

أبحاث اليرموك
سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية

المجلد (32)، العدد (2)، حزيران 2023 / ذو القعدة 1444

رئيس التحرير: أ.د. أنيس الخصاونة

قسم الإدارة العامة، كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية، جامعة اليرموك.

هيئة التحرير:

أ.د. لافي محمد درادكة

كلية القانون، جامعة اليرموك

أ.د. يحيى ضاحي شطناوي

كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة اليرموك

أ.د. عثمان محمد غنيم

كلية الأعمال، جامعة البلقاء التطبيقية

أ.د. حسين حسن أبو الرز

كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك

أ.د. أحمد محمد الجوارنة

كلية الآداب، جامعة اليرموك

أ.د. علي عقله نجادات

كلية الإعلام، جامعة اليرموك

المدقق اللغوي: حيدر عبدالمجيد المومني والدكتورة صفاء الشريدة

سكرتير التحرير: منار الشيباب

تنضيد وإخراج: منار الشيباب

أبحاث اليرموك
سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية

المجلد (32)، العدد (2)، حزيران 2023 / ذو القعدة 1444

الهيئة الاكاديمية الاستشارية:

أ.د. محمد خير علي مامسر
وزير الشباب سابقاً

أ.د. عبد الناصر ابو البصل
جامعة اليرموك - وزير الوقاف سابقاً

أ.د. نعمان احمد الخطيب
جامعة عمان العربية - عضو المحكمة الدستورية سابقاً

أ.د. سيار الجميل
جامعة ويسترن - كندا

أ.د. شريف درويش اللبان
جامعة القاهرة

أ.د. عبد اللطيف بن حمود النافع
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

Prof. Pill Harris
University of South Africa, (UNISA)

أبحاث اليرموك
سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية

عدد خاص في تخصصات التربية الرياضية

المجلد (32)، العدد (2)، حزيران 2023 / ذو القعدة 1444

أبحاث اليرموك
سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية

المجلد (32)، العدد (2)، حزيران 2023 / ذو القعدة 1444

أبحاث اليرموك "سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية": مجلة علمية فصلية محكمة، تصدر عن
عمادة البحث العلمي والدراسات العليا في جامعة اليرموك، إربد، الأردن

ترسل البحوث إلى العنوان التالي:

رئيس تحرير مجلة أبحاث اليرموك "سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية"

عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، جامعة اليرموك

إربد - الأردن

هاتف 00 962 2 7211111 فرعي 2074

Email: ayhss@yu.edu.jo

Yarmouk University

Deanship of Research and Graduate Studies

Website: <http://journals.yu.edu.jo/ayhss>

قواعد النشر

- 1- نشر البحوث التي تتوافر فيها الأصالة والمنهجية العلمية.
- 2- أن لا يكون البحث منشوراً في مكان آخر، وأن يتعهد صاحبه خطياً بعدم إرساله إلى أية جهة أخرى.
- 3- تُقدّم البحوث بإحدى اللغتين العربية أو الإنجليزية فقط.
- 4- إذا كان البحث مستقلاً من رسالة ماجستير أو أطروحة دكتوراه، فينبغي ذكر ذلك في هامش صفحة العنوان.
- 5- يُرسل البحث إلكترونياً متضمناً ملخصين، أحدهما باللغة العربية والآخر باللغة الإنجليزية، وبما لا يزيد عن 200 كلمة لكل منهما.
- 6- يُقدم البحث للمجلة مرفقاً بخطاب إلكتروني موجهاً إلى رئيس التحرير يُذكر فيه: عنوان البحث، ورغبة الباحث في نشره بالمجلة، وعنوانه البريدي كاملاً والبريد الإلكتروني أو أية وسيلة اتصال أخرى يراها مناسبة.
- 7- أن لا تزيد عدد صفحات البحث بما فيها الأشكال والرسوم والملاحق عن (6500) كلمة.
- 8- تُعد قائمة بالمصادر والمراجع المنشورة في نهاية البحث حسب التسلسل الهجائي لاسم المؤلف العائلي، وبحيث تذكر المراجع العربية أولاً، وتليها المراجع الأجنبية ومن ثم المراجع باللغة العربية مترجمة إلى الإنجليزية.

التوثيق: حسب نظام APA كما هو موضح تالياً:

أولاً: ترجمة المراجع إلى اللغة الإنجليزية في متن البحث وبنهايته.

ثانياً:

أ - توثيق المراجع والمصادر المنشورة: يتم ذلك داخل المتن بذكر اسم العائلة للمؤلف وسنة النشر ورقم الصفحة (إذا لزم). (Dayton, 1970, p.21)، ويشار إلى ذلك بالتفصيل في قائمة المراجع والمصادر في نهاية البحث.

- تعد قائمة بالمصادر والمراجع المنشورة في نهاية البحث حسب التسلسل الهجائي لاسم عائلة المؤلف، بحيث تفصل المراجع باللغة العربية (مترجمة) عن المراجع باللغة الإنجليزية كما يلي:

Arabic References in English
English References

• إذا كان المرجع كتاباً يكتب هكذا:

كتاب مكتوب باللغة الإنجليزية:

Ibrahim, Abdel Majeed. (2000). *Administration and Oorganization*, Dar Al Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

كتاب مكتوب باللغة العربية:

Al-Fayroozabaadi, M. (2004). *Qamus Almuhit*, the International House of ideas, Amman, Jordan.

• وإذا كان المرجع بحثاً في دورية يكتب هكذا:

Hamida, Basr. (2015). The Competencies of Applying among Physical Education Teachers in the light of Experience and Academic Qualification Variables in the State of Ouargla. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 19 (3), 83-95.

ب - توثيق الهوامش والمصادر غير المنشورة: يتم ذلك في المتن بوضع الرقم المتسلسل للهوامش داخل قوسين، هكذا: ⁽¹⁾. وتُذكر المعلومات التفصيلية لكل هامش في نهاية البحث تحت عنوان الهوامش وقبل قائمة المراجع.

(1) هو أبو جعفر الغريير، ولد سنة 161 هـ، أخذ القراءات عن أهل المدينة والشام والكوفة والبصرة. توفي سنة 231 هـ.

(2) عبد المالك، محمود، الأمثال العربية في العصر الجاهلي، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، 1983، ص 55-57.

(3) Arora, N., & Khurana, P. (2012). The Public Relations Practice & Impact on Effectiveness of Al-Basheer Hospital in Jordan. *Amity Global Business Review*, 7.

10- يُراعى أن تكون الأشكال والرسوم التوضيحية والصور الفوتوغرافية والخرائط واضحة المعالم والأسماء.

11- تُرقم صفحات البحث بما فيها صفحات الرسوم والملاحق والجداول والهوامش بشكل متسلسل من بداية البحث إلى آخره.

12- يحق لرئيس التحرير إعادة الصياغة حيث يلزم ذلك في البحث، وبما يتناسب مع أسلوبها ونهجها.

13 - إذا سحب الباحث بحثه بعد التقييم، فهو ملزم بدفع تكاليف التقييم.

14- يُعطى صاحب البحث نسخة واحدة من المجلة، و(6) مستلزمات من البحث.

15- تنقل حقوق طبع البحث ونشره لمجلة أبحاث اليرموك "سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية" عند إبلاغ الباحث بقبول بحثه للنشر. جميع حقوق الطبع محفوظة لجامعة اليرموك ©

16- لا يجوز نشر أي جزء من هذه المجلة أو اقتباسه دون الحصول على موافقة مسبقة من رئيس التحرير، وما يرد فيها يعبر عن آراء أصحابه ولا يعكس بالضرورة آراء هيئة التحرير أو سياسة جامعة اليرموك.

أبحاث اليرموك

"سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية"

المجلد (32)، العدد (2)، حزيران 2023 / ذو القعدة 1444

المحتويات

البحوث بالعربية

- | | |
|-----|---|
| 249 | أثر فترات الراحة قصيرة المدى ومحتوياتها الخاصة على جودة الذاكرة العاملة في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة
سلامة أحمد المجالي وميسلون كامل الشديدة |
| 269 | أثر برنامج لجمباز الموانع على بعض القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد
عدي موسى محمد الشيباب وحسين حسن أبو الرز وزياد فلاح الزيود |
| 289 | العلاقة الارتباطية بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة
ماهر محمد السعادة ومازن رزق حتاملة ومريم احمد أبو عليم |
| 311 | مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الالعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية
عبلة عبدالرحيم محاسنة وهيثم شاهر الزعبي |
| 325 | أثر برنامج مقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن
خالد وليد محمد خويلة وطارق محمد بدر الدين وعادل عبدالحميد الفاضي |
| 343 | الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك
وصفي الخزاعلة وهناء الوديان |
| 359 | أثر الاستماع إلى الموسيقى المفضلة في أثناء الجري الهوائي على زمن أداء المسافات المتوسطة لدى المتقدمين والمبتدئين لكلا الجنسين
أمال سليمان صالح الزعبي |
| 371 | أثر استخدام استراتيجية التدريس التعاوني على بعض السمات النفسية والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك
نزار "محمد خير" الويسي ومحمد عادل مقابلة |
| 391 | مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين
خالد وليد خويلة ومازن حتاملة |
| 415 | علاقة جودة الحياة بمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية
عماد عبدالرحمن جرادات ومعين طه الخلف |

البحوث بالانجليزية

- | | |
|-----|---|
| 431 | تأثير تدريبات القوة النسبية مع الحبس الجزئي لتدفق الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية
امل محمد الحمد وابراهيم مفلح الدبايية |
| 439 | السلوك القيادي التحويلي للمدربين وعلاقته بالرضا من وجهة نظر لاعبي الفرق الرياضية في جامعة مؤتة
جمال علي ربابعة |

أثر فترات الراحة قصيرة المدى ومحتوياتها الخاصة على جودة الذاكرة العاملة في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة

سلامة أحمد المجالي* و ميسلون كامل الشديدة**

تاريخ القبول 2021/10/20

DOI:https://doi.org/10.47017/32.2.1

تاريخ الاستلام 2021/04/29

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر فترات الراحة قصيرة المدى ومحتوياتها الخاصة على جودة الذاكرة العاملة في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة هذه الدراسة، اشتمل مجتمع الدراسة على ناشئي النادي الأثوثونكسي لكرة السلة، حيث تكونت عينة الدراسة من (60) لاعب مثلوا ما نسبته (77%) من مجتمع الدراسة، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتوزيعهم إلى ثلاث مجموعات متساوية: المجموعة الأولى للفئة العمرية (12-12.9 سنة) وعددهم (20) لاعباً، والمجموعة الثانية للفئة العمرية (13-13.9 سنة) وعددهم (20) لاعباً، والمجموعة الثالثة للفئة العمرية (14-14.9 سنة) وعددهم (20) لاعباً، وقد تم إجراء التكافؤ والتجانس لمجموعات الدراسة الثلاث على جميع المتغيرات.

