

مجلة علوم
الرياضة
الدولية





مجلة علوم الرياضة الدولية

مجلة علوم الرياضة الدولية

International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة
تصدر عن
أكاديمية علوم الرياضة

رقم الإيداع: 4176 / 1441 هـ

رقم الردمد: 8452 - 1658

معامل التأثير العربي (.51)

info@issjksa.com



الصفحة	المحتويات
3	1-المحتويات.....
5	2-تأثير تمرينات نقص الاوكسجين في العمل الهوائي بدلالة بعض المتغيرات الوظيفية لممارسي الانشطة الرياضية الشباب
13	3-تأثير استخدام تمرينات الحبال المطاطية المصاحبة للأوزان في نسبة دهون الجسم والدهون الحشوية للنساء بعمر (35-45)
23	4-القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة من وجهة نظر العاملين في أندية الدوري العراقي الممتاز
35	5-اثر استخدام استراتيجية التعلم المقلوب بمنصة أدمودو في تعلم بعض مهارات الجمناستيك الفني على بساط الحركات الارضية للرجال
51	6-تأثير تمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة لتطوير السرعة لحكام كرة القدم
59	7-الاستجابة الحاصلة لسرعة الدم وعلاقتها بالقدرة البدنية لثني ومد الذراعين للأطراف العليا بعد اداء الجهد القصوى المصاحب لنقص وفرط التروية للاعبين المصارعة الرومانية
67	8-السلوك المهني لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية والمتوسطة لقضاء بعقوبة ..
73	9-تأثير تمرينات خاصة على وفق الشدد المستهدفة باستخدام مؤشر TTZ لتطوير استثمار القوة والانجاز في رفع الاثقال
79	10- دور البرامج التلفزيونية في التثقيف الصحي أزمة كورونا أنموذجة
89	11-فاعلية استراتيجية التفكير البصري في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة المرتدة والطبوبة العالية لكرة السلة لطلبة المرحلة الأولى
97	12-علاقة الضغوط المهنية بتقييم مستوى اداء مدرسو التربية البدنية داخل مركز مدينة الموصل.....
107	13-بناء مقياس الدور النفسي والاجتماعي لدى تدريسي بعض اقسام كلية النور الجامعة من وجهة نظر طلابهم



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 10, October 2022

ISSN: 1658- 8452



تأثير تمارينات نقص الاوكسجين في العمل الهوائي بدلالة بعض المتغيرات الوظيفية لممارسي الانشطة الرياضية الشباب

محمد سعد نوري الجوادي¹ ا.د ريان عبد الرزاق الحسو²

جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ Alhssso59@gmail.com, ² Mohammed.saad.noori@gmail.com)

المستخلص: يحاول العديد من الباحثين في المجال الرياضي اكتشاف طرائق تدريبية جديدة تساعد الرياضيين في رفع مستوياتهم وقدراتهم البدنية والوظيفية وتأخير ظهور التعب والتأثير على زمن الأداء بالاعتماد على التغيير في نوع التدريب والخروج عن نمط التدريبات التقليدية، واستخدام تمارين وادوات متنوعة وخلق ظروف جديدة في سبيل تحقيق العديد من الفوائد الفسيولوجية والبدنية، وبما ان الفعاليات الرياضية عامة والهوائية خاصة تتطلب من الرياضيين أخذ عدد مرات تنفس اقل للمحافظة على قدرة العضلات التنفسية، فقد يكون لتمرينات كتم النفس تأثير على بعض المتغيرات الوظيفية فقد تزيد من قدرة الجسم على مقاومة النقص الحاصل في الاوكسجين اثناء الأداء بالتالي قد تحسن من امداد الجسم بالاكسجين عن طريق الزيادة في اعداد كرات الدم الحمراء، كما تساهم هذه التمارين بزيادة مرونة الرئة لإعطاء مساحة أكبر للتنفس . ومن هنا تبرز أهمية البحث في محاولة الوصول إلى تهيئة وظيفية أفضل لأجهزة الجسم عن طريق استخدام برامج وظيفية غير تقليدية .

ويهدف البحث الى:

-الكشف عن تأثير تمارينات نقص الاوكسجين في قيم بعض المتغيرات الوظيفية .
-الكلمات المفتاحية: تمارينات كتم النفس - العمل الهوائي - بدلالة -الوظيفية.

1-المقدمة:

للارتقاء بمستوى الأداء الوظيفي الهوائي للرياضيين وخصوصا التأثير على زمن الأداء وتأخير ظهور التعب الذي يصاحب النشاط البدني الهوائي والذي يلعب فيه الجهاز الدوري والتنفسي دورا كبيرا وحاسما ومن جهة أخرى قد تعد مدخلا جديدا في تطوير اساليب العملية التدريبية للارتقاء بمستوى الرياضي، مما دفع الباحثين للقيام بهذه الدراسة ومن هنا يبرز التساؤل التالي:
-مدى تأثير تمارينات كتم النفس في قيم بعض المتغيرات الوظيفية .

اهداف البحث:

- 1-الكشف عن قيم عدد من المتغيرات الوظيفية قبل وبعد جهد هوائي قبل تنفيذ البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- 2-الكشف عن قيم عدد من المتغيرات الوظيفية قبل وبعد جهد هوائي وبعد تنفيذ البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- 3-الكشف عن الفروق بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تنفيذ البرنامج.

فرضيات البحث:

- 1- وجود فروق في قيم عدد من المتغيرات الوظيفية قبل تنفيذ البرنامج بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 2-وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيم عدد من المتغيرات الوظيفية بعد تنفيذ البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- 3-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تنفيذ البرنامج .

مجالات البحث:

- المجال البشري:** اشتملت عينة البحث على (30) فرد من الممارسين للأنشطة الرياضية في محافظة نينوى .
- المجال الزمني:** من 2021/9/1 لغاية 2022/8/1.
- المجال المكاني:** مختبر الفسلجة والبايوميكانيك في كلية التربية الاساسية اقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة ..

تحديد المصطلحات:

تمارينات كتم النفس: هو التدريب بكتم النفس وذلك بتقليل عدد مرات التنفس والذي يتسبب بنقص في كمية الاوكسجين التي تحتاجها خلايا الجسم والذي بدوره يؤدي إلى زيادة في قدرة الجسم على التكيف ومقاومة الدين الاوكسجيني (علاوي وعبد الفتاح: 2009، 310) .

تعد الفسيولوجية واحدة من العلوم المهمة التي تبحث وتدرس التغيرات التي تحدث في جسم الإنسان للأجهزة الوظيفية عند ممارسة مختلف الأنشطة والفعاليات الرياضية، والفسيولوجية تعرف الرياضي بقدراته وقابلية الجسم الوظيفية والتي عن طريقها يحدد نوع النشاط الرياضي المناسب، ليستطيع تطوير قابلياته وقدراته ومستوى أنجازه وفق الاسس والمبادئ العلمية، والفسيولوجية الرياضية تعني التعرف على الحالة التي وصل لها الرياضي بعد التدريبات المقننة بواسطة برامج علمية لمحاولة إيصال الرياضي إلى مرحلة الإنجاز، ويتطلب هذا معرفة حالة الرياضي في وقت الراحة وحالة الرياضي ما بعد الجهد لملاحظة التغيرات التي تحصل ما بين الحالتين، ومعرفة الحالات الغير الطبيعية أو المرضية التي قد يصل اليها الرياضي، لذلك تعد دراسة وظائف الأعضاء أثناء الجهد البدني عامل مهم في رفع مستويات وقدرات الرياضيين للوصول الى الإنجاز إذا ما استخدم بشكل صحيح ومناسب للقابليات البدنية والوظيفية للرياضي (أمين: 2008، 11) . أن التطور الحاصل في مجال التدريب الرياضي ماهو الا حصيله لارتباط التدريب الرياضي مع بقية العلوم الأخرى وذلك نتيجة تأثير التدريب الرياضي على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعبين وبسبب تنظيم عملية التدريب واستمرارها لأوقات طويلة الأمر الذي يؤدي إلى تكيف الأجهزة الوظيفية للاعبين، والتقدم في المستويات الرياضية يعتمد على عدة عوامل اهمها الارتقاء بالمستوى الوظيفي لأجهزة الجسم عن طريق تطوير الطرق والاساليب التدريبية لتحسين النتائج والوصول الى اعلى المستويات (ذنون والحسو: 2013، 12) . أن ممارسة تمارينات كتم النفس من الممكن أن تكون واحدة من الطرق التي تعمل على زيادة فاعلية الأداء البدني والوظيفي وتحسين العمل الهوائي داخل جسم اللاعب عن طريق تعريض خلايا الجسم لنقص الاوكسجين ومن هنا تبرز أهمية البحث في الوصول إلى تهيئة وظيفية أفضل لأجهزة الجسم من خلال برامج وظيفية غير تقليدية .

مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على البحوث والتجارب العلمية لاحظ ان هناك حاجة مستمرة لإيجاد أفضل السبل الجديدة والمبتكرة

الدم، جهاز وخز للحصول على عينة صغيرة من الدم، مطهر موضعي، أبر لسحب الدم، قطن).

2-3-1 وسائل جمع البيانات والمعلومات: المقابلات الشخصية، الاستبيانات، المصادر العلمية، الاختبارات والقياسات).

2-4-4 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-2-2 القياسات الوظيفية:

2-4-2-1 قياس HB الدم: تم قياس الهيموغلوبين عن طريق سحب عينة من الدم من المختبرين وتحليلها في جهاز (mythic18) ملحق (6) لتظهر بعدها النتيجة .

2-4-2-2 قياس كريات الدم الحمراء (RBC): تم قياس عدد كريات الدم الحمراء عن طريق سحب عينة من الدم من المختبرين وتحليلها في جهاز (mythic18) لتظهر بعدها النتيجة .

2-5 تحديد متغيرات الدراسة: تم أعداد استمارة لتحديد أهم المتغيرات الوظيفية والكيموحيوية عن طريق عرضها على السادة الخبراء والمختصين تحتوي على أهم المتغيرات الوظيفية والكيموحيوية التي ترتبط بالبحث وبعد جمع الاستمارات يتم تحديد أهم المتغيرات التي حصلت على نسبة توافق 70% فما فوق كما موضح في الجدول (4) .

جدول (3) بين المتغيرات التي حصل عليها الباحثين بعد عرضها على السادة الخبراء

ت	المتغيرات	نسبة الاتفاق
8	الهيموكلوبين (HB)	100%
9	عدد كريات الدم الحمراء (RBC)	100%
10	حجم كريات الدم الحمراء (MCV)	100%
11	الهيماتوكريت (PCV)	100%

2-5-1 اختبار العدو على جهاز السير المتحرك لمدة (10) دقائق:

-الادوات: جهاز السير المتحرك (Treadmill) الذي من الممكن تغير سرعته وانحداره .

-التهيئة للاختبار: يقوم المختبرين بأجراء عملية الاحماء لمدة (5) دقائق بالركض او الهرولة على جهاز السير المتحرك يمنح بعدها فترة راحة لمدة (2-3) دقيقة بالاعتماد على معدل

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: أستخدم الباحثان المنهج التجريبي

لملائمته وطبيعته.

2-2 عينة البحث: تألفت عينة البحث من الشباب الذكور الممارسين للأنشطة الرياضية والبالغ عددهم (30) في محافظة نينوى بأعمار (19-23) سنة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من حيث الوزن والطول والعمر ومساحة سطح الجسم، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تحتوي كل مجموعة على (15) فرد، يتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة تستمر بأخذ تمارين اعتيادية . والجدول (1) و (2) يبين مواصفات عينة البحث والتجانس بين افراد العينة .

2-2-1 تجانس العينة:

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	22.2	1.239	-0.239
2	الطول	سم	176.65	3.099	0.364
3	كتلة الجسم	كغم	73.37	4.965	-0.263
4	BSA	م ²	1.89	0.071	-0.402
5	RBS	106/مايكرو لتر	5.48	0.131	-0.620
6	HB	غم/ ديسيلتر	15.46	0.368	0.216
7	PCV	%	48.56	1.130	-0.133

2-2-2 تكافؤ العينة:

جدول (2) يبين تكافؤ عينة البحث

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	المغوية
		س-	±ع	س-	±ع		
1	RBS	5.509	0.126	5.454	0.144	0.910	0.380
2	HB	15.480	0.386	15.425	0.358	0.342	0.737
3	PCV	48.371	1.206	44.565	11.844	0.906	0.395
4	MCV	94.527	2.347	94.825	1.698	0.350-	0.730

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث: (جهاز

السير المتحرك Treadmill نوع Runer ايطالي المنشأ استخدم لأداء الجهد الهوائي ملحق (2)، ساعة توقيت الكترونية يدوية، صينية المنشأ، سماعة طبية، دفتر وأقلام لتسجيل الملاحظات، جهاز (mythic18) لقياس عدد كريات الدم الحمراء، جهاز (mythic18) لقياس نسبة الهيموغلوبين في

2-3-6-2 المنهج التدريبي: بعد تأكد الباحثان من

تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث قام الباحثان بأعداد الصورة النهائية للتمرينات بالاستعانة بتمرينات أعدت من قبل مركز علاج ضيق النفس والربو في جورجيا مع إجراء بعض التعديلات عليها بما يتناسب مع طبيعة البحث، وتم حساب الشدة الجزئية للتمرينات عن طريق زمن كتم النفس لكل لاعب مضروبا في الشدة المستخدمة/100 وتحكم الباحثان في مكونات حمل التدريب وفق القواعد والشروط العلمية ومن ثم عرض هذه التمرينات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال فسلجة التدريب والتدريب الرياضي .

-بلغت مدة تنفيذ المنهج الوظيفي (9) اسابيع وبواقع (3) ايام في كل اسبوع لأيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس) وتاريخ بدا اول وحدة في 2022/3/1 واخر وحدة في 2022/5/1 .
-تراوح زمن اداء تمرينات كتم النفس بين (30-60) دقيقة .
-عدد التمرينات (2).

-شدة الاداء كان من (60-100%) وبشكل تدريجي .
-التكرارات كانت (3) تكرارات وفترات الراحة بين (60-120) ثانية .

-طبقت التمرينات الخاصة بأسلوب كتم النفس على المجموعة التجريبية باستخدام الاداة الخاصة بكم النفس ملحق (3) وفق الزمن المحدد لكل تمرين مع الالتزام بفترات الراحة وزمن الكتم مع التغيير في مكونات الحمل بما يتناسب مع طبيعة البحث .

2-3-6-2 قياسات ما بعد الجهد الهوائي: تضمنت

القياسات ما بعد اداء الجهد الهوائي لمدة (10) دقائق بالركض على جهاز السير المتحرك المشار اليه في (3-5-1) وقبل تطبيق المنهج الوظيفي على عينة البحث هي نفس القياسات القبلية في وقت الراحة ما قبل الجهد الهوائي مع مراعاة الفترات اللازمة لقياس بعض المتغيرات بعد الجهد الهوائي .

2-3-6-2 القياسات البعدية: اجريت الاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التدريبي في كلية التربية الاساسية مختبر فسلجة التدريب الرياضي وذلك بتاريخ 2022/5/10 وتم اخذ القياسات لمتغيرات الدراسة قبل الجهد الهوائي واخذ القياسات بعد الجهد الهوائي بنفس الطريقة التي اجريت القياسات

النبض.

-مواصفات الاختبار: يتضمن الاختبار الركض على جهاز السير المتحرك لمدة (10) دقائق بسرعة (8 كم/ساعة) ولقد وبناحدار (0) وتم عرضه على الخبراء والموافقة على الاختبار كجهد هوائي .

2-6-2 خطوات البحث الميدانية:

2-6-2 التجارب الاستطلاعية:

2-6-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: تم إجراء

التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل الملحق (1) في تاريخ 2021/11/27 ولغاية 2021/11/27 على عينة تكونت من (15) مختبر وكان الهدف من هذه التجربة هو ايجاد التالف بين افراد العينة والأجهزة المستخدمة في التجربة .

2-6-2-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: قام الباحثان

بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة من البحث المكونة من (15) مختبر بتاريخ 2021/12/2 ولغاية 2021/12/7 وبمساعدة فريق العمل والهدف من التجربة التأكد من قدرة افراد العينة على اداء الجهد الهوائي على جهاز السير المتحرك والممارسة على الجهاز .

2-6-2-3 التجربة النهائية: أجرى الباحثان التجربة النهائية

وبمساعدة فريق العمل في تاريخ 2022/2/10 في مختبر فسلجة التدريب الرياضي وقد تضمنت ما يلي:

2-6-2-1 القياسات القبلية: اجريت الاختبارات القبلية

في كلية التربية الاساسية مختبر فسلجة التدريب الرياضي بتاريخ 2022/2/10 ولغاية 2022/2/28 وقبل تطبيق البرنامج لتمرينات كتم النفس تم أخذ قياسات متغيرات الدراسة ما قبل الجهد الهوائي واخذ القياسات بعد اداء الجهد الهوائي .

2-6-2-1-3-6-2 قياسات قبل الجهد الهوائي: تضمنت

القياسات القبلية وفي حالة الراحة وقبل تطبيق البرنامج على عينة البحث ما يلي: (الوزن، الطول، العمر، المساحة السطحية للجسم (BSA)، كريات الدم الحمراء (RBC)، الهيموغلوبين (HB)، حجم كرات الدم الحمراء (MCV)، الهيماتوكريت (PCV) .

كانت القيمة المعنوية ل (ت) اقل او تساوي مستوى الاحتمالية
(0.05).

2-3 عرض نتائج الفروق بين القياسين البعديين (بعد الجهد الهوائي) بعد تطبيق المنهج الوظيفي بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (5) يبين نتائج الفروق بين القياسين البعديين (بعد الجهد الهوائي) بعد
تطبيق المنهج الوظيفي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المعنوية	قيمة (ت)	بعد الجهد الهوائي (الضابطة)		بعد الجهد الهوائي (التجريبية)		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
0.014	2.665	0.256	16.163	0.296	16.493	HB
0.015	2.653	0.047	5.648	0.085	5.734	RBC
0.042	2.170	2.691	93.575	1.850	95.633	MCV
0.003	3.411	0.541	47.770	0.927	51.537	PCV

معنوي عند مستوى الاحتمالية $\geq (0.05)$

من خلال جدول (5) يتبين ما يأتي:

وجود فروقات ذات دلالة معنوية ما بين المجموعتين التجريبية
والضابطة للقياسين البعديين (بعد أداء جهد هوائي لمدة (10)
دقائق على جهاز السير المتحرك) بعد تطبيق المنهج الوظيفي
لمتغيرات البحث (-TV-RR-VE-VC-MCV-LA-HR-) (WBCMCV-HB-RBC-SPO2)
القياسين القبلي والبعدي، اذا كانت القيمة المعنوية ل (ت) اقل
او تساوي مستوى الاحتمالية (0.05).

عدم وجود فروقات ذات دلالة معنوية ما بين المجموعتين
التجريبية والضابطة للقياسين القبليين (بعد أداء جهد هوائي لمدة
(10) دقائق على جهاز السير المتحرك) بعد تطبيق المنهج
الوظيفي لمتغيرات البحث (VE-EVR)، اذا كانت القيمة
المعنوية ل (ت) أعلى من مستوى الاحتمالية (0.05).

3-3 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي و نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين البعديين:

من خلال نتائج الجداول (6) تبين أن للبرنامج تأثيرا واضحا
على اغلب المتغيرات الوظيفية موضوع الدراسة للمجموعة
التجريبية . كما ويرى الباحثان أن هذا التطور الملحوظ
للمجموعة التجريبية سببه البرنامج الذي طبقته المجموعة

القبلية .

2-6-3-2 قياسات قبل الجهد الهوائي: تضمنت
القياسات البعدية وفي حالة الراحة قبل اداء الجهد الهوائي وبعد
تطبيق المنهج الوظيفي على عينة البحث نفس القياسات
والمذكورة سابقا في (2-6-3-1) .

2-6-3-2 قياسات بعد اداء الجهد الهوائي:
تضمنت القياسات ما بعد اداء الجهد الهوائي لمدة (10) دقيقة
بالركض على جهاز السير المتحرك المشار اليه في (2-5-1)
وبعد تطبيق المنهج الوظيفي على عينة البحث نفس القياسات
المذكورة سابقا في (2-6-3-2) .

2-7 الوسائل الاحصائية: (الوسط الحسابي
(Arithmetic Mean)، الانحراف المعياري (Standard

(Deviation)، معامل الالتواء (skewness)، اختبار
(t.test) للعينات المترابطة). وتمت معالجة البيانات باستخدام
حزمة (spss 20)، كما وتمت معالجة القيم المستخرجة والرسوم
الاحصائية عن طريق برنامج (Excel 10).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق بين القياسين القبليين
(في وقت الراحة) بعد تطبيق المنهج الوظيفي بين
المجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (4) يبين نتائج الفروق بين القياسين القبليين (في وقت الراحة) بعد
تطبيق المنهج الوظيفي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعنوية	قيمة(ت)	قبل / بعد البرنامج (الضابطة)		قبلي / بعد البرنامج (التجريبية)		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
0.014	2.673	0.229	15.287	0.583	15.866	HB
0.007	2.998	0.051	5.497	0.071	5.582	RBC
0.043	2.149	1.695	94.925	1.631	96.480	MCV
0.014	2.673	0.717	47.770	1.824	49.579	PCV

معنوي عند مستوى الاحتمالية $\geq (0.05)$

من خلال جدول (4) يتبين ما يأتي:

وجود فروقات ذات دلالة معنوية ما بين المجموعتين التجريبية
والضابطة للقياسين البعديين في وقت الراحة) بعد تطبيق المنهج
الوظيفي لمتغيرات البحث (WBCMCV-MCV-HB-RBC)
البحثة معنوية ما بين القياسين القبلي والبعدي (PCV)، اذا

كرات الدم الحمراء من نخاع العظم بتأثير هرمون الايثروروبوتين (EBO) الذي تكرر انتاجه طيل فترة البرنامج مما احدث تكيفا واضحا، ان " زيادة عدد كريات الدم الحمراء تؤدي إلى زيادة الهيموكلوبين ويصاحبها زيادة في نسبة الاوكسجين بالدم " (حسين: 1998، 252)، لذلك يلجا الجسم لسد النقص في نسبة الاوكسجين من خلال زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الاوكسجين الذي يؤدي إلى انخفاض عدد مرات التنفس وانخفاض النبض وهذا ما يعزوه الباحثان الى زيادة مرونة العضلات العاملة مما يزيد من عمق التنفس خلال الشهيق فيؤدي ذلك الى انخفاض معدل التنفس خلال الراحة بسبب زيادة نسبة الاوكسجين بالجسم .

اما بالنسبة الى متغير الهيموكلوبين (HB) الدم يفسر الباحثان الفروق المعنوية بين المجموعتين إلى طبيعة التمرينات التي نفذتها المجموعة التجريبية وهي (تمرينات كتم النفس) والتي كانت تفرض تغيرات في نسبة HB الدم الى حدوث تكيفات في الاجهزة الفسيولوجية في الجسم لتعويض النقص الحاصل ومحاولة المحافظة على البيئة الداخلية للجسم .

وهذا ما أكده (محمد على القط، 2006) " هناك عدة أمور تحدث عند تطور الجهاز الدوري أثناء الراحة منها نقصان في معدل ضربات القلب وزيادة في كمية الدم و الهيموكلوبين " (علي القط: 2006، 70).

اما بالنسبة للزيادة الحاصلة في متغير الهيماتوكريت (PCV) يعزو الباحثان سببها استجابة الجسم للنقص الحاصل في كمية الاوكسجين إذ يزداد إنتاج كرات الدم الحمراء المركزة من الطحال ونخاع العظم كاستجابة لمتطلبات التمرينات مع زيادة الحاجة الى الاوكسجين والذي يتم في هيموكلوبين كرات الدم الحمراء مما يوضح حاجة الجسم الى افراز هذه الكرات المركزة، ونتيجة لهذين السببين فان معامل اللزوجة يرتفع مما يؤدي الى ارتفاع نسبة الهيماتوكريت (PCV) في الدم .

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها استنتج الباحثان التالي:
1- ان للبرنامج المستخدم بكتم النفس اثر واضح في تطوير المتغيرات الكيموحيوية منها (عدد كريات الدم الحمراء، الهيموكلوبين، الهيماتوكريت، حجم كريات الدم الحمراء

التجريبية بشكل دقيق ومنتظم مع التدرج بالشدة والالتزام بالتوقيتات المحددة واعطاء الراحة اللازمة بين التمرينات وتصحيح الاخطاء، كذلك التدرج باستخدام الشدد وفق القواعد العلمية وبأسلوب علمي، إذ طبقت المجموعة التجريبية البرنامج لمدة (9) اسابيع لثلاث ايام في الاسبوع والتي اسهمت بشكل كبير في تطوير افراد المجموعة التجريبية وحدثت تكيفات وظيفية واضحة خصوصا على الجهاز التنفسي، وهذا ما اشار اليه (مجيد، 1995) أن ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم تساعد على تكيف اجهزة الجسم الحيوية كالرئتين والجهاز القلبي الوعائي (مجيد: 1995، 75)، إذ اثرت هذه التمرينات في اغلب المتغيرات الوظيفية موضوع الدراسة إذ امتازت هذه التمرينات بالتقليل من كمية الاوكسجين في الجسم أي تعرض خلايا وانسجة الجسم الى نقص في الاوكسجين والهدف من هذه التمرينات هو تعويد الجسم على التكيف لسد النقص الحاصل في نسبة الاوكسجين، فضلا عن أن عملية كتم النفس التي تتطلب ملئ الحيز التنفسي بالهواء والاحتفاظ بحجم اكبر لهذه الحيز من الحجم الطبيعي في حالة التنفس الاعتيادي مما اثر على الاحجام التنفسية ايجابا.

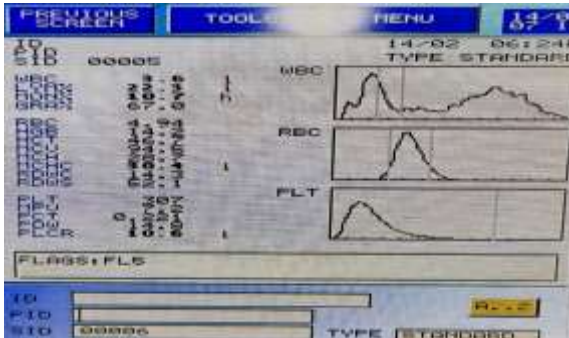
اما بالنسبة الى متغير عدد كريات الدم الحمراء (RBC) وحجم كريات الدم الحمراء (MCV) نو الدلالة المعنوية فيعزو الباحثان السبب في زيادة اعداد وحجم كريات الدم الحمراء للمجموعة التجريبية الى طبيعة التمرينات المستخدمة، وهذا ما اكده (فتحي و(اخرين)، 2009) يلجا الجسم الى تعويض النقص الحاصل في الاوكسجين عن طريق زيادة اعداد كريات الدم الحمراء التي تقوم بوظيفة نقل الاوكسجين عن طريق اتحاد الهيموكلوبين التي تحتويه الكرات الحمراء مع الاوكسجين لذلك يطلق عليها ايضا حاملة الاوكسجين حيث ان كل غم من الهيموكلوبين يتحد مع (1.34) مليلتر من الاوكسجين بالتالي فان سعة الدم الاوكسجينية تبلغ (20.1) وهي اتيه من (15) غم هيموكلوبين لكل (100) مليلتر منه، والزيادة في اعداد كرات الدم الحمراء والهيموكلوبين سببه العوامل البيئية الخارجية مثل المرتفعات والتي يقل فيها PO_2 وهو حاله مشابهه لما قمنا به بتعريض العينة له (فتحي و(اخرين): 2009، 30). وقد يكون السبب ايضا هو التكيف الحاصل نتيجة البرنامج الذي اثر في انتاج

الملاحق:

ملحق (1) يوضح فريق العمل المساعد

الاختصاص	اللقب العلمي	الاسم	ت
فلسفة التدريب الرياضي	ماجستير	فادي محمد البياتي	1
بايولوجي	أستاذ مساعد	احمد سعدي	3
التعلم الحركي	طالب ماجستير	خليل ابراهيم خليل	4
القياس والتقويم	طالب ماجستير	مأمون غسان شهاب	5

ملحق (2) جهاز (mythic 18) لقياس عدد وحجم كريات الدم الحمراء ونسبة الهيموغلوبين



ملحق (3) اداة كتم النفس



للمجموعة التجريبية .

2- لم تكن البرامج التقليدية التي نفذتها المجموعة الضابطة ذات اثر إيجابي في تطوير المتغيرات الوظيفية والكيموحيوية للمجموعة الضابطة .

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان بما يلي:

1- مرافقة المنهج الوظيفي المستخدم مع البرامج التدريبية والتي ترفع من مستوى القدرات البدنية الهوائية وتحسنها .

2- اجراء بحوث مشابهة تستخدم فيها فترة اطول من زمن المنهج الوظيفي المستخدم .

3- اجراء بحوث مشابهة على عينات من فئات عمرية مختلفة ومستويات رياضية مختلفة واجراء بحوث مشابهة على الاناث .

المصادر:

- [1] سميرة خليل امين؛ مبادئ الفسيولوجية الرياضية: (بغداد، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008) .
- [2] ريان عبد الرزاق الحسو و محمد توفيق عثمان حسين الاغا؛ اساسيات فلسفة التدريب الرياضي: (الموصل، دار ابن الار للطباعة والنشر جامعة الموصل، 2003).
- [3] ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد، مكتب نون للطباعة والنشر، 1995).
- [4] رافع صالح فتحى و ساطع اسماعيل ناصر و شريف قادر حسين؛ تطبيقات في الفسيولوجية الرياضية وتدريب المرتفعات: (عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، 2009).
- [5] محمد علي القط؛ فسيولوجيا الاداء الرياضي في السباحة: (القاهرة، المركز العربي للنشر، 2006).
- [6] محمود عباس، وعلي برهان هاوار، وفراس قحطان؛ تأثير كتم النفس داخل وخارج سطح الماء على قابلية الجهاز التنفسي لطلبة المرحلة الرابعة: (كلية القلم الجامعة، 2018).
- [7] ابو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- [8] ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجية التدريب الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- [9] أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين وسيد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- [10] قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 10, October 2022

ISSN: 1658- 8452



تأثير استخدام تمرينات الحبال المطاطية المصاحبة للأوزان في نسبة دهون الجسم والدهون الحشوية للنساء بعمر (35-45)

رسل شعلان غنام¹ ا.د سناء خليل عبيد²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ ruslshallan@gmail.com)

المستخلص: هدفَ البحث الى اعداد تمرينات الحبال المطاطية المصاحبة للأوزان والتعرف على تأثيرها في نسبة دهون الجسم والدهون الحشوية، إذ استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وتمثلت العينة بالنساء الممارسات في الصالة الرياضية للياقة البدنية لنادي داموك الرياضي/محافظة واسط البالغ عددهن (20) ممارسة إذ شكل هذا العدد نسبة (11.7%) من المجتمع الاصلي للبحث، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، تم تطبيق التمرينات المعدة على المجموعة التجريبية لمدة 12 اسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية في الاسبوع وظهرت النتائج تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب دهون الجسم، اما الدهون الحشوية فهناك تطور نسبي ملحوظ لكنه لم يرتقي لأن تكون الفروق معنوية، كما أوصت الباحثتان النقل من مستوى الدهون الحشوية يحتاج فترة تدريب أطول لتحقيق نسب أكبر لذلك يجب أن تكون فترة التدريب أكثر من ثلاثة أشهر، فضلا عن ضرورة استخدام التقنيات التي تميز بين نسبة الدهون تحت الجلد والدهون الحشوية لتحليل التكوين الجسمي، وإلا لا يمكن التعرف بالشكل الدقيق على تلك المكونات الا من خلال استخدام الاجهزة الحديثة. الكلمات المفتاحية: الحبال المطاطية - الدهون الحشوية - الدهون تحت الجلد.

1-المقدمة:

تحقيق مشاعر الرضا وتقبل الذات، وزيادة نسبة اشتراك النساء في القاعات الرياضية نتيجة حدوث هذا التطور الذي لامسته الباحثتان، والذي أثار مشاعر ايجابية بالنسبة للمشاركات.

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثتان في هذا المجال واطلاعها ومتابعتها لبرامج اللياقة البدنية ومراكز الرشاقة لاحظت ان معاناة اغلب المشاركات في مراكز اللياقة البدنية للنساء تكمن في كيفية شد الجسم والوصول به الى الحالة المثالية من الرشاقة والتناسق فضلا عن المحافظة على الوزن الصحي.

لذا ارتأت الباحثتان دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام تمارين الحبال المطاطية بالأوزان لتساعد المشاركات ليس في عملية تقليل الوزن فحسب بل من خلال مراقبة البنية الداخلية للجسم أي في النظر الى تكوين بنية الجسم وهذا نهج جديد تبناه الاطباء يتعامل مع فكرة اعادة تشكيل مكونات الجسم بشكل صحي من خلال مراقبة التكوين الجسمي وهذا من شأنه يعزز من الحالة الصحية و تطوير مكونات اللياقة الصحية بما فيها المكونات الجسمية والتي بدورها تنعكس على صورة الجسم ومظهر المرأة بشكل عام إذ تظهر اهمية ممارسة هذه التمارين لدى النساء في عملية تقليل الوزن و التناسق الجسمي.

هدفا البحث:

- 1-إعداد تمارين الحبال المطاطية المصاحبة للأوزان للنساء المشاركات في مراكز اللياقة البدنية بعمر 35-45 سنة.
- 2-التعرف على تأثير تمارين الحبال المطاطية المصاحبة للأوزان على نسبة دهون الجسم والدهون الحشوية.

فرضا البحث:

- 1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في نسبة دهون الجسم والدهون الحشوية للنساء المشاركات في مراكز اللياقة البدنية بعمر 35-45.
- 2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في نسبة دهون الجسم والدهون الحشوية للنساء المشاركات في مراكز اللياقة البدنية بعمر 35-45.

اهتمت النساء في بناء أجسامهن، منذ السنوات الاخيرة، لاسيما في الوطن العربي وخاصة العراق، وتزامن ذلك مع بناء واقتتاح القاعات الرياضية، وكان اهتمامهن ينصب في كيفية حصولهن على جسم مثالي وصحي، يسهم بظهورهن بشكل متناسق وجميل، وأصبح التوجه للقاعات الرياضية كعادة يومية، ووضع البعض منهن مدريا خاصا لأجل الخضوع لمناهج تدريبية للياقة البدنية تسهم في تحقيق ما يرغبن به.

إنَّ رغبة النساء تتلخص في كيفية الحصول على لياقة بدنية تساعد في اتمام واجباتهن اليومية، أو انجاز التمارين التي يخضعن لها في القاعات الرياضية، والحصول على جسم مثالي خالٍ من الدهون والترهلات التي لا تعطي للمظهر شكله الجميل، وهذا ما يفسر توجّهن نحو ممارسة التمارين بأنواعها المختلفة رغبة لتحقيق تلك المتطلبات.

وإنَّ من الادوات التي تساعد على تحقيق تلك الرغبة هي تمارين الحبال المطاطية المصاحبة للأوزان التي أعدتها الباحثتان، والتي تؤدي الى ارتفاع شدة العمل العضلي واستهلاك المزيد من السعرات الحراري، وبالتالي صرف مزيداً من الطاقة، وذلك يتم اثناء القيام بالانزلاقات العضلية وسرعة تردد وتوتر العضلات، لجعل الجسم يحتاج مصدر اخر من الطاقة لتسيير عمليات انتاجها، فيتجه نحو تكسير الدهون المتراكمة في مناطق الجسم، كالدون الموجودة في تجويف البطن التي تسمى (الدون النشطة) التي تقع بالقرب من الاعضاء الحيوية، والتي لايمكن رؤيتها بشكل واضح وسهل، وبالتالي يكون تجمعها غير صحي ويسبب مشاكل خطيرة على الصحة العامة للجسم كأعراض القلب والاعوية الدموية والسكري.

ومن هنا برزت أهمية البحث بتشكيل جسم مثالي قليل الدهون، وذلك باستخدام تمارين الحبال المطاطية المصاحبة للأوزان لتقليل نسبة الدهون في الجسم، نتيجة صرف الطاقة المعمول وفق منهج تدريبي مقنن، وتتلخص أهمية البحث باتجاهين، يتمثل الأول في استهلاك الكثير من الدهون أثناء التمارين وتقليلها في الجسم، لأجل الحفاظ على الصحة العامة للنساء، والاتجاه الثاني أثناء اكسدة تلك الدهون تضمن النساء الحصول على جسم جميل ومتناسق الاطراف يزيد من ثقتهن، وبالتالي

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء للمتغيرات (الطول، الكتلة، العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	158.800	5.001	158.500	0.126
الكتلة	كغم	77.350	6.539	77.500	0.367
العمر	سنة	38.950	2.704	38.500	0.484

أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت بين (±1) وهذا يدل على تجانس عينة البحث.

2-3-3 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث:

2-3-1 الادوات المستعملة في البحث: (حبال مطاطية، استمارة تسجيل، بساط ارضي عدد (15)، اوزان مضافة نسبية.

2-3-2 الاجهزة المستعملة في البحث: ساعة توقيت الكترونية، جهاز (INBODY770)، شاشة عرض.

2-4 اجراءات البحث الميدانية: بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية المختصة بفسولوجيا اللياقة الصحية وبالتفاق مع السيدة المشرفة واللجنة العلمية تم تحديد متغيرات المكونات الجسمية والتي تتمثل في الاتي:

2-4-1 قياسات المكونات الجسمية (نسبة دهون الجسم-الدهون الحشوية):

تم قياس مكونات الجسم بجهاز محلل المعاوقة الكهربائية الحيوية by bioelectrical impedance analysis (InBody770)، محلل يعالج 30 قياس مقاومة باستخدام ستة ترددات مختلفة (1، 5، 50، 250، 500، 1000 كيلو هرتز) في كل جزء من أجزاء الجسم الخمسة (الذراع اليمنى، الذراع اليسرى، الجذع، الساق اليمنى، والساق اليسرى) و15 قياساً للمفاعلة باستخدام رباعي القطبية 8 نقاط عن طريق اللمس للأقطاب الكهربائية باستخدام ثلاثة ترددات مختلفة (5، 50، 250 كيلو هرتز) في كل جزء من الأجزاء الخمسة من الجسم (Kurinami N. Sugiyam S.et al, 2018, p9)، وتحليل المعاوقة الكهربائية الحيوية (BIA) هو تحليل آمن وسريع، وطريقة خالية من الإشعاع وغير جراحية لتقدير تكوين الجسم ومنطقة الدهون الحشوية (Yi-Chen Lee et al.: 2020, p1).

مجالات البحث:

المجال البشري: النساء المشتركات في مراكز اللياقة البدنية بعمر 35-45 سنة.

المجال المكاني: مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة واسط.

المجال الزمني: للمدة من 2022/3/23 ولغاية 2022/6/29.

الحبال المطاطية: " عبارة عن اشربة مصنوعة من مادة مطاطية تكون استطالنتها على وفق طبيعة الحركة توفر مقاومة معينة غايتها تطوير العضلات او التأهيل للإصابات (Phillip & Tadd, 2010, p5).

الاوزان المضافة: يعدّ التدريب باستخدام الأثقال الإضافية وينسب معينة من وزن الجسم من الوسائل التدريبية التي تؤثر في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء اذ تم احتساب نسب الأثقال الاضافية للذراعين والرجلين والجذع بالاعتماد على النسب التي حددها فيشر في توزيعه للوزن النسبي للحلقة الحية لكل جزء من اجزاء الجسم (نزار فائق: 2015، ص36).

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استعملت الباحثتان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذي القياسين القبلي والبعدي لأنه يلائم طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينة: تمثل مجمع البحث المشتركات

في مراكز اللياقة البدنية (في مركز محافظة واسط) بأعمار (35-45) سنة والبالغ عددهن (170) مشتركة موزعات على (8) مراكز رياضية للياقة البدنية. اما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية من المجتمع المتمثل بمراكز اللياقة البدنية وتمثلت بالنساء الممارسات في الصالة الرياضية للياقة البدنية لنادي داموك الرياضي البالغ عددهن (20) ممارسة تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة. ولهدف التحقق من ان النتائج تتوزع بشكل معتدل بين افراد عينة البحث سعت الباحثتان الى ايجاد التجانس بين افراد العينة من خلال ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على الاداء من إذ (العمر، الطول، الكتلة)، وكما مبين في الجدول (1).

تدريبات الحبال المطاطية المصاحبة للأوزان، ينظر الملحق (1)، إذ تم تنفيذ التمرينات من قبل المجموعة التجريبية وكان التطبيق خلال (36) وحدة تدريبية في (12) أسبوع وواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، مع مراعاة مبدأ التدرج خلال تنفيذ التمرينات ابتداء من الشدة (50%) وصولاً للشدة (80%) لتكون هذه التمرينات منفذة بشدة تتراوح بين (50%-80%)، فضلاً عن استخدام مبدأ التموجية (3-1) خلال تطبيق الوحدات التدريبية، فتشمل بذلك طريقة التدريب الفترية بنوعيه المنخفض والمتوسط الشدة إذ يمثل الفترية منخفض الشدة (50-65) والمتوسط الشدة (65-80) بهدف التقليل من نسب دهون الجسم (PBF) والدهون الحشوية (Visceral fat) للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فتدربت بالتدريبات الاعتيادية الموضوعة من قبل المدربة إذ استعملت طريقة التدريب الفترية عالي الشدة وتضمنت تمرينات هوائية بوزن الجسم .

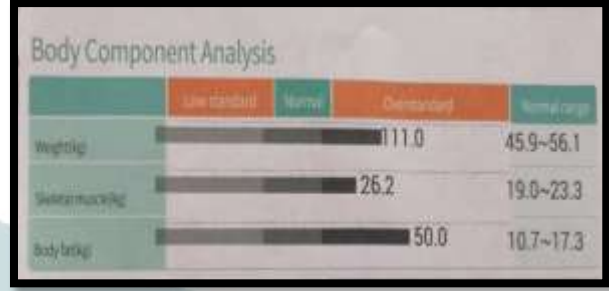
2-8 القياسات البعيدة: عمدت الباحثتان بتطبيق القياسات البعيدة بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية وعلى مدى يومي الثلاثاء 2022/6/28 والاربعاء 2022/6/29، وقد حرصت الباحثتان على توفير ظروف مشابهة قدر الامكان من ناحية المكان والزمان والادوات المستعملة والطريقة التي اتبعت عند تنفيذ القياسات القبلية.

2-9 الوسائل الإحصائية: استعملت الباحثتان الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة البيانات الخاصة بالبحث واستخراج النتائج وتم استعمال القوانين الإحصائية التالية: (الوسط الحسابي، الوسيط، معامل الالتواء، الانحراف المعياري، اختبار (t-test) للعينات غير المستقلة (المتناظرة)، اختبارات (t-test) للعينات المستقلة).

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج قياس نسبة الدهون والدهون الحشوية للقياسات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج قياس نسبة الدهون والدهون الحشوية للقياسات القبلية والبعدية



2-5 التجربة الاستطلاعية: لذا عمدت الباحثتان بإجراء

تجربة استطلاعية على العينة، والتي من خلالها تم:

1- التعرف على المشاكل التي تواجه الباحثتان اثناء التجربة الرئيسية.

2- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياسات

3- حصول عينة البحث على القدر الكافي من المعلومات عن

كيفية أدائهم للاختبارات المستخدمة.

4- توفير الحماية الكافية والحفاظ على سلامة المشتركات.

5- التعرف على الوقت الملائم لتنفيذ القياسات، فضلاً عن

تسلسل تنفيذها

6- معرفة مدى الكفاءة لفريق العمل المساعد وتفهمهم

للاختبارات.

2-6 القياسات القبلية: عمدت الباحثتان بتطبيق القياسات

القبلية للعينة على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، يومي

الاربعاء 2022/3/23 والخميس 2022/3/25 برفقة فريق

العمل المساعد.

2-7 التجربة الرئيسية: تم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم

الاثنين الموافق 2022/3/28 والانتهاء في يوم الاحد الموافق

2022/6/26 وللوصول الى النتائج الدقيقة لحل المشكلة ومن

اجل تحقيق اهداف البحث عمدت الباحثتان بإعداد مجموعة من

للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لنسبة الدهون والدهون الحشوية

المعالم الاحصائية المكونات الجسمية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع±	س	ع±	س
نسبة دهون الجسم (PBF)	الدرجة	3.119	40.120	2.343	33.450
الدهون الحشوية (VF)	كغم	1.279	8.290	0.894	7.420

الجدول (2) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفرق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في نسبة الدهون والدهون الحشوية للمجموعة التجريبية

المعالم الاحصائية المكونات الجسمية	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الثقة	نوع الدلالة
نسبة دهون الجسم (PBF)	الدرجة	6.670	2.809	7.506	0.000	معنوي
الدهون الحشوية (VF)	كغم	0.870	1.296	2.123	0.063	غير معنوي

* ت الجدولية = (2.26) عند درجة الحرية (10-9=1).

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ ≥ 0.05 .

من خلال الجدولين (1) و (2) تبين بأن هناك فروقاً معنوية بين القياس القبلي و البعدي في نسبة دهون الجسم (PBF)، وتعزو الباحثان هذا التطور الى استخدام تدريبات الحبال المطاطية المصاحبة للأوزان بطريقة التدريب الفترتي منخفض ومتوسط الشدة وبما يتناسب مع قدرات الممارسات، وهذا ما اكده (Florie & Bruno, 2018, P26)، أن الشدة المنخفضة كان لها تأثير كبير على التغيرات في كتلة الدهون في البطن . اما دراسة (Charles & Gregory, 2008, 285) فيذكران ان النشاط البدني الذي يستمر لفترات طويلة نسبياً هي الأكثر فعالية لفقدان دهون الجسم. كما ان استخدام تدريبات المقاومة (الحبال المطاطية بالأوزان) ليس فقط لانخفاض نسبة الدهون والدهون الحشوية (Visceral Fat) واكتساب الكتلة العضلية وانما لإعادة التكوين الجسمي لتعزيز الصحة وهذا ما ذكرته دراسة (Michael A. Wewege, 2021) أن من فوائد (RT) Resistance Training تدريبات المقاومة هو في فكرة إعادة تشكيل مكونات الجسم (body recomposition) وليس ببساطة في انخفاض كتلة الجسم فقط، وانما في اكتساب الكتلة العضلية وتقليل نسبة الدهون الحشوية وبالتالي قد يكون هذا الهدف مناسباً أكثر لبرنامج تمارين RT من أجل الصحة). كما

يذكر (مسالتي لخضر: 2021، ص56) عن (عصام عبد الخالق) الى أن أهمية التدريب بالانتقال تحقق لممارسيها القوام الجيد والتكوين المتناسق. لذا يجب الحفاظ على معدلات صحية معتدلة لنسب الكتلة العضلية والدهون والدهون الحشوية التي ترتبط بمخاطر امراض القلب والاوعية الدموية المرتبطة بالسمنة، وهذا ما ذكره (العامر، ابراهيم، 2004) للوصول إلى الصحة البدنية فإنه ينبغي الحفاظ على المعدلات الصحيحة لوزن كل من الكتلة العضلية والشحوم، ونحتاج مراقبة وقياس تلك النسبة إلى معلومات عن حالة كل من هذين القسمين بالجسم، وليس معرفة الوزن الكلي للجسم فقط .

اما الدهون الحشوية فهناك تطور ملحوظ والنتائج قريبة جدا للمعنوية ولكنها لم ترتقي لأن تكون معنوية بدليل ان قيمة التاء المحتسبة (2.123) وهي قريبة جدا من القيمة الجدولية وكذلك قيمة مستوى الثقة (0.063) وهي قريبة جدا من (0.05)، إذ تعزو الباحثان هذا الى عدة اسباب منها مدة المنهج التدريبي لمدة 3 اشهر وهي ليست كافية للتأثير على الدهون الحشوية بنسبة كبيرة وهذا ايضا ما اكدته العديد من الدراسات ان الانخفاض في مستويات الدهون الحشوية يحتاج الى فترات تدريب طويلة نوعا ما لحدوث فروق احصائية ملحوظة كما أظهرته دراسة (Dirk & Wendy, 2013, P1) (أن التدريب على ممارسة الرياضة يؤدي إلى انخفاض كبير في الدهون الحشوية بعد مدة تدريب اكثر من 12 اسبوع. فضلا عن دراسة (Irving BA. & CHRISTOPHER, 2008, P1863) تشير بيانات هذه الدراسة إلى أن التغيرات في تكوين الجسم تتأثر بكثافة التمرين مع كثافة عالية للتدريب بشكل أكثر فعالية لتقليل الدهون تحت الجلد في البطن والدهون الحشوية (AVF) Abdominal Visceral Fat عند النساء ولمدة تدريب استمرت 16 اسبوع. من المعروف أن السمنة الحشوية تتطوي على مخاطر كبيرة مرتبطة بمضاعفات امراض السمنة، وهنا تتفق الباحثان مع ما ذكره (Haifeng Zhang, 2021, P2) في دراسته ان الدهون الحشوية ترتبط بمخاطر أكبر لتطوير المضاعفات المرتبطة بالسمنة، بما في ذلك مرض السكري النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية، وقد ثبت كمؤشر قوي للوفيات بين النساء البدينات وان القضاء على الدهون الحشوية

الجدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لنسبة دهون الجسم والدهون الحشوية للمجموعة الضابطة ؟

نوع الدلالة	مستوى الثقة	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ف ف	وحدة القياس	المعالم الاحصائية / المكونات الجسمية
معنوي	0.000	11.209	0.784	2.870	الدرجة	نسبة دهون الجسم (PBF)
غير معنوي	0.874	0.163	0.581	0.300	كغم	الدهون الحشوية (VF)

* ت الجدولية = (2.26) عند درجة الحرية (10-9).

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ ≥ 0.05 .

من خلال الجدولين (3) و (4) تبين بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في نسبة دهون الجسم (PBF) ولصالح القياسات البعدية. تعزو الباحثان معنوية الفروق لدى المجموعة الضابطة في نسبة دهون الجسم الى تدريبات المدرية التي استخدمت طريقة التدريب الفترتي عالي الشدة وهذا ما ادى الى تقليل نسبة الدهون كما أكد كل من (Florie & Bruno, 2018, P64) ان التدريب الفترتي عالي الشدة يقلل HIIT (High Intensity Interval Training) من كتلة الدهون (fat mass).

تعزو الباحثان عدم معنوية الفروق في الدهون الحشوية الى مدة المنهج التدريبي إذ ان العديد من الدراسات تؤكد ان الانخفاض الكبير في نسب الدهون الحشوية يحتاج فترة لا تقل عن 3 اشهر لظهور فروق معنوية وهذا ما اكدته دراسة (Slentz & Lori, 2011) A، أن التدريبات الهوائية AT بشدة عالية أدت إلى انخفاض كبير في الدهون الحشوية ودهون البطن الكلية تحت الجلد وكانت مدة المنهج التدريبي 8 اشهر في حين أن فوائد التمرينات الهوائية على السمنة الحشوية مثبتة جيداً، وتظهر بيانات هذه الدراسة بشكل مقنع أن الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة ويرغبون في فقدان الدهون والدهون الحشوية فأن التدريبات الهوائية AT هي من أكثر طرائق التمرين فعالية وكفاءة. كما أظهرت دراسة (R. Kitchlew, 2017) أن مستوى الدهون الحشوية مرتبط بخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

المفرطة ارتبطت بتخفيف متلازمة التمثيل الغذائي بما في ذلك انخفاض في علامات مقاومة الأنسولين، وكان ذلك أكثر وضوحاً بالمقارنة مع تلك الناتجة عن انخفاض الدهون تحت الجلد. فضلاً عن ما ذكره (MARCO.C, 2010, P290) أن (Visceral Adipose Index) VAI هو مؤشر قيم على (وظيفة الدهون الحشوية)، وترتبط زيادتها بشدة بمخاطر امراض القلب والأوعية الدموية. كما اظهرت العديد من الدراسات دراسة (Wang JG, 2013, P236) (Naomi K., 2019,) أن هناك ارتباط ايجابي كبير بين كتلة الدهون الحشوية المقدره بواسطة تحليل المعاوقة الكهربائية الحيوية (Bioelectrical impedance) BIA (analysis) وتلك المقاسة بواسطة التصوير بالرنين المغناطيسي (Magnetic resonance imaging) MRI . كما بينت الدراسات (Yi-Chen Lee, 2020, p4) (R. Kitchlew, 2017) (W.L. Cheah, 2018) إن المستويات المرتفعة من الدهون الحشوية المقاسة بواسطة تحليل المعاوقة الكهربائية الحيوية (BIA) ترتبط بشكل ايجابي بمتلازمة التمثيل الغذائي ومكوناته، وتكون قوة الارتباط أكثر وضوحاً بالنسبة للنساء أكثر من الرجال. وان تقنية (BIA) هي اداة سهلة التطبيق ومفيدة لتقييم محتوى الدهون الحشوية والجسمية، ويمكن تطبيق هذه التقنية على فحص المجتمع على نطاق واسع لتعزيز الصحة.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج قياسات نسبة دهون الجسم والدهون الحشوية للقياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لنسبة دهون الجسم والدهون الحشوية.

