على تكوين تصور ذهني واضح لتسلسل الحركات ودقة تنفيذها.

كما أسهم توظيف المثيرات التعليمية المتنوعة، مثل عرض مقاطع فيديو الخاصة بالمهارات الأساسية مصحوبة بأسئلة مرتبطة في تعلم المهارة، حيث تعزز قدرة الطلاب على الربط بين الجوانب النظرية والتطبيقية، الامر الذي أدى الى تعميق فهمهم لمتطلبات تعلم المهارات. ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (عبدالحسين و متعب، 2014، ص 175) بان الوسائل التعليمية من الركائز الأساسية في عمليات التعلم بمختلف أنشطتها، اذ تسهم في تشويق المتعلمين وجذب انتباههم فضلاً عن دورها الفاعل في عملية التعلم وجعلها أكثر وضوحاً وتنظيماً، كما وان تنوع أساليب العرض يثير دوافع الافراد نحو التعلم.

وبناء على ذلك، يتضح ان الوحدات التعليمية المصممة وفق وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN كان لها اثر إيجابي واضح في تحسين أداء مهارتي الدرجة والاحماد بكرة القدم المتمثلة لدى طلاب المجموعة التجريبية، اذ أظهرت نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي، والمبينة في جدول (4).

وتشير هذه النتائج الى فاعلية اعتماد وحدات تعليمية وفق انموذج (PRESSEISEN) في تنظيم الموقف التعليمي بما يعزز تحسين عملية التعلم وتحقيق الأهداف التعليمية المنشودة، الامر الذي انعكس في ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، وبذلك تم تأكيد صحة الفرض الأول للبحث لدى افراد المجموعة التجريبية.

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في تعلم مهارتي الدرجة والاحماد بكرة القدم للطلاب

أظهرت نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة، الاحماد) لدى افراد المجموعة الضابطة، كما هو موضح في جدول (4)، لوجود فروق لصالح الاختبارات البعدي، ويعزى ذلك الى خضوع هذه المجموعة للوحدات التعليمية المعدة وفق المنهج المتبع من قبل المدرس، والذي تضمن اهدافاً تعليمية مخططة أسهمت في تزويد الطلاب بالمعارف والمعلومات بصورة منظمة، فضلاً عن إتاحة الفرصة لتطبيقها علمياً خلال الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية، الامر الذي انعكس ايجاباً على تحسين الجانب المعرفي وكذلك الجانب المهاري المرتبط بالمهارات الأساسية بكرة القدم.

ويرى الباحث ان التحسن الحاصل بين الاختبارين القبلي والبعدي يعود الى مجموعة من العوامل التعليمية، من أبرزها التسلسل المنطقي في تعليم المهارات، والتنظيم الزمني المناسب للوحدات التعليمية، فضلاً عن التكرار المستمر للأداء المهاري، اذ تسهم هذه العوامل مجتمعة في تعزيز عملية التعلم وتحسين مستوى الأداء المهاري عند ممارسة المهارات الحركية بصورة صحيحة وخالية من الأخطاء.

كما يعزى التحسن الذي اظهرته نتائج المجموعة الضابطة الى خبرة مدرس المادة وكفاءته في عرض المهارات وتسليلها، من خلال الشرح الواضح، وتجزئة الأداء المهاري الى خطوات تعليمية متدرجة، وفي هذا السياق يشير (دحلان، 2020، ص 81) ان اعتماد المدرس على تسلسل منطقي ومنظم في عرض المادة التعليمية، مع توظيف امثلة متنوعة ومثيرة للفهم، يترك أثراً ايجابياً عميقاً في نفس الطالب، اذ يسهم ذلك في إزالة مشاعر الإحباط ويعزز دافعيته نحو التعلم.

وعليه، فان اعتماد المنهج التعليمي المعد من قبل المدرس أسهم في تحقيق تحسن ملحوظ في مستوى المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة، الاخمد) لدى افراد المجموعة الضابطة، وهو ما أكدته نتائج الاختبارات القبلي والبعدي المبينة في جدول (4).

2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي الدرجة والاخمد بكرة القدم للطلاب

بعد الانتهاء من تفرغ بيانات الاستمارات الخاصة بكل اختبار من الاختبارات قيد الدراسة، في القياس البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، قام الباحث بإخضاعها للمعالجات الإحصائية المناسبة، كما هو موضح في جدول (5)

جدول (5)

يبين نتائج اختبار (T-test) البعدي للعينات المستقلة فيما بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم مهارتي الدرجة والاخمد بكرة القدم للطلاب

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	درجة Sig	الدالة
			س'	ع	س'	ع			
3	مهارة الدرجة	ثانية	14.166	1.683	15.966	0.889	5.178	0.001	معنوي
4	مهارة الاخمد	درجة	7.933	0.639	6.166	0.379	13.014	0.001	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$ عند درجة حرية 58

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي الدرجة والاحماد

بكرة القدم للطلاب

تشير نتائج الاختبارات البعدية تفوقاً ذا دلالة إحصائية لأفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم المتمثلة بـ (الدرجة، الاحماد). الامر الذي يعكس فاعلية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث وفق وحدات تعليمية وفق انموذج (PRESSEISEN) الذي يعتمد على التخطيط المنظم للعملية التعليمية بما ينسجم مع خصائص المتعلمين ومتطلبات الموقف التعليمي.

ويعزو الباحث هذا التحسن الى طبيعة الوحدات التعليمية وفق انموذج المعتمد الذي يقوم على بناء المعرفة الحركية تدريجياً من خلال اشراك المتعلم بصورة نشطة في مراحل التعلم المختلفة، بما يحقق التكامل بين الجوانب المعرفية والادراكية والمهارية اثناء التعلم. اذ ان التخطيط المسبق للوحدات التعليمية، أتاح تقديم المحتوى التعليمي بصورة تتلاءم مع قدراتهم الادراكية والحركية، ساعد الطلاب على استيعاب المهارة ضمن اطارها الكلي، هذا ما أشار اليه (المندلوي، 2026، ص 53) ان تنظيم المعرفة عملية ترتيب المفاهيم بصورة متسلسلة ومتراصة، بما يسهل استيعابها ويقلل من الازباك، ويسهم في تحقيق الأهداف التعليمية من خلال بناء معرفي متكامل ينتقل فيه المتعلم تدريجياً من البسيط الى المعقد.

وقد أدى حسن اختيار الوسائل التعليمية وتوظيفها داخل الوحدات التعليمية الى تعزيز الادراك الحس-حركي لدى الطلاب، حيث وفرت النماذج التوضيحية (مقاطع الفيديو) والمواقف التطبيقية المتنوعة صوراً متكاملة للأداء، الامر الذي ساعدهم على إدراك الترابط بين حركة الجسم واتجاه الكرة، مما ساعدهم على دقة الأداء وسرعة الاستجابة اثناء تنفيذ المهارات الأساسية، كما ان اعتماد الوحدات التعليمية على المشاركة الفاعلة للطلاب في التطبيق اوجد حالة من التفاعل المعرفي والحركي، الامر الذي اسهم في تحسين قدراته على التكيف مع المواقف المتغيرة اثناء التعلم، وتحسين أسلوب تعامله مع متطلبات الأداء المهاري في ظروف مختلفة، وهذا ما أكدته (الحيلة و مرعي، 2014، ص 144) بان نجاح الموقف التعليمي في تحقيق الأهداف يستند الى حسن اختيار الوسائل التعليمية، لما لها من دور تنظيم تعلم الطلاب وتيسير الوصول الى مستوى عال من الاتقان.

وعليه يرى الباحث ان التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية يعود الى طبيعة البيئة التعليمية التي اوجدها وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN، والتي أسهمت في دمج الجوانب المعرفية والادراكية والمهارية ضمن تجربة تعلم واحدة قائمة على الفهم والتنظيم والتفاعل، الامر الذي انعكس في تحسين مستوى الأداء المهاري وظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد تحقق الفرض الثاني للبحث بصورة علمية واضحة.

4-1 الاستنتاجات:

استناداً الى ما اسفرت عنه عمليات العرض والمناقشة العلمية لنتائج البحث، توصل الباحث الى النتائج الاتية:

- 1- بينت نتائج الدراسة فاعلية التدريس باستخدام وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN، اذ كان له اثر إيجابي واضح في تعلم مهارتي الدرجة والاحماد بكرة القدم لدى الطلاب مقارنة بالأساليب المتبعة.
- 2- حققت المجموعة التجريبية التي تعلمت وفق وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN تفوقاً معنوياً على المجموعة الضابطة في مستوى تعلم واتقان مهارتي الدرجة والاحماد بكرة القدم، مما يدل على كفاءة الوحدات التعليمية وفق انموذج في تحسين مخرجات التعلم المهاري.
- 3- أسهم تطبيق وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN في تعزيز دافعية الطلاب نحو الأداء الأفضل، الامر الذي انعكس ايجاباً على مستوى اتقانهم لمهارتي الدرجة والاحماد بكرة القدم وفق نتائج الاختبارات المعتمدة في البحث.

4-2 التوصيات:

استناداً الى الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث، يمكن تقديم التوصيات الاتية:

- 1- تصميم وتنفيذ وحدات تعليمية وفق خطوات وحدات تعليمية وفق انموذج PRESSEISEN بما يسهم في رفع دافعية الطلاب نحو تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم وتحسين مستوى أدائهم المهاري.
- 2- التأكيد على استخدام التمرينات التعليمية المصممة داخل الوحدات التعليمية، لما لها دور فعال في زيادة عنصر التشويق والاثارة لدى الطلاب، الامر الذي يسهم في تحسين تعلم المهارات الأساسية.
- 3- الاهتمام بتوظيف نماذج تدريس حديثة التي تركز على دور المتعلم الفاعل في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم.

- بارزان عبدالمطلب اوسمان، و خالد محمد شعبان. (2025). أثر استخدام النظارة واقع المعزز في تعلم الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم. مجلة لعلوم التربية البدنية، الصفحات 14-37.
<https://doi.org/10.61265/mjph.2025.30402>
- حيدر عبدالرزاق كاظم العبادي. (2015). اساسيات كتابة البحث العلمي (ط 1). البصرة، العراق: شركة الغدير للطباعة والنشر.
- زيان نظير رمضان، و احمد قاسم محمد. (2025). اثر استخدام نموذج ايزنكرافت الاستقصائي في التحصيل المعرفي واكتساب المهارات الاساسية بكرة السلة لدى الطلاب. مجلة لعلوم التربية البدنية (مجلد 30 العدد4)، الصفحات 167-145.
<https://doi.org/10.61265/mjph.2025.30410>
- سعد حمزة حبيب المحمد. (2020). اثر التمارين المتشابهة لحالة اللعب في تطوير الذكاءات المتعددة والتماسك الجماعي الحركي وبعض المهارات الاساسية يكرة القدم للطلاب. اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- عامر ابراهيم قنديلجي. (2008). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية. عمان، الاردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- عامر سعيد الخيكاني، و ايمن هاني الجبوري. (2017). الاستخدامات العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية (ط 2). بابل، العراق: دار الضياء للطباعة والنشر.
- علاء عبدالخالق المندلاوي. (2026). موسوعة المناهج وطرائق التدريس وفق الاسس الحديثة (ط 1، ج 2). مؤسسة دار الصادق الثقافية.
- عمر علي دحلان. (2020). زاد المعلم في التعليم والتعلم (ط 2).
- مازن عبدالهادي احمد، مازن هادي كزار الطائي، و رعد عبدالامير الفتلاوي. (2022). المهارة الحركية.



- محمد عبدالفتاح كاظم الصيرفي. (2002). *البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين* (ط 1). عمان، الاردن: دار وائل للطباعة والنشر.
- محمد محمود الحيلة، و توفيق احمد مرعي. (2014). *تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق* (ط 9). دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- وجيه محجوب. (2004). *اصول البحث العلمي ومناهجه* (ط 2). عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- وسام صلاح عبدالحسين، و يوسف سامر متعب. (2014). *التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية*. دار الكتاب العلمية .

1. Elder, L & Paul, R. Critical thinking: Why we must transform our teaching, 1994, Journal of Development Education.
2. Kiess, H.O, 1996, Statistical concepts for Behavioral science, London, Sidny, Toronto, Allyn and Bacon.
3. Newman, J.: The relation of career indecision to personality dimension of the california psychological inventory, 1999, Journal of Vocational Behavior, V. (59), N. (54).
4. Sweeny, M.: The association between self defeating Personality characteristics career indecision and vocational identity, 1998, Journal of Career assesment, v(1).
6. HEINICH, R., MOLEND, M., RUSSELL, J., & SMALDINO, S. (2001) *Instructional Media and Technologies for Learning*.

الهدف التعليمي: تعلم المهارات الأساسية (الدرجة بوجه القدم)

وحدة تعليمية وفق وحدات تعليمية وفق نموذج

PRESSEISEN

اليوم:

الوحدة التعليمية (4)

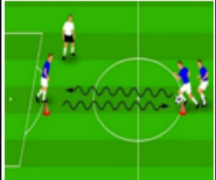
الهدف التربوي: حب العمل الجماعي والتعاون

زمن الوحدة (90 دقيقة)

الأدوات المستخدمة: كرات، شواخص، عرض فيديو، ساعة توقيت، صافرة

الملعب: ملعب كرة قدم عدد الطلاب: (30)

الملاحظات	التشكيلات	محتوى المهارة	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية	القسم التدريبي 10 دقيقة
التأكيد على النظام وقوف الطلبة وضبط المسافات الفاصلة بينهم بما يضمن الانضباط والنظام		وقوف الطلاب في مكان المحاضرة بشكل مستقيم واحد منتظم، تمهيداً لتسجيل الغياب ولبدء الدرس وأداء التحية	2 د	المقدمة	
يتم تنفيذ الإعداد العام من خلال اصطفااف الطلبة على شكل رتل دائري مفتوح، بما يتيح حرية الحركة والاتسبابية في أداء التمرينات		السير الاعتيادي، الهرولة الخفيفة، الهرولة مع تدوير الذراعين للأمام، الهرولة مع تدوير الذراعين للخلف، الهرولة والنزول للأرض عند الصافرة، الهرولة مع القفز عاليا عند الصافرة، سير اعتيادي وقوف.	3 د	الأجزاء العام	
يشدد على شمول تمرينات الإعداد لجميع المجموعات العضلية المرتبطة بالأداء الحركي، لضمان جاهزية البدن بصورة متكاملة		تهيئة جميع مفاصل الجسم والعضلات بصورة تدريجية، مع التركيز على العضلات الرئيسية المرتبطة بالأداء المهاري، وذلك من خلال أداء تمرينات إحماء خاصة تساهم في رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وإعداد الجسم للجهد البدني اللاحق	5 د	الأجزاء الخاص	
التأكيد على تحقيق فهم واضح لدى الطلاب للمهارة، مع مراعاة الانتباه والتركيز لشرح المدرس		تهدف هذه الخطوة الى ملاحظة مستوى الطلبة في مهارة الدرجة بوجه القدم. من خلال طرح الأسئلة - ما الفرق العام بين الدرجة في مساحة مفتوحة والدرجة في مساحة ضيقة؟ - ما أنواع الدرجة بشكل عام؟ - ما أهمية رفع الرأس والنظر للأمام أثناء الدرجة؟ - كيف تؤثر سرعة الجري على التحكم بالكرة أثناء الدرجة؟	20 د 10 د	الجزء التعليمي الخطوة الأولى	القسم الرئيسي 60

القسم الرئيسي 60 دقيقة	الجزء التعليمي 20 د	الخطوة الثانية (صياغة)	في هذه الخطوة يوضح المدرس لهم الهدف من الدرس وتعلم مهارة المناولة بداخل القدم ويتوقع من الطالب ان يكون قادراً على، ان يفهم الطالب مفهوم مهارة النحرجة بوجه القدم. ان يؤدي الطالب مهارة النحرجة بوجه القدم بشكل جيد. ان يظهر الطالب الالتزام بروح الفريق والمنافسة الإيجابية أثناء الأداء.		التأكيد على صياغة الأهداف بما يتناسب مع نوع المهارة بحيث تعكس جوانبها المختلفة (المعرفية، المهارية، الوجدانية).
		الخطوة الثالثة والرابعة (اختيار الوسائل واستخدامها)	خطوتي اختيار الوسائل واستخدامها: يقوم المدرس باختيار الوسائل التعليمية المناسبة للمهارة، بما يساعد الطلاب على ملاحظة تفاصيلها الدقيقة قبل التطبيق العملي، اذ يتم عرض فيديو تعليمي باستخدام (4) أجهزة تابلو لوجي + مضلات شمسية مع تقسيم الطلاب الى أربع مجموعات للملاحظة، بعد ذلك يستخدم المدرس من خلال الأداء التطبيق الصحيح لمهارة المناولة عملياً مع شرح خطواتها، ثم يتيح للطلاب تجربة أولية لاكتساب الإحساس بالإداء والوسيلة.		
	الجزء التطبيقي 40 د	إعداد 2 د	تمرين بدني: نظراً للتوقف الذي حصل في الخطوتين السابقتين تم إعادة تنفيذ تمرين بدني لغرض تهيئة الطلاب مرة أخرى لأداء التمارين المتعلقة بالمهارة		يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعات، ثم يوجه كل مجموعة إلى تنفيذ التمرين البدني بزم 2 دقيقة ومن ثم تنفيذ التمارين وفق المدة المحددة (8 دقيقة لكل تمرين)، وبمجموع راحة 2 دقيقة لكل تمرين مع المتابعة والتقييم المستمر، والانتقال بين تمرين
		مشاركة التطبيق الخطوة الخامسة	التمرين 1: النحرجة بوجه القدم لمسافة 6م المجموعات (10) لكل مجموعة (3) طلاب وصف التمرين: يتم النحرجة بالكرة من خلال أداء الطالب بالنحرجة لمسافة 6 متر محددة بشواخص ويقوم الطالب الأول بالنحرجة وتسليمها الى الزميل ومن ثم يستلمها الزميل ويقوم بالنحرجة للزميل الآخر ويستمر التمرين بالنحرجة بوجه القدم من خلال التبادل بين الزملاء لمدة 2 دقيقة واستراحة 40 ث والتكرار بنفس الأداء والزمن المحدد. الزمن الكلي (8) دقيقة منهم 6 دقيقة تمرين و2 دقيقة راحة		

القسم الرئيسي 60 دقيقة	الجزء التعليمي 20 د	الخطوة الثانية (صياغة)	التمرين 2: النحرجة حول مربع منقوص الضلع المجموعات (10) لكل مجموعة (3) طلاب وصف التمرين: مجموعة من 3 طلاب موزعين اثنين منهم في البداية والآخر في الطرف الثاني. يبدأ الطالب الأول بنحرجة الكرة حول المربع وحسب المسار المحدد ثم يسلم للزميل 2 ويقوم الزميل بنفس الأداء ويسلم للزميل 3 ويستمر التمرين بهذا النمط والتبادل بينهم، يستمر التمرين كل 2 دقيقة تمرين واستراحة 40 ث. الزمن الكلي (8) دقيقة منهم 6 دقيقة تمرين و2 دقيقة راحة		وتمرين ب 1 دقيقة ليكون مجموع الوقت المخصص لهذا الجزء (40 دقيقة)
		الخطوة الثالثة والرابعة (اختيار الوسائل واستخدامها)	التمرين 3: النحرجة المتعرجة داخل مربع مع تغير المكان المجموعات (6) لكل مجموعة (5) طلاب وصف التمرين: يقوم الطالب 1 بنحرجة من بين الاقفاص وتسليمها للزميل ضمن المسار المحدد وكذلك يستمر التمرين بالنحرجة ما بين الاقفاص بين زميل لزميل بوجه القدم وتغير المكان بينهم في لحظة الاستلام والتسليم يستمر التمرين لمدة 2 دقائق واستراحة 40 ث مع تغير اتجاه النحرجة بالقدم الأخرى. الزمن الكلي (8) دقيقة منهم 6 دقيقة تمرين و2 دقيقة راحة		

القسم الرئيسي 60 دقيقة	الجزء التعليمي 20 د	الخطوة الخامسة (مشاركة التطبيق)	التمرين الرابع: النحرجة بالكرة وتغير الاتجاه لمسافة 20 م: المجموعات (10) لكل مجموعة (3) طلاب وصف التمرين: مجموعة من 3 طلاب يقوم الأول بنحرجة الكرة بجانب الاقفاص وتغير الاتجاه عند اتجاه الاقفاص بعد ذلك يسلمها للزميل وكذلك يطبق نفس التمرين ويستمر بهذا الوصف لمدة 2 دقيقة واستراحة 40 ث الزمن الكلي (8) دقيقة منهم 6 دقيقة تمرين و2 دقيقة راحة		
		الخطوة السادسة	اختبار النحرجة بوجه القدم يستخدم اختبار النحرجة لتقويم مدى تحقق الهدف من خلال قياس إتقان الأداء. وصف الاختبار: يطبق الطالب الاختبار من خلال الجري حول الشواخص الأربعة بين كل شاخص 3 م وتكون النحرجة من نون مس الشاخص الذهاب والعودة بأقل زمن ولمرة واحدة.		التأكيد على تحقيق الفهم المعرفي والأداء الصحيح لدى الطلاب، مع تقديم ملاحظات



دقيقة حول الأخطاء المعرفية التي ظهرت.		تهدف هذه الخطوة الى تقييم الطلاب وقياس مدى استيعابهم للمهارة وتحسين مستوى تفكيرهم - كيف حافظت على الكرة أثناء الدرجة؟ - أثناء الدرجة كيف وزعت انتباهك؟ - كيف كانت وضعية الجذع أو الركبتين أثناء الدرجة بوجه القدم؟	10 د	القسم الثاني 20 دقيقة
الحرص على ضبط النظام داخل الدرس وضمان إعادة الأدوات المساعدة إلى أماكنها المخصصة بما يعكس الانضباط		التهنئة، يقوم الطلاب بالمشي البطيء حول الملعب مع أداء تمارين الاستطالة خفيفة للجزء العلوي والسفلي من الجسم، بعد ذلك للعبة ترويقية، انهاء الدرس بصيحة..... إعادة الأدوات	10 د	



تأثير تمرينات خاصة للعضلات المقابلة في القوة العضلية والإنجاز

لدى لاعبي المنتخب العراقي البار لمبي لرفع الأثقال

أ.م. د. علي كاظم حسين الجوراني

وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية بغداد/ الرصافة الثالثة

ali1aljorani@gmail.com

07709878350

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمرينات خاصة للعضلات المقابلة (الدالية الخلفية وعضلات الظهر العلوية والعضلة الظهرية العريضة والباي سيبس) في تطوير القوة العضلية والإنجاز لدى لاعبي المنتخب العراقي البار لمبي لرفع الأثقال، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية ذي الاختبارين القبلي والبعدي، واشتمل مجتمع البحث على (10) ربايعين من لجان وأندية العراق لعام (2025) لفئة المتقدمين، (2) ربايعين منهم للتجربة الاستطلاعية و(8) ربايعين مثلوا التجربة الرئيسية، (4) ربايعين لكل مجموعة، وهم يمثلون نسبة (80%) من مجتمع الأصل، وقام بتطبيق التمرينات الخاصة للعضلات المقابلة للمجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع في كل اسبوع (3) وحدات تدريبية، إذ بلغ المجموع الكلي لوحدات المنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية، وخرج الباحث بعدة استنتاجات منها: إن تطوير قوة العضلات المقابلة قد أسهم في تطوير القوة العضلية عند أداء رفعة الضغط من الاستلقاء، وإن هذا التحسن يعكس علاقة مباشرة بين هذه الصفات والأداء الرياضي والفني، مما أدى إلى تطوير الإنجاز. وأوصى بعدة توصيات منها: ضرورة الاهتمام بتنمية قوة العضلات المقابلة على حد سواء مع العضلات العاملة، وإمكانية تكرار الدراسة مع عينة أكبر ومدة أطول لزيادة القوة، أي عمل بحوث مشابهة ولمراحل عمرية مختلفة للرباعين ذوي الإعاقة

الكلمات المفتاحية: (تمرينات خاصة، عضلات مقابلة، قوة عضلية، رفع أثقال بارا لمبي).



The effect of specific exercises for opposing muscles on muscular strength and Achievement among Iraqi Paralympic weightlifting team athletes

The Abstract

This study aimed to identify the effect of specific exercises for opposing muscles (posterior deltoid, upper back muscles, latissimus dorsi, and biceps) on developing muscular strength and performance among Iraqi Paralympic weightlifters. The researcher used an experimental approach with a pre-test and post-testing system using two groups: a control group and an experimental group. The research population consisted of (10) weightlifters from Iraqi committees and clubs in the year (2025) in the advanced category. (2) weightlifters were included in the pilot study, and (8) weightlifters represented the main study, with (4) weightlifters in each group, representing (80%) of the original population. The researcher applied the specific exercises for the opposing muscles to the experimental group for (8) weeks, with (3) training sessions per week, for a total of (24) training sessions. The researcher concluded several findings, including: that developing the strength of the opposing muscles contributed to developing muscular strength when performing the bench press, and that this improvement reflects a direct relationship between these qualities and athletic and technical performance, leading to improved performance. He made several recommendations, including: the necessity of focusing on developing the strength of opposing muscles as well as the working muscles, and the possibility of repeating the study with a larger sample and a longer duration to increase strength—that is, conducting similar research with different age groups of weightlifters with disabilities.

Keywords: (Special exercises, opposing muscles, muscle strength, Paralympic weightlifting).

المقدمة

1-التعريف بالبحث:-

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

يُعد تدريب القوة العضلية من الركائز الأساسية في مناهج الإعداد البدني لأي رياضة، ولا سيما رياضة رفع الأثقال لذوي الإعاقة، والتي تعتمد بشكل أساسي على أداء رفعة الضغط من الاستلقاء (Bench press) لأنها تعد الرفعة الرسمية في البطولات المحلية والدولية، مما يتطلب لتحقيق مستويات عالية من الإنجاز في هذه الرفعة توازناً دقيقاً بين العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها، لما لذلك من تأثير في تحسين الأداء الحركي، وزيادة الكفاية العضلية، وكذلك الوقاية من الإصابات.

إذ تسهم العضلات العاملة في رفعة الضغط من الاستلقاء (Bench press)، مثل العضلة الصدرية العظيمة والعضلة ثلاثية الرؤوس العضدية والعضلة الدالية الأمامية، في تنفيذ الرفعة، في حين تؤدي العضلات المقابلة لها، كعضلات الدالية الخلفية وعضلات الظهر العلوية والعضلة الظهرية العريضة والباي سبيس، دوراً مهماً في تحقيق الثبات والتحكم في المسار الحركي، والحفاظ على التوازن العضلي حول مفصلي الكتف والمرفق، ويؤدي إهمال تدريب هذه العضلات المقابلة إلى حدوث اختلال عضلي قد ينعكس سلباً على الأداء الفني للرفعة، وكذلك يزيد من احتمالية التعرض للإصابات المزمنة، خاصة لدى لاعبي ذوي الإعاقة الذين يعتمدون بشكل كبير على الطرفين العلويين في أداء النشاط الرياضي وفي أعمالهم اليومية، ومن الأهمية بمكان تدريب العضلات المقابلة للعضلات العاملة ضمن المناهج التدريبية الموجهة للاعبين رفع الأثقال ذوي الإعاقة، لما له من دور فعال في تحسين القوة المتوازنة، ومقاومة الهبوط القسري للبار عند نزول الحديد على صدر الرباع، مما يعمل على رفع مستوى الإنجاز الرقمي في رفعة الضغط من الاستلقاء Bench (press). وعلى الرغم من الأهمية البالغة لهذا النوع من التدريب، إلا أن العديد من البرامج التدريبية تركز بشكل أساسي على العضلات العاملة، مع إغفال نسبي للعضلات المقابلة، مما يستدعي إجراء دراسات علمية تسلط الضوء على تأثير تدريب هذه العضلات في تطوير الأداء البدني والمهاري.