وقد استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات لقياس مستوى الاحتفاظ بالوثب العمودي ومستوى الاحتفاظ بالتصويب في كرة السلة. وقد تم إعطاء اللاعبين فترات راحة قصيرة المدى (30 ثانية) و (90 ثانية) تخللتها واجبات بينية (واجب حركي، واجب عقلي). وبعد إجراء المعاملات العلمية اللازمة والمعالجة الإحصائية للبيانات، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين فترة الراحة (30 ثانية) وفترة الراحة (90 ثانية) في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والاحتفاظ بدقة التصويب في كرة السلة لصالح فترة الراحة (30 ثانية)، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الواجبات البينية (واجب حركي، واجب عقلي) وبين الفئات العمرية (12-12.9 سنة) - (13-13.9 سنة) - (14-14.9 سنة) في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والاحتفاظ بمستوى التصويب في كرة السلة. وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بإعادة تكرار تطبيق المهارة الحركية بعد فترة راحة قصيرة المدى لا تتجاوز (30 ثانية).

الكلمات المفتاحية: الذاكرة قصيرة المدى، الاحتفاظ، كرة السلة.

المقدمة

تعتبر لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الجماعية التي حافظت على مكانتها وتقدمها بين مختلف الألعاب الأخرى الفردية والجماعية وعلى الصعيدين المحلي والدولي، حيث باتت اللعبة الشعبية الثانية في العالم. وفي بعض الدول تكاد تكون اللعبة الأولى (Fawzi, 2004). ويشير مدانات (1998) إلى أن الأردن إحدى الدول التي أخذت تهتم بلعبة كرة السلة بشكل مضطرد، حيث لوحظ هذا الاهتمام من خلال اعتلاء الأردن منصات التنوير في مجال كرة السلة في أكثر من مناسبة، ولكن هذا التنوير تلاه تذبذب كبير في المستوى، وعدم القدرة على الاحتفاظ به أو الاحتفاظ بجزئية منه، نظراً لأنه لم يكن مبنياً على منهجية علمية مجربة ومختبرة.

ولعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تتكون من العديد من المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية، والتي يتطلب أدائها مواصفات معينة وتكنولوجياً فنياً دقيقاً يحتاج إلى قدرات حركية عالية (Khraybat & Shaba, 2000). وتشير الديوان

© جميع الحقوق محفوظة لمجلة أبحاث اليرموك، "سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية"، جامعة اليرموك، 2023.

* وزارة التربية والتعليم، مديرية تربية لواء الرمثا، اربد، الأردن.

** قسم التربية البدنية، كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، المفرق، الأردن.

(2011) إلى أن مهارة التصويب من الوثب هي المحصلة النهائية والمرحلة الختامية لعمل وتعاون بقية المهارات الأساسية، وهي المسؤولة عن إحراز النقاط؛ إذ إن هدف اللعبة هو إحراز أكثر عدد من النقاط، وإن أي فشل في هذه المهارة يعني فشل الفريق في إحراز النقاط، وبالتالي الخسارة، ويضيف عبد الدايم وحسنين (1999) أنه دون إتقان وإجادة التصويب يصبح أداء جميع المهارات الأساسية للعبة دون فائدة حقيقية.

ويؤكد خنفر (2007) أن مهارة التصويب من الوثب واحدة من أهم المهارات الهجومية في كرة السلة التي يجب أن يتقنها اللاعب المتقدم، وأصعب المهارات التي تؤدي من قبل اللاعب المبتدئ بوصفها من أكثر أنواع التصويب استخداماً في المباريات، وهذا أكدته دراسة متولي (1999) التي أشارت لأنواع التصويب المستخدم لمجموعة من المباريات في كرة السلة للدورة الإفريقية عام (1993) التي أظهرت نتائجها أن التصويب من الوثب كان من أكثر أنواع التصويب استخداماً في الدورة، حيث بلغت نسبة استخدامه (84%) مقارنةً بأنواع التصويب الأخرى.

وينظر (Meinel & Schnabel, 2007) للتعلم الحركي بوصفه سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان، وهو عملية اكتساب وتطوير وتثبيت المهارات الحركية، وكذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها، واكتساب المعارف المختلفة عن الحركة وتحسين القدرات الحركية. ومن خلالها يستطيع الفرد المتعلم تكوين قدرات حركية جديدة أو تعديل قدراته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة. ويؤكد المصطفى (2007) أن تعلم وممارسة المهارات الحركية للألعاب الرياضية المختلفة تعتمد بشكل رئيسي على استخدام الذاكرة والعمليات العقلية التي تتمثل في خطوات استقبال المعلومات من الحواس، ثم معالجتها، فتذكرها، ثم إخراجها حركياً بما يتفق مع قدرة الفرد، وأن الفرد في أثناء ممارسته المهارة الحركية يقوم بتفسير الإحساسات عن طريق المعلومات المخزنة في الذاكرة بالإضافة إلى الخبرات السابقة في مثل هذه المواقف.

ويرى (Engle, 2010) أن الذاكرة والتعلم يتطلب كل منهما وجود الآخر؛ فدون تراكم الخبرة ومعالجتها والاحتفاظ بها لا يمكن أن يكون هناك تعلم. وإذا كان التعلم يشير إلى حدوث تعديلات تطرأ على السلوك جراء تأثير الخبرة السابقة، فإن الذاكرة هي عملية تثبيت هذه التعديلات وحفظها وإبقائها جاهزة للاستخدام. ويضيف خيون وفاضل (2006) والمصطفى (1995) أن العوامل التي تؤثر في التحصيل والاكْتساب هي نفسها التي تؤثر في التذكر والاحتفاظ والاسترجاع، كما وأن الشروط التي تسهل التعلم هي نفسها التي تيسر الاحتفاظ، وأن مستويات التذكر والاسترجاع هي نفسها مستويات التعلم. ويؤكد (Groome, 2005) أن الذاكرة شرط رئيسي للتعلم، كما وأن التعلم متأصل مع مفهوم الذاكرة، ولا يحدث التعلم إذا لم يكن لدى الفرد القدرة على امتلاك ذاكرة لذلك الشيء.

وتتمثل الذاكرة قصيرة المدى (Memory Short-term) عنصراً أساسياً من عناصر النموذج المعرفي لتجهيز ومعالجة المعلومات، كما تمثل نظاماً نشطاً من خلال التركيز المتزامن على كل من متطلبات التجهيز والتخزين؛ فهي تقوم بنقل وتحويل المعلومات إلى الذاكرة طويلة المدى. وتقاس فاعلية الذاكرة قصيرة المدى من خلال قدرتها على الاحتفاظ بكمية صغيرة من المعلومات بحيث يتم تجهيز ومعالجة معلومات أخرى إضافية لتتكامل مع المعلومات الأولى مكونة ما تفتضيه متطلبات الموقف (Hitch, 2005). ويقصد بالاحتفاظ المدى الذي يستطيع به المتعلم أن يحتفظ بالمهارة المتعلمة، وكم هي سرعة النسيان أو فقدان المهارة، وما هو الوقت أو عدد المحاولات التي يمكن توفيرها أو الاقتصاد بها عندما تعيد تعلم المهارة نفسها في وقت لاحق. ويكون الاحتفاظ عملية استبقاء ودوام نسبي لأثر عملية التعلم التي سبق وأن حدثت.

ويرى (Haberlandt, 1997) أن سبب فقدان المعلومات المخزنة في الذاكرة قصيرة المدى ونسيانها هو إبدالها بمعلومات أخرى جديدة (نظرية التداخل أو الإحلال) أو الإهمال وعدم ممارسة المعلومات والخبرات لفترة زمنية طويلة (نظرية الاضمحلال أو التلف). ويمكن تعزيز قدرة هذه الذاكرة على الاحتفاظ بالمعلومات وزيادة سعتها في المعالجة من خلال استخدام بعض الاستراتيجيات مثل (التجميع أو التحزيم والتسميع أو الممارسة والتكرار). ويضيف (Baumann & Reim, 1994) أن تكرار تعلم ما تعلمه الفرد في السابق يعزز من قيمة الاحتفاظ فيها للتذكر.

ويشير (Janssen, 1995) إلى أنه يمكن زيادة فاعلية وقدرة الذاكرة قصيرة المدى على الاحتفاظ من خلال التكرار الصحيح للمسارات الحركية وإعطاء فترات راحة قصيرة المدى بين تطبيق المهارة الحركية وإعادة تكرارها، حيث أكدت دراسة

(Batina et al., 2013) أن لفترات الراحة قصيرة المدى أثراً في الاحتفاظ بدقة الثبات الحركي على جهاز الدراجة الهوائية الثابتة، واتفقت مع ذلك دراسة (Bataineh, 2006) التي أظهرت نتائجها وجود أثر لفترات الراحة قصيرة المدى على دقة الاحتفاظ بالواجب الحركي المميز بالدقة الذي تم تعلمه من قبل أفراد عينة الدراسة.

مما سبق، يرى الباحثان ضرورة البحث عن أفضل وأنجح الطرق والأساليب لتعليم مهارات كرة السلة والتدريب عليها للوصول للاعب إلى مرحلة الإتقان والآلية في الأداء وتثبيت المهارة الحركية بصورة صحيحة تمكنه من تنفيذ واستخدام المهارات تحت ظروف ومواقف اللعب المختلفة. وتجدر الإشارة إلى أن مهارة التصويب من الوثب في كرة السلة من المهارات المعقدة والصعبة التي تحتاج من المختصين استخدام استراتيجيات حديثة في التعليم واستراتيجيات تثبيت المعلومة الحركية والاحتفاظ بها في الذاكرة، من خلال زيادة زمن التعلم والتدريب (زيادة عدد التكرارات)، حيث يعتبر حساب قيمة خطأ الاحتفاظ المطلق للمهارة الحركية (مقدار ما تم فقده من المهارة الحركية) طريقة لتحديد مستوى التعلم، وكذلك كمية ما تم الاحتفاظ به من المهارات الحركية. ويفيد ذلك في إعطاء معلومات عن الاستراتيجيات التعليمية المستخدمة في تعليم المهارات الحركية بشكل عام.