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية / المكونات الجسمية
س	ع±	س	ع±		
36.820	3.805	39.600	3.385	الدرجة	نسبة دهون الجسم (PBF)
8.360	1.154	8.390	1.278	كغم	الدهون الحشوية (VF)

في التمييز بين الدهون والدهون الحشوية بدلا من مؤشر كتلة الجسم، وهذا ما اكدته دراسة (Yi-Chen Lee, 2020, P1) ان القياسات الأنتروبومترية، مثل مؤشر كتلة الجسم (BMI) وهي طريقة سريعة ومباشرة لتقييم السمنة. ومع ذلك قد لا يعكس مؤشر كتلة الجسم السمنة الحشوية بدقة. إذ ذكرت (Theodora W. 2017, P8) كما ترتبط الدهون الحشوية ارتباطاً وثيقاً بعوامل خطر استقلاب القلب .

4-الخاتمة:

على ضوء أهداف البحث وفروضه وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لقياسات قيد الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1-إنَّ التعرف على نسبة المكونات الجسمية لا يتم الا من خلال استخدام التقنيات الحديثة للكشف عن نسبة الدهون والدهون الحشوية، ومعرفة الفرق بين الدهون والكتلة الخالية منها.
2-إنَّ استخدام الحبال المطاطية بالأوزان هي طريقة مناسبة للنساء لأكسدة الدهون والتخلص منها، ويمكن لها أن تحل محل تمارين المقاومة التقليدية.
وضعت الباحثتان عدة توصيات على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، وكما يأتي:

1-ضرورة استخدام التقنيات التي تميّز بين نسبة الدهون والكتلة العضلية لتحليل التكوين الجسمي، وإلا لا يمكن التعرف بالشكل الدقيق على تلك المكونات الا من خلال استخدام الاجهزة الحديثة.
2-ضرورة تبني تدريبات لتدريبات المقاومة باستخدام الحبال المطاطية بالأوزان لتطوير المكونات الجسمية.
3-التقليل من مستوى الدهون الحشوية يحتاج فترة تدريب أطول لتحقيق نسب أكبر لذلك يجب أن تكون فترة التدريب أكثر من ثلاثة اشهر.

المصادر:

- [1] العامر، إبراهيم بن أحمد و(آخرون)(2004)؛ الدليل التعليمي لمنهج مادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام، المملكة العربية السعودية، مطابع التقنية.
- [2] مسالتي لخضر،(2021)؛ مطبوعة نظرية و منهجية التدريب الرياضي.
- [3] نزار فائق صالح،(2015)؛ تأثير تمارين مهارية باستخدام أوزان إضافية في دقة الضربة الارضية الخلفية لدى لاعبي التنس الارضي، مجلة الثقافة الرياضية، المجلد السادس، العدد الثاني .

4-2-3 عرض وتحليل نتائج قياسات نسبة دهون الجسم والدهون الحشوية للقياسات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفرق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في نسبة دهون الجسم والدهون الحشوية.

نوع الدلالة	مستوى الثقة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المكونات الجسمية
			±ع	م	±ع	م		
دال	0.028	2.384	3.805	36.820	2.343	33.450	الدرجة	نسبة دهون الجسم (PBF)
غير دال	0.057	2.035	1.154	8.360	0.894	7.420	كغم	الدهون الحشوية (VF)

(2.10) عند درجة الحرية (20=10+10) -2 = 18.

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ ≥ 0.05 .

تعزو الباحثتان معنوية الفرق في نسبة الدهون للمجموعة التجريبية الى حجم التدريب والشدة المستخدمة التي لها اثر على تقليل نسبة الدهون وهنا نتفق الباحثتان مع ما جاء به (Michael, 2021) بأن زيادة حجم التدريب مرتبطة بانخفاض كبير في نسبة دهون الجسم.

اما عدم معنوية الفرق للدهون الحشوية بين المجموعتين تعزوها الباحثتان لمدة المنهج التدريبي 3 اشهر هي مدة غير كافية للتأثير الكبير على نسب الدهون الحشوية وهذا ما اشارت اليه الدراسات (E. Louise, Audrey, 2000, p769) أدت ممارسة التمارين الهوائية المعتدلة على مدى 6 أشهر إلى فقدان كبير ومميز للدهون الحشوية لدى النساء، علاوةً على ذلك ان الانخفاض الكبير في الدهون تحت الجلد مرتبط في تقليل نسب الدهون الحشوية وهذا ما أكدته دراسة كلٍ من Ohkawara, Tanaka, 2008, p1786) Ismail, Keating, 2012, (p68) فإن تقليل الدهون الحشوية كان مرتبطاً بشكل كبير بانقاص الوزن أثناء ممارسة التمارين الهوائية .

كما تشير العديد من الدراسات (Jenny-Kay S., 2008,) إلى أن (Bioelectrical impedance) BIA (p124) يوفر معلومات أكثر دقة عن نسبة الدهون في الجسم من مؤشر كتلة الجسم، وكذلك التأكيد على الاهتمام بتقنيات تكوين الجسم التي تميز بين الدهون والكتلة الخالية من الدهون . إذ استخدمت الباحثتان قياسات تعد مؤشرات أكثر دقة



- [15] R. Kitchlew, et al, 2017; Body mass index; visceral fat and total body fat distribution and its relation to body mass index in clinical setting using bioimpedance body composition monitor, VOL 24. NO.02
- [16] Slentz CA, et al. (2011); Effects of aerobic vs. resistance training on visceral and liver fat stores, liver enzymes, and insulin resistance by HOMA in overweight adults from STRRIDE AT/RT. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 301: E1033–1039, VOL 301.
- [17] Theodora W. Efficers et al, RESEARCH ARTICLE, 2017; Body fat distribution, in particular visceral fat, is associated with cardiometabolic risk factors in obese women, *PLOS ONE* 12 (9).
- [18] W.L. Cheah et al, 2018; Hypertension and its association with Anthropometric indices among students in a public university Malays. *Fam. Physician*, 13 (1) 2–9.
- [19] Wang JG et al., Comparison of two bioelectrical impedance analysis devices with dual energy X-ray absorptiometry and magnetic resonance imaging in the estimation of body composition, *J. Strength Condit Res.* 27 (1) (2013).
- [20] Yi-Chen Lee et al, 2020, The utility of visceral fat level measured by bioelectrical impedance analysis in predicting metabolic syndrome, *Obesity Research & Clinical Practice*, p1, G Model ORCP–895.
- [21] E. Louise Thomasa, Audrey E. Brynesb, John McCarthy, Anthony P. Goldstoned, Joseph V. Hajnala, Nadeem Saeeda, Gary Frostb, and Jimmy D. Bella, Preferential loss of visceral fat following aerobic exercise, measured by magnetic resonance imaging, 2000, by AOCs Press Lipids, Vol. 35, no. 7, p769.
- [22] K Ohkawara, S Tanaka, M Miyachi, K Ishikawa–Takata, I Tabata, 2008; A dose–response relation between aerobic exercise and visceral fat reduction: systematic review of clinical trials, *International Journal of Obesity*, p1786.
- [23] Ismail, S. E. Keating, M. K. Baker, N .A. Johnson, 2012; A systematic review and meta–analysis of the effect of aerobic vs. resistance
- [24] exercise training on visceral fat, *International Association for the Study of Obesity* 13, p 68.
- [4] Charles B. Corbin, Gregory J. Welk, 2008; Concepts of PHYSICAL FITNESS, Avenue of the Americas, New York, The McGraw–Hill Companies.
- [5] Dirk Vissers, Wendy Hens et al, 2013; The Effect of Exercise on Visceral Adipose Tissue in Overweight Adults: A Systematic Review and Meta–Analysis, Volume 8, Issue 2, *PLoS ONE* 8 (2) journal.pone.
- [6] Florie Maillard, Bruno Pereira, 2018; Effect of High–Intensity Interval Training on Total, Abdominal and Visceral Fat Mass: A Meta–Analysis, *Sports Med* (2018) 48
- [7] Haifeng Zhang et al, 2021; Exercise training–induced visceral fat loss in obese women: The role of training intensity and modality, *Journal of Medicine and Science in Sports* 31 (1).
- [8] Irving BA et al. (2008); Effect of exercise training intensity on abdominal visceral fat and body composition, *MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE*, 40
- [9] Jenny–Kay Sharpe et al, 2008; Bioelectric impedance is a better indicator of obesity in men with schizophrenia than body mass index, *Psychiatry Research* 159 (2008).
- [10] MARCO C, CARLA G. et al, 2010; reliable indicator of visceral fat function associated with cardiometabolic risk *DIABETES CARE*, VOLUME 33, NUMBER 4.
- [11] Michael A. Wewege, et al, 2021, The Effect of Resistance Training in Healthy Adults on Body Fat Percentage, Fat Mass and Visceral Fat: A Systematic Review and Meta Analysis, *Sports Medicine*, Switzerland AG.
- [12] Michael A. Wewege, et al, 2021, The Effect of Resistance Training in Healthy Adults on Body Fat Percentage, Fat Mass and Visceral Fat: A Systematic Review and Meta Analysis, *Sports Medicine*, Switzerland AG.
- [13] Naomi Kakoschke et al, 2019; Impulsivity and body fat accumulation are linked to cortical and subcortical brain volumes among adolescents and adults, *Sci. Rep.* 9 (1) (2019) 2580.
- [14] Napat S. et al, 2021; Correlation of body visceral fat rating with serum lipid profile and fasting blood sugar in obese adults using a noninvasive machine, *Heliyon* 7 (2021) e06264.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح انموذج من التمرينات المستخدمة

Bicycle Crunches-1 من وضع الجلوس الطويل المائل يتم تثبيت الشريط المطاطي بأسفل القدمين بحركة البايسكل مع تدوير الجذع باتجاه معاكس للرجل المثنية اثناء حركة رفع الرجل باتجاه الصدر.



short lunges-2 من وضع الوقوف مع تثبيت الشريط حول الساق والطرف الاخر بأسفل القدم ثم عمل حركة الطعن القصير.



ملحق (2) يوضح الوحدات التدريبية

الوحدة 13 (نسبة التثقيف 3%) نموذج (1)

الزمن الكلي (د)	زمن التمرين (د)	زمن التكرار (ثا)	الراحة بين		الحجم		الشدة	التمرين
			المجموع	التكرار	المجموع	التكرار		
16 د	11 د	66	150ثا	1:1	2	3	%75	التمرين (3)
16 د	11 د	66	150ثا	1:1	2	3		التمرين (2)
16 د	11 د	66	150ثا	1:1	2	3		التمرين (6)
14.1 د	9.1 د	55	150ثا	1:1	2	3		التمرين (19)
15.3 د	10.3 د	62	150ثا	1:1	2	3		التمرين (28)
77.4 د								المجموع

الوحدة 14 نموذج (2)

الزمن الكلي (د)	زمن التمرين (د)	زمن التكرار (ثا)	الراحة بين		الحجم		الشدة	التمرين
			المجموع	التكرار	المجموع	التكرار		
18 د	14 د	60	120ثا	1:1	2	4	%70	التمرين (11)
19.4 د	15.4 د	66	120ثا	1:1	2	4		التمرين (4)
18.4 د	14.4 د	62	120ثا	1:1	2	4		التمرين (12)
18 د	14 د	60	120ثا	1:1	2	4		التمرين (10)
20.8 د	16.8 د	72	120ثا	1:1	2	4		التمرين (8)
94.6 د								المجموع



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 10, October 2022

ISSN: 1658- 8452



القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة من وجهة نظر العاملين في أندية الدوري العراقي الممتاز

ليث شرف الدين يحيى¹ أ.م.د أحمد رعد إبراهيم²

وزارة الشباب والرياضة/مديرية شباب ورياضة نينوى/منتدى القوش¹

جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ Layth07@yahoo.com, ² ahmedalsaqi@uomosul.edu.iq)

المستخلص: هدف البحث الحالي إلى بناء مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة من العاملين في الأندية الرياضية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة للموسم الرياضي 2022/2021 والبالغ عددهم (204) رياضياً، وللوصول إلى نتائج البحث فقد استعان الباحثان بمجموعة من الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط). وتوصل الباحثان إلى تم التوصل إلى بناء مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة بأبعاده الثلاثة (الصفات الأخلاقية، أخلاقيات الإدارة، العلاقات الإنسانية) وتطبيقه على عينة البحث، ويوصي الباحثان بإمكانية تطبيق مقياس القيادة الأخلاقية على مؤسسات وفعاليات رياضية أخرى من أجل الوقوف على مستوى القيادة في تلك المؤسسات.

الكلمات المفتاحية: القيادة الأخلاقية - كرة السلة - أندية الدوري - الممتاز.

الإنتاجية وعلى الإنجاز الوظيفي (شهاب: 2010، 131).

مشكلة البحث

ترتقي الشعوب وتزدهر من خلال ما تمتلكه من قيم وعادات أصيلة تحكم سلوكيات وتصرفات الأفراد في تلك المجتمعات، وديننا الإسلامي الحنيف يدعو الجميع إلى التمسك بالقيم والعادات السليمة التي تبني الفرد والمجتمع بأفضل صورة وينهى ويحرم كل العادات والتصرفات والأخلاق السيئة التي تحاول تخريب الفرد والمجتمع، ويظهر ذلك بصورة جلية من خلال الآيات الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة التي تحت الأفراد على الأخلاقيات الحميدة والابتعاد عن الجوانب السلبية في التعامل مع الآخرين، ويرى الباحثان أن القيادة الأخلاقية تعد من أساسيات العمل الإداري الحديث، لا سيما في ظل التطورات الميدانية التي يشهدها عصرنا الحالي وفي شتى مجالات الحياة، لذا ينبغي من القائمين على الاتحاد العراقي لكرة السلة التصرف بحكمة وعقلانية مع الأحداث والمتغيرات التي تطرأ على المشهد الرياضي وفق أساليب علمية وأخلاقية قائمة على أساس الاحترام والعدالة وتحقيق المصلحة العامة، لأن القائد يتعامل مع فئات متنوعة فهو بمثابة القدوة الحسنة ورأس الهرم في المنظمة الرياضية، لذا يقع على عاتقه مسؤوليات إدارية وفنية متعددة لذلك ينبغي عليه أن يتعامل مع تلك المسؤوليات والمهام وفق قيادة أخلاقية حكيمة تسهم في تعزيز العلاقات الإنسانية والقيم الأخلاقية والعمل بروح الفريق من أجل تحقيق الرسالة التي تأسس من أجلها الاتحاد العراقي لكرة السلة.

هدف البحث:

1- يهدف البحث الحالي إلى بناء مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة.

مجالات البحث:

المجال البشري: ضم أعضاء الأندية الرياضية (إداريين، مدربين، لاعبين) المشاركين في الدوري الممتاز لكرة السلة.

المجال المكاني: مقرات الأندية الرياضية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة السلة.

المجال الزمني: الفترة الزمنية الممتدة من 2021/10/3 ولغاية 2022/2/15.

1- المقدمة:

لقد اهتم العلماء بدراسة العديد من الظواهر والمشكلات الإدارية، وذلك بهدف تحسين إنتاجية المنظمات على مختلف أنشطتها، فالإدارة هي نشاط موجه نحو التعاون المثمر والتنسيق الفعال بين الجهود البشرية المختلفة من أجل تحقيق هدف معين بدرجة عالية من الكفاءة (النمر وآخرون: 1996، 65). فالأخلاق تعد الركيزة الأساسية لسعادة الإنسان، فلا خلاق لمجتمع بلا أخلاق، ومع نهاية القرن العشرين وبدايات الألفية الجديدة بزغ توجه جديد في المنظمات العالمية، يدعو إلى التخلي عن المفهوم التقليدي للقيادة المستندة إلى الهرمية والوصايا وسلطة المركز، وتبني أنماط ونماذج قيادية جديدة، تشجع العمل التعاوني، والمشاركة في صنع القرار، والاهتمام بالمرؤوسين وتعزيز نموهم، في إطار أخلاقي إنساني يتزامن فيه الارتقاء بأداء المنظمة والاعتناء بالعامل والاهتمام به (أبو تينة و(أخران): 2007، 137). لذا استحوذ مفهوم القيادة الأخلاقية على اهتمام بالغ في الفترة الأخيرة، نظراً للممارسات السلبية من قبل بعض القيادات، مما أدى إلى انهيار بعض المنظمات وإفلاس أخرى (الشاعر: 2017، 10). فالقيادة الأخلاقية يتم استنباطها من القيم الأخلاقية فهي تقوم على تقديم المساعدة والعون للآخرين، وتحقيق أهدافهم وتطلعاتهم، والتعرف على الأفراد والمساعدة في تقديم الرفاهية لهم (Mcgee: 2013، 656). فلكل قائد مبادئ وقيم وعادات وأخلاق تختلف عن القائد الآخر كما أن لكل مهنة أخلاقيات تعبر عن مجموعة من المبادئ والمعايير التي تعد مرجعاً للسلوك المطلوب لأفراد المنظمة الإدارية (الحريري: 2008، 25). فلا بد من أن تكون علاقات القيادي مع الناس علاقة تتمثل بالحيوية والتفاعل لضمان نجاح المنظمة في تحقيق أهدافها، فالقيادي الذي ينجح في توطيد علاقات إنسانية سليمة يملك القدرة على مساعدة المجتمع والشعور والإحساس بالغاية، كما يساعد الإدارة على وضع سياسات أفضل ويستقطب عاملين أفضل وبهذا يتمكن من أن يحقق تنفيذاً أفضل لسياسة المنظمة، فالقيادة الأخلاقية لها تأثيرات إيجابية على أنماط سلوك الموظفين، من خلال مجموعة من الصفات الشخصية الأخلاقية، والصفات الإدارية الأخلاقية، والعمل بروح الفريق فضلاً عن العلاقات الإنسانية والتي تؤثر بشكل كبير على

جوانبها، قام الباحثان بتحليل محتوى المصادر والأدبيات العلمية الخاصة بمفهوم القيادة الأخلاقية، فالاستبيان " أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث، عن طريق استمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبة بأسلوب منطقي مناسب، يجري توزيعها على أشخاص معينين لتعبئتها " (علبان وغنيم: 2010، 156).

2-4 أداة البحث: تناول الباحثان مفهوم القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة، ومن أجل تحقيق هدف البحث ينبغي عليهما تحقيق ما يلي: (بناء مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة).

2-4-1 خطوات بناء مقياس القيادة الأخلاقية: بعد إطلاع الباحثان على الأدبيات والمصادر العلمية التي تناولت مفهوم القيادة الأخلاقية، لاحظا عدم وجود مقياس للقيادة الأخلاقية في المجال الرياضي، مما اضطر إلى بناء مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة، من خلال مجموعة من الخطوات العلمية والتي تضمنت:

2-4-1-1 الاطلاع على المصادر والأدبيات: لغرض تشكيل خلفية علمية شاملة عن مفهوم القيادة الأخلاقية لدى الباحثان تساعدهما في تحديد أبعاد الدراسة وصياغة الفقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس، قام الباحثان بالاطلاع على الأدبيات والدراسات العلمية التي تناولت هذا المفهوم، إذ تشير المصادر إلى "أن عملية بناء أي مقياس لا بد أن تبدأ بالتخطيط للمقياس، وذلك من خلال تحديد المجالات التي تغطي فقراته ثم صياغة فقرات كل مجال" (Allen and Yen: 1979، -118 119). إذ شكلت هذه الدراسات والمصادر العلمية أساساً جيداً مكنت الباحثان من تحديد أبعاد القيادة الأخلاقية وصياغة مجموعة من الفقرات تتناسب مع العمل الإداري الرياضي.

2-4-1-2 تحديد أبعاد مقياس القيادة الأخلاقية: من أجل الوصول إلى أبعاد القيادة الأخلاقية بصورة صحيحة، قام الباحثان بإجراء حصر شامل للمصادر والدراسات العلمية التي تطرقت لمفهوم القيادة الأخلاقية، وتحليل محتوى هذه المصادر والدراسات، وبهذا الإجراء تشكلت أمام الباحثان خريطة عمل واضحة مكنته من تحديد الأبعاد بطريقة علمية سليمة، لأن

تحديد المصطلحات:

-القيادة الأخلاقية: يقصد بها " السلوك العملي الملائم طبيعياً عن طريق التصرفات الفردية والعلاقات التفاعلية وتحسين سلوك العاملين عن طريق التواصل معهم واتخاذ القرارات " (Ponnu and Tennakoon: 2009، 21).

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث الحالي.

2-2 مجتمع البحث وعينته: ضم مجتمع البحث الحالي العاملين في الأندية الرياضية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة السلة (كادر تدريبي، لاعبين، أعضاء هيئة إدارية) للموسم الرياضي 2022/2021 والبالغ عددهم (288) بواقع (24 مدرب، 144 لاعب، عضو هيئة إدارية 120) عضواً موزعين على (12 نادياً رياضياً، وهذا الرقم يشكل نسبة 100%) من مجتمع البحث الأصلي.

1-2-2 عينة البحث: ضمت عينة بناء مقياس القيادة الأخلاقية (204) من الأعضاء العاملين في الأندية الرياضية العراقية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة السلة، اختيروا بطريقة عشوائية غير منتظمة، موزعين على (12 نادياً رياضياً مشاركاً ضمن منافسات الدوري العراقي الممتاز لكرة السلة وهذا الرقم شكل نسبة (70.8%) من مجتمع البحث الأصلي، وقد تمكن الباحثان من الحصول على (190) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي وهي تشكل نسبة (65.9%) من مجتمع البحث.

2-3 وسائل جمع البيانات: لكي يتمكن الباحثان من استكمال إجراءات بحثهما الحالي بصورة علمية سليمة تعكس واقع العمل الميداني بصورة صحيحة، ينبغي منهما تطبيق خطوات علمية تقوده لنتائج دقيقة، ولتحقيق ذلك تطلب بناء أداة تساعدهما في تحقيق أهداف بحثهما من خلال مجموعة خطوات تشمل: (الاستبيان، المصادر والأدبيات العلمية). يذكر الباحثان أنه كلما كانت الإجراءات علمية ومنتسلة، كلما كانت النتائج دقيقة وتعكس الواقع الإداري داخل المؤسسات المبحوثة، ولأجل تكوين صورة شاملة وواضحة عن مفهوم القيادة الأخلاقية بكل

- (1) على التوالي.
وعند تصميم فقرات المقياس يجب مراعاة ما يأتي:
1- أن تقيس فكرة واحدة.
2- أن تكون العبارات بصيغة المتكلم.
3- تجنب الصياغة بأسلوب النفي.
4- ألا تتطلب إجابات قد تشعر المفحوص بالحرج.
5- أن تكون العبارة قابلة لتفسير واحد. (العساف: 1988، 351)
إن طريقة ليكرت تقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة، ولهذه الطريقة مميزات منها:
1- تتيح للمستجيب أن يؤشر درجة مشاعره أو شدتها.
2- تسمح بأكثر تباين بين الأفراد.
3- توفر مقياساً متجانساً. (أبو علام وشريف: 1989، 134)
4- تجمع عدداً كبيراً من الفقرات ذات الصلة بالظاهرة السلوكية المراد قياسها.
5- مرنة جداً وسهلة البناء والتصحيح. (Stanley & Hopkins: 1972، 188)
2-4-1-4-1 صدق المقياس: إن الاختبار الصادق هو " الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً عنها أو بالإضافة إليها " (علاوي ورضوان: 2000، 255).
2-4-1-4-1 الصدق الظاهري: إن أفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري، "تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها " (عباس وآخرون: 2009، 262). ويقصد بصدق الاختبار أن يقيس الاختبار ما وضع لأجله (أبو مغلي وسلامة: 2010، 41). ويمكن أن يُعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على مجموعة من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للخبراء الاعتماد على حكم الخبراء (عويس: 1999، 55). كما يُعد الصدق من الشروط المهمة الواجب توفرها في أداة جمع البيانات (عباس وآخرون):

المصادر العلمية تؤكد على "أن طريقة تحليل المحتوى من الأساليب البحثية المتميزة في تقديم مؤشرات كمية وموضوعية عن التوجهات الفكرية والقيم والمعايير التي تسعى جهات معينة إلى ترسيخها في جماعة أو مجتمع معين باعتماد وسائل الاتصال المختلفة " (النعيمي: 2002، 43). وبذلك تم تحديد الأبعاد الأساسية لمفهوم القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة والموضحة في الملحق (1)، وقد حدد الباحثان نسبة (50%) كحد أدنى لقبول البعد، مع إعطاء حرية الإضافة أو التعديل أو الدمج أو اقتراح عنوان يراه الخبير مناسباً لطبيعة الدراسة الحالية، بعد ذلك قام الباحثان بعرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في الإدارة الرياضية وبعض أصحاب الخبرة في مجال العمل الإداري ضمن الأندية والاتحادات الرياضية الواردة أسماؤهم في الملحق (2). ومن خلال الإجراء السابق توصل الباحثان إلى اعتماد ثلاثة أبعاد رئيسة لمفهوم القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة وهي (الصفات الأخلاقية، أخلاقيات الإدارة، العلاقات الإنسانية).

2-4-1-4-2 صياغة الفقرات: بعد أن تم تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة، لجأ الباحثان إلى صياغة مجموعة من الفقرات التي تناسب طبيعة كل بعد من أبعاد المقياس، من خلال الاستعانة بالمصادر والأدبيات التي تناولت هذا المفهوم فضلاً عن إجراء المقابلات الشخصية مع عدد من ذوي الخبرة في العمل الإداري الرياضي، كما أن خبرة الباحثان الشخصية كونهما لاعبا كرة سلة مثل العديد من الأندية الرياضية العراقية لسنوات طويلة والمنتخب الأولمبي مكنتهما من صياغة بعض الفقرات التي تعزز من قيمة المقياس، وبهذا الإجراء فقد تشكلت الصورة الأولية لمقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة، إذ بلغت عدد فقرات المقياس الأولي (45) فقرة موزعة على الأبعاد (الصفات الأخلاقية، أخلاقيات الإدارة، العلاقات الإنسانية) بواقع (15، 15، 15) فقرة على التوالي والملحق (3) يوضح ذلك بشكل مفصل. وقد اقترح الباحثان بدائل للإجابة على فقرات المقياس على وفق تقسيم (Likert) الذي يتضمن خمسة هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتحمل الأوزان (5، 4، 3، 2،

يتبين من الجدول أعلاه:

حصول (11) فقرة على نسب اتفاق تراوحت ما بين (100% إلى 88,2%).

حذف ثلاث فقرات من بعد الصفات الأخلاقية لحصولها على نسب اتفاق تراوحت ما بين (52,9% لغاية 70,5%).

دمج الفقرة رقم (6) مع الفقرة رقم (1) في فقرة واحدة.

الجدول (3) يبين نسب اتفاق الخبراء حول فقرات بُعد أخلاقيات الإدارة

النسبة المئوية للاتفاق	الرافضون	الموافقون	تسلسل الفقرة
88,2 %	2	15	1
100 %	-	17	2
82,3 %	3	14	3
100 %	-	17	4
88,2 %	2	15	5
64,7 %	6	11	6
88,2 %	2	15	7
88,2 %	2	15	8
100 %	-	17	9
100 %	-	17	10
58,8 %	7	10	11
94,1 %	1	16	12
64,7 %	6	11	13
دمجت مع الفقرة (7)			14
100 %	-	17	15

يتبين من الجدول أعلاه:

حصول (11) فقرة على نسب اتفاق تراوحت ما بين (100% إلى 82,3%).

حذف (3) فقرات من بعد أخلاقيات الإدارة لحصولها على نسب اتفاق تراوحت ما بين (58,8% لغاية 64,7%).

دمج الفقرة (14) مع الفقرة (7) في فقرة واحدة.

(2009، 261). ولتحقيق هذا الإجراء العلمي قام الباحثان بعرض مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي بكرة السلة بصيغته الأولية وكما موضح في الملحق (3)، على مجموعة من السادة الخبراء في تخصص الإدارة والتنظيم، فضلاً عن خبراء في تخصص القياس والتقويم وكذلك مجموعة من ذوي الخبرة في مجال العمل الإداري الرياضي الواردة أسماؤهم في الملحق (2)، للاطلاع على فقرات المقياس المعتمدة لكل بعد من أبعاد القيادة الأخلاقية وبيان آراءهم وملاحظاتهم حول مدى صلاحية تلك الفقرات لكل بعد، وإبداء ما يرونه مناسباً من حذف أو دمج أو نقل أو إضافة أو تعديل للفقرات بحيث يكون المقياس مناسباً لطبيعة الدراسة من حيث صدقه الظاهري، فضلاً عن بيان الرأي حول صلاحية بدائل الإجابة المقترحة من قبل الباحثان وأوزانها المقترحة للمقياس. ويؤكد (Eble, 1972) إلى أن " الوسيلة المفضلة للتأكد من الصدق الظاهري لأداة القياس، هي قيام مجموعة من الخبراء المختصين بتقدير صلاحية الفقرات لقياس الصفة التي وضعت من أجلها " (Eble: 1972، 69). وبعد الاطلاع على ملاحظات السادة الخبراء فيما يخص فقرات مقياس القيادة الأخلاقية، تمكن الباحثان من تحديد نسب الاتفاق حول كل فقرة من فقرات المقياس من خلال النسبة المئوية التي تعد وسيلة إحصائية مناسبة لاستخراج نسب اتفاق الخبراء، والجدول (2) يبين النسب المئوية لفقرات المقياس.

الجدول (2) يبين نسب اتفاق السادة الخبراء حول فقرات بُعد الصفات الأخلاقية

النسبة المئوية للاتفاق	الرافضون	الموافقون	تسلسل الفقرة
88,2 %	2	15	1
94,1 %	1	16	2
64,7 %	6	11	3
100 %	-	17	4
	3	14	5
دمجت مع الفقرة (1)			6
100 %	-	17	7
94,1 %	1	16	8
52,9 %	4	9	9
88,2 %	2	15	10
70,5 %	8	12	11
100 %	-	17	12
100 %	-	17	13
94,1 %	1	16	14
100 %	-	17	15

التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك، حتى يمكن الأخذ بنتائجها "المندلأوي و(آخران): 1989، 108). ويؤكد (باهي و(آخرون)، 2002) إلى " ضرورة تطبيق الاختبار في دراسة استطلاعية على عينة مجتمع البحث، للتعرف على مدى مناسبة الاختبار من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على عينة البحث، وتحديد الوقت اللازم للإجراء"(باهي وآخرون: 2002، 199).

ويلجأ الباحثان هذا الإجراء من أجل التعرف على:

-مدى وضوح العبارات وفهمها.

-إن كانت هنالك أسئلة تحتاج إلى توضيح. (فرحات: 2001، 171)

ويمكن الباحثان من خلال تطبيق هذا الإجراء العلمي من تحديد متوسط زمن الإجابة على المقياس، إذ بلغت (17) دقيقة، فضلاً عن التعرف على مدى وضوح الفقرات وعدم وجود أي شيء غامض في فقرات المقياس بالنسبة للمختبرين.

2-4-1-4-3 صدق البناء: يسمى بصدق التكوين الفرضي لأنه يعتمد على مدى قياسه لتكوين فرضي معين أو سمة محددة (أبو حطب وعثمان: 1976، 108). ويُعد هذا النوع من " أكثر أنواع الصدق ملائمة لبناء المقاييس لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم المراد قياسه "(ربيع: 2009، 98). ولجا الباحثان إلى استخراج صدق البناء لمقياس القيادة الأخلاقية عن طريق تمييز الفقرات والاتساق الداخلي. إذ يؤكد (دوران، 1985) إلى أنه من مواصفات المقياس الجيد إجراء التحليل الإحصائي لفقراته لتمييز الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية من الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه (دوران: 1985، 125). كما يذكر (عودة، 1999) بأن "المقياس الذي تنتج عنه فقرات في ضوء مؤشري القوة التمييزية والتجانس الداخلي يمتلك صدقاً بنائياً"(عودة: 1999، 386-388).

2-4-1-4-3 القوة التمييزية للفقرات: إن الهدف من تحليل فقرات المقياس هو تحسين الاختبار ونوعيته من خلال اكتشاف ضعف جوانب الفقرة، ومن ثم العمل على إعادة

الجدول (4) يبين نسب اتفاق الخبراء حول فقرات بُعد العلاقات الإنسانية

النسبة المئوية للاتفاق	الرافضون	الموافقون	تسلسل الفقرة
100 %	-	17	1
100 %	-	17	2
94,1 %	1	16	3
100 %	-	17	4
تنقل الى المحور 2			5
94,1 %	1	16	6
100 %	-	17	7
88,2 %	2	15	8
100 %	-	17	9
82,3 %	3	14	10
94,1 %	1	16	11
88,2 %	2	15	12
100 %	-	17	13
64,7 %	6	11	14
70,5 %	4	12	15

يتبين من الجدول أعلاه:

1-حصول (12) فقرة على نسب اتفاق تراوحت ما بين (100% لغاية 82.3%).

2-حذف (2) فقرة من بُعد العلاقات الإنسانية لحصولها على نسب اتفاق تراوحت ما بين (70.5% لغاية 64.7%).

3-نقل الفقرة رقم (5) إلى بعد أخلاقيات الإدارة.

ومن خلال ما سبق، فقد أستقر مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي بكرة السلة على (35) فقرة، موزعة بواقع (11) فقرة لبعد الصفات الأخلاقية، و (12) فقرة لبعد أخلاقيات الإدارة، و(12) فقرة لبعد العلاقات الإنسانية. وقد اعتمد الباحثان بدائل للإجابة تمثلت بـ (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

2-4-1-4-2 التجربة الاستطلاعية: بعد أن أكمل الباحثان خطوات تحديد أبعاد مقياس القيادة الأخلاقية وصياغة الفقرات الخاصة بكل بعد من أبعاده الثلاثة، أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية والتي تمثل الخطوة المصغرة للتجربة الرئيسية، على عينة من العاملين في الأندية الرياضية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز بكرة السلة والبالغ عددهم (12) عضواً، بتاريخ 2021/12/12 ولغاية 2021/12/19، وقد راعى الباحثان عند إجراء التجربة الاستطلاعية تحقيق نفس أجواء التجربة الرئيسية، إذ يشير (المندلأوي و(آخران)، 1989) إلى " ضرورة توفر الشروط والظروف نفسها التي تطبق فيها

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعتين المتطرفتين (العليا والدنيا) لمقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة

الرقم	المتوسط	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
		±ع	-س	±ع	-س	
0.001	26.873	0.709	2.473	0.000	5.000	1
0.001	27.168	0.628	2.543	0.225	4.947	2
0.001	26.461	0.795	2.210	0.000	5.000	3
0.001	24.205	0.804	2.175	0.285	4.912	4
0.001	29.417	0.634	2.087	0.331	4.877	5
0.001	23.823	0.711	2.315	0.367	4.842	6
0.001	29.500	0.794	1.894	0.000	5.000	7
0.001	28.758	0.778	2.035	0.000	5.000	8
0.001	26.540	0.773	2.280	0.000	5.000	9
0.001	27.500	0.794	2.105	0.000	5.000	10
0.001	29.471	0.666	2.140	0.275	4.929	11
0.001	25.041	0.867	2.122	0.000	5.000	12
0.001	26.461	0.795	2.210	0.000	5.000	13
0.001	25.140	0.731	2.035	0.398	4.807	14
0.001	27.931	0.775	2.070	0.132	4.982	15
0.001	23.834	0.756	2.228	0.350	4.859	16
0.001	39.058	0.500	1.561	0.383	4.824	17
0.001	27.543	0.735	2.315	0.000	5.000	18
0.001	27.656	0.767	2.017	0.225	4.947	19
0.001	28.139	0.715	2.333	0.000	5.000	20
0.001	30.945	0.731	2.000	0.000	5.000	21
0.001	30.884	0.738	1.912	0.132	4.982	22
0.001	26.556	0.794	1.894	0.309	4.894	23
0.001	28.607	0.801	1.964	0.000	5.000	24
0.001	27.500	0.794	2.105	0.000	5.000	25
0.001	27.656	0.788	2.052	0.132	4.982	26
0.001	25.109	0.766	2.193	0.285	4.912	27
0.001	22.750	0.694	1.982	0.500	4.561	28
0.001	29.965	0.558	1.789	0.468	4.684	29
0.001	22.925	0.767	1.982	0.461	4.701	30
0.001	32.265	0.639	1.859	0.309	4.894	31
0.001	29.577	0.666	1.859	0.367	4.842	32
0.001	24.261	0.731	2.298	0.331	4.877	33
0.001	30.675	0.680	2.035	0.225	4.947	34
0.001	31.749	0.750	1.842	0.000	5.000	35

يتبين من الجدول (5) أن قيمة sig للفقرات كانت (0.001) وهي قيمة أقل من مستوى المعنوية، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين العليا والدنيا، وبذلك لم تسقط أي فقرة في هذا الإجراء.

صياغتها أو استبعادها أن لم تكن صالحة (رضوان: 2006، 244). كما تعني القوة التمييزية "قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات العليا والأفراد ذوي المستويات الدنيا بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة، مما تعد دليلاً على صدق البناء" (حنا: 2001، 55). وبما أن الباحثان حصلوا على (190) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي من عينة البناء لمقياس القيادة الأخلاقية، لذا تم اعتماد نسبة (27%) من الاستثمارات للمجموعة العليا و(27%) من الاستثمارات للمجموعة الدنيا، ويشار إلى أنه إذا كانت العينة كبيرة فإنه بالإمكان أخذ نسبة (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا (Azobaie and ALhmdane: 1982، 20). ولحساب القوة التمييزية لمقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة تم إجراء ما يلي:

- 1- وضع درجة لكل بديل (إجابة) أمام كل فقرة بحسب المقياس الخماسي المعد، لذا تم استخراج الدرجة الكلية لكل استمارة مجيب.
- 2- ترتيب الاستثمارات تنازلياً بعد إيجاد المجموع لكل استمارة من استمارات عينة البناء البالغة (190) استمارة.
- 3- تحديد حجم المجموعتين المتطرفتين وواقع (27%) لكل منهما، وبذلك فقد بلغت عدد استمارات المجموعة العليا (52) استمارة، في حين بلغ عدد استمارات المجموعة الدنيا (52) استمارة.
- 4- إيجاد قيمة (ت) بين المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة، والجدول (5) يبين نتائج القوة التمييزية.

النتائج انخفضت ثبات المقياس ولم يعد ميزاناً حساساً وقادراً على الكشف عن الفروق الحقيقية بين الأفراد في السمة أو الخاصية التي توضع موضع القياس بدرجة كافية " (ميخائيل: 2001، 268). ولإستخراج معامل ثبات مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي بكرة السلة، استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية.

2-4-1-3-2 طريقة التجزئة النصفية: تُعد طريقة التجزئة النصفية من الطرائق المستخدمة لاستخراج معامل الثبات، لإقتصاديتها في الجهد والوقت (برهوم وعبد النور: 2004، 149). وتسمى بمعامل الثبات بطريقة الأنصاف بمعامل الثبات الداخلي (زكريا وآخرون: 2002، 144).

وتتماز هذه الطريقة بما يلي:

-تجنب الفاحص مشكلة إعادة الفحص.

-تلغي أثر التغييرات التي يمكن أن تطرأ على حالة المفحوص العلمية والنفسية والصحية، وتؤثر من ثم في مستوى أدائه للاختبار إذا ما أعيد أكثر من مرة (التميمي والطائي: 2005، 176).

وللحصول على معامل الثبات مقياس القيادة الأخلاقية، استخدم الباحثان استجابات عينة البناء بعد تقسيمها إلى نصفين، الأول ضم نتائج العبارات ذات التسلسلات الفردية، أما النصف الثاني فقد ضم نتائج العبارات ذات التسلسلات الزوجية، وبهذا فقد أصبح لكل فرد درجتان فردية وزوجية، وتم إيجاد معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصفي الاختبار (Ferguson and Thakane: 1989، 125). إذ بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بين نصفي الاختبار (0.88). ظ ولأجل الحصول على قيمة معامل ثبات مقياس القيادة الأخلاقية، تم استخدام معادلة سبيرمان براون (Popham, 1978، 33). لذا فقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.93).

2-4-1-3-2 مقياس القيادة الأخلاقية بصيغته

النهائية: بعد إكمال كافة الخطوات العلمية بصورة منطقية متسلسلة، تشكل لدى الباحثان الصورة النهائية لمقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي بكرة السلة، وبذلك فقد تألف المقياس من ثلاث أبعاد اشتملت على (الصفات الأخلاقية، أخلاقيات

2-4-1-3-2 الاتساق الداخلي: تقدم هذه الطريقة مقياساً متجانساً في فقراته، إذ تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، فضلاً عن قدرتها على إبراز الترابط بين فقرات المقياس (السامرائي والبلداوي: 1987، 96). كما يُعد أسلوب الاتساق الداخلي أسلوباً آخر في استخراج القوة التمييزية للفقرات، من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس (منصور: 2001، 56). ويصار لتحريز درجة صدق العبارات وانسجامها الداخلي لإيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس (التميمي والطائي: 2005، 176). وللتحقق من الاتساق الداخلي للفقرات أجرى الباحثان مصفوفة ارتباط لدرجات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس لعينة البناء التي بلغت (190) فرداً.

الجدول (6) يبين درجة ارتباط الفقرات مع المقياس

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	المعنوية	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	المعنوية	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	المعنوية
1	0.578	0.001	13	0.658	0.001	25	0.653	0.001
2	0.596	0.001	14	0.638	0.001	26	0.649	0.001
3	0.620	0.001	15	0.717	0.001	27	0.682	0.001
4	0.605	0.001	16	0.569	0.001	28	0.594	0.001
5	0.620	0.001	17	0.618	0.001	29	0.634	0.001
6	0.548	0.001	18	0.598	0.001	30	0.529	0.001
7	0.593	0.001	19	0.635	0.001	31	0.556	0.001
8	0.627	0.001	20	0.616	0.001	32	0.659	0.001
9	0.652	0.001	21	0.604	0.001	33	0.560	0.001
10	0.700	0.001	22	0.656	0.001	34	0.602	0.001
11	0.625	0.001	23	0.656	0.001	35	0.609	0.001
12	0.455	0.001	24	0.633	0.001			

يتبين من الجدول (6) أن قيمة معامل الارتباط لفقرات مقياس القيادة الأخلاقية كانت معنوية مع درجة المقياس الكلي.

2-4-1-3-2 الثبات: بهدف الحصول على ثبات مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي بكرة السلة، لجأ الباحثان إلى تطبيقه على مجموعة أفراد عينة التطبيق والبالغ عددهم (190) فرداً، إذ يشير (أبو علام، 2005) أنه بهدف الحصول على معامل الثبات، نلجأ إلى تطبيقه على الأفراد في المقياس، أكثر من مرة أو بالحصول على درجات متكافئة في الإجراء نفسه أو أكثر من إجراء (أبو علام: 2005، 374). فالثبات أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص (الجلبي: 2005، 113). كما يؤكد (ميخائيل، 2001) إلى أنه " كلما تذبذبت

القيادة في تلك المؤسسات.

المصادر:

- [1] أبو حطب، فؤاد وعثمان، سيد احمد (1976): التقويم النفسي، ط2، مكتبة ألا نجلو المصرية، القاهرة.
- [2] أبو علام، رجاء محمود (2005): تقويم التعلم، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- [3] أبو مغلي، سمير وسلامة، عبد الحافظ (2010): القياس والتشخيص في التربية الخاصة، دار اليازوري للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- [4] باهي، مصطفى حسين وآخرون (2002): الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات-تطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- [5] برهوم، محمد عيس وعبد النور، اسكندر (2004): تصميم مقياس المعياري، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والإنسانية، المجلد 1، العدد1، مركز البحوث والدراسات، جامعة الشارقة، الإمارات العربية المتحدة.
- [6] التميمي، محمد كاظم والطائي، حريم محمد (2005): جودة اتخاذ القرار لدى التدريسي الجامعي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد9، جامعة بغداد، العراق.
- [7] الجلبلي، سوسن شاكر (2005): أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. ط1، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق، سوريا.
- [8] الحريري، رافدة (2008): مهارات القيادة التربوية في اتخاذ القرارات الإدارية، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- [9] حنا، أميرة (2001): بناء وتقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- [10] دوران، روندي (1985): أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم، ترجمة محمد سعيد صباغ وآخرون، دار الأمل، عمان، الأردن.
- [11] زكريا، محمد الظاهر وآخرون (2002): مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- [12] السامرائي، باسم نزهت والبلداوي، طارق حميد (1987): بناء مقياس الاتجاهات نحو مهنة التدريس، المجلة العربية للبحوث التربوية، المجلد 7، العدد 2.
- [13] الشاعر، عماد سعيد محمد (2017): ممارسات القيادة الأخلاقية وعلاقتها بتحقيق الإبداع الإداري، رسالة ماجستير منشورة، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- [14] شهاب، شهزاد محمد (2010): القيادة الإدارية ودورها في تأصيل روابط العلاقات العامة، مجلة دراسات تربوية، العدد (11).
- [15] عباس، محمد خليل وآخرون (2009): مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- [16] العساف، صالح بن حمد (1988): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط1، المديرية العامة للمطبوعات، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- [17] علاوي، محمد حسن ورضوان، نصر الدين (2000): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- [18] عليان، ربحي مصطفى وغنيم، عثمان محمد (2010): أساليب البحث العلمي- الأسس النظرية والتطبيق العملي، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- [19] عودة، أحمد سليمان (1999): القياس والتقويم في العملية التدريسية، جامعة اليرموك، الأردن.
- [20] عويس، خير الدين علي أحمد (1999): دليل البحث العلمي، دار الفكر

الإدارة، العلاقات الإنسانية) ويعد فقرات كلي بلغت (35) فقرة، موزعة بالترتيب بواقع (11-12-12) على التوالي، والملحق (7) يبين ذلك. وتم اعتماد تقسيم ليكرت الخماسي كبداية للإجابة على فقرات المقياس والتي اشتملت على (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وبذلك فقد بلغت الدرجة الكلية للمقياس (175) درجة، بينما بلغت الدرجة الدنيا للمقياس (35) درجة على وفق البدائل المحدد، إذ تم تحديد الوزن المناسب لكل إجابة ما بين (5-1) درجة مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (7).

الجدول (7) يبين أبعاد وفقرات مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي بكرة السلة

ت	أسم البعد	تسلسل الفقرات	عدد فقرات البعد
1	الصفات الأخلاقية	11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1	11
2	أخلاقيات الإدارة	-19-18-17-16-15-14-13-12-23-22-21-20	12
3	العلاقات الإنسانية	-31-30-29-28-27-26-25-24-35-34-33-32	12

2-5 الوسائل الإحصائية: للوصول إلى أهداف الدراسة، استعان الباحثان بالحقيبة الإحصائية (SPSS): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط، اختبار T-Test).

3- عرض النتائج ومناقشتها: سوف يتطرق الباحثان في هذا الباب إلى عرض ومناقشة للنتائج التي توصل إليها وفقاً للأهداف التي تم وضعها في الباب الأول وحسب التسلسل.

3-1 عرض نتائج الهدف الأول: اشتمل هدف البحث على بناء مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي بكرة السلة، وقد تم التحقق من الهدف الأول من خلال مجموعة من الإجراءات العلمية المعتمدة في الباب الثالث.

4-الخاتمة:

من خلال النتائج المتحصلة استنتج الباحثان ما يلي:

1-تم التوصل إلى بناء مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي بكرة بأبعاده الثلاثة (الصفات الأخلاقية، أخلاقيات الإدارة، العلاقات الإنسانية) وتطبيقه على عينة البحث.

فيما أوصى الباحثان بالتالي:

1-إمكانية تطبيق مقياس القيادة الأخلاقية على مؤسسات وفعاليات رياضية أخرى من أجل الوقوف على مستوى

[27]Al-Zobaie. A. and AL-Hamdane. M. (1982): Test Construction, Mosul University Publishing, Mosul.

[28]Ebel, Robert L. (1972): Essentials of Educational measurement Englewood Cliffs, Prentice Hall, New Jersey.

[29]Ferguson, G.T and Thakane, Y. (1989): Statistical Analysis in Psychology and Education. McGraw-Hill, NewYork.

[30]Ponnu, Cyril H. and Tennakoon, Girinda (2009): The Association Between Ethical Leadership and Employee out comes: the Malaysian case, Electronic Journal of Business Ethics and Organization studies, Vol. 14, No. 1.

[31]Popham, W.T. (1978): Criterion Referenced Measurement Prentice. Hall, Englewood Cliffs. New Jersey.

[32]Stanly, J. and Kenneth, D., (1972): Educational and Psychological measurement and Education, 5 th, ed, periotic.

للطباعة والنشر، القاهرة.

[21]فرحات، ليلي السيد (2001): القياس والاختبارات في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان، مصر.

[22]المندلوي، قاسم وأخران (1989): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي، جامعة الموصل، الموصل، العراق.

[23]منصور، حازم علوان (2001): بناء مقياس لمفهوم الذات وتقنيته لدى لاعبي كرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

[24]ميخائيل، امطانيوس (2001): القياس والتقويم في التربية الحديثة، مطبعة نفحة إخوان، دمشق، سورية.

[25]النعمي، ضرغام جاسم محمد (2002): تقويم بعض الاختبارات البدنية والمهارية لبعض الألعاب الجماعية على وفق النظرية الفلسفية والأسس العلمية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

[26]Allen, M. and Yen, W. M., (1979): "Introduction to measurement theory", book/cole, California.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحثان لبيان مدى صلاحية أبعاد فقرات مقياس القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة فضلاً عن بدائل الإجابة

ت	الخبراء	الجامعة	الإختصاص	الكلية والقسم
1.	أ.د مؤيد عبد الله جاسم	الفراهيدي	قياس وتقويم	كلية التربية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
2.	أ.د هاشم أحمد سليمان	الموصل	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3.	أ.د نصير قاسم خلف	ديالى	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4.	أ.د عكلة سليمان الحوري	الموصل	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
5.	أ.د وليد خالد همام النعمة	الموصل	إدارة وتنظيم	كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
6.	أ.د سعد فاضل عبد القادر	الموصل	قياس وتقويم	كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
7.	أ.د رياض أحمد إسماعيل	الموصل	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8.	أ.د عدي غانم الكوازي	الموصل	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9.	أ.د مؤيد عبد الرزاق	الموصل	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10.	أ.م.د خالد محمود عزيز	الموصل	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11.	أ.م.د خالد عبد المجيد	الموصل	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12.	أ.م.د أحمد مؤيد حسين	الموصل	قياس وتقويم	كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
13.	أ.م.د محمد ذاكراً سالم	الموصل	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14.	أ.م.د بنبينة حسين علي	الموصل	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
15.	أ.م.د شاهين رمزي رفيق	كركوك	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
16.	أ.م.د ثابت إحسان أحمد	الموصل	إدارة وتنظيم	كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
17.	أ.م.د. عوزير سعدي إسماعيل	صلاح الدين	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (1) يوضح استمارة الاستبانة تخص القيادة الأخلاقية لإدارة الاتحاد العراقي لكرة السلة الكابتن في النادي الرياضي المشارك في الدوري العراقي لكرة السلة المحترم.. تحية طيبة..