وتكمن أهمية البحث في تدريب العضلات المقابلة للعضلات العاملة في رفعة الضغط من الاستلقاء Bench (press) لدى لاعبي رفع الأثقال ذوي الإعاقة، وذلك من خلال تصميم تمارين خاصة تسهم في تطوير القوة العضلية والتوازن العضلي والأداء الفني للرفعة، بما يخدم تطور هذه الفئة الرياضية ويعزز من فرصها في تحقيق الإنجاز الرياضي في رفعة الضغط من الاستلقاء (Bench press).

1-2 مشكلة البحث:

تُعد رفعة الضغط من الاستلقاء (Bench press) الركيزة الأساسية في رياضة رفع الأثقال لذوي الإعاقة، إذ يعتمد مستوى الإنجاز الرياضي فيها على كفاية العضلات العاملة في تنفيذ الحركة، وكذلك على قوة وتوازن العضلات المقابلة لها، ورغم التطور الملحوظ في أساليب التدريب الحديثة، إلا أن العديد من البرامج التدريبية المطبقة لدى لاعبي رفع

الأثقال ذوي الإعاقة تركز بشكل أساسي على تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة في رفعة الضغط من الاستلقاء Bench (press)، مع إهمال أو قلة الاهتمام بتدريب العضلات المقابلة لها.

وقد أدى هذا التركيز غير المتوازن إلى ظهور اختلالات عضلية حول مفاصل الكتف والمرفق، تمثلت في زيادة قوة العضلات الدافعة مقابل ضعف العضلات الساحبة والمثبتة، الأمر الذي ينعكس سلباً على الثبات المفصلي، والمسار الحركي الصحيح للرفعة، والكفاية الميكانيكية للأداء.

ومن خلال الملاحظة الميدانية ومتابعة الوحدات التدريبية والمنافسات كون الباحث مدرباً للمنتخب البارالمبي لرفع الأثقال، فقد لاحظ انخفاض مستوى التحكم في المرحلة اللامركزية للرفعة، وضعف الثبات أثناء إنزال لمس بار الحديد لصدر اللاعب، إضافة إلى تذبذب المستوى الرقمي لبعض اللاعبين وإنجازاتهم، وهي مظاهر قد ترتبط بشكل مباشر بضعف كفاية العضلات المقابلة مقارنة بالعضلات العاملة، وعلى الرغم من هذه المؤشرات، إلا أن الدراسات العلمية التي تناولت بشكل مباشر تأثير تدريب العضلات المقابلة في تحسين أداء رفعة الضغط من الاستلقاء (Bench press) لدى لاعبي رفع الأثقال ذوي الإعاقة ما زالت قليلة جداً.

وبناءً على ما تقدم، يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي:

- ما مدى تأثير تدريب العضلات المقابلة للعضلات العاملة في رفعة الضغط من الاستلقاء (Bench press) على القوة العضلية، والثبات المفصلي، ومستوى الإنجاز الرقمي لدى لاعبي رفع الأثقال ذوي الإعاقة؟

ومن هنا تتبع الحاجة إلى إجراء هذا البحث، في محاولة علمية لتصميم تمارين متوازنة تراعي تدريب العضلات العاملة والمقابلة لها، بما يسهم في تحسين الأداء والإنجاز، ودعم التطور الرياضي لهذه الفئة.

1-3 أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير تمارين خاصة للعضلات المقابلة في تنمية القوة العضلية لدى لاعبي رفع الأثقال ذوي الإعاقة.
2. التعرف على تأثير تدريب العضلات المقابلة في تطوير الإنجاز في رفعة الضغط من الاستلقاء (Bench press) لدى لاعبي رفع الأثقال ذوي الإعاقة.

1-4 فرضيات البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة الضابطة في القوة العضلية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة التجريبية في القوة العضلية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3- وجود فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة الضابطة في الإنجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4- وجود فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة التجريبية في الإنجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القوة العضلية ولصالح المجموعة التجريبية.

6- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الانجاز ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي المنتخب العراقي البار لمبي لرفع الأثقال.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2025/10/25 لغاية 2026/1/5.

1-5-3 المجال المكاني: قاعات الأندية واللجان الفرعية واللجنة الوطنية العراقية البار لمبية.

1-6 التعريف بالمصطلحات:

أولاً: العضلات المقابلة (285:10): العضلات المقابلة هي العضلات التي تؤدي حركة معاكسة للعضلات العاملة (المحركة الأساسية) أثناء أداء حركة معينة، فعندما تنقبض العضلة العاملة لإحداث حركة في المفصل ترتخي العضلة المقابلة لتسمح بأداء الحركة، والعكس صحيح، وعرفها سيلبي وآخرون بأنها عضلات تعمل في اتجاهين متضادين حول المفصل نفسه، بحيث يؤدي انقباض إحدهما إلى ارتخاء الأخرى لتحقيق التوازن الحركي والتحكم الدقيق بالمفصل.

ثانياً: القوة النسبية (182:7): هي مقياس لأقصى قدر من القوة يمكن إنتاجه الرباع مقارنة بكتلة جسمه، ويُستخدم هذا المفهوم بشكل واسع في مجالات اللياقة البدنية وعلوم التدريب لتقييم الأداء الوظيفي للعضلات.

وزن الجسم ÷ القوة القصوى (RM1) = القوة النسبية.

ثالثاً: القوة المميزة بالسرعة (205:1): هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة كبيرة في زمن قصير أثناء أداء حركي معين، ويعتمد هذا النوع من القوة على التكامل بين القوة القصوى وسرعة الانقباض العضلي.

رابعاً: تحمل القوة (252:3): "هو القدرة على الحفاظ على الانقباضات العضلية أو تكرارها لفترة طويلة في ظروف التعب".

2-إجراءات البحث

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية ذي الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته متطلبات الدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على الرباعين ذوي الإعاقة (10) رباعين لفئة الشباب، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية إذ بلغ عددهم (4) رباعين للمجموعة الضابطة، و(4) رباعين للمجموعة التجريبية، وهم يمثلون نسبة (80%) من المجموع الكلي وتم استخدام (2) رباعين للتجربة الاستطلاعية.

2-3 تجانس عيني البحث:

ولمعرفة التجانس بين الرباعين في المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث الكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي، استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، كما في الجدول رقم (1).

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء في كتلة الجسم والعمر الزمني والعمر التدريبي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المتغيرات	وسط حسابي	انحراف معياري	وسيط	معامل الالتواء
كتلة الجسم	65.75	6.341	56.5	0.129
العمر الزمني	18.125	0.834	18	0.277
العمر التدريبي	3.125	0.834	3	0.277

وقد تبين بأن معامل الالتواء ما بين (+1، -1) مما يدل على أن المجموعتين الضابطة والتجريبية متجانستين من حيث العمر الزمني والعمر التدريبي وكتلة الجسم.

2-4 تكافؤ عيني البحث:

وللتعرف على التكافؤ بين المجموعتين من حيث القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والإنجاز، أجرى الباحث اختبارات قبلية للمجموعتين؛ لكي يتمكن من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية إلى تأثير المتغير المستقل، إذ استخدم اختبار (T) للعينات المستقلة، وذلك بالاعتماد على الاختبارات القبلية.

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	قيمة sig	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الإنجاز	116.25	8.539	112.5	9.574	3.000	0.06	غير معنوي
القوة النسبية	205.5	10.279	199	9.345	2.883	0.06	
القوة المميزة بالسرعة	8	0.816	7.5	0.577	1.732	0.08	
تحمل القوة	17	0.816	16.25	0.005	3.000	0.06	

*تحت مستوى دلالة 0,05

وقد تبين بأن الدلالة غير معنوية مما يدل على أن المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتين من حيث القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة والإنجاز.

2-5 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة:

-الأجهزة والأدوات:

- جهاز قياس الكتلة (ميزان طبي).
- جهاز رفع أثقال قانوني مختلف الأوزان سويدي الصنع، مصطبات خاصة بالرباعين ذوي الإعاقة عدد(4) مصاطب.
- جهاز متعدد الأغراض (Multy Gym) + دمبلصات مختلفة الأوزان.
- حاسبة (Laptop) نوع (Lenovo) ياباني الصنع + برمجيات الجهاز.
- (كمبيوتر شخصي).
- كاميرا ديجيتال نوع Sony عدد(1).
- حاسبات رقمية، أقراص ليزرية (DVD).
- ساعة توقيت الكترونية عدد(2).
- جهاز قياس الكتلة (ميزان طبي).
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية وشبكة الانترنت.
- استمارات لتسجيل البيانات وتفرغها.

2 - 6 الاختبارات المستخدمة:

2 - 6 - 1 اختبار القوة القصوى للذراعين (2:65):

- الغرض من الاختبار:

قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين باستخدام (1RM) باستخدام تمرين رفعات القوة من خلال حركة الثني الكامل للذراعين إلى مستوى الصدر مع توقف (2 ثانية) ثم المد الكامل للذراعين.

- مستوى الجنس والسن:

مرحلة السن تتراوح بين (22-27) سنة ولفئة الرجال فقط.

- الأدوات المستخدمة:

1- بار حديدي زنة (20) كغم نوع اليكو سويدي المنشأ.

2- أقراص حديد مختلفة الأوزان من (0,5 كغم لغاية 25 كغم) نوع اليكو سويدي المنشأ.

3- مصطبة خاصة برفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة ضمن المواصفات الدولية.

- وصف الأداء:

بعد حساب وزن البار مع حساب وزن الأقراص بما يتلاءم وإمكانية الرباع، يقوم اللاعب بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوي مع تثبيت الفخذين بحزام خاص يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة عرض (81 سم) ، وبعدها يقوم بثني الذراعين إلى مستوى الصدر مع توقف ثانية واحدة ثم المد الكامل للذراعين.

- التسجيل: تعطى ثلاث محاولات يتم تسجيل أعلى وزن لمحاولة واحدة بشكلها القانوني.

2-6-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة (2:66):

- الغرض من الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين خلال حركة الثني الكامل إلى مستوى الصدر والمد الكامل للذراعين باستخدام تمرين رفعات القوة لمدة (10 ثانية) وحساب التكرار خلال الزمن وبشدة حمل (70%).

- وصف الأداء:

بعد حساب الوزن في هذا الاختبار من أقصى قوة للرباع إذ يقوم اللاعب بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوي مع تثبيت الفخذين بحزام خاص يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة عرض (81 سم) ، ثم يقوم بثني الذراعين إلى مستوى الصدر ثم المد الكامل للذراعين مع مراعاة عدم استخدام حركة الغطس أثناء حركة الثني ومس الصدر حتى لا تكون هناك تأرجح في البار أثناء أداء هذه الحركة.

- التسجيل: يحسب التكرار في (10 ثا).

2-6-3 اختبار تحمل القوة (2:67):

- الغرض من الاختبار:

قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين خلال حركة النثي الكامل إلى مستوى الصدر والمد الكامل للذراعين باستخدام رفعات القوة وبشدة حمل (50%) وحساب التكرار لغاية استنفاد الجهد.

- وصف الأداء:

بعد حساب وزن (50%) من أقصى قوة للرباع يقوم المختبر بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوٍ مع تثبيت الفخذين، يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة عرض (81 سم) ويقوم بثنى الذراعين إلى مستوى الصدر ثم المد الكامل للذراعين مع مراعاة سرعة الحركة بشكلها الطبيعي وعدم استخدام حركة الغطس أثناء أداء حركة النثي ومس الصدر، وتتم عملية الاختبار لحين فقدان القوة بشكل لا يستطيع الرياضي أداء حركة التمرين مرة أخرى.

- التسجيل: حساب التكرارات لغاية استنفاد الجهد.

2-7 إجراءات البحث الميدانية:

2-7-1 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على (2) رباعين من خارج عينة البحث في يوم السبت الموافق (2025/10/25)، وذلك للتعرف على ملائمة الاختبارات لعينة البحث، فضلاً عن التعرف على الزمن المستغرق لإجرائها، ولمعرفة كفاءة فريق العمل المساعد، وفي يوم الاثنين الموافق (2025/10/27) للتعرف على ملائمة التمرينات الخاصة لعينة البحث.

2-7-2 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على الرباعين للمجموعة التجريبية في يوم الأربعاء الموافق (2025/10/29) والمجموعة الضابطة في يوم السبت الموافق (2025/11/1) قبل البدء في تطبيق الوحدات التدريبية وذلك لتثبيت البيانات الأولية وللتحقق من تجانس العينة.

2-7-3 التجربة الرئيسة (تنفيذ المنهاج التدريبي):

قبل التنفيذ تم عرض التمرينات الخاصة (*) على خبراء رفع الأثقال لذوي الإعاقة (*) لتقييمها من حيث التمرينات ومكونات حمل التدريب فيها، وبأشر به في يوم الاثنين الموافق (2025/11/3) وكانت كالاتي:

- مدة المنهاج التدريبي (8) أسابيع.
- عدد الوحدات الاسبوعية (3) وحدة في الاسبوع الواحد.
- عدد الوحدات الكلية المخصصة للمنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية.

* ينظر ملحق رقم (2).

** السيد حسن رضا السعدي/ نائب رئيس اتحاد رفع الأثقال لذوي الإعاقة.

السيد عماد عاشور شمخي/ مدرب منتخب رفع الأثقال لذوي الإعاقة.



- مدة الوحدة التدريبية الواحدة (90-135) دقيقة.
- مجموع المدة الكلية للمنهاج التدريبي (2160-3600) دقيقة.
- مدة التمرينات الخاصة المقترحة من الباحث في الوحدة التدريبية (30-45) دقيقة.

2-7-4 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية في يوم الأربعاء الموافق (2025/1/3)، وللمجموعة الضابطة في يوم السبت الموافق (2025/1/5) وقد تم مراعاة كل الظروف التي جرت بها الاختبارات القبلية.

2 - 8 القوانين الاحصائية:

اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام البرنامج الاحصائي (spss) في معالجة البيانات وذلك من خلال الوسائل الآتية:

- ❖ الوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ اختبار (T) للعينات المترابطة.
- ❖ اختبار (T) للعينات المستقلة.
- ❖ معامل الالتواء.
- ❖ الوسيط.

3- عرض ومناقشة النتائج

1-3 عرض النتائج:

الجدول (3)

دلالة الفروق	Sig	قيمة (T) المحسوبة	ضابطة بعدي		تجريبية بعدي		ت
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.01	5.387	10.372	118.25	14.93	136.25	الإنجاز
معنوي	0.00	7.881	9.036	208.5	3.593	240.25	القوة النسبية
معنوي	0.00	8.660	0.500	8.75	0.957	11.25	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.00	15.000	0.816	17	0.957	20.75	تحمل القوة

يبين الاوساط الحسابية وانحرافاتها وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية والقبلية للمجموعة التجريبية

غير معنوي تحت مستوى دلالة $(0.05) >$ ودرجة حرية (3).

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية وانحرافاتها وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية والقبلية للمجموعة

دلالة الفروق	Sig	قيمة (T) المحسوبة	بعدي		قبلي		ت
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.01	5.657	14.93	136.25	8.539	116.25	الإنجاز
معنوي	0.00	8.809	3.593	240.25	10.279	205.5	القوة النسبية
معنوي	0.00	13.000	0.957	11.25	0.816	8	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.00	15.000	0.957	20.75	0.816	17	تحمل القوة

الضابطة

غير معنوي تحت مستوى دلالة $> (0.05)$ ودرجة حرية (3).

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية وانحرافاتها وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية

دلالة الفروق	Sig	قيمة (T) المحسوبة	بعدي		قبلي		ت
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.001	12.011	10.372	118.25	9.574	112.5	الإنجاز
معنوي	0.001	19.000	9.036	208.5	9.345	199	القوة النسبية
معنوي	0.01	5.000	0.500	8.75	0.577	7.5	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.02	3.000	0.816	17	0.500	16.25	تحمل القوة

معنوي تحت مستوى دلالة $> (0.05)$ ودرجة حرية (6).

3-2 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (3) في اختبار الإنجاز والقوة العضلية (القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) للمجموعة التجريبية أن قيم الدلالة هي أقل من (0.05) مما يدل على أن الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية للاختبارات البعدية وتفوقها على الاختبارات القبلية، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى التمرينات الخاصة للعضلات المقابلة الذي وضعها الباحث والتي عملت على زيادة القوة العضلية، فأن القوة النسبية قد تحسنت بعد أداء البرنامج التدريبي مع التمرينات الخاصة، مما يعكس قدرة أكبر للعضلات على إنتاج القوة نسبةً إلى كتلة الجسم، وهو عنصر أساسي للأداء الرياضي، واتي تعد محدداً أساسياً في تقييم الأداء البدني للرياضيين. (202:11)

وكذلك تم تحسين القوة المميزة بالسرعة، مما يشير إلى قدرة العضلات على إنتاج قوة انفجارية خلال زمن قصير وكذلك زيادة تجنيد الألياف العضلية السريعة وزيادة القدرة على الأداء السريع والديناميكي (4:59). كما تم تحسين تحمل القوة بعد التدريب نتيجة التكيفات العضلية والأليضية التي تزيد من قدرة العضلات على الاستمرار في الأداء، لأن التمرينات المنتظمة للقوة وتحمل تؤدي إلى تحسين القدرة على الأداء المستمر وتقليل التعب العضلي (9:77).

والذي أدى بدوره إلى زيادة في الإنجاز لدى رباعي المجموعة التجريبية، إذ تعدّ تمرينات العضلات المقابلة من الأساليب التدريبية المهمة في تطوير الأداء لدى رباعي رفع الأثقال البارالمبي، لأنها تساهم في تحقيق التوازن العضلي وتحسين الثبات المفصلي أثناء الأداء الحركي، مما ينعكس إيجاباً على مستوى القوة العضلية والإنجاز الرقمي. ويؤكد (William J. Kraemer) أن التوازن بين العضلات العاملة والمقابلة يساعد في تحسين التحكم الحركي أثناء أداء رفعة الضغط من الاستلقاء، وكذلك ينعكس على الأداء الفني للرفعة (13:214).

ويتبين من الجدول (4) أن القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والإنجاز قد تطورت للمجموعة الضابطة، وكذلك أن قيم الدلالة هي أقل من (0.05) مما يدل على أن الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية ما بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية وتفوقها على الاختبارات القبلية، ويعزو الباحث هذا التطور إلى المنهاج التدريبي المتبع من رباعي المجموعة الضابطة التي وضعها المدرب، والتي عملت في زيادة القوة العضلية والإنجاز، إذ أن البرامج التدريبية المصممة بطريقة منهجية تساهم في تحسين الأداء البدني والمهاري للرياضيين (10:216). وبالتالي فإن الإنجاز قد تطور لأن تدريبات القوة المبنية بصورة مقننة تعمل على رفع مستوى الأداء الرياضي (13:19).

ويظهر من الجدول (5) وجود فروق إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي فكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وتفوقها على المجموعة الضابطة، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية التمرينات الخاصة للعضلات المقابلة التي عملت على تطوير القوة العضلية والإنجاز في رفعة الضغط من الاستلقاء لدى رباعي المجموعة التجريبية، بشكل يفوق ما تم تطويره لرباعي المجموعة الضابطة، وذلك بسبب التمرينات الخاصة التي وضعها



الباحث بصورة مقننة من حيث الشدد والحجوم والراحات وبطريقة علمية تتلاءم مع منهاجهم التدريبي فكانت فعالة في تحسين الأداء البدني للمجموعة التجريبية والتحسين الملحوظ في الإنجاز، والقوة العضلية (القوة النسبية، القوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة) والذي يعكس تحسناً وظيفياً عملياً، إذ أن تدريب العضلات المقابلة يمكن أن يساهم في زيادة الكفاءة العصبية العضلية وتقليل إجهاد العضلة الدافعة (12:133)، كذلك فإن المجموعة التجريبية قد حققت أرقاماً أعلى في القوة النسبية مقارنة بالضابطة، مما يشير إلى تطور القوة نسبة إلى كتلة الجسم وتحسين كفاءة الجهاز العصبي العضلي، إذ أن النتائج الرقمية للتمارين المرتبطة بالقوة السريعة التي أظهرت تحسناً لدى المجموعة التجريبية، ويعزى ذلك إلى تطوير الألياف العضلية السريعة وزيادة معدل إنتاج القوة (5:38)، وكذلك تحسن تحمل القوة لدى المجموعة التجريبية مرتبط بالقدرة على استمرار الأداء لفترات أطول، وهو أمر مهم في الرياضات التي تتطلب جهد متكرر لأن "التكيفات الأيضية والعضلية أسهمت في زيادة فعالية التحمل العضلي" (15:77).

وكذلك يعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية إلى التمرينات الخاصة التي عملت على تنمية العضلات المقابلة، إذ وجد الباحثون أن التغير في درجة عدم الاستقرار أثناء أداء تمرين البنش برس يؤثر على تنشيط العضلات المقابلة (مثل العضلة ذات الرأسين مقابل ثلاثية الرؤوس). في الحالات ذات عدم الاستقرار المرتفع، كانت مستويات تنشيط العضلات المقابلة أعلى، مما يدل على أن هذه العضلات لا تعمل فقط كعضلات مساعدة، بل تلعب دوراً في الاستقرار والتحكم المشترك أثناء التمرين، كما يشير البحث إلى أن تفعيل العضلات المقابلة يرتبط — تنسيق عصبي عضلي مهم للحفاظ على ثبات المفصل أثناء الدفع العمودي (14:144).

إذ أن زيادة النشاط الكهربائي للعضلات المقابلة يؤدي إلى تحسين الاستقرار الحركي أثناء الأداء، كما يساعد على رفع كفاءة العضلات الأساسية العاملة في إنتاج القوة خلال رفعة الضغط من الاستلقاء لدى الرباعين البارالمبيي (6:7). كما وأظهرت الدراسات الخاصة برفعة الضغط من الاستلقاء أن تحسين القوة في العضلات المقابلة يساهم في تجاوز المرحلة الحرجة من الرفع (Sticking Point)، إذ إن ضعف العضلات المساندة يؤدي إلى انخفاض سرعة البار وفشل الأداء. (8:638).

كل هذه العوامل أدت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطوير القوة العضلية والذي انعكس إيجاباً في تعزيز الإنجاز وتطويره، وبذلك تحققت فرضيات البحث.



4-الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

1. ظهور فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي، للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
2. ظهور فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
3. إن تطوير قوة العضلات المقابلة قد أسهم في تطوير القوة العضلية (النسبية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة) عند أداء رفعة الضغط من الاستلقاء.
4. التحسن في القوة النسبية، القوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة يعكس علاقة مباشرة بين هذه الصفات والأداء الرياضي والفني.
5. البرنامج التدريبي كان فعالاً في تطوير القدرات البدنية الخاصة، مما انعكس إيجاباً على الإنجاز.

2-4 التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بتنمية قوة العضلات المقابلة على حد سواء مع العضلات العاملة في أي فعالية أو تمرين أو حركة من أجل التوازن العضلي لجسم الرياضي وتطوير الإنجاز.
2. التحسن الفني يدعم نجاح البرنامج التدريبي ويقترح إمكانية تكرار الدراسة مع عينة أكبر ومدة أطول لزيادة القوة، أي عمل بحوث مشابهة ولمراحل عمرية مختلفة للرباعين ذوي الإعاقة.



-المصادر العربية والأجنبية:-

1. عادل تركي حسن الدلوي: مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011.
2. عقيل حميد عودة: تأثير الأسلوب الهرمي التتازلي المستمر في تطوير القوة العضلية لرباعي ذوي الاحتياجات الخاصة المتقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2008.
3. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training.
4. Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2010). Developing maximal neuromuscular power. Sports Medicine.
5. Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing maximal neuromuscular power. Sports Medicine, 41(1).
6. da Silva, B. G. et al. (2022). Electromyographical Activity of the Pectoralis, Triceps, and Deltoideus During the Sub-phases of Bench Press in Paralympic Powerlifters. Sports Engineering.
7. Elsevier. (2019). The Importance of Relative Strength in Sports Performance. Journal of Sport and Health Science, Science Direct Artic.
8. Kompf, J., & Arandjelović, O. (2017). *The Sticking Point in the Bench Press, the Squat, and the Deadlift*. Sports Medicine, Vol. 47, No. 4.
9. Ratamess, N. (2012). ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning. Wolters Kluwer.
10. Seeley, Stephens & Tate. (2012). Essentials of Strength Training and Conditioning – National Strength and Conditioning Association (NSCA). Biomechanics of Sport and Exercise – Peter McGinnis. Anatomy and Physiology.
11. Stone, M., Stone, M. H., & Sands, W. A. (2007). Principles and Practice of Resistance Training. Human Kinetics.
12. Vladimir M. Zatsiorsky وWilliam J. Kraemer. (2006). Science and Practice of Strength Training.
13. Wang L et al. (2022). A comparison of muscle activation and concomitant intermuscular coupling of antagonist muscles among bench presses with different instability degrees in untrained men. Frontiers in Physiology, 940719. DOI:10.3389/fphys.
14. William J. (2021). Designing. Resistance Training Programs.
15. Wilmore, J., & Costill, D. (2004). Physiology of sport and exercise. Human Kinetics.