أهمية الدراسة

تتضح أهمية هذه الدراسة في التعرف إلى أثر فترات الراحة قصيرة المدى ومحتوياتها الخاصة على جودة الذاكرة العاملة في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة.

وبشكل عام، برزت أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي:

- توجه هذه الدراسة القائمين على عملية تعليم وتدريب مهارات كرة السلة، وخاصة مهارة التصويب من الوثب، لأفضل الاستراتيجيات وأسهل الطرق التي تحسن وتطور من مستوى الاحتفاظ بالمهارات الحركية، بالإضافة لأن مثل هذه الدراسة تعتبر طريقة لتحديد وقياس مستوى التعلم.
- تعتبر هذه الدراسة من الدراسات القليلة -على حد علم الباحثين- التي تناولت الذاكرة الحركية التي تجمع بين واجبين حركيين داخل جملة حركية في لعبة كرة السلة.
- تبحث الدراسة الحالية في المرحلة العمرية من (12-15 سنة) وهي مرحلة المراهقة الأولى، حيث تعتبر مرحلة بناء ومن أكثر مراحل التطور الحركي تعقيداً واضطراباً، كما أن هذه الفئة العمرية تشكل رافداً للفرق والمنتخبات الرياضية في كثير من الألعاب الفردية والجماعية، ومنها لعبة كرة السلة.
- تضيف الدراسة الحالية بحثاً جديداً في حقل التربية الرياضية بشكل عام، وحقل تدريس مهارات كرة السلة بشكل خاص.

مشكلة الدراسة

تعتبر مهارة التصويب من الوثب من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة، إذ إن نتيجة المباراة تتحدد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها أحد الفريقين في سلة الفريق المنافس، وهي عبارة عن محصلة عمل وتعاون بقية المهارات الأساسية في كرة السلة. بالإضافة إلى ذلك، فإن مهارة التصويب من الوثب من المهارات المعقدة والمركبة والصعبة في كرة السلة؛ فهي مهارة حركية تتكون من واجبين حركيين مميزين بالدقة داخل جملة حركية (مستوى الوثب العمودي ومستوى التصويب).

ومن خلال خبرة الباحثين في المجال الرياضي كلاعبين سابقين ومدربين للفئة العمرية من (12-15 سنة) في لعبة كرة السلة ومدربين لطلبة المدارس وطلبة كليات التربية الرياضية، فقد لاحظنا انخفاضاً وضعفاً في قدرة لاعبي كرة السلة على مستوى الاحتفاظ بالمهارات الأساسية للعبة، وخصوصاً المهارات المعقدة والمركبة والصعبة كمهارة التصويب من الوثب، ونسيان ما تم تعلمه؛ أي فقدان ما تم تعلمه أو جزء من المهارة الحركية من الذاكرة بعد الانتقال لأداء مهارة لاحقة والعودة لإداء المهارة السابقة، نظراً لأن أداء الحركات الرياضية ذات الأداء المعقد نسبياً يعتمد على تذكر المتعلمين للحركات بدقتها وتفصيلها.

إن أغلب الدراسات التي تناولت موضوع الذاكرة الحركية قصيرة المدى قامت بالتركيز على تطبيق مهارات حركية موضوعية تؤدي بأحد أطراف الجسم كقياس زوايا مفاصل أعضاء الجسم كوهن (Kuhn, 1984). ويؤكد بطاينة (Bataineh, 2006) وجانسن (Janssen, 1993) أن الدراسات التي استخدمت الواجبات أو المهارات الحركية الموضوعية لا يمكن نقل نتائجها على عملية التعلم الحركي للمهارات المركبة في المجال الرياضي، وكان من أهم توصياتهما إجراء العديد من الدراسات والأبحاث حول إعادة تطبيق هذه المفاهيم في ضوء تعلم المهارة الحركية الخاصة بالألعاب الرياضية المختلفة على عينات متفاوتة الأعمار. ومن هنا ارتأى الباحثان الخوض في مثل هذه الدراسة التي تعتبر ميداناً جديداً للبحث.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة للتعرف إلى:

1. أثر فترات الراحة قصيرة المدى (30 ثانية) و(90 ثانية) على الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة للفئة العمرية (12-15 سنة).
2. أثر المحتويات الخاصة بفترات الراحة قصيرة المدى (واجب حركي، واجب عقلي) على الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة للفئة العمرية (12-15 سنة).
3. الفروق في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة تبعاً لمتغير الفئة العمرية ((12-12.9 سنة) - (13-13.9 سنة) - (14-14.9 سنة)).

فرضيات الدراسة

تسعى هذه الدراسة للتحقق من الفرضيات الآتية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لفترات الراحة قصيرة المدى (30 ثانية) و (90 ثانية) في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة للفئة العمرية (12-15 سنة) لصالح فترة الراحة (30 ثانية).
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) للمحتويات الخاصة بفترات الراحة قصيرة المدى (واجب حركي، واجب عقلي) في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة للفئة العمرية (12-15 سنة) لصالح الواجب الحركي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة لدى ناشئي كرة السلة تبعاً لمتغير الفئة العمرية ((12-12.9 سنة) - (13-13.9 سنة) - (14-14.9 سنة)) لصالح الفئة العمرية (14-14.9 سنة).

مصطلحات الدراسة

الذاكرة الحركية قصيرة المدى: هي مخزن مؤقت لكمية محددة من المعلومات أو الواجبات الحركية مع إمكانية تحويلها واستخدامها في إصدار وإنتاج استجابات جديدة، وذلك من خلال وجود مكونات مختلفة تقوم بوظيفتي التخزين والمعالجة معاً (Mahjoob, 2002).

الاحتفاظ: عملية من عمليات التذكر التي تعبر عن قدرة الفرد على الاستمرار في أداء عمل سبق أن تعلمه، بعد فترة زمنية قصيرة أو طويلة من تعلمه ولم يمارس العمل، واستدعاء الفرد للمعلومات الحركية التي سبق تعلمها هو دليل على أن العقل قد احتفظ بآثار ما تعلمه (Baddeley, 1999).

(*) خطأ الاحتفاظ المطلق: الفرق المطلق في القيمة ما بين (القيمة المطلوبة) و(القيمة الفعلية) للاحتفاظ بالواجب الحركي الذي تم تعلمه (دقة الوثب العمودي و دقة التصويب في كرة السلة).

(*) الواجب الحركي البيئي: عبارة عن اعطاء المختبر/اللاعب مهمة حركية في فترة الراحة بين تطبيق المهارة وإعادة تطبيقها كالتنطيط بالكرة أو التصويب بالسهم.

(*) **الواجب العقلي البيني:** عبارة عن اعطاء المختبر/اللاعب مهمة عقلية في فترة الراحة بين تطبيق المهارة واعادة تطبيقها كإعطاء عمليات حسابية.

الدقة الحركية: "عملية تعكس درجة التطابق للنتيجة النهائية أو أجزاء منها، نتيجة الأداء الحركي (القيمة الفعلية) مع هدف الحركة الذي تم تحديده مسبقاً من المتعلم (القيمة المطلوبة)" (Meinel & Schnabel, 2007).

مجالات الدراسة

تمثلت مجالات الدراسة الحالية في الآتي:

المجال البشري: اقتضت هذه الدراسة على لاعبي النادي الأرثوذكسي لكرة السلة الذكور التابعين للفئة العمرية من (12-15 سنة).

المجال المكاني: اقتضت هذه الدراسة على صالة ملعب كرة السلة للنادي الأرثوذكسي/عبدون في العاصمة عمان.

المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفترة الواقعة بين (2018/2/24) و(2018/10/5).

الدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحثين ورجوعهما إلى العديد من المصادر العلمية من مجلات بحوث ومؤتمرات علمية بالإضافة إلى المصادر الإلكترونية من أجل الحصول على دراسات ذات صلة بالدراسة الحالية، وجدت العديد من الدراسات التي أجريت في موضوع فترات الراحة للذاكرة الحركية قصيرة المدى. وقد اختار الباحثان عدداً منها، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات مرتبة من الأحدث إلى الأقدم.

أجرى بطاينة وآخرون (2013) دراسة هدفت للتعرف إلى مدى قدرة أفراد عينة الدراسة على دقة الاحتفاظ بالثبات الحركي خلال أداء الواجب الحركي المتكرر على جهاز الدراجة الهوائية الثابتة الذي تم تعلمه من خلال التغذية الراجعة البصرية، بالإضافة إلى التعرف إلى فترتي الراحة قصيرة المدى (180,30) ثانية ومدى تأثيرهما على جودة الذاكرة الحركية لدى أفراد عينة الدراسة، استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة تكونت من (60) طالباً وطالبة، (30) منهم من الذكور و(30) من الإناث تراوحت أعمارهم بين (20-23 سنة) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من الطلبة المسجلين لمساق التعلم والتطور الحركي في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك وممن ليست لهم خبرة سابقة عن طبيعة الاختبار. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن لفترات الاستراحة أثراً في دقة الاحتفاظ بالواجب الحركي المتكرر الذي تم تعلمه من قبل أفراد عينة الدراسة، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لعامل الجنس لصالح الإناث. وأوصى الباحثون بضرورة إجراء دراسات مماثلة على مهارات حركية متكررة ووحيدة أو مهارات حركية مفتوحة ومغلقة.