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم بـ (القيادة الأخلاقية للاتحاد العراقي لكرة السلة وعلاقتها بالثقة التنظيمية من وجهة نظر أندية الدوري الممتاز) وينوي الباحثان من خلال المقياس الذي بين يديك الوصول إلى البيانات التي تخص القيادة الأخلاقية لإدارة الاتحاد العراقي لكرة السلة، لذا يرجى من جنابكم الكريم الاطلاع على فقرات المقياس وقراءتها بدقة وعناية، من أجل الوصول إلى إجابات موضوعية تعكس مقدار القيم الأخلاقية التي يتمتع بها أعضاء الاتحاد العراقي في التعامل مع الأندية الرياضية المشاركة في الدوري العراقي، وذلك بوضع علامة (√) أمام العبارة وتحت البديل الذي تراه مناسباً.

ويقصد بالقيادة الأخلاقية " أنها التأثير في العاملين لتحقيق درجة عالية من الكفاءة والفعالية، وإيجاد المناخ التنظيمي المنتج الذي يسوده التعامل ضمن الإطار الأخلاقي، وبما تسمح به القوانين والأنظمة.

وتقبلوا مني فائق التقدير والاحترام..

النادي الرياضي:

الصفة المهنية:

الشهادة الدراسية:

سنوات اللعب في النادي:

أ.م.د أحمد رعد إبراهيم الساقى ليث شرف الدين يحيى جرجيس

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	يتعامل الإتحاد العراقي بنزاهة وعدالة مع جميع الأندية الرياضية.					
2.	تتق الأندية الرياضية بإدارة الإتحاد العراقي بكرة السلة.					
3.	تمتلك إدارة الإتحاد القدرة على تحمل المسؤولية تجاه القضايا الحساسة.					
4.	يوفي الإتحاد العراقي بالوعد التي يقطعها على نفسه.					
5.	يدعم الإتحاد العراقي فرص التطور العلمي والرياضي لجميع العاملين.					
6.	يتعامل الإتحاد العراقي بمرونة مع الأندية الرياضية.					
7.	يقدم الإتحاد العراقي المصلحة العامة على المصالح الشخصية.					
8.	يسعى الإتحاد العراقي ان يكون قدوة حسنة للآخرين.					
9.	يمتلك الإتحاد العراقي موظفين مؤهلين علمياً ورياضياً.					
10.	تتحترم إدارة الإتحاد العراقي جهود الأندية الرياضية وتقديرها.					
11.	تتجنب إدارة الإتحاد السلوكيات التي تسبب أذى نفسي ومعنوي للآخرين.					
12.	يستخدم الإتحاد العراقي سلطاته على الأندية الرياضية.					
13.	يضع الإتحاد رؤية مستقبلية لتطوير كرة السلة.					
14.	يتجنب الإتحاد العراقي إصدار عقوبات متسارعة للأندية الرياضية المشاركة في الدوري.					
15.	يسعى الإتحاد إلى توفير الإمكانيات اللازمة لتحقيق الأهداف المخطط لها.					
16.	يحرص الإتحاد على إشراك المدربين في دورات تدريبية لرفع مستواهم الفني.					
17.	يكافئ الإتحاد العراقي للاعبين والأندية الرياضية المتميزة في الدوري.					
18.	يضع الإتحاد لائحة فنية تحدد نظام المشاركة في الدوري الرياضي.					
19.	يستخدم الإتحاد العراقي نظام رقابة عادل وصارم في الدوري.					
20.	يحافظ الإتحاد العراقي على أسرار وخصوصية العمل مع الأندية والرياضيين.					
21.	يشرك الإتحاد العراقي إدارات الأندية الرياضية في صنع قراراته.					
22.	يعتمد الإتحاد العراقي مبادئ الثواب والعقاب للحد من ظاهرة الفساد.					
23.	يراعي الإتحاد العراقي الفروق المالية والمستوى بين الأندية الرياضية.					
24.	يهتم الإتحاد العراقي بإقامة علاقات إنسانية طيبة مع جميع الأندية الرياضية.					
25.	يساهم الإتحاد العراقي مع الأندية الرياضية في مواجهة المشاكل والعمل على حلها.					
26.	تقيم إدارة الإتحاد العراقي علاقات إيجابية مع المؤسسات الأخرى.					
27.	يحرص الإتحاد العراقي على توفير بيئة عمل صحية.					
28.	ينظم الإتحاد العراقي لقاءات مستمرة مع رواد اللعبة.					
29.	يسعى الإتحاد العراقي الى مد يد العون الى كافة العاملين في الأندية الرياضية.					
30.	يحرص الإتحاد العراقي على إقامة بطولات وتجمعات تخليداً لنجوم اللعبة.					
31.	يهتم الإتحاد العراقي بالرياضيين ويرعاهم صحياً ومعنوياً.					
32.	تدعم إدارة الإتحاد العراقي المواهب المتميزة في مجال اللعبة وترعاها.					
33.	يتواجد الإتحاد العراقي في المناسبات والمهرجانات الاجتماعية التي تخص الأندية الرياضية.					
34.	يشجع الإتحاد العراقي على العمل بروح الفريق.					
35.	يراعي الإتحاد العراقي حقوق العاملين في الأندية الرياضية.					



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 10, October 2022

ISSN: 1658- 8452



اثر استخدام استراتيجية التعلم المقلوب بمنصة أدمودو في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني على

بساط الحركات الارضية للرجال

م. لقمان صالح كريم¹

كلية التربية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكتاب¹

(¹ luqman.s.karim@uoakitab.edu.iq)

المستخلص: وقد تحدد هدف البحث في التعرف على تأثير التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) تعلم بعض مهارات بالجمناستك الفني على بساط الحركات الارضية، وافترض الباحث ان لاستراتيجية التعلم المقلوب بمنصة (أدمودو) تأثيراً ايجابياً في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني على بساط الحركات الارضية . وتضمنت مشكلة البحث معرفة سبب ضعف تعلم الطلاب لبعض مهارات الجمناستك الفني على بساط الحركات الارضية.

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وعلى عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (20) طالبا من طلاب المرحلة الثانية، وتم تقسيم العينة على مجموعتين وواقع (10) طالبا لكل مجموعة، وقد اتبعت المجموعة التجريبية التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo)، في حين اتبعت المجموعة الضابطة الأسلوب التعليمي المتبع من مدرس المادة، وتم إجراء عملية التكافؤ في اختبارات الأداء الفني لبعض مهارات بالجمناستك الفني على بساط الحركات الارضية، ومن ثم تنفيذ مفردات استراتيجية التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) على المجموعة التجريبية ضمن مدة استغرقت (8) أسابيع وواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد، وبهذا بلغ عدد الوحدات الكلية (16) وحدة وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، وبعد الانتهاء من تنفيذ مفردات هذا التعلم، تم إجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وبالظروف والأحوال نفسها التي جرت فيها الاختبارات القبليّة، وبعد استخراج النتائج ومعالجتها بالوسائل الإحصائية الملائمة، توصل الباحث إلى مجموعة من استنتاج مهم وهو ان لاستراتيجية التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) تأثيراً ايجابياً في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني على بساط الحركات الارضية .

وفي ضوء هذه الاستنتاج أوصى الباحث ضرورة اعتماد التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) في تعلم بعض مهارات بالجمناستك الفني على بساط الحركات الارضية، وأيضاً التأكيد على إدخال التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) في أثناء الوحدات التعليمية في تعلم بعض مهارات بالجمناستك الفني على بساط الحركات الارضية . اما الوسائل الاحصائية المستخدمة هي (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط).

الكلمات المفتاحية: استراتيجية التعلم المقلوب - منصة ادمودو - مهارات الجمناستك الفني - طلاب المرحلة الثالثة.

1- المقدمة:

تضيفها على عمليتي التعليم والتعلم، الأمر الذي يدفع المتعلم إلى التفاعل مع المحتوى المقدم عبرها، وكذلك مع أقرانه ومدرسه، فضلاً عن اشتراكه في العديد من المهمات أو الواجبات الحركية التي تكسبه المهارات الحركية وتطورها.

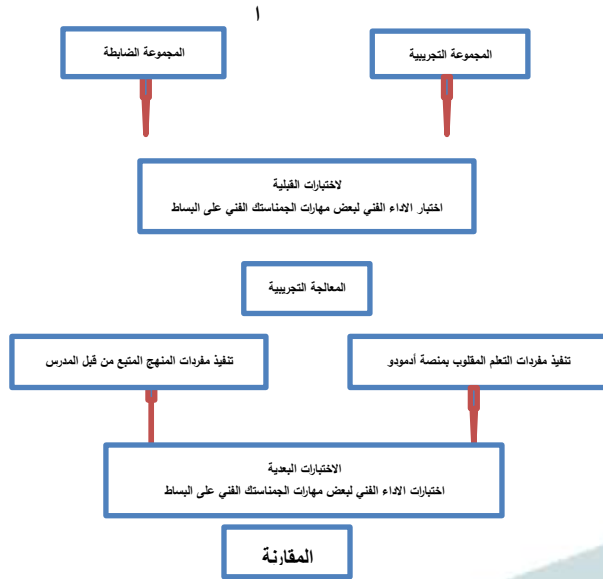
ويُعدُّ الجمناستك الفني واحدة من أكثر الفعاليات أو الألعاب الرياضية حظاً في استثمار التطبيقات الحديثة لتحقيق أعلى درجات التطور والتقدم كونها لعبة أولمبية لها أولوياتها في اهتمامات دول العالم المتقدم، فالجمناستك الفني إحدى الفعاليات أو الألعاب الرياضية التنافسية الفردية التي تتمتع بكم هائل من المهارات المختلفة باختلاف أجهزته، وكل جهاز له طابعه الخاص في الأداء والذي يميزه عن باقي الأجهزة الأخرى، كما يعد الجمناستك من الفعاليات أو الألعاب الرياضية المهمة والتي تتطلب صفات بدنية وحركية جيدة، فضلاً عن مهارات وقدرات نفسية جيدة للتغلب على حالة الخوف والتردد من القيام بالمهارات، سيما الصعبة منها وعلى الأجهزة، فهي لعبة تتضمن سلاسل حركية على الأجهزة ومن المهارات أو القدرات النفسية الهامة، وتؤدي دوراً مهماً وبارزاً في تحقيق أهداف عملية تعلمه للمهارات الحركية المطلوبة وتحديد مستوى أداء الفني لها، فضلاً عن أنها توضح لماذا يسلك المتعلم سلوكاً معيناً، ومن خلال ما تقدم تأتي أهمية البحث في إدخال استراتيجية جديد في عملية تعلم مهارات الجمناستك الفني للاعبين، ألا وهو استراتيجية التعلم المقلوب بمنصة تعليمية تسمى (أمدودو)، فضلاً عن الوصول إلى تعلم مهارات الجمناستك الفني بشكل جديد وأفضل.

أما مشكلة البحث:

فتكمن في ان التطورات التكنولوجية والمعلوماتية فرضت نفسها على جميع نواحي الحياة مما جعل العالم كأنه قرية صغيرة، وقد هيمنت هذه التطورات على الواقع التعليمي في العالم أجمع من خلال استثمار التصميمات الحديثة في تسهيل العملية التعليمية عن طريق استخدام هذه التصميمات في التدريس، ومن خلال متابعة الباحث للمحاضرات الخاصة بالجمناستك الفني للطلاب كونه أحد المهتمين بهذه اللعبة، لاحظ أن هناك ضعفاً في تعلم بعض هذه المهارات على جهاز بساط الحركات الارضية (مهارة العجلة البشرية ومهارة القفزة العربية ومهارة قفزة الالدين الامامية على بساط الحركات الارضية)، ويرجع سبب ذلك صعوبة

شهد المجال الرياضي تطوراً واضحاً في مختلف المستويات من خلال الانجازات الرياضية والاداء المهاري المتطور خلال البطولات العالمية وهذا يرجع الى ادراك الدول المتحضرة القيمة الاستراتيجية والحيوية للألعاب الرياضية، لذا سعى المختصون في المجال الرياضي الى ابتكار افضل الطرائق والاساليب التعليمية في اكتساب المهارات الحركية التي تستند الى اسس ومبادئ التعلم الحركي.

ويسعى المدربون والمعلمون إلى البحث بشكل دائم ومستمر عن الأساليب والطرائق التعليمية الحديثة بهدف اكتساب الأداء الفني والاحتفاظ به بما يكسبه ميزة تنافسية، ومن هذه الأساليب استراتيجية التعلم المقلوب والذي هو واحد من أهم هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضي، كما أن التعلم المقلوب هو أحد أشكال التعلم الإلكتروني المدمج التي ظهرت حديثاً ويُعرف بأنه نموذج تربوي يهدف إلى استعمال التقنيات الحديثة وشبكة الإنترنت بطريقة تسمح للمدرب بأعداد الوحدة التعليمية عن طريق مقاطع فيديو أو ملفات صوتية أو غيرها من الوسائط المتعددة، ليطلع عليها المتعلمون في البيت أو في أي مكان آخر باستعمال الحواسيب أو الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية قبل الحضور للوحدات التعليمية، في حين يُخصص وقت الوحدة التعليمية للمناقشات والمشاريع الخاصة بالمهارات الرياضية والتدريبات. ويتطلب التعلم عن طريق التعلم المقلوب مشاركة المتعلمين مسؤولية تعلمهم سواء داخل الوحدات التعليمية أم خارجها وتصميم مواقف تشاركية ذات علاقة بخصائصهم تدفعهم نحو شعورهم بالثقة فيما يتعلمونه، وعليه فإن مهارات التعلم الإلكتروني التشاركي تمثل أحد مخرجات التعلم الإلكتروني التي تم فيها استعمال العديد من البرمجيات والبيئات التعليمية في تعلم المهارات الحركية المختلفة، بدءاً من الحاسوب ببرمجياته البسيطة مروراً بالتعلم الإلكتروني والتعليم المدمج والفصول الافتراضية والبيئات التفاعلية المختلفة والتي أثبتت في معظمها فاعليتها في التعلم، وتأتي المنصة التعليمية الإلكترونية (منصة أمدودو التعليمية) في مقدمة تقنيات الجيل الثاني من الويب التي تشهد إقبالاً متزايداً على توظيفها من قبل القائمون على العملية التعليمية؛ وذلك نظراً إلى الحيوية والمتعة التي



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته:

2-2-1 مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية/جامعة الكتاب والبالغ عددهم (43) طالباً للعام الدراسي 2022/2021 للدراسة الصباحية، موزعين على شعبي (أ)، (ب).

2-2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث الرئيسة والبالغ عددها (20) طالباً من المرحلة الثالثة شعباً (أ) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (10) طلاب لكل مجموعة، إذ تستخدم المجموعة الأولى (التجريبية) استراتيجية التعلم المقلوب بمنصة أدمودو والمجموعة الثانية (الضابطة) تستخدم المنهج المتبع من قبل المدرس، وبهذا شكلت عينة البحث الرئيسة نسبة مئوية مقدارها (46%) من مجتمع البحث وهي نسبة جيدة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقاً وحقيقياً .

2-2-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث:

2-2-3-1 تجانس عينة البحث: قام الباحث بإجراء تجانس عينة البحث في متغيرات العمر الزمني و الطول الكلي والكتلة، وكما مبين في الجدول (1).

المهارات وقلة الوقت المخصص للتمارين، فضلاً عن قلة الدافعية التي تتوفر لديهم في تعلمهم لهذه المهارات، التي تحتاج إلى توفر متطلبات مهمة واستعمال أساليب تعلم قد لا يتبعها القائمون على هذه الفعالية، عليه إرتأى الباحث إيجاد الحلول المناسبة عن طريق إدخال استراتيجية التعلم المقلوب في أعداد الوحدة التعليمية بالتزامن مع التقنيات الإلكترونية الحديثة ومنها المنصة التعليمية (أدمودو)، ليتمكن الطلاب من التعرف على التفاصيل الدقيقة للمهارة المطلوب منهم تعلمها عن طريق الحاسوب أو الأجهزة الذكية والمشاركة في توجيه الأسئلة الخاصة بالمهارة والمشاركة مع الزملاء بالمناقشة في تفاصيل المهارة ودقائنها التفصيلية .

وهذا البحث :

هو أعداد تدريبات خاصة باستراتيجية التعلم المقلوب بمنصة (أدمودو) لتعليم بعض المهارات الجمناستيك الفني على بساط الحركات الارضية، و التعرف على تأثير التعلم المقلوب بمنصة (أدمودو) في تعلم بعض مهارات الجمناستيك الفني على بساط الحركات الارضية . **وفرض البحث هو:**
ان لاستراتيجية التعلم المقلوب بمنصة (أدمودو) تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض مهارات الجمناستيك الفني على بساط الحركات الارضية.

2-2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-2-1 منهج البحث: إن طبيعة المشكلة والأهداف الموضوعية تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب، ويعرف المنهج بأنه " فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة أما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة، أو من أجل البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون " (1: 2013، 65)، وعليه استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث، وأختار أيضاً تصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وكما في المخطط (1)، الذي يوضح التصميم التجريبي .

البحث: ينبغي توصيف الأدوات التي تستعمل في البحث لتعطي مدلولاً عن احتياجات الدراسة منها، إذ يذكر محمد خليل وآخرون " تتحدد الأداة المناسبة في ضوء أهداف البحث وفرضياته والأسئلة التي يسعى إلى الإجابة عنها والأدوات هي الوسائل التي يستعملها الباحث في حصوله على المعلومات " (1: 2011، 237). لذا استعان الباحث بما يلي: (المراجع والمصادر العربية والأجنبية، لاستبانة، الملاحظة، الاختبارات والقياس، بساط جمناستك قياس (12 × 12متر) عدد (1) شريط قياس بطول (5) أمتار، شريط ملون بطول (3) أمتار، ميزان طبي لقياس الكتلة، ساعة توقيت عدد (2)، كاميرا تصوير ديجيتال نوع (Sony) عدد (2)، اقراص ليزرية (DVD) عدد (4)، حاسبة نوع (dell).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

4-2-1 تحديد بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب واختباراتها: تم تحديد بعض مهارات الجمناستك الفني على بساط الحركات الأرضية للطلاب موضوع البحث، فضلاً عن عرض هذه المهارات على السادة الخبراء والمختصين والتي بدورها أبدت موافقتها على هذه المهارات وهي: (القفزة العربية والعجلة البشرية وقفزة اليمين الامامية على بساط الحركات الأرضية)، ولأختبار اختبارات بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب (القفزة العربية والعجلة البشرية وقفزة اليمين الامامية على بساط الحركات الأرضية)، اعتمد الباحث اختبارات الأداء الفني لهذه المهارات، إذ اعتمد الباحث على البناء الظاهري لهذه المهارات (القسم التحضيري، والقسم الرئيس، والقسم الختامي).

4-2-2 توصيف الاختبارات:

1- إختبار مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية:

- الغرض من الاختبار: تقويم الأداء الفني لمهارة القفزة العربية.
- الأدوات المستعملة: بساط جمناستك قانوني، إستمارة تقويم الأداء معدة مسبقاً.

- موصفات الأداء: من وضع الوقوف وبعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء مهارة القفزة العربية وحسب الشروط الفنية

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات العمر الزمني والطول الكلي والكتلة

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	21.40	0.75	21.00	0.168
2	الطول الكلي	سم	164.35	4.05	165.00	0.906
3	الكتلة	كغم	61.900	2.65	61.00	0.593

يتبين من الجدول اعلاه أنّ قيم معامل الالتواء المحسوبة في متغيرات العمر الزمني والطول الكلي والكتلة جاءت أصغر من (1+) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات كافة.

2-2-3 تكافؤ مجموعتي البحث: للبدء بخط شروع

واحد قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة لأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الفني (الأداء الفني لمهارات العجلة البشرية والقفزة العربية وقفزة اليمين الامامية على بساط الحركات الأرضية)، وكما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة للأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الفني قيد البحث

ت	المجموعة	المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع	قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
1	الضابطة	الأداء الفني للقفزة العربية على بساط الحركات الأرضية	درجة	3.56	1.17	0.49	غير معنوي
	س-			3.33	1.22		
2	الضابطة	الأداء الفني للعجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية	درجة	2.87	0.82	0.44	غير معنوي
	س-			3.02	0.91		
3	الضابطة	الأداء الفني لقفزة اليمين الامامية على بساط الحركات الأرضية	درجة	3.21	1.32	0.65	غير معنوي
	س-			3.56	1.44		

قيمة (t) الجدولية (2.1) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (18).

تبين نتائج الجدول (2) قيم (t) المحسوبة في الاختبارات القبليّة للأداء الفني للقفزة العربية والعجلة البشرية وقفزة اليمين الامامية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت النتائج إنّ قيم (t) المحسوبة جميعها جاءت أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.1) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (18)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وهذا يدل على تكافؤهما في متغيرات البحث كافة.

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في

وتعرض على السادة المحكمين (المقومين) ينظر الملحق (3)، إذ يقوموا وعن طريق التصوير الفيديوي بتقييم المحاولتين لكل لاعب مختبر، تحذف اعلى درجة وادنى درجة ويتم بعدها استخراج الوسط الحسابي لدرجات مقومين اثنين لحساب الدرجة النهائية لكل لاعب مختبر، ويكون التقويم من (10) درجات (وأخذ الأفضل).

2-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

2-4-3-1 صدق الاختبارات: للتأكد من صدق الاختبارات اعتمد الباحث على الصدق الظاهري عن طريق المشورة العلمية للسادة الخبراء، فضلاً عن عرض هذه الاختبارات على مجموعة من الاساتذة في اختصاص القياس والتقويم والجمناستك الفني لتحديد مدى صلاحية الاختبارات المهارية للطلاب في قياس الغرض الذي وضعت لأجله واتفقوا على أنها تصلح لقياس ما وضعت لأجله وبنسبة اتفاق (100%).

2-4-3-2 ثبات الاختبارات: اعتمد الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لاستخراج ثبات الاختبارات، إذ طبقت الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (3) طلاب بتاريخ 2021/11/21، وتم إعادة الاختبارات مرة ثانية وبالظروف نفسها بعد مرور (6) ايام أي بتاريخ 2021/11/27، وقد استخرج الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارات وقد تبين أنها تتمتع بدرجة ارتباط قوية، وكما هو مبين في الجدول (3).

3-4-3-3 موضوعية الاختبارات: لاستخراج موضوعية الاختبارات اعتمد الباحث على حكمين (مقومين) ينظر الملحق (3) لتقييم الأداء الفني للقفزة العربية والعجلة البشرية وقفزة اليبدين الامامية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني، وبعد معاملة النتائج إحصائياً واستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الحكمين (مقومين)، وكما هو مبين في الجدول (3).

لها.

-طريقة التسجيل: تعطى محاولتان لكل لاعب لأداء مهارة وتعرض على السادة المحكمين (المقومين)، إذ يقوموا وعن طريق التصوير الفيديوي بتقييم المحاولتين لكل لاعب مختبر، تحذف اعلى درجة وادنى درجة ويتم بعدها استخراج الوسط الحسابي لدرجات مقومين اثنين لحساب الدرجة النهائية لكل لاعب مختبر، ويكون التقويم من (10) درجات (وأخذ الأفضل).

2-إختبار مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية:

-الغرض من الاختبار: تقويم الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية. -الأدوات المستعملة: بساط جمناستك قانوني، إستمارة تقويم الأداء معدة مسبقاً ينظر الملحق (3). -موصفات الأداء: من وضع الوقوف وبعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء مهارة العجلة البشرية وحسب الشروط الفنية لها.

-طريقة التسجيل: تعطى محاولتان لكل لاعب لأداء مهارة وتعرض على السادة المحكمين (المقومين) ينظر الملحق (3)، إذ يقوموا وعن طريق التصوير الفيديوي بتقييم المحاولتين لكل لاعب مختبر، تحذف اعلى درجة وادنى درجة ويتم بعدها استخراج الوسط الحسابي لدرجات مقومين اثنين لحساب الدرجة النهائية لكل لاعب مختبر، ويكون التقويم من (10) درجات (وأخذ الأفضل).

3-إختبار مهارة قفزة اليبدين الامامية على بساط الحركات الأرضية:

-الغرض من الاختبار: تقويم الأداء الفني لمهارة قفزة اليبدين الامامية. -الأدوات المستعملة: بساط جمناستك قانوني، إستمارة تقويم الأداء معدة مسبقاً. -موصفات الأداء: من وضع الوقوف وبعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء مهارة قفزة اليبدين الامامية على البساط وحسب الشروط الفنية لها.

-طريقة التسجيل: تعطى محاولتان لكل لاعب لأداء مهارة

بالجمناستك الفني المختارة لأفراد عينة البحث (المجموعتين الضابطة والتجريبية)، بتاريخ 2021/12/1 في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة الجمناستك .

7-2 التجربة الرئيسية:

7-2-1 تنفيذ مفردات التعلم المقلوب بمنصة أدمودو

(Edmodo): بعد الاطلاع على العديد من المراجع والمصادر قام الباحث بإعداد مفردات التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) ينظر الملحق (4)، وبعد التشاور مع السادة الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي والجمناستك الفني لاختيار أكثر الطرائق والأساليب والوسائل تأثيراً في المتغيرات التابعة المستهدفة في التجربة الرئيسية، وكان تنفيذ المفردات كما يأتي:

1-تم تنفيذ وحدة تعليمية تعريفية لأفراد عينة البحث حول استخدام المنصة التعليمية ادمودو وكيفية العمل عليها ومتابعة الواجبات المطلوبة.
2-بدأ تطبيق مفردات التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo)، بتاريخ 2021/12/4 في أثناء الوحدات التعليمية ينظر الملحق (5)، وفي جزء من القسم الرئيس فقط، في يومين من كل أسبوع على قاعة الجمناستك الفني.

3-مدة التنفيذ الكلية (8) أسابيع.

4-عدد الوحدات في الأسبوع (2) وحدات.

5-عدد الوحدات الكلية للتمرينات (16) وحدة تعليمية.

6-زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة.

7-إتبعَت المجموعة التجريبية التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo)، إذ قام الباحث بإعداد منصة أدمودو (Edmodo) الخاصة بمهارات القفزة العربية والعجلة البشرية وقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني، وكما يلي:

أ-منصة أدمودو التعليمية: تم توظيف مفهوم التعلم المقلوب في الوحدة التعليمية وهو نموذج تربوي يهدف الى استخدام التقنيات الحديثة بطريقة تسمح للمدرس بأعداد الوحدة التعليمية عن طريق مقاطع فيديو أو ملفات صوتية أو غيرها من البرامج ليطلع عليها الطالب في المنزل أو أي مكان آخر باستخدام الحاسوب أو

جدول (3) يبين قيم الثبات والموضوعية لاختبارات الأداء الفني للمهارات المختارة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	الأداء الفني للقفزة العربية على بساط الحركات الأرضية	درجة	0.88	0.87
2	الأداء الفني للقفزة العربية على بساط الحركات الأرضية	درجة	0.87	0.85
3	الأداء الفني للقفزة العربية على بساط الحركات الأرضية	درجة	0.88	0.86

5-2 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث تجربته

الاستطلاعية الخاصة باختبارات مهارات الجمناستك الفني للطلاب قيد البحث (القفزة العربية والعجلة البشرية وقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الأرضية) بتاريخ 2021/11/21، الساعة العاشرة صباحاً على عينة التي قام الباحث باختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (3) طلاب، وكان الغرض من إجراء هذه التجربة هو:

1-التعرف على ملائمة الاختبارات لأفراد عينة البحث.

2-التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات.

3-التأكد من صلاحية الأدوات وملائمتها لإجراءات الاختبارات.

4-التأكد من تفهم فريق العمل المساعد ينظر الملحق (2) لإجراءات الاختبارات.

5-إيجاد الأسس العلمية للاختبارات.

وبعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية فقد تم تحقيق الأهداف التي وضعت وكما يأتي:

1-ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

2- تحديد الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

3- صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة.

6-2 الاختبارات القبليّة:

1-بعد أن تم استكمال التجهيزات والقياسات كافة الخاصة بإجراء الاختبارات، تم تنفيذ الاختبارات القبليّة على عينة البحث، وكما يأتي:

2-وحدة تعليمية تعريفية حول آلية وخطوات استعمال المنصة التعليمية (إدمودو) وكيفية مراجعة الواجبات والاطلاع على المهارات قيد الدراسة .

3-وحدة تعليمية تعريفية بالمهارات المطلوب تعلمها تم إجراء الاختبارات القبليّة للأداء الفني لاختبارات القفزة العربية والعجلة البشرية وقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الأرضية

المهارات قيد الدراسة واعتمد الباحث قيمة الاداء الفني من (0-10) درجات لكل مهارة وتم احتسابها من خلال حذف اعلى درجة واقل درجة واعتماد الوسط الحسابي للدرجتين الوسطيتين من درجات المحكمين

2-8 الاختبارات البعدية: بعد إكمال تطبيق الوحدات التعليمية لمفردات التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) في مدة (8) أسابيع، تم تنفيذ الاختبارات البعدية على عينة البحث، إذ سعى الباحث الى تهيئة الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل العمل قدر المستطاع على إيجاد الظروف نفسها أو ما يشابهها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية، وتم إجراء الاختبارات البعدية، وكما يأتي:

1-تم إجراء الاختبارات البعدية للأداء الفني اختبارات القفزة العربية والعجلة البشرية وقفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني المختارة لأفراد عينة البحث (المجموعتين الضابطة والتجريبية) بتاريخ 2022/1/30 في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة الجمناستك في جامعة الكتاب.

2-9 الوسائل الإحصائية: اعتمد الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (1: 2000، 191): (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، قانون (t) للعينات المتناظرة والمستقلة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الفني على البساط لطلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الفني على البساط للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الهاتف الذكي قبل حضور الطالب للوحدة التعليمية في وقت الدوام وخصص وقت الجزء التعليمي من القسم الرئيس للمناقشات وطرح الأسئلة.

ب-برنامج (CAMTASIA SAUDIO): وهو برنامج تصميم ودمج ومونتاج تمكن الباحث من خلاله عمل شرح تعليمي بالصوت والصورة حتى يتمكن الطالب من استيعاب المعلومات الخاصة بالمهارات المطلوب تعلمها بشكل واضح، فضلاً عن إمكانية تقطيع الفيديو وإعادة دمجه مع حذف أي جزء غير مرغوب فيه.

ج-كاميرات: استخدمت الكاميرات ذات مواصفات جيدة وقادرة على التسجيل وإعطاء صورة واضحة للمهارات كون مهارات الجمناستك الفني سريعة في الأداء.

د-أحد المختصين في مجال الجمناستك يجيد ميزة الشرح وله دراية كاملة بالخطوات الفنية للمهارات.

هـ-لاعب موديل يتميز بمستوى عالٍ من الأداء كونه يعد نموذجاً لتعلم الطلاب.

وبدأ الباحث بعد الانتهاء من التصوير الفيديو ومعالجة مقاطع الفيديو بعد إضافة الشرح والأسئلة الخاصة بالمهارات المبحوثة، وتم رفع الفيديوهات وبحسب تسلسل المهارات المبحوثة في منهج المادة على موقع المنصة التعليمية (أدمودو) التي تم تناول مميزاتها في أعلاه، وتم تبليغ الطلاب بعد أن تمت إضافتهم للمنصة التعليمية (أدمودو) عن طريق الرمز المخصص لها لمشاهدة المهارة المطلوب تعلمها لكي تكون لديهم فكرة أولية عن المهارة المطلوبة، إذ أن هذا الإجراء يضمن الاستثمار الأمثل للوقت.

و-إتبعت المجموعة الضابطة أسلوب التعلم المتبع من قبل مدرس المادة هو م.م محمد عصام دارا/بطل العراق في الجمناستك.

ي-الوسائل المساعدة في الجانب التطبيقي: استعان الباحث في الجانب التطبيقي للوحدة التعليمية الذي مدته (25) دقيقة بمجموعة من الوسائل المساعدة (حصان القفز، بار حديد، كرات طبية، أطواق، أسبطة إسفنجية، حبال).

2-7-2 تقييم الاداء: بعد ان تم تصوير عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي تم تحويلها على اقراص ليزيرية ومن ثم عرضها على المحكمين الذين تم الاشارة اليهم سابقاً من اجل

الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وفي اختبار الأداء الفني للعجلة البشرية على بساط الحركات الارضية، فقد أظهرت نتائج الجدول (10) نفسه أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة هو (2.87) بانحراف معياري مقداره (0.82)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.12) بانحراف معياري مقداره (0.75)، أما قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة هي (6.65)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.62) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار القبلي هو (3.02) بانحراف معياري مقداره (0.91)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.67) بانحراف معياري مقداره (0.61)، أما قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية فهي (7.32)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.62) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وأظهرت النتائج أيضاً أن الوسط الحسابي للأداء الفني لفقرة اليمين الامامية على بساط الحركات الارضية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة هو (3.21) بانحراف معياري مقداره (1.32)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.35) بانحراف معياري مقداره (1.04)، في حين ظهرت قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة هي (5.97) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.62) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار القبلي هو (3.56) بانحراف معياري مقداره (1.44)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.82) بانحراف معياري مقداره (0.89)، وهي أكبر من قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية فهي (9.98)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.62) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين

جدول (4) يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي للأداء الفني لبعض مهارات الجمناستيك الفني للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المجموعة	المعالم الإحصائية المتفرقات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
				م-	ع	م-	ع		
1	التجريبية	الإداء الفني للقفزة العربية على بساط الحركات الأرضية	درجة	1.17	5.23	3.54	1.09	5.21	معنوي
				3.33	7.45	5.62	0.96	9.53	معنوي
2	التجريبية	الإداء الفني للقفزة البشرية على بساط الحركات الأرضية	درجة	0.82	5.12	4.72	0.75	6.65	معنوي
				3.02	0.91	6.67	0.61	7.32	معنوي
3	التجريبية	الإداء الفني للقفزة اليمين الامامية على بساط الحركات الأرضية	درجة	1.32	5.35	3.82	1.04	5.97	معنوي
				3.56	1.44	6.82	0.89	9.98	معنوي

قيمة (t) الجدولية (2.62) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9).

يبين الجدول (4) نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي للأداء الفني لبعض مهارات الجمناستيك الفني للمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للأداء الفني للقفزة العربية على بساط الحركات الأرضية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي هو (3.56) بانحراف معياري مقداره (1.17)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.23) بانحراف معياري مقداره (1.09)، أن قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني للقفزة العربية على بساط الحركات الأرضية للمجموعة الضابطة هي (5.21)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.62) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي للأداء الفني للقفزة العربية على بساط الحركات الأرضية في الاختبار القبلي هو (3.33) بانحراف معياري مقداره (1.22)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.45) بانحراف معياري مقداره (0.96)، أما قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية فهي (9.53)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.62) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين

أيضاً أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للأداء الفني لقفزة البيدين الامامية للمجموعة الضابطة هو (5.35) بانحراف معياري مقداره (1.04)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (6.89) بانحراف معياري مقداره (0.89)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية هي (3.38)، وهي قيم أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (18)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية في الاختبارات جميعها .

3-2 مناقشة النتائج:

3-2-1 مناقشة نتائج الفروق في اختبارات الأداء

الفني لبعض مهارات الجمناستك الفني للاعبين :

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولين (4، 5) التي تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب ولصالح الاختبارات البعدي، وللمجموعتين الضابطة والتجريبية كليهما، وبالرغم من الفروق المعنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الان ان افراد المجموعة الضابطة قد كسبوا مستوى جيد من التعلم ويعزو الباحث سبب هذه الفروق بالنسبة لأفراد المجموعة الضابطة إلى التزامهم بالتمارين المهارية التي تم وضعها ضمن الأسلوب التعليمي المتبع من قبل المدرس والمستعمل لتطوير الأداء الفني التي انسجمت مع مستوى أفراد هذه المجموعة وقابلياتهم والتي اعتمدت على المدرس في أساسها على التدرج في التعلم من السهل إلى الصعب، الأمر الذي أدى إلى تعزيز اكتساب الأداء الفني للمهارات، ويتفق هذا مع ما أشير إليه بأنه " لغرض الحصول على التعلم لا بد من أن تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وأن أهم متغير في التعلم الحركي هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه " (1: 2000، 129)، فضلاً عن ذلك أكدت النتائج أيضاً على أن استعمال التكرارات المتساوية لأفراد هذه المجموعة في تنفيذ المطلوب منهم في أثناء الوحدات التعليمية والتي هي فرص متساوية في الحصول على مقدار لا بأس به من القدرات

الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-2 عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدي

للأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الفني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

لمعرفة حقيقة الفروق في الاختبارات البعدي للأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الفني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ودلالاتها الإحصائية استعمل الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة، وكما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدي للأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الفني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المجموعة	المتغيرات	المعلم الإحصائية	وحدة القياس	البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (18)
					ع	س-		
1	الضابطة التجريبية	الأداء الفني للقفزة العربية على بساط الحركات الأرضية	درجة	1.09	5.23	1.09	5.23	4.59
						0.96	7.45	
2	الضابطة التجريبية	الأداء الفني للعجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية	درجة	0.75	5.12	0.75	5.12	4.80
						0.61	6.67	
3	الضابطة التجريبية	الأداء الفني للقفزة البيدين الامامية على بساط الحركات الأرضية	درجة	1.04	5.35	1.04	5.35	3.38
						0.89	6.89	

يتبين من الجدول اعلاه ان الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدي للأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الفني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، ولمعرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية استعمل الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة، إذ أظهرت النتائج أيضاً أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للأداء الفني للقفزة العربية على بساط الحركات الأرضية للمجموعة الضابطة هو (5.23) بانحراف معياري مقداره (1.09)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (7.45) بانحراف معياري مقداره (0.96)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية هي (4.49)، كما أظهرت النتائج أيضاً أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للأداء الفني للعجلة البشرية للمجموعة الضابطة هو (5.12) بانحراف معياري مقداره (0.75)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (6.67) بانحراف معياري مقداره (0.61)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية هي (4.80)، وأظهرت النتائج

أفراد هذه المجموعة التجريبية التي تميزت باستعمال تكنولوجيا تعليمية مرئية لتحقيق أهداف محددة للارتقاء بعملية تعلم مهارات الجمناستيك الفني، عن طريق تحديد الهدف المراد الوصول إليه، ففي هذه الوسيلة نجد أن رؤية اللاعب للحركات المختلفة وأنموذج أولي للحركة أمامه عن طريق وسائل الإيضاح (كالأفلام، والرسومات، والصور التوضيحية) أدى إلى أن يكون لديه صورة الأداء الجيد للمهارة المراد تعلمها ومن ثم إدراكها بالشكل الذي يمكنه من التطبيق الجيد للمهارة، إذ أن مثل هذه البرامج التقنية الحديثة تعطي حرية أكثر وتوفير الوقت للطلاب للأداء الحركي، وهذا ساعدهم على الاستمرار في التعلم مدة أطول كما أن الاستذكار يقوم مقام التغذية الراجعة الذاتية، إذ سمح التعلم المقلوب بمنصة إدمودو بالتحكم في سرعة وتتابع المعلومات التي يحتاجها، وتفاعل مع البرمجة التعليمية الواجبة منفرداً وهذا سبب تعجيلاً أكثر في زيادة عدد التكرارات، كما يعزو الباحث سبب تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة من خلال تعاملهم الجيد مع صعوبات المهارات الثلاث فتم مراعاة مبدأ التدرج بالتمرنات المهارية وفق التعلم المقلوب، وهذا يتفق مع ما تم التأكيد عليه في أن " استمرار الأداء والتدرج في ربط التمرينات قد ترسم وتثبت الأداء في ذهن المتعلم وحركته، لغرض الحصول على تعلم لأبد من أن يكون هنالك محاولات من ممارسة التمرين وأن أهم متغير في التعلم هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه " (1: 2011، 18).

4-الخاتمة:

من خلال النتائج المتحصلة استنتج الباحث ما يلي:

- 1- للتعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) دوراً هاماً في تعزيز الاداء الفني بالجمناستيك على بساط الحركات الارضية .
- 2-التنوع في تقديم المهارات للطلاب باستخدام وسائل جديدة متمثلة بمنصة أدمودو (Edmodo) ساهم بتعزيز تعلم بعض مهارات بالجمناستيك الفني على بساط الحركات الارضية.
- 3-تفوق المجموعة التي استخدمت استراتيجيات التعلم المقلوب بمنصة ادمودو على المجموعة التي استخدمت الاسلوب المتبع من قبل المدرس .

المرتبطة بالأداء الفني لمهارات الجمناستيك الفني، مما أدى إلى زيادة دافعيتهم في تنفيذ التمرينات المهارية في أثناء الوحدات التعليمية وأجزائها وتطبيقها بشكل واضح وجيد، فضلاً عن دور التمرينات المهارية التي قدمها مدرس المادة شكلت عنصراً أساسياً في اكتساب الأداء الفني للمهارات الثلاث، وهذا ما ظهر جلياً في تقدم نتائج الاختبارات البعدية، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في "أن التمرين أو التدريب في أثناء الوحدة التعليمية وجد للمساعدة في تحسين الأداء المهاري وهو يعتمد في الأساس على نوع الوحدة التعليمية ومهمتها " (2: 2012، 82).

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية التي أظهرت نتائج الجدولين (4، 5) أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية، ويعزو الباحث سبب هذا إلى تطبيق أفراد هذه المجموعة التعلم المقلوب بمنصة إدمودو، إذ أن التعلم على وفق التعلم المقلوب بمنصة إدمودو الذي أعده الباحث قد أعطى نتائج ايجابية في اكتساب الأداء الفني لمهارات الثلاث (الأداء الفني للعجلة البشرية والقفزة العربية وقفزة اليبدين الامامية على بساط الحركات الأرضية) بالجمناستيك الفني للطلاب، كون التعلم المقلوب اعتمد أساساً على أن يكون للطالب دور فعال ومهم وأن يكون هو محور عملية التعلم، إذ تم استعمال هذا الأسلوب كمدخل لأفراد المجموعة التجريبية عن طريق التنوع في طرق تقديم المعلومات والمعارف (التغذية الراجعة) الخاصة بالمهارات الثلاث عن طريق استعمال وسيلة تعليمية جديدة تمثلت بالمنصة التعليمية التي أتاحت لهم مشاهدة العديد من الفيديوهات والصور الخاصة بهذه المهارات الأمر الذي أسهم في تعزيز الاداء الصحيح للمهارات، سيما وانهم استطاعوا استعمال المنصة التعليمية (أدمودو) لأنها شبيهة باستعمال الفيس بوك، وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أن " التنوع في طرائق تقديم المعارف العلمية للاعبين من خلال استعمال وسائل تعليمية جديدة تتمثل باستخدام المنصة التعليمية بالإضافة إلى مشاهدتهم للعديد من الفيديوهات والصور ساهم في تعزيز من دافعية التعلم " (3: 2018، 25)، كل ذلك عمل على تقدم وتحسن لطلاب المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية وكان لها الأثر الإيجابي في تحسن نتائج الاختبارات البعدية. ويرى الباحث ان الوسيلة التعليمية (منصة إدمودو) التي اعتمدها

فيما اوصى الباحث بالاتي:

1- ضرورة اعتماد التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) في تطوير الأداء الفني بالجمناستك الفني للطلاب لدوره في تعزيزها.

2- ضرورة اعتماد التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) في تعلم بعض مهارات بالجمناستك الفني للطلاب.

3- التأكيد على إجراء دراسات أخرى لمهارات الجمناستك الفني الأخرى ومهارات الألعاب الرياضية الفردية والجماعية باستعمال التعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) وعلى عينات أخرى وكلاً الجنسين.

4- الاهتمام بنشر ثقافة استراتيجية التعلم المقلوب كونها وسيلة جيدة في التعلم واستثمار الوقت والجهد.

المصادر:

- [1] حكمت عايش المصري وعدنان على الأشقر. فاعلية المنصة التعليمية أدمودو (Edmodo) في تنمية التحصيل في العلوم والاتجاه نحوها لدى طلبة الصف العاشر في فلسطين: (المؤتمر والمعرض الدولي الثاني عشر للتعلم الذكي والتكنولوجيا الذكية، القاهرة، 2018).
- [2] حيدر نوار حسين؛ تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار (15-16) سنة: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012).
- [3] محمد بلال الزعبي وعباس الطلاح؛ النظام الاحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الاحصائية، ط1، الأردن، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2000.
- [4] محمد خليل عباس و(آخرون)؛ مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط3: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2011).
- [5] مصطفى حسين باهي و(آخرون)؛ البحث العلمي في المجال الرياضي: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2013).
- [6] نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000).
- [7] Schmidt A Richard. Motor control and learning, human Kinties , 2011.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم الاختبارات

ت	اسم الخبير والمختص	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د فالح جعاز شلش	القياس والتقويم	جامعة سوران / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د سرمد احمد موسى	التعلم الحركي	جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د مها صبري حسن	جمناستك فني	جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د احمد توفيق علي	جمناستك فني	جامعة صلاح الدين/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.م.د هيام صادق عباس	جمناستك فني	جامعة صلاح الدين/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2) يبين أسماء السادة فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	م. محمد ثامر كريم	طالب دكتوراه/ جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.م عماد عباس حسين	طالب دكتوراه/ جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م.م دعاء سعدالله غائي	طالبة دكتوراه/ جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الملحق (3) يبين أسماء السادة المحكمون (المقومون)

ت	الاسم	مكان العمل
1	م.م خالد حمد ناصر	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك
2	محمد سليمان محمد	حكم درجة اولى معتمد لدى الاتحاد العراقي المركزي للجمباز
3	فيصل اسود حسن	حكم درجة اولى معتمد لدى الاتحاد العراقي المركزي للجمباز
4	وعد محمد جعفر	حكم درجة اولى معتمد لدى الاتحاد العراقي المركزي للجمباز

الملحق (4) يوضح استمارة تقييم الأداء الفني لمهارات الثلاثة

الملعب:

أسم المجموعة:

التاريخ:

أسم المقوم:

ت	اسم المهارة	المحاولات	
		المحاولة الأولى	المحاولة الثانية
1			
2			
3			
4			
6			
7			

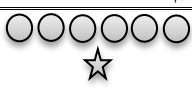
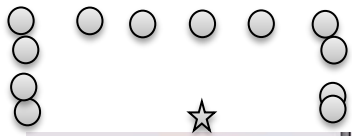
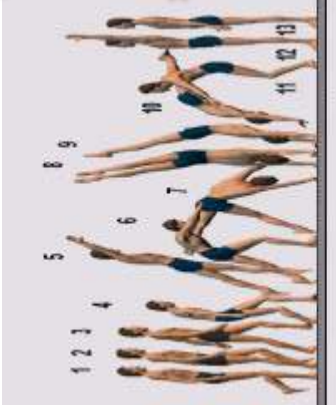
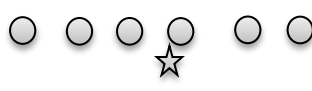
الملحق (5) يوضح تصميم منصة أدمودو (Edmodo)



الملحق (6) يوضح نماذج من الوحدات التعليمية للتعلم المقلوب بمنصة أدمودو (Edmodo) النموذج (1) لوحدة تعليمية (مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الارضية) باستخدام التعلم المقلوب بمنصة أدمودو الأهداف التعليمية: تعليم اللاعبين مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الارضية

الزمن: 90 دقيقة

الأهداف التربوية: بث روح التعاون بين الطلاب.