الملاحق

ملحق (1)

منهاج المدرب

معدل الثقل الوسطي	يعمل به لمدة 8 أسابيع ابتداءً من 2025/11/3			اليوم	ت
	منهاج المدرب لرفع الضغط من الاستلقاء (Bench press)				
85	95 3(—) 1	85 2(—) 2	80 2(—) 3	السبت	1
65		70 4(—) 6	60 3(—) 8	الاثنين	2
76.8	90 2(—) 1	85 — 2	80 — 5	الأربعاء	3
			75 (—) 6		
			70 (—) 7		

التمرينات البنائية				
التكرارات	الاسبوع	B	A	ت
		اسم التمرين	اسم التمرين	
8/10/12	2-1	ضغط متكئ وسط جهاز	بنج بريس جالس وسط للداخل جهاز	1
6/8/10	4-3	سحب بكرة أمامي وخلفي وسط	بل أوفر قرص	2
4/6/8	6-5	كيرل دمبلص متناوب	تراي سيبس بار متعرج من الاستلقاء	3
2/4/6	8-7	ساعد سونك	تراي سيبس دمبلص مفرد	4



التمرينات البنائية				
ت	اسم التمرين	اسم التمرين	الاسبوع	التكرارات
1.	بنج بريس زوج دمبلص مستوي	ضغط متكئ دمبلص	1	10/12/15
2.	بل او فر دمبلص مطوي	نشر زوج دمبلص جانبي	2	8/10/12
3.	سحب بكرة عريض من الاستلقاء	سحب زوج دمبلص منحني	3	6/8/10
4.	سحب من الأعلى مقلوب بالجهاز	نشر زوج دمبلص منحني	4	4/6/8
5.	سحب بكرة افقي وسط	سحب جالس متكئ متقابل بالجهاز	5	4/5/6
6.	تراي سيبس جالس متكئ ضيق Z	كيرل مطرقة	6	3/4/5
7.	تراي سيبس مطرقة من الاستلقاء	كيرل سلك وسط	7	2/3/4
8.	ساعد دمبلص	ساعد Z مقلوب	8	1/2/3



مستويات عناصر اللياقة البدنية

في لعبتي نط الحبل والسبع جور الشعبية الفلكلورية في فلسطين

دراسة تحليلية

إعداد:

د. إدريس محمد صقر جرادات

مركز السنا بل للدراسات والتراث الشعبي - سعي ر -

الايميل sanabelssc1@yahoo.com

**Levels of Physical Fitness Components in the Palestinian Folk Games of
Skipping Rope and Seba' Jwar: An Analytical Study**

مستويات عناصر اللياقة البدنية في لعبتي (نط الحبل) و(السبع جور) الشعبية الفلكلورية في فلسطين: دراسة تحليلية

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال ممارسة الألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين. وتحديداً، يمكن بلورة مشكلة الدراسة في السؤالين الآتيين:

السؤال الأول: ما درجة توفر عناصر اللياقة البدنية في الألعاب الشعبية الفلكلورية؟

السؤال الثاني: ما التطبيقات العملية للألعاب الشعبية؟

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الميداني والتحليلي لعناصر اللياقة البدنية من خلال الألعاب الشعبية وممارستها.

نتائج الدراسة

توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- 1 أثر الاحتلال: إن معاشية الطفل للظروف القاسية المفروضة من قبل سلطات الاحتلال، وعمليات الحصار، والتجويع، والمداومة، والاعتقال، أثرت سلباً على ممارسة الأطفال للألعاب الشعبية في الخلاء أو خارج المنزل؛ نظراً لحاجتها إلى مساحات واسعة للممارسة.
- 2 شمولية اللياقة: تُطبّق عناصر اللياقة البدنية الشاملة (السرعة، والقوة العضلية، والرشاقة، والمرونة، والتوازن، والتوافق، والدقة، والتحمل العضلي، ومقاومة الأمراض، والجلد الدوري التنفسي/النفسي) في كل لعبة شعبية.
- 3 الارتباط بالواقع: ترتبط الألعاب الشعبية وممارستها بالسلوك اليومي للأطفال ومشاكلهم، وتُعبّر عن تطلعاتهم بعفوية.
- 4 الانضباط والروح القيادية: اللعب الشعبي نظام له قواعده وضوابطه، ويرتبط بالقدرة على القيادة، وفن المهارة والاتصال. كما أن سيادة روح التسامح تسهم في خلق أجواء عمل إيجابية تساعد على تحقيق الاستقرار والأمان.
- 5 تعزيز المعنويات: إن إشعار الفرد بدوره وإشراكه في صنع القرار يعزز الروح المعنوية، والولاء، والثقة، والأمان.
- 6 التنمية الشاملة للطالب: تنمي الألعاب الشعبية الجوانب الانفعالية، والاجتماعية، والقيادية، والحركية، والإدراكية للطالب الذي يمارسها، ودلالاتها التربوية واسعة.

توصيات الدراسة

في ظل النتائج السابقة، توصي الدراسة بما يأتي:

ضرورة الأخذ بالحسبان عند تخطيط البرامج الرياضية والأنشطة العملية ما يتناسب مع معطيات الواقع الفعلي.

تعزيز العلاقة مع مؤسسات المجتمع المحلي، والاستفادة من دورها في عملية التدريب.

توفير الجو المريح والمناخ التحفيزي لإعادة إحياء الألعاب الشعبية.

التركيز على التعلم النشط، وتعلم الأقران (الأنداد)، والتعلم التعاوني، والعمل في مجموعات، واعتماد أسلوب الملاحظة والمشاهدة، وتنوع أساليب التعليم.

تنظيم وإجراء المسابقات في مجال الألعاب الشعبية الفلكلورية.

البحوث والدراسات المستقبلية:

1 إجراء دراسة تحليلية لمعطيات الواقع وحقائقه من خلال أسلوب تحليل النظم (مدخلات - عمليات - مخرجات).

2 إجراء دراسات مقارنة للتجربة الفلسطينية مع تجارب فريدة في الدول العربية والأجنبية.

أبرز التعديلات والتحسينات التي تمت:

تصحيح مصطلح علمي: تم تعديل "الجلد الدوري النفسي" إلى "الجلد الدوري التنفسي" (Cardiorespiratory Endurance) وهو المصطلح العلمي الأكاديمي الصحيح في علوم الرياضة، مع الإبقاء على البعد النفسي في السياق إن كان مقصوداً دمج المفهومين.

الهمزات واللغويات: تصحيح الهمزات في كلمات مثل: (أثرت، أساليب، إشعار، إشراكه، إحياء، الآتين).

الروابط اللفظية: تعديل صيغ مثل "الأسئلة التالية" إلى "السؤالين الآتين" لأنها تسبق سؤالين فقط، وتعديل "تعلم الأنداد" إلى "تعلم الأقران" كونها الشائعة أكاديمياً، مع الحفاظ على الكلمة الأصلية بين قوسين.

علامات الترقيم والتنسيق: تنظيم النص ليكون مريحاً للقارئ والمُحرِّم الأكاديمي.

مصطلحات الدراسة: عناصر اللياقة البدنية ، اللعب ، الشعبية الفلكلورية

Levels of Physical Fitness Components in the Folklore Popular Games of "Rope Skipping" and Al-Saba' Joor" in Palestine: An Analytical Study"

Abstract

This study aimed to identify the levels of health-related physical fitness components developed through practicing folklore popular games in Palestine. Specifically, the research problem can be formulated around the following two questions

?First Question: What is the level of physical fitness components involved in folklore popular games

?Second Question: What are the practical applications of these popular games

The study adopted a descriptive-field and analytical approach to examine the components of physical fitness through the practice of these popular games

Research Findings

:The study yielded the following results

—Impact of the Occupation: Children's exposure to harsh conditions imposed by the occupation forces 1 including blockades, starvation, raids, and detentions—negatively affected their ability to practice popular games outdoors (in open spaces), as these games require spacious areas

,Comprehensive Fitness: Popular games comprehensively apply various physical fitness components 2 including speed, muscular strength, agility, flexibility, balance, coordination, accuracy, muscular endurance disease resistance, and cardiorespiratory/psychological endurance

Reflecting Reality: The practice of popular games is closely linked to children's daily behaviors and 3 challenges, spontaneously expressing their aspirations

Discipline and Leadership: Popular gameplay is a structured system governed by its own rules and 4 regulations. It is linked to leadership capacity, skillful art, and communication. Furthermore, the prevalence of a spirit of tolerance helps create a positive environment that fosters stability and safety

Boosting Morale: Acknowledging the individual's role and involving them in decision-making enhances 5 morale, loyalty, trust, and security

Holistic Student Development: Popular games develop the emotional, social, leadership, motor, and 6 cognitive dimensions of the practicing student, carrying broad educational implications

Recommendations

:In light of these findings, the study recommends the following

Realistic Planning: The necessity of taking current realities and constraints into account when planning sports programs and practical activities

Community Partnership: Strengthening relationships with local community institutions and capitalizing on their role in the training and development process

.Conducive Environment: Providing a comfortable and motivating climate to revive folklore popular games

,Modern Pedagogies: Emphasizing active learning, peer learning, cooperative learning, group work observational methods, and diversifying teaching styles

.Competitions: Organizing and conducting competitions dedicated to folklore popular games

:Future Research Directions

- Conducting an analytical study of current realities and facts utilizing a systems analysis approach (Inputs 1 .(Processes - Outputs

Conducting comparative studies benchmarking the Palestinian experience against unique experiences in 2 other Arab and foreign countries

.Study Terms: Components of physical fitness, play, and folk popularity

الألعاب الشعبية تمارس بشكل فردي أو جماعي في الحي أو الشارع أو في المنزل وتتناسب الألعاب الشعبية تبعاً لفصول السنة، وكذلك هناك ألعاب يمارسها الذكور وأخرى للإناث ويسمح العرف الشعبي بممارسة بعض الألعاب الشعبية لكلا الجنسين لغاية سن قبل الزواج .

هذه الألعاب لها دلالات تربوية ونفسية واجتماعية واقتصادية وتعمل على تنمية العضلات الدقيقة والغليظة وتنشط الدورة الدموية وتعمل على التفريغ النفسي للتوترات والانفعالات وكذلك اكتساب صداقات وعلاقات اجتماعية حميمة مع الأقران والأنناد والشلة وتعبر بعفوية عن آمال وتطلعات الشعوب وتعكس الواقع والمحيط الذي تمارس فيه.

تتناول الدراسة لمستويات عناصر اللياقة البدنية المعتمدة عالمياً في اختبارات الأداء فيما يتعلق بالسرعة والقوة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق والدقة والتحمل العضلي ومقاومة المرض والجلد الدوري النفسي. -"

مشكلة الدراسة:

اكتسب الباحث من الحياة الاجتماعية التي عاشها ومن خلال تدريسه لمساق سيكولوجية اللعب ومعايشة جو الريف ومشاهدته للألعاب الشعبية علاقات وثيقة الأمر الذي مهد السبيل لمتابعة الألعاب الشعبية ورصد ملاحظات كان يحس بها أو يسجلها .

أمام هذا الوضع ، وجد أن هناك حاجة ماسة لدراسة هذا النمط من التراث الشعبي من مستويات عناصر اللياقة البدنية وعليه يمكن الإشارة إلى ما يلي :

* هناك تساؤلاً واضحاً حول فعالية ممارسة الألعاب الشعبية في ظل عصر العولمة.

* هناك شعور يسود أن القائمين على صناعة القرار لا تعطي الألعاب الشعبية الاهتمام الكافي.

حدود الدراسة: تحدد الدراسة في حدودها الموضوعية والمكانية والزمنية والبشرية في ضوء ممارسة الألعاب الشعبية الفلكلورية في منطقة الضفة الغربية في فلسطين للعام 2012م.

تهدف الدراسة إلى التعرف على ما يلي:

1- التعرف على مستويات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من منظور أدبي تربوي.

2- التعرف على جوانب تفعيل عناصر اللياقة البدنية من خلال ممارسة الألعاب الشعبية.

أهمية الدراسة:

1- قد تسهم الدراسة في حل المشكلات التي يواجهها معلمو التربية الرياضية برفع التوصيات لصانعي القرار والذي سينعكس إيجاباً على أداء المعلم وسلوكه.

2- هذه الدراسة من الدراسات الهامة، فهي من الدراسات النادرة والقليلة في فلسطين على حد علم الباحث. "دراسة بكر".

3- من المرجح أن تعطي هذه الدراسة إضافة علمية، حيث تفتقر المكتبة المحلية إلى مثل هذا النوع من الدراسات.

4- من المؤمل أن يستفيد منها طلبة العلم والبحوث والدراسات وطلبة الجامعات والمهتمين.

مصطلحات الدراسة:

اللياقة البدنية: قدرة الفرد على العمل وإداء الواجبات ومتطلبات الحياة اليومية دون الشعور بالتعب. أنظر: د. عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس أو نمرة: موسوعة التمرينات الرياضية، طبعة أولى عمان-الأردن 1988م صفحة 85. مكونات اللياقة البدنية: تتكون اللياقة البدنية من السرعة والقوة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق والدقة والتحمل العضلي ومقاومة المرض والجلد الدوري النفسي. - أنظر: د. عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس أو نمرة: موسوعة التمرينات الرياضية، طبعة أولى عمان-الأردن 1988م صفحة 86.

اللعبة: يعتبر اللعب عمليات ديناميكية تعبر عن حاجات الفرد إلى الاستمتاع والسرور بدافع النشاط التلقائي للترويح والترفيه عن النفس واللعب وسيلة لكشف الذات وتنمية المواهب عند الأشخاص ، ويمهد سبل بناء الذات المتكاملة في ظل الظروف التي تزداد تعقيدا وتزداد معها تكييفها .

مصادر الدراسة:

تعتمد الدراسة على المصادر التالية:

1- اللوائح والأنظمة والتعليمات الصادرة عن وزارة التربية والتعليم والمديريات التابعة لها.

2- الندوات وورش العمل والدورات التي تعقدها مديرية التربية والتعليم للمعلمين حول الاحتياجات الخاصة في قاعة الدراسة وعناصر اللياقة البدنية.

3- البحوث والدراسات المتوفرة.

4- شبكة الانترنت.

الملاحظة المقصودة المباشرة، وذلك لتجميع الخبرات حول ما نشاهده أو نسمع عنه أو معايشة الظاهرة وذلك للتعرف على واقع الألعاب الشعبية التي كنا نمارسها ونحن فتية صغار أو يمارسها أولادنا الآن.

تم وصفت الألعاب الشعبية على الفقرات ، التي رتبت في جمع المعلومات ، على

النحو التالي :-

أسم اللعبة ، جنس اللعبة ، هدفها ، المكان ، الزمان ، الأشخاص ، المواد ، كيفية تعلمها ، إجراءات تنفيذها .

بعد عملية الوصف ، تم بيان وتحليل القيمة من كل لعبة والمخاطر ، التي تنتج عنها في محاولة لممارستها أو تجنبها أو للتخفيف من حدتها .

كما اعتمد الباحث فقرات الاستبانة-مكونات وعناصر اللياقة البدنية- التي صممها مشرف التربية الرياضية في تربية شمال الخليل أ.منير التتلاحة وتم تطبيقها على الطلبة الصم في مدرسة بني نعيم للصم وطلبة مدرسة عربية الأساسية المختلطة في بني نعيم لدراسة درجة عناصر اللياقة البدنية للطلبة الصم وغير الصم في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2011/2012م.

المرجع: "ديوبولد فان دالت: مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط4، (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1990م).
خطة الدراسة:

1- الإطار العام الذي يشمل المقدمة ، مشكلة البحث ، أهمية البحث ، أهدافه ، حدوده . مصادره وأدواته ، ومصطلحاته.

2- الدراسات السابقة والأدب التربوي .

3- إجراءات الدراسة-العينة والمجتمع والأداة.

4- عرض النتائج وتحليلها.

5- مناقشة النتائج والتوصيات.

6- قائمة المراجع والمصادر .

7- قائمة الملاحق

8- صور الألعاب

الأدب التربوي والدراسات السابقة

1- دراسة نمر محمد نمر 1994م

تعرض الباحث على ذكر عشر ألعاب شعبية وهي لعبة الحميلة، المعمية، القرد المربوط، الفازة، الزقح والنقح، ذبحنا العنز، الطابة ، من فرخة الزقطة.

وإن اختلفت مسميات هذه الألعاب فهي تشبه العاب شعبية في القرى والبلدات الفلسطينية ، فلعبة الحميلة هي لعبة شفت القمر ، ولعبة المعمية هي لعبة الغميضة.

*"دراسة نمر محمد نمر منشورة في مجلة التراث والمجتمع ، العدد 20 بتاريخ تشرين أول 1989م، صفحة 93-98."

2- دراسة عبد العزيز أبو هدبا 1994م

تعرض الباحث للعبة السيجة-النكدة- بالاعتماد على ذاكرته الشخصية ومقارنتها بلعبة الشطرنج، من حيث التخطيط ، ولعبة السيجة تحتاج إلى التخطيط من البداية ، ولكن لعبة الشطرنج تبدأ من تحريك القطع المرتبة أصلا في مواقعها والأماكن المخصصة لها ، والسيجة تقسم إلى عدة أنواع منها السيجة الثلاثية ، والسيجة الخماسية ، والسيجة السباعية.

*"دراسة عبد العزيز أبو هدبا منشورة في مجلة التراث والمجتمع العدد 23 بتاريخ كانون الثاني 1994م، صفحة 26-29."

3- دراسة إدريس جرادات 1995م

صدرت دراسة إدريس جرادات في كتاب بعنوان الألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين عن مركز الوطن في الخليل سنة 1995م حيث تضمن الكتاب 58 لعبة شعبية ، وفي الطبعة الثانية 67 لعبة شعبية، واعتمد الباحث في دراسته على الملاحظة المقصودة والمقابلة بذكر اسم اللعبة وجنسها وهدفها والمكان والزمان والشخص ومواد اللعبة وكيفية تعلمها وإجراءات تنفيذها وتحليل الفائدة والقيمة التربوية وسلبيات اللعبة لتجنبها كإجراء وقائي.

*"كتاب الألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين، صدر عن مركز الوطن في الخليل 1999موقع الكتاب في 157 صفحة من القطع المتوسط."

4-دراسة محمود مصلح 1996م

اعتمد الباحث محمود مصلح على ذاكرته وذاكرة بعض الأصدقاء واجتهاده الشخصي في دراسة الألعاب الشعبية، وشملت دراسته ثلاثة أقسام، تعرض في القسم الأول لأهمية اللعب ووظائفه الفردية والاجتماعية ، وفي القسم الثاني عن قيادة اللعب قي الريف وأنماط القيادة وكيفية تنميتها ، وفي القسم الثالث عن الألعاب الريفية الشعبية من حيث مميزاتها وتقسيمها إلى العاب هادئة وبسيطة ومنافسة وجماعية ،وركز في دراسته على العاب صفت، السيجة، المنقلة، المجنونة، الصينية، الحاكم والجلاد والقالات.

*"دراسة محمود مصلح منشورة في مجلة التراث والمجتمع ، العدد 27 بتاريخ كانون الثاني 1996م صفحة 81-106."

5-دراسة عبد اللطيف البرغوثي 1987، 1998، 1992م

صدر قاموس العربي الشعبي الفلسطيني للدكتور عبد اللطيف البرغوثي في ثلاثة أجزاء تضمن نماذج من الألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين ووصف كل لعبة من حيث اسمها وكيفية ممارستها.

6-دراسة د. إدريس جرادات 2011م

قدمت دراسة الدلالة التربوية للألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين لمؤتمر الفن والتراث الثالث

1-تأثر الشعب الفلسطيني بمظاهر الذي نظمته كلية الفنون في جامعة النجاح الوطنية في نابلس وتوصلت الدراسة الانتقاضة الشعبية الأولى التي انطلقت في 1987/12/9م وانتقاضة الأقصى التي انطلقت في 2000/9/27م حيث جبرت كثير من الألعاب الشعبية لتتناسب معطيات الانتقاضة مثل الخارطة وطيارات الورق وجيش وعرب وعسكر وحرامية وغيرها.

كذلك معاشة الطفل للظروف القاسية من قبل سلطات الاحتلال وعمليات الحصار والتجويع والمداومة والاعتقال أثرت 2- على ممارسة الطفل للألعاب الشعبية في الخلاء أو خارج البيت .

كما أن السلوك الجمعي يتأثر بالظروف المحيطة ، وهذا الجانب التراثي تأثر بالإحداث التي يغلب عليها الطابع 3- الانفعالي والمشاعر الحزينة .

إن ميدان السلوك الجمعي الثورات والإضرابات والاحتجاجات وهو جوهر التفاعل بين الأفراد في موقف اجتماعي معين 4-

طغيان الحديث السياسي والنضالي والتفكير في ابتكار أساليب جديدة لمقاومة الاحتلال ، من أجل إعادة الثقة في الأنا 5- الفلسطينية.

أكدت النظريات التربوية والإدارية بوجود نمط قيادي مساند وآخر مهيمن ، وأن النمط القيادي في حالة الاستقرار 6- يختلف عنه في حالة الطوارئ.

إلى انه لكل لعبة شعبية دلالة تربوية ونفسية واجتماعية وحركية وجمالية تعبر عن طاقات الأطفال والشباب الذين يمارسونها.

تعليق على الإطار النظري والدراسات السابقة

استخلاصا من الدراسات السابقة والإطار النظري للدراسة التي أولته الاهتمام ، والذي يعتبر حقلا واسعا ، فقد توصل الدراسة إلى مجموعة من المؤشرات التالية:

-أن الألعاب الشعبية وممارستها ترتبط بالسلوك اليومي للأطفال ومشاكلهم.

- اللعب الشعبي نظام له قواعده وضوابطه .

-يرتبط بالقدرة على القيادة وفن المهارة والاتصال .

-سيادة روح التسامح يساعد على خلق أجواء عمل ايجابية تساعد تحقيق الاستقرار والأمان .

-إشعار الفرد بدوره ومشاركته في صنع القرار يعزز الروح المعنوية والولاء والثقة والأمان .

عرض النتائج وتحليلها بالاستناد إلى عناصر اللياقة البدنية في موسوعة التمرينات الرياضية "د. عبد المنعم برهم ومحمد خميس أبو نمره الجزء الأول الطبعة الأولى 1998م صفحة 87-108 .

تمثلت نتائج الملاحظة المقصودة للألعاب الشعبية بما يلي:

الرشاقة:

"هي مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء وعلى الأرض لليدين والقدمين والرأس

المرونة:

"قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث اي ضرر بها كالتمزقات والأربطة المحيطة بالمفصل

التحمل-الجلد:

قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب بدرجة كفاءة عالية دون ظهور التعب العقلي أو الحسي أو الانفعالي أو البدني القوة العضلية:

"قدرة العضلة على استثارة اكبر عدد ممكن من أليافها للتغلب على مقاومات خارجية مختلفة والحبال التي يؤدي جذبها للعظام إلى جعل الحركة التي تؤديها عند الانقباض وإذا جذبت عضلة بانقباضها أحد العظام قامت الأخرى بجذبها إلى الخلف وفي جسم الإنسان 600 عضلة إرادية ولا إرادية وعضلة القلب.

التوافق-التآزر:-

"قدرة الفرد على دمج حركات مختلفة داخل إطار واحد وفي نفس الوقت وهو من أهم مظاهر النمو الحركي".

التوازن:

"القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع وعدم تأثره بمؤثرات خارجية تخل من توازنه ويساعد على تحقيق الكفاية العضلية".

"قدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة لفترة طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة طويلة لإلقاء عبء على وظائف الدورة الدموية والتنفس ، وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي هي أحد المكونات الهامة للحياة واللياقة البدنية".

لعبة السبع حفر أو جور أو الجورة

جنس اللاعبين : يمارسها الذكور .

هدف اللعبة: النتيجة النهائية فوز بعض الأطفال الذين يحكمون على الخاسرين بالرقص أو الجري أو غير ذلك، بقصد الترفيه والتسلية.

المكان: تلعب في الساحات العامة، وحديقة المنزل.

الزمان: تلعب عند المساء في فصل الصيف.

شخص اللعبة: أعمار المشتركين: من 6-12 سنة.

وعددهم: 7 أطفال حسب عدد الجور.

لوازم اللعبة : تكاليفها بسيطة ، حيث يستخدم الأطفال الجرابات القديمة لصنع الكرات

(الطابات) .

كيفية تعلمها: الملاحظة، والممارسة، والشرح.

إجراءات تنفيذها (خطواتها) وقواعدها :

1. تجهيز الحفر ورسم خط البداية . يبدأ الأطفال قذف الكرة من موقعا يبعد 2, 5م عن الحفرة واحداً بعد الآخر .

2. رمي الكرة في الجورة ، ومن تسقط الكرة في حفرة ، يأخذها ويضرب بها الآخرين الذين يهربون .

3. إذا أصابت الكرة أحدهم، وُضِعَ له حجر في حفرة، يسمونه (بيضة)، وهكذا حتى يصبح عدد البيضات 7 في أي

جوره.

ثم يضعون له بيضة بلون أخضر، ثم بلون أبيض، وأخيراً بلون أصفر، وبعدها يغلقون الحفرة بالتراب، وتبدأ عملية الحكم عليه، بأن يقوم بالرقص أو الجري.. وينفذ بما حكم عليه .

الظروف البيئية المحيطة : يمكن الحكم عليه بالغناء أو الرقص أو القيام بحركات رياضية .

الفائدة والقيمة التربوية للعبة سبع جور

- 1- مستوى الدقة :لها قيمة من ناحية عقلية : حيث تساعد الطفل على دقة الملاحظة في إدخال الكرة إلى الحفرة .
 - 2- مستوى المرونة من الناحية الاجتماعية : احترام الأدوار الاجتماعية ، واكتشاف قدراتهم والتعاون الجماعي ، واكتساب صداقات جديدة ، وحب المنافسة .
 - 3- مستوى القوة العضلية في المجال الحركي : تكسب مهارات حركية ، مثل الجري بسرعة ، وقذف الكرة بشكل جيد ، وتقوية العضلات .
 - 4- مستوى الجلد والتحمل النفسي: تساعد أيضاً على تفريغ الرغبات المكبوتة ، والتوترات السلبية .
- لعبة السبع شقف



أسم اللعبة : سبع شقف أو السبعوية أو الشقف السبعة ، حجارة الطابة .

جنس اللاعبين : يمارسها الذكور .

هدف اللعبة: رياضة جسمية وعقلية.

المكان: منطقة واسعة وخالية من الحواجز التي تعيق الحركة.

الزمان: مساء خاصة في فصل الربيع والصيف، ويمكن أن تكون في الصباح أثناء العطل المدرسية.

شخص اللعبة: أعمار المشتركين: من 8 - 12 سنة.



وعددهم: 8 أولاد، كل فريق 4 فتيان.

لوازم اللعبة : أحجار أو شقف تكون ملساء بحيث تتركب فوق بعضها البعض + طابة أو حجر صغير ومجموعة من الأطفال .

كيفية تعلمها : عن طريق الملاحظة والممارسة .

إجراءات تنفيذها (خطواتها) وقواعدها :

1. يقسم الأطفال إلى فريق " أ " وفريق " ب " .
 2. ترتب الشقف فوق بعضها ، وتحدد مسافة معينة لضرب الكرة على الشقف .
 3. يقذف الفريق " أ " الطابة على الحجارة ، فإذا لم يسقط أي حجر أو شفقة يأتي بعده شخص آخر من " أ " الذي يحاول ترتيب الشقف كما كانت ، فيكون لهم الفوز إذا ما رتبوا الحجارة ، قبل أن تصيب الطابة أحدهم .
- الظروف البيئية المحيطة: كلمات تشجيعية من قبل أعضاء الفريق.

الفائدة والقيمة التربوية للعبة السبع جور

1. مستوى القوة العضلية :لها فائدة من ناحية جسمية : في تقوية الجسم ، وتنسيق حركات الأيدي مع حركات العيون وتقوية العضلات ، وهي من أنواع الرياضة .
2. مستوى الجَد النفسي: الترفيه والتسلية ، ومفيدة من ناحية نفسية في القضاء على التوترات ، وهناك طريقة علاجية تعرف باسم : اللعب العلاجي والتعبير من خلاله عن الانفعالات .
3. من ناحية اجتماعية : تعليم الطفل النظام والأدوار الاجتماعية ، وتنمية حب التعاون والمشاركة والألفة والصدقة .
4. مستوى التوافق والتأزر و تنمية النشاط الذهني ، والحركي ، والانتباه ، والتركيز .
5. تساعد على تنشيط حركة الجسم ، وخاصة تنمي عضلات اليدين والقدمين .
6. تنمي في الطفل مفاهيم الربح والخسارة ، والهزيمة والنصر ، الشجاعة والقدرة ، والتنافس والمشاركة ، والانتباه والحدز .
7. مستوى المرونة و كذلك تنمي القدرة على التركيز في اختيار حجم الحجارة التي يلعب بها ، وفي حالة الرمي في تصويبها نحو الهدف .
8. كما أنها تنمي التعاون ، والمشاركة بين أعضاء الفريق الواحد .