وقام بطاينة (Bataineh, 2006) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر فترات الراحة قصيرة المدى على الاحتفاظ بواجب حركي متكرر. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (90) طالباً وطالبة، وقد تمثلت التجربة في تعلم الواجب الحركي في الاستمرار في الاحتفاظ قدر الإمكان بالقيمة المطلوبة لمدة 15 ثانية باستخدام حاسة البصر عن طريق مراقبة مؤشر إلكتروني (Display). وتمثلت القيمة المطلوبة للذكور في (2) واط للإناث في (1.5) واط لكل (1kg) من كتلة أجسامهم. وتم حساب القيمة المطلوبة لأفراد العينة عن طريق إيجاد كتلتهم من خلال الميزان ثم ضربها بالعدد (2) للذكور وبالعدد (1.5) للإناث. وبعد فترات استراحة قصيرة تمثلت ب (180,30) ثانية، قام أفراد العينة مرة أخرى بمحاولة الاحتفاظ بدقة متناهية قدر الإمكان بالقيمة المطلوبة لمدة (15) ثانية دون مساعدة بصرية أو شفوية، وهذه القيمة تمت بغياب التغذية الراجعة الخارجية بالقيمة الفعلية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لفترتي الاستراحة في خطأ الاحتفاظ المطلق بالواجب الحركي، بالإضافة إلى وجود فروق معنوية بين الذكور والإناث فيما يخص قدرتهم على الاحتفاظ بالواجب الحركي المتكرر والمميز بالدقة.

وأجرى بطاينة وجانسن (Bataineh and Janssen, 2002) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير كل من فترات الراحة قصيرة المدى ومحتوياتها على جودة الاحتفاظ بدقة القفز العمودي على جهاز منصة قياس القوة (Force Platform) على عينة قوامها (120) طالباً وطالبة. وبعد قياس أقصى ارتفاع لمركز ثقلهم من خلال القفز العمودي على منصة قياس القوة، تم قياس القيمة المطلوبة عن طريق ضرب القيمة $3/2$ (66%) في أقصى ارتفاع لمركز الثقل، ثم بدأت مرحلة التعلم بخمس قفزات عمودية، وقام الباحثان بتزويد الشخص المختبر شفوياً بالقيمة الفعلية مباشرة بعد كل محاولة، وبعد فترات راحة تمثلت في

(120,90,30) ثانية، تخللتها واجبات إدراكية، وواجبات حركية، وكذلك دون محتوى. وقام الشخص المختبر بتطبيق نفس الاختبار دون تقديم أي نوع من التغذية الراجعة. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لفترات الاستراحة المختلفة على تذكر دقة القفز العمودي لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في قدرتهم على تذكر دقة القفز العمودي.

وقام جانيل وآخرون (Janelle et al., 1997) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر فترات الراحة قصيرة المدى في تعلم وتذكر الدقة في مهارة الرمي على هدف من مسافات مختلفة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة، على عينة أعمارهم بين (18-25) سنة. تم تقديم فترات استراحة قصيرة بعد مرحلة التعلم مباشرة. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة فيما يخص قدرتهم على تعلم وتذكر مهارة دقة التصويب. وقد أوصى الباحثون بضرورة إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى.

وقام جانسن وآخرون (Janseen et al. 1987) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر فترات الراحة قصيرة المدى على تعلم وتذكر قدرة السيطرة على التبديل لمدة (10) ثوانٍ على جهاز الدراجة الهوائية الثابتة على عينة بلغت (60) طالباً و(60) طالبة من كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة في جمهورية ألمانيا الاتحادية. وقد تمثلت القدرة المطلوب تعلمها في (0.5,1,1.5,2,2.5,3) واط لكل (1kg) من كتلة الجسم (القيمة المطلوبة)، وبعد فترات استراحة قصيرة مختلفة (60,40,30,20,10,0) ثانية طبق أفراد عينة الدراسة نفس الاختبار وهم معصوبو العينين. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مرحلة التذكر للواجب الحركي المميز بالدقة بين أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الجنس وفترات الاستراحة المختلفة وشدة الحمل.

وقام كوهن (Kuhn,1984) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر فترات الاستراحة قصيرة المدى وتمثلت في (30,10) ثانية على جودة الاحتفاظ بالواجبات الحركية الوحيدة (غير المتكررة)، وشملت زوايا مفصل المرفق (120,105,90,45,30,15) درجة. وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً من طلاب الأكاديمية الرياضية في كولونيا في جمهورية ألمانيا الاتحادية، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود أثر لفتري الاستراحة على دقة الاحتفاظ بزوايا المرفق الضيقة (90,40,30,15) درجة، أما فيما يخص فترة الاستراحة (30) ثانية، فقد كان لها أثر على دقة الاحتفاظ بباقي زوايا مفصل المرفق الكبيرة (120,105).

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة وإجراءات هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة السلة للفئة العمرية من (12-15 سنة) الذكور في النادي الأرثوذكسي البالغ عددهم (78) لاعباً.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (60) لاعباً مثلوا ما نسبته (77%) من مجتمع الدراسة، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتوزيعهم إلى ثلاث مجموعات متساوية: المجموعة الأولى للفئة العمرية (12-12.9 سنة) وعددهم (20) لاعباً، والمجموعة الثانية للفئة العمرية (13-13.9 سنة) وعددهم (20) لاعباً، والمجموعة الثالثة للفئة العمرية (14-14.9 سنة) وعددهم (20) لاعباً. وقد تم إجراء التكافؤ والتجانس للمجموعات الثلاث على جميع المتغيرات.

تكافؤ وتجانس أفراد العينة

قام الباحثان بإجراء التكافؤ والتجانس لأفراد عينة الدراسة، وذلك من خلال جمع البيانات الأولية للاعبين، وعددهم (66) لاعباً المتعلقة في (الكتلة، الطول، والعمر التدريبي للاعب). وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائياً تم استبعاد (6) لاعبين من أصل (66) لاعباً، وذلك لعدم تطابق بياناتهم مع باقي أفراد العينة، وبقي (60) لاعباً مثلوا عينة الدراسة. والجداول (1) و(2) و(3) توضح ذلك.

الجدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف في المتغيرات الشخصية لأفراد عينة الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر التدريبي	سنة	4.33	0.48	11.09
الكتلة	كغم	67.82	4.61	6.80
الطول	متر	1.72	0.06	3.49

يشير الجدول (1) إلى قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معاملات الاختلاف للمتغيرات الشخصية لأفراد عينة الدراسة. وباستعراض قيم المتوسطات الحسابية، يتبين أنها بلغت لمتغير العمر التدريبي (4.33) سنة، و لمتغير الكتلة (67.82) كغم، و لمتغير الطول (1.72) متر.

كما يتبين من الجدول أن قيم معاملات الاختلاف للعمر التدريبي والكتلة والطول تعبر عن معاملات اختلاف بنسب قليلة، مما يدل على تجانس أفراد عينة الدراسة في جميع المتغيرات (الكتلة، والطول، والعمر التدريبي للاعب).

الجدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات الشخصية موزعة تبعاً للفئات العمرية

المتغيرات	فئة العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر التدريبي	12- 12.9 سنة	20	4.30	0.47
	13- 13.9 سنة	20	4.35	0.49
	14- 14.9 سنة	20	4.35	0.49
الكتلة	12- 12.9 سنة	20	66.65	4.70
	13- 13.9 سنة	20	68.00	4.46
	14- 14.9 سنة	20	68.80	4.63
الطول	12- 12.9 سنة	20	1.71	0.06
	13- 13.9 سنة	20	1.72	0.06
	14- 14.9 سنة	20	1.73	0.06

يشير الجدول (2) إلى قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات الشخصية، حيث يتبين من الجدول وجود فروق ظاهرية بين هذه المتوسطات. ولمعرفة مدى جوهرية وأهمية هذه الفروق بين الفئات العمرية الثلاث، فقد تم استخدام اختبار تحليل التباين العائلي أحادي الاتجاه (One way factorial ANOVA). والجدول (3) يوضح نتائج هذا الاختبار.

الجدول (3): نتائج تحليل التباين العائلي أحادي الاتجاه (One way factorial ANOVA) لبحث الفروق في المتغيرات الشخصية تبعاً لمتغير الفئة العمرية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
العمر التدريبي	الفئة العمرية	0.033	2	0.170	0.07	0.931
	الخطأ الكلي	13.300	57	0.233		
		13.333	59			
الكتلة	الفئة العمرية	47.233	2	23.617	1.12	0.334
	الخطأ الكلي	1205.750	57	21.154		
		1252.983	59			
الطول	الفئة العمرية	0.003	2	0.002	0.54	0.586
	الخطأ الكلي	0.182	57	0.003		
		0.185	59			

يظهر من الجدول (3) أن قيم مستوى الدلالة المحسوبة للمتغيرات الشخصية غير دالة إحصائياً، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه المتغيرات تبعاً للفئة العمرية، وذلك لأن قيم مستوى الدلالة المحسوبة كانت أكبر من (0.05)، مما يعني عدم جوهرية الفروق بين متوسطات هذه المتغيرات من الناحية الإحصائية. وهذا يعبر عن تكافؤ أفراد عينة الدراسة في جميع المتغيرات (الكتلة، والطول، والعمر التدريبي للاعب).

إجراءات الدراسة الميدانية

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية بتاريخ (28/2/2016) على عينة مكونة من (12) لاعباً بواقع (4) لاعبين لكل فئة عمرية من مجتمع الدراسة، وتم استبعادهم من عينة الدراسة الرئيسية، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

- التأكد من صلاحية وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في جمع بيانات الدراسة.
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار لكل لاعب ومعرفة الوقت الكلي للتجربة.
- التعرف إلى أهم المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحثين.
- معرفة مدى ملاءمة الاختبارات وإمكانية تطبيقها على عينة الدراسة.
- التعرف إلى عدد المساعدين الذين يحتاجهم الباحثان في إجراءات جمع البيانات.
- إجراء المعاملات العلمية للأدوات المستخدمة في الدراسة.

الأدوات والتجهيزات المستخدمة

أولاً: أدوات القياس

1. ميزان طيبي، عدد (1)، لقياس الكتلة.
2. متر قياس، عدد (2)، لقياس (الطول).
3. كرات سلة، عدد (8).
4. ملعب كرة سلة.
5. أقماع، عدد (10).
6. عصبة عيينين، عدد (4).
7. حزام بلاكوف (T.K.K 5106)، عدد (1)، لقياس مسافة الوثب العمودي.
8. سهام، عدد (2)، مع القاعدة.
9. استمارة تسجيل البيانات الشخصية.
10. استمارة تسجيل اختبار دقة الوثب العمودي واختبار دقة التصويب في كرة السلة.