الملاحظات	التنظيم	المهارات والأنشطة الحركية	أقسام الوحدة	الوقت
-التأكيد على الوقوف الصحيح والنظام بين اللاعبين. - تمارين السير والهزولة عكس عقرب الساعة وبشكل دائري حول القاعة - التأكد من ان جميع اللاعبين يؤدون تمارين الاحماء الخاص وبالشكل الصحيح		تهيئة مستلزمات المحاضرة والتأكد من ارتداء اللاعبين للملابس الرياضية واخذ الغياب وأداء التحية الرياضية سير ببطء - سير بشكل أسرع - هزولة خفيفة - هزولة مع مرجحة الذراعين للأمام والخلف - هزولة - سير (الوقوف) مرجحة الذراعين للأمام والخلف (حر) (الوقوف - انثناء) مد وثني الذراعين جانبا (4) عدة (الوقوف - تخصر) قتل الجذع يمينا ويسارا (6) عدة (الجلوس الطويل) ثني ومد الرجلين بالتعاقب (6) عدة	القسم التحضري الجانب الاداري	15 د 2 د 4 د
شرح المهارة في الفيديو بشكل تفصيلي وبالطريقة السريعة والبطيئة بدأ بالتكنيك الصحيح وخطوات المهارة (المرحلة التحضيرية ثم الرئيسية ثم الختامية) فضلا عن اعطاء المعلومات الوافية لكل مرحلة وتشخيص نقاط القوة والضعف في كل مرحلة فضلا عن وجود أسئلة واجوبية في نهاية كل فيديو تمكن اللاعبين المادة النظرية للجمناستك واستيعابها وفهم مضمون المهارة بالشكل الدقيق.	 	يقوم المدرب بالاستماع الى اللاعبين حول اجابتهم عن الأسئلة التي ستطرح حول الفيديو التعليمي للمهارة المعدة مسبقا وتصحيح الخطأ ان وجد - مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الارضية (التحزئة) بدا بالوقوف ثم الركضة القريبة ثم ثني مفصل الورك بسرعه ثم يضع اليد اليمنى ثم تليها اليد اليسرى على شكل حرف T التي توضع الى الامام بجانب اليد اليمنى ثم ارجحه الرجل الحرة بقوة للأعلى تليها قدم النهوض ومن ثم الوقوف على اليدين ثم عمل نصف لفة بالجسم والهبوط على الرجلين معا وهما مضمومتان على الارض) تمرنات القفزة العربية 1. اداء الوقوف على اليدين مره برجلين مضمومه واخرى مفتوحة كما في العجلة البشرية 2. الوقوف على اليدين بمساعدة دفع اليدين للارض والسقوط على الابططة 3. وضع حلقات دائرية بلاستيك لتعيين مكان اليدين على البساط ، اداء الوقوف على اليدين 4. من الوقوف على اليدين تغيير مكان اليدين بالقفز مع مرجحة اليدين 5. نفس التمرين السابق مع لف الجسم نصف لفة 6. من الوقوف على اليدين والمرجحة السريعة للرجلين ونصف لفة وبالأستناد على الابططة	الإحماء العام الاحماء الخاص لكل مهارة	9 د 65 د 10 د 55 د
اعطاء تغذية راجعة إثرائية والتأكيد على الوقوف الصحيح والانضباط اثناء الانصراف من المحاضرة		إعطاء تغذية راجعة وإنهاء المحاضرة بالتحية الرياضية	القسم الختامي	10 د

النموذج (2) وحدة تعليمية (المهارة العجلة البشرية) باستخدام التعلم المقلوب بمنصة أدمودو
الاهداف التعليمية: تعليم مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية
الزمن: 90 دقيقة

الأهداف التربوية: بث روح التعاون بين اللاعبين


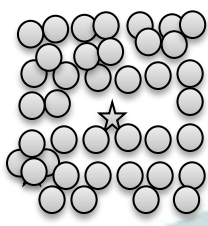
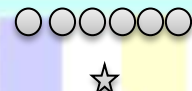






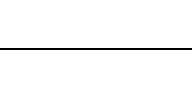


الملاحظات	التنظيم	المهارات والأنشطة الحركية	أقسام الوحدة	الوقت
-التأكيد على الوقوف الصحيح والنظام بين اللاعبين.		تهيئة مستلزمات المحاضرة والتأكد من ارتداء اللاعبين للملابس الرياضية و أخذ الغياب وأداء التحية الرياضية سير ببطين - سير بشكل أسرع - هرولة خفيفة - هرولة مع مرجحة الذراعين للأمام والخلف - هرولة - سير (الوقوف) مرجحة الذراعين للأمام والخلف (حر) (الوقوف) - انتشاء) مد وثني الذراعين جانبا (4) عدة (الوقوف) - تخضير) قتل الجذع يمينا ويسارا (6) عدة (الجلوس الطويل) ثني ومد الرجلين بالتعاقب (6) عدة.	القسم التحضيري	15 د
- تمارين السير والهرولة عكس عقرب الساعة وبشكل دائري حول البساط		يقوم المدرب بالاستماع الى اللاعبين حول اجابتهن عن الأسئلة التي طرحت في الفيديو مسبقا وتصحيح الخطأ ان وجد	الجانب الاداري	2 د
- التأكد من ان جميع اللاعبين يؤدون تمارين الاحماء الخاص وبالشكل الصحيح		- مهارة العجلة البشرية (وفيها يدور الجسم حول المحور العميق وتقطع الذراعان والرجلان دائرة كاملة (360 درجة) وذلك من نقطة البدء حتى الهبوط ، ويمكن أداء الحركة من الوقوف الجانبي والامامي ، ومن المشي والركض أيضا).	الإحماء العام	4 د
شرح المهارة في الفيديو بشكل تفصيلي وبالطريقة السريعة والبطيئة بدأ بالتكنيك الصحيح وخطوات المهارة (المرحلة التحضيرية ثم الرئيسية ثم الختامية) فضلا عن اعطاء المعلومات الوافية لكل مرحلة وتشخيص نقاط القوة والضعف في كل مرحلة فضلا عن وجود أسئلة واجوبية في نهاية كل فيديو تمكن اللاعبين المادة العملية للحماسك واستيعابها وفهم مضمون المهارة بالشكل الدقيق.		طرق تعليم التكنيك من الوقوف المواجه للبساط - رفع الذراعين عاليا مع مرجحة احدى الساقين اماما عاليا ، والركبتان والمرفقان ممدودان. وضع الساق اليمين او اليسار على البساط وبنفس الوقت ميل الجذع الى الامام مع لف الجذع ربع دورة الرأس بين الذراعين، ووضع اليدين على الأرض بشكل مستقيم بقدر عرض الكتفين. ويكون دفع البساط بالقدم الأخرى بقوة عاليا وجانبا مع انفراج الساقين. يمر الجسم بمرحلة الوقوف على اليدين وتكون هذه المرحلة مهمة جدا. الساق القائدة توضع على البساط أولا ودفع البساط باليد بقوة. حركة الجذع تكون بسرعة بهذا الوضع والساقان تتحركان بالتعاقب.	الإحماء الخاص	9 د
			القسم الرئيس	65 د
			الجزء التعليمي	10 د
			أسئلة وأجوبية	55 د
			الجزء التطبيقي	10 د
			القسم الختامي	10 د

نموذج (3) وحدة تعليمية (مهارة قفزة اليدين الامامية على البساط) باستخدام التعلم المقلوب بمنصة أدمودو

الأهداف التعليمية: تعليم الطلاب مهارة قفزة اليدين الامامية على البساط

الزمن: 90 دقيقة

الأهداف التربوية: بث روح النظام بين الطلاب

الملاحظات	التنظيم	المهارات والأنشطة الحركية	أقسام الوحدة	الوقت
-التأكيد على الوقوف الصحيح والنظام بين اللاعبين.		تهيئة مستلزمات المحاضرة والتأكد من ارتداء اللاعبين للملابس الرياضية واخذ الغياب وأداء التحية الرياضية سير ببطيء - سير بشكل أسرع - هرولة خفيفة - هرولة مع مرجحة الزراعين للأمام والخلف - هرولة - سير	القسم التحضري الجانب الاداري	15 د 2 د
-تمارين السير والهرولة عكس عقرب الساعة وبشكل دائري حول القاعة		(الوقوف) مرجحة الزراعين للأمام والخلف (حر) (الوقوف - انتشاء) مد وثني الزراعين جانبا (4) عدة (الوقوف - تخصر) قتل الجذع يميناً ويساراً (6) عدة (الجلوس الطويل) ثني ومد الرجلين بالتعاقب (6) عدة	الإحماء العام	4 د
-التأكد من ان جميع اللاعبين يؤدون تمارين الاحماء الخاص وبالشكل الصحيح		يقوم المدرب بالاستماع الى اللاعبين حول اجابتهم عن الأسئلة التي طرحته في الفيديو مسبقاً وتصحيح الخطأ ان وجد. - مهارة قفزة اليدين الامامية على البساط التواحي الفنية للأداء الركضة التفريرية بأخذ ثلاث خطوات- الحجل على احدى الرجلين.	الاحماء الخاص	9 د
شرح المهارة في الفيديو بشكل تفصيلي وبالطريقة السريعة والبطيئة بدأ بالتكنيك الصحيح وخطوات المهارة(المرحلة التحضيرية ثم الرئيسية ثم الختامية) فضلا عن اعطاء المعلومات الوافية لكل مرحلة وتشخيص نقاط القوة والضعف في كل مرحلة فضلا عن وجود أسئلة واجوية في نهاية كل فيديو تمكن اللاعبين المادة النظرية للجاناسك واستيعابها وفهم مضمون المهارة بالشكل الدقيق.		مرجحة الرجل القائدة اماما عاليا مع رفع الزراعين عاليا ويكون الرأس بين الزراعين. الرجل الدافعة تكون مثنية قليلا بعد اخذ خطوة للأمام مع هبوط الجذع اماما اسفل ومد الزراعين بعيدا عن القدم قدر الإمكان. مرجحة الرجل القائدة بقوة لتتمكن الرجل الأخرى من الصعود والوصول للوضع العمودي امتداد الزراعين كاملا للوصول الى وضع الوقوف على اليدين . يكون الجسم ممدودا مع تقوس قليل في الظهر. الدفع باليدين بقوة للحصول على طيران الجسم بشكل مشدود.	القسم الرئيس	65 د
		بعد اكمال دوران الجسم والرجلان مضمومتان وممدودتان ملامسة القدمين للأرض عند الهبوط على المشطين أولا قبل الوقوف على القدمين وذلك لامتصاص قوة اصطدام الجسم للأرض	الجزء التعليمي أسئلة وأجوية	10 د
		طاء الشائعة 1-الاقتراب والحجل الخاطيء. 2-عدم امتداد الزراعين للأمام على امتداد الجذع. 3-وضع اليدين على الأرض قريبا جدا من قدم الارتفاع. 4-دفع الكتفين للأمام. 5-عدم وصول الجسم الى وضع الوقوف على اليدين. 6-عدم خطف الرجل الخلفية بقوة وسرعة. 7-عدم الدفع الكافي باليدين للأرض. 8-الهبوط بثني الركبتين.	أسئلة وأجوية	5 د
		طرق المساعدة 1-يجلس المساعد بجانب اللاعب واليدان على الظهر. 2-أداء الحركة من مكان مرتفع والهبوط الى مكان اوطأ. 3-أداء الحركة على القفاز للمساعدة على الدفع. وبهذا قد تكون انتهينا مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية . إعطاء تغذية راجعة وإنهاء المحاضرة بالتحية الرياضية	الجزء التطبيقي	5 د
اعطاء تغذية راجعة إثرائية والتأكيد على الوقوف الصحيح والامتصاص اثناء الانصراف من المحاضرة				
				
				
				
				



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 10, October 2022

ISSN: 1658- 8452



تأثير تمارينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة لتطوير السرعة لحكام كرة القدم

رسول محسن عبد الرضا¹ أ.م.د. حيدر غضبان أبراهيم²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ rasool.m.a@uomustansiriyah.edu.iq, ² dr.haider1966cavo@oumustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: أن التطور الذي يحدث في العالم من خلال الثورة العلمية في العلوم الرياضية وخاصة كرة القدم، ودور التدريب الحديث والتنوع في اساليب التدريب في رفع مستوى اللاعبين وحراس المرمى ومنهم الحكام، إذ تكمن أهمية البحث من خلال إعداد تمارينات على وفق كسر حاجز السرعة في تطوير سرعة لدى حكام كرة القدم. وقد حددت مشكلة البحث بأنها تكمن في الحاجة إلى استخدام تمارينات حديثة لتطوير وبأساليب متنوعة لتطوير القابليات البدنية على اعتبار إنها من أهم القدرات البدنية التي يحتاجها حكام كرة القدم والوصول بمستوى الأداء نحو الأفضل. ويهدف البحث إلى إعداد تمارينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة لتطوير السرعة لحكام كرة القدم، والتعرف على نسبة التطور للمتغيرات المبحوثة . ويوصي الباحثان إن استعمال التمارينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة لما لها من تأثير بالغ الأهمية لتطوير السرعة لدى حكام كرة القدم الدرجة الاولى.

الكلمات المفتاحية: تمارينات - كسر حاجز السرعة - السرعة - حكام كرة القدم.

1-المقدمة:

اللعبة وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وازدياد الأحمال البدنية والضغط النفسي الواقعة على كاهل الحكم. إن التحكيم هي مهنة معقدة لما لها من متطلبات كبيرة تسهم في جعل مهمة الحكم صعبة ويعود ذلك إلى (5: 2004، 17):

1- صلاحية الحكم والحكم المساعد وسعة الملعب وعدد اللاعبين ونوعية اللعب.

2- مدة المباراة وظروفها كذلك عمر الحكم.

ولكي يبقى الحكم جاهزاً من الناحية البدنية والنفسية والعقلية لذا يتطلب منه بذل جهد كبير في التدريب البدني لأن عملية الأعداد البدني والذهني لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء والتحرك والتمركز الصحيح داخل ميدان اللعب واجتياز اختبارات اللياقة البدنية، والتي تعطي مؤشراً على تمكنه من قيادة المباراة بكفاءة عالية من الناحية البدنية والتي تعزز النواحي الأخرى كالنواحي النفسية والعقلية، كما يجب الاهتمام بالقدرات التوافقية إلى جانب القدرات البدنية لما لها من أهمية خاصة في سرعة اتخاذ القرار لأنه وكما معروف ان القرارات تؤخذ في الثانية . لذلك يجب استخدام طرائق التدريب والمناهج الحديثة والمناسبة لتطوير القدرات الخاصة التي تساعد في اجتياز الاختبارات البدنية سواء حكام الساحة ام الحكام المساعدين.

وتكمن أهمية البحث في اعداد تمارين لتطوير بعض القدرات الخاصة لاجتياز الاختبارات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم من خلال التنوع بالأسلوب التدريبي واعطاء تمارين مختلفة الإيقاع لمحاكاة المواقف البدنية التي يحتاجها الحكم داخل ميدان اللعب في اثناء المباريات.

مشكلة البحث

إن المستوى العالي للإعداد البدني لحكام كرة القدم بما يتناسب مع مستوى أداء اللاعبين خلال المباراة والذي أصبح أكثر سرعة وذلك يمكن تحقيقه من خلال الانتظام في التدريب ضمن مناهج مقننة تعمل على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لديهم وذلك لمواكبة مجريات المباراة .

ومن خلال خبرة الباحثان في المجال الرياضي كونهما حكم كرة قدم درجة أولى في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم فقد لاحظ ضعفاً في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لحكام الساحة والمساعدين وذلك من خلال متابعة بطولات اتحاد كرة القدم في

ان هدف التدريب الرياضي هو الارتقاء بمختلف العوامل التي لها دور فاعل في تطوير المستوى الرياضي لمختلف الألعاب الرياضية، وأحد هذه العوامل هو الأعداد البدني الذي يعد الركيزة الأساسية للارتقاء بمختلف الصفات البدنية والفسولوجية للرياضيين، سواء في الألعاب الفرعية أم الألعاب الفردية والتي يؤثر تطورها حتماً على المستوى والأداء.

وتحظى لعبة كرة القدم باهتمام واسع على جميع المستويات المحلية والدولية في معظم دول العالم فهي من الأنشطة ذات المواقف الكثيرة والمتميزة بتباين طبيعة وظروف المنافسة فيها وما يترتب على ممارستها من متطلبات فنية وبدنية متعددة تظهر تأثيراتها الفسولوجية نتيجة للتدريب الرياضي، واحد العناصر المهمة في هذه اللعبة وهذه الفعالية هو الحكم وبعد الاهتمام بالجوانب البدنية والفنية لدى الحكام في كرة القدم من فحيت إعدادهم وتدريبهم البدني والمهاري لإدارة المنافسات من الأمور التي يوليها الاتحاد الدولي لكرة القدم الاهتمام الأكبر اذ يخضع حكام كرة القدم إلى اختبارات بدنية على مستوى عالي من السرعة وتحمل السرعة والتي تعبر عن الكفاءة البدنية لديهم .

إن لعبة كرة القدم تجري على ملعب يعد الأكبر في طبيعة المساحة في الألعاب الجماعية ومن ثم أن سرعة الأداء فيها أصبحت من متطلبات كرة القدم الحديثة، ولكي يتمكن حكم كرة القدم الذي يعد واحد من ركائز هذه اللعبة من قيادة المباراة بنجاح وجب عليه أن يتمتع باللياقة البدنية العالية والتي تمكنه ايضا من اجتياز الاختبارات البدنية التي يخضع لها في اثناء الموسم الرياضي، ويجب أن يبني برنامج الجانب البدني للحكم على وفق ما تتطلبه الاختبارات من قدرات بدنية خاصة، ولذلك ينبغي مواكبة التطورات التي تحدث في عملية التدريب الرياضي واتخاذ طرائق التدريب المناسبة من اجل تطوير مستوى اللياقة البدنية للحكام .

وحتى يحقق حكم كرة القدم أعلى مستوى من الكفاءة في قيادة المباريات يجب ان يعد اعداداً متكاملًا من كافة النواحي البدنية والوظيفية والذهنية والنفسية وذلك في ضوء متطلبات اللعب في كرة القدم، ويرجع ذلك إلى عوامل كثيرة تأتي في مقدمتها طبيعة

وبالتالي تؤدي إلى حالة أعاقة صعبة وهي ما تسمى ب (حاجز السرعة) (6: 2011، 229).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: إن المشكلة هي الأساس التي يحدد بها المنهج الذي يختاره الباحث للتوصل إلى النتائج، "ولأن الظواهر يمكن دراستها من خلال منهج علمي يكون ملائم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها" (8: 2012، 84)، لذلك أستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات التصميم المجموعة الواحدة. المترابطة (قبلي-بعدي)، وهو الأكثر ملاءمة لطبيعة المشكلة التي وجدها الباحثان لأنها تتطلب تجربة للعينة ومعرفة تأثير التمرينات المركبة فيها.

2-2 مجتمع البحث وعينته: مجتمع البحث يعني "جميع

الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (4: 2004، 69)، والعينة هي "الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو تعدد النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله" (8: 2012، 84)، وحدد مجتمع البحث بصورة عمدية إذ يمثل جميع حكام الدرجة الأولى في محافظة بغداد (حكام الساحة-حكام مساعدين) المعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي (2021)، إذ يبلغ عددهم (61)، ويمثلون نسبة مئوية بلغت (21.94%)، من مجتمع الأصل لجميع حكام الدرجة الأولى في العراق (حكام الساحة-حكام مساعدين) الذين يبلغ عددهم (278) حكم في مختلف محافظات العراق، أما عينة البحث فتكونت من (30) حكماً (15 حكم ساحة)، و (15 حكم مساعد)، وجرى اختيارهم بطريقة عمدية أيضاً ومثلوا نسبة (49.18%) من مجتمع البحث .

2-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في

البحث: (وهي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه مهما كانت تلك أدوات، بيانات، عينات، أجهزة، اختبارات، استبيان) (8: 2012، 84). (إذ يجب على الباحث أن يقرر مسبقاً الطريقة المناسبة لبحثه أو دراسته، وإن يكون ملماً بالأدوات والأساليب المختلفة لجمع المعلومات) (8: 2012، 84).

العراق، كما تبين بأن دائرة الحكام تخصص يوم تدريبي واحد فقط لحكام الدرجة الأولى وتبقى بقية الأيام اجتهادات فردية للحكام، والذي أدى إلى ابتعاد بعض الحكام عن التحكيم وذلك بسبب عدم اجتيازهم المتكرر للاختبارات البدنية المحددة، لذلك اجتهد الباحثان بوضع تمرينات تسهم في رفع مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لحكام الدرجة الأولى والتي تحقق متطلبات الطموح للوصول إلى تحقيق أفضل المستويات، إن أهم التطورات التي حصلت في لعبة كرة القدم هو جانب السرعة أي سرعة الاداء من قبل اللاعبين كذلك تم تغيير بعض قوانين كرة القدم لتواكب هذا التطور وعلى سبيل المثال زيادة عدد البدلاء والذي يكون له الأثر الأكبر على الاداء السريع للمباراة، لذلك على الحكم ان يواكب هذا التطور من خلال سرعة وتحمل الاداء اضافة الى سرعة اتخاذ القرار . لذلك اعطى الباحث بعض التمارين لتطوير السرعة للحكام الوسط والمساعدين .

اهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة في تطوير السرعة لدى افراد عينة البحث.

فرضية البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير السرعة لدى افراد عينة البحث.

مجالات البحث

المجال البشري: حكام الدرجة الأولى (حكام الساحة والحكام المساعدين) في بغداد المعتمدون لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي 2021/2022.

المجال الزمني: من 6-2022/2/7 الى 16-2022/4/17

المجال المكاني: ملعب علي حسين، وملعب علي كاظم في وزارة الشباب والرياضة/بغداد.

تحديد المصطلحات:

حاجز السرعة: أي أنها حالة توقف في مستوى النمو والسبب في ذلك أن السرعة القصوى بسبب التكرار المستمر عليها وينمط واحد من المسافة أو الزمن أو التردد يؤدي إلى أن تخزن شدة قوة هذه الحوافز في المراكز العصبية في الجهاز العصبي

الأدوات المستخدمة: (ملعب كرة قدم، استمارة تسجيل، جهاز Laser time gate، شواخص عدد (6)، راية للإشارة لبداية الاختبار).

وصف الاختبار: يقوم الحكم بالوقوف على بعد (1.5 متر) من خط الانطلاق وبعد اعطاء أشاره البداية يقوم الحكم بالانطلاق بأقصى سرعة لمسافة (40 متر) ويواقع (6 تكرارات) إذ يجب أن لا تتعدى المحاولة الواحدة (6:00 ثانية) وتكون الراحة بين كل تكرار (1 دقيقة) وفي حالة عدم اجتياز الحكم المسافة المحددة وبنفس الزمن المحدد تعد محاولة غير ناجحة وتعاد المحاولة لمرة واحدة فقط وبعدها يستبعد الحكم من الاختبار في حالة عدم إكمال مسافة الاختبار بالزمن المحدد في المحاولة الثانية، وكما موضح شكل الاختبار في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح اختبار السرعة لحكام الساحة.

2-4-2 اختبار السرعة للحكام المساعدين (: 10: 2016, 13)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة لدى الحكام المساعدين بكرة القدم.

الأدوات المستخدمة: (شواخص (6)، استمارة تسجيل، جهاز Laser time gate، عجلة قياس متري، راية لحكام عدد (1)).
وصف الاختبار: يقف الحكم على بعد (1.5 متر) من خط البداية، وبعد سماع الصافرة ينطلق بأقصى سرعة لمسافة (30 متر)، ويواقع (5 تكرارات) إذ يجب ألا تتعدى المحاولة الواحدة (4:70 ثانية)، وتكون الراحة بين كل تكرار (30 ثانية) وفي حالة عدم اجتياز الحكم المساعد للزمن المحدد تعد محاولة غير ناجحة وتعاد المحاولة مرة ثانية وإذا ارتكب الحكم المساعد خطأ ثاني يعد غير مجتاز للاختبار، وكما موضح في الشكل (2).

2-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث: أستخدم الباحثان: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبارات المستخدمة لتقويم بعض القدرات البدنية بكرة القدم، شبكة المعلومات الدولية للأنترنيت، فريق العمل المساعد، أسماء السادة الخبراء والمختصين، الاستمارات الخاصة لجمع البيانات الخاصة بالبحث وسوف تشمل: -استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء في تحديد أهم الاختبارات الملائمة لبعض القدرات البدنية، -استمارة معلومات لتسجيل النتائج القبلية والبعديّة للعينة).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: (ملعب كرة قدم، حاسوب نوع Dell، ساعة توقيت الكترونية (Stop watch) لضبط الوقت، رداء رياضي (تي شيرت) عدد (30)، رايات لحكام عدد (2)، عجلة قياس متري، مكبر صوت + لاقطة صوت، شواخص عدد (50)، سلم رشاقة عدد (2)، حبال مطاطية عدد (15)، جهاز (Laser Time Gate) عدد (2)، صافرة عدد (2)، استمارة تسجيل، كاميرا تصوير نوع ((Canon)).

2-4-2 اجراءات البحث الميدانية: عمد الباحثان بتحديد متغيرات البحث وفقاً لتوجيهات الاتحاد الدولي لكرة القدم وبعد اخذ رأي (السادة الخبراء) في مجال التحكم من خلال توزيع استمارة الاستبانة، اتفق على التالي:

جدول (1) يبين اتفاق الخبراء والمختصين في الاختبارات بعد استعمال (كا)²

ت	الاختبارات	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	قيمة (كا) ² المحسوبة	قيمة الدلالة	نسبة اتفاق الخبراء	الدلالة
1	اختبار السرعة 6×40	11	صفر	11	-	100%	معنوي
3	اختبار السرعة 5×30	11	صفر	11	-	100%	معنوي
مستوى الدلالة							0.05

2-4-1 اختبار السرعة لحكام الساحة (: 2016, 929)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة لدى حكام الساحة بكرة القدم.

2-4-4-3 موضوعية الاختبار: وقد عمد الباحثان

باستخراج موضوعية الاختبارات البدنية والحركية وذلك من خلال تسجيل نتائج درجات حكمين، ومعالجة النتائج إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني وعند مقارنة القيم المحسوبة ظهر ان الاختبارات جميعها معنوية عند مقارنة قيم الارتباط المحسوبة بمستوى دلالة (0.05) مما يدل على موضوعية الاختبارات البدنية والحركية المرشحة للدراسة.

جدول (2) يبين صدق وثبات الاختبارات الخاصة بحكام الساحة ومعامل الصدق لها من خلال جذر الثبات

ت	الاختبار	الثبات بالاختبار واعادته		الصدق الذاتي	الموضوعية	
		معامل الارتباط	قيمة الدلالة		معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	اختبار السرعة 40 متر	0.947**	0.000	0.97	0.995**	0.000

جدول (3) يبين صدق وثبات الاختبارات الخاصة بالحكام المساعدين ومعامل الصدق لها من خلال جذر الثبات

ت	الاختبار	الثبات بالاختبار واعادته		الصدق الذاتي	الموضوعية	
		معامل الارتباط	قيمة الدلالة		معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	اختبار السرعة 30 متر	0.871**	0.000	0.93	0.865**	0.000

2-4-4-5 الاختبارات القبليّة: أجري الاختبار القبلي لأفراد

العينة لأداء الاختبارات البدنية بأشراف الباحثان، ومساعدة فريق العمل على مدى يومين في ملعب علي حسين/وزارة الشباب والرياضة/بغداد إذ أجريت اختبارات اللياقة البدنية لحكام الساحة يوم الخميس الموافق 2022/2/3 وأجريت الاختبارات الخاصة للحكام المساعدين في يوم الجمعة الموافق 2022/2/4.

2-4-4-6 التجربة الرئيسية: عمد الباحثان بأجراء التجريبية

التجربة الرئيسية في تاريخ 2022/2/6 على ملعب علي حسين شهاب، أذ تبلغ مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع، ثلاث اسابيع صعود والاسبوع الرابع نزول، و ذكر ابو العلا نقلا عن (ويلمر، وكوستل) " أن معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث غالباً في غضون (6-8) أسابيع " (1: 1996، 32) . إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة، بواقع (3) وحدات في الاسبوع، هي (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، وتراوح زمن التمرينات والتي هي جزء من القسم الرئيس من (20-30 دقيقة). وطبقت



الشكل (2) يوضح اختبار السرعة للحكام المساعدين

2-4-4-3 التجربة الاستطلاعية: عمد الباحثان بإجراء

التجربة الاستطلاعية على مجموعة من الحكام، أذ أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى للاختبارات البدنية يوم الاحد المصادف 2022/1/23 في ملعب علي حسين في وزارة الشباب والرياضة/بغداد على عينة مكونة من (5) حكام والذين بلغت نسبتهم (8.19) من مجتمع البحث، ثم أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية بعد اسبوع المصادف 2022/1/30، وبالظروف نفسها للتأكد من إمكانية تطبيق التمرينات المركبة المختارة، والتأكد من الأدوات المستخدمة، والوقت اللازم لتطبيق التمرينات، استبعد الحكام الذين شاركوا في التجربة الاستطلاعية من التجربة الرئيسية، ومن هذه التجربة استطاع الباحثان تشخيص الأمور التالية:

1- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .

2- التأكد من كفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

3- معرفة مدى سهولة التمرينات أو صعوبتها، فضلاً عن صلاحيتها ومحاولة تجاوز الأخطاء التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية.

4- التعرف على كفاية وتنظيم فريق العمل المساعد.

2-4-4-2 الأسس العلمية للاختبارات:

2-4-4-2-1 صدق الاختبار: لذا استخدم الباحثان معامل

الصدق الذاتي باستخراجها من جذر معامل الارتباط بين الاختبار القبلي والبعدي (معامل الثبات).

2-4-4-2-2 ثبات الاختبار: لذا طبق الباحثان الاختبارات

على عينة مكونة من (5) حكماً. والذين مثلوا نسبة (8.19) من عينة البحث في يوم الاحد الموافق 2022/1/23. وأعيد تطبيق الاختبارات بعد أسبوع، وبالظروف نفسها بتاريخ 2022/1/30، واستخرج الباحثين معامل الارتباط.

جدول (6) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للحكام المساعدين في اختبار السرعة 5×30 القبلي والبعدي

المعالم الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	فرق الأوساط	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة معنوي
السرعة <td>الثانية</td> <td>0.219-</td> <td>0.128</td> <td>0.033</td> <td>6.645-</td> <td>0.000</td> <td></td>	الثانية	0.219-	0.128	0.033	6.645-	0.000	

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للحكام المساعدين في اختبار السرعة 5×30 القبلي والبعدي

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.132	4.412	0.054	4.631	ثانية	السرعة 6×40

3-2 مناقشة النتائج:

من ملاحظة الجداول اعلاه الخاصة باختبار السرعة لحكام الساحة والحكام المساعدين اظهرت النتائج على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في متغير السرعة لعينة البحث (حكام الساحة-حكام مساعدين) ولصالح الاختبارات البعدي في طبيعة نقصان زمن الأداء لاختبارات السرعة، والتي يعزوها الباحثان إلى فاعلية التمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة الموضوع من قبل الباحثين وكذلك التركيز على تنمية السرعة الانتقالية والمدة التي درب الباحثان فيها خلال التمرينات في ميدان اللعب، كذلك استخدم الباحثان طريقة التدريب مرتفع الشدة وبوسائل تدريبية متطورة باستعمال أدوات تدريبية حديثة ساعدت على تحقيق انجاز عالي لمتغير السرعة.

وهذا ما اكده أيضاً (محمد ابراهيم، 2013) " يرتفع مستوى اللياقة البدنية بسرعة اثناء استعمال تمارين بدنية جديدة لم يتعود عليها الرياضي " (9: 2013، 71)، وأيضاً استخدام الباحثان تمرينات تنافسية تمتاز بالتنوع لتنمية هذه الصفة المهمة لدى حكام كرة القدم، كما أن استخدام أدوات مساعدة وتمرينات متنوعة خلال الوحدة التدريبية ساعد على ابعاد عامل الملل عند الحكام وزيادة عامل التشويق والإثارة لديهم عند الأداء، وهذا ما أكده (احمد امين فوزي، 2008) إذ ذكر " ان التنوع في الأدوات وتمريناتها كل ذلك من شأنه استثارة الرياضيين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم بالمستوى " (3: 2008، 20) . كما وحرص الباحثان على التدرج والتموج في حجم التدريب بما يتلاءم مع عينة البحث وأيضاً مراعاة استمرار العينة بتحكيم المباريات فضلاً عن التنفيذ الصحيح والمستمر لتلك التمرينات وبتكرارات مناسبة، وهذا ما يؤكد (طارق البناي، 2016) " ان الأسس العلمية لتدريبات السرعة تتضمن الاداء لمدة قصيرة واعطاء الراحة الكافية بين كل تكرار لضمان الاداء بالسرعة القصوى ويجب ان تعطى تمرينات

التمرينات بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة، والتكراري، إذ استهدف الباحثان تطوير (السرعة)، وبعد الاطلاع على الادبيات والمصادر و (دليل تدريبي)، خاص لتطوير القدرات اللازمة لاجتياز الحكم لاختبارات اللياقة البدنية، حددت مستويات الشدة المستخدمة في التمرينات عن طريق قياس النبض، مع الأخذ بعين الاعتبار النتائج التي ظهرت بالاختبارات القبلي لعينة البحث. وقد راعى الباحثان عدة:

- 1-مدة التدريب الكلي (عدد الاسابيع (8).
- 2-عدد وحدات التدريب الكلية (24).
- 3-عدد وحدات التدريب الاسبوعية (3).
- 4-أيام التدريب الاسبوعية (الاحد، الثلاثاء، الخميس).
- 5-وقت وحدة التدريبية 30 دقيقة من القسم الرئيس.

2-4-7 الاختبارات البعدي: بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة عمد الباحثان الاختبارات البعدي بتاريخ 15-2022/1/16 وقد حرص الباحث بأجراء الاختبارات وتنفيذها بنفس إجراءات الاختبارات القبلي .

2-5 الوسائل الإحصائية: عمد الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية (Spss) للمعالجات الإحصائية.

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار السرعة لحكام الساحة القبلي والبعدي وتحليلها:

جدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لحكام الساحة في اختبار السرعة 6×40 القبلي والبعدي

المعالم الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	فرق الأوساط	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة معنوي
السرعة <td>الثانية</td> <td>0.285-</td> <td>0.154</td> <td>0.039</td> <td>7.184-</td> <td>0.000</td> <td></td>	الثانية	0.285-	0.154	0.039	7.184-	0.000	

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لحكام الساحة في اختبار السرعة 6×40 القبلي والبعدي

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.171	5.635	0.037	6.121	ثانية	السرعة 6×40

[5] سعد منعم الشبخلي؛ تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون والحكم: (بغداد، مكتبة الكرار، 2004) .

[6] صالح شافي العائدي؛ التدريب الرياضي و تطبيقاته، ط1: (دمشق، دار نور للدراسات والنشر، 2011)،

[7] طارق احمد البناي؛ موسوعة تمرينات اللياقة البدنية، ط1: (الكويت، 2016).

[8] ظافر هاشم الكاظمي؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والأطرايح التربوية والنفسية: (بغداد، دار الكتب والوثائق للنشر، 2012).

[9] محمد ابراهيم شحاتة؛ دليل اللياقة البدنية، ط2: (الاسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2013)، ص 71.

[10] FIFA. (2016) (p29) velocity test. for referee. (PDF file).

[11] FIFA. (2016) (p13) velocity test. for assistant referee. (PDF file).

السرعة في بداية الوحدة التدريبية وكذلك يفضل اعطائها بمسافات مختلفة " (7: 2016، 61).

المصادر:

[1] أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).

[2] أبو العلا احمد؛ حمل التدريب وصحة الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)، ص32

[3] احمد امين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).

[4] رافع صالح فتحى ونوري ابراهيم الشوك؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، مكتبة الشهيد، 2004).

الملاحق:

ملحق (1) يوضح اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض عليهم استبانة الاختبارات

ت	اللقب العلمي وأسم المختص	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د سعد منعم نافع الشبخلي	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية العلوم والسياسة/ قسم النشاط الرياضي
2	أ.د صباح قاسم خلف	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د ضياء ناجي عيود	اختبارات وقياس/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د فارس سامي يوسف	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د سناء خليل	تدريب رياضي/ كرة سلة	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د عبد الرحمن ناصر	اختبارات/ كرة قدم	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د حسام سعيد المؤمن	علم التدريب/ كرة قدم	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.د سمير مهنا الربيعي	علم التدريب/ حكام كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.د فاطمة عبد مالح	علم التدريب/ كرة يد	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
10	أ.م.د ناجي كاظم علي	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.م.د وميض شامل كامل	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	د. احمد ذاري هاني	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2) يوضح التمرينات التطبيقية

ت	الشرح	الشكل التوضيحي للتمرين
1	<p>اسم التمرين: الركض والرجوع بأقصى سرعة 10م</p> <p>التنظيم: مساحة من الملعب ، تقسيم الحكام الى ثلاثة مجموعات، وضع اقمار على بعد 10 امتار من خط البداية.</p> <p>الاهداف: عند الاشارة :</p> <p>1-جري الحكم بأقصى سرعة الى القمع المقابل 10م</p> <p>2-الدوران خلف القمع والجري السريع للمس الزميل.</p> <p>3-الجري السريع للوقوف خلف المجموعة والراحة الى انتهاء اخر لاعب من المجموعة</p> <p>4-يجري الحكم 10م ثم الدوران والرجوع 10م</p> <p>5-يتم الاداء بأقصى سرعة</p> <p>التعليمات:</p> <p>1-يجري الحكم 20 ذهابا وايابا</p> <p>2-يؤدي الحكم تكرر 6 مرات بالمجموعة</p> <p>3-يؤدي الحكم عدد 4 مجموعات</p> <p>4-فترة الراحة بين التكرارات من 6_10 اضعاف</p> <p>5-فترة الراحة بين المجموعات 2 دقيقة</p>	

	<p>التنظيم: مربع 15×15م -يقسم الحكام الى 4 مجموعات يقفون في زوايا المربع الاهداف: وضع علامات على بعد 15 متر على شكل مربع -الجري بسرعة قصوى بشكل طولي ثم الدوران حول القمع ثم الجري بشكل قطري ولمس يد الزميل -الحكم الاخر يقوم بنفس الاداء -يخرج الحكمان متقاطعان بنفس الوقت التعليمات: 1-يجري الحكم بشكل امامي 15م ثم بشكل قطري 15م في كل مره 2-يجري الحكم 30م في كل مره 3-يؤدي الحكم تكرر 6 مرات بالمجموعة 4-يؤدي الحكم عدد 3 مجموعات 5-فترة الراحة بين التكرارات من 6_10 اضعاف 6-فترة الراحة بين المجموعات 2 دقيقة</p>	2
	<p>التنظيم: ملعب كامل الاهداف: يتم تخطيط الملعب كالتالي: 1-مسافة 20م × جري 8 مرات 2-مسافة 40م × جري 6 مرات 3-مسافة 60م × جري 4 مرات 4-مسافة 80م × جري 3 مرات التعليمات: -مجموع الجري بالمسافة الاولى 160م -مجموع الجري بالمسافة الثانية 240م -مجموع الجري بالمسافة الثالثة 240م -مجموع الجري بالمسافة الرابعة 240م -مجموع الجري كاملاً هو = 920م</p>	3
	<p>اسم التمرين: الركض بأقصى سرعة 10م التنظيم: مساحة من الملعب، تقسيم الحكام الى ثلاثة مجموعات، وضع اقمار على بعد 10 امتار من البداية. الاهداف: عند الاشارة : 1-جري الحكم بأقصى سرعة الى القمع المقابل 10م 2-الدوران خلف القمع والرجوع هرولة للوقوف خلف المجموعة والراحة الى انتهاء اخر لاعب من المجموعة 3-يتم الاداء بأقصى سرعة التعليمات: 1-يجري الحكم 10م ذهاباً فقط 2-يؤدي الحكم تكرر 10 مرات بالمجموعة 3-يؤدي الحكم عدد 5 مجموعات 4-فترة الراحة بين التكرارات من 6_10 اضعاف 5-فترة الراحة بين المجموعات 2 دقيقة 6-يقطع الحكم في المجموعة الواحدة 10م×10م=100م 7-يقطع الحكم في التمرين مسافة 100م×6 مجموعات = 600 متر</p>	4

الاستجابة الحاصلة لسرعة الدم وعلاقتها بالقدرة البدنية لثني ومد الذراعين للأطراف العليا بعد اداء

الجهد القصوى المصاحب لنقص وفرط التروية للاعبين المصارعة الرومانية

م.م جلال كامل عبود¹ ا.م.د محمد فاضل علوان² م/العاب محمد عباس حسين³

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

جامعة ديالى/قسم النشاطات الطلابية³

(¹ Jalalalkeal93@gmail.com)

المستخلص: هدف البحث الى قياس سرعة الدم لعضلات الاطراف العليا للاعبين المصارعة الرومانية قبل وبعد الجهد المصاحب لنقص وفرط التروية لأفراد عينة البحث. التعرف على الاستجابات لحاصلة لبعض المتغيرات الوظيفية والبدنية لعضلات لأطراف العليا بعد استنفاد الجهد المصاحب لنقص وفرط التروية للاعبين المصارعة الرومانية.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته مشكلة البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الاعظمية الرياضي بالمصارعة الرومانية والبالغ عددهم (8) لاعبين مقسمين على مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة .

وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسة والاختبارات تم استخدام برنامج (spss) لمعالجات البيانات احصائيا للوصول الى النتائج بعدها تم عرض النتائج ومناقشتها .

وقد توصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات وهي هناك تأثير ايجابي للجهد المصاحب لنقص وفرط التروية (الاسكيميا والهيبريميا) على قدرة عضلات الاطراف العليا على اعادة التمرين بعد جهد عالي الشدة. اظهرت النتائج ارتفاعا ايجابيا طفيفا وضمن الحدود الطبيعية لسرعة الدم عند استخدام الجهد المصاحب لنقص وفرط التروية حتى استنفاد الجهد.

وقد اوصى الباحثون الى ضرورة اجراء دراسات مشابهة على عينات اخرى من لاعبي الاندية في فعاليات مختلفة من شأنها ايجاد الفروق في المتغيرات البيوكيميائية للألعاب الرياضية المختلفة. اجراء دراسات تتناول بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية التي لم يتناولها الباحثون في هذه الدراسة . استخدام الوسيلة المصممة في التمرينات الاخرى ولمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية الاخرى .

الكلمات المفتاحية: سرعة الدم - ثني ومد الذراعين للأطراف العليا - الجهد القصوى - نقص وفرط التروية - المصارعة الرومانية.

1-المقدمة:

وأعاده النشاط العضلي أو في حالة الاستشفاء، وأن استخدام الطرق الحديثة في مجال التدريب تتطلب إجراء قياسات لبعض المتغيرات البيوكيميائية واختبارات بدنية معينة من أجل التعرف على سلبيات وإيجابيات هذه الطرق وكذلك التعرف على تأثير هذه الطرق التدريبية أو التمرينات على بعض المتغيرات البيوكيميائية والعلاقة بين هذه المتغيرات وأعاده النشاط العضلي لعضلات الأطراف العاملة، ومن هنا برزت الحاجة لاجراء هذه الدراسة بأعتبار هذه الطريقة او الاسلوب التدريبي من الاساليب الحديثة تتطلب التعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات البيوكيميائية وعلاقتها بإعادة النشاط العضلي .

وبما ان اسلوب الجهد المصاحب لنقص وفراط التروية (اسلوب الاسكيميا-الهيبريميا) من الاساليب الحديثة التي تحتاج الى المزيد من الدراسات والبحث والتي تتطلب استخدام القياسات الفسيولوجيا والبدنية المناسبة، وخصوصا ان اللاعب يتعرض الى ظروف غير طبيعية باستخدام هذا الاسلوب (الجهد المصاحب لنقص وفراط التروية) وغير معتادة في اساليب التدريب المعروفة في مجال علم التدريب الرياضي، وذلك من خلال قطع الدم على الاطراف بشكل كلي او جزئي، كما ان هناك اختلافا في نتائج البحوث في هذا المجال وان التدريب مع انسداد الاوعية (نقص التروية-الاسكيميا) لا تزال مثيرة للجدل، ومن هنا برزت الحاجة الى اجراء هذه المحاولة لدراسة هذه التغيرات التي تطرأ على مستوى بعض متغيرات بيوكيميائية الدم من خلال القياسات الفسيولوجية الحديثة والمناسبة لطبيعة البحث ويجاد العلاقة بين اسلوب الاسكيميا والهيبريميا مع القدرة على اعادة التمرين بعد الجهد عالي الشدة . وهدف البحث الى قياس سرعة الدم لعضلات الاطراف العليا للاعب المصارعة الرومانية قبل وبعد الجهد المصاحب لنقص وفراط التروية لأفراد عينة البحث . التعرف على الاستجابات لحاصلة لبعض المتغيرات الوظيفية والبدنية لعضلات لأطراف العليا بعد استنفاد الجهد المصاحب لنقص وفراط التروية للاعب المصارعة الرومانية . واشتملت فروض البحث على: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاسلوب المصاحب لنقص وفراط التروية واعادة النشاط العضلي لأطراف العليا بعد الجهد القصوي المرتفع الشدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

يعد التطور الحاصل في جميع الارقام القياسية لجميع البطولات والالعاب الرياضية ومستوى الانجاز العالي الذي يتحقق ونراه يوميا في المحافل والبطولات الدولية حصيلة اكيدة للجهود العلمية المشتركة للخبرات والعلوم المساهمة في دعم الانجاز الرياضي ونجد الدول المتقدمة في المجال الرياضي بحثت عن كل ما هو جديد من وسائل علمية تحقق الهدف المنشود، وتهدف الدراسات والبحوث العلمية في المجال الرياضي الى الارتقاء بمستوى اللاعب من خلال ايجاد طرق واساليب التدريبية الحديثة والمبتكرة .

ظهرت في الآونة الأخيرة تدريبات تسمى تدريبات الاسكيميا-الهيبريميا، إذ يتم في هذا الأسلوب التدريبي قطع أو عرقلة مرور الدم إلى الأطراف بشكل كلي أو جزئي عن طريق استخدام وسيلة ضاغطة، توضع حول الأطراف العضلية العليا أو السفلى المراد العمل عليها والتأثير فيها، ويتم تضيق الوسيلة حول الطرف باستخدام ضغط الهواء وذلك بملئ كيس الهواء الموجود بالوسيلة بالضغط المطلوب وحسب أسس علمية مدروسة، حيث تحدث حالة تسمى الاسكيميا، وبعد حدوث حالة الاسكيميا تحدث حالة أخرى تسمى حالة الهيبريميا وهي (حالة تدفق الدم للأطراف بعد قطعة بالوسيلة الضاغطة) فيندفع الدم بكميات كبيرة الى عضلات التي وقعت تحت تأثير الاسكيميا لأمدادها بالأوكسجين والتخلص من نواتج العمل العضلي، يستخدم هذا النوع من التدريبات في مجالات عدة ومنها تنشيط العضلات قبل الجهد أو المباراة وأعاده النشاط العضلي بعد الجهد العالي ويستخدم تطوير بعض القدرات المركبة وفي مجالات تدريبية أخرى . " وتعتبر رياضة المصارعة (المصارعة الرومانية) من الالعاب الرياضية التي تحتاج الى متطلبات بدنية ومهارية عالية والتي تنعكس على قدرة اللاعب في الاستمرار في الاداء المهاري والبدني اثناء المباريات (النزال او الجولة) واثاء التدريب الرياضي، حيث يقع العبء الاكبر على الاطراف العليا لذلك يحتاج المدربين الى برامج استعادة الاستشفاء لعضلات الجسم العاملة بأسرع وقت ممكن " (جلال كامل عبود: 2021، 67)، ومن هنا تكمن أهمية البحث باعتبار تدريبات الاسكيميا-الهيبريميا، تدريبات حديثة وغير مستخدمة في مجال التدريب

-**الغرض:** من الاختبار قياس قوة (جلد) عضلات الذراعين والمنكبين .

-**الادوات:** ساعة توقيت .

مواصفات الاداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني ومد المرفقين الى ان يلامس الارض بالصدر ثم العودة مرة اخرى لوضع الانبطاح المائل حتى استنفاد الجهد. التسجيل يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

2-4-2 القياسات الوظيفية:

اسم القياس: قياس سرعة الدم الأوعية الدموية (جلال كامل عيود: 2021، 68)

الهدف من القياس: قياس مقدار سريان الدم داخل الأوعية الدموية .

-**الأجهزة والأدوات:** جهاز دوپلر الملون للأوعية الدموية، مادة هلامية (جل)

الإجراءات والشروط: يتم إجراء فحص الأوعية الدموية في الأطراف في وضعية الاستلقاء أو الجلوس وفي بعض الأحيان بعد بذل مجهود معين، قد يتضمن هذا الفحص تركيب جهاز ضغط الدم حول الذراعين، القياس الضغط عندما يتوقف التدفق في نقاط مختلفة، يقوم الطبيب أو مساعده بوضع مادة هلامية (جل) على المنطقة التي سيتم فحصها وذلك للحصول على افضل صورة ممكنة أثناء الفحص .

التسجيل: تظهر صورة النتائج على الشاشة بشكل مباشر، ويقاس سرعة الدم في الأوعية الدموية ب cm/s .

2-5 التجربة الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية من اهم الاجراءات المطلوبة بغية التعرف الثقل العلمي للاختبارات المرشحة للتطبيق، ولتلافي المعوقات التي تواجه الباحثون عند تنفيذ التجربة الرئيسية كما ان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

1-التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة .

2-لمعرفة كفاءة فريق العمل المساعد في إتمام واجباته الميدانية

3-التعرف على كيفية استخدام الوسيلة الضاغطة من قبل الفريق المساعد

4-التأكد من ملائمة الاختبارات والقياس ومدى تفهم عينة البحث لها .

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين بعض القدرات البدنية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة حل المشكلة وهو احد المناهج الذي يمكن بواسطته الوصول الى النتائج التي يمكن تحقيقها و تكون نتائج دقيقة .

2-2 مجتمع البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المقصودة والبالغ عددهم (8) ثمانية مصارعين يمثلون المنتخب الوطني للشباب بالمصارعة الرومانية وبأعمار (18-20) سنة وتمثل هذه النسبة من مجموع (25) مصارعاً يمثلون نادي الأعظمية للشباب 32% من المجتمع البحث الكلي والتي تمثل عينة الاختبار. وقام الباحثون بأجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي يكون لها تأثير على نتائج البحث. هذه المتغيرات اشملت على (الطول، الوزن، العمر، والعمر التدريبي) وعن طريق استخدام قانون معامل الالتواء وكما مبين بالجدول (1). ويتبين من الجدول (1) ان قيمة معامل الالتواء قد انحصرت بين (3+) مما يدل على التجانس

2-3 وسائل جمع المعلومات وادوات واجهزة البحث المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (الملاحظة، المصادر العلمية العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية).

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث: (جهاز الامواج فوق الصوتية بتقنية (GE) لقياس سرعة جريان الدم في الاوعية الدموية، الوسيلة الضاغطة المصممة (جهاز الغلق الشرياني) للأطراف العليا، منفاخ هواء يدوي، جهاز الكتروني لقياس كمية الهواء داخل الوسيلة المصممة، استمارة تسجيل نتائج الاختبار والقياس لأفراد العينة).

2-4 اختبارات البحث:

2-4-1 الاختبارات البدنية (علي عبد سلمان الطرفي: 2013، 64-65):

اسم الاختبار: ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (بنين) حتى استنفاد الجهد.

الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والفلسجية . اذ كانت قيمة والمحسوبة (9) وقيمة والجدولية (0.171) ومستوى دلالة (غير معنوي) لثني ومد الذراعين اما سرعة الدم فقد كانت والمحسوبة (5) وقيمة والجدولية (0.171) ومستوى دلالة غير معنوي . هذا يؤكد تكافؤ المجموعتين .

2-7 التجربة الرئيسية:

القياسات والاختبارات: تم إجراء الاختبارات والقياسات العينة البحث (للمجموعة الضابطة والتجريبية) و كما يأتي:
في يوم الاربعاء المصادف 2021/2/16 في تمام الساعة الثالثة عصرا تم الذهاب الى نادي الأعظمية الرياضي لأخذ عينة البحث الضابطة والتجريبية والمكونة من (8) ثمانية لاعبين من المصارعة الرومانية مقسمة الى مجموعتين كل مجموعة مكونة من (4) اربعة لاعبين ومن ثم نقلهم الى مختبر وعبادة عادل القيسي للأشعة والسونار والدوبلر الملون ومختبرات الأنسجة الطبية، للتشخيص المختبري المتطور بغداد ساحة بيروت ومختبر الهلال الطبي للتحليلات الطبية بغداد ساحة بيروت وتم إجراء الاختبارات والقياسات (للمجموعة الضابطة والتجريبية).

إذ تم إجراء الاختبارات القبلية لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية بأخذ عينات من الدم عن طريق الشريان العضدي من قبل الطبيب المتخصص، وبعدها تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة والتجريبية . وبعد ذلك تم ربط الوسيلة المصممة من قبل الباحثون على الشريان العضدي في المنطقة العلوية للذراع حتى لا تعيق اللاعب من أداء الاختبارات، إذ يقوم اللاعب بالاستلقاء على السرير والتأكد من قطع الدم بصورة شبه تامة ونسبة (75%) وبضغط مسلط (0.25) بار على الاطراف العليا وفحصهم عن طريق جهاز الدوبلر الملون من قبل الطبيب المتخصص لأجراء الاختبارات البعيدة وبعد التأكد من قطع الدم بصورة شبه تامة من الطرف العلوي للاعبين يقوم اللاعب بأداء اختبار الاستناد الامامي (ثني ومد الذراعين) حتى استنفاد الجهد وبعد الانتهاء من الاختبار مباشرة يتم اخذ عينة من الدم من قبل الطبيب المتخصص . وبعد اخذ عينة من الدم يقوم للاعب بأداء اختبار ثني ومد الذراعين حتى استنفاد الجهد.

5-تلافي السلبيات التي من المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات والقياس .

6-التعرف على الوقت المناسب لإجراء القياسات المطلوبة .
اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين 2021/2/8 على القاعات الرياضية التابع لنادي الاعظمية الرياضي، وعبادة عادل القيسي للأشعة والسونار والدوبلر الملون في بغداد/ساحة بيروت ومختبرات الأنسجة الطبية، للتشخيص المختبري المتطور بغداد ساحة بيروت وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثون اثناء اقامة الاختبار البدني والفيولوجي في التجربة الرئيسية على عينة البحث وتطبيق الاختبار البدني والفيولوجي ومعرفة كفاءة الوسائل المساعدة وفريق العمل المساعد ومعرفة قدرة اللاعبين على تنفيذ الاختبارات الخاصة بالبحث وزمن تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها .

2-6 الاختبارات القبلية:

قبل البدء بأجراء الاختبارات القبلية البدنية والفلسجية، قام الباحثون بتنظيم العينة وتقسيمها الى مجموعتين كما ذكرنا وبعدها تهيئة الادوات المستخدمة لتطبيق الاختبارات البدنية والفلسجية وشرح فكرة عامة عن تنفيذ وتنظيم عمل الفريق المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحثون، تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الثلاثاء المصادف 2021/2/16 على القاعات الرياضية التابع لنادي الاعظمية الرياضي، وعبادة عادل القيسي للأشعة والسونار والدوبلر الملون في بغداد/ساحة بيروت ومختبرات الأنسجة الطبية، للتشخيص المختبري المتطور بغداد ساحة بيروت، وقد تم تطبيق الاختبارات البدنية والفلسجية، واخذنا بنظر الاعتبار تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات وكذلك طريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد وعليه تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة وقد تم استخدام اختبار (مان وتتي) للعينات التي يكون عددها قليل وقد ظهر عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ما يؤكد التكافؤ بين المجموعتين وبعد هذا هو القياس القبلي وكما موضح في الجدول (2) يوضح جدول (2) قيمة (و) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبار القبلي وللمجموعتين

زيادة نسبته قليلا في الاختبار بعد الانتهاء من الجهد يدل على تكيف اجهزة الجسم المختلفة على تمرينات المعطاة للاعبين (هيثم عبد الرحمن: 1996، 36).