© Pamela Perry
Acclaim Images.com
0515-0911101-0347



الصور من شبكة الانترنت-محرك بحث قوقل-صور

جنس اللاعبين: الإناث.

الزمان: ما بعد العصر مساءً، وأحياناً في الصباح.

المكان: في ساحة كبيرة أو ملعب أو ساحة المنزل.

شخص اللعبة: أعمار المشتركين: من 4-14 سنة.

وعدددهم: 3 فتيات أو واحدة.

لوازم اللعبة: حبل متين وطويل.

كيفية تعلمها : عن طريق الملاحظة والممارسة .

إجراءات تنفيذها (خطواتها) وقاعدتها :

إذا كان عدد البنات 3، تمسك اثنتان كل بطرف الحبل، بينما تقفز الثالثة في الوسط إلى أن تلمس قدمها الحبل، وكل واحدة لها دور فمنهن من تأخذ دور (شبرا) أو (أمرا) أو

(نجوم)، ويمكن أن تلعب هناك رابعة، وتلعب دور (شمس)، وإذا توقفت التي تلعب في الوسط عند اسم معين من هذه الأسماء، يكون اللعب دورها وهكذا..

ويمكن لعب " نط الحبل " على شكل منفرد، كل بيديها حبل وتقفز لوحدها أو مع مجموعات، ويحسب فترة بقائها وهي تنط، وتكون هي الفائزة.

الظروف البيئية المحيطة: تنشد أناشيد أو تردد كلمات شبرا، أمرا، شمس، نجوم بشكل غنائي حسب شدة سرعة القفز والنط، وسرعة لف الحبل بالمرات المتتالية.

الفائدة والقيمة التربوية للعبة نط الحبل

1. مستوى التحمل ولها فائدة اجتماعية : حيث تعود التعاون مع الأخريات ، وتنمية الروح الجماعية لديهن ، والطاعة ، وتعلم الأدوار ، واحترام الآخرين .
2. مستوى التأزر والتوافق ومن ناحية عقلية : تحفز على التفكير المستمر ، والتحكم بالنفس ، وضبط الذات ، والقدرة على الملاحظة والانتباه .
3. مستوى الجلد ولها فائدة نفسية : حيث تنفّس عن التوترات ، والاضطرابات ، والقلق .
4. مستوى القوة العضلية و تنمي الجسم وتكسبه الرشاقة واللياقة .

النتائج والتوصيات

وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- 1- معايشة الطفل للظروف القاسية من قبل سلطات الاحتلال وعمليات الحصار والتجويع والمداهمة والاعتقال أثرت على ممارسة الطفل للألعاب الشعبية في الخلاء أو خارج البيت لأنها تحتاج إلى مساحات واسعة للممارسة.

2- تطبق عناصر اللياقة البدنية الشاملة السرعة والقوة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق والدقة والتحمل العضلي ومقاومة المرض والجلد الدوري النفسي في كل لعبة شعبية.

3- الألعاب الشعبية وممارستها ترتبط بالسلوك اليومي للأطفال ومشاكلهم وتعبير عن تطلعاتهم بعفوية.

4- اللعب الشعبي نظام له قواعده وضوابطه ، ويرتبط بالقدرة على القيادة وفن المهارة والاتصال ، وسيادة روح التسامح يساعد على خلق أجواء عمل ايجابية تساعد تحقيق الاستقرار والأمان .

5- إشعار الفرد بدوره ومشاركته في صنع القرار يعزز الروح المعنوية والولاء والثقة والأمان .

6- الألعاب الشعبية تنمي الجوانب الانفعالية والاجتماعية والقيادية والحركية والإدراكية للطالب الذي يمارسها ودلالاتها التربوية واسعة.

وفي ظل النتائج توصي الدراسة بما يلي:

1- ضرورة الأخذ بالحسبان عند تخطيط البرامج الرياضية والأنشطة العملية بما يتناسب ومعطيات الواقع.

2- تعزيز العلاقة مع مؤسسات المجتمع المحلي والاستفادة من دورها في عملية التدريب.

3- توفير الجو المريح والمناخ التحفيزي لإحياء الألعاب الشعبية.

4- التركيز على التعلم النشط وتعلم الأنداد والتعلم التعاوني والعمل في مجموعات واعتماد أسلوب الملاحظة والمشاهدة وتنويع أساليب التعليم.

5- إجراء المسابقات في مجال الألعاب الشعبية الفلكلورية.

وفيما يتعلق بالبحوث والدراسات المستقبلية أوصت:

1- إجراء دراسة تحليلية لمعطيات الواقع وحقائقه من خلال أسلوب تحليل النظم مدخلات-عمليات-مخرجات.

2- إجراء دراسات مقارنة للتجربة الفلسطينية مع تجارب الدمج في الدول العربية والأجنبية.

المراجع والمصادر

1- د. خطاب ، عطيات محمد: التمرينات للبنات، ط1 - مصر ، دار المعارف 1982م.

2- الدجاني، ماهرة: ألعاب المرشدات، (ترجمة وإعداد)، القدس، 1989م.

3- شمشون، كمال: اللياقة البدنية وأسسها العلمية والعملية، ط1- رام الله (جامعة بيار زيت) 1986م.

4- د. علاوي، محمد حسن: موسوعة الألعاب الرياضية، ط1، القاهرة- دار المعارف 1977م. .



5- اللبابيدي، عبد الكريم، والخليلة، عفاف: سيكولوجية اللعب، عمان- دار الفكر 1990م.

6- جرادات، إدريس محمد صقر: الألعاب الشعبية "الفلكلورية" في فلسطين، ط2، مركز الوطن-الخليل 1999م.

7- د. البرغوثي، عبد اللطيف: القاموس العربي الشعبي الفلسطيني، الجزء الأول-الجزء الثالث، 1987-1993-1998م.

8- عليان، ربحي مصطفى: حياة الأطفال وألعابهم في القرية الفلسطينية، ط1، رام الله، دار السلام للنشر والتوزيع، نيسان 1999م.

9- بدون مؤلف، الحق في اللعب- لعبة الكرة الحمراء للأطفال - ط2، مكتب الشرق الأوسط الإقليمي لمنظمة الحق في اللعب- الأمم المتحدة-2005م.

د. عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس أو نمرة: موسوعة التمرينات الرياضية، طبعة أولى عمان-الأردن 1988م.

*ديوبولد فان دالت: مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط4، (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1990م).

*أ.د. هزاع بن محمد الهزاع، أزد عادل علي حسن، أ.مشعان بن زين الحربي: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال المتخلفين عقليا مقارنة بالأطفال العاديين، الدورية السعودية للطب الرياضي العدد 5 (1) 1421هـ.

* نشرة الدمج المدرسي الصادرة عن الاغاثة الطبية -برنامج التأهيل المبني على المجتمع المحلي عام 2001م)

*انظر أمر إداري: حصر الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة رقم 592/2/71 بتاريخ 2009/3/22 صادر عن مديرية التربية والتعليم-شمال الخليل.

*أمر إداري رقم ت ش خ/1050/16/13 بتاريخ 2011/4/25م يوم دراسي في عناصر اللياقة البدنية صادر عن مديرية التربية والتعليم-شمال الخليل.

*د.جمال غطاشه: مذكرة داخلية-قسم الأشراف التربوي في مديرية شمال الخليل تسهيل مهمة الباحثين د.إدريس جرادات وأمنير التلاحمة لاجراء الدراسة في مدرستي بني نعيم للصم وعربية المختلطة بتاريخ 2011/5/12م.

الدوريات والمجلات

1- أعداد مجلة التراث والمجتمع ، لجة الأبحاث الاجتماعية والتراث الشعبي الفلسطيني - جمعية إنعاش الأسرة ، عدد 1-30.

2- أعداد مجلة السنابل التي تصدر عن مركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي في سعير من عدد 1-12 . الملاحق:



ملحق رقم 1- الألعاب الشعبية

ملحق رقم 2- أحاديث نبوية في الألعاب

ملحق رقم 3- مقولات في الألعاب

ملحق رقم 4- صور وكاريكاتير للألعاب

ملحق رقم 1- الألعاب الشعبية

ملحق رقم 2- أحاديث نبوية في الألعاب

*روحوا عن النفس ساعة بعد ساعة فإن النفوس إذا كلت عميت-أو صدئت-.

*علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل.

*حتى تعلم يهود أن في ديننا فسحة.

*ارموا فإن أباكم كان راميا.

ملحق رقم 3- مقولات في الألعاب

*يظل اللعب والخيال هما أدوات اللعب الأساسية الناجعة للأطفال الذين يمرون بتجارب صعبة عند مواجهتهم لجنود الاحتلال-رايا لينا بوناميكي.

*إن الطفل الفلسطيني إذ يتسلح بهذه الألعاب فغنه يقابل العدو ويتصدى لقمعه ويخوض المعركة-رايا لينا بوناميكي.

*اللعب وسيلة لانتزاع المخاوف وعلاج الأمراض النفسية ، وفي اللعب لحظات الواقع التي تصقله وتحصنه بالمناعة ضد الضربات والصدمات وتمنحه القدرة على الخروج من المأزق والمواقف الصعبة التي لا بد أن تواجه الحياة-رايا لينا بوناميكي.

*اللعب وسيلة لتجديد النشاط والترفيه حين يشعر الفرد بالتعب والإجهاد والعمل-لازاروس.

*اللعب رمز للصحة العقلية-سوزان ايزكس.

*يجب تنظيم ممارسة الألعاب الجماعية للأطفال الكسولين الثقيلي الحركة-حامد زهران.



*من خلال اللعب يتعلم الأطفال الكثير عن أنفسهم وعن رفاقهم وتتاح لهم فرصة تحقيق المكانة الاجتماعية-حامد عبد السلام زهران.

*للعب قيمة عملية-أفلاطون.

*ضرورة تشجيع الأطفال على اللعب بالأشياء التي يستعملونها-أرسطو.

*الضحك بمثابة دلالة على اللعب وهو ضروري لنشاط الاجتماعي -جيمس سالي.

*يعتمد اللعب التعاوني على الأعمال الأكثر صعوبة-جيزل.

*اللعب يقوى بالحوافز الثانوية-هل-HULL

*الاختبارات الاسقاطية تستخدم اللعب للكشف عن الشخصية-الرورشاخ.

*لعب الشخص وسيلة للتعبير بكفاءة وفاعلية مع البيئة المحيطة-وايت.

*سلوك الفرد يتوقف على الموقف الكلي الذي يجد نفسه فيه-كيرت ليفين.

*اللعب الرمزي أو الايهامي يمثل مرحلة الذكاء الحدسية عند الطفل-جان بياجيه.

*اللعب وسيلة الطبيعة في التربية-جان جاك روسو.

*يقضي أطفال البيئات الفقيرة أوقاتهم في لعب غير موجه وغير مدعم من أسرهم لمشاركتهم في أعبائها الاقتصادية-فوكس.

*اللعب عنصر هام لنمو الشخصية-مكريش.

*الموهوبون ألعابهم أكثر تنوعا وتفصيلا-تيرمان.

*اللعب نشاط هدفه المتعة-أسعد مرزوق.

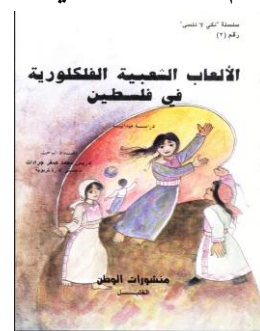
*اللعب أصل الفن-هربرت سبنسر.

*اللعب يؤدي وظيفة تنفيسية بتخفيف التوتر والانفعالات الناجمة عن تحقيق الأماني والتي تتمثل في إعادة تشكيل الواقع-سيجموند فرويد.

*اللعب نشاط يمارسه الأشخاص بقصد الاستمتاع-شابلن.

ملحق تعريف بكتاب الألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين:-

أسم المؤلف : إدريس محمد صقر جرادات



أسم الإصدار : الألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين

ط1 حزيران 1995 ط2 1999 م .

عدد صفحات الطبعة الأولى 148 صفحة وعدد صفحات الطبعة الثانية 160 صفحة .

الناشر : مركز الوطن للثقافة والعلوم والإعلام .

الموضوعات : شمل الكتاب تسعاً وخمسين لعبة شعبية في الطبعة الأولى وسبعين لعبة شعبية في الطبعة الثانية ويتحدث عن كل لعبة من حيث اسم اللعبة ، جنس اللعبة ، الهدف منها ، المكان ، الزمان ، شخوص اللعبة ، مواد اللعبة وتكالييفها ، إجراءات تنفيذها ، خطواتها وقواعدها ، الظروف البيئة المحيطة ، الفائدة والقيمة التربوية لكل لعبة وسلبيات اللعبة كإجراء وقائي من مخاطرها .

وتضمن الكتاب الرسومات التوضيحية لكل لعبة شعبية وتناول الكتاب والنقاد الموضوع بالدراسة والتحليل على صفحات الجرائد المحلية .



فاعلية تمرينات المقاومات المتغيرة المتحايلة للتخفيف من حدة Bialtral Defict و بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة

م د . احمد فاروق توفيق
مكان العمل / رئاسة الجامعة العراقية .

قسم التصاريح الامنيه والمتابعه

ahmed.f.tawfeeq@aliraqia.edu.iq



ملخص البحث

فاعلية تمارينات المقاومات المتغيرة المتحايلة للتخفيف من حدة Bialtral Deficit

في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارة لدى لاعبي الكرة الطائرة

يهدف هذا البحث إلى دراسة فاعلية تمارينات المقاومات المتغيرة المتحايلة في التخفيف من حدة Bilateral Deficit لدى لاعبي الكرة الطائرة، وذلك من خلال تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية المرتبطة بالأداء الرياضي. يُعد العجز الثنائي من أبرز التحديات التي تواجه اللاعبين، حيث يؤدي إلى ضعف في التوازن والتوافق بين الطرفين أثناء تنفيذ المهارات، مما ينعكس سلباً على مستوى الأداء العام. وللتغلب على هذه المشكلة، تم اعتماد تمارينات تعتمد على تغيير شدة المقاومة واتجاهها بشكل متحاييل، بما يخلق مواقف تدريبية متنوعة تُحفّز الجهاز العصبي والعضلي على التكيف وتحسين الاستجابة الحركية. وقد ركز البحث على قياس أثر هذه التمارينات في تطوير القوة المميزة بالسرعة، التوازن، ودقة الأداء المهاري، إضافة إلى تحسين مهارات أساسية في الكرة الطائرة مثل الإرسال، الاستقبال، والضرب الساحق. النتائج المتوقعة تُشير إلى أن استخدام المقاومات المتغيرة المتحايلة يُسهم في تعزيز الأداء البدني والمهاري، ويُقلل من الفجوة بين الطرفين، مما يُساعد اللاعبين على تحقيق مستويات أعلى من الكفاءة في المنافسات. ويُسهم هذا البحث في إثراء الجانب التطبيقي للتربية الرياضية، ويوفر إطاراً علمياً للمدربين لتبني استراتيجيات تدريبية حديثة تُعزز من جودة البرامج التدريبية وتدعم الأداء الرياضي المتكامل.

الكلمات المفتاحية : المقاومات المتغيرة، Bilateral Deficit، الكرة الطائرة، القدرات البدنية، المهارات الأساسية.

**Abstract**

This study aims to investigate the effectiveness of variable deceptive resistance exercises in reducing the severity of Bilateral Deficit among volleyball players,

through the development of certain physical and skill-related capacities essential to sports performance. Bilateral deficit is considered one of the major challenges athletes face, as it leads to weakness in balance and coordination between both sides during skill execution, which negatively affects overall performance. To overcome this issue, exercises based on altering the intensity and direction of resistance in a deceptive manner were adopted, creating diverse training situations that stimulate neuromuscular adaptation and enhance motor responsiveness. The research focused on measuring the impact of these exercises on developing speed-strength, balance, and accuracy of skill performance, in addition to improving fundamental volleyball skills such as serving, receiving, and spiking. The expected results indicate that applying variable deceptive resistance exercises contributes to enhancing physical and skill performance, reducing the gap between both sides, and enabling players to achieve higher levels of efficiency in competitions. This study enriches the applied aspect of physical education, providing a scientific framework for coaches to adopt modern training strategies that improve the quality of training programs and support integrated athletic performance.

Keywor: Variable resistance, Bilatera Deficit l , Volleyball, Physical capacities, Fundamental skills .

يشهد العالم تطوراً ملحوظاً وسريعاً في كافة مجالات الحياة وكان للمجال الرياضي نصيبٌ وافر من هذا التطور ومما أدى الى تحقيق مستويات رياضية عالية أسواء في الألعاب الجماعية أم الفردية. ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب وافر من هذه التطورات أسواء كان في قانون اللعبة أم في رفع مستوى قدرات اللاعبين الوظيفية والبدنية والمهارية والنفسية والعقلية والخططية في اثناء التدريب و إعداد اللاعبين التي توصلهم الى تحقيق أفضل الأنجازات بأقل جهد ممكن وتكون واحدة من البطاقات الراحبة التي يمتلكها المدربون إذا ما استعملت بصورة صحيحة (1).

ويعد الأعداد البدني بقدراته المتنوعة أهم مكونات الاعداد الرياضي في جميع الالعاب الرياضية ومنها الكرة الطائرة ، ولكون هذه اللعبة تمتاز بالتنقل والتغير من حالة الدفاع الى الهجوم ومن الهجوم الى الدفاع وهذا أدى الى الحاجة الى بعض القدرات البدنية الخاصة من أجل التكيف ومجارة تغييرات وظروف اللعبة والتكرارات في الأداء "كل ذلك جعل اللاعبين يحتاجون الى التحكم السريع في حركاتهم عن طريق الوقوف ثم العودة الى الحركة مرة اخرى وتغيير الاتجاه وبذل القوة بمقادير متباينة وتلبية سريعة ودقيقة للمواقف المفاجئة وغيرها من القدرات الملائمة لأداء المهارات الأساسية" (2) .

وان الوصول للمستويات المناسبة و العالية يتطلب من المدربين تأشير حالات الضعف التي تؤثر في انجازات اللاعبين المهارية ومن هذه الحالات يقف **Bilateral Deficit** في مقدمة المعوقات البدنية امام الارتقاء بمتطلبات الأداء المهاري. تكمن أهمية هذا البحث في كونه يسعى إلى تقديم إطار علمي يوضح فاعلية تمارينات المقاومات المتغيرة المتحايلة في التخفيف من حدة **Bilateral Deficit**، بما يُسهم في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة. كما يُسهم في إثراء الجانب التطبيقي للتربية الرياضية، ويوفر حلاً عملياً للمدربين لتحسين الأداء، ويعزز من جودة البرامج التدريبية الحديثة.

1.2 مشكلة البحث :

¹ ميادة تحسين القيسي ، القدرات الوظيفية و البدنية وعلاقتها باداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الاساسية ،الجامعة المستنصرية ،2007، ص 1 .

² - سؤدد ابراهيم سهيل ، بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003 . ص 2 .

من خلال خبرة الباحث بالمجال الرياضي والاطلاع على العديد من الدراسات العلمية المشابهة تبين له بان العضلات تعمل على حماية نفسها من التعرض لمزيد من المقاومات المتغيرة أو الشد الذي يقع عليها نتيجة زيادة قوة الانقباض العضلي بدرجة لا تتحملها الاوتار والاربطة وذلك عن طريق رد فعل عكسي للعضلة من خلال الاعضاء الحسية الموجودة بالاوتار مثل اعضاء كولجي الوترية التي تعمل على تقليل استثارة الوحدات الحركية لتقل قوة الانقباض العضلي وذلك لحماية الاوتار والاربطة وتظهر المقاومات المتغيرة الأعضاء بصورة أكبر لتقلل من مستوى القوة الناتجة عند استخدام كلا الطرفين معاً. ولارتباط اغلب المهارات المهمة في الكرة الطائرة باستخدام الأطراف لذا فان Bialtral Defict يشكل عقبة أمام المتطلبات البدنية اللازمة لأداء المهاري "ويظهر العجز الثنائي واضحاً في الكرة الطائرة من خلال عملية القفز اثناء الضرب الساق وكذلك في حائط الصد وفي الارسال الساق (الكابس) حيث تقوم الاعضاء الحسية الحركية الموجودة في الجسم بارسال ايعازات الى الدماغ والذي بدوره يرسل اوامرة الى العضلات بعدم استخدام كل القوة المتوفرة فيها وبذلك سوف تكون عملية القفز قليلة " (3).

لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام تمارين المقاومات المتغيرة المتحايلة للخروج بنتائج قد تخدم في تطور بعض القدرات البدنية و المهارية الخاصة باللعبة .

3 . 1 هدف البحث :

1. إعداد منهج يشتمل تمرينات المقاومات المتغيرة المتحايلة للتخفيف من حدة Defict Bialtral تتلاءم والمستوى الذي تكون عليه عينة البحث.

2. التعرف على فاعلية منهج التمرينات في بعض القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث .

4 . 1 فرضيات البحث :

1. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والحركية و المهارية ولمصلحة الاختبارات البعدية .

3 - محمد محمود عبد الدايم واخرون ، برامج تدريب الاعداد البدني وتدريبات الانتقال ، مطابع الاهرام ، مصر ، جامعة حلوان، 1993، ص 96 .

2. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والحركية و المهارية ولمصلحة المجموعة التجريبية .

1. 5 مجالات البحث :

1. 5. 1 المجال البشري : منتخب كلية الرشيد الجامعة للكرة الطائرة .

2. 5. 1 المجال الزمني : من 1 / 3 / 2026 الى 11 / 5 / 2026

3. 5. 1 المجال المكاني : ملاعب وقاعات كلية الرشيد الجامعة الخارجية و الداخلية والقاعة الداخلية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

3. منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملاءمته طبيعة المشكلة من اجل الحصول على معلومات ونتائج دقيقة .

3. 2 عينة البحث .:

وقد اختار الباحث عينة بالطريقة العمدية والخاصة بلاعبي منتخب كلية الرشيد الجامعة بالكرة الطائرة وهم بأعمار (19 . 22) سنة ، وقد بلغ عدد افراد العينة التي اجري تطبيق الاختبارات عليهم (16) لاعباً ، كما موضح في الجدول (1)

جدول (1)

يوضح الحجم والمرحلة العمرية للعينة

المجموع	المرحلة العمرية				العينة
	فئة 22 سنة	فئة 21 سنة	فئة 20 سنة	فئة 19 سنة	
16	1	6	4	5	منتخب كلية الرشيد الجامعة

ومن أجل الوصول إلى صحة النتائج ودقتها أجرى الباحث التجانس بين أفراد العينة على وفق متغيرات (الطول، والوزن، والعمر، والعمر التدريبي)، واستعمال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لكل متغير وقد وقعت في ضمن (± 3) التي يتضمنها المنحنى الطبيعي كما موضح في الجدول .

الجدول (2)

يوضح تجانس عينة البحث في (الطول، الوزن، العمر، العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	العدد	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	قيمة معامل الالتواء
1	الطول	16	سم	179.062	4.138	178.500	1.336
2	الوزن		كغم	73.312	5.002	73.000	0.048
3	العمر		الشهر	242.937	12.881	243.500	0.138
4	العمر التدريبي		الشهر	34.750	15.264	36.000	1.455

بعد ان تحقق من توزيع العينة توزيعاً اعتدالياً على منحني التوزيع الطبيعي لجأ الباحث الى تقسيم العينة على مجموعتين بطريقة القرعة كل مجموعة مؤلفة من (8) لاعبين ولغرض التحقيق من تكافؤ العينة استعمل الباحث قانون T-TEST للعينات المستقلة في المتغيرات التابعة للبحث ، وظهر بأن لاوجود لفروق معنوية في الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة وبذلك يكون خط الشروع واحد لتمثيل تجربة البحث الرئيسية وكما موضح في الجداول (3)،(4)،(5)

جدول (3)

يوضح تكافؤ عينة البحث في اختبارات Bialtral Defict للاختبارات القبلية

المعالجات الاحصائية الاحصائية	العينة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
			س	± ع	س	± ع		
اختبارات Defict Bialtral	∞	سم	25.437	17.819	26.312	7.642	-1.277	غير دال
وثب عمودي رجل يسار		سم	26.137	14.812	26.525	11.106	-0.592	غير دال
وثب عمودي رجل يمين		سم	27.500	8.017	27.712	8.166	-0.525	غير دال
وثب عمودي بالرجلين		سم	21.575	53.893	24.600	8.799	-1.567	غير دال
مقدار Defict بالوثب العمودي		سم	16.462	31.753	16.887	15.301	-0.341	غير دال
وثب افقي رجل يسار		سم	16.787	9.046	16.725	7.066	-0.154	غير دال
وثب افقي رجل يمين		سم	19.275	9.799	18.775	12.232	-0.902	غير دال
وثب افقي بالرجلين		سم	13.975	33.246	14.837	12.727	-0.685	غير دال
مقدار Defict بالوثب الافقي		متر	7.187	2.385	6.981	0.754	-0.233	غير دال
رمي كرة طبية بذرار اليسار								

رمي كرة طبية بذراع اليمين	متر	10.700	0.616	10.262	0.667	-1.362	غير دال
رمي كرة طبية بالذراعين	متر	7.875	0.991	7.950	0.759	0.170	غير دال
مقدر Bialtral Defict للذراعين	متر	8.762	2.619	9.293	0.675	-0.556	غير دال

بلغت قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 14 = 2.14

جدول (4)

يوضح تكافؤ عينة البحث في القدرات البدنية و الحركية للاختبارات القبلية

المعالجات الإحصائية القدرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة لضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
		م	±ع	م	±ع		
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	180.000	11.637	172.625	6.588	1.560	غير دال
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	سم	4.333	0.348	4.471	0.252	-0.904	غير دال

غير دال	0.754	69.835	509.125	80.311	537.500	سم	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
غير دال	0.782	0.758	7.500	1.125	7.875	دال المرارة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
غير دال	0.357	0.755	7.000	0.640	7.125	دال المرارة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
غير دال	-0.325	4.713	138.250	12.186	136.750	كغم	القوة القصوى
غير دال	-0.227	0.128	1.705	0.135	1.690	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية
غير دال	-0.386	0.503	9.815	0.570	9.711	ثانية	الرشاقة
غير دال	-0.683	0.707	1.750	0.755	1.500	سم	المرونة
غير دال	-0.338	3.583	41.375	2.167	40.875	دال المرارة	مطاولة القوة

بلغت قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 14 = 2.14

جدول (5)

يوضح تكافؤ عينة البحث في القدرات المهارية للاختبارات القبلية

وحدة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
------	--------------------	------------------	-----------------	---------------

المعالجات	القياس	س	ع±	س	ع±		
الاحصائية							
القدرات المهارية							
الأرسال	عدد النقاط	2.375	0.916	2.250	0.707	0.306	غير دال
استقبال الارسال	عدد النقاط	16.125	3.907	13.875	4.642	1.049	غير دال
الاعداد	عدد النقاط	2.875	1.959	3.500	2.070	-0.620	غير دال
الضرب الساحق	عدد النقاط	8.250	2.964	6.250	3.284	1.279	غير دال
حائط الصد	عدد النقاط	1.875	1.125	1.750	0.886	-0.247	غير دال

بلغت قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 14 = 2.14

3.3 الوسائل والأدوات المستعملة في البحث:-

هي الوسيلة أو الطريقة التي يتمكن بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات والبيانات والعينات والأجهزة.⁽⁴⁾

⁴ — محمد شهاب أحمد الشمري ، منهاج تعليمي مقترح للدقة والسرعة في تعلم بعض مهارات التهديف في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، 2004، ص50.