أدوات جمع البيانات

أولاً: تحديد اختبارات الاحتفاظ بدقة الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة

قام الباحثان بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والمجلات والدوريات والدراسات السابقة ذات الصلة في المجال الرياضي بشكل عام، والتعلم الحركي والذاكرة الحركية وكرة السلة بشكل خاص، ومنها دراسة بطاينة وآخرين (2013) ودراسة القريشي (2008) ودراسة (Bataineh, 2006) ودراسة عبد الحسن (2004) ودراسة (Bataineh & Janssen, 2002) ودراسة متولي (1999) ودراسة (Janseen et al., 1987) ودراسة (Kuhn, 1984). وقد وجد الباحثان

العديد من الأدوات والاختبارات التي تقيس مسافة الوثب العمودي، ومنها (اختبار حزام بلاكوف، واختبار منصة قياس القوة، واختبار البساط الإلكتروني)، والعديد من الاختبارات والطرق التي تقيس دقة التصويب في كرة السلة، ومنها (احتساب الدقة من خلال التصويبات الناجحة والتصويبات الفاشلة، واحتساب الدقة من خلال وضع درجات معيارية لدقة التصويب درجتين للتصويب الناجح، ودرجة واحدة إذا كانت المحاولة فاشلة ولمست الكرة الحلق أو البورد، و(0) إذا كانت المحاولة فاشلة ولم تلمس الكرة الحلق أو البورد). وقد قام الباحثان باختيار اختبارات الاحتفاظ بدقة الوثب العمودي وبدقة التصويب في كرة السلة، والملحق (3) يوضح ذلك. وقد تم عرض هذه الأدوات والاختبارات على مجموعة من المحكمين وأصحاب الاختصاص في التعلم الحركي وكرة السلة لبيان مدى ملاءمتها أو عدم ملاءمتها لهدف وعينة الدراسة. ولمزيد من الحرص في تنفيذ إجراءات الدراسة، واتباعاً لخطوات البحث العلمي في ذلك، فقد قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية للأدوات من صدق وثبات.

ثانياً: تحديد فترات الراحة قصيرة المدى والمحتويات البيئية الخاصة بفترات الراحة

قام الباحثان بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والمجلات والدوريات والدراسات السابقة ذات الصلة في المجال الرياضي بشكل عام، والتعلم الحركي والذاكرة الحركية بشكل خاص، ومنها دراسة بطاينة وآخرين (2013) ودراسة (Bataineh, 2006) ودراسة (Bataineh & Janssen, 2002) ودراسة (Janseen, et al., 1987) ودراسة (Kuhn, 1984). وقد وجد الباحثان استخداماً للعديد من فترات الراحة قصيرة المدى، ومنها (90,60,30) ثانية و (120,60,30) ثانية، و (180,60,30) ثانية، و (180,30) ثانية، بالإضافة إلى العديد من المحتويات البيئية الخاصة بفترات الراحة، ومنها الواجبات الحركية (التنطيط بالكرة، والتسديد بالسهم Darts) والواجبات العقلية (أسئلة بالعمليات الحسابية: الجمع والطرح والضرب والقسمة، والأحاجي Puzzel Games). وقد قام الباحثان بتحديد فترات الراحة قصيرة المدى وتحديد المحتويات البيئية الخاصة بفترات الراحة، وتم عرض هذه الفترات والمحتويات الخاصة بفترات الراحة على مجموعة من المحكمين وأصحاب الاختصاص في التعلم الحركي لبيان مدى ملاءمتها أو عدم ملاءمتها لهدف وعينة الدراسة.

المعاملات العلمية لأدوات الدراسة

صدق أدوات الدراسة

استخدم الباحثان طريقة صدق المحكمين، وذلك بعرض أدوات قياس الوثب العمودي، ودقة التصويب في كرة السلة، وفترات الراحة قصيرة المدى، والمحتوى البيئي الخاص بفترات الراحة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي، ومجال تعليم وتدريب كرة السلة، ومجال البيوميكانيك، وعددهم (9) محكمين، بغرض تحكيمها، حيث قام كل من المحكمين بإعطاء درجة من (10) درجات لكل أداة قياس (دقة الوثب العمودي، ودقة التصويب) و(فترة راحة قصيرة المدى، ومحتوى بيئي خاص)، حيث عبرت هذه الدرجة عن مدى موافقتهم لاستخدامها. وبعد جمع درجات المحكمين التي تم إعطاؤها، تم اعتماد (حزام بلاكوف) كأداة لقياس الوثب العمودي، وإعطاء درجات معيارية لدقة التصويب درجتين للتصويب الناجح، ودرجة واحدة إذا كانت المحاولة فاشلة ولمست الكرة الحلق أو البورد، و(0) إذا كانت المحاولة فاشلة ولم تلمس الكرة الحلق أو البورد، و(30 ثانية) و(90 ثانية) كفترات راحة قصيرة المدى، و(التصويب بالسهم Darts) كواجب حركي، و(أسئلة بالعمليات الحسابية: الجمع والطرح والضرب والقسمة) كواجب عقلي.

هذا بالإضافة إلى عرض اختبارات الاحتفاظ بدقة الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة على خبراء لإبداء الرأي حول مدى ملاءمة أو عدم ملاءمة اختبارات الاحتفاظ بدقة الوثب العمودي والتصويب لهدف الدراسة وعينتها، وإجراء أي تعديل يروونه مناسباً على الاختبارات. وقد أشاروا إلى صدق محتوى اختبارات الاحتفاظ بدقة الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة، بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله. والملحق (1) يوضح أسماء المحكمين.

ثبات أدوات الدراسة

قام الباحثان بحساب معامل الثبات لاختبارات الاحتفاظ بدقة الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة من خلال تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفواصل زمني مدته (أسبوع) بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية. والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4): معامل ارتباط بيرسون لتقدير ثبات دقة الوثب العمودي ودقة التصويب في كرة السلة بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (ن=12)

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة الثبات	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
دقة الوثب العمودي / سم	6.92	4.68	3.42	1.62	0.903	*0.000
دقة التصويب في كرة السلة / درجة	7.33	4.64	3.50	1.68	0.898	*0.000

يتبين من الجدول (4) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني لاختبار دقة الوثب العمودي قد بلغت (0.903)، وبلغت لاختبار دقة التصويب في كرة السلة (0.898). وتعتبر هذه القيم دالة إحصائياً لأن مستوى الدلالة المرافق كان أقل من (0.05)، حيث تعد هذه القيم مرتفعة وتشير إلى ارتباط قوي بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، مما يعبر عن ثبات الاختبارين (دقة الوثب العمودي، ودقة التصويب في كرة السلة) في حدود بيانات هذه العينة.

إجراءات التجربة الميدانية

قام الباحثان بإجراء التجربة الميدانية للدراسة على ملعب كرة السلة في النادي الأثريودوكسي الواقع في عبودون في العاصمة عمان. وكانت الإجراءات على النحو الآتي:

الإجراءات الرئيسية للتجربة

1. تم تقسيم التجربة الرئيسية محطات داخل ملعب كرة السلة (محطة تسجيل العمر، والكتلة، والطول، والعمر التدريبي) و(محطة عمل الإحماء العام والخاص) و(محطة تطبيق الاختبار وأخذ فترة الراحة والمحتوى البيئي الخاص بفترة الراحة)، بحيث ينتقل اللاعب من محطة إلى محطة بالتسلسل، وذلك لضمان جمع وتسجيل بيانات دقيقة والاقتصاد في الجهد والوقت المبذول.
2. تم تقسيم أفراد العينة عشوائياً إلى (3) مجموعات متكافئة ومتجانسة، كل مجموعة تضم (20) لاعباً، بمعنى أن كل لاعب يطبق الاختبار مرة واحدة على فترة راحة واحدة عشوائياً (30 ثانية، 90 ثانية)، ومحتوى بيئي واحد عشوائياً (واجب حركي، واجب عقلي).
3. تم عمل إحماء عام وخاص للاعبين لمدة (10) دقائق، والهدف من الإحماء تهيئة اللاعبين للاختبار ومنع حدوث إصابات.
4. بعدها تم الطلب من اللاعب الوقوف في منطقة الرمية الحرة (FREE THROW) مواجهاً للسلة استعداداً للتصويب من الوثب، وتم ربط حزام بلاكوف (T.K.K 5106) على اللاعب لقياس مسافة الوثب العمودي. والملحق (2) يوضح وصف اختبار ابلاكوف للوثب العمودي.
5. ثم طلب من اللاعب الوثب العمودي لأقصى ارتفاع مع التصويب، ويعطى كل لاعب (3) محاولات، وتحسب له أفضل محاولة. وقد تم تحديد (القيمة المطلوبة للاحتفاظ بالوثب العمودي) من خلال ضرب أقصى ارتفاع للاعب في (66%)؛ بمعنى أن المسافة المطلوبة هي 3/2 أقصى ارتفاع للاعب، وتم تحديد (القيمة المطلوبة للاحتفاظ بالتصويب) من خلال مجموع الدرجات للتصويب الناجح في (3) محاولات، ويساوي (6) درجات.

6. بعد أن تم تحديد القيمة المطلوبة للوثب العمودي والتصويب لكل لاعب، تم إعطاء اللاعبين (3) محاولات للوثب مع التصويب مع وجود تغذية راجعة عن الأداء شفوية وبصرية بعد كل محاولة (مرحلة التعلم).
7. بعد انتهاء اللاعب من (3) محاولات للوثب مع التصويب، يعطى اللاعب فترة راحة قصيرة المدى متمثلة في (30 ثانية أو 90 ثانية)، مع محتوى يبني خاص بفترة الراحة قصيرة المدى بناءً على توزيعه عشوائياً؛ أما (الواجب الحركي) فيطلب من اللاعب التصويب بالسهم (Darts) خلال فترة الراحة، أو (الواجب العقلي) فيسأل اللاعب في العمليات الحسابية الطرح، والجمع، والقسمة، والضرب.
8. بعد أن تم إعطاء اللاعب فترة راحة قصيرة المدى مع محتوى يبني خاص بفترة الراحة، يطلب من اللاعب الوثب مع التصويب لتحقيق القيمة المطلوبة بغياب التغذية الراجعة وهو معصوب العينين، والقيمة التي يحققها اللاعب هي (القيمة الفعلية). ويتم حساب خطأ الاحتفاظ المطلق للوثب العمودي من خلال الفرق المطلق بين (القيمة المطلوبة للوثب) و(القيمة الفعلية للوثب). ويتم حساب خطأ الاحتفاظ بالتصويب من خلال الفرق بين (القيمة المطلوبة للتصويب) و(القيمة الفعلية للتصويب) (مرحلة الاحتفاظ).