جدول (4) يبين قيم ولكوكسن بالنسبة لاختبار سرعة الدم القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة وبدلالة (0.5). يبين الجدول (4) قيمة (و) المحسوبة والجدولية والفرق ورتبة الفروق باختبار ولكوكسن وتبين من خلال البيانات الخام هناك فروق واضحة للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار سرعة الدم اذا بلغت قيمة (و) المحسوبة باختبار ولكوكسن (0) تحت مستوى دلالة (0.5) وهي اكبر من الجدولية البالغة (0.00057) مما يدل على وجود فروق معنوية للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل نتائج الاختبارات للمتغيرات الفسيولوجية (البيوكيميائية) سرعة الدم تبين بأن هنالك فروق معنوية للاختبار البعدي لعينة البحث المجموعة الضابطة ويعزو الباحثون ذلك الى تكيف الاجهزة الوظيفية الداخلية للجسم (القلب، الشرايين، الاوردة) للقيام بعملها الطبيعي اذ تقوم هذه الاجهزة بدفع الدم الى اجهزة الجسم كافة من اجل الحصول على حاجتها من الاوكسجين وباقي المواد الضرورية لعملية العمل العضلي والتمثيل الغذائي . اذ لم تظهر فروق عالية او كبيرة في معدل سرعة الدم اذ كانت الفروق متقاربة للحد الطبيعي للاختبار القبلي . وكذلك يعزو الباحثون الى ان بعد الانتهاء من الجهد في الاختبار او التمرينات يتم تدفق الدم بكمية اكبر مما يؤدي الى سرعة ازاحة مخلفات ونواتج العمل اللاهوائي المتراكمة على العضلات العاملة بعد الجهد العنيف او الطويل . وهذا ما اكده (كاتايما و(اخرين)، 1998، katayma etel) الى انه من الاثار الايجابية تحت هذه الظروف من الجهد العالي يؤدي الى زيادة محيط العضلات وسرعة جريان الدموي عبر انسجة العضلات بشكل ملحوظ (Katayma etel: 1998، 189).

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي المجموعة التجريبية ومناقشتها:

جدول (5) يبين قيم ولكوكسن بالنسبة لاختبار الاستناد الامامي القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبدلالة (0.5). يبين الجدول (5) قيمة (و) المحسوبة والجدولية والفرق ورتبة الفروق باختبار

2-8 وسائل الاحصائية المستخدمة: تم استخراج نتائج البحث باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) على الحاسوب مستخدما الوسائل الاحصائية الاتية: (معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الالتواء، اختبار مان وتي، اختبار ولكوكسن).

3-3 عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي المجموعة الضابطة ومناقشتها:

جدول (3) بين قيم ولكوكسن بالنسبة لاختبار الاستناد الامامي القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة وبدلالة (0.5) . يبين الجدول (3) قيمة (و) المحسوبة والجدولية والفرق ورتبة الفروق باختبار ولكوكسن وتبين من خلال البيانات الخام هناك فروق واضحة للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة لاختبار الاستناد الامامي اذا بلغت قيمة (و) المحسوبة باختبار ولكوكسن (0) تحت مستوى دلالة (0.5) وهي اكبر من الجدولية البالغة (0.00057) مما يدل على وجود فروق معنوية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة .

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل النتائج اختبار الاستناد الامامي للمجموعة الضابطة للاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار القبلي ويعزو الباحثون اسباب حدوث الفروق المعنوي البسيط ولصالح الاختبار القبلي عدم تعويض الطاقة المصروفة للاعبين جراء التمرينات عالية الشدة وبالتالي حدوث التعب العضلي والذي يؤدي باللاعب الى عدم قدرة اللاعب اكمال التمرين بعد فترة قصيرة، وهذا ما اشار اليه (احمد محمد ظاهر واخرون، 1998) " ان التدريب لاكتساب القدرة على اداء عمل الفترة طويلة وبنفس الكفاءة يتطلب ان تكون فترات الممارسة طويلة " (احمد محمد ظاهر: 1998، 42).

كذلك يعزو الباحثون معنوية الفروق في الاختبارات قبل الجهد الى التدريب الرياضي وضع على شكل برنامج تدريبي للاعبين من قبل المدرب الذي ادى الى زيادة في القدرة على انتاج حامض اللبنيك مما القى بأثاره على تراكم حامض اللبنيك في الجسم واثره في قيمة (PH) وهذا ما اكده (هيثم عبد الرحيم الراوي، 1996) اذا ان الوسط الحامضي لل (PH) خلال العمل العضلي لا يتحدد الا من خلال تركيز حامض اللبنيك وعند

جدول (6) يبين قيم ولكوكسن بالنسبة لاختبار سرعة الدم القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية وبدلالة (0.5). يبين الجدول (6) قيمة (و) المحسوبة والجدولية والفرق ورتبة الفروق باختبار ولكوكسن وتبين من خلال البيانات الخام هناك فروق واضحة للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار سرعة الدم اذا بلغت قيمة (و) المحسوبة باختبار ولكوكسن (0) تحت مستوى دلالة (0.5) وهي اكبر من الجدولية البالغة (0.00057) مما يدل على وجود فروق معنوية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

من خلال عرض وتحليل النتائج اظهرت نتائج القياسات لاختبارات سرعة الدم للمجموعة التجريبية ان هناك فروق معنوية عالية ذات دلالة احصائية للاختبار البعدي ويعزو الباحثون هذه الفروق المعنوية لسرعة الدم الى الوسيلة الضاغطة التي قام الباحثون بتصميمها وربطها على ذراع اللاعب ادى الى قطع الدم بنسبه شبه كليا وبعد رفعها ادى الى تدفق عالي للدم بالشرايين والاوردة قد تتعدى (7) اضعاف تدفق الدم في التدريب العادي مما يعمل على سرعة ازالة مخلفات ونواتج العمل اللاهوائي المتراكمة على العضلات العاملة بعد الاداء العنيف او المرتفع الشدة ويشير (احمد حسن ياس، 2019) " من الاثار الايجابية تحت هذه الظروف (نقص وفرط التروية) زيادة محيط العضلة وسرعة الجريان الدموي عبر انسجة العضلات بشكل ملحوظ " (احمد حسن ياس: 2019، 113) وهذا دليل على ان الاختبارات المصاحبة لقياس نقص وفرط التروية اثرت بشكل كبير على ازالة مخلفات العمل العضلي اللاهوائي بعد الجهد العالي او المرتفع الشدة وبالتالي قدرة العضلات على اعادة التمرين وبشكل افضل مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية . وهذا ما اشار اليه (ابو العلا عبد الفتاح، 2003) ان التدريب الرياضي المنتظم يؤدي الى التكيف والذي يعني تحسين الاستجابات الفسيولوجية لأجهزة الجسم مثل زيادة معدل ضربات القلب والتمثيل الغذائي ودرجة حرارة الجسم وسرعة الدفع القلبي للدم وغيرها ثم يعود الجسم الى حالته الطبيعية اثناء الراحة (ابو العلا احمد: 2003، 348).

ويتدفق الدم من القلب عبر الشرايين تحت ضغط متصل بالدفع القلبي ومعدل نشاطه وهو مرتبط بحالة لزوجة الدم اذا كانت

ولكوكسن وتبين من خلال البيانات الخام هناك فروق واضحة للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار الاستناد الامامي اذا بلغت قيمة (و) المحسوبة باختبار ولكوكسن (0) تحت مستوى دلالة (0.5) وهي اكبر من الجدولية البالغة (0.00057) مما يدل على وجود فروق معنوية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

من خلال عرض وتحليل النتائج اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الاختبار الاستناد الامامي لعينة البحث للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون هذه الفروق المعنوية للاختبار الاستناد الامامي الى الوسيلة الضاغطة التي قام الباحثون بتصميمها وربطها على ذراع اللاعب ادى الى قطع الدم بنسبه شبه كليا وبعد رفعها ادى الى تدفق عالي للدم بالشرايين والاوردة قد يتعدى ضعف تدفق الدم في التدريب العادي مما يعمل على سرعة ازالة مخلفات ونواتج العمل اللاهوائي المتراكمة على العضلات العاملة بعد الاداء العنيف او المرتفع الشدة . وهذا دليل على ان الاختبارات المصاحبة لقياس نقص وفرط التروية اثرت بشكل كبير على ازالة مخلفات العمل العضلي اللاهوائي بعد الجهد العالي او المرتفع الشدة وبالتالي قدرة العضلات على اعادة التمرين وبشكل افضل مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية . وهذا ما اكده كل من (ابو العلا ، واحمد نصر الدين، 2003) من ان التدريبات او التمرينات ذات الشدة العالية والعمل العضلي السريع يتم انتاج الطاقة بدون الاوكسجين اي بطريقة لاهوائية وان هناك نوعين من نظم انتاج الطاقة اللاهوائية وهما نضام انتاج الطاقة الفوسفاتي (ATB-PC) وهو النظام الاسرع والمسؤول عن انتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة ممكنة وفي حدود لا يزيد عن (30 ثا) . وفي حالة زيادة فترة العمل العضلي الى دقيقة او دقيقتين فأن النظام اللاهوائي الثاني وهو نظام الجلوكزة اللاهوائية يصبح هو النظام المسؤول عن انتاج الطاقة وينتج عن هذه العملية من حامض اللاكتيك الذي يؤثر على قدرة العضلة على الاستمرار في الاداء وينفس الشدة ويحدث التعب (ابو العلا احمد واحمد نصر الدين: 2003، 149).

يزيد من تجمع حامض اللاكتيك في العضلة وتحدث الحمضية ويشعر اللاعب بالألم وعند الانتهاء من حالة الاسكيميا اي رفع الوسيلة المصممة والسماح بمرور الدم الشرياني بصورة طبيعية (الهيبريميا) يزداد من خلالها تدفق الدم الى الخلايا . وتزود الدورة الدموية العضلات بالأوكسجين وتزيل مخلفات التفاعل الخلوي المسببة لاتساع الشرايين ويتم التخلص من حامض اللاكتيك عن طريق الجهاز الدوري عن طريق زيادة توصيل الدم للعضلات العاملة نتيجة زيادة الدفع القلبي وكثافة الشعيرات الدموية وتوزيع شريان الدم (اشرف السيد احمد سليمان: 2007، 55).

جدول (8) بين قيم مان وتني بالنسبة لاختبار سرعة الدم (بعدي-بعدي) للمجموعة الضابطة والتجريبية وبدلالة (0.1). الجدول (8) يبين البيانات الخام لاختبار سرعة الدم ويؤشر الى ان هناك فروق معنوية من خلال القيم الرقمية واثر على الاستدلال بان المجموعة التجريبية كانت افضل من المجموعة الضابطة بأثبات منهجي واضح من خلال قيمة (u) المحسوبة كانت (0) اقل من قيمة (u) الجدولية .

نلاحظ من جدول (8) لقياس اختبار سرعه الدم هناك فروق معنويه في اختبار سرعه الدم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ويعزو الباحثون هذه الفروق المعنوية في الاختبار البعدي للمجموع التجريبية لقياسات سرعه الدم إلى الوسيلة المصممة المصاحبة للاسكيميا إذ ينخفض من خلالها مستوى الأوكسجين داخل الأنسجة العضلية من خلال إعاقة مرور جريان الدم الشرياني الي الخلايا مما يؤدي إلى حدوث حاله الاسكيميا اي الاختبار بنقص الأوكسجين مما يزيد من تجمع حامض اللاكتيك في العضلة وتحدث الحمضية ويشعر للاعب بالألم وعند ذلك يستطيع اللاعب المدرب على تحمل الألم والاستمرار في الأداء مع تحمل زيادة تجمع حامض اللاكتيك والاحتفاظ بمستوى عالي من الأداء الحركي ويتم ذلك من خلال تحسن سعه المنظمات الحيوية وزيادة تحمل الألم وعند الانتهاء من حاله الاسكيميا اي رفع الوسيلة المصممة والسماح بمرور الدم الشرياني بصورة طبيعية يزيد من خلالها تدفق الدم إلى الخلايا والعضلات نتيجة زياده استهلاك الأوكسجين وهذا يتطلب زياده معدل الأوكسجين اللازم لتخليق وزيادة (Atp) في العضلات اللازمة لإنتاج

منخفضة او مرتفعة مما يؤدي الى حدوث ضغط على جدران الاوعية الدموية الكبيرة اثناء بذل الجهد في التمرينات المصاحبة للاسكيميا والهيبريميا والتي تؤثر بشكل كبير على ازالة مخلفات العمل العضلي اللاهوائي بعد الجهد العالي الشدة مما يؤدي الى سرعة تدفق الدم بالأوعية الدموية المنتشرة في اجزاء الجسم ويتكون منها مجموعة من الشرايين والشريانات والشعيرات الدموية ثم الوريدات ثم الاوردة .

جدول (7) بين قيم مان وتني بالنسبة لاختبار الاستناد الامامي (بعدي-بعدي) للمجموعة الضابطة والتجريبية وبدلالة (0.1). الجدول (7) يبين البيانات الخام لاختبار الاستناد الامامي ويؤشر الى ان هناك فروق معنوية من خلال القيم الرقمية واثر على الاستدلال بان المجموعة التجريبية كانت افضل من المجموعة الضابطة بأثبات منهجي واضح من خلال قيمة (u) المحسوبة كانت (0) اقل من قيمة (u) الجدولية .

نلاحظ في جدول (7) للاستناد الامامي هناك فروق معنوية في اختبار الاستناد الامامي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار (البعدي-بعدي) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثون الفروق هذه الفروق المعنوية في الاختبار البعدي للعبنة التجريبية الى الزيادة في عدد العداات في اختبار الاستناد الامامي لأمر تعود الى الوسيلة المصممة المصاحبة للاسكيميا اذ ينخفض من خلالها مستوى الأوكسجين داخل الانسجة العضلية من خلال اعاقه مرور جريان الدم الشرياني (الدم المؤكسج) الى الخلايا مما يؤدي الى حوث حالة الاسكيميا اي الاختبار بنقص الأوكسجين .مما يؤدي الى تراكم حامض اللاكتيك بالعضلات وبالتالي يؤدي الى اجبار العضلة للعمل تحت الظروف الصعبة ومقاومة الشدد المرتفعة ويتطلب هذا النوع من التحمل كفاءة في قدرة العضلة على تحمل نقص الأوكسجين وزيادة قدرتها على استخدام نظام الطاقة اللاهوائية مع تحمل زيادة حامض اللاكتيك في العضلة بتتمية الجلوكزة اللاهوائية تؤدي الى سرعة التعب وبطء الاداء الحركي وانخفاض مستوى قوته. وهذا ما اكده (اشرف السيد، 2007) اذ ينخفض مستوى الأوكسجين داخل الانسجة العضلة من خلال اعاقه مرور الدم الشرياني (الدم المؤكسج) الى الخلايا مما يؤدي الى حدوث حالة الاسكيميا اي الاختبار بنقص الأوكسجين مما

[5] أشرف السيد احمد سليمان؛ تدريبات الاسكيميا - الهيريميا بين التأثير الإيجابي والسلبي وفقا لبعض المؤشرات الكيميائية الحيوية الوظيفية بالدم: (2007).

[6] بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ الخصائص الكيميائية الحيوية لفسبولوجيا الرياضة: (دار الفكر العربي، القاهرة، 2008).

[7] جلال كامل عبود؛ الاستجابة الحاصلة لبعض المتغيرات الوظيفية وتحمل القوة للأطراف العليا بعد اداء جهد بدني المصاحب لنقص وفرط التروية للاعبين المصارعة الرومانية: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2021).

[8] علي عبد سلمان الطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، ط1: (بغداد، 2013).

[9] هيثم عبد الرحمن محمود الراوي؛ تقويم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات الكيميائية والفلسجية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996).

[10] Katayma etel .the effects of in termittent exposure to hypoxia during endurance exercise on the ventilator responses to hypoxia and hypercapnia in humans European journal of applied physiology and occupational physiology 1998.

الطاقة. وهذا ما اشار اليه (بهاء الدين ابراهيم، 2008) ان الدم في حاله بذل الجهد البدني يعاود انتشاره إلى المناطق التي تحتاج إلى الدم المحمل بالاكسجين تبعا لنشاط تلك المناطق وان عمل العضلات في التمرينات عالية الشدة تستقبل حوالي 80% من حجم الدم إذ تحدث زياده في الدفع القلبي للدم بحيث يصل إلى 25 لتر/دقيقة ليقضي احتياجات العضلات (بهاء الدين ابراهيم سلامة: 2008، 165).

4-الخاتمة:

من خلال نتائج البحث توصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات والتوصيات وهي: هناك تأثير ايجابي للجهد المصاحب لنقص وفرط التروية (الاسكيميا والهيريميا) على قدرة عضلات الاطراف العليا على اعادة التمرين بعد جهد عالي الشدة. هناك تأثير ايجابي للجهد المصاحب لنقص وفرط التروية (الاسكيميا والهيريميا) على الفعاليات التي تعمل بنظام الطاقة اللاهوائي. اظهرت النتائج ارتفاعا ايجابيا طفيفا ضمن الحدود الطبيعية لسرعة الدم عند استخدام الجهد المصاحب لنقص وفرط التروية حتى استنفاد الجهد.

اما التوصيات فكانت اجراء دراسات مشابهة على عينات اخرى من لاعبي الاندية في فعاليات مختلفة من شأنها ايجاد الفروق في المتغيرات البيوكيميائية للألعاب الرياضية المختلفة، اجراء دراسات تتناول بعض المتغيرات البدنية والفسبولوجية التي لم يتناولها الباحثون في هذه الدراسة، استخدام الوسيلة المصممة في التمرينات الاخرى ولمختلف الالعاب والفعاليات الرياضية الاخر.

المصادر:

[1] احمد حسن ياس؛ قياس بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية لأطراف السفلى بعد استنفاد الجهد المصاحب لنقص وفرط التروية للاعبين كرة السلة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، 2019).

[2] احمد محمد ظاهر (اخرون)؛ دليل الباحث: (الرياض، دار المريخ للنشر، 1998).

[3] ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسبولوجية التدريب الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).

[4] ابو العلا احمد عبدالفتاح واحمد نصر الدين رضوان؛ فسبولوجية اللياقة البدنية: (القاهرة، مدينة نصر، دار الفكر العربي، 2003).

السلوك المهني لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية والمتوسطة لقضاء بعقوبة

م.د محمد مسرهد علي محمد¹ أ.د عثمان محمود² م.م رشاد محمد جاسم³

مديرية تربية ديالى¹

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

مديرية تربية بغداد³

(¹ th.shehada@yahoo.com)

المستخلص: يعد المدرسي التربية الرياضية العمود الفقري للعملية التربوية لدرس التربية الرياضية في المدارس ومن المفروض ان يكون سلوكهم قدوة للطلبة، ويظهر تأثير سلوكهم في طريقة تطبيقهم الحريص والماهر لدرس التربية الرياضية ولخطط الدرس في ظل بيئة تتميز بمواقف اكثر ما يميزها سرعة التغيرات وكثرة التعقيدات، ومن ثم إحداث تغيرات مرغوبة لدى الطلبة عن طريق رفع فعالية أدائهم وتحسين مستوياتهم البدنية والمهارية . ولذلك فإن هناك حاجة إلى التعرف على السلوك المهني لمدرسي التربية الرياضية وانواع المهارات الواجب توافرها لديهم حتى يكونوا فاعلين .

ويهدف البحث للتعرف على السلوك المهني لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية لقضاء بعقوبة. والتعرف على الفروق في كفايات السلوك المهني بين مدرسي ومدرسات التربية الرياضية، واستخدام الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث. وتم تحديد مجتمع وعينة البحث والمتمثل بمدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية لقضاء بعقوبة والبالغ عددهم (63) مدرس ومدرسة، واستنتج الباحثون ان توزيع مستويات السلوك المهني لمدرسي التربية الرياضية بين جيد جدا وضعيف جدا وتركزت اغلب العينة في مستوى متوسط وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين مدرسي التربية الرياضية ومدرسات التربية الرياضية، وقد اوصى الباحثون ضرورة الاهتمام بإقامة دورات تطويرية لتوضيح مفهوم السلوك المهني للمدرس واهميته من اجل انجاح العملية التعليمية والتربوية ونجاحها .

الكلمات المفتاحية: السلوك المهني-مدرسي التربية الرياضية-المدارس الثانوية والمتوسطة.

1-المقدمة:

من خلالها بيان السلوك المهني كما انه يمكن ان تفتح هذه النتائج افاق لتطوير الجوانب الايجابية ومعالجة الجوانب السلبية في السلوك المهني لمدرسي التربية الرياضية وبالتالي ستعود بالنفع البناء للعملية التربوية عامة ولدرس التربية الرياضية وللحركة الرياضية ومدرسيها خاصة.

مشكلة البحث يعد السلوك المهني لمدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية امرا على جانب كبير من الاهمية وعلى وجه الخصوص فيما يتعلق باعتباره كأحد محددات فاعلية مهنة التدريس لدرس التربية الرياضية والعملية التربوية وسعيا من الباحثون للتعرف على هذا السلوك ارتأوا الخوض في هذه الدراسة من خلال التعرف على السلوك المهني للمدرسين باعتباره محددات لفاعلية الاداء لديهم .

يهدف البحث للتعرف على:

- 1-مستويات كفايات السلوك المهني لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية في محافظة ديالى.
- 2-الفروق في كفايات السلوك المهني بين مدرس ومدرسة التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية في محافظة ديالى.

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدام الباحثون لمنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث: إن الاهداف التي يضعها الباحثون لبحثهم والاجراءات التي يستخدمونها تحدد طبيعة العينة التي سيختارونها. وتم تحديد مجتمع وعينة البحث والمتمثلين بمدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية في محافظة ديالى . اذ بلغ عدد العينة (63) مدرسا ومدرستا .

2-3 أدوات البحث: لتحقيق متطلبات الدراسة اعتمد الباحثون على مقياس السلوك المهني (عوده: 2004، 31). وتم اعداده ليكون مناسب للعينة ويتكون المقياس من (91) عبارة موزعة على (5) مجالات وهي كالآتي:

- 1-المجال الشخصي والمظهر (26) عبارة .
- 2-مجال الكفايات العلمية والنمو المهني (13) عبارة.
- 3-مجال ادارة الدرس والنشاطات الرياضية (19) عبارة.
- 4-مجال العلاقات الإنسانية (17) عبارة.

يعد مدرسي التربية الرياضية العمود الفقري للعملية التدريسية والتعليمية لدرس التربية الرياضية ومن المفروض ان يكون سلوكهم قدوة للطلبة، ويظهر تأثير سلوكهم في طريقة تطبيقهم الحريص والماهر لدرس التربية الرياضية ولخطط الدرس في ظل بيئة تتميز بمواقف اكثر ما يميزها سرعة التغيرات وكثرة التعقيدات، ومن ثم إحداث تغيرات مرغوبة لدى الطلبة عن طريق رفع فعالية أدائهم وتحسين مستوياتهم البدنية والمهارية. إذ ان الابحاث في هذا المجال حاولت تحديد المهام التي يقوم بها مدرس التربية الرياضية الماهر داخل العملية التدريسية وصولاً الى قائمة المهارات والصفات اللازمة لفهم كيف يعمل المدرسون الأكفاء. إن التدريس الفعال يتسم بالاستراتيجيات معينة يمكن تطبيقها، وعليه فان المدرس الفعال هو الذي يستخدم هذا الاستراتيجيات وتتألف الاستراتيجيات عادة من مجموعة مهارات منفصلة، فعلى سبيل المثال تتألف استراتيجية الاشراف الفاعل من حركة المدرس بنمط غير متوقع والعمل على زيادة السلوك المتعلق بتنفيذ المهمة، والتخلص من السلوك غير الملائم بسرعة وبشكل حازم، واخيراً تزويد الطلبة بالتغذية الراجعة المناسبة ان الاهمية تكون في ان سلوكهم وتطويره على وفق مبدأ الكفاية وسلوكيات المهنة، والتركيز على حسن إعدادهم وتتميز عملية التدريس لدرس التربية الرياضية بوضوح الدور القيادي لمدرس التربية الرياضية وخاصة في المدارس التي تمثل المكان الذي يمارس مهنته فيها والتي يتواجد فيها الكثير من الطلبة ويهدف الى تطوير قابلياتهم الرياضية كأحد محاور وأهداف نشاطات وزارة التربية، ويقع على المدرس العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في بناء الطالب والرياضي لتحقيق اعلى المستويات، فهو المحرك الرئيسي لعملية تدريس التربية الرياضية فلا يقتصر عمل المدرس على توصيل معلوماته وخبراته للطلبة وانما يرتبط بكثير من الالتزامات الأخرى التي تعدت دائرة التعليم لفنون اللعبة إلى دائرة التربية فهو المثل والقوة الذي يحتذي به طلبته (جابر: 2003، 76). ويسعى الباحثون من خلال هذه الدراسة التوصل إلى نتائج لها مدلولات إيجابية على جوانب مختلفة في العملية التدريسية وستكون حلقة جديدة في سلسلة الدراسات التي سبقتها وتعزز نتائجها ما بدئه الآخرون إذ يمكن

طبيعية ما مطلوب منهم من سلوكيات تعكس رقي التعامل مع الطلبة في مختلف ظروف ومواقف التدريس بما يعطي صورة ايجابية بهذا المستوى عن السلوك المهني لديهم. " إن النجاح يقاس على اساس انجاز المهام بشكلها المطلوب أما الفعالية فتقاس على اساس الاستثمار الامثل لقدرات العاملين في التنظيم لأداء مهامهم (الدره:1994، 289). " ان تحقيق الاهداف التربوية المرسومة ونجاحها يعتمد في الاساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرس " (الحريري:2014، 56).

اما المستوى المتوسط فيرى الباحثون ان المدرسين في المستوى المتوسط الغالبية منهم في سلوكهم المهني الامر الذي يعد منطقياً اذا ما اخذنا وجهة النظر العلمية لتوزيع المستويات وبالتالي فإن هؤلاء المدرسين يمتلكون من المعرفة التي تضعهم في هذا المستوى وهم بحاجة الى المزيد من المعرفة بطبيعة ما يفترض عليه ان يكون السلوك المهني من حيث التعامل مع الطلبة وكل ما يحيط بالعملية التدريسية والتربوية، ويعد مدرس التربية الرياضية هو " العنصر الفعال وحجر الزاوية في نجاح العملية التربوية والتدريسية والتعليمية فعليه تقع المتطلبات التعليمية والتربوية كلها من خلال معرفته العلمية لذا يجب على المدرس أن يكون متفهماً لجميع الجوانب الخاصة بالعملية التدريسية والتعليمية وأن يتمتع بالسمات والقدرات والمعارف الخاصة التي تمكنه من قيادة عملية التدريس بكفاءة عالية" (علي شبة: 2003، 24).

اما ما يخص المستويين مقبول وضعيف كان ذلك يعطي مؤشراً على من كان في هذين المستويين من المدرسين يفتقر الى الكثير من المقومات التي يحتاجها لضمان سلوكاً مهنياً يتناسب ومتطلبات مهنة التدريس وبالتالي فان ضعف المعلومات في هذا الجانب ينعكس في مستوى ادائهم المهني من ناحية التصرفات التي منهم في مواقف وظروف التدريس والتعليم .

لذلك يجب ان يكون مدرس التربية الرياضية شخصاً متعلماً ومربياً ويدرك بصورة واعية مهامه كمدرس ومربي وينبغي ان يتميز بالمعرفة المهنية وأن يمارس عملاً كبيراً ودقيقاً لدراسة الاشياء الجديدة التي تظهر في مجال التدريس والعملية التعليمية والتربوية (الدرسي:2019: 123).

5- مجال كفايات التقييم (16) عبارة .

2-4 التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/1/15 إذ تم توزيع المقياس على عدد من مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية في محافظة ديالى والبالغ عددهم (15) .

2-5 المعاملات العلمية للمقياس:

2-5-1 صدق المقياس (صدق المحتوى): تم التأكيد من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية مجالاته وكذلك فقرات المقياس.

3-5-2 ثبات المقياس: اعتماد الباحثون مبدا اعادة الاختبار كإجراء للتحقق من صحة ثابت المقياس وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين اختبارين اجراهما الباحثون تفصل بينهما فترة اسبوع على عينة بلغ عددها (5) مدربين وهم نفس عينة التجربة الاستطلاعية واسفرت النتائج على ان معامل الثبات بلغ (0.81) مما يدل على ثبات المقياس وبذلك يكون المقياس صالح للتطبيق.

2-6 التجربة الرئيسية: قام الباحثون بإتمام إجراءات البحث بتوزيع استمارات على مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية في محافظة ديالى البالغ عددهم (63) مدرس، ويعد جمع الاستمارات تم تفريغ بياناتها لمعالجتها احصائياً.

2-7 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة البيانات احصائياً.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1) يبين المستويات المعيارية والفئات والتكرار لأفراد عينة البحث

ت	المستويات	الفئات	التكرار
1	جيد جدا	53.505 – 47.395	11
2	جيد	74.395 – 41.065	12
3	متوسط	41.04 – 34.745	13
4	مقبول	34.744 – 28.625	10
5	ضعيف	28.624 – 22.405	9
6	ضعيف جداً	22.404 – 16.185	8

ويرى الباحثون ان سبب وجود المدرسين في المستويين جيد جداً وجيد وبهذا العدد يعود الى انهم يمتازون بكونهم من ذوي السلوك المهني المتزن والذي يتسم بتصرفات تظهر مدى معرفتهم

فالمدرس الاحسن والامهر في التدريس سيكون الاكثر متعة في العملية التدريسية والتعليمية والتربوية وسيخلق الطالب الاحسن والافضل ، وكلما اصبح الطلبة احسن كانوا اكثر قدرة وحصلوا على النجاح من خلال العملية التدريسية . إذ المدرس قوة كبيرة تستطيع ان تثير جميع القوى الكامنة في الطالب سواء جسمية او عقلية وتستميلها للعمل فتؤثر بشكل مباشر في التطوير الشامل للشخصية كي تستخدم لصالح الفرد وخير الجماعة (حماده: 2007، 67).

أن مهمة مدرس التربية الرياضية من المهام الصعبة في مجال النشاط الانساني لذا ينبغي على المرء الذي اختار هذه المهمة أن يكون مريباً قبل كل شيء وان يقود سير العملية التعليمية والتدريسية بمهارة، وينبغي عليه ان يكون باحثاً معتبراً وان يمتلك المعلومات الخاصة في الميادين العملية المختلفة التي لها العلاقة وثيقة بمهنته كمدرس ويعتبر النجاح لأي مدرس في انشاء جو الفرح والمرح والسرور والصدقة والتفاهم المتبادل بين الطلبة الذين يقوم بتدريسهم التي (النجار: 2008: 42).

4-الخاتمة:

واستنتج الباحث أن توزيع مستويات المدرسين بين جيد جدا وضعيف جدا وتركزت اغلب العينة في مستوى متوسط. اظهرت النتائج ان اغلب المدرسين مهني مقبول. عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية في محافظة ديالى بالنسبة لسلوكهم المهني، ويوصي الباحثان إلى ضرورة الاهتمام بإقامة دورات ومحاضرات نوعية في مديريات التربية لتوضيح مفهوم السلوك المهني للمدرسين ومدى اهميته بالنسبة للعملية التربوية والتدريسية والتعليمية، التأكيد على اجراء دراسات تتبعية لمتابعة السلوك المهني لمدرسي التربية الرياضية وبالأخص المتعنيين الجدد والمحاضرين، واجراء دراسات مشابهة على عينات ومؤسسات اخرى .

المصادر:

- [1] جابر عبد الحميد جابر؛ النكاهات المتعددة والفهم تنمية وتعقيم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003)
- [2] حيدر عوده؛ بناء وتقنين مقياس كفايات السلوك المهني لدى مدربي الالعاب الفرقيه من وجهة نظر اللاعبين: (جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، رسالة الماجستير)
- [3] عبد الجباري الدره (اخرين)؛ الادارة الحديثة. المفاهيم والعمليات منهج عملي: (مطبعة جامعة الاسراء، ط1، 1994) .

ومن ذلك يرى الباحثون بان فاعلية المدرس تزداد كلما كانت لديه المعرفة والامام بما يتطلبه التعامل الصحيح مهنياً ومما لا جدال فيه فان فاعلية المدرس في المستويين جيد جداً وجيد وهي اكثر المستويات الاخرى اي المتوسط الذي يتميز بكون فاعلية اكثر من المستويين مقبول وضعيف عليه فان المدرسين في المستويين الاول والثاني ذوي فاعلية عالية من حيث ظهورهم بمستوى سلوك مهني يتناسب وطبيعة الحاجة للتعامل الصحيح مع الطلبة في دروس التربية الرياضية. فالمدرس يمكن ان ينجز القاعدة الحيوية في التنمية الموجة من خلال الاحتكاك اليومي بالطلبة فدرس التربية الرياضية يسعى الى تنمية القوى كافة البدنية والنفسية ولذلك يجب توفر المدرس الكفوء .

جدول (2) يبين اوساط وانحرافات وقيمة (ت) للفروق السلوك المهني بين مدرسي ومدرسات التربية الرياضية

الجنس	س	ع	المحتسب
مدرسات	235.06	7.82	1.083
مدرسين	268.18	9.66	

الفروق غير دال معنوياً عند نسبة خطأ 0.05 وعند درجة حرية (61) والبالغ (1.96) من الجدول (2) يتبين فيه ان الوسط الحسابي لمدرسات التربية الرياضية بلغ (235.06) وانحراف معياري قدره (7.82) اما الوسط الحسابي لمدرسي التربية الرياضية بلغ (268.18) وانحراف معياري قدره (9.66) وكانت قيمة t المحتسبة 1.083 وهي اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (1.96) وهذا يدل على عدم وجود فروق في السلوك المهني بين مدرسي ومدرسات التربية الرياضية .

ويرى الباحثون ان عدم وجود فروق في السلوك المهني بين مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يعود الى ان العوامل الشخصية الخاصة بالمدرسين تمثل الجانب الاساس لطبيعة ما يمكن ان يصدر منهم من تصرفات تظهر في سلوكهم المهني اكثر من تأثير كون الجنس تدريسي او تدريسية لان المدرس يتعامل مع افراد (طلبة) خلال درس التربية الرياضية وضمن البيئة التربوية المحيطة بها الامر الذي يؤكد قلة تأثير كون المدرس والمسؤول عن العملية التدريسية هو مدرس او مدرسه في سلوكه المهني بشكله العام مما يؤكد هذه النتائج التي يترتب عليها عدم وجود فروق بين المدرسين والمدرسات في السلوك المهني.

27	يحفز ويشجع الطلبة كافة على المشاركة والتفاعل اثناء الدرس
28	يهتم بالنقاش والمحاورة بينه وبين الطلبة
29	يتتبع الابحاث والدراسات الجديدة ذات العلاقة في مجال مهنته وعمله
30	يحدد المشكلات ذات الصلة بعمله ومهامه ويبين اسبابها.
31	يحترم النظام ويتقيد به في التدريس
32	يهتم في الحوافز المادية.
33	قادر على اتباع مبدأ التدرج في عملية التدريس.
34	يكون ملماً بالتطورات الرياضية الحاصلة.
35	قادر على تنمية الجوانب النفسية في مواقف الاثارة
36	يرشد الطلبة المخطين.
37	يحرص على الحضور الى مكان الدرس قبل الطلبة.
38	يتصرف بشكل انفرادي.
39	يدفع الطلبة للمحافظة على مستلزمات والادوات الرياضية في الدرس
40	يبحث على ابداء التوجيهات بشكل جيد.
41	يستخدم اسلوب تجريح الطلبة
42	لا يهتم لممارسة الطلبة عند تقصير الواجب
43	يسمح بالدعابة والضحك في الوقت المناسب فقط
44	يحرص على خلق الطلبة الجيدين في المدرسة .
45	لا يشعر الطلبة بتميز اثناء التدريس
46	يفتقر الى ضبط النفس
47	يحفز الطلبة على استخدام الاساليب الخشنة
48	يمكن ان يفقد اعصابه اذا تعرض الى قرار غير صحيح
49	يتساهل مع الطلبة عند عدم تطبيقهم لقوانين الالعاب الرياضية
50	لا يهتم عند حدوث اصابة لاحد الطلبة اثناء الدرس
51	لا يهتم لتحطيم القواعد والاجراءات التنظيمية والرياضية
52	يشعر الطلبة بانه مدرس غير عادي
53	يتقبل نقد وبدون انفعال
54	يجعل التدريس شيقاً ويشعر الطلبة برغبة في درس التربية الرياضية
55	يظهر توقعه الدائم لكل ما هو افضل في سلوك طلبته.
56	يتجنب الرياء والتكلف ويبدى الاحترام

- [4] محمد سرور الحريري: الادارة المعاصرة: (عمان، الرواق للنشر والتوزيع، 2014).
- [5] سمير محمد علي شيه؛ بناء وتطبيق مقياس الاساليب القيادية لمدرّب بعض الالعاب الفرقيّة من وجهة نظر اللاعبين وأثرها في ترتيب الفريق: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2003).
- [6] جمال محمد علي و بادي حسيان الدسري؛ الادارة الرياضية في القرن 21: (مكتبة الرشيد، 2019).
- [7] بمفتي ابراهيم حماده؛ تطبيقات الإدارة الرياضية المدارس-الجامعات-الاتحادات-الاولمبية الرياضية: (المكتبة الرياضية الشاملة)
- [8] www.sport.ta4a.us
- [9] عبد العزيز النجار؛ الإدارة الذكية التخطيط/التنظيم/إدارة الأفراد/اتخاذ القرارات: (الاسكندرية، المكتب العربي الحديث، 2008).

الملاحق

ملحق (1) يوضح مقياس السلوك المهني

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	يتمتع بالصحة واللياقة اللازمة للتدريس					
2	يعالج المواقف التي تواجهه					
3	حازم ويمتلك زمام الامور ويبعث على الاحترام					
4	يمتلك الشعور العالي بالمسؤولية وتطبيق القوانين والانظمة					
5	يحترم وجهات نظر الاخرين عند حصو الاختلاف					
6	يشخص انماط السلوك الدالة على عدم الانتباه والملل ومعالجة ذلك بالطرق المناسبة					
7	يخلص في عمله ويبتعد عن المكابرة					
8	يتقبل النقد البناء الذي يوجه اليه					
9	يظهر استعداداً دائماً لمساعدة الطلبة					
10	يسهم في حل المشكلات بين الطلبة					
11	يرتدي الزي الرياضي اثناء الدرس					
12	يكون مهتماً بمنظره الخارجي					
13	تأثر المدرس بالمواقف التي تدعو الى الانفعال سريعاً					
14	يكون صادقاً في تعامله مع الطلبة والناس الاخرين					
15	يتمتع بروح طيبة ويحسن التعامل مع الطلبة.					
16	يدافع عن حقوق الطلبة.					
17	يقدر ظروف اللاعبين ويرعاهم					
18	يستبد برأيه ولا يحترم رأي الطلبة					
19	يتميز بالشجاعة في اتخاذ القرارات					
20	تكون لديه القدرة على كتمان اسرار طلبته					
21	يتميز بكونه غير مادياً					
22	يكون متعقلاً في تصرفاته وسلوكياته.					
23	لا يتردد في توجيه طلبته بشكل انفرادي عند الحاجة					
24	يتمسك بقيم وأداب سلوك التدريس .					
25	قادر على تنظيم عمله.					
26	يهتم ويتابع ما استجد في التدريس .					

				الحميدة	
				يكون قادر على توجيه الطلبة أثناء الدرس .	84
				يشعر الطلبة بالاحترام ولا يسيء استخدام السلطة الممنوحة له.	85
				يعالج حالة القلق بعد كل فشل مر به الطالب .	86
				يشجع الطلبة على ابراز كل ما لديهم من مهارة وقدرة في الانشطة الرياضية .	87
				يقوم بتصحيح الاخطاء ويقف على مدى تقدم الطلبة .	88
				يجري اختبارات تتبعية بعد كل فترة تدريسية .	89
				له القدرة تقويم الاداء الفني للطلبة .	90
				يكون قدوة للطلبة في سلوكه وشخصيته.	91

				والتقدير لطلبة.	
				يتقبل مشاعر طلبته ويكشفها بطريقة لا تبعث في نفوسهم الخوف او التهديد.	57
				يتميز سلوكه بالحيادية في التعامل إثناء التدريس وفي علاقته مع الطلبة.	58
				تتسم تفاعلاته مع الطلبة بالوئام والألفة.	59
				يتعامل مع طلبته بصدق رحب.	60
				يستفيد من خبرات الاخرين ويوظفها في عمله.	61
				يهتم بما يعرض من مشكلات قد تعوق تدريس الطلبة.	62
				محبوب وصادق لكل الطلبة.	63
				يحترم الطلبة ويتعامل معهم كمرابي	64
				لا يكون علاقة طيبة مع زملائه التدريسيين .	65
				مشاركة الطلبة والتدريسيين في احزانهم وافراحهم.	66
				يتمتع بعلاقة طيبة مع طلبته أثناء التدريس .	67
				يتصرف بروح التعاون والتسامح مع الطلبة .	68
				يعد المدرس التقويم لتطوير الطلبة وليس غاية نهائية .	69
				يصحح الاختبارات التي يجريها الطلبة لتشخيص نواحي الضعف والقوة.	70
				يعد اختبارات قليلة وبعيدة مناسبة لمهارات طلبته .	71
				يعتمد على التقويم الموضوعي في تحديد نقاط الضعف والقوة .	72
				يعدل من اساليب تدريسه تبعاً لنتائج التقويم.	73
				يراعي مستويات الطلبة عند وضع خطة الدرس .	74
				يجري اختبارات للطلبة في بداية الموسم الدراسي .	75
				يتلاءم الاختبار مع الوقت المخصص له في الدرس .	76
				قادراً على مراعاة الفروق الفردية.	77
				يهتم بنتائج الاختبارات التي اجراها الطلبة .	78
				قادر على تميز الطلبة .	79
				يعتمد المنافسة في تقويم اداء الطلبة .	80
				يشخص الصعوبات التي تواجه الطلبة .	81
				لديه رغبة حقيقية في ممارسة مهنة التدريس.	82
				يحث الطلبة على التمسك بالأخلاق	83

تأثير تمارينات خاصة على وفق الشدد المستهدفة باستخدام مؤشر TTZ لتطوير استثمار القوة

والانجاز في رفع الاثقال

أ.د صفاء عبد الوهاب إسماعيل¹

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ safaaismaeel@gmail.com)

المستخلص: تعد رياضة رفع الاثقال من الفعاليات التي تتجسد فيها القوة بأبهي صورها، ولا يزال الباحثون والمدرّبون عاكفون على البحث والتقصي عن انسب السبل للوصول بالمستوى الرقمي والانجاز الى افضل مستوى. هدف البحث الى وضع تمارينات خاصة تركز في مضمونها على التنوع الخاص والمرتبطة بنوع الفعالية واجزاء الحركة فضلا عن التركيز على التوقيتات الزمنية الملائمة لتنفيذ الرفعة. تم اعتماد رفعة البنج بريس للاعبين القوة البدنية واخضاع عينة من اللاعبين قوامهم (8) لاعبين توزعوا على مجموعتين تجريبية وضابطة خضعوا للاختبارين القبلي والبعدي مع فارق خضوع التجريبية لمجموعة التمارينات الخاصة التي استمرت لمدة شهر ونصف بواقع ثلاث وحدات تدريبية و بأجمالي وحدات بلغت (18) وحدة. عمد الباحث الى اختبار ميداني لمقدار القوة الفعلية للاعب وحساب الانجاز نسبة الى كتلة كل لاعب الفعلية، اضافة الى اجراء فحص خاص بتقنية تسجيل النشاط الكهربائي للعضلات والمستند الى اقصى انجاز واعتماد مؤشر الشدة التدريبية المستهدفة TTZ (Targeted Training Zone) وحساب نسب العمل العضلي (تحت-فوق-ضمن) هذه الشدة. جاءت النتائج بأفضلية المجموعة التجريبية في تحسن واقع الانجاز على الرغم من تطور كلتا المجموعتين. كما اظهرت النتائج تغير واضح في نسبة العمل ضمن الشدة المستهدفة ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة - الشدد المستهدفة - مؤشر TTZ - استثمار القوة - الانجاز - رفع الاثقال.

1-المقدمة:

مقرون بانقباضات داخلية تحكمها شروط وظروف خاصة بات من الضروري اعتماد تقنية تسجيل النشاط الكهربائي في تحديد مديات وقيم التحشيد الكهربائي للمجاميع العضلية وعزلها بشكل واضح عن بقية المدخلات للتعرف على فاعليتها و تحسين ادائها من خلال تمارينات خاصة لتطوير العمل العضلي خلال شدد ومجالات مثلى (Journal et al., 2020).

وتتلخص اهمية المشكلة في ان العمل العضلي يجب ان يكون ضمن شدة موضوعة مسبقاً و متابعة من قبل المدرب من خلال تمارينات مقننة لتطوير امكانية العمل ضمن الشدة الموضوعة قدر الامكان.

اهداف البحث:

1-وضع تمارينات خاصة على وفق الشدة المستهدفة لتطوير القوة العضلية.

2-التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تأثير التمارينات الخاصة للمحافظة على العمل العضلي ضمن الشدد المستهدفة.

3-التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تأثير التمارينات الخاصة في تطوير القوة العضلية.

2-اجراءات البحث:

2-1 **منهجية البحث:** اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 **عينة البحث:** تكونت عينة البحث من لاعبي القوة البدنية والبالغ عددهم 8 لاعبين تم تقسيمهم الى اربع لاعبين في كل مجموعة وكانوا يمثلون الفئات الوزنية (66، 74، 83، 93) بواقع لاعبين في كل فئة.

2-3 **الادوات المستخدمة:** (اجهزة رفع اثقال متنوعة، كاميرا تصوير لضبط الاحداث، ميزان طبي، لاواقط (الكتروادات)، جهاز تسجيل النشاط الكهربائي (Electromyography، لابتوب)

4-2 تحديد متغيرات البحث:

-**مؤشر TTZ للعضلات:** اعتمد الباحث في تنفيذ تجربته على مؤشر الشدة المستهدفة TTZ (Target Training Zone)

رفع الأثقال من الألعاب الاولمبية التي تحظى بقدر كبير من الاهتمام العلمي والتقني لما تحققة من أرقام قياسية وعدد الأوسمة التي تحرزها في المسابقات الدولية والاولمبية، وان افتتاح ميدان رفع الأثقال أمام الباحثين العلميين بمختلف اختصاصاتهم العلمية ساهم بشكل فاعل في تطوير الانجاز والارتقاء بمستوى القدرات والصفات البدنية والحركية والعقلية للرباعين وتوجيه هذه القدرات نحو الأفضل في الأداء والمستوى العالي للإنجاز واستثمار الجهد والوقت خلال التدريب، وقد أثمرت هذه الجهود انجازات كبيرة على المستوى .

ونظرا لاعتماد رياضة رفع الأثقال على عاملين هامين هما (القوة العضلية وفن الأداء) كان التناغم والتناسق والتعاون بين العلوم المختلفة في تطوير صفة القوة العضلية من خلال الأسس الوظيفية والتدريبية، وتوجيه هذه القوة نحو أداء فني ذي مسارات صحيحة واقتصادية.

ان استخدام القوة القصوى لرافعي الأثقال ضمن واجبات حركية مخصصة تعمل من خلالها على الاستثمار الأمثل لهذه القوة عن طريق تقليل عزم المقاومة الناتجة عن النّقل وزيادة ناتج القوة التي يبذلها رافع الأثقال خلال مراحل العمل العضلي وتقليل التواتر والتداخل غير المرغوب فيه اثناء العمل العضلي، وهنا يأتي دور التحليل الكينماتيكي والعضلي والذي يعد احد الأركان الأساسية لعلم البايوميكانيك وواحدا من الوسائل التي اعتمدها الانجاز الرياضي، والذي سهل اكتشاف الكثير من الأخطاء (Enoka, 1979).

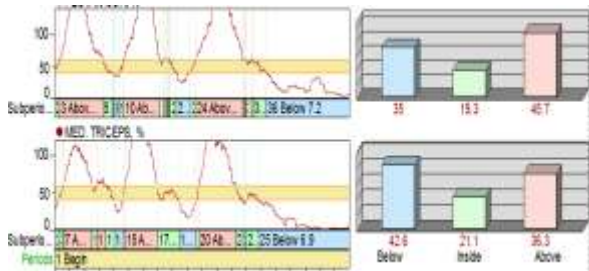
وتبقى اهمية العمل العضلي تتمحور حول كيفية تسخير العمل العضلي نحو الواجب المكلف به بدون الخوض في واجبات اضافية تكون مؤثرة سلباً في الناتج النهائي، و تظهر هنا امكانية الرباع في تكثيف الجهد العضلي ضمن الشدة المطلوبة وخلال الفترة الزمنية المطلوبة حصراً.

مشكلة البحث:

تتحدد مشكلة البحث في وجود تشتت للعمل العضلي غير مرغوب فيه قد يكون اعلى او اقل من المخطط له او المطلوب منه وبالتالي يؤدي الى ضياع في الجهد والوقت اللازمين في استثمارهم نحو تحقيق اهداف اعلى. ولما كان العمل العضلي



شكل (4) يبين المخططات الكهربائية للعضلات خلال عملها المستهدف



شكل (5) يبين شكل التقرير الرقمي لنسب العمل العضلي

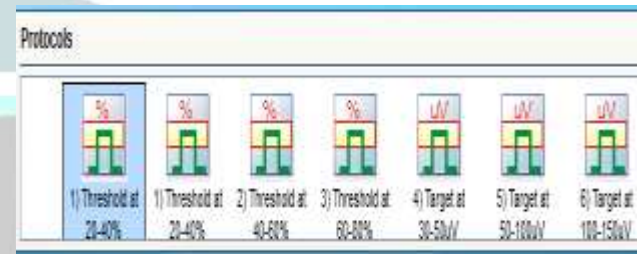
العضلات المستهدفة

تم اعتماد عضلات الصدر (الصدرية العظيمة) اليمين واليسار وكذلك عضلات الذراع (ثلاثية الرؤوس العضدية) اليمين واليسار وكما موضح في الشكل (2).

2-5 الاختبار القبلي: بتاريخ 10-1-2022 تم اجراء الاختبار القبلي بعد اخذ القياسات الخاصة بكل لاعب وتضمن الاختبار القبلي تنفيذ رفعة البنج بريس بشدة 100% لاعتمادها كخط شروع و لغرض تحديد الشدد التدريبية على اثرها. وتم اعتماد القوة النسبية لكل لاعب لتجنب تداخل وتأثير الكتلة في الفئات الوزنية المختلفة، تم اختبار كل لاعب بشدة 25% و 50% اثناء تسجيل النشاط الكهربائي للعضلات المستهدفة.

2-6 التمرينات الخاصة: قام الباحث بوضع مجموعة من التمرينات المرتبطة وذات الصلة بنوع الرفعة للمجموعة التجريبية ومحافظة المجموعة الضابطة على تمريناتهم السابقة، تم تضمين التمرينات داخل الوحدة التدريبية مع مراعاة عدم التأثير على الحجم التدريبي الكلي والتأكيد خلال التمرينات على المدد الزمنية وفترات الانتظار والتحرك والتناسق الزمني بين النزول والدفع (Exercise & Journal, 2021). وبلغ عدد التمرينات المعطاة 13 تمرين خلال شهر ونصف وبواقع ثلاث وحدات تدريبيه في الاسبوع ليصبح عدد الوحدات التدريبية 18 وحدة

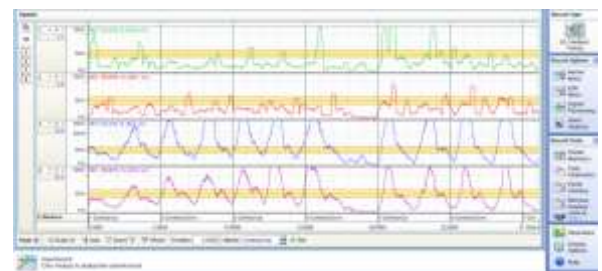
والتي يعبر عن بقاء الشدة المسلطة ضمن مجال مقنن مسبقاً والعمل عليه بشكل مسيطر جهد الامكان. و يمكن الوصول الى هذا المؤشر من خلال تقنية تسجيل النشاط الكهربائي EMG و تحديد المجاميع العضلية المستهدفة وبعد ذلك يتم تسجيل الانتقباض العضلي الارادي القصوي (MVC & Exercise Journal, 2021) لهذه العضلات ثم بعد ذلك تحديد الشدة المراد العمل خلالها ومتابعة العمل العضلي على شاشة العرض بشكل مباشر فضلا عن الحصول على تقرير رقمي يبين نسبة العمل العضلي (تحت، ضمن، اعلى) بالنسبة للشدة المستهدفة. وكما مبين في الاشكال التوضيحية التالية (Journal et al., 2020).