فقد استعمل الباحث الوسائل والأدوات اللازمة والضرورية لحل مشكلة بحثه واختبار صدق فرضياتها وتحقيق أهدافها مهما كانت تلك الأدوات أسوأ بيانات أم عينات أم أجهزة ويجري تحديدها بالآتي:-

3. 1 الوسائل المستعملة في البحث

استعمل الباحث وسائل عدة لجمع البيانات المطلوبة في بحثه وهي:-

المصادر العربية والأجنبية. آراء الخبراء والمختصين. استمارة الاستبانة لتحديد القدرات البدنية المهمة والقدرات المهارية واختباراتها الخاصة بموضوع الدراسة استمارة فردية استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين عن الاساليب التدريبية المستعملة المقابلات الشخصية. الاختبارات. فريق العمل المساعد.

3 — 2 الأدوات المستعملة في البحث: — ميزان طبي معدّ لقياس الوزن. ساعة توقيت الكترونية يابانية الصنع نوع سوني. شريط قياس. حاسبة يدوية يابانية الصنع نوع سوني. طباشير. كرة طبية زنة 3 كغم. كرة طبية زنة 1 كغم. شريط لاصق عرضه 5 سم. صافرة. كرات طائرة. مسطرة. جهاز قياس قوة القبضة . كومبيوتر نوع HP . مرتبة مرنة مربعة الشكل بطول (1.5م) وعرض (1.5م)، عدد (2) . كامرة تصوير فيديو (يابانية الصنع) نوع (Sony) . صندوق خشب بارتفاع 50 سم .

3 — 4 خطوات تنفيذ البحث:- لقد اعتمد الباحث الإجراءات التي من شأنها أن تيسر عملية البحث وتحقيق الأهداف التي يرمي اليها الباحث الى تحقيقها على وفق الخطوات الآتية:-

- تحديد عينة البحث وإجراء التجانس لها في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني و العمر التدريبي ، ثم تقسيمهم عشوائياً على مجموعتين وإجراء التكافؤ لهم في المتغيرات التي ستبحث في تجربة البحث
- تحديد القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالكرة الطائرة وعرضها في استمارة يكون لها مقياس خماسي تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء وترك مجال لهم لذكر بعض القدرات التي يظنون ان الباحث اهملها .
- استخراج الاهمية النسبية للقدرات البدنية والمهارية على وفق آراء الخبراء وانتقاء القدرات التي تحصل على نسبة 70% فما فوق
- وضع اكثر من اختبار لكل من القدرات التي يتم اختيارها في الخطوة السابقة وعرضها على السادة الخبراء لأختيار الالهم على وفق قانون النسبة المئوية .
- التحقق من الاسس العلمية للاختبارات .



- تحديد فريق العمل المساعد .
- إجراء التجربة الاستطلاعية .
- إجراء الاختبارات القبلية .
- إعداد منهج تمرينات المقاومات المتغيرة المتحيلة على وفق قدرات العينة وبالإستفادة من المصادر العلمية ورأي السيد المشرف . ومن ثم عرضه على السادة المختصين في مجال التدريب الرياضي وتدريب الكرة الطائرة على وجه الخصوص ، ومن ثم كتابته بالصيغة النهائية .
- تطبيق منهج التمرينات الذي يتزامن مع تدريبات منتخب كلية الرشيد الجامعة بالكرة الطائرة اذ يتدخل الباحث بالقسم الرئيس في المجموعة التجريبية ، ويحدد الوقت اللازم والتكرارات والشدد التدريبية والراحة البينية على وفق قدرات عينة البحث .
- إجراء الاختبارات البعدية .
- معالجة النتائج احصائياً .
- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .
- استخلاص النتائج .
- ادراج التوصيات والمقترحات .
- كتابة المصادر والمراجع .
- تنظيم الملاحق وادراجها على وفق تسلسلها في البحث .
- اخراج الرسالة بصيغتها النهائية مع كتابة الملخصات العربية والانكليزية.

3 . 5 تحديد القدرات البدنية والقدرات المهارية في لعبة الكرة الطائرة:-

من أجل تحديد القدرات البدنية المهمة واختباراتها والقدرات المهارية واختباراتها أعدّ الباحث استمارتين: الأولى تضمنت القدرات البدنية واختباراتها في لعبة الكرة الطائرة، إذ وزعت للخبراء والمختصين وبعد جمع البيانات وتقريتها في جداول أعدت لهذا الغرض واستبعدت القدرات التي حصلت اهمية نسبية اقل من (70) واستبعدت الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من (70)% وكما مبين في الجدول (6).

الجدول (6)

يمثل الاهمية النسبية للقدرات البدنية ونسبة اتفاق الخبراء على اختبار القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة

ت	القدرات البدنية	اهمية نسبية	الاختبارات	نسبة الاتفاق
1	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	%100	الوثب من الثبات	%100
2	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	%100	رمي كرة طبية زنة (3كغم)	%100
3	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	%85.71	ثلاث وثبات من القرفصاء	%100
4	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	%85.71	الاستناد الأمامي ل 15 ثا	%83.333
5	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	%71.42	تمرين بطن ل 15 ثا	%80
6	القوة القصوى	71.42%	قوة القبضة	%80
7	سرعة الاستجابة الحركية	%85.71	السرعة الحركية (نيلسون)	%100
8	الرشاقة	%85.71	ركض 9 . 6 . 3 . 9	%83.333
9	المرونة	%71.42	(الوقوف ضمماً) ثني الجذع اماماً اسفل	%80
10	مطاولة القوة	71.42%	اختبار الجلوس من الرقود خلال 60 ثانية	%80

والاستمارة الثانية تضمنت القدرات المهارية واختباراتها في الكرة الطائرة إذ وزعت على الخبراء والمختصين وبعد جمع البيانات وتفريقها في جداول أعدت لهذا الغرض استبعدت المهارات التي حصلت على اهمية نسبية أقل من (70)% وكما مبين في الجدول (7).

الجدول (7)

يمثل الاهمية النسبية للقدرات المهارية ونسبة اتفاق الخبراء على اختبار القدرات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة

ت	القدرات المهارية	الاهمية النسبية	الاختبارات	نسبة الاتفاق
1	الإرسال	%85.71	دقة الأرسال	%83.33
2	استقبال الارسال	%71.42	دقة الاستقبال من الارسال	%100
3	الاعداد	%71.42	دقة الاعداد القريب من الشبكة	%80
4	الضرب الساحق	%100	الضرب الساحق القطري و المستقيم	%100
5	حائط الصد	%100	دقة مهارة حائط الصد	%100

3-6 الاختبارات التي جرى اعتمادها في البحث:-

3-6-1 الاختبارات البدنية :-

اسم الاختبار : الوثب الطويل من الثبات (5)

اسم الاختبار : اختبار رمي كرة طبية زنة (2 كغم) باليدين من فوق الرأس. (6)

اسم الاختبار : الوثب العريض من الثبات بدون استعمال الذراعين. (7)

اسم الاختبار : الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين لمدة (10) ثواني. (8)

اسم الاختبار : استلقاء اليدين خلف الرأس وثني الجذع اماماً مع تثبيت الرجلين. (9)

اسم الاختبار : اختبار السرعة الحركية لنيلسون. (10)

اسم الاختبار : (الوقوف ضمناً) ثني الجذع اماماً اسفل . (11)

3-6-2 الاختبارات المهارية :-

اسم الاختبار : اختبار دقة مهارة الارسال نحو المناطق (ا، ب، ج، د). (12)

اسم الاختبار : دقة الاستقبال من الارسال . (13)

اسم الاختبار : اختبار دقة الاعداد القريب من الشبكة . (14)

اسم الاختبار : اختبار دقة مهارة الهجوم الساحق القطري والمستقيم. (15)

اسم الاختبار : اختبار دقة مهارة حائط الصد الفردي . (16)

5 - مروان عبد المجيد ابراهيم : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط1 ، مؤسسة الوراق ، عمان ، 2001 ، ص203- 204 .

6 - سهاد قاسم المرسومي، مصدر سبق ذكره، 2002، ص42.

7 - قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987، ص345-346.

8 - قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد. المصدر السابق، ص347.

9 - قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد. المصدر نفسه ، ص348.

10 - ميادة تحسين القيسي ، مصدر سبق ذكره ، ص66.

11 - محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم ، مصدر سبق ذكره ، ص148-149

12 - مروان عبد المجيد ابراهيم ، مصدر سبق ذكره ، 2001، ص398.

13 - محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم ، مصدر سبق ذكره ، ص205-206.

14 - محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم ، مصدر سبق ذكره ، ص239-241.

15 - حسين سبهان صخي : منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والاستجابة الحركية وتأثيرها في دقة بعض المهارات الاسلسية للاعبين الكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006 ، ص104.

16 - مروان عبد المجيد ابراهيم ، مصدر سبق ذكره ، 2001، ص314 .

7-3 الاسس العلمية للاختبارات:

للتعرف على الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة عمد الباحث الى تطبيقها على عينة مكونة من (16) لاعباً يمثلون منتخب كلية الرشيد الجامعة ، وتم استخراج (الصدق - الثبات - الموضوعية) كما موضح في الجدول (7).

1-7-3 صدق الاختبار: وللتأكد من صدق الاختبارات استعمل الباحث صدق المحتوى (المضمون)، في تحديد صدق الاختبارات من خلال عرض الاختبارات المقترح استخدامها في البحث على مجموعة من الخبراء والمختصين انظر ملحق (3) وأنفقوا على ان هذه الاختبارات تقيس الصفة او القدرة التي وضعت لقياسها.

2-7-3 ثبات الاختبار: ولكي يتحقق الباحث من ثبات الاختبار، عمد الى استخدام طريقة اعادة الاختبار اذ تم تطبيق الاختبار واعادته بعد (7) ايام وعلى نفس العينة وتم ايجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين اذ تبين ان درجة ثبات الاختبارات كانت عالية. انظر جدول (8)

3-7-3 موضوعية الاختبار: ولقد اجريت الاختبارات باشراف محكمين حياديين، مع مراعاة تثبيت نفس الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وتم معاملتها احصائياً، إذ تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج المحكمين، ولقد دلت النتائج على موضوعية الاختبارات بدرجة عالية

17 - مروان عبد المجيد ابراهيم ، مصدر سبق ذكره ، 2001، ص 321 .

الجدول (8)

يبيّن معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المستعملة

الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
الوثب من الثبات	0.97	0.95	0.91
رمي كرة طبية زنة (3كغم)	0.94	0.90	0.90
ثلاث وثبات من القرفصاء	0.98	0.97	0.94
الأستاذ الأمامي ل 15 ثا	0.96	0.93	0.93
تمرين بطن ل 15 ثا	0.93	0.87	0.95
قوة القبضة	0.96	0.93	0.92
السرعة الحركية (نيلسون)	0.97	0.95	0.96
الرشاقة	0.94	0.89	0.89
المرونة	0.96	0.94	0.94
اختبار الجلوس من الرقود	0.95	0.91	0.91
دقة الأرسال	0.96	0.94	0.97
دقة الاستقبال من الارسال	0.93	0.88	0.84
دقة الاعداد القريب من الشبكة	0.94	0.90	0.95
الضرب الساحق القطري و المستقيم	0.98	0.97	0.93
دقة مهارة حائط الصد	0.94	0.90	0.88

8-3 التجربة الاستطلاعية:

إذ أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (6) لاعبين وذلك بتاريخ 2026/3/1، والهدف من هذه التجربة هو:- (التأكد من صلاحية الاختبارات المرشحة لتفادي الأخطاء التي من المحتمل ظهورها في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة. تدريب فريق العمل المساعد، وممارسته على تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج. معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار ولمجموع الاختبارات. تعرف على إمكانية تنفيذ العينة الاختبارات. استخراج المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:-

(كفاية فريق العمل المساعد. صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في اختبارات البحث. لا يمكن إجراء الاختبارات في يوم واحد، لذا عمد الباحث الى تقسيم الاختبارات على ثلاثة أيام وذلك لسهولة الأداء ودقة اكبر في تحصيل النتائج)

3-9 اجراءات البحث الميدانية:

بعد الوقوف على جميع الظروف والمتغيرات الخاصة بالبحث، ومن اجل تحقيق الاهداف الموضوعة عمد الباحث الى تحديد أيام ومواعيد الاختبارات القبلية لعينة البحث.

3-9-1 الاختبارات القبلية:

تم البدء باجراء الاختبارات القبلية في الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاحد الموافق 2026/3 / 8 ولمدة

ثلاث ايام:-

- شمل اليوم الاول : الاختبارات القبلية Bialtral Defict.
- شمل اليوم الثاني الاختبارات التالية : (الوثب من الثبات . رمي الكرة الطبية . تمرين بطن . قوة القبضة . الاستناد الامامي . الاختبارات المهارية)
- شمل اليوم الثالث الاختبارات التالية :
- (السرعة الحركية . المرونة . الجلوس من الرقود . الرشاقة . ثلاث وثبات من القرفصاء) .

3-9-2 التجربة الرئيسية (المنهج التدريبي) :



على وفق نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث عمد الباحث مستقيماً من المصادر العلمية الحديثة والاستاذ المشرف واء الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي الى بناء منهج تدريبي متكامل يشمل المتغير المستقل تمرينات المقاومات المتغيرة المتحايلة فضلا عن الجوانب المهارية والخططية في الكرة الطائرة . وقد تم الاخذ بالملاحظات السديدة لهم في بناء المنهج وعدل على وفق الاراء العلمية المطروحة اذ تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي بتاريخ 3/15 وانتهى بتاريخ 5/17 ثم اخرج بصيغته النهائية ليكون على النحو التالي :

1- تم بناء المنهج لمدة (8 اسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (24 وحدة).

2- تراوحت مدة الوحدة التدريبية في قسمها الرئيسي من (30 دقيقة الى 60 دقيقة) وبمبدأ التدرج.

3- تنوعت الاساليب التدريبية المستعملة في المنهج وفي قسمه الرئيس الى :

أ - اسلوب التدريب الفتري منخفض الشدة لتطوير الجوانب المهارية والخططية .

ب - اسلوب التدريب التكراري في تدريبات المقاومات المتغيرة المتحايلة للتخفيف من حدة Bialtral Defict ولتطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة.

ولطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها من (الخفيف الى المعتدلة الى فوق المعتدلة والمتوسطة وفوق المتوسط ودون القصوي) وبشدد تتراوح ما بين 45% الى 85% من الشدة القصوى. معدل توزيع الزمن ،والشدد التدريبية للاسابيع الثمان .

3-9-3 الاختبارات البعدية:

بعد أن تم تطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث، أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم الثلاثاء المصادف (2026/5/19) وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً في قاعات ملاعب كلية الرشيد الجامعة وكلية التربية الرياضية ولمدة ثلاث ايام ، إذ اتبع في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبلية مراعيّاً في ذلك الظروف الزمانية والمكانية والمناخية ووسائل الاختبارات والأدوات ذاتها التي كانت في الاختبارات القبلية.

10-3 الوسائل الإحصائية:-

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لموضوع البحث وكانت على وفق نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS):-

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها :

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات Bialtral Defict للمجموعة الضابطة :

بعد ان فرغ الباحث من اختباره القبلية والبعدية لاختبارات Bialtral Defict للمجموعة الضابطة عمد الى

تفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً كما في الجدول (9) .

جدول (9)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات Bialtral Defict للمجموعة الضابطة

المعالجات الاحصائية	اختبارات Defict Bialtral	العينه	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		فرق الايوس اط ف	انحراف الفروق ف هـ	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
				س	± ع	س	± ع				
∞	وثب عمودي رجل يسار	∞	سم	25.43 75	17.81 6	25.66 25	15.945	0.22 -5	0.050 6	2.496	دال معنوي
	وثب عمودي رجل يمين		سم	26.13 75	14.81 2	26.31 25	14.287	0.17 5	0.030 6	2.824	دال معنوي
	وثب عمودي بالرجلين		سم	27.50 0	8.017	27.52 50	7.941	0.02 -5	0.000 -6	1.528	غير دال
	مقدار Defict بالوثب العمودي		سم	21.57 50	53.89 3	24.45 00	24.366	2.87 -5	8.265	1.167	غير دال
	وثب افقي رجل يسار		سم	164.6 25	31.75 3	166.0 00	33.015	1.37 -5	1.890	2.106	غير دال
	وثب افقي رجل يمين		سم	167.8 75	9.046	169.3 75	8.634	1.50 -0	1.069	3.969	دال معنوي
	وثب افقي بالرجلين		سم	192.7 5	9.794	192.7 50	9.794	- 5.12 5	2.474	1.131	غير دال

مقدار Defict بالوثب الافقي	سم	139.7 50	33.24 6	142.6 25	33.555	2.87 -5	0.083	3.286	دال معنوي
رمي كرة طبية بذراع اليسار	متر	7.187	2.385	7.358	2.311	0.17 -1	0.110	5.832	دال معنوي
رمي كرة طبية بذراع اليمين	متر	10.70 0	0.616	10.84 2	0.619	0.14 -2	0.064	3.659	دال معنوي
رمي كرة طبية بالذراعين	متر	7.875	0.991	9.222	1.257	0.97 -5	0.132	4.273	دال معنوي
مقدار Defict Bialtral للذراعين	متر	8.762	2.619	8.978	2.541	0.21 -6	0.046	4.600	دال معنوي

بلغت قيمة T المحسوبة تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 7 = (2.36)

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية والحركية للمجموعة الضابطة :

بعد ان فرغ الباحث من اختباره القبلية والبعدية للقدرات البدنية والحركية للمجموعة الضابطة عمد الى تفرغ

البيانات ومعالجتها احصائياً كما في جدول (10) .

جدول (10)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرة البدنية والحركية للمجموعة الضابطة

المعالجات الإحصائية	القدرة البدنية والحركية	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		فرق الأوساط	انحراف الفروق	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
			س	± ع	س	± ع				
∞	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	180	11.63 7	179.75	12.63 7	0.250	2.375	0.298	غير دال
	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	متر	4.333	0.348	4.453	0.338	0.120 -	0.016	21.166	دال معنوي
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	سم	537.5	80.31 1	548.25	82.97 1	10.75 -	3.955	7.688	دال معنوي
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	عدد المرات	7.875	1.125	10.125	1.642	-2.25	0.961	1.930	غير دال
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	عدد المرات	7.125	0.640	8.250	1.164	1.125 -	1.265	1.00	غير دال
	القوة القصوى	كغم	136.7 5	12.18 6	137.62 5	12.62 5	0.875 -	0.353	2.966	دال معنوي
	سرعة الاستجابة الحركية	الثانية	1.690	0.135	1.665	0.120	0.025 0	0.834	2.958	دال معنوي
	الرشاقة	الثانية	9.711	0.570	9.655	0.528	0.563	0.023	2.892	دال معنوي
	المرونة	سم	1.500	0.755	1.375	0.916	0.125	0.055	1.000	غير دال

مطاولة القوة	عدد المرات	40.87 5	2.167	43.625	1.922	2.750 -	0.353	7.514	دال معنوي
--------------	---------------	------------	-------	--------	-------	------------	-------	-------	--------------

• بلغت قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 7 = (2.36)

4-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية والحركية للمجموعة الضابطة :

من خلال عرض وتحليل النتائج للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية ظهرت لنا بان هنالك فروقاً معنوية في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين و القوة القصوى و سرعة الاستجابة الحركية و الرشاقة و مطاولة القوة) بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور الى تعرض افراد المجموعة الضابطة الى التدريب من قبل مدرب الفريق وهو كنوع من التنافس مع المجموعة التجريبية الذي عمل على تحسين مستوى العينة ولرغبة اللاعبين في تحسن مستواهم وايضا استمتاعهم بممارسة الرياضة كل ذلك ساعد على تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى المجموعة الضابطة. فيما لم تظهر فروق معنوية في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن و المرونة) بين الاختبارات القبلية والبعدية، ويعزو الباحث عدم تطور ذلك لعدم التركيز في أثناء وضع البرامج التدريبية وتنفيذها على القدرات البدنية للعبة الكرة الطائرة، إذ لا يمكن اتقان أداء المهارات لاي فعالية دون التركيز على القدرات البدنية الخاصة والاهتمام بها، اي ان لكل فعالية رياضية قدرات خاصة بها يجب الاهتمام بها للوصول إلى أفضل مستوى في أثناء الأداء، إذ ان " مستوى القدرات المهارية تتطور بتطور قدراتها البدنية " (18)

4-1-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات المهارية للمجموعة الضابطة :

بعد ان فرغ الباحث من اختباره القبلية والبعدية للقدرات المهارية للمجموعة الضابطة عمد الى تغريغ البيانات ومعالجتها احصائياً كما في جدول (11) .

18 عدي عبد الحسين كريم الربيعي، علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة بدقة أداء مهارة التصويب في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2005، ص 67.

جدول (11)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات المهارية للمجموعة الضابطة

المعالجات الإحصائية	القدرات المهارية	العلامة	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		فرق الأوساط	انحراف الفروق	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
				س	± ع	س	± ع				
∞	الارسال	نقطة	نقطة	2.375	0.916	2.625	0.744	0.25 -0	0.062	1.528	غير دال
	الاستقبال		نقطة	16.12 5	3.907	16.75 0	3.615	0.62 -5	0.744	2.376	دال معنوي
	الاعداد		نقطة	2.875	1.959	3.250	1.488	0.37 -5	0.517	2.046	غير دال
	الضرب الساحق		نقطة	8.250	2.964	8.500	2.725	0.25 -0	0.462	1.528	غير دال
	حائط الصد		نقطة	1.875	1.125	4.000	2.507	2.12 -5	0.755	3.742	دال معنوي

بلغت قيمة T المحسوبة تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 7 = (2.36)

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها :

1-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات Bialtral Defict للمجموعة التجريبية :

بعد ان فرغ الباحث من اختباره القبلية والبعدية لاختبارات Bialtral Defict للمجموعة التجريبية عمد الى

تفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً كما في جدول (12) .

جدول (12)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات Bialtral Defict للمجموعة التجريبية

المعالجات الإحصائية	اختبارات Defict Bialtral	العينة	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		فرق الأوساط	انحراف الفروق	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
				ع ±	س	ع ±	س				
∞	وثب عمودي رجل يسار	∞	سم	7.642	26.31 25	6.408	26.72 50	0.41 -3	0.170	5.384	دال معنوي
	وثب عمودي رجل يمين		سم	11.10 6	26.52 50	11.236	26.83 75	0.31 -2	0.097 3	10.591	دال معنوي
	وثب عمودي بالرجلين		سم	8.166	27.71 2	4.720	28.50 00	0.78 -8	0.620	14.346	دال معنوي
	مقدار Defict بالوثب العمودي		سم	8.799	24.60 0	7.959	24.72 50	0.12 -5	0.015 6	3.327	دال معنوي
	وثب أفقي رجل يسار		سم	15.30 1	168.8 75	16.239	171.5 00	2.62 -5	1.117	6.251	دال معنوي
	وثب أفقي رجل يمين		سم	7.066	167.2 50	7.225	170.2 50	3.00 -0	0.755	11.225	دال معنوي
	وثب أفقي بالرجلين		سم	12.23 2	187.7 50	12.961	191.0 00	3.25 -0	0.886	10.375	دال معنوي
	مقدار Defict بالوثب الأفقي		سم	12.72 7	148.3 75	12.671	153.0 00	4.62 -5	6.345	5.061	دال معنوي
	رمي كرة طبية بذراع اليسار		متر	0.754	6.981	0.827	7.426	0.44 -5	0.232	5.405	دال معنوي

رمي كرة طبية بذراع اليمين	متر	10.26 2	0.667	10.84 0	0.436	0.57 -7	0.030	53.398	دال معنوي
رمي كرة طبية بالذراعين	متر	7.950	0.759	8.530	0.744	0.58 -0	0.064	25.576	دال معنوي
مقدر Defict Bialtral للذراعين	متر	9.293	0.675	9.736	0.670	0.44 -2	0.197	6.322	دال معنوي

بلغت قيمة T المحسوبة تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 7 = (2.36)

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات Bialtral Defict للمجموعة التجريبية :

من خلال عرض وتحليل النتائج للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية ظهرت لنا بان هنالك فروقاً معنوية في كافة الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور الى طبيعة منهج تمرينات المقاومات المتغيرة والذي اعتمده الباحث والذي ادى الى تطوير القدرات العضلية بشكل متوازن إذ تم تلافي بعض حالات الضعف للعضلات غير العاملة وتعزيز القدرات للعضلات العاملة وهذا ولد تخفيفاً من حدة Defict Bialtral سوى للذراعين و للرجلين بالقفز العمودي والوثب الافقي وهذا تأكيد على نجاح المنهج للهدف الذي وضع من اجله، اذ تم استخدام احمال تدريبية مناسبة لافراد العينة مع التدرج في الحمل التدريبي الذي كان له فاعلية جيد في تطور مستواهم "اذ ان لاستخدام الحمل التدريبي المناسب لقدرات الرياضي هي الشيء المهم والوحيد والضروري في العملية التدريبية كما كانت فترات الراحة في الوحدات التدريبية مناسبة للجهد المبذول"⁽¹⁹⁾.

4-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية :

بعد ان فرغ الباحث من اختباره القبلية والبعدية للقدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية عمد الى تفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً كما في جدول (13) .

¹خالد شاكر محمود، منهج تدريبي لتطوير القوة العضلية الخاصة وتأثيرها في سرعة ودقة الارسال الساحق لدى اللاعبين الممارسين بالكرة الطائرة لأندية بغداد للشباب، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد، 2007، ص78.