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة

- فترات الراحة قصيرة المدى: (30 ثانية) و (90 ثانية).
- المحتويات الخاصة بفترات الراحة قصيرة المدى (واجب حركي، واجب عقلي).
- الفئة العمرية ((12-12.9 سنة) - (13-13.9 سنة) - (14-14.9 سنة)).

المتغيرات التابعة

- الاحتفاظ بدقة الوثب العمودي، والاحتفاظ بدقة التصويب في كرة السلة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

للتحقق من فرضيات الدراسة وتحقيق أهدافها تم إجراء المعالجة الإحصائية باستخدام حزمة (SPSS)، حيث استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية:

1. المتوسطات الحسابية.
2. الانحرافات المعيارية.
3. معامل الاختلاف.
4. معامل ارتباط بيرسون.
5. تحليل التباين العاملي أحادي الاتجاه (One way factorial ANOVA).
6. اختبار (t).
7. اختبار شيفيه.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة التي هدفت للتعرف إلى " أثر فترات الراحة قصيرة المدى ومحتوياتها الخاصة على الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة ". وفيما يلي عرض للنتائج في ضوء تسلسل فرضيات الدراسة على النحو الآتي:

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى التي تنص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لفترات الراحة قصيرة المدى (30 ثانية) و (90 ثانية) في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة للفئة العمرية (12-15 سنة) لصالح فترة الراحة (30 ثانية)".

لاختبار هذه الفرضية، تم استخدام اختبار t لتقدير الفروق في المتوسطات الحسابية للخطأ المطلق في اختبائي دقة الوثب العمودي ودقة التصويب في كرة السلة تبعاً لمتغير فترات الراحة قصيرة المدى (30 ثانية) و(90 ثانية). والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5): نتائج اختبار (t) لتقدير الفروق في المتوسطات الحسابية للخطأ المطلق في اختبائي دقة الوثب العمودي ودقة التصويب في كرة السلة تبعاً لمتغير فترات الراحة قصيرة المدى (30 ثانية) و (90 ثانية).

المتغيرات	فترة الراحة	العدد	المتوسط الحسابي للخطأ المطلق	الانحراف المعياري للخطأ المطلق	قيمة t	مستوى الدلالة
اختبار الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي/ سم	30 ثانية	30	4.13	2.58	8.64	*0.000
	90 ثانية	30	11.13	3.61		
اختبار الاحتفاظ بمستوى التصويب في كرة السلة / درجة	30 ثانية	30	2.37	0.93	8.01	*0.000
	90 ثانية	30	4.67	1.27		

يبين الجدول (5) نتائج تحليل اختبار (t) لتقدير الفروق في المتوسطات الحسابية للخطأ المطلق في اختبائي مستوى الوثب العمودي ومستوى التصويب في كرة السلة تبعاً لمتغير فترات الراحة قصيرة المدى (30 ثانية) و(90 ثانية)، حيث تشير نتائج اختبار (t) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فترتي الراحة (30 ثانية) و(90 ثانية)، وذلك لأن قيم مستوى الدلالة كانت أقل من (0.05)، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة لاختبار مستوى الوثب العمودي (0.000)، وبلغت لاختبار مستوى التصويب في كرة السلة (0.000). وقد كانت دلالة هذه الفروق في الاختبارين (دقة الوثب العمودي، ودقة التصويب في كرة السلة) لصالح فترة الراحة (30 ثانية) التي كان المتوسط الحسابي للخطأ المطلق لها الأقل في الاختبارين مقارنة بمتوسط فترة الراحة (90 ثانية).

وبذلك فإن فترة الراحة (30 ثانية) كانت أفضل من فترة الراحة (90 ثانية) في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة. ويعزو الباحثان السبب في ذلك إلى أن فترة الراحة (90 ثانية) أثرت بشكل سلبي على الاحتفاظ بدقة (الوثب العمودي) والاحتفاظ بدقة (التصويب في كرة السلة) لدى اللاعبين مقارنة بفترة الراحة (30 ثانية)، وأن فترة الراحة (90 ثانية) تعد فترة طويلة نسبياً لأخذ قراءة عن الاحتفاظ بمستوى (الوثب العمودي) والاحتفاظ بمستوى (التصويب في كرة السلة)، مما أدى إلى فقدان ونسيان اللاعبين للمهارة الحركية أو جزء منها عند إعادة تطبيق المهارة الحركية بعد انتهاء فترة الراحة قصيرة المدى. ويؤكد (Atkinson and Schiffrin, 1972) و (Leahey, 2003) أن المعلومات تبقى في الذاكرة قصيرة المدى لفترة زمنية لا تتجاوز (30 ثانية)، ثم بعد ذلك تبدأ الذاكرة بفقدان ونسيان المعلومات أو جزء منها ما لم تتم معالجتها أو تسميعها أو ترديدها. وهذا يؤكد ما أشارت إليه نظرية التلف أو الاضمحلال التي تنص على أن سبب فقدان المعلومات المخزنة في الذاكرة قصيرة المدى يعزى إلى الإهمال وعدم ممارسة المعلومات والخبرات لفترة زمنية طويلة.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة بطاينة وآخرين (2013) التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فترتي الراحة قصيرة المدى (30 ثانية) و(180 ثانية) لصالح فترة الراحة (30 ثانية) في الاحتفاظ بالواجب الحركي المتكرر على جهاز الدراجة الهوائية الثابتة الذي تم تعلمه من قبل أفراد العينة. كذلك تتفق مع دراسة بطاينة (2006) التي توصلت نتائجها إلى أن فترة الراحة قصيرة المدى (30 ثانية) كانت أفضل من فترة الراحة قصيرة المدى (180 ثانية) فيما يخص القدرة على الاحتفاظ بالواجب الحركي المتكرر والمميز بالدقة، كما تتفق مع دراسة كوهن (Kuhn, 1984) التي كانت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فترتي الراحة قصيرة المدى (10 ثوانٍ) و(30 ثانية) لصالح فترة الراحة (30 ثانية) في دقة الاحتفاظ بزوايا مفصل المرفق الكبيرة (120,105) درجة، ومع دراسة (Janelle et al., 1997) التي كان من

أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فترات الراحة قصيرة المدى (30 ثانية، 60 ثانية، 90 ثانية، 120 ثانية) لصالح فترة الراحة قصيرة المدى (30 ثانية) في الاحتفاظ بدقة التصويب على هدف من مسافات مختلفة. وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Janseen, et al., 1987) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فترات الراحة قصيرة المدى (0 ثانية، 10 ثوانٍ، 20 ثانية، 30 ثانية، 40 ثانية، 60 ثانية) في مرحلة التذكر للواجب الحركي المميز بالدقة. ويرى الباحثان ضرورة الاستفادة من هذه النتيجة عند تعليم وتدريب المهارات الحركية، وخاصة المهارات المعقدة والمركبة كالمهارة في هذه الدراسة، من خلال إعادة تكرار تطبيق وتدريب المهارة الحركية بعد فترة راحة قصيرة المدى لا تتجاوز (30 ثانية). لأن هذه الفترة تزيد من قدرة الذاكرة على الاحتفاظ، وبالتالي تزيد من سرعة وجودة تعلم المهارات الحركية. وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها استخدمت مهارة حركية صعبة ومركبة. أما الدراسات السابقة فقد استخدمت واجبات حركية متكررة أو وحيدة أو واجبات حركية موضعية.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للمحتويات الخاصة بفترات الراحة قصيرة المدى (واجب حركي، واجب عقلي) في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة للفئة العمرية (12-15 سنة) لصالح الواجب البيئي (الحركي)". ولاختبار هذه الفرضية، تم استخدام اختبار t لتقدير الفروق في المتوسطات الحسابية للخطأ المطلق في اختبائي دقة الوثب العمودي ودقة التصويب في كرة السلة تبعاً لمتغير الواجب البيئي (واجب حركي، واجب عقلي). والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6): نتائج اختبار t لتقدير الفروق في المتوسطات الحسابية للخطأ المطلق في اختبائي دقة الوثب العمودي ودقة التصويب في كرة السلة تبعاً لمتغير الواجب البيئي (واجب حركي، واجب عقلي)

المتغيرات	الواجب البيئي	العدد	المتوسط الحسابي للخطأ المطلق	الانحراف المعياري للخطأ المطلق	قيمة t	مستوى الدلالة
اختبار الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي / سم	واجب حركي	30	7.53	4.74	0.10	0.871
	واجب عقلي	30	7.73	4.75		
اختبار الاحتفاظ بمستوى التصويب في كرة السلة / درجة	واجب حركي	30	3.60	1.48	0.40	0.690
	واجب عقلي	30	3.43	1.74		

يبين الجدول (6) نتائج تحليل اختبار t لتقدير الفروق في المتوسطات الحسابية للخطأ المطلق في اختبائي دقة الوثب العمودي ودقة التصويب في كرة السلة تبعاً لمتغير الواجب البيئي (واجب حركي، واجب عقلي)، حيث تشير نتائج اختبار (t) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الواجب البيئي الحركي والعقلي في الاختبارين (مستوى الوثب العمودي، ومستوى التصويب في كرة السلة)، وذلك لأن قيم مستوى الدلالة كانت أكبر من (0.05)، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة لاختبار مستوى الوثب العمودي (0.871)، ولاختبار مستوى التصويب في كرة السلة (0.690). وكانت قيم الفروق في المتوسطات الحسابية للخطأ المطلق للاختبارين (مستوى الوثب العمودي ومستوى التصويب في كرة السلة) متساوية ومتقاربة.