شكل (1) يبين بروتوكول تحديد الشدد المستهدفة

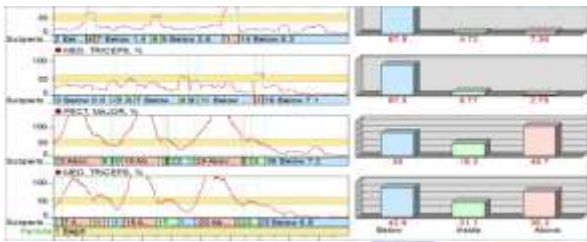


شكل (2) يوضح النقاط الموصي بها لتسجيل النشاط الكهربائي للعضلات الارادية



شكل (3) يبين واجهة MVC للعضلات المستهدفة

الالية مكنت الباحث من تجنب القيم الوصفية والاتجاه الى التقييم الرقمي، فضلا عن ان الفعالية وطبيعة البحث تتسم بعينتها الصغيرة والتي تتعامل احيانا بفرديّة كبيرة وخصوصية عالية. مما تقدم يجد الباحث ان مستوى التقدم لعينة البحث التجريبية والضابطة كان معنوياً مما يشير الى ان العملية التدريبية برمتها تسير بالاتجاه الصحيح رغم تفاوت مقادير التحسن. ومما لا شك فيه فأن العملية التدريبية الكلاسيكية تعطي نتائج ملموسة ولكن بحاجة لتدعيم علمي اكبر و ترصين باستخدام الوسائل والتقنيات الحديثة.



شكل (6) يبين نموذج لمديات دخول وخروج العمل العضلي ضمن الشدد المستهدفة

جدول (4) يوضح قيم العمل العضلي (تحت-فوق-ضمن) الشدد المستهدفة للمجاميع العضلية لعينة البحث

العضلات	المجموعة الضابطة						المجموعة التجريبية					
	بعدي			قبلي			بعدي			قبلي		
	تحت	فوق	داخل	تحت	فوق	داخل	تحت	فوق	داخل	تحت	فوق	داخل
الصدرية اليمنى	43	22	35	15	30	55	66	32	2	21	33	46
الصدرية اليسار	37	17	46	25	25	50	59	35	6	23	32	45
العضدية اليمنى	45	18	37	28	11	61	65	30	5	11	33	56
العضدية اليسار	55	4	46	10	28	62	70	20	10	18	33	49

من الجدول اعلاه والذي يبين النسب المئوية للعمل العضلي للمجاميع (الصدرية العظيمة) و(ثلاثية الرؤوس العضدية) للجهتين اليمين واليسار لعينة البحث والتي تبين لنا مدى دخولها ومشاركتها ضمن الشدة المستهدفة للبحث وتأثرها بالتمارين الموضوعه مسبقاً نلاحظ ان المجموعتين حققت تحسن نسبي في الاختبار البعدي للدخول ضمن TTZ (Kralová et al., 2020) والتي توضح وتؤكد الاستفاداة الحقيقية للمسيرة التدريبية بشكلها العام للمجموعتين التجريبية والضابطة، ويمكن ملاحظة تأثير التمرينات الخاصة في تحسن المجموعة التجريبية في استهداف منطقة TTZ بشكل اكبر مع فرق ملحوظ لنسبة العمل فوق الشدة ولصالح المجموعة التجريبية (Ismaeel, n.d.) وهو

تراوحت شددها بين 65% في الاسبوع الاول لتصل الى 75%- 80% في الاسبوع الثالث اللاحقة وبلغت شدة 90%-95% في الاسبوعين الاخيرين (Paper, 2018)، مع الالتزام بمبدأ التمرج في الحمل.

2-7 الاختبار البعدي: بتاريخ 2022/2/24 تم اجراء الاختبار البعدي وبنفس اختبارات وظروف الاختبار القبلي وتسجيل النتائج من اجل معالجتها احصائيا ومناقشتها لاحقا.

2-8 الوسائل الاحصائية: اعتمد الباحث على الحقبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في اجراء المعالجات الاحصائية الخاصة بذلك وتم اعتماد اختبار مان وتتي Mann-Whitney Test.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

بعد جمع البيانات وتبويبها قام الباحث بالتعامل مع مقدار الوزن المرفوع نسبة الى وزن الرياضي الكلي للحصول على نسبة مئوية يمكن من خلالها استخدام الوسط الحسابي بين اللاعبين المختلفين في الكتلة وكالاتي

جدول (1) يبين نسبة الوزن المرفوع الى كتلة اللاعب للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
النسبة	الوزن المرفوع	كتلة اللاعب	النسبة	الوزن المرفوع	كتلة اللاعب
1.32	85	64	1.53	100	65
1.36	97	71	1.45	105	72
1.45	118	81	1.43	115	80

جدول (2) يبين متوسطات الرتب للمجموعتين التجريبية والضابطة

Sum of Ranks	Mean Rank	N	درجة القطع
25.00	6.25	4	المجموعة التجريبية
26.00	6.50	4	المجموعة الضابطة
		8	الكلي

جدول (3) يبين قيم مان وتتي و ويلكوكسن ومستوى الخطأ بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
0.00	1.00	Mann-Whitney U
10.00	11.00	Wilcoxon W
2.30	2.02	Z
0.021	0.043	Asymp. Sig. (2-tailed)

من الجداول اعلاه نجد ان عملية الحساب الاحصائي اعطت نتائج منطقية خصوصا بعد التعامل مع القيم النسبية لمستوى قوة كل لاعب نسبة الى وزن جسمه (Wu et al., 2020)، وهذه

- [3] Hackett, D., Davies, T., Soomro, N., & Halaki, M. (2016). Olympic weightlifting training improves vertical jump height in sportspeople: A systematic review with meta-analysis. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 50, Issue 14, pp. 865–872). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094951>
- [4] Ismaeel, S. (n.d.). Differences in biomechanics and EMG variables at jump vs land phase during spike in volleyball.
- [5] Journal, I., Rehabilitation, P., Ismaeel, S. A., Fenjan, F. H., & Qadori, R. H. (2020). Biomechanical analysis of some variables and EMG of the muscles during the performance of the snatch lift in weightlifting. 24(05), 8234–8240.
- [6] Králová, T., Gasió, J., Vanderka, M., Cacek, J., Vencúrik, T., Bokúvka, D., & Hammerová, T. (2020). CORRELATION ANALYSIS OF OLYMPIC-STYLE WEIGHTLIFTING EXERCISES AND VERTICAL JUMPS. *Studia Sportiva*, 13(2). <https://doi.org/10.5817/sts2019-2-3>
- [7] Paper, C. (2018). Impact of Block Periodized Explosive Power Training Program on Dynamic Variables and Performance to Snatch for Weightlifters PROGRAM ON DYNAMIC VARIABLES AND PERFORMANCE TO. December 2017, 98–103.
- [8] Vigotsky, A. D., Zelík, K. E., Lake, J., & Hinrichs, R. N. (2019). Mechanical misconceptions: Have we lost the “mechanics” in “sports biomechanics”? In *Journal of Biomechanics* (Vol. 93). <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2019.07.005>
- [9] Wu, C., Yan, Y., Cao, Q., Fei, F., Yang, D., Lu, X., Xu, B., Zeng, H., & Song, A. (2020). SEMG Measurement Position and Feature Optimization Strategy for Gesture Recognition Based on ANOVA and Neural Networks. *IEEE Access*, 8. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.2982405>

ما يزيد تأكيد نتائج التحسن في مستوى القوة والذي تم مناقشته مسبقاً في الجداول السابقة، في حين نجد ان المجموعة الضابطة حافظت على التحسن النسبي في حدود الشدة مع فرق طفيف في مستوى تحسن القوة. وهنا يعزو الباحث ان التمرينات الخاصة بأشكالها المتنوعة واستهدافها لزمان الحركة المثالي و التأكيد على الربط الميكانيكي والزمني في تنفيذ الرفع من شأنه ان يحسن الاداء العضلي (Hackett et al., 2016) وبالإمكان وضعه ضمن تطوير الحس الحركي و تعزيز مواقع الحس-حركي في العضلات (Vigotsky et al., 2019). مما تقدم نجد ان العملية التدريبية كانت مترابطة فيما بينها وجاءت عملية تعزيز التركيز على الفترات الزمنية ومؤشراتها ذات مردود كبير في هذا الشأن.

4-الخاتمة:

حصول تطور واضح للمجموعة التجريبية باستثمارها للتمرينات الخاصة على صعيد القوة العضلية والنتائج الرقمي المتمثل بالوزن المرفوع. التأكيد على الربط الزمني ومؤشرات الحركة الزمنية له الدور الكبير في التحشيد الامثل للانقباض العضلي. ان التحسن الواضح في تركيز العمل العضلي ضمن الشدد المستهدفة TTZ يذهب في اتجاه تحسن المستلمات الحسية الداخلية للاعبين. ان التحسن الرقمي الظاهري ليس كافياً في الحكم على مستوى التطور الداخلي للجهاز الحركي اذا لم يقترن بتحليل وقياس داخلي يعطي تفسير اكبر. ويوصي الباحث اجراء دراسات مشابهة في مجال دراسة تأثير المستلمات الحسية PNF وعلاقتها بتطور الاداء الحس-حركي على وفق نظام TTZ. اعتماد الفحوص المختبرية المرافقة للاختبارات الميدانية للوصول الى نتائج اكثر دقة. توفير مستلزمات وخبرات متقدمة رافدة للعملية التدريبية لاختزال الوقت والجهد.

المصادر:

- [1] Enoka, R. M. (1979). The pull in olympic weightlifting. *Medicine and Science in Sports*, 11(2).
- [2] Exercise, A., & Journal, S. S. (2021). Rationing Training Load according to the Nature of the Prevailing Muscular Work and its Effect on the Functional adaptation, Specific Strength and Snatch Achievement for Weightlifters at (14–16 year-old). 5(1), 1–17.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 4, issue 10, October 2022

ISSN: 1658- 8452



دور البرامج التلفزيونية في التنقيف الصحي أزمة كورونا أنموذجة

الاستاذ الدكتور إبراهيم نعمه محمود¹ المدرس رجا حفيد رشيد²

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ dr.ibraheem@gmail.com)

المستخلص: ان التلفزيون له دور مهم في نشر الوعي الثقافي و الفني و الاعلامي، و ذلك لسهولة وصوله الى اي نقطة في الكرة الأرضية، وهذا يعود الى تطور تقنيات الاتصال بشكل مذهل، و نلاحظ في الأزمات والحروب كيف يتم توظيف البرامج التلفزيونية للتأثير على مشاعر و اتجاهات المشاهدين و خلال أزمة انتشار فايروس كورونا في معظم دول العالم ومنها العراق . لذا نلاحظ خلال هذه الأزمة أن معظم القنوات التلفزيونية الفضائية بدأت في نشر التنقيف الصحي من خلال برامجها المختلفة وحددت هذه الدراسة هدف هو التعرف على مدى افادة طلبة جامعة ديالى من التنقيف الصحي في البرامج التلفزيونية التي تبثها القنوات الفضائية العراقية)، و تم تصميم استمارة استبيان تضمنت عشر فقرات ويتفرع من كل فقرة ثلاثة اختيارات، وتم توزيعها على أفراد العينة من طلبة كلية الفنون الجميلة، قسم الفنون السينمائية والتلفزيونية وبعد تحليل فقرات الاستمارة ظهرت نتائج كان اهمها:

- 1-عدم وجود برامج تنقيف صحي في القنوات التلفزيون الفضائية العراقية قبل أزمة كورونا .
- 2-ساهمت البرامج الاخبارية والحوارية والدعايات التي تبثها هذه القنوات من بداية الأزمة ولحد الان في نشر الوعي الصحي للوقاية من هذا الفايروس.
- 3-ظهر ان اغلب افراد العينة يتناولون الطعام و الشراب الذي يساهم في تقوية جهاز المناعة فضلا عن تعقيم الجسم و الملابس والبيئة التي يعيشون بها للوقاية من هذا الفايروس وهذه المعلومات و الارشادات بثتها معظم القنوات الفضائية و اختتم البحث بالتوصيات و قائمة المصادر .

الكلمات المفتاحية: البرامج التلفزيونية - التنقيف الصحي - كورونا .

فمما لا شك فيه ان التلفزيون كوسيلة اتصال جماهيرية مهمة له دور بارز في نشر التنقيف والوعي الصحي بين المجتمع. لذا فقد اتجهت العديد من المؤسسات الصحية والفنية بالاهتمام بتحديد اوقات مناسبة لبث هذه البرامج، كما أن العديد من المنظمات العالمية كمنظمة اليونسيف تولي اهتماما بالغاً في اعداد البرامج الصحية الموجهة للكبار والصغار، وذلك بهدف تكوين عادات صحية مناسبة لديهم (ادوارد ستاشيف، رودي بريتر، ب ت).

ويمكن تحدد مشكلة هذا البحث بمدى افادة الشباب الجامعي من هذه البرامج . وهل تساهم هذا البرامج فعلا في نشر الوعي و التنقيف الصحي؟ و الى اي مدى تكون مساهمتها فعالة؟ و تحدد هدف البحث بالإجابة عن السؤال الاتي: (مامدى افادة طلبة جامعة ديالى من التنقيف الصحي في البرامج التلفزيونية التي تبثها القنوات الفضائية العراقية) .

اهمية البحث:

تكمن اهمية البحث الحالي بما يلي:

1-يفيد المؤسسات الاعلامية في اعتماد القواعد الصحيحة في انتاج برامج ذات رسالة واضحة قادرة على التأثير بالصغار والكبار .

2-يفيد الطلبة بشكل عام و ذلك لقلّة البرامج التي تكسبهم معلومات عن انواع الامراض الناتجة عن التلوث او العادات السيئة في الأكل و الشرب .

3-يكون عامل مساعد للمؤسسات العلمية و التربوية التي ليس لها مفردات دراسية في مجال التنقيف الصحي .

4-يشكل اضافة معرفية للأبحاث السابقة التي تناولت هذا الموضوع من زوايا مختلفة .

هدف البحث: يهدف البحث الحالي التعرف على مدى افادة طلبة جامعة ديالى من التنقيف الصحي في البرامج التلفزيونية التي تبث من القنوات التلفزيونية العراقية).

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بما يلي:

1-الحد الموضوعي-المحتوى الثقافي الصحي في البرامج التلفزيونية العراقية .

1-المقدمة: تكمن مشكلة البحث بان العالم ومع بداية القرن الحادي والعشرين انتقل من ثقافة الكلمة الى ما يعرف الان بثقافة الصورة إذ تساهم هذه الثقافة بجميع اشكالها من تقنيات اتصال حديثة في تشكيل شخصية الفرد في المجتمع، وتبرز من بين هذه التقنيات اهمية التلفزيون كونه وسيلة فعالة في مختلف مجالات الحياة الاجتماعية والثقافية والعلمية، فهو يعد واحدا من مبتكرات العصر التقنية وتصميم المعرفة وتبادل المعلومات والخبرات كوسيط سمعي بصري يتجاوز حدود الزمان والمكان، و يتميز بالحركة والمرونة والحيوية مما استقطب اهتمام العديد من العاملين في مجال الثقافة والاعلام لاستخدامه كوسيلة أساسية في اصال الرسالة الثقافية إذ يؤكدجوردن " بان التلفزيون وسيلة ينتشر عن طريقها التعليم الاعداد غفيرة من الجماهير (رشا عبد الحليم، 2010)، ومنذ بدايات استخدام التلفزيون بالتعليم رافقته الدراسات والبحوث، فقد لخص اشرام في عام 1992 نتائج (393) بحث عن اثر التلفزيون في تدريس مختلف المواد الدراسية التي جاءت لصالح المجموعات التجريبية و تكررت هذه النتائج في دراسة اخرى مشتركة بين (شرام وجو دواين) جمع خلالها (921) دراسة . وتتشابه هذه النتائج مع نتائج دراسات مارك هايز (1981) وماكس جونز (1981) و جعفر (1982) وعثمان (1980) وصبحي (1987) والدباغ (1988)" (ابراهيم بن مراد، 2000).

وقد استخدم التلفزيون كوسيلة ناجحة في تطوير ثقافة الشباب وطرحت تجارب عديدة في توجيهه ببرامج ولأعدادها بشكل يتناسب و خصائص الشباب بحيث تساهم في بناء شخصياتهم واكسابهم ما يلزم من المهارات التي تعدهم الاعداد الافضل للحياة في واقعها ومستقبلها . ان العناية باستخدام التلفزيون كوسيلة اعلامية و تربوية تنقيفية ضرورية لمساعدة الشباب في تنمية قدراتهم و صقل ابداعاتهم . و ذلك لما لها من آثار ايجابية وحيانا سلبية، لذا فانه يجب التركيز على ما يقدم للشباب من برامج توجيهية و تنقيفية تساهم في تحقيق الأهداف المرجوة منه في المجالات المختلفة. و اذا كانت مجالات كالتربية والاعلام قد بحثت بشكل مكثف الا ان مجال التنقيف الصحي و خصوصا للشباب ظل بمنأى عن البحث

البرامج مستمرة ومتواصلة، ولا تظهر فقط أيام الأزمات لان عملية التنقيف الصحي تهدف بالأساس الى تغيير سلوكيات الفرد الصحية والتأثير بها، وعلى سبيل المثال أن أغلب الأطباء والفرق الصحية يعرفون جيدا ضرر التدخين لكن مع هذا نجدهم يدخنون "لذا فالتنقيف الصحي عبارة عن مجموعة من الخبرات التي تسهل عملية تبني السلوكيات المعززة لصحة الأفراد والجماعات" (احمد حسن عودة الغانمي، نت، 2012/3/25).

لقد تعددت تعاريف التنقيف الصحي منها " أن الصحة عبارة عن عملية إعلامية تهدف الى تبني الناس لنمط حياة صحي وسليم، كما أنها تساعد الناس على تحسين سلوكهم عن طريق التأثير على معتقداتهم واتجاهاتهم، وتطبيق ذلك ليس على مستوى الفرد فحسب وانما على مستوى المجتمع ايضاً" (مراد الشوابكة، نت، 2017/7/9).

ويعرف ايضاً "التنقيف الصحي هو مجموعة من الأنشطة التي تهدف الى رفع المعرفة الصحية وغرس السلوكيات الصحية في الأفراد والمجتمعات" (كنانة أون الاين، نت، 2011/8/6).

وهي عملية مستمرة وتراكمية، ويمكن تشبيه عملية التنقيف الصحي بالمثلث متساوي الأضلاع، واضلاع هذا المثلث هي-المعرفة والتي تهدف الى اكتساب المعلومة- والاتجاه المقصود به غرس القيم المرتبطة بالمعلومة المكتسبة، أما الضلع الأخير فهو-السلوك. وهو يهدف الى تطبيق المعلومات المكتسبة، ويسهل التنقيف الصحي عملية تغيير السلوكيات، كما يرفع قيمة الإحساس بالمسؤولية اتجاه الصحة عند الفرد.

وفي اغلب الدول المتقدمة وحتى الدول النامية التي تطمح الى زيادة الوعي الصحي بين الناس وتجنب الكوارث بدأت هذه الدول باعتماد أساليب علمية وتربوية بهدف نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع " اذ تم استخدام النظريات السلوكية والتربوية، كما تم استخدام أساليب الاتصال المختلفة، ووسائل التعليم، فضلا عن مبادئ الاعلام " (نواف عدوان، 1988).

2- الحد الزمني والمكاني-جامعة ديالى-كلية الفنون الجميلة العام الدراسي 2020/2019.

3- الحد البشري-طلبة كلية الفنون الجميلة قسم الفنون السينمائية والتلفزيونية.

تحديد المصطلحات:

البرامج التلفزيونية-جاء في معجم المصطلحات الاعلامية تعريف:

-مصطلح البرنامج التلفزيوني هو (شكل فني يشغل مساحة زمنية محددة وله اسم ثابت و يقدم في مواعيد محددة و ثابتة يوميا او اسبوعيا او كل اسبوعين او شهرية ،ليعرض مساحة من المواد الفنية و الثقافية و العلمية .. الخ مستخدمة في ذلك كل او بعض الفنون الاذاعية من سرد و تعليق و حوار وندوات ومقابلات) (كرم شلبي، 1989).

-و يعرفه المحنة (هو منهاج يصف شيأ و يعلن عنه وله صيغ و اشكال خارجية، هي عبارة عن الشكل و المضمون ... و قولنا يبرمج أي يضع برنامجا و يخطط له، اما مبرمج فتعني ذو برنامج)(فلاح كاظم المحنة، 1988).

-ويذكر الغنام (البرامج التلفزيونية تؤدي وظائف متعددة في توجيهها للجمهور كالأخبار و التنقيف و الارشاد والتسلية و الترفيه وقد يؤدي البرنامج الواحد اكثر من وظيفة في نفس الوقت) (عبد العزيز الغنام، 1983).

-و يعرفها الباحثان (البرنامج التلفزيوني هو شكل فني يحمل مضمون فكري ثقافي او سياسي او اجتماعي او اقتصادي .. الخ و له زمن محدد و يخاطب جمهور معين بهدف ايصال رسالة لهذا الجمهور و محاولة التأثير عليهم عبر هذه الرسائل).

المبحث الأول: التنقيف الصحي:

إن عملية التنقيف الصحي وخاصة في الأزمات مثل الامراض الانتقالية والابوئة، ليست عملية سهلة لان هذه العملية حالها حال المناهج الدراسية، أي تحتاج الى تخطيط وتوقيتات وقاعدة بيانات، وان تكون عملية متواصلة مع المجتمع بمعنى اخر يجب أن تكون هذه

والمحاضرات والمؤتمرات والإذاعة، وعادة يكون تأثير اللقاء المباشر أكثر تأثيراً من اللقاء الإذاعي. أو يتم اعتماد الوسائل السمعية والمرئية مثل التلفاز وافلام الفيديو والاقراص المدمجة وشبكة المعلومات العالمية (الانترنت). وهذه الوسائل أكثر تأثيراً وأكثر أهمية جماهيرية لان المتابعين لها كثيرون. اما الوسائل المقروءة مثل النشرات والكتيبات والملصقات فبالرغم من بقائها بيد القارئ لمدة طويلة ويمكن مراجعتها الا أن تأثيرها يبقى محدودة ويحتاج الى مراجعة دائمة.

إن اعتماد هذه الوسائل وبشكل متواصل ومتجدد يساهم بالتأكيد في تطوير المعلومات الصحية لدى الأفراد والجماعات وان مسؤولية التثقيف الصحي لا تقتصر على المؤسسات الصحية فقط، بل هي مسؤولية جماعية وعلى الجميع المشاركة فيها. وان الفرد هو المسؤول الأول عن وعيه الصحي، ويأتي في المقام الثاني الأسرة، أي يجب ان يكون للوالدين دور مهم في الحفاظ على صحتهم وصحة أبنائهم لان الوقاية خير من العلاج، وكذلك دور المؤسسات التربوية والتعليمية سواء كانت مدرسة او جامعة وهكذا لكل شخص او مؤسسة او مجموعة لها دور يمكن أن تؤديه في التثقيف الصحي. لان العلم والتكنولوجيا لا تكفي للتخلص من الأوبئة والأمراض وخير دليل على ذلك نجد ان الكثير من الدول المتقدمة علمية وصحية وتكنولوجيا مثل أمريكا و أوروبا وروسيا والصين وقفت عاجزة أمام جائحة كورونا ولم تستطع الحفاظ على أرواح البشر ولا السيطرة على الانتقال السريع للفايروس. ان المسؤولية تقع على الجميع لان التثقيف والوقاية الصحية هي منظومة شاملة، لا تعني فقط الخلو من الأمراض، ولكنها تشمل حالة الاكتمال البدني والنفسي والاجتماعي والروحي " ويأتي التثقيف الصحي كأحد روافد الصحة بهذا المفهوم، لان الوصول الى هذا المفهوم المتكامل للصحة لا يقع على عاتق الجهات الصحية وحدها، ولكنه يشمل مسؤولية الافراد أيضا، ومن هنا فإن التثقيف الصحي يساعد هؤلاء الافراد على تحمل مسؤولياتهم لتحقيق الصحة بمعناها الواسع "(منال عبد الوهاب، جلال

وتأتي أهمية التثقيف الصحي التحسين صحة المجتمع وتعليمهم الوقاية من الأمراض، وتجنب العادات السلبية التي تؤدي إلى مشاكل صحية للأفراد والمجتمع، وهذا يتطلب غرس عادات وسلوكيات صحية تساعد الأفراد على تحديد المشاكل الصحية التي قد يمرون بها، وكيفية تجنبها او طرائق العلاج السليمة، وهذا بالتأكيد سيؤدي الى خفض مستوى الأمراض وخاصة الخطيرة والمعدية، وخفض معدلاتها.

وللتثقيف الصحي ثلاثة عناصر أساسية أحدها يكمل الآخر وهي:

1- الرسالة الصحية: تقوم بأعداد هذه الرسالة الجهات ذات العلاقة بالموضوع المراد معالجته او إيصاله الى الناس، واهم قضية في هذه الرسالة هي صحة المعلومات ودقتها. ويتم اعدادها بشكل يراعي المستويات الثقافية والاجتماعية للجمهور المعني بهذه الرسالة كي تحقق الرسالة الهدف المرجو منها.

2- المرسل (المثقف الصحي): يجب اعداد فرق صحية قادرة على إيصال الرسالة بشكل مقنع ومؤثر، ويتم اختيارهم من الأشخاص الذين يمتلكون معلومات صحيحة ودقيقة وواضحة، ويتم تدريبه اعلاميا أي تصبح لديه قدرة على إيصال المعلومات، ويجب أن يؤمن بالرسالة التي ينقلها للناس ولديه دافعية كبيرة لغرس المعلومات التي تحملها الرسالة في سلوك المتلقي، فضلا عن وجود مهارات الاتصال اللازمة لإيصال المعلومة.

3- وسيلة الاتصال (وسيلة التثقيف): بإمكان المرسل اختيار الوسيلة المناسبة للرسالة، لأن طبيعة إيصال المعلومة تختلف من وسيلة إلى أخرى. وحتى يكون تأثير الرسالة قوي وكبير يفضل اعتماد وسائل تخاطب أكثر من حاسة ومن حواس الفرد، وعادة يكون تأثير الوسيلة السمعية المرئية اقوى من الوسائل المسموعة لان حاستي السمع والبصر يمكن أن تحفظ في الذاكرة (93%) من المعلومات المرسله اما باقي الحواس مثل الشم والتذوق واللمس فأنها تحتفظ بـ (7%) من المعلومات وعادة يتم التثقيف الصحي بالوسائل المسموعة مثل الندوات

وبإمكان معد البرنامج التلفزيوني الصحي ان يزود المشاهدين بالمعلومات السليمة والحقائق الثابتة عن أي موضوع يتعلق بصحة الفرد او الجماعة بهدف التوعية بمخاطر المشكلات الصحية وتوجيههم في كيفية مواجهة تلك المشكلات بهدف المحافظة على صحة الفرد والمجتمعات باستخدام البرامج التلفزيونية، أو الاعتماد على وسائل الاتصال الأخرى. وما زال التلفاز يحتل الصدارة في عدد متابعيه وذلك لكثرة القنوات التلفزيونية الفضائية والمصدقية في نقل الخبر أكثر من الانترنت.

وخلال ازمة انتشار فايروس كورونا المستجد لعبت وسائل الاتصال والقنوات التلفزيونية دورا مهما في تفعيل البرامج الصحية والتعليمية وركزت أغلب هذه القنوات ومنها القنوات التلفزيونية الفضائية العراقية على نشر الوعي الصحي وإجراءات الوقاية. لذا كان التركيز على هذه الارشادات او إضافة الى نشر الأخبار عن اعداد المصابين استنادا الى المصادر الرسمية واهمها خلية الأزمة. وحاولت هذه القنوات قدر الإمكان الابتعاد عن الاشاعات والاقاويل التي يتم تداولها احيانا على مواقع التواصل الاجتماعي. وركزت هذه القنوات من خلال برامجها وخاصة الإخبارية والحوارية على تحليل مخاطر فايروس واعراضه وطرق الوقاية منه وذلك من خلال استضافة أطباء ومختصين في هذا المجال.

ومن خلال متابعة الباحثان للبرامج التي تناولتها القنوات الفضائية التلفزيونية العراقية وخاصة قنوات الشرقية، العراقية، دجلة، الرافدين، هنا بغداد، (السومرية) نلاحظ أن قسم من هذه القنوات اعتمدت الرأي الرسمي الصادر من المؤسسات الحكومية وخاصة قناة (العراقية، وهنا بغداد، والسومرية) أما بقية القنوات فكانت أكثر انفتاح على مصادر الاخبار محلية ودولية. وتنتشر الرأي والرأي المخالف ولم يكن تركيزها فقط على الجانب الصحي وانما تتحدث عن خطورة هذه الأزمة وانعكاسها على الجوانب الاقتصادية والاجتماعية وماهي الحلول والمقترحات لمعالجة الأزمة الصحية الناتجة عن فايروس كورونا، وما هي الحلول للأثار المترتبة عليها مستقبلا. ونلاحظ ان

محمد، 2007). لذا فإن التثقيف يعد أحد أهم العوامل المستخدمة في تقديم الرعاية الأولية للأفراد المجتمع اذ يساهم في الوقاية من الأمراض وتحسين صحة الفرد والمجتمع.

المبحث الثاني: البرامج الصحية في التلفاز:

يعد التلفاز أحد الوسائل المهمة بالتثقيف الصحي وذلك لكونه يخاطب حاستي السمع والبصر، فضلا عن سعة انتشاره في كل مكان سواء في المدينة أو الريف، واغلب القنوات التلفزيونية الفضائية تبث على مدى أربعة وعشرون ساعة وله دور مهم في تثقيف وتوعية الاسرة وجميع أفراد المجتمع " وللتلفاز دورة مؤثرة في نشر التثقيف الصحي عبر البرامج الصحية التلفزيونية نظرا لقدرة في الوصول الى مختلف شرائح وقطاعات المجتمع "(محمد عتران، 2004).

وبإمكان المؤسسات الصحية والقائمين على البرامج التلفزيونية التي تعنى بالأمر الصحية استثمار مميزات التلفاز في نشر وتحقيق أهداف الاعلام الصحي في التوعية والتثقيف وارشاد الناس نحو السلوك الصحي الأفضل لحياتهم بشكل عام مما يعزز ويدعم القيم والأفكار الإيجابية التي تحمي البيئة والمجتمع من الامراض الناتجة عن تلوث البيئة او ممارسة بعض السلوكيات غير الصحية، واعتماد بعض العادات والتقاليد السلبية التي تؤثر على صحة الفرد وربما تنعكس على صحة المجتمع، لذا يمكن استثمار التلفاز في اعداد برامج فاعلة تساهم في توعية المشاهدين، وربما تعدل في سلوكهم وذلك لميزته المهمة في نقل الصوت والصورة بشكل سريع الى المشاهدين، ونلاحظ ان اغلب القنوات التلفزيونية الفضائية اصبح لديها شبكة من المراسلين بإمكانهم متابعة الحدث في أي مكان، فضلا عن وجود الأعمار الصناعية التي ساهمت في تبادل الأخبار بين وكالات الأنباء ساعة وقوعها، وهذه السرعة في نقل الخبر يمكن استثمارها في اكثر من برنامج اذ يمكن الاستفادة من هذه الأخبار في البرامج الحوارية وبرامج المنوعات وحتى البرامج الدرامية أي لا يقتصر على البرامج الإخبارية فقط

الدخل المحدود واغلب هذه الفعاليات الجماهيرية ركزت عليها قناة الشرقية وقناة دجلة الفضائية.

5- ركزت جميع القنوات التلفزيونية الفضائية العراقية وخاصة الإخبارية والمنوعات على استضافة مختصين في المجال الصحي او زيارة المراكز الصحية والمستشفيات لتسليط الضوء على كيفية الوقاية والحد من انتشار المرض، او عرض الخبرات الصحية في الدول الأخرى وكيفية التعامل مع ازمة كورونا...مما ساهم والى حد كبير في الوقاية من هذا الفايروس. وهذا ما نلاحظه على نسبة المصابين في اغلب المحافظات كانت قليلة. ويرى الباحثان أن هذا العدد القليل من الإصابات يعود الى الوقاية ... لان اغلب مؤسساتنا الصحية لا تمتلك الأجهزة والمعدات والعلاج اللازم لهذا الفايروس.

ومن هنا يتضح دور الاعلام وخاصة التلفاز لما يمتلكه من مزايا في الحد من انتشار الفايروس داخل العراق قياسا بالدول المحيطة بالعراق. وحاولت هذه البرامج التلفزيونية رغم امكانياتها المحدودة في نشر رسائل إيجابية وتطمئن المواطن العراقي في كيفية الوقاية منه لان لا يوجد علاج لحد الان لهذا الفايروس. وساهم في رفع معنويات المواطنين وحفزتهم للتعاون والتكافل الاجتماعي لحين تعدي هذه الأزمة.

مؤشرات الاطار النظري:

1- تساهم برامج التثقيف الصحي رفع المعرفة الصحية وغرس سلوكيات صحية تساهم في الوقاية من الأمراض.

2- ساهمت النشرات الإخبارية والبرامج الحوارية التلفزيونية المقدمة من القنوات الفضائية العراقية في نشر طرائق الوقاية من فايروس كورونا مثل تعقيم الجسم والملابس والأدوات المستخدمة وارتداء الكفوف والكمادات واستخدام الأغذية التي تساهم في زيادة مناعة الجسم.

3- تم استضافة عدد من الأطباء المختصين لتعريف المواطن بطرائق الوقاية لان الوقاية خير من العلاج وتقديم معلومات صحية غير قابلة للتأويل والاشاعات.

اغلب القنوات التلفزيونية الفضائية العراقية حاولت في هذه الأزمات الصحية أن تنشر الطمأنينة بين الناس والعمل على إزالة مشاعر الخوف والاثار السلبية التي قد تحدث مستقبلا، ولا شك " ان الاعلام بات أهم أدوات الأزمات في عالمنا المعاصر، خاصة في وقتنا الحالي الذي لا يقتصر فيه تأثير الأزمات على دولة او منطقة بعينها، وانما يشمل العالم أجمع " (ر.أ. بورتيسكي و أ. يوروفسيكي، 1978) كما هو الحال في فايروس كورونا المستجد الذي لم تعد دولة في العالم بمأمن منه. والملاحظ على عمل القنوات التلفزيونية الفضائية العراقية التي أشرنا اليها سابقا ... ومن خلال متابعة برامجها الإخبارية والحوارية والمنوعة ظهر ما يلي:

1- أن أغلب هذه القنوات الفضائية ليس لديها برامج تهتم في الجانب الصحي يومية او أسبوعية قبل ازمة كورونا.

2- خلال الأزمة ومنذ بداية انتشار الفايروس في الصين بدأنا نسمع من خلال النشرات الإخبارية واستضافة بعض المحللين عن خطورة هذا الفايروس وكيفية الوقاية منه، وبعد وصول الفايروس للعراق قامت هذه القنوات بدور حلقة الوصل بين إدارة الأزمة (المتتمثلة بالجهات الحكومية والبرلمان) وبين أفراد الشعب العراقي، اذ قامت هذه القنوات ومن خلال برامجها التلفزيونية بتوضيح طبيعة الإجراءات التي تتخذها وزارة الصحة وخلية الأزمة، ونقلها للمشاهدين بكل وضوح منعا لاي غموض او تأويلات "اذ يقوم الاعلام في هذا السياق بنشر المعلومات الخاصة بأية ازمة او كارثة بشكل شفاف ودقيق، ونقلها الى افراد المجتمع في رسالة واضحة وبسيطة ومفهومة" (يحيى بسيوني ، 1980)

3- لذا نلاحظ أن وصول المعلومات بشكل يومي ساهم في توضيح الصورة للجمهور، وكذلك الحد من الشائعات والتأويلات.

4- نلاحظ أن عمل هذه البرامج التلفزيونية لم يقتصر على التوعية والإرشاد، وانما اثارة مشاعر الناس للعمل بروح الجماعة في مواجهة هذا الخطر، ونلاحظ ان الكثير من أفراد الشعب والمنظمات غير الحكومية قامت بإرشاد الناس وتعفير الأماكن العامة وتقديم المساعدات الغذائية والدوائية لذوي

في ضوء مؤشرات الإطار النظري تم تصميم استمارة استبانة تضم عشر فقرات ويتفرع من كل فقرة ثلاثة اختيارات وتعد هذه الاستمارة هي الأداة التحكيمية " وهي بمثابة اختبار القدرة الباحث على تحديد مقاييس دون تحيز او خطأ في كل مراحل البحث، ومدى صلاحية الأدوات المنهجية المستخدمة للدراسة، مما يعني رفع مستوى الثقة فيها ولتحقيق الغاية لا بد من الأسئلة المتسلسلة والمتربطة منطقياً، والتي تعكس اهداف البحث وتساولاته، وللتأكد من فاعلية الاستمارة لا بد من عرضها على المختصين في مجال الاعلام والخبراء في مناهج البحث قبل أن تصبح الاستمارة صالحة بصيغة نهائية في تصميم الاستبانة " (النعمي والبياتي، 2009).

خامسا: ثبات الأداة:

التأكد من صدق ثبات الأداة قام الباحثان بعرضها على عدد من الخبراء والمختصين وحصلت على نسبة اتفاق (94%) اذ تم تعديل فقرة واحدة اذ أصبحت جاهزة لاستخدام في التعرف على اراء الطلبة عينة البحث (انظر الملاحق).

سادسا: التحليل:

اعتمد الباحثان في تحليل استمارة الاستبيان على عدد التكرارات المؤشرة من قبل افراد عينة البحث على كل فقرة من الفقرات وتم اعتماد النسب المئوية لمعرفة أي الفقرات حصلت على نسبة مئوية أعلى و في ضوء هذه النسب تم اعتماد النتائج .

تحليل النتائج:

قام الباحثان بتحليل استمارة الاستبيان المتضمنة عشر فقرات و يتفرع من كل فقرة ثلاثة اختيارات و ظهرت النتائج كما مبين في ادناه .

1- هل تتابع الارشادات و التعليمات للوقاية من الأمراض ضمن البرامج التلفزيونية، واجاب جميع الطلبة الذين شملهم الاستبيان و البالغ عددهم مئة طالب وطالبة (بنعم) أي أن جميع افراد العينة يتابعون الارشادات وهذا يعود الى طبيعة الضجة الاعلامية داخل العراق

4- عدم وجود برامج تلفزيونية تهتم بالجانب الصحي قبل ازمة كورونا في اغلب القنوات الفضائية العراقية.

2- إجراءات البحث

اولا: منهج البحث:

المنهج هو فن التنظيم لسلسلة من الأفكار العديدة من اجل الكشف عن الحقيقة، وإجراءات البحث تتضمن مجمل النشاطات التي يقوم بها الباحث من جمع معلومات وبيانات وتحليلها وتفسيرها، واختيار العينات، والاستبيانات وإجراء التجارب والملاحظات العلمية في الميدان، والتي تكشف حقيقة موضوع البحث وفق المنهج الوصفي التحليلي، قصد الوصول لنتائج نهائية (عبيدات و(اخرون): 2019). وفي هذه الدراسة تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق هدف البحث.

ثانيا: مجتمع البحث:

قام الباحثان باختيار طلبة الجامعات كونهم الشريحة المثقفة ولديهم نضج وأدراك أوسع من باقي المراحل الدراسية. ونتيجة لظروف منع التجوال للوقاية من جائحة كورونا... قام الباحثان بتطبيق أداة البحث على عينة من طلبة جامعة ديالى يمكن الوصول اليها عن طريق الصفوف الالكترونية.

ثالثا: عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة من طلبة كلية الفنون الجميلة قسم الفنون السينمائية والتلفزيونية وذلك للأسباب الآتية:

1- أن الباحثان يدرسان في قسم الفنون السينمائية والتلفزيونية في كلية الفنون الجميلة -جامعة ديالى ولديهم تواصل مع الطلبة عن طريق الصفوف الالكترونية.

2- ان اكثر من ثلثي طلبة القسم مسجلين في الصفوف الالكترونية ويمكن التواصل معهم عبر الانترنت.

3- صعوبة الوصول الى باقي افراد المجتمع للتعرف على آرائهم بسبب حظر التجوال وعدم التعرف على عناوينهم الالكترونية للوصول اليهم.

رابعا: أداة البحث:

استخدم هذه الاشياء على نسبة 24% وهذا يعني ان اغلب افراد العينة يستخدمون المعقمات قبل تناول الفواكه والخضر وتسخين الطعام لان الفايروس يموت في درجات الحرارة العالية. لكن للأسف قسم من افراد العينة مازالت غير جادة في استخدام المعقمات دائمة و كانت نسبتهم 24% وهذا يعود الى عدم وجود ثقافة صحية من خلال برامج التلفزيون قبل هذه الأزمة.

6-الفقرة السادسة (قبل النوم هل تستخدم المطهرات حصلت على نسبة 24% و يستنشق بخار الماء 5% أما الذين لا يستخدمون هذه الاشياء فقد حصلت على نسبة 71% وهذا يعني ان اغلب افراد العينة يهتمون بالمعقمات في بداية اليوم و لا يستخدمها قبل النوم . علما أن افضل فترة للحد من نشاط الفايروس هو قبل النوم. و ربما يتكاسل البعض او يجدون أنفسهم في صحة جيدة خلال النهار و لذا يغفل عن استمرار الوقاية في اخر الليل .

7-الفقرة السابعة (عند النهوض في الصباح) حصلت فقرة هل تتناول الماء في الصباح على نسبة 80% وهذا شيء جيد لان تناول الماء بكثرة يساهم في الوقاية من الكثير من الأمراض ومن ضمنها فايروس كورونا حصلت فقرة تناول الشاي في الصباح على نسبة 28% وهذا أيضا جيد لان هذا الفايروس يبحث عن الاماكن الباردة و ينشط فيها. و يقل نشاطه في الاماكن الحارة، اما فقرة الاكل و التدخين من الصباح الباكر فقد حصلت على نسبة 2% وهذا يعني أن اغلب افراد اصبحوا يمتلكون ثقافة صحية مكتسبة من التعليمات والارشادات الصحية التي تقدمها البرامج التلفزيونية .

8-الفقرة الثامنة (عند خروجك من البيت هل ترتدي الكفوف و الكمامة و قد حصلت هذه الفقرة على نسبة 28% وهذا يعني ان البعض مازال غير مبالي في اعتماد اساليب الوقاية بكل تفاصيلها، و جاءت فقرة لا ارتدي الكمامة والكفوف على نسبة 19% وهي مقارنة للذين يرتدون الكفوف والكمامة، و جاءت فقرة استخدم البدائل على نسبة 52% وهنا نلاحظ ان بعض البدائل

وخارجة بسبب شدة الازمة المرضية، وخطورة الفايروس الذي لا يوجد له علاج لحد الان .

2-الفقرة الثانية (اي البرامج فيها إرشادات صحية اكثر) وجاءت النتائج كما مبين في ادناه حيث تضمنت هذه الفقرة ثلاثة أنواع من البرامج و جاءت البرامج الحوارية بنسبة 55% من نسبة المشاهدة، ثم البرامج الاخبارية بنسبة 35% والاعلانات حصلت على نسبة 10% والحقيقة أن هذه البرامج كانت أكثر البرامج تناولت ازمة فايروس كورونا (كوفيد-19) المستجد و تضمنت حوارات و ارشادات طبية للوقاية من المرض، و تسليط الاخبار عن الاصابات داخل و خارج العراق .

3-الفقرة الثالثة (اي الارشادات الصحية تفضلها) وقد حصلت فكرة التعقيم على اعلى نسبة في هذه الفقرة، حيث حصلت على نسبة 56% من المتابعين، والأطعمة الصحية حصلت على 20% و فقرة المشروبات 19% من المتابعين، والحقيقة ان اغلب المختصين و الجهات الصحية كانوا يركزون على الوقاية و تناول الأطعمة والمشروبات التي تزيد من المناعة، وهم يركزون على الوقاية لان العلاج غير متوفر، وكذلك التركيز على استخدام المعقمات سواء اللايدي او الملابس و الاثاث و كل الاماكن العامة والخاصة .

4-الفقرة الرابعة (للوقاية من فايروس كورونا عندما تدخل البيت) كانت التعليمات التي تبثها هذه البرامج تركز على طرق الوقاية و من ضمنها طرق التعقيم وفي هذه الفقرة حصلت نسبة تعقيم اليد على 70% و فقرة غسل الملابس بنسبة 18% و فقرة التعرض للهواء الساخن على نسبة 12% وهذا يعني ان افراد العينة استفادوا من الارشادات الصحية واغلبهم ينفذون التعليمات الصحية سواء تعقيم اليد وغسل الملابس و استنشاق الهواء الساخن للوقاية من الفايروس.

5-الفقرة الخامسة (قبل تناول الطعام والشراب) حصلت فقرة غسل الفواكه بالمعقمات على نسبة 48% و فقرة تسخين الطعام قبل تناوله على نسبة 28% و فقرة لا

يستعينون بوسائل اخرى للوقاية من الفيروس مثل (الدعاء-و استخدام الحرمل) اضافة الى ما تم ذكره من اساليب للوقاية في الفقرات السابقة، علما أن البرامج التلفزيونية التي تناولت ازمة فايروس كورونا لم تؤكد نهائيا على (الدعاء-استخدام الحرمل-زيارة الاولياء والصالحين) التخلص هم من هذا الفيروس وانما وكما ذكرت سابقا هذا يعود الى الموروث الاجتماعي.

ومن كل ما تقدم يمكن اجمال النتائج بما يلي:

1-ان جميع افراد العينة يتابعون البرامج التلفزيونية التي ساهمت في التنقيف الصحي و خاصة اساليب الوقاية من فايروس كورونا.

2-ان اكثر البرامج التي تناولت الوقاية من هذا الفيروس هي البرامج الاخبارية والحوارية والدعايات-اما باقي البرامج مثل الرياضية والدينية والمنوعات والدراما فلم تظهر فيها فقرات للتنقيف الصحي.

3-اكادت اغلب هذه البرامج على الوقاية لان لا يوجد علاج لهذا الفيروس الحد الان، ومن اساليب الوقاية استخدام الطعام و الشراب الذي يساهم في زيادة المناعة ضد الأمراض وكذلك تعقيم الاكل والخضراوات والجسم و الملابس و الاثاث وكل شيء يحيط بالإنسان وذلك لقتل الفيروس او الحد من نشاطه . وكذلك ارتداء الكفوف والكمادات وتناول السوائل الدافئة وبخار الماء والابتعاد عن المشروبات والأطعمة الباردة لان فايروس يعيش في الاماكن الباردة . وظهران اغلب افراد يطبقون هذه الارشادات .

3-وبالرغم من وجود ثقافة عامة لدى الشعب العراقي تتعلق بالمصافحة والتقبيل والدعاء واستخدام الطب الشعبي في الوقاية من الامراض الا أن عدد كبير من أفراد العينة بدأ يتجنب هذه الامور ويلتزم بالتعليمات الصحية الصادرة من مختصين عبر هذه البرامج التلفزيونية .

الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان يمكن الخروج بعدد من الاستنتاجات و هي:

قد لا تؤدي الغرض و يرى الباحث ان وسائل التواصل الاجتماعي عبر الانترنت قد تؤثر على افراد العينة و ذلك لكثرة و تنوع مصادر المعلومات و ان قسم من المعلومات عبر الانترنت قد تكون غير دقيقة. لكن البعض تأخذها دون تدقيق و تمحيص.

9-الفقرة التاسعة (عند خروجك من البيت) هل تصافح الاصدقاء حصلت على نسبة 12% وهذا يعود الى تعود الكثير من أفراد المجتمع العراقي على المصافحة وصعب تغييرها في يوم و ليلة، وجاءت فقرة اتجنب تقبيل الأصدقاء على نسبة 82% وهذه نسبة جيدة لان الارشادات الصحية تؤكد على عدم التلامس و التقبيل لان هذه الأفعال ربما تؤدي الى انتقال العدوى للشخص السليم، أما الذين أجابوا بانهم يقبلون أصدقائهم عند اللقاء فكانت 5% و بالرغم من قلة هذه النسبة لكنها قد تسبب في انتقال الفيروس الى عدد كبير من الناس و اذا استمرت برامج التنقيف الصحي التلفزيونية بنفس هذا النشاط حتى بعد انتهاء الأزمة، ربما سيكون عدد المستفيدين من هذا الارشادات اكثر و بالنتيجة سيؤدي الى ترك العادات السيئة، و الالتزام بالعادات و السلوك الذي يساهم في الوقاية الصحية .

10-الفقرة العاشرة (هل استخدمت وسائل اخرى للوقاية مثل الدعاء) وقد حصلت فقرة الدعاء على نسبة 80% من اجابات افراد العينة وهذا يعود الى التريبة الاسلامية، التي تؤكد على أن الدعاء يدفع البلاء .. وهذه الثقافة والموروث الاجتماعي مازال فاعلا في الأزمات سواء الصحية أو الاقتصادية وغيرها. وهذا يعود ايضا الى عجز المؤسسات الصحية في توفير العلاج ولم يبقى للناس سواء الطلب من الله سبحانه تعالى . وجاءت فقرة (استخدام الحرمل) للوقاية من فايروس على نسبة 15% وهذا ايضا يعود الى الثقافة العامة للمجتمع في استخدام هذه المادة لقتل البكتريا الموجودة في البيت، اما فقرة زيارة الأولياء) وهذا أيضا يعود للثقافة الاجتماعية فقد حصلت هذه الفقرة على نسبة 5% وهذا يعني أن 95% من أفراد العينة

- [9] محمد عتران، استخدامات واشتباكات برامج التوعية الصحية في التلفزيون العماني دراسة ميدانية وتحليلية، المجلة المصرية للبحوث، العدد (23)، جامعة القاهرة، 2006.
- [10] محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي، طرق مناهج البحث العلمي، الوراق للنشر والتوزيع، بغداد، 2009.
- [11] نواف عدوان، بعض المصطلحات الاعلامية دراسة أولية، مجلة البحوث، المركز العربي لبحوث المستعمرين و المشاهدين في اتحاد اذاعات الدول العربية، العدد (26)، كانون الاول 1988 .
- [12] عبد العزيز الغنم، مدخل في علم الصحافة، ج2، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1983، ص7.
- [13] فلاح كاظم المحنة، البرامج الاذاعية و التلفزيونية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988 ص128 .
- [14] رشا عبد الحليم الخطيب، اتجاهات الجمهور الاردني نحو البرامج الصحية في الاذاعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، كلية الاعلام، الأردن، 2020.
- [15] ر.أ. بورنيسكي و أبوروفيسكي، الصحافة التلفزيونية، ترجمة، ابتسام علوان، منشورات وزارة الثقافة والفنون، العراق، 1978، ص 192.
- [16] ذوقان عبيدات عبد الرحمن عدس، البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016

الملاحق:

- الملحق (1) يوضح استمارة استبيان الطلبة.
- 1- هل تتابع الارشادات و التعليمات للوقاية من الامراض ضمن البرامج التلفزيونية نعم () لا () .
- 2- أي البرامج فيها ارشادات صحية أكثر الأخبار () البرامج الحوارية () الاعلانات () .
- 3- اي الارشادات الصحية تفضلها الأطعمة الصحية () المشروبات () التعقيم () .
- 4- للوقاية من فيروس كورونا عندما تدخل البيت تعقم يديك () تغسل ملابسك () تتعرض للهواء الساخن () .
- 5- قبل تناول الأطعمة و الشراب تسخن الطعام () تغسل الفواكه بالمعقمات () لا تستخدم هذه الاشياء () .
- 6- قبل النوم هل تستخدم المطهرات () تستنشق بخار الماء () لا تستخدم هذه الاشياء () .
- 7- عند النهوض في الصباح تتناول الماء () تتناول الشاي () تأكل و تدخن () .
- 8- عند خروجك من البيت هل ترتدي الكفوف و الكمامة () لا ترتدي () تستخدم البدائل () .
- 9- عند خروجك من البيت هل تصافح الاصدقاء () هل تقبلهم () تتجنب ذلك () .
- 10- هل استخدمت وسائل اخرى للوقاية من كورونا مثل الدعاء () زيارة الأولياء () استخدام الحرمل () .