جدول (13)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرة البدنية والحركية للمجموعة التجريبية

المعالجات الإحصائية	القدرة البدنية والحركية	العينة	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		فرق الأوساط الفرق ف هـ	انحراف الفروق ف هـ	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
				± ع	س	± ع	س				
∞	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	∞	سم	6.588	172.6 25	6.886	188.00 0	15.37 -5	4.838	8.988	دال معنوي
	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين		متر	0.252	4.471	0.228	4.680	0.208 -	0.059	9.983	دال معنوي
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		سم	69.83 5	509.1 25	71.49 3	534.12 5	25.00 -0	2.329	30.349	دال معنوي
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين		عدد المرات	0.755	7.500	1.164	13.250	5.750 -	1.488	10.929	دال معنوي
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		عدد المرات	0.755	7.000	0.640	10.125	3.125 -	0.640	13.792	دال معنوي
	القوة القصوى		كغم	4.713	138.2 50	5.063	155.25 0	17.00 -0	1.195	40.229	دال معنوي
	سرعة الاستجابة الحركية		الثانية	0.128	1.705	0.129	1.627	0.077	0.14	14.731	دال معنوي
	الرشاقة		الثانية	0.503	9.815	0.479	8.755	1.060	0.337	8.893	دال معنوي
	المرونة		سم	0.707	1.375	1.035	2.250	0.875 -	3.53	7.000	دال معنوي

مطاولة القوة	عدد المرات	41.37 5	3.583	47.750	3.240	6.375 -	0.517	34.840	دال معنوي
--------------	---------------	------------	-------	--------	-------	------------	-------	--------	--------------

• بلغت قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية = 7 (2.36)

4-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية :

من خلال عرض النتائج للمجموعة التجريبية وتحليلها في الاختبارات القبلية والبعدية ظهرت لنا بان هنالك فروقاً معنوية في كافة الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور الى طبيعة تمرينات المقاومات المتغيرة والتي ادت الى تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين فضلاً عن تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى لعموم الجسم وتطوير سرعة الاستجابة الحركية ، وان طبيعة المنهج لم تقتصر على الجانب البدني إذ شملت القدرات الحركية فنلاحظ تطور قد حصل ايضاً في صفات سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة والمرونة ،وان استمرار المنهج لمدة (8) اسبوعاً وطبيعة الوحدات التدريبية من حيث الحجم قد ساهمت في تطوير مطاولة القوة . إذ أعد المنهج بشكل دقيق اعتماداً على الدراسات والبحوث والمصادر الحديثة وعلى آراء الخبراء والمختصين في التدريب الرياضي، إذ تم استخدام أحمال تدريبية مناسبة لأفراد عينة البحث، كما كانت مدد الراحة بين التكرارات وبين المجموعات مناسبة للجهد المبذول، "إذ يجب مراعاة مدة الراحة بين التمارين والمجموعات"⁽²⁰⁾

4-2-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات المهارية للمجموعة التجريبية :

بعد ان فرغ الباحث من اختباره القبلية والبعدية للقدرات المهارية للمجموعة التجريبية عمد الى تفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً كما في جدول (14) .

جدول (14)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات المهارية للمجموعة التجريبية

المعالجات الإحصائية	القدرات المهارية	العلامة	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		فرق الأوساط	انحراف الفروق	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
				س	± ع	س	± ع				
	الارسال	∞	نقطة	2.250	0.250	3.500	0.267	1.25 -0	0.462	7.638	دال معنوي
	الاستقبال		نقطة	13.87 5	4.642	18.50 0	2.507	4.62 -5	0.236	5.624	دال معنوي
	الاعداد		نقطة	3.500	2.070	5.500	1.069	2.00 -0	1.309	4.320	دال معنوي
	الضرب الساحق		نقطة	6.250	3.284	12.62 5	2.774	6.37 -5	1.995	9.036	دال معنوي
	حائط الصد		نقطة	1.750	0.886	7.125	1.885	5.37 -5	1.767	8.600	دال معنوي

بلغت قيمة T المحسوبة تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 7 = (2.36)

4-2-6 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية القدرات المهارية للمجموعة التجريبية :

من خلال عرض وتحليل النتائج للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية ظهرت لنا بان هنالك فروقاً معنوية في كافة الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، يعزو الباحث سبب التطور الحاصل بالقدرات المهارية الأساسية بلعبة الكرة الطائرة (الارسال ،الاستقبال ،الاعداد ، الضرب الساحق ، حائط الصد) يعود الى طبيعة المنهج الذي اعده الباحث والذي لم يقتصر على الجانب البدني والحركي بل تعدا الى تطوير القدرات المهارية والخطئية إذ ان التكامل بين مكونات الاعداد البدني والمهاري يعد مهماً في لعبة الكرة الطائرة الحديثة وان اعتماد المهارات على القدرات البدنية والحركية اذا ما اعدت بشكل علمي و مدروس سوف تساهم حتماً في تطوير القدرات المهارية وهذا ما حصل للمجموعة التجريبية

إذ "ان تطور المهارات الاساسية هو نتيجة لاستخدام التمرينات المقاومات المتغيرة ، إذ هناك رابط وثيق بين المهارات والتمارين البدنية التي يكتسبها اللاعب خلال عملية التدريب".⁽²¹⁾

كما ان "القدرات البدنية إحدى العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى المستويات الرياضية وان التنمية وترقية هذه القدرات الخاصة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية ".⁽²²⁾

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها:

1-3-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات Bilateral Defict للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

بعد ان فرغ الباحث من اختباره البعدية للقدرات الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية عمد الى تفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً كما في جدول (15) .

جدول (15)

يبين نتائج الاختبارات البعدية Bialtral Defict للمجموعة الضابطة والتجريبية

المعالجات الاحصائية Bialtral Defict	الجهة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	الجهة	قيمة T الجدولي تحت مستوى 0.05	دلالة الفروق
			س	± ع	س	± ع				
وثب عمودي رجل يسار	16	سم	25.66 25	15.94 5	26.72 50	6.408	1.749	14	2.14	غير دال
وثب عمودي رجل يمين		سم	26.31 25	14.28 7	26.83 75	11.23 6	0.817			غير دال
وثب عمودي بالرجلين		سم	27.52 50	7.941	28.50 00	4.720	2.985			دال معنوي

¹ محمد عبد الله وآخرون، تعليم وتدريب الملاكمة: الموصول، مطبعة التعليم العالي 1991، ص42.

² إبراهيم مجدي صالح ، العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، مجلة التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، العدد 21، 1998، ص3.

غير دال			0.303	7.959	24.72 50	24.36 6	24.45 00	سم	مقدار Defict بالوثب العمودي
غير دال			0.423	16.23 9	171.5 00	33.01 5	166.0 00	سم	وثب افقي رجل يسار
غير دال			0.220	7.225	170.2 50	8.634	169.3 75	سم	وثب افقي رجل يمين
غير دال			0.305	12.96 1	191.0 00	9.794	192.7 50	سم	وثب افقي بالرجلين
غير دال			0.818	12.67 1	153.0 00	33.55 5	142.6 25	سم	مقدار Defict بالوثب الافقي
غير دال			0.078	0.827	7.426	2.311	7.358	متر	رمي كرة طبية بذراع اليسار
غير دال			0.008	0.643	10.84 0	0.619	10.84 2	متر	رمي كرة طبية بذراع اليمين
غير دال			1.340	0.744	8.530	1.257	9.222	متر	رمي كرة طبية بالذراعين
غير دال			0.815	0.670	9.736	2.541	8.978	متر	مقدار Defict Bialtral للذراعين

4-3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية Bialtral Defict للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

اظهرت النتائج التي عرضت في جدول (15) عن وجود فرق معنوي في الوثب العمودي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ظهور نتيجة الدلالة المعنوية للوثب العمودي للرجلين الى اتفاقها مع طبيعة المهارات في الكرة الطائرة اذ يعد الوثب العمودي للرجلين مهماً في مهارات حائط الصد والضرب الساحق والارسال الطائر.

اذ تشير كل من " عائشة مصطفى " و " محمود حمدي " بأنه " كلما تحسن الوثب العمودي أدى ذلك إلى تحسن في مهارات الضرب الساحق والإرسال وحائط الصد وجميع مهارات الكرة الطائرة " (23)

ومن خلال النتائج التي ظهرت في جدول (15) تبين وجود فروق غير معنوية في (الوثب العمودي لرجل اليسار و الوثب العمودي لرجل اليمين و مقدار Defict بالوثب العمودي و الوثب الاقوي لرجل اليسار و الوثب الاقوي لرجل اليمين و الوثب الاقوي بالرجلين و مقدار Defict بالوثب الاقوي ورمي الكرة الطبية بذراع اليسار و رمي الكرة الطبية بذراع اليمين و رمي الكرة الطبية بالذراعين و مقدار Bialtral Defict للذراعين) ويعزو الباحث سبب كون اغلب النتائج غير دالة احصائياً على الرغم من وجود فروق ظاهرية في طبيعة الاوساط الحسابية ، ان عدم ظهور الفروق غير المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قد يعزى الى تشتت نتائج افراد المجموعتين كما اثر في تشتت القيم عن متوسطاتها الحسابية وبالتالي اثر على النتيجة المعنوية احصائياً . وان Bialtral Defict للرجلين او للذراعين يحتاج الى وقت تدريبي اكثر من الوقت الذي اعتمد في التجربة وباعتقاد الباحث ان استمرار المنهج لمدة اطول سوف يساهم في التخفيف من حدة Bialtral Defict . اذ ان تمرينات المقاومات المتغيرة العامل المستقل للباحث بنيت على وفق قدرات عينة البحث كانت متزامنة مع بناء القدرات المهارية والخططية في مرحلة الاعداد الخاص ، ولو كان هنالك تدريباً تخصصياً لأمكن من احداث التطور اللازم ، اذ ان " اتقان التكنيك الجيد والخبرات الحركية المتطورة للاعبين يجري من خلال البدء بعمليات التدريب الشامل من الاعداد المبكرة باستعمال الطرق العلمية والتدريبية الحديثة " . (24)

3-3-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

بعد ان فرغ الباحث من اختباره البعدية للقدرات البدنية والحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية عمد الى تفرغ البيانات ومعالجتها احصائياً كما في جدول (16) .

²³ ميادة تحسين ، مصدر سبق ذكره ، ص165.

¹ - لؤي غانم سعيد ، وآخرون، مقارنة الإمكانيات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم - ذوي الأعمار 13-15-16-18-19-22 سنة لمحافظة نينوى، في وقائع المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1987، ص315.

جدول (16)

يبين نتائج الاختبارات البعدية القدرات البدنية والحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالجات الاحصائية	القدرات البدنية والحركية	العينة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولي تحت مستوى 0.05	دلالة الفروق
				س	± ع	س	± ع			
المعالجات الاحصائية	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	16	سم	179.750	12.139	188.000	6.886	1.672	2.14	غير دال
	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين		متر	4.453	0.338	4.680	0.228	1.565		غير دال
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		سم	548.250	82.971	534.125	71.493	0.365		غير دال
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين		عدد المرات	10.125	1.642	13.250	1.164	4.390		دال معنوي
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		عدد المرات	8.250	1.164	10.125	0.640	3.989		دال معنوي
	القوة القصوى		كغم	137.625	12.625	155.250	5.063	3.665		دال معنوي
	سرعة الاستجابة الحركية		الثانية	1.665	0.120	1.627	0.129	0.600		غير دال
	الرشاقة		الثانية	9.655	0.528	8.755	0.479	3.567		دال معنوي
	المرونة		سم	1.375	0.916	2.250	1.035	1.790		غير دال
		14								

مطاولة القوة	عدد المرات	43.62 5	1.922	47.75 0	3.240	3.097	دال معنوي
--------------	------------	------------	-------	------------	-------	-------	--------------

4-3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية القدرات البدنية والحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

اظهرت النتائج التي عرضت في جدول (16) عن وجود فروق معنوية في القدرات البدنية والحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل الى طبيعة المنهج الذي اعتمدت على تطوير القوة القصوى ومطاولة القوة فضلاً عن تطوير صفة الرشاقة ، اذ ان التمرينات التي وضعت وطبيعة التموج في الجرعات التدريبية واعتماد الاسلوب العلمي قد ساهمت في تطوير مكونات القدرات العضلية فضلاً عن صفة الرشاقة التي تعد صفة كلية للقدرات الحركية ، اذ اشار مفتي حماد " الى أن الرشاقة تعد اكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيراً في اتجاهات الجسم وأوضاعه في الهواء أو على الأرض " (25) وان " تدريب القوة بالتمارين العامة يوجه الى تقوية مجمل العضلات والمجاميع العضلية " (26) و يذكر (محمد صبحي حسانين) : " انه يجب ان يتميز العمل بمطاولة القوة بالقدرة على التكرار لأكبر عدد ممكن كذلك المحافظة على مستوى الاداء خلال استمرار المباراة او المنافسة والجهاز العصبي يقع عليه العبء الأكبر من القوة " (27) اظهرت النتائج التي عرضت في جدول (16) عن عدم وجود فروق معنوية في القدرات البدنية والحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، ويعزو الباحث ذلك الى ان المجموعتين التجريبية والضابطة كانت تتدرب بأسلوب واحد باستثناء العامل المستقل المتمثل لتمرينات المقاومات المتغيرة التي تخصصت به المجموعة التدريبية وهذا لم يكن عاملاً سلبياً في تطوير بعض القدرات البدنية وخصوصاً القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والتي يعد انتاجها لحظياً كما ساهمت طبيعة التمرينات المهارية والخططية في تطوير صفتي المرونة وسرعة الاستجابة الحركية ، وعدم وجود الفروق المعنوية لايدل على حالة ضعف للمجموعتين التجريبية والضابطة بل على العكس تطور واضح ظهر جلياً بين الاختبارات القبلية والبعدية .

25 - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 112.

26 هارة، اصول التدريب : عبد علي نصيف ، ط2 ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص 189 .

27 مفتي إبراهيم حماد، المصدر سبق ذكره ، 2001 ، ص 122.

4-3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للقدرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

بعد ان فرغ الباحث من اختباره البعدية للقدرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية عمد الى تفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً كما في جدول (17) .

جدول (17)

يبين نتائج الاختبارات البعدية القدرات المهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية

المعالجات الاحصائية	القدرة المهارة	القيمة الاحصائية	الدرجة الاحصائية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة T المحسوبة	الدرجة الاحصائية	قيمة T الجدولي تحت مستوى 0.05	دلالة الفروق
الارسل	نقطة	2.625	0.744	3.500	0.755	2.333	14	2.14	دال معنوي
	نقطة	16.75 0	3.615	18.50 0	2.507	1.125			غير دال
	نقطة	3.250	1.488	5.500	1.069	3.473			دال معنوي
	نقطة	8.500	2.725	12.62 5	2.774	3.000			دال معنوي
	نقطة	4.000	2.507	7.125	1.885	2.818			دال معنوي
الاستقبال	نقطة	16.75 0	3.615	18.50 0	2.507	1.125	16	2.14	دال معنوي
	نقطة	3.250	1.488	5.500	1.069	3.473			غير دال
	نقطة	8.500	2.725	12.62 5	2.774	3.000			دال معنوي
	نقطة	4.000	2.507	7.125	1.885	2.818			دال معنوي
	نقطة	4.000	2.507	7.125	1.885	2.818			دال معنوي
الاعداد	نقطة	3.250	1.488	5.500	1.069	3.473	16	2.14	دال معنوي
	نقطة	8.500	2.725	12.62 5	2.774	3.000			غير دال
	نقطة	4.000	2.507	7.125	1.885	2.818			دال معنوي
	نقطة	4.000	2.507	7.125	1.885	2.818			دال معنوي
	نقطة	4.000	2.507	7.125	1.885	2.818			دال معنوي
الضرب الساحق	نقطة	3.250	1.488	5.500	1.069	3.473	16	2.14	دال معنوي
	نقطة	8.500	2.725	12.62 5	2.774	3.000			غير دال
	نقطة	4.000	2.507	7.125	1.885	2.818			دال معنوي
	نقطة	4.000	2.507	7.125	1.885	2.818			دال معنوي
	نقطة	4.000	2.507	7.125	1.885	2.818			دال معنوي
حائط الصد	نقطة	3.250	1.488	5.500	1.069	3.473	16	2.14	دال معنوي
	نقطة	8.500	2.725	12.62 5	2.774	3.000			غير دال
	نقطة	4.000	2.507	7.125	1.885	2.818			دال معنوي
	نقطة	4.000	2.507	7.125	1.885	2.818			دال معنوي
	نقطة	4.000	2.507	7.125	1.885	2.818			دال معنوي

4-3-6 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للقدرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

اظهرت النتائج التي عرضت في جدول (17) عن وجود فروق معنوية في القدرات المهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ظهور اغلب النتائج ذات الدلالة المعنوية الى طبيعة المنهج التدريبي المتبع من الباحث والذي وضع على وفق خطوات علمية مدروسة شمل تمارين المتحايلة في فنون اللعبة المهارية والخططية مما ادى الى التطور الواضح للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة . ان تمرينات

المقاومات المتغيرة ساهمت بشكل كبير في تطوير اغلب المهارات الاساسية في الكرة الطائرة وهو جل مايرمي اليه مدربو الكرة الطائرة إذ لا يمكن اتقان أداء المهارات لاي فعالية دون التركيز والاهتمام على القدرات البدنية الخاصة بها، اي ان لكل فعالية رياضية قدرات خاصة بها يجب الاهتمام بها للوصول إلى أفضل مستوى في أثناء الأداء، إذ ان " مستوى القدرات المهارية تتطور بتطور قدراتها البدنية ".⁽²⁸⁾ زيادة الى ان هناك ارتباط وثيق بين المهارات والمتطلبات البدنية في كل نشاط.⁽²⁹⁾

وان التطور الحاصل في المهارات تم من خلال التدريب على تلك المهارة بشكل مستمر في حين ان تحسن مستوى التدريبات البدنية ما هو الا عامل مساعد في تطوير تلك المهارات.⁽³⁰⁾ اما سبب ظهور الدلالة غير المعنوية لمهارة الاستقبال اذ انها لا تتأثر بشكل كبير بتمرينات المقاومات المتغيرة بل تعتمد على خصائص عصبية وعضلية ويتدخل جانب سرعة رد الفعل والسرعة الحركية والانتقالية كعامل مهم في هذه المهارة ، وان المجموعتين التجريبية والضابطة قد حصل تطورا متوازنا في هذه المهارة وذلك لم يظهر الفرق الاحصائي

²⁸ عدي عبد الحسين كريم الربيعي، مصدر سبق ذكره، ص67.

- ²⁹ أمر الله البساطي ، قواعد وأسس التدريب وتطبيقاته، مطبعة الانتصار للطباعة والأوفست، جامعة الإسكندرية، 1998، ص19.

³⁰ صالح راضي، مصدر سبق ذكره، ص181.

1-5 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال التجربة الميدانية واستعماله للأساليب الاحصائية الأكثر ملاءمة والتي استعملت في تحليل النتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. ساهمت تمارينات المقاومات المتغيرة المتحايلة في تطوير اغلب القدرات البدنية والحركية لعينة البحث .
2. كان من اثر تمارينات المقاومات المتغيرة المتحايلة وتطور القدرات البدنية والحركية تطور في القدرات المهارية لعينة البحث .
3. قصر مدة المنهج وادخاله في مرحلة الاعداد الخاص لم يسهم في التخفيف من Defict Bialtcrال للرجلين في القفز العمودي للرجلين وتطور بعض القدرات البدنية والحركية .
4. ضبط المنهج التدريبي للمجموعة الضابطة مستثنين منة المتغير المستقل للمجموعة التجريبية ساهم في تطور اغلب القدرات البدنية والمهارية .
5. التطور المتزامن للمجموعات العضلية يساهم في التخلص او التخفيف من حدة العضلات المضادة .
6. تطور التوافق العصبي العضلي كنتيجة من تدريبات المقاومات المتغيرة ساهم في التخفيف من حدة Defict Bialtcrال .
7. كان لتنوع تمارينات المقاومات المتغيرة واختيار الشدد التدريبية الملائمة الاثر في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية .

الاستفادة من منهج تمارين المقاومة المتغيرة المتحايلة في التخفيف من حدة Defict Bialtral للرجلين والذراعين .

1. اعتماد المنهج المعد في الجانب المهاري والخططي وتمارين المقاومة المتغيرة في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة .
2. للاستفادة القصوى من التخفيف من حدة Bialtral Defict يجب التأكيد على اطالة مدة المنهج التدريبي بما يتلاءم وطبيعة القدرات الخاصة باللاعبين .
3. ضرورة اجراء التمارين التمهيدية في مرحلة الاعداد العام لتطوير القوة العضلية العامة قبل البدء بتنفيذ تمارين المقاومة المتغيرة المتحايلة لتنمية المطاولة اللاكسجينية والقوة الانفجارية في مرحلة الاعداد الخاص .
4. ضرورة اجراء ابحاث جيدة تتعلق بموضوع Bialtral Defict بطرائق تدريب المتحايلة وبمدد تدريبية مختلفة .
5. ضرورة اجراء ابحاث اخرى على موضوع Bialtral Defict وفاعلية في القدرات البدنية والمهارية على عينات من اللاعبين والفئات العمرية الاخرى .

- (1) إبراهيم مجدي صالح ، العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، مجلة التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، العدد 21، 1998.
- (2) أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1993..
- (3) أمر الله البساطي ، قواعد وأسس التدريب وتطبيقاته، مطبعة الانتصار للطباعة والأوفست، جامعة الإسكندرية، 1998.
- (4) حسين سبهان صخي : منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والاستجابة الحركية وتأثيرها في دقة بعض المهارات الاسلسية للاعبين الكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006 .
- (5) خالد شاكر محمود، منهج تدريبي لتطوير القوة العضلية الخاصة وتأثيرها في سرعة ودقة الارسال الساحق لدى اللاعبين الممارسين بالكرة الطائرة لأندية بغداد للشباب، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد، 2007.
- (6) دالتي وديع جورج، الكرة الطائرة- دليل المعلم والمدرّب واللاعب، 1900، طلبة التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- (7) سهاد قاسم سعيد أحمد المرسومي ، تأثير التدريب بأحمال مختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2002.
- (8) سؤدد إبراهيم سهيل الكناني ، بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2003.
- (9) صالح راضي أميش، تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- (10) عدي عبد الحسين كريم ، علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة بدقة أداء مهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2005 .
- (11) لؤي غانم سعيد ، وآخرون، مقارنة الإمكانات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم - ذوي الأعمار 13-15-16-18-19-22 سنة لمحافظة نينوى، في وقائع المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1987.

- (12) ماهر احمد عاصي ، تقويم القوة الانفجارية للأطراف السفلى - المرحلة الابتدائية، في وقائع المؤتمر العلمي الثالث عشر لكليات التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2002 .
- (13) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة، 1993.
- (14) محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982.
- (15) محمد شهاب أحمد الشمري ، منهاج تعليمي مقترح للدقة والسرعة في تعلم بعض مهارات التهديف في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، 2004.
- (16) محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم ، طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة ، دار عطرة للطباعة ، القاهرة ، 1986 .
- (17) محمد عبد الله وآخرون، تعليم وتدريب الملاكمة: الموصول، مطبعة التعليم العالي، 1991،
- (18) محمد محمود عبد الدايم وآخرون ، برامج تدريب الاعداد البدني وتدريبات الاتقال ، مطابع الاهرام ، مصر ، جامعة حلوان، 1993.
- (19) مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- (20) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
- (21) مفتي حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- (22) ميادة تحسين القيسي ، القدرات الوظيفية والبدنية الخاصة وعلاقتها بآداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، 2007.
- (23) هارة . أصول التدريب الرياضي، (ترجمة) : عبد علي نصيف.بغداد، 1995.



أثر برنامج قائم على الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الصمود النفسي

والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن

إعداد الباحثة

نائلة محمد أنور ذيب عبدالباسط التميمي

2026

أثر برنامج قائم على الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الصمود النفسي و الأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن

إعداد

نائلة محمد أنور ذيب عبدالباسط التميمي

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر برنامج قائم على الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الصمود النفسي و الأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن، استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، على عينة قصدية (المتاحة) تكونت من (20) لاعب تراوحت أعمارهم من (14-16) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية تكونت من (10) لاعبين وضابطة تكونت من (10) لاعبين، وتم جمع البيانات باستخدام استبيان الصمود النفسي و استمارة تقييم الأداء المهاري من إعداد الباحثة، كما تم تصميم برنامج تدريبي قائم على الحديث الذاتي الإيجابي، تضمن مجموعة من الاستراتيجيات النفسية مثل: التعرف على الأفكار السلبية، واستبدالها بأفكار إيجابية، وتعزيز الثقة بالنفس، وتم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، واشتمل على (10) جلسات تدريبية.

واستخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل كرونباخ ألفا، واختبار (ت) للعينات المستقلة، واختبار (ت) للعينات المرتبطة.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في كل من الصمود النفسي والأداء المهاري، في حين لم تظهر فروق لدى المجموعة الضابطة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وتوصي الدراسة بضرورة توظيف برامج الحديث الإيجابي ضمن برامج الإعداد النفسي للاعبين لما لها من دور في تنمية الصمود النفسي وتحسين الأداء المهاري أثناء المنافسات.

الكلمات المفتاحية: الحديث الذاتي الإيجابي، الصمود النفسي، الأداء المهاري، التايكوندو.

الفصل الاول

المقدمة

شهد المجال الرياضي تطوراً غير مسبوق في كافة المجالات المتعلقة بالأداء الإنساني، مما استلزم إعادة صياغة الرؤى الاستراتيجية للتطوير الرياضي لتحقيق التميز التنافسي من خلال استيعاب المستجدات العلمية الحديثة (عمر، 2022). ويقف علم النفس الرياضي اليوم في صدارة العلوم الإنسانية التي تستند إليها نجاح منظومة التدريب؛ إذ لم يعد دوره محصوراً في الجوانب العلاجية، بل امتدت تطبيقاته لتشمل تحليل السلوك الرياضي والعمليات المعرفية والانفعالية بهدف تحسين الأداء الرياضي (عباس، 2021). كما يشير الباحثون إلى أن التطور الرياضي الحديث أصبح يعتمد بشكل متزايد على الإعداد النفسي الذي يساعد في إزالة العوائق النفسية وتحقيق الأداء الأمثل (علي وآخرون، 2021).

وفي هذا السياق، تمثل العمليات المعرفية الأساس الذي تُبنى عليه الاستجابات السلوكية للرياضيين، حيث تلعب دوراً مهماً في تفسير كيف يتعامل اللاعب مع مواقف المنافسة المختلفة. فالأفكار التي تنشأ في العقل تمثل المحرك الأساسي للانفعالات، والتي تؤثر بدورها على السلوك الحركي ومستوى الأداء (عمر، 2022). وقد أوضحت الدراسات أن إدراك اللاعب للموقف التنافسي كتهديد أو تحدٍ يؤثر بشكل مباشر في استجاباته الانفعالية، وبالتالي في جودة الأداء (Galanis et al., 2022).