وهذا يدل على عدم وجود أفضلية للمحتوى الخاص بفترة الراحة قصيرة المدى (واجب حركي أو واجب عقلي) في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة، ويعزو الباحثان السبب في ذلك إلى تماثل العمليات العقلية التي تتطلبها طبيعة الأداء لكلا الواجبين (الواجب الحركي والواجب العقلي)، فالواجب الحركي المتمثل في التصويب بالسهم (Darts) يحتاج لتطبيقه مجموعة من العمليات العقلية، ثم التعبير عنهما حركياً، والواجب العقلي المتمثل في أسئلة للعمليات الحسابية يحتاج لتطبيقه مجموعة من العمليات العقلية، ثم التعبير عنهما شفوياً. وبالتالي فإنه عند تطبيق اللاعب لأي من الواجبين -سواء الواجب الحركي أو الواجب العقلي- فإنه يمر تقريباً بنفس التسلسل الفكري في الدماغ وبنفس العمليات العقلية من حيث (الانتباه، والتركيز، والإدراك، والتذكر، والتفكير). وبعد عملية معالجة المعلومات يتم التنفيذ والأداء للواجب البيئي، وبالتالي فإن عملية معالجة المعلومات للواجب المعطى أثرت على عملية معالجة المعلومات لواجب الاحتفاظ بنفس الطريقة

والمستوى، خاصة في مراحل التعلم الأولى، مما أدى إلى عدم وجود فروق بين الواجبيين (الحركي، والعقلي) في الاحتفاظ بدقة الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة لدى أفراد عينة الدراسة، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة بطاينة وجانسن (Bataneh & Janssen, 2002) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المحتويات البينية الخاصة بفترات الراحة قصيرة المدى (واجبات حركية، واجبات إدراكية، دون واجبات) في قدرة أفراد عينة الدراسة على تذكر دقة الوثب العمودي. وكذلك تتفق مع دراسة كوبلن (Kopplin, 1993) التي توصلت نتائجها لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الواجبات البينية الخاصة بفترة الراحة قصيرة المدى (واجب حركي، واجب عقلي) في تعلم وتذكر دقة القفز العمودي. ويرى الباحثان أن الواجبات البينية الخاصة بفترات الراحة قصيرة المدى التي تم إعطاؤها لأفراد العينة تعطي مؤشراً جيداً لتعليم وتدريب المهارات الحركية في المستقبل، من خلال ضبط عوامل التشتت خلال فترات الراحة البينية قصيرة المدى، وأن التنوع في إعطاء الواجبات البينية (الحركية، والعقلية) لا يؤثر على دقة وجودة الاحتفاظ في الذاكرة قصيرة المدى.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة التي تنص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة تبعاً لمتغير الفئة العمرية ((12- 12.9 سنة) - (13- 13.9 سنة) - (14- 14.9 سنة)) لصالح الفئة العمرية (14- 14.9 سنة)".

ولاختبار هذه الفرضية، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدقة الوثب العمودي ودقة التصويب في كرة السلة تبعاً لمتغير الفئة العمرية. والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7): يوضح الفروق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الوثب العمودي ومستوى التصويب في كرة السلة تبعاً لمتغير الفئة العمرية

المتغيرات	الفئة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي للخطأ المطلق	الانحراف المعياري للخطأ المطلق
اختبار مستوى الوثب العمودي / سم	12- 12.9 سنة	20	6.85	4.43
	13- 13.9 سنة	20	7.85	5.05
	14- 14.9 سنة	20	8.20	4.75
اختبار مستوى التصويب في كرة السلة / درجة	12- 12.9 سنة	20	3.60	1.76
	13- 13.9 سنة	20	3.60	1.47
	14- 14.9 سنة	20	3.35	1.63

يبين الجدول (7) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيري مستوى الوثب العمودي ومستوى التصويب في كرة السلة تبعاً لمتغير الفئة العمرية. وباستعراض قيم المتوسطات الحسابية، يتبين وجود فروق بين هذه المتوسطات. وللتحقق من مدى أهمية وجوهية هذه الفروق بين الفئات العمرية على متغيري دقة الوثب العمودي ودقة التصويب في كرة السلة، فقد تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لتقدير الفروق في المتوسطات الحسابية للخطأ المطلق في اختبائي دقة الوثب العمودي ودقة التصويب في كرة السلة تبعاً لمتغير الفئة العمرية. والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8): نتائج تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لتقدير الفروق في متوسط مستوى الوثب العمودي ومستوى التصويب في كرة السلة تبعاً لمتغير الفئة العمرية

المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
اختبار مستوى الوثب العمودي / سم	19.63	2	9.82	0.435	0.649
	1286.30	57	22.57		
	1305.93	59			
اختبار مستوى التصويب في كرة السلة / درجة	0.83	2	0.42	0.158	0.854
	150.15	57	2.63		
	150.98	59			

يبين الجدول (8) نتائج تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لتقدير الفروق في المتوسط الحسابي للخطأ المطلق في دقة الوثب العمودي ودقة التصويب في كرة السلة تبعاً لمتغير الفئة العمرية. وتشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية في متغيري اختبار دقة الوثب العمودي واختبار دقة التصويب في كرة السلة، وذلك لأن قيم مستوى الدلالة كانت أكبر من (0.05)، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة لاختبار دقة الوثب العمودي (0.649)، ولاختبار دقة التصويب في كرة السلة (0.854). وكانت قيم الفروق في المتوسطات الحسابية للخطأ المطلق للاحتفاظ في الاختبارين (دقة الوثب العمودي ودقة التصويب في كرة السلة) متقاربة، مما يدل على عدم وجود أفضلية لفئة عمرية على أخرى (12-12.9 سنة و13-13.9 سنة و14-14.9 سنة) في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والتصويب في كرة السلة. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الفئات العمرية الثلاث (12-12.9 سنة) و(13-13.9 سنة) و(14-14.9 سنة) تتبع جميعها للمرحلة العمرية من (12-15 سنة) وهي تسمى مرحلة المراهقة المبكرة أو مرحلة الولادة الثانية، حيث تحدث للفرد في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات في جميع الجوانب الجسمية والنمائية والحركية والنفسية، إضافة إلى الجوانب العقلية. ولا توجد فروق بين بداية المرحلة العمرية من (12-15 سنة) ونهايتها، خاصة فيما يتعلق بالقدرة على الاحتفاظ والتذكر، بالإضافة إلى تكافؤ أفراد العينة في المتغيرات (الوزن، والطول، والعمر التدريبي للاعب) التي من الممكن أن تؤثر الفروق بينها على دقة الوثب العمودي ودقة التصويب في كرة السلة، مما أدى إلى عدم وجود أفضلية لفئة عمرية على أخرى فيما يخص القدرة على الاحتفاظ بدقة الوثب العمودي ودقة التصويب في كرة السلة. ويرى الباحثان أن هذه النتيجة قد تساعد القائمين على تعليم وتدريب المهارات الحركية في فهم خصوصية هذه المرحلة العمرية (12-15 سنة) الأمر الذي يؤدي إلى سرعة تعلمهم واتقانهم للمهارة طبقاً لنوعية التدريبات والتمرينات.

الاستنتاجات

- في ضوء أهداف وفرضيات الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها، توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية:
- 1- فترة الراحة قصيرة المدى (30 ثانية) أثرت بشكل إيجابي وفترة الراحة قصيرة المدى (90 ثانية) أثرت بشكل سلبي على الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي ومستوى التصويب في كرة السلة.
 - 2- لا يوجد اختلاف بين المحتويات الخاصة (الحركية والعقلية) في الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي والاحتفاظ بمستوى التصويب في كرة السلة.
 - 3- الفئات العمرية الثلاث تساوت في القدرة على الاحتفاظ بمستوى الوثب العمودي ومستوى التصويب في كرة السلة.

التوصيات

- في ضوء استنتاجات الدراسة التي تمت الإشارة إليها في الدراسة، يوصي الباحثان بـ:
- 1- ضرورة الاهتمام بإعادة تكرار تطبيق المهارة الحركية بعد فترة الراحة قصيرة المدى التي لا تتجاوز (30 ثانية).
 - 2- مراعاة خصائص المرحلة العمرية عند تعليم المهارات الحركية ووضع البرامج التدريبية.
 - 3- إجراء دراسات مشابهة على مهارات حركية أخرى وعلى فئات عمرية مختلفة.

The Impact of Short-Term Rest and Its Special Contents on the Working Memory Quality of the Level of Retention of Vertical Jump and Shooting in Basketball

Salamah Ahmad Al-Majali

Department of Physical Education, Faculty of Educational Sciences Al-Bayt University.

Maysaloon Kamel Al-Shadeedah

Ministry of Education, Al-Qasr Distric Educational Directorate, Al-Karak, Jordan.

Abstract

This study aimed to investigate the impact of short-term rest and its special on contents working memory quality of the level of retention of vertical jump and shooting in basketball. The study population the Arthodox Sport Clube, the study employed the quasi- experimental design as it was suitable to the nature and procedures of the study. The sample of the study was selected purposefully and consisted of (60) basketball players, representing (77%) of the total population of the study. The players were evenly and randomly assigned into (3) even groups, each consisting of (20) basketball players. The first group included the age group (12-12.9), the second group included the (13-13.9) age group, while the third one include the (14-14.9) age group. Equivalence between the three groups with respect to the examined variables was established.

The researchers employed different tests to measure vertical jump retention and shooting accuracy in basketball. Players were given short-term rest periods of (30sec) and (90sec) and within -recess activities (motor, mental). The results of the study found statisticalay significant differences between (30sec) and (90sec) rest periods in vertical jump accuracy retention and shooting accuracy retention in basketball, in favor of (30sec) recess. There were no statistically significant differences between motor and mental tasks and between the age groups (12-12.9; 13-13.9; 14-14,9) in vertical jump retention accuracy and shooting retention accuracy in basketball. The study recommended the need for more attention to focus on motor skills training repetition after short-term recess not exceeding (30sec).

Keywords: Short-term memory, Retention, Basketball.

الهوامش

(*) تعريف إجرائي.

(*) تعريف إجرائي.

(*) تعريف إجرائي.