1- قبل ظهور فايروس كورونا و انتشار هذه الجائحة لم تكن هناك برامج تلفزيونية في القنوات الفضائية العراقية تهتم بالتثقيف الصحي.

2- أن توجه اغلب وسائل الاعلام و منها التلفزيون نحو التثقيف الصحي و الوقاية من الفايروس كورونا ساهم في تغيير اتجاهات الناس من البرامج الاخرى الى البرامج التي تتابع هذه الأزمة مما ساهم في نشر الوعي الصحي بسرعة.

3- ان اغلب المشاهدين و خاصة الشباب يولون اهتماما كبيرا في البرامج التلفزيونية التي تهتم بمشاكل المجتمع وهذا ما لاحظناه أيضا ايام التظاهرات في ساحة التحرير .

يوصي الباحثان بما يلي:

- 1- عدم الاهتمام بالبرامج التثقيفية في البث التلفزيوني الفضائي و خاصة البرامج الصحية لان الصغار و الكبار يحتاجون الى هذا النوع من البرامج التلفزيونية. لذا نوصي القنوات التلفزيونية الفضائية العراقية بالاهتمام بهذه البرامج .
- 2- اعداد دراسة عن دور برامج التنمية في معالجة المشاكل الاجتماعية و الاقتصادية .

المصادر

- [1] ابراهيم بن مراد، الاستعمال اللغوي في البرامج الاذاعية والتلفزيونية، مجلة الاذاعات العربية، اتحاد اذاعات الدول العربية، جامعة الدول العربية، العدد الثاني، القاهرة، 2000.
- [2] دوارد ستاشيف، رودى برتيز، برنامج التلفزيون-انتاجها واخراجها، ترجمة، احمد طاهر، الطبعة (3)، مؤسسة سجل العرب، القاهرة، ب ت.
- [3] احمد حسن عودة الغانمي، تعريف التثقيف الصحي، موقع جامعة بابل، كلية التمريض، انترنت، تاريخ النشر 20/ 3/ 2012 .
- [4] يحيى بسيوني، عادل الصيرفي، التلفزيون الاسلامي ودوره في التنمية، الرياض، عالم الكتب، 1980 .
- [5] كرم شليبي، معجم المصطلحات الاعلامية، دار الشروق، جدة، 1989.
- [6] كنانة أون لاين، مفهوم واهداف التثقيف الصحي، الهيئة العامة للتأمين الصحي، المنطقة الثالثة، فرع القاهرة، انترنت، 9/ 8/ 2011.
- [7] مراد الشوايكة، اهمية التثقيف الصحي، موقع موضوع اكبر موقع عربي بالعالم، انترنت، تاريخ النشر 9/ 8/ 2017.
- [8] منال عبد الوهاب، جلال محمد، اسس الثقافة الصحية، مكتبة الرشد، الرياض، 2007، ص23.

فاعلية استراتيجية التفكير البصري في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة المرتدة والطبقة

العالية بكرة السلة لطلبة المرحلة الأولى

م.د. احمد عقيل عباس¹ أ.د. بسمة نعيم محسن² أ.م. هبه حميد وادي³

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة³

(¹ Ahmed.aqeel@uodiyala.edu.iq)

المستخلص: يشهد عالمنا المعاصر ثورة علمية ومعلوماتية فاقت ما سبقتها من الثورات على مر القرون وهذه الثورة تتطلب لمواجهتها وجود قاعدة علمية قوية الأساس تتمثل في الإنسان المبدع المبتكر ويصير النافذة لذلك يتطلب الوصول إلى مستويات عالية من التعلم كفايات واستراتيجيات تعليمية حديثة ومتطورة وعلى المتعلم لكي يكون ناجحاً في الوصول إلى الهدف المطلوب عليه أن يعرف كيف يمتلك المعلومات وكيفية تحويلها إلى معرفة، وتعد استراتيجية التفكير البصري من النشاطات والمهارات العقلية التي تساعد المتعلم في الحصول على المعلومات وتمثيلها وتفسيرها وإدراكها وحفظها ثم التعبير عنها وعن أفكاره الخاصة بصريا ولفظيا وأن استخدام المدخل البصري في التعلم الصفي يعد أمراً مهماً وذلك على اعتبار أن المدخل البصري استراتيجية مؤثرة في فهم المضامين العلمية إذ ان عرض النماذج والأشكال والرسومات بصورة ومكثفة ضمن المقررات الدراسية وتيسر على المتعلمين الفهم وبالتالي يحسن أدائهم إنجازاتهم في تلك المقررات أن من الاهداف التي تسعى إليها كليات التربية البدنية هي الإحاطة بمهارات الألعاب ومعرفة القوانين التي تحكم الأداء فيها لكافة الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة كرة السلة إذ تتألف هذه اللعبة من مجموعته من المهارات الأساسية والتي تعد قاعدة مهمة للتقدم في مستوى الأداء والتغلب على احتياجات مواقف اللعب المتغيرة لذلك فإنه اختيار أساليب واستراتيجيات تعليمية حديثة يؤدي إلى تحقيق الاهداف التي تسعى إليها الكلية وصولاً إلى التعلم الفعال وهدف البحث إعداد وحدات تعليمية وفق استراتيجية التفكير البصري في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة والطبقة في كرة السلة لعينه البحث و التعرف على تأثير استراتيجية التفكير البصري في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة المرتدة والطبقة العالية بكرة السلة لعينه البحث وكانت فروض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في فاعلية استراتيجية التفكير البصري في تعلم مهارتي الطبقة العالية والمناولة المرتدة كرة السلة لعينه البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين فاعلية استراتيجية التفكير البصري والمنهج المتبع في اختبار التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي الطبقة العالية والمناولة المرتدة بكرة السلة لعينة البحث.

الكلمات المفتاحية: التفكير البصري- التحصيل المعرفي

1-المقدمة:

ذات الرسوم المعبرة ومن ثم نقدر لهذه الإجابات درجات موزعة عليها بالتساوي حسب أهميتها فضلا عن ذلك يعد التحصيل المعرفي عملية موجهة لتحسين التعليم والتعلم ويقدر ما يكون القياس موضوعيا تكون نتائج التحسن جيدة وموثوقة وفعالة وتعد لعبة كرة السلة من الالعاب الفرعية المنظمة التي تمتاز بالسرعة والمراوغة والإثارة لكثرة مهاراتها الأساسية الهجومية والدفاعية والأجل وصول إلى سلم الارتقاء والاجادة بهاذه ولاسيما المهارات الهجومية يتطلب ذلك اختيار أنسب الطرق والأساليب التعليمية والاستراتيجيات الحديثة الملائمة التي تساعد على إتقان الأداء الحركي لهذه المهارات ولاسيما (المناولة المرتدة والطبقة العالية) التي تمثل الركائز الأساسية التي تتوقف عليها هذه اللعبة لذا فان استخدام استراتيجية التفكير البصري يمكن ان يكون لها دورا كبيرا في التعلم واتقان هذه المهارات ومن خلال ما تقدم فان اهمية البحث تكمن في التعرف على تأثير استراتيجية التفكير البصري في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي (الطبقة العالية والمناولة المرتدة) لأهميتها في تطوير مهارات الاتصال ومهارات التفكير الإبداعي فضلا عن اكتساب الثقة لدى طلبة عند التعامل مع التعقيد والغموض الأمر الذي يؤدي إلى التطوير الإدراكي.

مشكلة البحث:

أن من الاهداف التي تسعى إليها كليات التربية البدنية هي الإحاطة بمهارات الألعاب ومعرفة القوانين التي تحكم الأداء فيها لكافة الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة كرة السلة اذ تتألف هذه اللعبة من مجموعه من المهارات الأساسية والتي تعد قاعدة مهمة للتقدم في مستوى الأداء والتغلب على احتياجات مواقف اللعب المتغيرة لذلك فإنه اختيار أساليب واستراتيجيات تعليمية حديثة يؤدي إلى تحقيق الاهداف التي تسعى إليها الكلية وصولا إلى التعلم الفعال في ضوء ما تقدم لاحظ الباحثون كونهم يعملون في مجال التدريس في كلية التربية البدنية ان المناهج التعليمية المتبعة في تدريس مادة لعبة كرة السلة لا تحمل بين طياتها استراتيجية التفكير البصري التي يكون من خلالها المتعلم حيويا وفعالا في العملية التعليمية وذلك من خلال قدرته على الأبصار والتخيل واللذان يعدان أساس العمليات المعرفية اذ تعد الأدوات البصرية أساس نجاح الكثير من البحوث العلمية لذلك

يشهد عالمنا المعاصر ثورة علمية ومعلوماتية فاقت ما سبقتها من الثورات على مر القرون وهذه الثورة تتطلب لمواجهتها وجود قاعدة علمية قوية الأساس تتمثل في الإنسان المبدع المبتكر وبصير النافذة لذلك يتطلب الوصول إلى مستويات عالية من التعلم كفايات واستراتيجيات تعليمية حديثة ومتطورة وعلى المتعلم لكي يكون ناجحا في الوصول إلى الهدف المطلوب عليه أن يعرف كيف يمتلك المعلومات وكيفية تحويلها إلى معرفة فمن خلال استراتيجيات التعلم الحديثة والمناسبة يتمكن المتعلمون من اكتساب المعلومات التي يحتاجها في مواجهة تلك المواقف الجديدة وتوليد الأفكار وبذلك يكونوا قادرين على تحقيق اهداف التعلم المختلفة ويوجهون طاقاتهم نحو تلك الاهداف التي سبق ان رسموها لأجل التمكن والإلمام في محتوى المواد الدراسية سواء كانت نظرية أم عملية وتعد استراتيجية التفكير البصري من النشاطات والمهارات العقلية التي تساعد المتعلم في الحصول على المعلومات وتمثيلها وتفسيرها وإدراكها وحفظها ثم التعبير عنها وعن أفكاره الخاصة بصريا ولفظيا وأن استخدام المدخل البصري في التعلم الصفي يعد أمرا مهما وذلك على اعتبار أن المدخل البصري استراتيجية مؤثرة في فهم المضامين العلمية اذ ان عرض النماذج والأشكال والرسومات بصورة ومكثفة ضمن المقررات الدراسية وتيسر على المتعلمين الفهم وبالتالي يحسن أدائهم إنجازاتهم في تلك المقررات كما يعد التفكير البصري قدرة عقلية مرتبطة بصورة مباشرة في الجوانب الحسية البصرية اذ يحدث هذا التفكير حينما يكون هناك تناسق متبادل بين ما يراه المتعلم من أشكال ورسومات وعلامات وما يحدث من ربط وانتاجات عقلية معتمدة على الرؤية والرسم المعروض بالإضافة إلى أن التفكير البصري يعد مهارة الفرد على تخيل وعرض فكرة أو معلومة ما باستخدام الصور والرسومات بدلا من الكثير من الحشو الذي نستخدمه في الاتصال مع الآخرين ويعد التحصيل المعرفي من الأسس المهمة ذات الصلة المباشرة بالمتعلم اذ يعد وسيلة لقياس التعلم الذي يحدث من خلال البرامج التعليمية وهو إجراء يطلب فيه من الطالب إظهار مهاراته التي اكتسبها نتيجة التعلم من خلال الإجابة على مجموعة من الأسئلة النصية الموجهة او الاختبارية

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبانة، استبانة استطلاع آراء الخبراء لتحديد اهم المهارات، التجربة الاستطلاعية، الاختبارات المهارية، شبكة المعلومات الدولية للاتصالات (الانترنت)).

2-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث: (كاميرة فيديو نوع (SONY) made in China، حاسبة الكترونية نوع (LENOVO)، اقراص مدمجة، حاسبة يدوية made in China، برنامج (Kenova).

2-3-3 الادوات المستخدمة: (ملعب كرة سلة، كرات سلة عدد (15)، شواخص عدد (10)، صافرة عدد (2)، شريط لاصق ملون، اوراق واقلام، فيلات، صور).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 الاختبارات المهارية:

اختبار المناولة المرتدة:

الغرض من الاختبار: تقييم الاداء المهاري للمناولة المرتدة بكتلة اليدين بكرة السلة عن طريق

الادوات اللازمة: ارض مسطحة، كرة سلة قانونية، كاميرا فيديو.

وصف الأداء: يقف الطالب ماسك الكرة بيديه أمام زميله، لكل طالب الحق في تأدية محاولة واحدة فقط للتدريب قبل البدء، وعند سماع الطالب إشارة البدء يقوم بمناولة الكرة بكتلة اليدين (مناولة مرتدة) إلى الزميل، ثم بعدها يستلم الطالب من الزميل مناولة مرتدة أيضاً، ويقوم المصور بتصوير أداء الطالب اذ يستمر الطالب في تكرار هذا الأداء حتى سماع اشارة الانتهاء.

التسجيل: يقوم الخبير بمشاهدة أداء اللاعب (المناولة والاستلام) تحسب درجة هذا الاختبار عن طريق التقييم الذاتي للخبراء حسب استمارة التسجيل المعتمدة في قياس الاداء الفني للمهارة بواسطة اقراص (CD) توزع على الخبراء.

جدول (2) يبين درجة تقييم الاداء الفني لمهارة المناولة المرتدة

ت	المهارة	القسم التحضيري	القسم الرئيسي	القسم الختامي	الدرجة النهائية
1	المناولة المرتدة بكتلة اليدين	3	5	2	10

ارتأى الباحثون اعداد وحدات تعليمية تتضمن هذه الاستراتيجية لأجل استثمار وقت التعلم بأفضل صورة.

اهداف البحث اعداد وحدات تعليمية وفق استراتيجية التفكير البصري في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة والطبقة في كرة السلة لعينه البحث، التعرف على تأثير استراتيجية التفكير البصري في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة المرتدة و الطبقة العالية بكرة السلة لعينه البحث

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي الملائمة لطبيعة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته: لغرض اجراء البحث وتنفيذ

مفردات المنهج التعليمي فقد تم تحديد مجتمع البحث المتمثل طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2021/2020 والبلغ عددهم (373) مقسمين على سبع شعب دراسية (ا-ب-ج-د-ه-و-ز) اذا مثل هذا العدد مجتمع البحث . اما عينة البحث فقد تم تحديدها عمديا تمثلت بطالبات شعبي (و-ز) والبالغ عددهن (54)، (43) على التوالي، مقسمات على هذين الشعبين وقد تم استبعاد مجموعة من الطالبات غير الملتزمات بالدوام الرسمي فضلا عن الممارسات للعبة، فضلا عن الى مجموعة التجريبية والاستطلاعية وبذلك بلغ العدد النهائي لعينة البحث (30) طالبه موزعات بالتساوي (15) طالبه في شعبة (و)-(15) طالبة في شعبة (ز) وقد تم تحديد المجموعتين بشكل عشوائي لتمثل شعبة (ز) المجموعة التجريبية اما شعبة (و) تشمل المجموعة الضابطة وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (30%)

والجدول ادناه يبين تقسيم العينة

جدول (1) يبين تقسيم العينة

المجاميع	الشعب	العدد الكلي	العدد النهائي	النسبة المئوية
التجريبية	و	44	15	35%
ضابطة	ز	43	15	35%
المجموع	المجموع	97	30	70%

اختبار الطبطة العالية بكرة السلة:

الغرض من الاختبار: تقييم الاداء المهاري لمهارة الطبطة العالية الادوات اللازمة: ارض مسطحة، كرة سلة قانونية، كاميرا فيديو. **وصف الأداء:** يقف الطالب ماسك الكرة بيديه، قبل خط البداية المحدد الذي يبلغ طوله (1.80 متر) لكل طالب له الحق في تأدية محاولة واحدة فقط قبل البدء. وعند سماع الطالب إشارة البدء يقوم بأداء الطبطة بين الشواخص ذهابا وإيابا اذ تبلغ المسافة بين خط البداية والشاخص الأول (3.60 متر) وتبلغ المسافة بين الشواخص المتبقية هي (1.80 متر) اذ يقوم المصور بتصوير أداء الطبطة بين الشواخص على شكل (8) الى ان يصل الطالب الى خط البداية.

التسجيل: يقوم الخبير بمشاهدة أداء اللاعب (مهارة الطبطة العالية بكرة السلة) تحسب درجة هذا الاختبار عن طريق التقييم الذاتي للخبراء حسب استمارة التسجيل المعتمدة في قياس الاداء الفني للمهارة بواسطة اقرص (CD) توزع على الخبراء.

جدول (3) يبين درجة تقييم الاداء الفني لمهارة المناولة المرتدة

ت	المهارة	القسم التحضيري	القسم الرئيسي	القسم الختامي	الدرجة النهائية
1	المناولة المرتدة بكلتا اليدين	3	5	2	10

2-4-2 اختبار التحصيل المعرفي بكرة السلة:

2-2-4-2 الاسم العلمي للمقاس: اختبار التحصيل المعرفي بكرة السلة.

2-4-2-3 طريقة تصحيح المقياس: بعد تحليل البيانات احصائيا، أصبح الاختبار كاملا بصورته النهائية ينظر ملحق (2) التي تتكون مجموع فقراته (30) فقرة اختبارية، ولكل فقرة ثلاث بدائل أحدهما تمثل الاجابة الصحيحة، اما طريقة التصحيح نعطي درجة (1) للاجابة الصحيحة و (صفر) الاجابة الخاطئة او المتروك

2-5-2 التجارب الاستطلاعية:

2-5-2-1 التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بالاختبارات المهارية: قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية على مجموعة من الطالبات شعبي (و-ز) والبالغ عددهن (10) طالبات موزعات على هذين الشعبين وقد تم اعطاء عينة التجربة الاستطلاعية وحدة تعريفية قبل تنفيذ الاختبارات وذلك

لغرض توضيح الاختبارات وعرضها لهم وقد تم تنفيذ هذه التجربة بتاريخ 2021/1/14 وذلك لغرض معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث فضلا عن التعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن ان تواجه الباحثون عن تنفيذ الاختبارات والعمل على ايجاد الحلول لها.

2-6 الاختبارات القلبية: بعد تحديد الاختبارات المناسبة لعينة البحث تم اعطاء وحدة تعريفية لجميع افراد العينة وكان خارج وقت الوحدة التعليمية لغرض تمكين الطالبات من التعرف على شكل الاختبار وكيفية تأديته بعدها اجريت الاختبارات القلبية لمهارات (المناولة المرتدة، الطبطة العالية) وللمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2020/1/15 في قاعة الشهيد ولهان حميد وعلى ملعب كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وقد تم تنفيذ الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد. لغرض الانطلاق من نقطة شروع واحدة وعزو النتائج التي تظهر بعد تطبيق اساليب التدريس إلى المتغير المستقل فقط وليس إلى شيء آخر فقد اكتفى الباحث بالاختبارات المهارية لتكافؤ المجموعتين التجريبيتين والضابطة، اما بخصوص اختبار التحصيل المعرفي فقد اعتمد الباحث ان المجموعتين متكافئتان لكون المنهج الخاص بالكلية من مفردات المادة الدراسية ويطبق عليهم أول مرة لكونهم انتقلوا من الدراسة الاعدادية الى الدراسة الجامعية.

الجدول (4) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

المتغيرات	المعالجات	وحدة القياس	س	ع	ت	نسبة الخطأ	الدالة
المناولة المرتدة	التجريبية	درجة	2.933	1.280	-0.434	0.668	غير معنوي
			3.133	1.246			
الطبطة العالية	التجريبية	درجة	5.200	1.821	1.122	0.271	غير معنوي
			4.533	1.408			

اجراء التكافؤ بين المجموعات: تكافؤ المجموعتين التجريبيتين والضابطة في متغيرات البحث.

2-7 صياغة المنهج التعليمي على وفق استراتيجية التفكير البصري:

بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر العلمية الخاصة باستراتيجية (ايكال هاوسن) للتفكير البصري، ودور التدريسي والطالب في ضوء هذه الا استراتيجية وكيف يعمل التفكير

تنفيذ استراتيجيات التفكير البصري على طالبات المرحلة الاولى وبإشراف مباشرة من قبل الباحثون خلال العام الدراسي 2021/2020 وللمدة من 2021/1/14 ولغاية 2021/2/25 إذا استغرقت تنفيذ هذه الاستراتيجية (7) وحدة تعليمية وبمعدل (1) وحدة تعليمية في الاسبوع وكان زمن التطبيق (20) دقيقة داخل الجزء التعليمي من القسم الرئيسي، وتم تطبيق هذه الاستراتيجية من قبل (تدريس متخصص م.د محمد سعد (لاعب كرة سله، تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مجال لعبه كرة السلة).

2-9 الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاثنين المصادف 2021/2/15 في قاعة الشهيد (ولهان حميد) وعلى ملعب كرة السلة، كما تم اختبار التحصيل المعرفي بكرة السلة في مختبر الحاسبات داخل الكلية

2-10 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلم الاجتماعية (SPSS)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج متغيرات البحث وتحليلها

ومناقشتها: استعمل الباحثون الوسائل الاحصائية المناسبة لنتائج الاختبارات مهارية بكرة السلة والتحصيل المعرفي، ولغرض الوصول الى تحقيق اهداف البحث والتحقق من صحة فروضه تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الاحصائية على وفق المنظور العلمي الدقيق بين مجموعتي البحث، اذ تم استخراج الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع الاختبارات وبعدها تم استعمال اختبار (T) للمجموعات المرتبطة لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لكل مهارة وللمجموعتين

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (5) يبين الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±
1	المناوله المرتدة	2.933	1.280	6.200	0.775	2.933	1.280
2	الطبطبة العالية	5.200	1.820	6.933	1.981	5.200	1.820

البصري وكيف تبدأ الوحدة التعليمية وفق هذه الاستراتيجية وتم وضع مفردات الوحدات التعليمية وفق استراتيجية التفكير البصري، وقد تم استمارة الجانب التعليمي النظري من القسم الرئيسي زمنه (2) دقيقة في كل وحدة تعليمية لأجل تطبيق محتوى هذه الاستراتيجية اذا تم عرض النماذج والاشكال والرسومات بصورة مكثفة ضمن هذا الوقت لشرح وعرض وتطبيق مهارتي المناولة والطبطبة) اي تم استخدام المدخل البصري لأجل فهم المضامين العملية المتعلقة بأداء المهارات قيد البحث اذا تم استخدام عمليتي (الابصار، التخيل) اذ تعد هاتان العمليتان من العمليات الرئيسية في محتوى التفكير البصري وفيما يلي عرض لكيفية بدء الجانب النظري (التعليمي) حسب استراتيجية التفكير البصري:

1- بداية الجانب النظري (التعليمي): في البداية تسمح للطلبة بمشاهدة وفحص النماذج والاشكال والرسومات والتفكير بها والمساهمة بالملاحظات والافكار والاستماع لهم ببناء الفهم سويا، ثم نطلب من الطلبة الانتباه والتركيز بهذه المادة التعليمية المعروضة امامهم ومن ثم تعطيهم لحظات صامتة بالنظر لها ثم ندعوهم للكلام:

2- عرض الاسئلة: بعد مشاهدة وفحص المادة التعليمية من قبل الطلبة نعرض عليهم بعض الاسئلة حول ما تمت مشاهدته من قبلهم للمادة التعليمية وبعد ان يبدا الطلبة يعرض ملاحظاتهم وبذلك يبقى الطلبة متفاعلين ومشاركين داخل الوحدة التعليمية

3- الرد على ملاحظات الطلبة: بعد ما يستمع المدرس بعناية الى كل ما يقال من ملاحظات من قبل الطلبة وبذلك تبدأ عملية التفكير عند الطلبة من خلال الاجابة على الاسئلة والملاحظات المفصلة من قبل المدرس.

4-انهاء الجانب النظري (التعليمي):

يقوم المدرس بشكر الطلبة على مشاركتهم الفاعلة ويخبرهم انه استمتع بالعمل معهم، الامر الذي يؤدي على تشجيعهم على التفكير لماله من اهمية كبيرة في استخلاص النتائج بالتالي يتحسن ادائهم العملي، ثم بعد ذلك يبدا المعلم بعرض المهارات بشكل عملي

2-8 التجربة الرئيسية (تطبيق الاستراتيجية التفكير

البصري): بعد اجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث تم

يبين الجدول (5) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة اذ بلغ الوسط الحسابي لمهارة المناولة المرتدة في الاختبار القبلي (3.133) وانحراف معياري مقداره (1.246) وكانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.333) بانحراف معيار مقداره (0.724) اذ بلغ الوسط الحسابي لمهارة الطبطبة العالية بالاختبار القبلي (4.533) وانحراف معياري مقداره (1.408) وكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (5.400) وانحراف معيار مقداره (1.183).

الجدول (8) يبين قيم فروق الاوساط الحسابية وانحرافها وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	س-ف	ع ف	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
1	المناولة المرتدة	-	1.082	0.280	7.872	0.000	معنوي
2	الطبطبة العالية	-	1.246	0.322	2.694	0.017	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$.

يبين الجدول (6) فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة الفروق ونسبة اخطاها وقيمة(ت) المحتسبة لنتائج اختبارات مهارة المناولة المرتدة ومهارة الطبطبة العالية بكرة السلة إذ بلغت درجة الوسط الحسابي للفروق لمهارة المناولة المرتدة (-2.200) وانحراف معياري للفروق (1.082) وبلغ الخطأ المعياري (0.280) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (7.872) وبنسبة خطأ (0.000) مما يعني وجود فرق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة المناولة المرتدة بكرة السلة بينما بلغت درجة الوسط الحسابي للفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الطبطبة العالية (-) (0.867) وبلغت درجة الانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وللاختبار نفسه (1.246) وخطأ معياري للفروق (0.322) بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.694) وبنسبة (0.017) مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار مهارة الطبطبة للمجموعة .

يبين الجدول (3) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية اذ بلغ الوسط الحسابي لمهارة المناولة المرتدة بالاختبار القبلي (2.933) وانحراف معياري مقداره (1.280) وكانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.200) بانحراف معياري مقداره (0.775) كما بلغ الوسط الحسابي لمهارة الطبطبة العالية في الاختبار القبلي (5.200) وانحراف معياري مقداره (1.820) وكانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.933) وانحراف معياري مقداره (1.981).

الجدول (6) يبين قيم فروق الاوساط الحسابية وانحرافها وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	س-ف	ع ف	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
1	المناولة المرتدة	-3.267	0.884	0.228	14.317	0.000	معنوي
2	الطبطبة العالية	-1.733	0.704	0.182	9.539	0.000	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$.

يبين الجدول (4) فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة الفروق ونسبة اخطاها وقيمة (ت) المحتسبة لنتائج اختبارات مهارة المناولة المرتدة ومهارة الطبطبة العالية بكرة السلة إذ بلغت درجة الوسط الحسابي للفروق لمهارة المناولة المرتدة (-3.267) وانحراف معياري للفروق (0.884) وبلغ الخطأ المعياري (0.228) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (14.317) وبنسبة خطأ (0.000) مما يعني وجود فرق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة المناولة المرتدة بكرة السلة بينما بلغت درجة الوسط الحسابي للفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الطبطبة العالية (-) (1.733) وبلغت درجة الانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وللاختبار نفسه (0.704) وخطأ معياري للفروق (0.182) بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (9.539) وبنسبة (0.000) مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار مهارة الطبطبة

الجدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	
		س-	ع±
1	المناولة المرتدة	3.133	1.246
2	الطبطبة العالية	4.533	1.408

وتعزى أسباب هذه الفروق إلى تأثير المناهج التعليمية (استراتيجية التفكير البصري المنهج المتبع في الكلية) إذ نجد تأثير هذه المناهج كان فعالاً في أحداث التعلم ومن ثم ساعد على إظهار تقدم واضح في مستوى الأداء المهاري لدى كلا المجموعتين التجريبية والضابطة لكن بفروق مختلفة إذ إن اتباع الخطوات العلمية والمنطقية في التخطيط والتنفيذ التي تبنى عليها المناهج التعليمية يؤدي حتماً إلى إحداث التعلم كما يعزى أسباب هذه الفروق إلى متغيرات أخرى تتداخل في عملية التعلم منها اتباع مبدأ تدرج التعلم المهارات الحركية وذلك من خلال التدرج في إعطاء التمرينات من البسيط إلى المعقد بعد شرحها وعرضها من قبل المدرس إضافة إلى التدريب المستمر على المهارة و تزويد المتعلم التغذية الراجعة كل هذه العوامل مجتمعة ساعدت على زيادة الدافعية لدى المتعلمين وبالتالي أدت إلى حدوث آثار إيجابية في عملية التعلم وهذا يتفق مع ما ذكره (ظافر هاشم، 2002) أن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لا بد أن يكون هناك تطوير في التعلم ما دام المدرس يتبع خطوات الأسس العلمية السليمة للتعلم ولكي تكون بداية التعلم سليمة لا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء كما أنه تزويد المتعلم التغذية الراجعة تزيد من دافعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح برغبه اندفاع.

كما يؤكد ذلك محمد محمود عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فإن الأداء العام للطالب يتحسن كثيراً.

3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في المتغيرات:

يعزى سبب الفروق التي ظهرت في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث المهارية والتحصيل المعرفي والتي تم عرضها في الجدول (9) إلى المثيرات البصرية التي استخدمت أثناء الوحدة التعليمية في الجزء التعليمي من القسم الرئيس والتي تضمنت الفيديوهات المتنوعة لعرض تكتيك الأداء المهاري المخططات التي توضح أنواع المهارات وتسلسل أداء المهارة و الرسومات التي تتعلق بأنواع المهارات قيد البحث كل ذلك ساعد في عملية تكوين الصورة الجديدة عن طريق تدوير وأعادته

3-1-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث:

الجدول (9) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع±	س-	ع±	س-			
المناولة المرتدة	درجة	0.775	6.200	0.724	5.333	3.166	0.004	معنوي
الطبطة العالية	درجة	1.981	6.933	1.183	5.400	2.574	0.016	معنوي
التحصيل المعرفي	درجة	3.150	22.733	1.552	19.867	3.161	0.004	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$.

يبين جدول (7) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لمهارة المناولة المرتدة (6.200) وانحراف معياري مقداره (0.775) وكانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.333) وانحراف معياري مقداره (0.724) إذا بلغت قيمة (ت) (3.166) بنسبة خطأ (0.004) إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لمهارة الطبطة (6.933) وانحراف معياري مقداره (1.981) وكانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.400) وانحراف معياري مقداره (1.183) إذا بلغت قيمة (ت) (2.574) بنسبة خطأ (0.016) إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للتحصيل المعرفي (22.733) وانحراف معياري مقداره (3.150) وكانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (19.867) وانحراف معياري مقداره (1.552) إذا بلغت قيمة (ت) (3.161) بنسبة خطأ (0.004). مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية ولجميع متغيرات البحث

3-2 مناقشة النتائج:

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث:

من خلال النتائج السابقة التي تم عرضها وتحليلها يظهر بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية للمناولة المرتدة والطبطة العالية ولصالح الاختبارات البعدية

ما باستخدام الصور والرسومات بدلا من الكثير من الحشو الذي نستخدمه في الاتصال مع الآخرين.

4-الخاتمة:

ان استراتيجية التفكير البصري و المنهاج المتبع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة استراتيجيات فاعلة في احداث التعلم الحركي للمهارات قيد البحث ان استراتيجية التفكير البصري تعد استراتيجية فاعلة بالمقارنة مع المنهاج المتبع في التحصيل المعرفي وتعلم المهارات قيد البحث، التأكد على استخدام استراتيجية التفكير البصري عند تعلم المهارات الحركية وذلك لدورها الفعال في فهم المضامين العلمية التي تحتوي الجوانب النظرية والعملية للمهارات الحركية الأساسية والتأكيد على استعمال استراتيجية التفكير البصري في إجراء دراسات أخرى على ألعاب رياضية أخرى سواء كانت فردية ام فرقية التأكد على استخدام استراتيجية التفكير البصري على عينات أخرى من ذوي الإعاقة السمعية في التحصيل المعرفي.

المصادر:

- [1] احمد عقيل عباس؛ الاسلوب الأكثر فاعلية (التعلم بالبحث-المبادرة) في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة: (أطروحة دكتوراه، غير منشورة، 2018).
- [2] مصطفى باهي وعمران صبري؛ الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2007) ص82.
- [3] محمد خليل عباس وآخرون؛ مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن، 2009) ص264.
- [4] ظافر هاشم إسماعيل؛ الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطوير من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد 2002)، ص 102.
- [5] محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي-نظرية وممارسة، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 1999)، ص65.
- [6] احمد حسن القواسمة ومحمد أبو غزالة؛ المصدر السابق ذكوره، ص 128.
- [7] عمار جبار عباس؛ مجال الرؤية وعلاقته بدقة أداء مهارة الضربة الامامية بتنس الكراسي: (مجلة علوم الرياضة، المجلد الثامن العدد 24، جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016) ص107.
- [8] نادية حسن العفون ومنتهى مطشر عبد الصاحب؛ التفكير أنماطه ونظرياته وأساليب تعليمه وتعلمه، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2012)، ص 175.

الخبرات الماضية و التخيلات العقلية وحفظها في عين العقل، إذا أكدت ذلك (القواسمة وأبو غزالة) بان (الأبصار وتخيل وهما أساس العمليات المعرفية باستخدام مهارات خاصة في المخ تعتمد على ذكرتنا السابقة).

كما يعزى سبب هذه الفروق إلى استخدام الأدوات البصرية والتي تمثلت في جهاز (data show) ولا والتي عدت أدوات بصرية أدراك أساسية ساعدت على تشكيل ومعالجة الصور العقلية لمهارة المناولة المرتدة والطبطة العالية فضلا عن المادة النظرية للتحصيل المعرفي اذ يؤكد ذلك كل من (نادية العفون، منتهى الصاحب) بأن الاشكال البصرية مهمة لتمثيل المعرفة ليست فقط أدوات تربوية إرشادية ولكن تعد سمات تربط التفكير والتعلم لأن الأدوات البصرية ساهمت في إنجاح كثير من بحوث العلماء كما يعز بسبب هذه الظروف إلى أن الأدوات البصرية التي تم استخدامها أثناء الوحدة التعليمية ساعدت على تطوير الرؤية البصرية وزيادة كفاءة الجهاز البصري ولا سيما حاسة الأبصار الذي يعد النظام البصري احد الأنظمة المهمة الذي تعتمد عليه بشكل كبير لتوفير المعلومات عن البيئة المحيطة ومن ثم استخدام المعلومات البصرية لاتخاذ القرار بخصوص الحركة اذ يؤكد ذلك (عمار جبار، 2016) على أهمية عامل الأبصار لأداء الواجبات الحركية التي يتطلب الأداء الحركي الجوانب البصرية لإدراك جميع المتغيرات واسعة التعامل معها بشكل صحيح لتجنب الأخطاء باعتبار حاسة البصر الحصة الأساسية للرد الفعل وأداء الواجب الحركي كما أكد ذلك (نادية العفون منتهى عبد الصاحب) بأن التفكير البصري قدرة عقلية مرتبطة بصورة مباشرة في الجوانب الحسية البصرية الذي يحدث على التفكير حينما يكون هناك تناسق متبادل بينهما يراها المتعلم من أشكال والرسومات وعلاقات وما يحدث من استنتاجات عقلية معتمدا على الرؤية والرسم المعروض لأن التفكير البصري مهارات الفرد على اتخيل وعرض فكرة معلومة

علاقة الضغوط المهنية بتقييم مستوى اداء مدرسو التربية البدنية داخل مركز مدينة الموصل

احمد طارق باهر¹

مديرة تربية نينوى¹

(¹ Ahmadtarqbaheer@gmail.com)

المستخلص: تكمن أهمية البحث الحالي على التعرف على الضغوط المهنية لمدرسو التربية البدنية التي يواجهها في عملية التعليم وعلاقة تلك الضغوط المهنية بتقييم الاداء للمدرس ومدى تأثير التقييم بهذه الضغوط.

مشكلة البحث

يعتمد نجاح العملية التعليمية على مجموعة من القوى المؤثرة في هذه العملية ويمثل مدرسو التربية البدنية احدى هذه القوى بل يعد اكثرها تأثيرا في النمو والتطور البدني والصحي والاجتماعي والنفسي للأفراد والمتعلمين، وعلى الرغم من المحاولات العديدة لمواجهة الصعوبات والضغوط التي يتعرض لها مدرس التربية البدنية ميدانيا ومهنيا إلا ان هذه الصعوبات مازالت حاضرة على شكل تحديات مهنية تحتاج الى التشخيص والدراسة بصورة علمية وسيلة للتخلص منها جزئيا او كليا. ومن ثم تتركز مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات الآتية.

- ما هي الضغوط المهنية التي يتعرض لها مدرسي التربية البدنية في مركز مدينة الموصل.
- هل يوجد ارتباط بين الضغوط المهنية و تقييم الاداء لمدرسي التربية البدنية.

هدف البحث إلى:

1- التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية وتقييم الاداء لمدرسي التربية البدنية في مركز مدينة الموصل.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، وتكونت عينة البحث من عينة البناء (180) مدرسا، وعينة التطبيق (60) مدرسا لتربية البدنية داخل مدينة الموصل.

لتحقيق اهداف البحث تم بناء مقياس للضغوط المهنية والتحقق من صدقه، وفي معالجة البيانات إحصائيا تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والمتوسط الفرضي والنوال والوسيط ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط البسيط، كوسائل احصائية.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملاءمتها وطبيعة البحث. واشتمل مجتمع البحث على (300) مدرسا من مركز مدينة الموصل، وبلغت عينة البناء النهائية (180) مدرسا بنسب (61%) وعينة التطبيق (60) مدرسا بنسب (20%) من مجتمع البحث.

واستنتج الباحث ما يأتي:

- 1- هناك علاقة معنوية عكسية بين الضغوط المهنية وتقييم الاداء العملي لدرس التربية البدنية .
- الكلمات المفتاحية:** الضغوط المهنية - مستوى اداء - مدرسو التربية البدنية - مدينة الموصل.

1-المقدمة:

يصيب المدرس والتي يعود بعضها الى ظروف عمله (ابو العينين: 1990، 88).

مشكلة البحث:

يعتمد نجاح العملية التعليمية على مجموعة من القوى المؤثرة في هذه العملية ويمثل مدرسو التربية البدنية احدى هذه القوى بل يعد اكثرها تأثيرا في النمو والتطور البدني والصحي والاجتماعي والنفسي للأفراد والمتعلمين ، وعلى الرغم من المحاولات العديدة لمواجهة الصعوبات والضغوط التي يتعرض لها مدرس التربية البدنية ميدانيا ومهنيا إلا ان هذه الصعوبات مازالت حاضرة على شكل تحديات مهنية تحتاج الى التشخيص والدراسة بصورة علمية وسيلة للتخلص منها جزئيا او كليا من خلال ايجاد الحلول والفرضيات العلمية القابلة للتنفيذ ومن ثم منح مدرس التربية البدنية الفرصة للقيام بدوره المهني في العملية التربوية بصورة افضل.

و تتركز مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات الآتية.

-ما هي الضغوط المهنية التي يتعرض لها مدرسي التربية البدنية في مركز مدينة الموصل.

-هل يوجد ارتباط بين الضغوط المهنية و تقييم الاداء لمدرسي التربية البدنية.

-هل هناك تلازم بين الضغوط المهنية و تقييم الاداء لمدرسي التربية البدنية .

أهداف البحث:

1-التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط المهنية و تقييم الاداء لمدرسي التربية البدنية في مركز مدينة الموصل.

فرض البحث

1-وجود علاقة ارتباطية معنوية عكسية بين الضغوط المهنية والتقييم لمدرسي التربية البدنية.

مجالات البحث

المجال البشري: مدرسي التربية البدنية في مركز مدينة الموصل.

المجال الزمني: للفترة من 2021/10/15 لغاية 2022/5/1.

المجال المكاني: مدارس تربية نيوى في مركز مدينة الموصل.

تحديد المصطلحات

-الضغوط المهنية: ويعرف كوبر (Cooper): بأنها عبارة عن مجموعة من العوامل البيئية التي تؤثر سلبا في أداء الفرد في العمل، منها غموض الدور وصراع الدور وظروف العمل البيئية وعبء العمل

نظرا لأهمية ضغوط العمل فقد أصبح هذا الموضوع احد المجالات الأساسية لاهتمام العديد من رجال الفكر الإداري والتنظيمي، ولكن يلاحظ أن الكتابات في هذا المجال ما زالت في معظمها على مستوى التحليل النظري، ولم تتل الدراسات التطبيقية إلا نصيبا محدودا من الاهتمام (العميان: 2008، 159).

ويمكن إرجاع ذلك إلى سببين رئيسيين هما. الأول *تنوع العوامل المسببة للضغوط وتداخلها مما يثير مشكلة فصل كل منها بدراسة تأثيرها. والثاني عدم اتفاق الباحثين على مفهوم محدد ودقيق للضغوط المهنية مما يوقع الباحث الذي يحاول الدراسة في هذا المجال مناهيم تجعله في النهاية أما أن يبتعد أو أن يحاول أن يتبنى المفهوم الذي يتفق مع قناعاته الشخصية (العميان: 2004، 159).

تتنوع الضغوط التي يتعرض لها الانسان بتنوع المهن التي يزاولها، ومن هذه المهن تبرز مهنة التعليم بشكل عام والتربية الرياضية والضغوط مدرسي التربية الرياضية بشكل خاص. التي يتعرض لها.

وتمثل التربية البدنية وعمليات تدريس احدى الجوانب الهامة في العملية التربوية التعليمية ولا سيما في هذا العصر الذي وضعت فيه قيم اعتبارية للجانب البدني والحركي لما لذلك النشاط من تأثيرات ايجابية عديدة على الفرد وفي هذا السياق يؤكد (الكردي، 1986) على اهمية الدور الاساسي الذي يقوم به مدرس التربية البدنية في العملية التعليمية في ضوء اعداده المهني فمن خلال هذا الدور المتمثل في تنفيذ برامج التربية البدنية المختلفة، فانه يؤثر تأثيرا فعالا في التطور الشامل المتزن لشخصية التلاميذ، ولا يتحقق هذا التأثير والفعالية الإيجابية لمدرس التربية البدنية آلا اذا ازيلت كافة العقبات والصعوبات التي تمنع تحقيق الاهداف المرجوة التي يسعى اليها (الكردي: 1986، 54)، ومع تعاضد مسؤوليات مدرس التربية البدنية كونه مطالب بأن يكون قادرا على العطاء من خلال عمليات التدريس والتدريب، تزايدت وتعاضدت المشاكل والصعوبات والضغوطات التي يواجهها والتي بدورها تحول دون تحقيق الاهداف لعملية التدريس.

وفي هذا السياق ينظر الى عملية التعرف على المشكلات والصعوبات والضغوطات على انها الطريقة الصحيحة التي يتم من خلالها تشخيص حجم هذه المشكلات وبالتالي محاولة وضع الحلول والمقترحات المناسبة التي تسهم في دفع العملية التعليمية الى الافضل، ويرى (ابو العينين، 1990) ان الوقوف على المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالمدرس في مهنة التدريس يساعدنا على فهم مضمون ومفهوم وصيغة هذه المشكلات من اجل وضع الحلول وتحسين جو الاداء الدراسي ولا بد من التعرف على اسباب الاحباط والقلق الذي

بشدة)، هذا بالنسبة للفقرات الايجابية وبالعكس بالنسبة للفقرات السلبية، إذ تنحصر درجات المقياس بين (45- 225) درجة، واعد الباحث تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الاجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الاجابة، كما طلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون اجابة ويجب ان لا تكون هناك اجابتين على فقرة واحدة، والمقياس بصيغته النهائية يتكون من خمسة محاور أساسية، وهي:

-المحور المتعلق بالمكانة الاجتماعية والاقتناع بالمهنة مدرس التربية البدنية.

-المحور المتعلق بعبء العمل وظروفه.

- المحور المتعلق بعلاقات المدرس مع (الإدارة المدرسية، المشرفين، المدرسين، التلاميذ).

- المحور المتعلق بالسمات الشخصية لمدرس التربية البدنية.

-المحور المتعلق بالإمكانات المادية والمالية، وللمقياس خطوات بناء اجراها الباحث، فضلا عن الأسس العلمية من صدق وثبات (الحيالي): (2020، 54) .

4-2 استمارة تقييم الاداء: قام الباحث بمراجعة الادبيات

والمراجع الخاصة لتقييم اداء المدرسين من خلال مراجعة استمارات المعتمدة في مديرية تربية نينوى في النشاط الرياضي وكذلك استمارة تقييم الطلبة المطبقين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية بعد ذلك قام الباحث بعرض استمارة التقييم على السادة الخبراء وفق الاستمارات السابقة و تم عرضها على خبراء طرائق التدريس وخبراء في القياس والتقويم الواردة اسمائهم في الملحق (3) لمعرفة مدى الصلاحية. وبعد تحديد الفقرات الملائمة لتقييم درس التربية البدنية وعلوم الرياضة استقرت استمارة التقييم بصيغتها النهائية على (20) فقرة كما موضح في الملحق (2) وبذلك تم ايجاد صدق المحتوى لهذه الاستمارة، فيما تم ايجاد الثبات بطريقة الاعداد .

5-2 التطبيق النهائي للمقياس: بعد إجراء المستلزمات

المطلوبة لإعداد أداة البحث، تم إجراء التطبيق النهائي لأداة البحث على عينة مكونة من (60) مدرسا من مركز مدينة الموصل ينتمون الى تربية نينوى وهي تمثل نسبة (20%) من مجتمع البحث.

ومن خلال إعطاء المستجيب المقياس الخاص بالبحث وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليه، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وإنما ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. وقد امتدت مدة التطبيق النهائي من 2021/11/1 ولغاية

والعلاقات الشخصية في العمل، هذه العناصر تسبب الإجهاد الفسيولوجي للفرد (السيسي: 2002، 356).

-الاداء: " قيام الفرد بالأنشطة و المهام المختلفة التي يتكون منها عمله " (مزهودة: 2001، 86).

-الأداء " نشاط يمكن الفرد من إنجاز المهمة والهدف المخصص له بنجاح، و يتوقف ذلك على القيود العادية للاستخدام المعقول للموارد المتاحة " (نعامة و علي: 2011، 136).

-تقييم الاداء: " عملية يتم بموجبها تقدير جهود العاملين بشكل منصف وعادل، لتجري مكافأتهم بقدر ما يعملون وينتجون وذلك بالاستناد إلى عناصر ومعدلات تتم على أساسها مقارنة أدائهم بها لتحديد مستوى كفاءتهم في العمل الذي يعملونه " (منير: 2010، 338).

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب

الارتباطي لملائمته للدراسة الحالية.

2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على

مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة في مركز مدينة الموصل والبالغ عددهم (300) مدرس، فيما تكونت العينة من (60) مدرسا من مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة نينوى اختيرت بطريقة عشوائية، أي ما نسبته (20%) من مجتمع البحث الكلي.

2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات: فقد تم استخدام:

-مقياس الضغوط المهنية، والذي تم بناءه من قبل الباحث في رسالة الماجستير (بناء مقياس لضغوطات الإدارة المدرسية وعلاقتها بتقييم أداء مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل) .

وصف مقياس الضغوط المهنية لمدرسي التربية الرياضية وتصحيحه (الصيغة النهائية)

مقياس الضغوط المهنية لمدرسي التربية البدنية في مركز مدينة الموصل، والذي تم بناؤه في هذه الدراسة واستقر المقياس بصيغته النهائية (45) فقرة منها (9) فقرة ايجابية وهي الفقرات (4، 15، 30، 32، 33، 35، 36، 37، 38) و(36) فقرة سلبية وهي الفقرات (1، 2، 3، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 31، 34، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45)، ويتم تصحيح المقياس في ضوء مقياس خماسي التدرج، إذ يتم منح (5) درجات للبديل (موافق بشدة)، و(4) درجات للبديل (موافق)، و(3) درجات للبديل (أحيانا)، و(2) درجة للبديل (غير موافق)، و(1) درجة للبديل (غير موافق)

من (العميان، 2004) و(المشعان، 2000) و(السمادوني، 1993) و(2005، pinto) و(البليهد، 2001)، (عسيري، 2008)، (2006، baofuK)، (الخولي والمتوكل، 2001). من ان اختلاف تأثير الضغوط على الاداء للمهن التعليمية تختلف باختلاف نوع الضغوط التي يواجهها المدرس خلال يومه الدراسي .

كما يتفق الباحث من ان مدى هذا التأثير والاختلاف لأثر حدة المشكلات والصعوبات التي يتعرض لها المدرس والذي يسبب انخفاض مستوى ادائه ويضعفه مع ما أشار اليه واكده (بكر، وابتها) من ان اختلاف مستوى مدى تقبل مدرس التربية البدنية وقدرته على التعايش مع المشكلات والصعوبات والمعوقات تتباين في مستوى ادائه خلال درس التربية البدنية ومدى وضوح تأثير تلك المعوقات (بكر، ابتها: 2016، 134).

4-الخاتمة:

1-اظهرت نتائج البحث العلاقة العكسية بين الضغوط المهنية وتقييم الاداء العملي لدرس التربية البدنية .

التوصيات

- 1-تذليل الصعوبات والضغوط المختلفة المؤثرة على مدرسي التربية البدنية من أجل تطبيق الدرس في اكمل صورة.
- 2-عدم تكليف مدرسي التربية البدنية بأعمال وانشطة تزيد عن قدرتهم على القيام بها على الوجه المطلوب أو مطالبهم بمهام في وقت واحد، كما يتوجب توضيح التعليمات الواردة لهم وعدم تعارضها فيما تتضمنه من آليات تنفيذ، وتزويدهم بكل ما يستجد من لوائح وأنظمة مختصة بعملهم المهني .
- 3-وضع الاهداف الممكنة التحقيق (الواقعية) في ظل الامكانيات والظروف المتوفرة في بيئة العمل والتوازن اللازم بين ما هو مطلوب والمقدرة على انجازه.

المصادر:

- [1] أبو العنين، محمود أحمد (1990)؛ المشكلات المهنية التي تواجه مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين في القاهرة، جامعة حلوان.
- [2] البليهد، منى صالح (2001)؛ مسببات ضغوط العمل لدى مديرات مدارس التعليم العام في مدينة الرياض: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.
- [3] بكر ذنبيان وابتها الخوالدة (2016): الأداء الوظيفي لدى مدرسي التربية البدنية، دراسة تطبيقية على مدرسي التربية الرياضية في محافظة الكرك، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، المجلد 30 العدد 11.
- [4] حجازي، جمال طاهر (2002): ادارة ضغوط العمل لدى المدرسين بمحافظة الشرقية، مجلة الدراسات والبحوث، العدد 17، القاهرة.

2020/2/1 وتم الحصول على إجابات (60) مدرسا وتم معالجة البيانات احصائيا.

أما فيما يخص تقييم الاداء قام الباحث مع فريق العمل المساعد ينظر ملحق (4) بتصوير (10) دروس لحصة التربية البدنية وذلك لتقييم الدروس عن طريق استمارة التقييم المُعد من قبل الباحث في ملحق (2) للتأكد من مدى صلاحية وموضوعية فقرات الاستمارة، تم اجراء للاستمارة من خلال عرض درس عشوائي فيديو على مجموعة من الخبراء في طرائق التدريس ينظر ملحق (5).

2-6 الوسائل الإحصائية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد الاتساق الداخلي لفقرات المقاييس وتحديد قوة العلاقة بين متغيرين ويجاد الثبات، عولجت البيانات إحصائياً باستخدام النظام الإحصائي (SPSS)).

3-عرض النتائج ومناقشتها:

الجدول (1) يبين الوصف الاحصائي والعلاقة الارتباطية بين الضغوط المهنية وتقييم الاداء لمدرسي التربية البدنية

المتغيرات	س	±ع	معامل الارتباط البسيط	المعنوية
الضغوط المهنية	153.33	17.21	-0.721**	0.000
تقييم الاداء	32.63	29.7		

يبين الجدول (1) الوصف الاحصائي لمتغيري الضغوط المهنية وتقييم الاداء لمدرسي التربية البدنية، كما يتضمن الجدول العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، إذ بلغ قيمة معامل الارتباط البسيط (-0.721)، وعند مراجعة مستوى المعنوية يتبين لنا ان الارتباط معنوي وذلك لان قيمة المعنوية اصغر من (0.05)، فيما تبين ان نوع العلاقة عكسية، وهذا يعني انه كلما زادت الضغوط المهنية على كاهل مدرس التربية البدنية، قل مستوى ادائه .