ومن أهم الاستراتيجيات المعرفية التي حظيت باهتمام كبير في هذا المجال الحديث الذاتي الإيجابي، الذي يُعرف بأنه حوار داخلي يستخدمه اللاعب لتوجيه أفكاره وتنظيم انفعالاته وسلوكه أثناء الأداء (عثمان، 2016). ويُعتبر الحديث الذاتي الإيجابي أداة فعالة لتعزيز الثقة بالنفس، وتوجيه الانتباه، والتحكم في القلق والانفعالات المرتبطة بالمنافسة (عبد الله & خضرجي، 2021). وقد أكدت الدراسات الحديثة أن الحديث الذاتي يمثل آلية تنظيمية معرفية تؤثر في الوظائف التنفيذية والتحكم في الانتباه، مما يساهم في تقليل التشتت الذهني وتحسين دقة الأداء (Galanis et al., 2022; Kanthack et al., 2021). كما أشارت الدراسات التجريبية إلى كفاءة البرامج القائمة على الحديث الذاتي الإيجابي في تحسين الأداء، حيث أظهرت نتائج دراسة عبد الحليم وإبراهيم (2024) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي،



كما بينت دراسة عباس (2021) أن البرامج النفسية المعتمدة على الحديث الذاتي تسهم في تحسين الأداء المهاري وتعزيز الثقة بالنفس. وتدعم الدراسات الأجنبية هذا الاتجاه، حيث تشير إلى أن الحديث الذاتي يساعد في تقليل القلق التنافسي وتعزيز الكفاءة الذاتية وتحسين الأداء تحت الضغط (Walter et al., 2019; Lopez-Garcia et al., 2023). وتؤكد الأدبيات الحديثة أن الحديث الذاتي الإيجابي ليس مجرد أداة لفظية، بل يمثل وسيلة لإعادة تنظيم التفسيرات المعرفية للمواقف التنافسية، حيث يساعد اللاعب على تحويل الإدراك السلبي إلى إدراك إيجابي، مما يؤدي إلى تحسين الحالة الانفعالية والاستعداد النفسي للأداء.

(Kanthack et al., 2021). كما يسهم في تعزيز الانتباه الانتقائي وتقليل التداخل المعرفي، مما يساعد على الحفاظ على

التركيز أثناء الأداء (Chroni et al., 2023).

ومن جهة أخرى، يبرز مفهوم الصمود النفسي كأحد المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، حيث يشير إلى قدرة الرياضي على التكيف الإيجابي مع الضغوط والتحديات واستعادة التوازن النفسي بعد التعرض للمواقف الصعبة (اسماعيل، 2023). ويُعد الصمود النفسي من العوامل المهمة في تحقيق الاستقرار النفسي والأداء المستدام، حيث يساعد الرياضيين على مواجهة الضغوط التنافسية والتحكم في انفعالاتهم (موسى، 2021). وقد أظهرت الدراسات وجود علاقة إيجابية بين الصمود النفسي ومستوى الأداء المهاري، حيث يتميز الأفراد الأكثر صموداً بقدرتهم على الحفاظ على جودة الأداء في المواقف التنافسية (علي وآخرون، 2021). كما تشير الدراسات إلى أن الصمود النفسي هو عملية ديناميكية تتطور من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة، ويمكن تطويره من خلال البرامج التدريبية النفسية.

(2020) al., et (Zurita-Ortega).

كما يرتبط الصمود النفسي بعدد من المتغيرات النفسية، مثل الكفاءة الذاتية والدافعية والتحكم الانفعالي، حيث يساعد في تعزيز قدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء رغم التحديات

(Sarkar & Fletcher, 2021).

وقد أكدت الدراسات أن الدمج بين استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي وتنمية الصمود النفسي يؤدي إلى تحسّن الأداء المستدام، حيث يساعد في تعزيز القدرة على التعامل مع الأخطاء واستعادة التركيز أثناء المنافسة .

(Chroni et al.,2023;Latinjak,2020)

وفيما يتعلق بالأداء المهاري، فإنه يعتبر أحد المؤشرات الأساسية للنجاح الرياضي، حيث يعكس قدرة اللاعب على تنفيذ المهارات الحركية بكفاءة ودقة. وتشير الدراسات إلى أن الأداء المهاري يتأثر بشكل كبير بالعوامل النفسية مثل الثقة بالنفس والانتباه والتحكم في الانفعالات،

حيث يؤثر القلق والتوتر سلباً على مستوى الأداء، بينما تسهم الحالة النفسية الإيجابية في تحسين جودة الأداء (عباس، 2021).

كما تلعب العمليات المعرفية، ومنها الحديث الذاتي، دوراً مهماً في توجيه الانتباه وتنظيم الجهد أثناء الأداء، مما يساهم في تحسين التناسق الحركي ودقة تنفيذ المهارات، خاصة في المهارات المعقدة (عمر، 2022). وتشير الدراسات إلى أن تحقيق الأداء الأمثل يتطلب الوصول إلى حالة نفسية متوازنة تتميز بالتحكم في مستوى الاستثارة والانتباه (López-García et al., 2023).

وتتضح أهمية هذه المتغيرات بشكل أكبر في الرياضات القتالية، التي تتطلب مستوى عالياً من التركيز والانتباه وسرعة اتخاذ القرار. وتعد رياضة التايكوندو من الرياضات الأولمبية التي تتطلب مهارات نفسية عالية، حيث تعتمد على السرعة والدقة والتوقيت المناسب، بالإضافة إلى مواجهة ضغوط تنافسية مستمرة أثناء الأداء (عباس، 2021). وقد أكدت الدراسات أن لاعبي الفنون القتالية يعانون من مستويات مرتفعة من القلق والتوتر، مما يتطلب تطوير المهارات النفسية لديهم، حيث أظهرت دراسة (Kim & Lee, 2022) أن التدريب على المهارات النفسية يساعد في تحسين الصمود النفسي وتقليل القلق التنافسي.

كما تشير الدراسات إلى أن الفروق في الأداء بين اللاعبين تعتمد ليس فقط على القدرات البدنية، بل ترتبط بدرجة كبيرة بقدرتهم على التحكم في حالتهم النفسية، خاصة في اللحظات الحاسمة من المنافسة، حيث يُعتبر التحكم في الحديث الداخلي أحد العوامل التي تميز اللاعبين ذوي المستوى العالي (Walter et al., 2019).



وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن التفاعل بين الجوانب المعرفية والانفعالية يمثل الأساس في تحقيق الأداء الرياضي الأمثل، حيث لا يمكن فصل التفكير عن الانفعال أثناء المواقف التنافسية. ويُعتبر التحكم في هذا التفاعل من العوامل الحاسمة التي تحدد قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء تحت الضغط، إذ إن عدم القدرة على تنظيم الانفعالات قد يؤدي إلى تراجع الأداء حتى لدى اللاعبين ذوي المستويات البدنية والمهارية المرتفعة (Sarkar & Fletcher, 2021).

كما أوضحت الأبحاث أن طرق التدريب النفسي، مثل الحديث الذاتي الإيجابي، تساعد في تكوين ما يعرف بالجاهزية النفسية، وهي الحالة التي يكون فيها اللاعب قادراً على استغلال قدراته البدنية والمهارية بفعالية أثناء المنافسة، حيث يساعد الحديث الذاتي في توجيه التركيز نحو الإشارات المهمة في البيئة التنافسية، وتقليل التأثير بالمؤثرات الخارجية غير المرتبطة (Chroni et al., 2023).

وفي نفس السياق، أظهرت الأبحاث أن الرياضيين الذين لديهم مستوى عالٍ من الصمود النفسي يظهرون قدرة أكبر على استعادة التوازن العاطفي بعد الوقوع في الأخطاء أو الفشل المؤقت خلال المنافسة، مما يساعدهم على الاستمرار في الأداء بكفاءة دون تأثير واضح (Zurita-Ortega et al., 2020). كما أن هذا الصمود يساعد في تعزيز الثقة بالنفس، التي تعد من أهم العوامل المرتبطة بالأداء المهاري، حيث ترتبط الثقة بقدرة اللاعب على اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب (عباس، 2021). وبناءً على ذلك، تبرز الحاجة إلى دمج استراتيجيات التنظيم المعرفي، وعلى رأسها الحديث الذاتي الإيجابي، ضمن البرامج التدريبية لما لها من دور في تعزيز الصمود النفسي وتحقيق الأداء المهاري الأمثل في المواقف التنافسية.

مُشكلة الدراسة

تُعتبر الجوانب النفسية من العوامل المهمة في تحقيق الأداء الرياضي الجيد، خصوصاً في الرياضات القتالية مثل التايكوندو التي تتميز بضغط المنافسة العالي، ويظهر الصمود النفسي كقدرة أساسية تدعم اللاعب في التكيف مع هذه الضغوط، بينما يمثل الحديث الذاتي الإيجابي أحد الأساليب الفعالة لتحسين الأداء وتنظيم المشاعر. وعلى الرغم من أهمية هذه المتغيرات، فإن استخدام برامج تعتمد على الحديث الذاتي الإيجابي لتطوير الصمود النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي التايكوندو في الأردن لا يزال قليلاً، مما يستدعي دراسة تأثير هذه البرامج في البيئة المحلية. ومن هنا أرادت الباحثة

القيام بهذه الدراسة للتعرف إلى أثر برنامج قائم على الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الصمود النفسي و الأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن.

أهمية الدراسة

- 1- إثراء المعرفة في مجال علم النفس الرياضي من خلال إبراز دور الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الصمود النفسي وعلاقته بالأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو.
- 2- دعم الاتجاهات الحديثة التي تؤكد أهمية دمج المهارات النفسية في التدريب الرياضي.
- 3- قد تسهم نتائج الدراسة في توجيه المدربين نحو أهمية استخدام استراتيجيات نفسية، مثل الحديث الذاتي، ضمن البرامج التدريبية.
- 4- توفر مؤشرات يمكن الاستفادة منها في تطوير برامج الإعداد النفسي للرياضيين، خاصة في الرياضات القتالية.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. أثر برنامج قائم على الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الصمود النفسي لدى لاعبي التايكوندو في الأردن .
2. التعرف على أثر البرنامج قائم على الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الأداء المهاري أثناء المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن .
3. الكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة .
4. التعرف على الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي في الصمود النفسي والأداء المهاري .

هدفت هذه الدراسة الاجابة على التساؤلات الآتية:

1. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن لدى افراد المجموعة الضابطة؟
2. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن لدى افراد المجموعة التجريبية؟
3. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر برنامج قائم على الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؟

مجالات الدراسة

- 1- المحدد المكاني: أجريت هذه الدراسة في مركز السلط الدولي للتايكوندو التابع لسلطة أكاديميات أبو لبدة ا لدولية - السلط / الأردن.
- 2- المحدد الزمني : أجريت هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية ما بين (2026/3/28) ولغاية (2026/4/21).
- 3- المحدد البشري : أجريت هذه الدراسة على لاعبي التايكوندو من مختلف أفرع أندية أبو لبدة الدولية.

مصطلحات الدراسة

- 1- الحديث الذاتي الإيجابي: حوار داخلي يستخدم فيه الفرد عبارات إيجابية ومحفزة تساهم في توجيه التفكير وتعزيز الأداء (Hatzigeorgiadis et al., 2011).
- 2- الصمود النفسي: قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغط واستعادة التوازن النفسي بعد المواقف الصعبة (Myers, 2011).
- 3- الأداء المهاري: مستوى إتقان تنفيذ المهارات الحركية بدقة وكفاءة أثناء الأداء (محمد السيد شاكر عباس، 2021).



الفصل الثاني

يتناول هذا الفصل وصفاً لمجتمع الدراسة وعينتها وطريقة اختيارها، وأدوات الدراسة وطرق التحقق من صِدْقها وثباتها، وكذلك وصفاً للمنهجية المستخدمة في الدراسة ومتغيرات الدراسة، والإجراءات المتبعة في تنفيذ هذه الدراسة، والمعالجة الإحصائية المستخدمة في الإجابة عن أسئلة الدراسة.

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وتحقيق أهدافها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي التايكوندو في أندية أبو لبدة الدولية ، والبالغ عددهم (87) لاعب تايكوندو، والذين تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية (المتاحة) من لاعبي أندية أبو لبدة الدولية والبالغ عددهم (20) لاعب، حيث توزعت عينة الدراسة (10) لاعبين مجموعة تجريبية و(10) لاعبين مجموعة ضابطة.

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل:

برنامج قائم على الحديث الذاتي الإيجابي

المتغيرات التابعة:

-الصمود النفسي

-الأداء المهاري خلال المنافسات

أداة الدراسة

بعد مراجعة الأدبيات المتعلقة بموضوع الدراسة، ومراجعة الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الحديث الذاتي الإيجابي، والصمود النفسي، والأداء المهاري، مثل دراسة عباس (2021)، وعلي وآخرون (2021)، وعبد الحليم وإبراهيم (2024)، بالإضافة إلى الدراسات الأجنبية ذات الصلة، وبعد استشارة عدد من المتخصصين في علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي، واتباع الأسس العلمية في إعداد الأدوات، قامت الباحثة بإنشاء أدوات الدراسة التي تضمنت: مقياس الصمود النفسي، واستمارة لتقييم الأداء المهاري، بالإضافة إلى إعداد برنامج تدريبي يركز على الحديث الذاتي الإيجابي.

حيث تم تصميم مقياس الصمود النفسي بناءً على الأدبيات العلمية، بحيث يشمل مجموعة من الأسئلة التي تعكس قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط التنافسية، والتحكم في المشاعر، واستعادة التوازن النفسي أثناء المنافسات، وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي لتصحيح أسئلة المقياس. كما أعدت الباحثة استمارة لتقييم الأداء المهاري لدى لاعبي التايكوندو، تضمنت مجموعة من المهارات الأساسية المرتبطة بالأداء أثناء المنافسات، مثل دقة الأداء، وسرعة التنفيذ، والتوازن، والتوقيت، ويتم تقييمها من قبل محكمين متخصصين. أما البرنامج القائم على الحديث الذاتي الإيجابي، فقد تم إنشاؤه بعد مراجعة الدراسات السابقة والرجوع إلى الأدبيات العلمية ذات الصلة، وبعد استشارة المختصين، حيث يتكون البرنامج من مجموعة من الجلسات التدريبية المنظمة التي تهدف إلى تدريب اللاعبين على استخدام الحديث الذاتي الإيجابي، من خلال استراتيجيات مثل: التعرف على الأفكار السلبية، واستبدالها بأفكار إيجابية، وزيادة الثقة بالنفس. وقامت الباحثة قبل تطبيق أدوات الدراسة بعرضها على عدد من الخبراء والمحكمين في مجال علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي، للتأكد من مدى ملاءمة الأسئلة لعينة الدراسة، ووضوح صياغتها، وإجراء التعديلات اللازمة من حيث الحذف أو الإضافة أو التعديل، للوصول إلى الصورة النهائية للأدوات كما هو موضح في الملاحق.

صدق أداة الدراسة:

بهدف التأكد من صدق أداة الدراسة تم استخدام صدق الظاهري الذي يشير إلى أن الأداة تقيس بشكل مناسب لما وضعت لقياسه من متغيرات، وذلك من خلال عرض أداة الدراسة بصورتها الأولية، على مجموعة من المحكمين وعددهم (4)

محكمين من ذوي الخبرة والكفاءة في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ممن يحملون درجة الدكتوراه، كما هو موضح في الملحق رقم (1) وذلك بهدف الحكم على درجة سلامة الصياغة اللغوية لل فقرات ووضوحها، ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت من أجله، ومدى انتماء كل فقرة للمجال الذي تنتمي إليه، بالإضافة إلى أي إجراء يلزم من حذف أو إضافة أو تعديل على فقرات المقياس أو أي اقتراحات أخرى يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظات وأراء المحكمين ومقترحاتهم وتعديل فقرات المقياس، وقد تم تعديل صياغة الفقرات من الناحية اللغوية لتناسب مع المقياس، وبذلك تم صياغة المقياس بالصورة النهائية ليتناسب مع هذه الدراسة.

ثبات الأداة:

للتأكد من مؤشرات الثبات لمقياس الدراسة، تم توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (7) أفراد، تم اختيارهم من مجتمع الدراسة ومن داخل عينتها، وتمّ حساب معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لمقياس الدراسة، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول رقم (1). معاملات كرونباخ ألفا والثبات الخاصة بمقياس الصمود النفسي

الرقم	المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
1	الثبات والمثابرة	3	0.90
2	التحكم الانفعالي	4	0.81
3	الثقة بالنفس	4	0.83
4	التوجه الإيجابي	4	0.91
5	الاستجابة للضغط	5	0.88
—	المقياس ككل	20	0.87

يظهر من الجدول (1) أن معاملات الثبات لمقياس الصمود النفسي جاءت مرتفعة، حيث تراوحت قيم معامل كرونباخ ألفا بين (0.81-0.91) على مستوى الأبعاد الفرعية، إذ بلغ أعلى معامل ثبات لبعد التوجه الإيجابي (0.91)، يليه بعد الثبات والمثابرة (0.90)، ثم بعد الاستجابة للضغط (0.88)، في حين بلغ معامل الثبات لبعد الثقة بالنفس (0.83) ولبعد التحكم الانفعالي (0.81)، وهي جميعها قيم مقبولة ومرتفعة في الدراسات التربوية والنفسية. كما بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.87)، مما يدل على تمتع الأداة بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ويؤكد صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة وتحقيق أهدافها البحثية.

تكافؤ المجموعات:

للتعرف على التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) لمستوى مستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-test)، للكشف عن الفروق بين الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي، والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

الجدول (3) نتائج اختبار (Independent Samples t-test) للتعرف على التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في القياس القبلي لمستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن

المتغيرات	المجموعة	(ن=20)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
الصمود النفسي	الضابطة	10	3.11	0.48	18	-1.162	0.260
	التجريبية	10	3.39	0.59			
الأداء المهاري	الضابطة	10	37.50	7.25	18	0.424	0.677
	التجريبية	10	36.20	6.44			

يُظهر الجدول (3) نتائج اختبار (Independent Samples t-test) للتعرف على التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، حيث تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع المتغيرات المدروسة. ففي متغير الصمود النفسي، بلغت قيمة ($t = -1.162$) عند مستوى دلالة (0.260)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق جوهرية بين المجموعتين قبل تطبيق التجربة. كما أظهرت النتائج في متغير الأداء المهاري أن قيمة ($t = 0.424$) عند مستوى دلالة (0.677)، وهي أيضاً غير دالة إحصائياً، مما يدل على تقارب مستوى الأداء المهاري بين المجموعتين في القياس القبلي. وبناءً على ذلك، يمكن القول إن المجموعتين (الضابطة والتجريبية) كانتا متكافئتين قبلًا في كل من الصمود النفسي والأداء المهاري.

- قامت الباحثة بمراجعة الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الحديث الذاتي الإيجابي والصمود النفسي والأداء المهاري، والاطلاع على المقاييس والبرامج النفسية المستخدمة في هذه الدراسات.
- قامت الباحثة بعد الاطلاع على الأدوات والبرامج ذات الصلة ببناء مقياس الصمود النفسي، واستمارة تقييم الأداء المهاري، بالإضافة إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على الحديث الذاتي الإيجابي بصورته الأولية بما يتناسب مع لاعبي التايكوندو في الأردن.
- قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية لأدوات الدراسة والبرنامج، من حيث الصدق والثبات للتأكد من صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة.
- قامت الباحثة بالحصول على الموافقات الرسمية من الجهات المعنية شفهيًا لتسهيل إجراءات الدراسة.
- تم تطبيق القياس القبلي لمقياس الصمود النفسي واستمارة تقييم الأداء المهاري على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2026/3/28.
- تم تطبيق البرنامج القائم على الحديث الذاتي الإيجابي على أفراد المجموعة التجريبية فقط بتاريخ 2026/3/29 حتى 2026/4/19، وذلك من خلال 10 جلسات تدريبية منظمة، بواقع 3 جلسات أسبوعياً، تضمنت تدريب اللاعبين على استخدام استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي، مثل التعرف على الأفكار السلبية، واستبدالها بأفكار إيجابية، وتعزيز الثقة بالنفس.
- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم تطبيق القياس البعدي لمقياس الصمود النفسي واستمارة تقييم الأداء المهاري على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2026/4/21.
- قامت الباحثة بجمع البيانات ومراجعتها وتقريرها تمهيداً لإجراء التحليل الإحصائي المناسب واستخراج نتائج الدراسة.



استخدم الباحث الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج:

- 1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- 2- معامل الثبات كرونباخ ألفا (Crobach Alpha).
- 3- اختبار (ت) (Independent t- Test).
- 4- اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired- samples T test).

الفصل الثالث

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الجزء عرض ومناقشة نتائج الدراسة التي تهدف التعرف إلى أثر برنامج قائم على الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدى لمستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن لدى أفراد المجموعة الضابطة؟

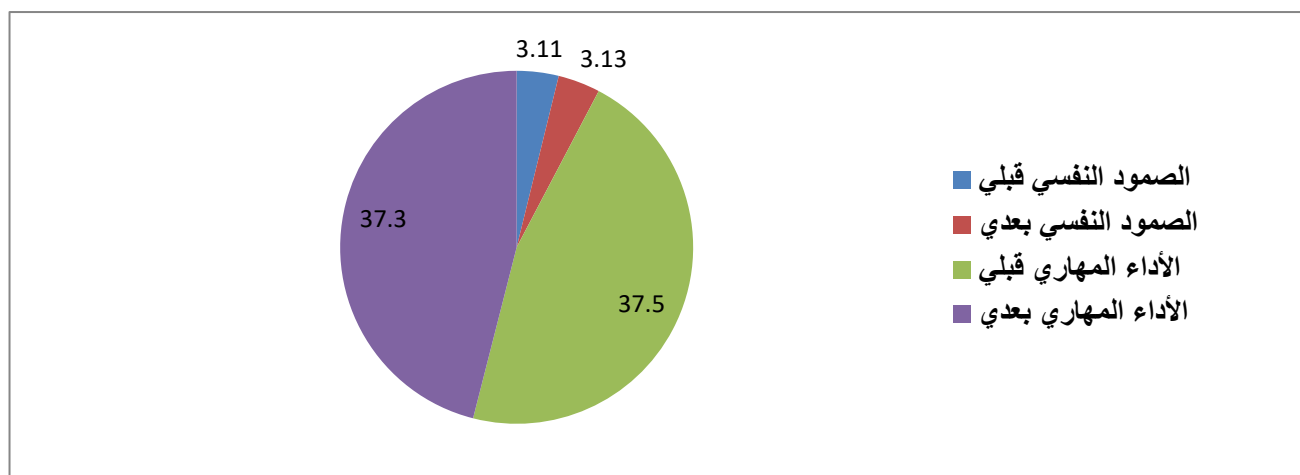
الجدول رقم (4) للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار ت للعينات المرتبطة (Paired Samples t-test)، للتعرف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن لدى أفراد المجموعة الضابطة.

المتغيرات	القياس	(ن=10)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
الصمود النفسي	قبلي	10	3.11	0.51	9	-1.406	0.193
	بعدي	10	3.13	0.48			
الأداء المهاري	قبلي	10	37.50	7.25	9	0.612	0.555
	بعدي	10	37.30	6.62			

يُظهر الجدول رقم (4) نتائج اختبار (Paired Samples t-test) للتعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة الضابطة في متغيري الصمود النفسي والأداء المهاري، حيث تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين.

ففي متغير الصمود النفسي، بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (3.11) درجة، بينما بلغ في القياس البعدي (3.13) درجة، وهو فرق طفيف جداً. وقد بلغت قيمة ($t = -1.406$) عند مستوى دلالة (0.193)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، مما يدل على عدم حدوث تحسن يُعتد به إحصائياً في مستوى الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة.

أما في متغير الأداء المهاري، فقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (37.50) درجة، في حين بلغ في القياس البعدي (37.30) درجة، مما يشير إلى عدم وجود تغير يُذكر في مستوى الأداء المهاري. وقد بلغت قيمة ($t = 0.612$) عند مستوى دلالة (0.555)، وهي أيضًا غير دالة إحصائيًا، مما يؤكد ثبات مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين. وتعكس هذه النتائج أن عدم تعرض أفراد المجموعة الضابطة لأي برنامج تدريبي نوعي أدى إلى بقاء مستوياتهم في الصمود النفسي والأداء المهاري دون تحسن يُذكر. والشكل رقم (1) يوضح ذلك أيضًا.



والشكل رقم (1) يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن.

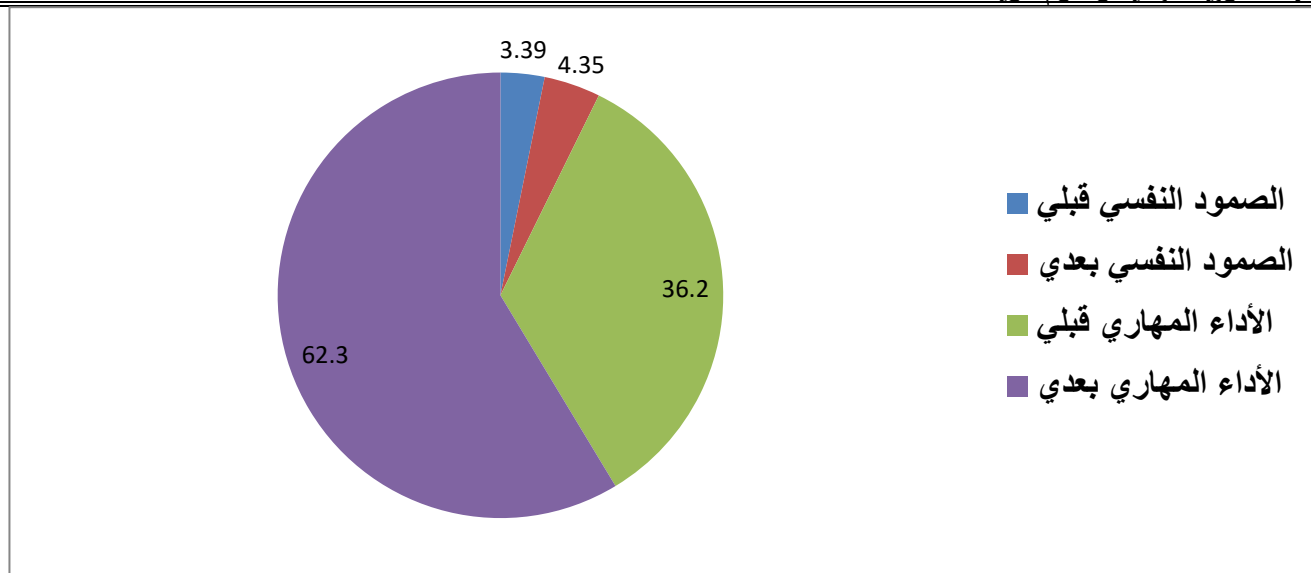
التساؤل الثاني: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

الجدول رقم (4) للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار ت للعينات المرتبطة (Paired Samples t-test)، للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن لدى أفراد المجموعة التجريبية.

المتغيرات	القياس	(ن=10)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
الصمود النفسي	قبلي	10	3.39	0.59	9	-6.425	0.000
	بعدي	10	4.35	0.28			
الأداء المهاري	قبلي	10	36.20	6.44	9	-20.713	0.000
	بعدي	10	62.30	8.12			

يُظهر الجدول رقم (5) نتائج اختبار (Paired Samples t-test) للتعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية في متغيري الصمود النفسي والأداء المهاري، حيث تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين، ولكن بدرجات متفاوتة بين المتغيرين.

ففي متغير الصمود النفسي، بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (3.39) درجة، وارتفع في القياس البعدى إلى (4.35) درجة، وهو تحسن طفيف في المتوسطات. وقد بلغت قيمة ($t = -6.425$) عند مستوى دلالة (0.00)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، مما يدل على وجود تحسن حقيقي في مستوى الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية يُعزى إلى أثر البرنامج التدريبي، رغم أن مقدار التحسن في المتوسط كان محدوداً. أما في متغير الأداء المهاري، فقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (36.20) درجة، وارتفع بشكل كبير في القياس البعدى إلى (62.30) درجة، وهو فارق كبير يعكس تطوراً ملحوظاً في الأداء المهاري خلال المنافسات. وقد بلغت قيمة ($t = -20.713$) عند مستوى دلالة (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائية بدرجة عالية جداً، مما يشير إلى تأثير قوي وفعال للبرنامج التدريبي في تحسين الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية. وتدل هذه النتائج على أن البرنامج التدريبي المستخدم كان ذا فاعلية واضحة في تنمية الأداء المهاري بشكل كبير، وفي تحسين الصمود النفسي بدرجة أقل ولكنها دالة إحصائية، مما يؤكد أهمية دمج الجوانب النفسية والمهارية في تدريب لاعبي التايكوندو لتحقيق أفضل مستويات الأداء خلال المنافسات والشكل رقم (2) يوضح ذلك أيضاً.



والشكل رقم (2) يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن لدى افراد المجموعة التجريبية.

التساؤل الثالث: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر برنامج قائم على الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن بين المجموعتين **الضابطة والتجريبية في القياس البعدي**؟

للإجابة على هذا السؤال تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) للكشف عن الفروق المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.

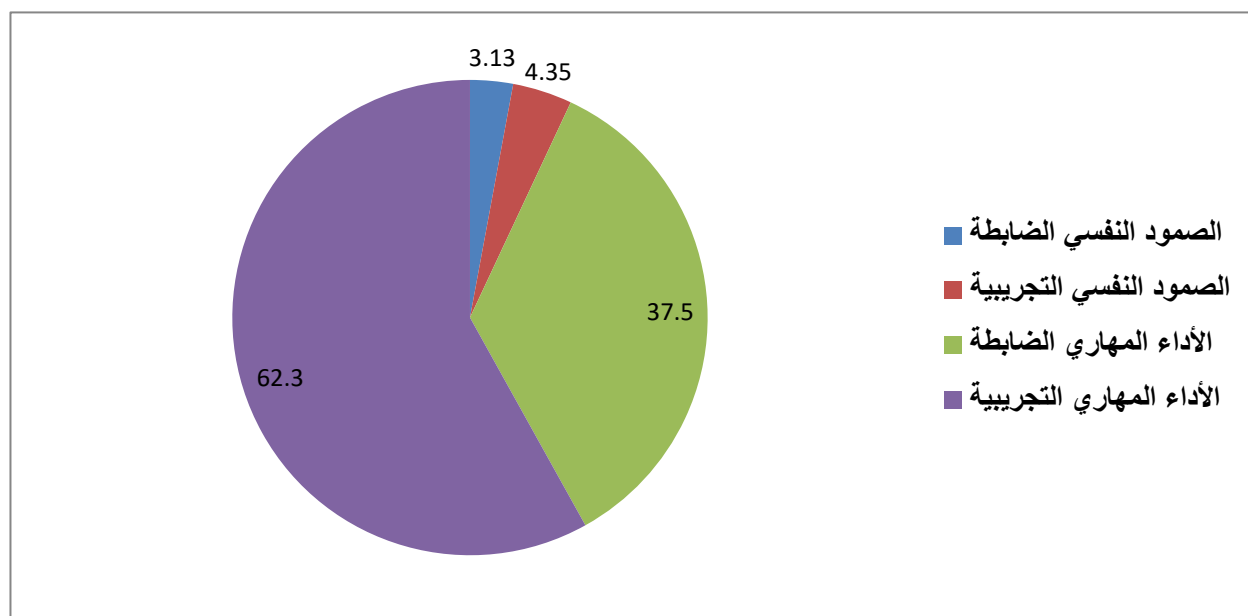
الجدول (6) نتائج اختبار (Independent Samples t-test) للتعرف على الفروق بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في القياس البعدي لمستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.

المتغيرات	المجموعة	(ن=20)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
الصمود النفسي	الضابطة	10	3.13	0.48	18	-7.120	0.000
	التجريبية	10	4.35	0.28			
الأداء المهاري	الضابطة	10	37.50	7.25	18	-7.204	0.000
	التجريبية	10	62.30	8.12			

يُبين الجدول (6) نتائج اختبار (Independent Samples t-test) للفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمتغيري الصمود النفسي والأداء المهاري، حيث تشير النتائج بوضوح إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.

ففي متغير الصمود النفسي، بلغ المتوسط الحسابي لدى أفراد المجموعة الضابطة (3.11) درجة، في حين بلغ لدى أفراد المجموعة التجريبية (4.35) درجة، وهو فرق ملحوظ يعكس تحسناً في مستوى الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية. وقد بلغت قيمة ($t = -7.120$) عند مستوى دلالة (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد ($\alpha \leq 0.05$)، مما يدل على أن الفروق بين المجموعتين حقيقية وليست عشوائية، ويمكن إرجاعها إلى أثر البرنامج التدريبي المستخدم.

أما في متغير الأداء المهاري، فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى أفراد المجموعة الضابطة (37.50) درجة، مقابل (62.30) درجة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهو فارق كبير يعكس تطوراً جوهرياً في الأداء المهاري خلال المنافسات لدى أفراد المجموعة التجريبية. وقد بلغت قيمة ($t = -7.204$) عند مستوى دلالة (0.000)، وهي أيضاً دالة إحصائية، مما يؤكد تفوق المجموعة التجريبية بشكل معنوي على المجموعة الضابطة. وتشير القيم المرتفعة لاختبار (t) المصحوبة بمستويات دلالة منخفضة جداً إلى قوة تأثير البرنامج التدريبي، ليس فقط من الناحية الإحصائية بل من الناحية العملية أيضاً، حيث انعكس هذا التأثير في ارتفاع المتوسطات (الدرجات) لدى المجموعة التجريبية في كلا المتغيرين. وبذلك يمكن الاستنتاج أن البرنامج التدريبي كان ذا فاعلية عالية في تنمية الصمود النفسي وتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي التايكوندو، مما يعزز من إمكانية توظيفه في إعداد اللاعبين ورفع كفاءتهم خلال المنافسات. والشكل رقم (3) يوضح ذلك.



الشكل رقم (3) يوضح الفروق بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في القياس البعدي الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن

بعد عرض الجداول في الجزئية السابقة من هذا الدراسة، سَتناقش من خلال الإجابة عن تساؤلات الدراسة التي جاءت حسب الآتي:

مناقشة التساؤل الأول: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن لدى افراد المجموعة الضابطة؟

يتضح من خلال نتائج الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في كل من الصمود النفسي والأداء المهاري، حيث كانت قيم (t) غير دالة إحصائياً، كما أن الفروق بين المتوسطات الحسابية كانت طفيفة جداً، إذ بلغ متوسط الصمود النفسي قبلياً (3.11) وبعدياً (3.13)، وكذلك لم يظهر تغير يُذكر في الأداء المهاري.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى عدم تعرض أفراد المجموعة الضابطة لأي برنامج تدريبي نفسي منظم، مما أدى إلى ثبات مستوياتهم في الصمود النفسي والأداء المهاري، كما تشير هذه النتيجة إلى أن التحسن في الجوانب النفسية والمهارية لا يحدث بصورة تلقائية بل يحتاج إلى تدخلات تدريبية قائمة على أسس علمية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عباس، 2021) التي أكدت أن غياب البرامج النفسية لا يؤدي إلى تحسن ملحوظ في الأداء المهاري، وكذلك مع دراسة (علي وآخرون، 2021) التي أشارت إلى أن الصمود النفسي يتطلب تنمية من خلال برامج تدريبية موجهة.

مناقشة التساؤل الثاني: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن لدى افراد المجموعة التجريبية؟

تشير نتائج الجدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في كل من الصمود النفسي والأداء المهاري، حيث ارتفع متوسط الصمود النفسي من (3.39) إلى (4.35)، كما ارتفع متوسط الأداء المهاري من (36.20) إلى (62.30)، وكانت قيم (t) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج القائم على الحديث الذاتي الإيجابي، حيث أسهم في تدريب اللاعبين على استخدام عبارات إيجابية ساعدتهم في تنظيم أفكارهم وانفعالاتهم أثناء المنافسة، مما انعكس إيجابياً على أدائهم.

كما تعزو الباحثة التحسن في الصمود النفسي إلى أن الحديث الذاتي الإيجابي يساعد في إعادة تفسير المواقف الضاغطة بطريقة أكثر إيجابية، مما يعزز القدرة على التكيف مع الضغوط واستعادة التوازن النفسي بعد الأخطاء.

أما التحسن الكبير في الأداء المهاري فيعزى إلى دور الحديث الذاتي في توجيه الانتباه، وتقليل التشبث، وزيادة الثقة بالنفس، وهو ما يؤدي إلى تحسين دقة وسرعة الأداء.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبدالحليم & ابراهيم، 2024) التي أكدت فاعلية برامج الحديث الذاتي في تحسين الأداء، كما تتفق مع دراسة (Lopez-Garcia et al., 2023) التي أشارت إلى دور الحديث الذاتي في تقليل القلق وتعزيز الكفاءة الذاتية، وكذلك مع دراسة (Latinjak et al., 2020) التي أكدت دوره في تعزيز الصمود النفسي.

مناقشة السؤال الثالث: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر برنامج قائم على الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الصمود النفسي والأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي التايكوندو في الأردن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؟

يتضح من نتائج الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في كل من الصمود النفسي والأداء المهاري، حيث بلغ متوسط الصمود النفسي لدى المجموعة التجريبية (4.35) مقارنة بـ (3.13) لدى الضابطة، كما بلغ متوسط الأداء المهاري (62.30) مقابل (37.50)، وكانت قيم (t) دالة إحصائياً.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تأثير البرنامج التدريبي القائم على الحديث الذاتي الإيجابي، والذي أسهم في إكساب أفراد المجموعة التجريبية مهارات نفسية ساعدتهم على التحكم في أفكارهم وانفعالاتهم أثناء المنافسة، مما أدى إلى تحسين مستوى الصمود النفسي والأداء المهاري مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما تعزو الباحثة هذا التفوق إلى أن البرنامج لم يركز على الجانب النفسي فقط، بل انعكس تأثيره على الاداء المهاري من خلال تعزيز تركيز الانتباه والثقة بالنفس، وهي عوامل ترتبط بشكل مباشر بجودة الأداء.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Walter et al., 2019) التي أكدت أن التدريب على الحديث الذاتي يؤدي إلى تحسين الأداء، وكذلك مع دراسة (Kim & Lee, 2022) التي أشارت إلى فاعلية التدريب النفسي في تحسين الصمود النفسي لدى لاعبي الفنون القتالية.



الفصل الخامس

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

1. أسهم برنامج الحديث الذاتي الإيجابي في تحسين مستوى الصمود النفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .
2. أظهر البرنامج أثرًا واضحًا في رفع مستوى الأداء المهاري خلال المنافسات لدى لاعبي المجموعة التجريبية .
3. لم يطرأ تغير يُذكر على مستويات الصمود النفسي والأداء المهاري لدى المجموعة الضابطة، مما يعكس ثبات أدائهم في غياب التدخل .
4. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي في كل من الصمود النفسي والأداء المهاري .
5. يُعد الحديث الذاتي الإيجابي أسلوبًا تدريبيًا فعالًا في تعزيز الجوانب النفسية والمهارية لدى لاعبي التايكوندو .

التوصيات:

1. ضرورة تضمين استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي ضمن البرامج التدريبية للاعبين التايكوندو بشكل منهجي ومنظم .
2. الاهتمام بتدريب المدربين على كيفية توظيف المهارات النفسية، وخاصة الحديث الذاتي، ضمن الوحدات التدريبية اليومية .
3. إجراء برامج تدخل مشابهة على فئات عمرية مختلفة وفي رياضات قتالية أخرى للتحقق من عمومية النتائج وتتناول متغيرات نفسية أخرى (مثل القلق الرياضي، الدافعية، وتنظيم الانفعال) وعلاقتها بالأداء المهاري .
4. توجيه الاتحادات الرياضية إلى تبني برامج إعداد نفسي للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية.

المصادر والمراجع

قائمة المراجع العربية

- عبد الحليم، ه. ع، & إبراهيم، إ. ج. (2024). تأثير برنامج الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الكفايات التدريسية لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، 44(3)، 218-244.
- إسماعيل، م. ع. (2023). ممارسة الأنشطة الرياضية كمؤشر لتحقيق الصمود النفسي لطلاب الجامعات المصرية مجلة بحوث التربية الرياضية، 51(4)، 676-626.
- إيمان عبد الله مصطفى، إسماعيل، م. ع. & السعيد، ع. ف. (2023). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الحديث الذاتي الإيجابي لتعزيز المناعة النفسية لناشئي كرة القدم. مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية، 6(7)، 1-26.
- عبد الله، س. س، & خضرجي، ح. ع. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي ومستوى الطموح لدى طالبات كلية التربية الرياضية. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، 51(1)، 75-54.
- عثمان، ع. م. (2016). الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي ومستوى الطموح لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية بجامعة قناة السويس. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، 37(37)، 58-31.
- عمر، ع. ص. (2022). الحديث الذاتي كاستراتيجية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وفاعلية الأداء لناشئي الكاراتيه (كوميته). المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 97، 405-391.
- عباس، م. الس. ش. (2021). تأثير برنامج نفسي باستخدام الحديث الذاتي على تنمية الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة، 8(7)، 75-45.
- علي، ن. ع. محمد، د. ف.، عزت، أ. ي.، & تميمي، ر. س. م. (2021). الصمود النفسي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري والرقمي لسباق 100م حواجز لدى طالبات كلية التربية الرياضية. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، 37(37)، 359-380.
- موسى، ه. ع. م. ع. ح. (2021). الصمود النفسي لدى لاعبات كرة القدم وكرة السلة وعلاقته بتحقيق الذات. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 93(2)، 578-549.



قائمة المراجع باللغة الانجليزية

- Albert, E., Albert, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*, 23(1), 103–115.
- Bhardwaj, A., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): Importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 6–15.
- Chroni, S. A., Latinjak, A. T., & Hatzigeorgiadis, A. (2023). Strategic self-talk interventions: A practical guide for sport psychologists and coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 180–198.
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2022). Why self-talk works: Explaining the self-talk–performance relationship. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1–25.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356.
- Kanthack, T. F., Gucciardi, D. F., & Binboga, E. (2021). The effects of self-talk on attentional focus and performance of complex motor skills: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 120–145.
- Kim, J. H., & Lee, S. H. (2022). Effects of psychological skills training on resilience and competitive state anxiety in martial arts athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(4), 880–888.
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. A. (2020). A strategic self-talk intervention for improving resilience and performance in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101–115.
- López-García, S., Postigo, Á., & García-Cueto, E. (2023). Self-talk and competitive anxiety: The mediating role of self-efficacy in individual sports. *Journal of Sports Science & Medicine*, 22(1), 45–54.
- Myers, J. E. (2011). *Psychological resilience: Strength for life and growth*. Human Kinetics.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2021). Developing resilience through psychological skills training in high-performance sport. *Frontiers in Psychology*, 12, 620.
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7(6), 148.
- Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., & Castro-Sánchez, M. (2020). Relationship between resilience and burnout in athletes: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 89–105.



الملاحق

ملحق رقم (1): أسماء المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	الاختصاص	مكان العمل
1	صدام عليوه	دكتور	علم النفس الرياضي التطبيقي	وزارة التربية والتعليم
2	زين العابدين بني هاني	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية علوم الرياضة / جامعة مؤتة
3	محمود الحليق	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة الهاشمية
4	أنس العوران	ماجستير	مدرب تايكوندو	أكاديمية أبو لبدة الدولية للتايكوندو
5	أيوب العجلوني	ماجستير	مدرب تايكوندو	أكاديمية (Sparta)



ملحق رقم (2): مقياس الصمود النفسي

عزيزي بطل التايكوندو،،

بين يديك مجموعة من العبارات التي تصف شعورك وتصرفاتك أثناء التدريبات والمنافسات. تهدف هذه الدراسة إلى فهم كيفية تطوير الأداء النفسي والمهاري للأبطال في رياضة التايكوندو.

يرجى مراعاة الآتي عند الإجابة:

- لا توجد إجابة "صحيحة" وأخرى "خاطئة"؛ الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن شعورك الحقيقي.
- يرجى قراءة كل عبارة بدقة ووضع علامة (✓) في الخانة التي تنطبق عليك.
- تأكد من أن جميع بياناتك وإجاباتك ستحظى بالسرية التامة ولن تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

شكراً لتعاونك، مع تمنياتي لك بالتوفيق والتميز دائماً في رياضتك.

أولاً: البيانات العامة

- الاسم(اختياري).....
- العمر.....
- عدد سنوات ممارسة التايكوندو.....



• درجة الحزام الحالية.....

ثانياً: تعليمات الإجابة

أمام كل عبارة خمسة خيارات، اختر منها ما يعبر عنك حالياً:

1. لا تنطبق أبداً: إذا كان هذا السلوك لا تفعله نهائياً.
2. تنطبق قليلاً: إذا كنت تفعله نادراً.
3. تنطبق أحياناً: إذا كنت تفعله في نصف الحالات تقريباً.
4. تنطبق كثيراً: إذا كنت تفعله في أغلب الأوقات.
5. تنطبق تماماً: إذا كان هذا هو سلوكك الدائم والأساسي.

الإجابة على فقرات المقياس وفق تدرج خماسي (5:تنطبق تماماً، 4: تنطبق كثيراً، 3: تنطبق أحياناً، 2: تنطبق قليلاً، 1: لا تنطبق أبداً)

الرقم	البعد	الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق كثيراً	تنطبق أحياناً	تنطبق قليلاً	لا تنطبق أبداً
1	الثبات والمثابرة	أستطيع الحفاظ على تركيزي حتى عند تأخري في النقاط.					
2	الثبات والمثابرة	أواصل الأداء بنفس الكفاءة رغم التعب أثناء النزال.					
3	الثبات والمثابرة	أصر على القتال حتى اللحظة الأخيرة دون استسلام.					
4	التحكم الانفعالي	أستعيد تركيزي بسرعة بعد تلقي إنذار تحكيمي.					
5	التحكم الانفعالي	أتحكم في انفعالاتي عند التعرض لضربة قوية.					
6	التحكم الانفعالي	لا أتأثر بصيحات الجمهور الخصم أثناء النزال.					
7	التحكم الانفعالي	أستطيع تهدئة نفسي بسرعة عند الشعور بالتوتر.					
8	الثقة بالنفس	أثق بقدرتي على تنفيذ المهارات في الوقت المناسب.					

					أشعر بالثقة في قدرتي على الفوز حتى في المباريات الصعبة.	الثقة بالنفس	9
					أتمكن من اتخاذ قرارات صحيحة أثناء النزال.	الثقة بالنفس	10
					أؤمن بقدرتي على العودة في النتيجة بعد التأخر.	الثقة بالنفس	11
					أعتبر الخسارة في جولة دافعاً قوياً للتعويض.	التوجه الإيجابي	12
					أستخدم عبارات إيجابية لتحفيز نفسي أثناء النزال.	التوجه الإيجابي	13
					أركز على الحلول بدلاً من التفكير في الأخطاء أثناء النزال.	التوجه الإيجابي	14
					أحافظ على تفكيري الإيجابي رغم ضغط المنافسة.	التوجه الإيجابي	15
					أستطيع العودة سريعاً لأجواء المباراة بعد التعرض لضربة قوية.	الاستجابة للضغط	16
					أتكيف مع تغير أسلوب الخصم أثناء النزال.	الاستجابة للضغط	17

18	الاستجابة للضغط	أحافظ على أدائي تحت الضغط العالي في المنافسات.				
19	الاستجابة للضغط	أستطيع الاستمرار في الأداء الجيد رغم الأخطاء السابقة.				
20	الاستجابة للضغط	أتعامل بمرونة مع المواقف غير المتوقعة أثناء النزال.				

ملحق رقم (3) برنامج التأهيل النفسي الرياضي

رقم الجلسة	الوسيلة المستخدمة	موضوع الجلسة	الهدف من الجلسة	كيفية أداء الجلسة	زمن الجلسة
الجلسة الأولى	محاضرة + نقاش	مقدمة في الحديث الذاتي الإيجابي	تعريف اللاعبين بمفهوم الحديث الذاتي الإيجابي ودوره في تعزيز الصمود النفسي والأداء المهاري.	يتم الالتقاء باللاعبين في بيئة هادئة، وشرح مفهوم الحديث الذاتي الإيجابي وأهميته في تحسين الأداء أثناء المنافسات، مع تقديم أمثلة من رياضة التايكوندو (مثل التعامل مع التأخر في النقاط أو ضغط الجمهور).	45 دقيقة
الجلسة الثانية	فيديو تعليمي	تطبيقات الحديث الذاتي في المنافسة	ربط الحديث الذاتي بالمواقف الواقعية في المنافسات.	عرض فيديو لمباريات تايكوندو يظهر فيها لاعبين يستخدمون استراتيجيات نفسية فعالة، ثم مناقشة كيف يمكن استخدام الحديث الذاتي أثناء النزال.	10-15 دقيقة
الجلسة الثالثة	مواقف تنافسية تطبيقية	الحديث الذاتي الداخلي أثناء النزال	تدريب اللاعبين على استخدام الحديث الذاتي أثناء الضغط.	الجلوس في وضع مريح، إغماض العينين، ثم تخيل مواقف نزال (تأخر بالنقاط، ضغط الخصم)، مع ترديد عبارات إيجابية داخلية.	15 دقيقة



الجلسة الرابعة	تمارين ذهنية	إعادة البناء المعرفي	تعديل الأفكار السلبية وتعزيز الإيجابية.	تدريب اللاعبين على استبدال الأفكار السلبية (سأخسر) بأفكار (إيجابية (أستطيع العودة والفوز	10 دقائق
الجلسة الخامسة	تدريب عملي	الحديث الذاتي التحفيزي	تعزيز الثقة بالنفس أثناء الأداء.	تكرار عبارات إيجابية مرتبطة بالأداء مثل: "أنا أتحكم بالنزال"، "أستطيع التسجيل"، أثناء محاكاة مواقف تنافسية.	10-5 دقائق
الجلسة السادسة	تدريب صوتي	الحديث الذاتي الخارجي	رفع الجاهزية النفسية قبل المنافسة.	التحدث بصوت مرتفع بعبارات إيجابية قبل النزال (محاكاة ما قبل المباراة).	10-15 دقيقة
الجلسة السابعة	تسجيل صوتي	التسجيلات التحفيزية	تعزيز برمجة العقل الإيجابي.	تسجيل صوتي بصوت اللاعب يحتوي على عبارات إيجابية، والاستماع له قبل التدريب أو المنافسة.	5 دقائق
الجلسة الثامنة	استرخاء موجه	الحديث الذاتي	دمج الحديث الذاتي مع الأداء المهاري.	تخيل مواقف نزال حقيقية (هجوم، دفاع، تأخر)، مع استخدام الحديث الذاتي أثناء التخيّل	10-15 دقيقة
الجلسة التاسعة	تدريب ميداني	الحديث الذاتي تحت الضغط البدني	تحسين الصمود النفسي تحت الإجهاد.	تدريب اللاعبين على استخدام الحديث الذاتي أثناء التعب البدني في التدريب	15 دقيقة
الجلسة العاشر	محاكاة مباراة	التطبيق العملي في المنافسة	نقل المهارة إلى الموقف الحقيقي.	تطبيق جلسة محاكاة نزال حقيقي مع التركيز على استخدام الحديث الذاتي أثناء الأداء	15-20 دقيقة



ملحق رقم (4) استمارة تقييم الأداء المهاري

استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري من قبل الخبراء للأداء الفني أثناء النزال

اسم اللاعب :	الطول	والوزن	المحور المهاري
توقيت الهجوم (20) درجة	عناصر الأداء الأساسية		الدرجة لكل فقرة (5)
	يبادر اللاعب بالهجوم في اللحظة المناسبة دون تأخير.		
	يستغل أخطاء الخصم لبدء الهجوم مباشرة.		
	يختار توقيت الهجوم بناءً على حركة الخصم وليس بشكل عشوائي.		
	ينفذ الهجوم عند فقدان الخصم للتوازن أو الانتباه.		
رد الفعل الدفاعي (20) درجة	مجموع توقيت الهجوم		
	يمكن من صد هجمات الخصم بكفاءة.		
	يتحول بسرعة من الدفاع إلى الهجوم (هجوم مضاد).		
	يتوقع هجمات الخصم ويستجيب لها بسرعة.		
	يحافظ على وضع دفاعي متوازن أثناء النزال.		
الدقة المهارية (20) درجة	مجموع رد الفعل الدفاعي		
	تصل الركلات إلى المناطق القانونية المستهدفة في جسم الخصم.		
	يتم تنفيذ الركلات بدقة دون فقدان التوازن.		
	يوجه الضربات بشكل صحيح وفق متطلبات التسجيل.		
	نسبة الأخطاء المهارية أثناء الأداء قليلة.		
التنوع الحركي (20) درجة	مجموع الدقة المهارية		
	يستخدم أكثر من نوع من الركلات أثناء النزال.		
	يدمج بين الركلات الأمامية والدورانية بفعالية.		
	يغير أسلوب الهجوم لتجنب توقع الخصم.		
	يوظف مهارات مركبة (هجمة مزدوجة أو متتالية)		



	مجموع التنوع الحركي	
	يحافظ على تركيزه طوال زمن النزول.	التركيز الذهني أثناء الأداء (20) درجة
	لا يتردد أثناء تنفيذ المهارات.	
	يستمر في الأداء رغم الضغط أو التأخر في النتيجة.	
	يتخذ قرارات سريعة ودقيقة أثناء اللعب.	
	مجموع التركيز الذهني	
	المجموع الكلي (100 درجة)	المجموع الكلي



The Effect of a Positive Self-Talk–Based Program on Psychological Resilience and Skill Performance During Competitions Among Taekwondo Players in Jordan

Naela Mohammad Anwar Theeb Abdelbaset Altamimi

ABSTRACT

This study aimed to examine the effect of a program based on positive self-talk on the level of psychological resilience and skill performance during competitions among Taekwondo players in Jordan. The researcher employed a quasi-experimental design due to its suitability for the nature and objectives of the study. The sample consisted of (20) Taekwondo players aged between 14 and 16 years, who were selected using a purposive sampling method and divided into two groups: an experimental group ($n = 10$) and a control group ($n = 10$).

Data were collected using a psychological resilience scale and a skill performance evaluation form developed by the researcher. In addition, a training program based on positive self-talk was designed and implemented for the experimental group. The program included (10) structured sessions focusing on cognitive and psychological strategies such as identifying negative thoughts, replacing them with positive ones, and enhancing self-confidence.

Statistical analyses were conducted using SPSS, including means, standard deviations, Cronbach's alpha coefficient, independent samples t-test, and paired samples t-test. The results revealed statistically significant differences at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) between the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement for the experimental group in both psychological resilience and skill performance, while no significant differences were found for the control group. Furthermore, significant differences were found between the two groups in the post-test in favor of the experimental group.

The study recommends incorporating positive self-talk programs into psychological training for athletes due to their effectiveness in enhancing psychological resilience and improving skill performance during competitions.

Keywords: Positive Self-Talk, Psychological Resilience, Skill Performance, Taekwondo