ويعمل الباحث ذلك الى ان الضغوط التي تؤثر باتجاهات سلبية نحو اداء المدرس تختلف باختلاف مضمونها ومدى تأثير المدرس بهذه الضغوط من خلال طبيعة العمل الذي يقوم به المدرس ومدى تنوع الواجبات المطلوبة ومدى اهمية العمل وتنوع الضغوط والتي تكون مصدرا اساسيا للتأثير على الاداء وبهذا يتفق الباحث مع ما اشار اليه (حجازي، 2002) من ان هناك علاقة بين ضغوط المهنة والاداء الوظيفي والتعليمي وهذه الضغوط تختلف في شدتها من شخص لآخر ومن مهنة لأخرى وذلك لاختلاف مصادر تلك الضغوط واختلاف نسبة الاستجابة الى تلك الضغوط من شخص لآخر نظرا لاختلاف الفروق الفردية فيما بينهم وردود افعالهم تجاه المواقف الصاعقة (حجازي: 2002، 423) وكذلك اشارت بعض الدراسات ومنها كل

أيها المدرس الكريم أرجو منك الإجابة الدقيقة عن فقرات المقياس وذلك بوضع علامة (✓) أمام ما يناسب العبارات من البدائل ومن ثم إبداء آرائكم خدمة للبحث العلمي ...
ضرورة الاجابة عن العبارات بصراحة وأمانة .
عدم ترك أية عبارة من دون إجابة .
سوف تحظى أجابتك بالسرية التامة، فهي لأغراض البحث العلمي فحسب.

شاكركم تعاونكم معنا

الاسم الثلاثي:

رقم: ()

اسم المدرسة:

سنوات الخدمة:

العمر:

التوقيع والتاريخ: / / 2022

الباحث: أحمد طارق باهر الحياي

07701662583

- [5] الخولي، أمين والمتوكل محمد علي (2001): الضغوط المهنية لمدرس التربية الرياضية في منطقة شرق القاهرة التعليمية"، المؤتمر العلمي الدولي، الرياضة والعولمة، مجلد2، جامعة حلوان.
- [6] العميان، محمود سلمان (2004): (السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال)، ط2، دار وائل للنشر، عمان .
- [7] العميان، محمود سليمان (2008): السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، ط4، تر وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- [8] السامدوني، شوقية ابراهيم (1993): الضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق.
- [9] السبيسي، شعبان علي حسني (2002): أسس السلوك الإنسان بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر .
- [10] عسيري، محمد عبدالله (2008): الضغوط النفسية والرضا عن العمل لدى مدرسي التربية البدنية في المملكة العربية السعودية، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية البدنية الرياضية، القاهرة.
- [11] العميان، محمود سلمان (2004): السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، ط2، دار وائل للنشر، عمان .
- [12] الكردي، عصمت درويش (1986): دراسة تحليلية لواقع الرياضة في المرحلة الثانوية بالأردن وضع برنامج مقترح لها أطروحة دكتوراه غير منشورة، مكتبة التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة .
- [13] مزهودة، عبد الملوك (2001): الأداء بين الكفاءة والفعالية مفهوم وتقييم، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر .
- [14] المشعان، عويد محمد (2000): مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية، مجله العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، المجلد 28 .
- [15] منير، نوري (2010): تسيير الموارد البشرية، ديوان المطبوعات الجامعية.
- [16] نعامة، سليم وعلي، أنور جميل (2011): الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية.

[17] Bao, Qi . Fu,Fan . " Teachers Stress And Mental Health In Middle School " . Chinese Mental Health Journal, (2006),

[18] Pinto, A. lima & A. Dasilva. " Stress Sources, Burnout and Coping among Portuguese Teachers " Revista de psicologia. (2005).

الملاحق:

ملحق (1) يوضح مقياس الضغوط المهنية بصيغته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي المدرس:

تحية طيبة.....

يروم الباحث إجراء الدراسة الموسومة بـ (علاقة الضغوط المهنية بتقييم

مستوى أداء مدرسو التربية البدنية داخل مركز مدينة الموصل)

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	أحيانا	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أشعر بالحساسية تجاه نقد المجتمع لمهنتي .					
2	تكون نظرة عدد من المدرسين إلى درس حصة التربية البدنية دونية.					
3	لات تهتم إدارة المدرسة بالعمل الجيد الذي أقوم به.					
4	أشعر بتقدير من المجتمع لأني خريج التربية البدنية .					
5	لا يقدر المدرسون في المدرسة قيمة عمل مدرس التربية البدنية.					
6	استغرق وقتا طويلا في مناقشة عدد من أفراد المجتمع لإقناعهم بمهنة تدريس التربية البدنية.					
7	اضطر إلى العمل خارج أوقات عملي في مهنة تدريس التربية البدنية للتغلب على أعباء الحياة.					
8	لا يشجع أولياء الأمور أبناءهم على الاهتمام بدروس التربية البدنية وأنشطتها المختلفة.					
9	يسبب خروج عدد من التلاميذ عن السلوك الرياضي في أثناء دروس التربية البدنية لي إحباطاً.					
10	تتقصني الفرص اللازمة للارتقاء بوظيفتي.					
11	تعرضني مسؤولياتي للتعيب والإرهاق.					
12	يحتاج مدرسو التربية البدنية إلى تحضير الدروس .					
13	وقت العمل المخصص لأداء لا يناسب كل ما هو متوقع تنفيذه.					
14	لا أستطيع إدارة وقتي للالتزاماتي الأسرية.					
15	أبذل قصاري جهدي لأضمن نجاح مهنة التربية البدنية.					
16	يضايقني مناخ العمل في المدرسة لكثرة الخلافات فيه .					
17	تسبب لي الزيارات المفاجئة للمشرف التربوي القلق والإحراج.					
18	لا يستند توجيه المشرف التربوي لي إلى أسس موضوعية.					
19	لا يشجعني أسلوب المشرف التربوي الحالي على بذل المزيد من الجهد في عملي .					
20	مدير المدرسة غير مهتم بدرس التربية البدنية .					
21	ضعف الدافعية لدى التلاميذ للاشتراك في حصة التربية البدنية .					
22	يضايقني تركيز المشرف التربوي على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الإيجابية.					
23	يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية البدنية في مدرستي.					
24	أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى في المدرسة					
25	يضايقني تغيب التلاميذ عن دروس حصة التربية البدنية.					
26	أشعر بأن العلاقات بيني وبين معظم المدرسين غير جيدة.					
27	برهقتي إصرار المشرف التربوي على تطبيق المنهج بصورة حرفية.					
28	رأيي غير مهم لدى مدير المدرسة .					
29	ياخذ ضبط النظام مع التلاميذ مني وقتا طويلا.					
30	أحرص على الحصول على الإجازات ما استطعت إلى ذلك سبيلا.					
31	لا يمنحني مدير المدرسة قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي.					
32	أضبط انفعالاتي في أثناء ممارسة حصة التربية البدنية.					
33	أقبل أية مسؤوليات توكل إلي .					
34	أتحمل مسؤولية الفشل في عملي .					
35	أتعاون مع زملائي لتحقيق خطة درس التربية البدنية.					
36	أهتم ببقايتي ومظهري العام .					
37	أعمل على زيادة ثقافتي بالاطلاع على العلوم والمعارف التي ترتبط بمهنتي.					
38	أحرص على تنظيم البيئة المادية للساحة المدرسية من تخطيط وأدوات.					
39	عدم صرف بدل النقل يشكل عبئا على ميزانيتي.					
40	لا تسمح الساحات الرياضية بالمدرسة بإقامة النشاطات.					
41	لا يكفي راتبي حاجاتي الضرورية.					
42	الاعتمادات المالية اللازمة للصرف على النشاط الرياضي غير كافية.					
43	الإمكانات الرياضية في المدرسة غير مناسبة لإعداد التلاميذ .					
44	لا تساعد ملابس التلاميذ على الأداء الحركي في درس التربية البدنية.					
45	لا أحصل على حوافز مادية إضافية فضلا عن راتبي.					

ملحق (2) يوضح استمارة تقييم مدرس التربية البدنية

اسم المدرسة: () الدرس

اسم المدرس الثلاثي: / / / التاريخ:

الخبير المقيم:

الدرجة	الفقرات	ت
	يتهيئ التجهيزات والأدوات الرياضية قبل البدء بتنفيذ الدرس.	1
	ضبط المدرس خروج التلاميذ الى الساحة.	2
	يقدم الارشادات ويوضح أهداف الدرس في بدايته.	3
	يستخدم أنواع الاحماء الذي يتلاءم مع مهارات الدرس ومراعاة مدة الاحماء.	4
	استخدامه الإيعازات الصحيحة للتمارين البدنية بصوت واضح.	5
	ينوع من التمارين البدنية بحسب التدرج واساليب عرضها.	6
	ضبط التشكيلات الخاصة بأنشطة الدرس (تشكيلات التمارين البدنية والنشاط التعليمي ومجاميع اللعب)	7
	إصلاح أخطاء التمارين البدنية في أثناء وقوع الخطأ.	8
	ينفذ النشاط التعليمي من شرح وعرض للمهارات المتعلمة.	9
	يستخدم أنواع النماذج والوسائل التعليمية المختلفة.	10
	يشرف على تنفيذ النشاط التطبيقي.	11
	يستخدم انواع التغذية الراجعة بما يتلاءم مع المهارات المتعلمة.	12
	يستخدم الصافرة في اوقاتها المناسبة.	13
	ينفذ أنواع تمارين التهدئة بعد الانتهاء من النشاط التطبيقي.	14
	ينفذ تحية الانصراف بصورة جيدة.	15
	أن تكون شخصيته فاعلة داخل الصف بما يحقق تفاعل التلاميذ معه.	16
	يمتاز بالحيوية والنشاط والحركة الصحيحة في الدرس.	17
	ان يكون متزناً انفعالياً وقادراً على تصحيح الاخطاء حال وقوعها.	18
	يتمكن من ادارة الصف واستخدم اساليب الضبط الذاتي.	19
	الاهتمام بقيافته الرياضية ومظهره العام.	20

التقدير العددي ()

التقدير اللفظي العام

ملحق (3) يوضح قائمة بأسماء خبراء طرائق التدريس والقياس والتقويم الذين تم عرض لمعرفة مدى صلاحية.

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. لطلال نجم عبدالله	طرائق التدريس	التربية الرياضية / جامعة الموصل
2	أ.د. اياد محمد شيت	طرائق التدريس	التربية الرياضية / جامعة الموصل
3	أ.د. وليد وعد الله علي	طرائق التدريس	التربية الرياضية / جامعة الموصل
4	أ.د. قصي حازم محمد	طرائق التدريس	التربية الاساسية / جامعة الموصل
5	أ.د. ثيلام يونس علاوي	القياس والتقويم	التربية الرياضية / جامعة الموصل
6	أ.د. مكي محمود حسين	القياس والتقويم	التربية الرياضية / جامعة الموصل
7	أ.د. محمود شكر صالح	القياس والتقويم	التربية الرياضية / جامعة الموصل
8	أ.م.د. أحمد مؤيد حسين	القياس والتقويم	التربية الاساسية / جامعة الموصل
9	أ.م.د. عمر سمير ذنون	القياس والتقويم	التربية الرياضية / جامعة الموصل
10	أ.م.د. أحمد هشام أحمد	القياس والتقويم	التربية الاساسية / جامعة الموصل
11	أ.م.د. ضياء زكي ابراهيم	القياس والتقويم	التربية الرياضية / جامعة الموصل

ملحق (4) يوضح قائمة بأسماء فريق العمل المساعد.

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	علي صالح	مدرس/ مصور	مديرية تربية نينوى
2	فراس شاكر	مدرس/ مصور	مديرية تربية نينوى
3	حسام موفق	مدرس/ مصور	مديرية تربية نينوى
4	عز الدين صالح	مدرس/ مصور	مديرية تربية نينوى

ملحق (5) يوضح قائمة بأسماء خبراء في طرائق التدريس الذين عرض عليهم استمارة للتعرف على مدى صلاحية وموضوعية فقرات الاستمارة.

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	الاستاذ الدكتور طلال نجم	طرائق تدريس	التربية الرياضية / جامعة الموصل
2	الاستاذ الدكتور قصي حازم	طرائق تدريس	التربية الاساسية / جامعة الموصل
3	الاستاذ المساعد الدكتور نشوان الصفار	طرائق تدريس	التربية الاساسية / جامعة الموصل



بناء مقياس الدور النفسي والاجتماعي لدى تدريسي بعض اقسام كلية النور الجامعة من وجهة نظر

طلابهم

م.م أبي معاذ محمد يونس¹ م.م حسام علي غانم²

كلية النور الجامعة¹

كلية النور الجامعة²

(¹ Obey.moath@alnoor.edu.iq, ² husamali@alnoor.edu.iq)

المستخلص: يهدف البحث الحالي:

-بناء مقياس الدور النفسي والاجتماعي لدى تدريسي بعض اقسام كلية النور الجامعة من وجهة نظر طلابهم.

-التعرف على مستوى الدور النفسي والاجتماعي للتدريسيين من وجهة نظر طلابهم.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث الحالي واشتملت عينة البحث على (200) طالب لعينة البناء و(100) طالب لعينة التطبيق واستخدم الباحثان الحزمة الإحصائية (spss25) لتحليل البيانات.

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتيان:

1- فاعلية المقياس الذي تم بناءه لقياس مستوى الدور النفسي والاجتماعي لتدريسي بعض اقسام كلية النور الجامعة من وجهة نظر طلابهم وهذا ما افرزت النتائج التي تم الحصول عليها.

2-إن عينة البحث الرئيسية المتمثلة بتدريسي بعض اقسام كلية النور الجامعة يتمتعون بمستوى ايجابي من الدور النفسي والاجتماعي وفقا لاستجابات طلابهم على المقياس.

وأوصى الباحثان مجموعة من التوصيات أهمها:

1-اعتماد مقياس الدور النفسي والاجتماعي للتدريسيين الذي تم بنائه للتعرف على مستوى دور التدريسيين النفسي والاجتماعي في كلية النور الجامعة للفئة الحالية ولفئات اخرى.

2-ضرورة المام التدريسيين وتعريفهم بأهمية علم النفس وعلم الاجتماع في عملية التدريس وذلك من خلال التحاقهم بدورات تدريبية وورش عمل تنقيفية تخص التوجيه والارشاد وضرورة أعداد معلومات خاصة كاملة عن الحالة النفسية لكل طالب.

الكلمات المفتاحية: مقياس الدور النفسي والاجتماعي - تدريسي - اقسام كلية النور الجامعة.

1-المقدمة:

تكون محفزة للطلبة وسوف تؤثر ايجابيا في نفسية الطلبة مستقبلا وما سوف يحققه من انجازات وفي أعلى المستويات وعلى العكس عندما يكون دور التدريسي النفسي والاجتماعي ضعيف وغير مؤثر ستكون سلوكيات الطلبة وروح العزيمة والإصرار والتحمدي لديهم منخفضه ولن يحقق الطلبة أكثر مما يعتقد مدرسه ولا يحقق الأفضل.

مما سبق ذكره تكمن أهمية البحث الحالي من الناحيتين النظرية والتطبيقية: إما الناحية النظرية فمن المتوقع أن يوفر البحث الحالي رؤية جديدة تأخذ مبدأ الشمول والتوافق في كل ما طرح لمفهوم الدور النفسي والاجتماعي للتدريسي، وإما من الناحية التطبيقية، فمن المتوقع أن يوفر البحث الحالي مقياسا يمكن الاسترشاد به في معرفة الدور النفسي والاجتماعي لتدريسي كلية النور الجامعة من وجهة نظر طلابهم.

مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث على حد علم الباحثان في عدم وجود مقياس للدور النفسي والاجتماعي للتدريسيين نستطيع من خلاله التعرف على تأثير هذا الدور على نفسيات الطلبة خلال فترات الدراسة كل ذلك دفع بالباحثين الى عملية بناء مقياس الدور النفسي والاجتماعي لتدريسي بعض اقسام كلية النور الجامعة.

هدفا البحث:

1-بناء مقياس الدور النفسي والاجتماعي لدى تدريسي بعض اقسام كلية النور الجامعة.

2-التعرف على مستوى الدور النفسي والاجتماعي للمدربين من وجهة نظر طلابهم.

مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة كلية النور الجامعة للعام الدراسي 2021-2022

المجال الزمني: من 2022/1/5 الى 2022/3/3.

المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية النور الجامعة

تحديد المصطلحات:

الدور النفسي والاجتماعي: عرفة (البيك، 2003) بأنه التأثير الممارس من طرف المدرس على نشاط وسلوك الطلبة في المواقف المختلفة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات.

يعد التعليم الجامعي من المراحل التعليمية المهمة، فهو يحظى بكثير من الرعاية والاهتمام في مختلف دول العالم، نظراً لما يؤديه من دور رئيس في اعداد الشباب وتهيئتهم ليكونوا قادرين على تسيير عملية التقدم والانتاج بالمجتمع، كما وتعد الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية لما لها من دور رئيس في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، فضلاً عن تزويده بكم كبير من المهارات العلمية والعملية والشخصية التي تترك أثراً لعقود قادمة.

وان لمدى او قدرة و فاعلية وتوفيق التدريسي من الجانب النفسي والاجتماعي أحد أهم المرتكزات النفسية التي على ضوئها ترتبط في الشخصية القيادية التي تكون دائمة البحث عن التفاعل النفسي في مسعاها، فهي دينامية ونشوية تعكس عبر مراحل تطورها لدى التدريسي، وإذ كانت الشخصية تنسم بعدم التبلور ولكن التفاعل الاجتماعي يجعلها تصل الى مرحلة المرونة، فعندما يوجد المدرس في مجال مختلف من مجالات الحياة فان القوى التي تتنازع تستقر بسهولة اختلافاً عن مجال التعليم الذي لا تستقر فيه الشخصية بسهولة فطبيعة العلاقات مع الطلبة تتخذ طابعاً رسمياً لاختلاف المسؤوليات، فقد اصبح الان مدرس يستلزم خلق نظام داخلي ذاتي. (زهير: 2012، 41).

إذ يعد التدريسي في هذه المرحلة الحرجة العمود الفقري للعلمية التدريسية بمجملها، لما يتمتعون به من اتصال مباشر مع الطلبة، وبذلك فهم يغرسون في نفوسهم القيم والاخلاق النابعة من كفاءات وخبرات تهدف الى التنبؤ الذاتي للطلبة للتأثير في المحيط الاجتماعي، كما أن للدور النفسي والاجتماعي الذي يلعبه التدريسيين في حياة الطلبة له الأهمية الكبيرة فهم المفتاح والسر وراء النجاح والتفوق إذ نجدهم يعملون بصمت خلف الكواليس من أجل أحياء روح التفوق من خلال تحفيزهم ودفعهم الى الاداء بالجد والمثابرة على التعلم بالنظر البعيد الى حياة الطلبة المستقبلية، ولكن والسؤال الذي يطرح نفسه هو (ما حقيقة دور التدريسي النفسي والاجتماعي) وأهميته إذ إن للتدريسي تأثير كبير في أنجاز الطلبة أي أن لنفيسة وتصرفات التدريسي تأثيراً مباشراً على سلوكيات الطلبة فأن سلوك التدريسي النفسي والاجتماعي وتوجيهاته وارشاداته وكفائه الشخصية والمهنية

2-3 وسائل جمع البيانات: كي يتوصل الباحثان إلى تحقيق أهداف الدراسة فان طبيعة المشكلة تحتم عليه الاستعانة بعدد من وسائل جمع البيانات وكالتالي:

2-3-1 الاستبيان: " هو أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من قبل المجيب "(ملحم: 2005، 178). فقد قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان تضمن ابعاد المقياس ملحق (1) وتصميم استمارة استبيان أخرى تضمنت فقرات لتلك المحاور ملحق (2). وعرضها على السادة خبراء علم النفس التربوي والرياضي والقياس والتقييم، ملحق (3)، لغرض تحديد مدى صلاحية المحاور وفقراتها.

2-3-3 اداة البحث:

2-3-3-1 مقياس الدور النفسي والاجتماعي للتدريسي:

2-3-3-1-1 ابعاد المقياس: بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية لعلم النفس والاستعانة بشبكة الانترنت، فقد قاما بتحديد واقتراح مجموعة من المحاور لمقياس الدور النفسي والاجتماعي للتدريسي وعرضها على السادة الخبراء ملحق (3) لتحديد مدى صلاحية المحاور المقترحة كما في الجدول (3) .
الجدول (3) يبين نسب اتفاق خبراء علم النفس والقياس والتقييم حول تحديد ابعاد المقياس

ت	المحاور	الخبراء	الموافقون	الرافضون	قيمة كاي تربيع المحسوبة	قيمة كاي تربيع الجدولية	النسبة المئوية	الدالة
1	الدور النفسي الانفعالي	11	11	0	11	3.84	100	دال
2	المظاهر السلوكية للتدريسي	11	10	1	7.36		90.90	دال
3	توقعات الدور النفسي والاجتماعي	11	8	3	2.27		72.72	غير دال
4	دور التدريسي الاجتماعي	11	11	0	11		100	دال
5	اداء الدور النفسي والانفعالي	11	7	4	0.818		63.63	غير دال
6	الارشاد والتوجيه	11	9	2	4.45		81.81	دال

يعرفه الباحثان نظريا: طبيعة العلاقات الاجتماعية والنفسية الموجودة بين التدريسي كقائد للعملية التعليمية، وباقي عناصر العملية التعليمية من الطلبة.

التعريف الإجرائي للدور النفسي والاجتماعي للتدريسي: "هو الدرجة التي يحصل عليها التدريسي من وجهة نظر الطالب من خلال الإجابة على مقياس الدور النفسي والاجتماعي الذي اعد لهذا الغرض وان أعلى درجة يحصل عليها هي (165) درجة، وأقل درجة يحصل عليها (33) درجة.

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة مع طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية النور الجامعة البالغ عددهم (6356) طالباً كعينة للبحث بطريقة الحصر الشامل. والجدول (1) يبين اعداد مجتمع البحث موزعين على اقسام كلية النور الجامعة.

الجدول (1) يبين عدد مجتمع البحث

ت	القسم	العدد	النسبة المئوية
1	التربية البدنية وعلوم الرياضية	202	4%
2	القانون	654	14%
3	اللغة العربية	62	0.9%
4	اللغة الإنكليزية	495	7%
5	طب الاسنان	957	15%
6	الصيدلة	912	14%
7	التخدير	987	15%
8	تقنيات المختبرات الطبية	1035	16%
9	تقنيات الأشعة والسونار	555	9%
10	تقنيات البصريات	261	5%
11	تقنيات صناعة الاسنان	220	3%
12	هندسة البناء وإدارة المشاريع	16	0.2%
	المجموع	6356	100%

2-2-1 عيني البناء والتطبيق: اشتملت عينة البناء على (200) طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث الكلي اي ما نسبة (3%) من عينة البحث الكلية، بينما اشتملت عينة التطبيق على (100) طالب من عينة البحث أي ما نسبة (1.5%) من عينة البحث الكلية وكما في الجدول (2).

الجدول (2) يبين مواصفات عينة البحث

عيني البناء والتطبيق	الاعداد	النسبة المئوية
عينة التجربة الاستطلاعية	10	3.33
عينة البناء	190	63.34
عينة التطبيق	100	33.33
المجموع	300	100%

*أن بدائل الفقرات كانت مناسبة لمستوى افراد العينة. وقد أستنتج الباحثان صلاحية المقياس لتطبيقه على العينة الرئيسية ولم تواجه الباحثان أي صعوبة أو مشكلة وبذلك أصبح جاهز للتطبيق على عينة التجربة الرئيسية.

2-3-3-1-4 المعاملات العلمية للمقياس:

2-3-3-1-4-1 معامل الصدق للمقياس: ولغرض تأكد الباحثان من صدق ابعاد المقياس وفقراته وأنها تقيس ما وضعت من أجله لجأ إلى استخدام أنواعاً عدة من الصدق مثل:

2-3-3-1-4-1-1 الصدق الظاهري:

" على الرغم من أن هذا الصدق لا يكفي وحده لاعتبار الاختبار صادقاً إلا أنه لا غنى عنه، لأنه يشجع المعنيين على أخذ الاختبار بعين الجد والاعتبار، ويعد الاختبار صادقاً ظاهرياً إذا كان يبدو صالحاً في ظاهره، وبصورة مبدئية من خلال النظر إلى عنوانه وتعليماته والوظيفة التي يقيسها " (سماره وآخران: 1989، 110)، ولكي تكون ابعاد المقياس وفقراته البحث صادقة ظاهرياً، قام الباحثان بوضع ابعاد محددة للمقياس وصياغة فقرات تبدو أنها تقيس ما وضعت من اجله ظاهرياً وعرضها على السادة الخبراء ذي الاختصاص " اذ يمكن اعتماد صدق المحكمين نوعاً من الصدق الظاهري Ferguson, 1981، (104) . وبعد تحليل اراء الخبراء والمحكمين حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق اكبر من 75% مع اجراء تعديلات طفيفة على بعض فقرات المقياس.

2-3-3-1-4-1-2 الصدق التمييزي:

2-3-3-1-4-1-2-1 اسلوب المجموعتان

الطرفيتان: وهو يعني " قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السمة أو القدرة من ناحية، وبين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من نفس السمة أو القدرة من ناحية أخرى " (رضوان: 2006، 244)، وهو أيضا " قدرة الاختبار على إظهار الفروق بين الصفة التي يقيسها لدى جماعات متضادة أو متباعدة " (كوافحة: 2005، 116).

وقد اعتمد الباحثان في حساب هذا النوع من الصدق بطريقة المقارنة بين المجموعات المتطرفة بتقسيم عينة البناء (190

2-3-3-1-4 فقرات المقياس: بعد أن حصل الباحثان

على آراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس الدور النفسي والاجتماعي للتدريسيين وترشيح انسبها وتحديد أصلها، فقد شرع بصياغة وأعداد بعض الفقرات لكل بعد من أبعاد المقياس وبصورها الأولية وفقرات اخرى تم اشتقاقها من خلال تحليل نتائج استبيان مفتوح قام الباحثان بتصميمه وتوزيعه على عينة التجربة الاستطلاعية الاولى، ملحق (4)، اذ تمت صياغة فقرات المقياس موزعة على (4) ابعاد وفقاً لما يلي:

1-الالتزام بالتعريفات التي حدد بها الباحثان المجالات الرئيسية والفرعية للمقياس الحالي ولكي تكون كل فقرة من فقرات المقياس لها دلالة سيكولوجية تمثل فعلاً المقياس إذ اعتمد الباحثان على القواعد الأتية في صياغة فقرات المقياس:

- " إن تكون الفقرة معبره عن فكره واحده قابله لتفسير واحد " (أبو علام: 1989، 134).

- " أن يتكون المقياس من فقرات إيجابيه وأخرى سلبيه وأن سبب هذا التنوع هو التخفيف من نزعة المستجيب للإجابة الاولى. (أبو علام: 1989، 134) .

-الاستفادة من فقرات المقاييس الأخرى المتوفرة بعد أن عمل الباحثان على تكييفها وإعادة صياغتها وفقاً لطريقة المقياس الحالي.

2-3-3-1-3 التجارب الاستطلاعية:

-**التجربة الاستطلاعية:** قام الباحثان بأجراء تجربته الاستطلاعية لأداة البحث على عينة قوامها (10) طلاب وقد تم استبعادهم من عينة التجربة الرئيسية وتم تطبيق التجربة بتاريخ 2022/2/2 وكان الهدف منها ما يلي:

1-التأكد من وضوح تعليمات المقياسين.
2-كشف الصعوبات التي قد تواجه الباحثان في التجربة الرئيسية وتلافيها.

3-التعرف على وقت الإجابة الفعلي.

4-معرفة فعالية بدائل الإجابة.

وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية تبين ما يلي:

*أن جميع الفقرات للمقياسين كانت مفهومة وواضحة لدى افراد العينة.

*أن الإجابة تستغرق من الوقت ما بين (18 16 دقيقة).

0.00	معنوي	6.051	0.855	3.278	0.616	4.189	27
0.000	معنوي	7.269	0.87	3	10.79	14.22	28
0.00	معنوي	9.135	0.449	2.471	0.897	3.78	29
0.10	غير معنوي	0.118	0.434	3.387	0.432	3,389	30
0.007	معنوي	8.308	0.841	2.245	0.641	3.5	31
0.001	معنوي	9.569	0.911	2.117	0.520	3.551	32
0.007	معنوي	10.972	0.735	2.746	0.234	3.955	33
0.08	غير معنوي	-0.548	0.676	2.128	0.643	2.055	34
0.00	معنوي	7.196	0.835	2.241	0.155	3.114	35
0.001	معنوي	9.579	10.78	1122.	50.44	4413.	36

* معنوي عند مستوى دلالة (sig) اصغر من نسبة الخطأ البالغة (0.05)

يتبين من الجدول (4) معنوية الفروق ل (33) فقرة بدلالة قيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة الأصغر من نسبة الخطأ البالغة (0.05)، ما يدل على قدرتها على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا، فضلا عن عدم معنوية الفروق لل فقرات (14، 30، 34) وعدم قدرتها على التمييز بين المجموعتين، إذ عمد الباحثان الى اهمالها.

2-3-3-1-4-1-2-1 معامل الاتساق الداخلي:

" ان معامل التميز بين المجموعتين العليا والدنيا يقيس قوة تميز كل فقرات ولا يحدد مدى تجانس الفقرات في قياس الظاهرة السلوكية، لذا يستخدم معامل الاتساق الداخلي إذ إنه يقدم لنا الدليل على تجانس الفقرات " (منصور: 2001، 59)، ومعامل الاتساق الداخلي " وهو معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس " (كاظم: 1994، 113)، وقد اعتمد الباحثان معامل الاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياس أي حساب صدق المحتوى للمقياس،" اذ يكثر استخدام معامل الاتساق الداخلي عند تقدير صدق المحتوى بالنسبة للعديد من المقاييس النفسية والشخصية باستخدام المحك الداخلي وسوف تظهر علاقات ارتباطية غير صفرية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس " (رضوان: 2006، 231-32)، وقد قام الباحثان استخدم قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، وبعد حذف الفقرات التي لم تكن مميزة لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة المقياس الكلية وكما مبين في الجدول (5).

الجدول (5) يبين معامل الاتساق الداخلي لفقرات المقياس

الفقرة	قيمة (r)	نسبة الدلالة	الفقرة	قيمة (r)	نسبة الدلالة
1	*0.29	0.00	12	*0.19	0.00
2	*0.51	0.00	13	*0.62	0.00
3	*0.21	0.00	14	*0.30	0.00
			23	*0.60	0.00
			24	*0.19	0.00
			25	*0.42	0.00

طالب) الى مجموعتان (عليا، دنيا) بحسب الترتيب التنازلي للدرجات التي حصلوا عليها ولكل فقرة على حدا، مجموعة عليا تضم (51) طالب تشكل (27%) حصلوا على درجات مرتفعة، ومجموعة دنيا ضمت (51) طالب وشكل (27%) حصلوا على درجات منخفضة من عينة البحث لتمثل المجموعتين المتطرفتين واهمال المجموعة الوسطى التي ضمت (88) طالب، إذ انه " بإمكان الباحثان في مثل هذه الحالة (عندما يكون عدد أفراد العينة اكبر من 100) اعتماد نسبة (27%) من أفراد العينة كمجموعة عليا و(27%) من أفراد العينة كمجموعة دنيا " (الزويبي وآخرون، 1981، 75)، ولتعرف على نوع الفروق تمت المقارنة بين الأوساط الحسابية للفقرات ولكلا المجموعتين ولكل فقرة على حدا وذلك باستخدام اختبار (t-test) للعينات المتساوية غير المرتبطة الملحق (4)، وكما في الجدول (4).

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لفقرات المقياس

الفقرات	المجموعة عليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة	المعنوية	نسبة الدلالة
	±ع	-س	±ع	-س			
1	4.215	0.497	3.443	0.345	8.805	معنوي	0.09
2	23.31	0.889	2.552	0.441	5.361	معنوي	0.00
3	23.78	0.95	3.143	0.444	4.266	معنوي	0.00
4	13.88	0.44	3.227	0.612	6.074	معنوي	0.00
5	44.22	0.512	3.308	0.811	6.685	معنوي	0.09
6	3.472	0.461	2.784	0.572	6.556	معنوي	0.00
7	4.565	0.285	3.069	0.598	15.808	معنوي	0.008
8	3.55	0.661	2.989	0.538	4.608	معنوي	0.00
9	4.232	0.92	3.22	0.89	5.534	معنوي	0.00
10	4.965	0.185	4.069	0.798	7.657	معنوي	0.001
11	5.00	0.000	4.517	0.508	6.656	معنوي	0.02
12	5.00	0.000	4.103	0.900	6.977	معنوي	0.00
13	4.72	0.591	4.071	0.857	4.364	معنوي	0.00
14	3.310	0.470	3.482	0.633	-1.527	غير معنوي	0.30
15	4.965	0.187	4.413	0.501	7.226	معنوي	0.00
16	5.000	0.000	3.689	0.890	10.311	معنوي	0.005
17	4.862	0.350	4.241	0.956	4.270	معنوي	0.01
18	4.069	0.923	3.206	0.977	4.495	معنوي	0.00
19	5.00	0.000	4.103	0.817	7.685	معنوي	0.00
20	4.724	0.454	3.206	1.264	7.912	معنوي	0.00
21	3.861	0.990	2.965	0.944	4.585	معنوي	0.01
22	4.965	0.185	4.241	0.830	5.960	معنوي	0.01
23	3.96	0.445	2.811	0.78	8.956	معنوي	0.00
24	5.00	0.000	4.517	0.508	6.656	معنوي	0.00
25	3.427	0.497	3.111	0.71	2.552	معنوي	0.00
26	3.787	0.548	2.625	0.827	8.199	معنوي	0.00

فقرات سلبية وبخمس بدائل أيضا وبأوزان معكوسة (1، 2، 3، 4، 5)، كما في الجدول (6) .

جدول (6) يبين بدائل الإجابة مع درجات الفقرات الإيجابية والسلبية

البدائل	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية
موافق بشدة	5	1
موافق	4	2
أحيانا	3	3
غير موافق	2	4
غير موافق بشدة	1	5

2-4 تطبيق النهائي للمقياس: بعد أن حصل الباحثان

على معاملات علمية مقبولة من خلال التحليل الإحصائي للمقياس من صدق وثبات للمقياس، فقد قاما بتطبيق المقياس بصورته النهائية الملحق (5) على عينة البحث والبالغة (100) طالب والتي تم اختيارها من أقسام كلية النور الجامعة من عينة البحث (عينة التطبيق) بصورة جماعية بتاريخ 2022/2/28، وأوضح الباحثان لإفراد العينة من الطلبة أهداف البحث وطبيعته وكيفية الإجابة عن فقرات المقياس بدقة وبصدق وبدون ترك أي فقرة دون الإجابة عنها وبعد انتهاء الطلبة من الإجابة قام الباحثان بجمع الاستمارات والتأكد من إجابة أفراد العينة عن كل فقرات المقياس بالشكل الصحيح .

2-5 الوسائل الإحصائية: لقد اعتمد الباحثان في الوصول

إلى النتائج على الحاسوب الآلي في برنامج (EXCEL) و (SPSS) في إيجاد المعالجات الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار كا²، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، اختبار (t) للعينات المستقلة، قانون النسبة المئوية، قانون معادلة التصحيح ل (سيبرمان - براون)، معامل الفاكرونباخ، المنوال).

مجموع درجات البدائل × عدد الفقرات

المتوسط الفرضي للمقياس = _____ (الكواز: 2000، 54)

عدد البدائل

3- عرض ومناقشة النتائج :

3-1 عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول للبحث:

بناء مقياس الدور النفسي والاجتماعي لدى تدريسي بعض أقسام كلية النور الجامعة من وجهة نظر طلابهم: من خلال هذه الدراسة قام الباحثان ببناء مقياس الدور النفسي والاجتماعي وقد تم ذلك من خلال خطوات علمية خاصة

0.00	*0.68	26	0.00	*0.44	15	0.00	*0.59	4
0.00	*0.29	27	0.00	*0.26	16	0.00	*0.26	5
0.00	*0.43	28	0.00	*0.25	17	0.00	*0.26	6
0.00	*0.22	29	0.00	*0.48	18	0.00	*0.24	7
0.00	*0.60	30	0.00	*0.34	10	0.00	*0.58	8
0.00	*0.18	31	0.00	*0.30	20	0.00	*0.31	9
0.00	*0.54	32	0.00	*0.25	21	0.00	*0.26	10
0.00	*0.27	33	0.00	*0.63	22	0.00	*0.31	11

* معنوي عند مستوى دلالة (sig) أصغر من نسبة الخطأ البالغة (0.05)

يتبين من الجدول (5) معامل الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وأن قيمة (r) المحتسبة كانت معنوية لجميع الفقرات بدلالة مستوى الدلالة، ما يعني ان جميع معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية، وان كل فقرة مرتبطة بالمقياس ككل، ما يدل على ان جميع فقرات المقياس وبصورتها صادقة في قياس ما وضعت من اجله ومتسقة فيما بينها لقياس المحاور المقياس.

2-3-3-5 الثبات: " يشير مفهوم الثبات إلى ارتباط

بين نتائج المرات المختلفة لإجرائه أي بين الاختبار ونفسه " (سماهر و(آخران): 1989، 114)، اذ استخدم الباحثان طريقة الفا كرونباخ للمقياس وفقراته، وكما يلي:

2-3-3-1-5 طريقة الفاكرونباخ: تم تطبيق

معامل الفاكرونباخ على أفراد عينة البناء والبالغ عددها (190) طالب، ولل فقرات التي حصلت على معاملات علمية مقبولة، " إذ يمكن تطبيق معادلة الفاكرونباخ في الحالات التي تكون فيها الإجابة على الفقرة (العبارة أو السؤال) متعدد الاختيار، أي في الحالات التي يكون للفقرة (العبارة أو السؤال) الواحد عدد كبير من الدرجات المحتملة، والتي لا يتم التصحيح فيها بشكل ثنائي " (رضوان: 2006، 138) إذ بلغت قيمة معامل الثبات (0.882) وهي قيمة يمكن الوثوق بها لتقدير ثبات المقياس، إذ اعتمد الباحثان معامل ارتباط لا تقل قيمته عن (0.71) .

2-3-3-1-6 تصحيح المقياس: يتم تصحيح المقياس

بإعطاء الفقرات الوزن المناسب وحسب تأثير المستجيب على سلم التقدير لأجل سهولة تصحيح المقياس (العمراني: 2009، 75) فقد قام الباحثان بصياغة فقرات المقياس بالاتجاه بالإيجابي وبخمس بدائل (موافق تماما، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق أبدا) وبالأوزان (5، 4، 3، 2، 1)، فضلا عن وجود

ويعزو الباحثان نتيجة ارتفاع مستوى الدور النفسي والاجتماعي للتدريسين وحسب إجابيات طلابهم ان الطلبة هم بمثابة مرآة صادقة وعاكسة للدور النفسي والاجتماعي للتدريسي إذ هو يشخص نقاط قوتهم فيضعافونها ويزيدون من تقويتها ويشخصون نقاط ضعفهم وبالتالي تحسينها مما يساعد حتما في التأثير الايجابي للتدريسي في سير الحصة التعليمية، كما ان للدور الذي يلعبه التدريسي سواء كان نفسيا او اجتماعيا وما يقوم به خلال التدريس من واجبات وما يقدمه من توجيهات وارشادات وانتقادات وقرارات متخذة من قبلة كل ذلك ساهم في زيادة معارف الطلبة والذي أدى الى اكسابهم خبرات ومعلومات جديدة كتلك المتعلقة باستراتيجيات وأساليب التدريس بجوانبه المختلفة، كما يستنتج الباحثان أن لثقة الطلبة بمدريسيهم دورا كبيرا في التأثير على سير الدراسة على اكمل وجه، ذلك لان عامل الثقة مهم جدا لأنه يزيد من وحدة وتفاعل الطلبة مما يرفع ويزيد من مردودهم الايجابي والنتائج الجيدة التي يمكن تحقيقها، ويتماشي ذلك مع ما ذكرته (سكر، 2002) في أن القائم بعملية التعليم هو الذي يدرك ان الحالة النفسية للطلبة تتأثر بالجو العام المحيط به مثل حالة الطقس ومدى صلاحية الادوات والاجهزة التعليمية المستخدمة وان على المدرس العمل على تحقيق حالة من حسن العلاقات المتبادلة بينة وبين طلبته وكيفية تفهم انفسهم وقدراتهم وطموحاتهم وهو ما يساهم في رفع قوة الارادة للطلاب والطلبة ككل، فالتدريسي الى جانب تميزه الفني في مجال تخصصه يجب أن تتوفر لديه بعض الصفات الشخصية مثل الإصرار على تحقيق الهدف، الثبات العاطفي، وحب لطلبته واستعداده لخدمتهم (سكر: 2002، 121) .

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها استنتج الباحثان التالي:
1-فاعلية المقياس الذي تم بناءه لقياس مستوى الدور النفسي والاجتماعي لتدريسي بعض اقسام كلية النور الجامعة من وجهة نظر طلابهم وهذا ما افرزت النتائج التي تم الحصول عليها.
2-إن عينة البحث الرئيسية المتمثلة بتدريسي بعض اقسام كلية النور الجامعة يتمتعون بمستوى ايجابي من الدور النفسي والاجتماعي وفقا لاستجابات طلابهم على المقياس.

بناء المقاييس النفسية في إجراءات البحث، وبذلك تم تحقيق هدف البحث الاول.

3-2 التعرف على مستوى الدور النفسي والاجتماعي

للمدريين من وجهة نظر طلابهم: لغرض معرفة مستوى الدور النفسي والاجتماعي لعينة التدريسين من وجهة نظر طلابهم، قام الباحثان بإيجاد الوسط الحسابي لديهم، وسوف يصنف التدريسين الى تدريسين ذوي مستوى عالي/وواطى على اساس ان المتوسط الحسابي للعينة الذي يفوق المتوسط الفرضي لمقياس الدور النفسي والاجتماعي وبصورة معنوية ومستوى ايجابي من الدور النفسي والاجتماعي، والقيمة الغير المعنوية تمثل مستوى منخفض للدور النفسي والاجتماعي وفق حدود المتوسط الفرضي عندما تكون قيمة الوسط الحسابي للعينة أدنى من المتوسط الفرضي للمقياس فتمثل بذلك مستوى منخفض للدور النفسي والاجتماعي للتدريسي والجدول (7) يبين ذلك .

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة t المحتسبة لعينة البحث في مقياس الدور النفسي والاجتماعي للتدريسين من وجهة نظر طلابهم

المعلم الاحصائية المتغيرات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمه (ت) المحسوبة
الدور النفسي والاجتماعي	100	111.76	12.76	*99	35.54

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (99) وامام مستوى معنوية $\geq (0.05)$ قيمة (ت) الجدولية (1.976)

يتبين من الجدول (15) أن قيمة المتوسط الحسابي لإجابيات عينة البحث على فقرات مقياس الدور النفسي والاجتماعي للمدريين قد بلغ (111.76)، وانحراف معياري قدرة (12.76)، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الدور النفسي والاجتماعي للمدرب والبالغ (132)، وباستخدام قانون (ت) لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحتسبة (35.54) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ امام درجة حرية (99) والبالغ قدرها (1.976)، مما يدل على أن الفرق معنوي ولصالح عينة البحث، ونستدل من ذلك على أن تدريسي كلية النور الجامعة يتمتعون بمستوى ايجابي من الدور النفسي والاجتماعي من وجهة نظر طلابهم، وهذا بدوره مؤشر جيد يمنحهم الحافز للأداء الفعال والتفوق في تحقيق نتائج ايجابية يطمح لها .

- [7] سماره، عزيز وأخران (1989): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط2، دار الفكر، عمان.
- [8] كاظم، علي مهدي (1994): بناء مقياس مقنن لسمات الشخصية لطلبة المرحلة الاعدادية في العراق، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية ابن رشد، جامعة بغداد.
- [9] الكواز، عدي غانم محمود (2005): مقاومة التغيير التنظيمي في ضوء القيم الادارية في الاندية الرياضية للمنطقة الشمالية في العراق، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- [10] كوافحة، تيسير مفلح(2005): القياس والتقويم وأساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان .
- [11] ملحم، سامي محمد (2005): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- [12] منصور، حازم علوان (2001): بناء مقياس لمفهوم الذات وتقنيته لدى لاعبي كرة اليد، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد.
- [13] Ferguson, George (1981): Statistic analysis in psychology and education, Mc Grow Hill, new

- من خلال النتائج التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان بما يلي:
- 1- اعتماد مقياس الدور النفسي والاجتماعي للتدريسين الذي تم بنائه للتعرف على مستوى دور التدريسين النفسي والاجتماعي في كلية النور الجامعة للفئة الحالية ولفئات اخرى.
 - 2- ضرورة المام التدريسين وتعريفهم بأهمية علم النفس وعلم الاجتماع في عملية التدريس وذلك من خلال التحاقهم بدورات تدريبية وورش عمل تثقيفية تخص التوجيه والارشاد وضرورة أعداد معلومات خاصة كامله عن الحالة النفسية لكل طالب.
 - 3- ضرورة وجود عيادة صحية نفسية تدار من قبل اخصائي نفسي وحاصل على شهادة اكاديمية في هذا المجال للعمل ضمن الكادر التدريسي في كل كلية في جامعات العراق.
 - 4- يجب على جميع التدريسين أن تكون لديهم معرفة عن الحالة الاجتماعية لطلابهم لما لها من تأثير كبير على أداء طلابهم ومعطيائه فهناك من الطلبة ممن يعانون ضغوط عائلية لذا على التدريسين أن تكون لديهم دراية عن مثل هذه الحالات لمساعدة هؤلاء الطلبة وتوفير جميع مستلزماتهم لتطوير وتفعيل دورهم.
 - 5- وضع برامج نفسية تعمل على بناء وتطوير دور التدريسي النفسي والاجتماعي لما له من تأثير على نفسيات الطلبة وبالتالي تنعكس في تحقيق افضل النتائج.
 - 6- إجراء دراسات لاحقة على فئات عمرية مختلفة غير الفئة التي يتناولها البحث الحالي.

المصادر:

- [1] ابو علام، رجاء محمد شريف، نادبة محمود (1989): الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، ط2، دار العلم للطباعة والنشر، الكويت.
- [2] البليك، علي فهمي وابو زيد، عماد الدين عباس (2003): المدرب الرياضي، ط1، الناشر للمعارف.
- [3] رضوان، محمد نصر الدين (2006): المدخل الى القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- [4] زهير، الاء (2012): التفاعل الاجتماعي بأبعاده (الاقبال، التعاون، الاتصال، الاهتمام بالآخرين)، وعلاقته بالشخصية القيادية لدى مدربي فرق الدور التأهيلي في مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (2) المجلد (5)، جامعة ديالى.
- [5] الزويبي، عبد الجليل إبراهيم، وآخرون (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- [6] سكر، ناهد رسن (2002): علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان.

الملاحق:

ملحق (1) يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية
2	أ.د. سعد فاضل عبد القادر	القياس والتقويم	جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية
3	أ.د. خشمان حسن علي	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية
4	أ.م.د. أحمد وعد الله الطريا	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية
5	أ.م.د. سمير يونس مصطفى	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية
6	أ.م.د. جنان ناجي مصطفى	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د. ذكري يونس الطائي	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية
8	أ.م.د. فضيلة ياسر عرفات	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية
9	أ.م.د. أنور يحيى قاسم	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية
10	أ.م.د. سمير يونس حازم	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية
11	أ.م. ياسر محفوظ زكي	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية

ملحق (2) يوضح مقياس الدور النفسي والاجتماعي للتدريسي بصيغته النهائية

كلية النور الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مقياس الدور النفسي والاجتماعي للتدريسي بصيغته النهائية

(من وجهة نظر الطلبة)

_ فيما يلي بعض العبارات التي يمكن أن يتصف بها دور التدريسي النفسي والاجتماعي .

وهناك (5) اختيارات بالنسبة لكل عبارة هي (موافق تماما، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق تماما)

_ الرجاء قراءة كل عبارة مع وضع علامة (√) على يسار العبارة و أسفل البديل المناسب بحيث تتوافق مع طبيعة الدور النفسي للتدريسي الذي تتعامل معه .

_ الرجاء مراعاة أن هذه الاستمارة هي تعبير عن رأيك الشخصي بدور التدريسي النفسي والاجتماعي تجاهكم كطلبة .
مثال للإجابة

فإذا كانت موافق تماما ضع علامة (√) في حقل موافق تماما. وإذا كانت غير موافق تماما فضع العلامة في حقل غير موافق تماما فقط:

الفقرات	موافق تماما	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق تماما
	√				

_ لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ولكن المطلوب هو تقييمك الشخصي نحو هذه العبارات بكل صدق وأمانه وهذه المعلومات هي لأغراض البحث العلمي .

شاكرين تعاونكم معنا ..

الباحثان

ت	الفقرات	موافق تماما	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق تماما
1	الدور النفسي للتدريسي يؤثر في تنمية قدراتي كطالب					
2	يقبل التدريسي انتقادات الطلبة والتدخل في عمله					
3	يشجع التدريسي الطالب الذي يكون أدائه جيدا خلال الدرس					
4	يحدد التدريسي نقاط قوة وضعف كل طالب لتحسين مستواه					
5	انتقادات التدريسي لي تشعرني بالنقص في واجباتي					
6	أفضل التدريسي الذي يتحكم في انفعالاته ويتصرف بهدوء					
7	ثقة التدريسي بي تعد دافع على تحسين أدائي					
8	لا يقبل التدريسي انتقاد وتدخل الطالب في عمله					
9	يفتقر التدريسي إلى طابع المرونة والمرح					
10	لا يتصف التدريسي بالشجاعة في المواقف الصعبة					
11	يؤثر التدريسي على الطلبة بشخصيته وأسلوبه					
12	لا يقوم التدريسي بإثارة الجوانب العاطفية لدى الطالب بشكل متقن					
13	لا يساعدني التدريسي في حل مشاكلي الخاصة					
14	يساعد التدريسي الطلبة في تسوية وانهاء النزاعات فيما بينهم					
15	لا يعطي التدريسي خدمات وتسهيلات شخصية للطلبة					
16	يشجع التدريسي العلاقة الودية بين طلبته ويزيد من تماسك طلبته					
17	سوء العلاقة بين التدريسي والطلبة تؤثر على سير الوحدة التعليمية					
18	يحث التدريسي على تعاون الطلبة وعملهم كوحدة واحدة					
19	العلاقة بين التدريسي والطلبة تتميز بالانسجام والاحترام المتبادل					
20	ان تمييز التدريسي بين الطلبة يزيد من تقاطعهم ووحدهم					
21	تقرب التدريسي من الطلبة يشعرهم بالأمان وسهولة التواصل فيما بينهم					
22	يشجع التدريسي الطلبة على الزيارات العائلية					
23	تتصف طريقة عمل التدريسي بالحضور المستمر					
24	يقوم التدريسي بتصحيح أخطاء الطلبة مباشرة					
25	يؤكد إن دورة كتدريسي واضح لجميع الطلبة					
26	لا يبين التدريسي للطلبة ما يجب عمله وما لا يجب					
27	لا يراعي التدريسي أن كل طالب يؤدي حسب إمكاناته					
28	يوضح التدريسي نقاط قوة وضعف كل طالب					
29	قرارات التدريسي تؤثر سلبا على الطلبة					
30	التدريسي هو المسئول الوحيد عن اتخاذ القرارات					
31	يؤثر التدريسي داخل الفريق بشخصيته وأسلوبه					
32	ارى ان قرارات التدريسي كلها صائبة					
33	نتقبل القرارات الصادرة من التدريسي					