المراجع العربية

- بطاينة، أحمد، والعطيات، خالد، والحتاملة، مازن، والخزاعلة، وصفي. (2013). الإدراك الحس-حركي وعلاقته بالاحتفاظ بدقة الثبات الحركي على جهاز الدراجة الهوائية الثابتة. دراسات العلوم التربوية، المجلد 40، العدد 1. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- خريط، ريسان، وشابا، فارس (2000). تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمعيارية الهجومية بكرة السلة في العراق. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، البصرة، العراق.
- خنفر، باسم. (2007). كرة السلة (فلسفة - تعليم - تدريب). ط1، البصرة، العراق: مطبعة الحضارة.
- خيون، يعرب، وفاضل، عادل. (2006). التغيرات البيوميكانيكية لحركات الإنسان خلال حياته. مكتبة الصخرة للنشر، بغداد، العراق.
- الديوان، لمياء. (2011). الأسس الفنية للتصويب بالقفز في كرة السلة. علوم التربية الرياضية- العلوم التطبيقية: كرة السلة والكرة الطائرة.
- زيدان، مصطفى، ورمضان، جمال. (2006). تعليم ناشئي كرة السلة. ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد الحسن، هدى. (2004). بعض المتغيرات البيوميكانيكية للتصويب بالقفز من مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة في كرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- عبد الدايم، محمد، وحسانين، محمد. (1999). الحديث في كرة السلة. ط2، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- فوزي، أحمد. (2004). كرة السلة للناشئين. المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- القرشي، عبد الأمير. (2008). تأثير تمارين مقترحة لتطوير دقة التهديد بالقفز (المحتسب بثلاث نقاط) وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 1، العدد 9، بغداد، العراق.
- متولي، أمال. (1999). تحليل بيوميكانيكي لدراسة ثبات وتغاير عناصر أداء التصويب بيد واحدة من الوثب لدى لاعبي كرة السلة من ذوي المستويات المختلفة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، حلوان، مصر.
- محجوب، وجيه. (2002). التعلم الحركي والبرامج الحركية. دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- مدانات، أمجد. (1998). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التغذية الراجعة على تطوير السرعة في كرة السلة لدى طلاب قسم التربية الرياضية، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، العدد 14، الأردن.
- المصطفى، عبد العزيز. (2007). فعالية آلية التفكير كمفهوم جديد في التعلم الحركي، المؤتمر العلمي الثاني: المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- المصطفى، عبد العزيز. (1995). علم النفس الحركي. دار الإبداع الثقافي، الرياض، السعودية.

Arabic References in English

- Abd Al-Daym, Mohammed, Hasanin, Mohammed. (1999). *Talk in basketball*. 2. Cairo, Egypt: Arab House of Thought.
- Abd Al-Muhasan, Huda. (2004). *Some biomechanical variables for correction by jumping from different locations and their relationship to accuracy in basketball*. unpublished doctoral thesis, Baghdad University, Baghdad, Iraq.
- Al-Diwan, Lemya. (2011). *Technical foundations of basketball jump correction*. Sports education sciences - applied sciences: basketball and volleyball.
- Al-Mustafa, Abdelaziz. (1995). *Motor psychology*. Cultural Creativity House, Riyadh, Saudi Arabia.
- Al-Mustafa, Abdelaziz. (2007). *Effectiveness of the thinking mechanism as a new concept in motor learning*, 2nd Scientific Conference: Scientific Developments in Physical and Sports Education. Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Al-Qurayshi, Abdul-Amir. (2008). The effect of proposed exercises to develop the accuracy of jump scoring (calculated by three points) according to some biomechanical basketball variables, *Journal of Sports Education Sciences*, vol. 1, No. 9, Baghdad, Iraq.
- Batina, Ahmed, Al-Atayat, Khalid, Al-Hatamleh, Mazen, Al-Khazaleh and Wasfi. (2013). Sensory-motor perception and its relationship to keep precise motor stability on the stationary bicycle device. *Studies of educational sciences*, vol. 40, No. 1. University of Jordan, Amman, Jordan.
- Fawzi, Ahmed. (2004). *Junior basketball*. Egyptian Library of Printing and Publishing, Alexandria, Egypt.
- Khanfar, Basem. (2007). *Basketball (FA - Education - Training)*. 1, Basra, Iraq: Civilization Press.
- Khion, ya'rob, Fadel, Adel. (2006). *Bio-mechanical changes of human movements during his life*. The Rock Publishing Library, Baghdad, Iraq.
- Khraybat, Risan, Shaba, faris. (2000). *Set standard levels for certain physical and offensive basketball capabilities in Iraq*. Unpublished master's thesis, Basra University, Basra, Iraq.
- Mahjoob, Wajeeh. (2002). *Motor learning and motor programs*. The House of Thought for Publishing and Distribution. Amman, Jordan.
- Mdanat, Amjad. (1998). A proposed training programme using feedback has affected the development of basketball speed among students of the Department of Sports Education, *Journal of Studies of the University of Jordan*, No. 14, Jordan.
- Mtwalli, Amal. (1999). *Biomimical analysis to study the stability and variability of the elements of one-handed straightening performance of basketball players of different levels*. Unpublished doctoral thesis, Helwan University, Helwan, Egypt.
- Zidane, Mustafa, Ramadan, Jamal. (2006). *Teaching basketball startups*. 3. Arab Thought House, Cairo, Egypt.

English References

- Baddeley, A. D. (1999). Essentials of Human Memory. Hove: Psychology Press. *Dissertation Abstracts International A*, 59 (11). 40-49.
- Bataineh, A. & Janssen, J. P. (2002). Der Einfluss von Zwischentaetigkeiten auf die Reproduktionsguete bei vertikalem submaximalen Hochsprung.
- Bataineh, A. (2006). Zur Existenz sensibler und kritischer Perioden in der Entwicklung der Bewegungskoordination. *Leistungssport*, 19(6), 11-16.
- Baumann, H & Reim, H. (1994). *Bewegungslehre*. Verlag Moritz Diesterweg. Verlag Sauerlaender AG, Aarau.
- Engle, R. (2010). Role of Working-memory Capacity in Cognition Control. *Current Anthropology*, 51(Sup.1), 17-26.
- Groome, D. (2005). An Introduction to Cognitive Psychology, *Processes and Disorders*. New York: Taylor and Francis Inc.
- Haberlandt, K. (1997). *Cognitive Psychology*, Boston: Allyn and Bacon.

- Hitch, G. (2005). Working Memory. In: N. Braisby and A. Gellatly (Eds.), *Cognitive Psychology* (pp. 307- 341). New York: Oxford University Press.
- Janelle, C. et al., (1997). Maximizing Performance Feedback Effectiveness through Videotape Replay and a Self –Controlled Learning Environment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68: (4).
- Janssen J. et al., (1987). Zur Kurzzeitspeicherung von Kraft-Zeit-Parameter: Untersuchungen mit dem Ruder- und Fahrradergometer zur motorischen Kodierung. In *psychologische Beitrage*, 29: 494-523.
- Janssen, J. P. (1993). *Grundlagen der Sportpsychologie*. Ein Skript: Kiel.
- Kuhn, W. (1984). Zur KR-Variablen Visuelle Darbietung: Auswirkungen Verschiedener Soll-Istwert Darbietung auf die motorische Lernleistung bei einer einfachen Ganzkoerper-bewegung. In: Daug, R/Blischke, K.(Hrsg): *Aufmerksamkeit und Automatisierung in der Sportmotorik*. St. Augustin, (254-259).
- Meinel, K. & Schnabel, G. (2007). *Bewegungslehre Sport Motorik. Abriss einer Theorie sportlichen Motorik unter peadagogischem Aspekt*. 9. Stark Uberarbeitete Auflage. Meyer & Meyer Verlag.

الملحق (1)

قائمة أسماء السادة المحكمين

الاسم	التخصص العلمي	مكان العمل
الأستاذ الدكتور هاشم الكيلاني	البيوميكانيك	الجامعة الأردنية
الأستاذ الدكتور بسام مسمار	القياس والتقويم	الجامعة الأردنية
الأستاذ الدكتور معين طه	التعلم الحركي	الجامعة الأردنية
الأستاذ الدكتور أمجد مدانات	التدريب الرياضي / كرة السلة	جامعة مؤتة
الأستاذ الدكتور قاسم خويلة	التعلم الحركي	جامعة مؤتة
الأستاذ الدكتور عبد الباسط الشرمان	التعلم الحركي	الجامعة الهاشمية
الدكتور أحمد سالم بطاينة	التعلم والتحليل الحركي	جامعة اليرموك
الدكتورة عائدة عواملة	التعلم الحركي	الجامعة الأردنية
الدكتور معتصم خطاطبة	التربية الرياضية / كرة السلة	جامعة مؤتة

الملحق (2)

وصف اختبار بلاكوف للوثب العمودي

اسم الأداة: حزام بلاكوف Takei Physical Fitness Test.

نوع الأداة: Vertical Jump Meter (T.K.K 5106).

الهدف من الأداة: قياس مسافة الوثب العمودي.

مواصفات الأداة: يتكون حزام بلاكوف من شريط مطاطي قوي أسود اللون، وفي منتصف الشريط يوجد جهاز للتحكم، وهو عبارة عن جهاز صغير مستطيل الشكل لونه أحمر، يحتوي على شاشة إلكترونية صغيرة وعلى كبستين (زرين) باللون الأزرق؛ الأولى مهمتها تشغيل الجهاز والثانية مهمتها إعادة تصفير القراءة بعد كل محاولة، بالإضافة إلى قطعة دائرية باللون الأزرق مهمتها إعادة شد الخيط بعد كل محاولة. ويخرج من ذلك الجهاز خيط (شريط) لونه أبيض موصول في نهايته مع قاعدة جلد دائرية لونها أسود.

مواصفات الأداء: يقف المختبر على قاعدة الجلد بعد تثبيتها في الأرض، ويوضع الحزام على وسطه. ويتم شد الخيط بين القاعدة والحزام. بعدها تقوم بتشغيل الجهاز، ويقوم المختبر بالوثب العمودي. وبعد انتهائه يعطي الجهاز على اللوحة الإلكترونية أرقام هذه الأرقام هي مسافة الوثب العمودي التي تمثل مقدار ما تم سحبه من الخيط. وبعدها يتم أخذ القراءة وإعادة تصفير الجهاز وشد الخيط تجهيزاً للمحاولة التي تليها.

مميزات الأداة: (من أكثر المقاييس دقة في قياس مسافة الوثب العمودي، ومراعاة الفروق الفردية عند تطبيق الاختبار، وسهولة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه)

الملحق (3)

استمارة تحكيم أدوات الدراسة اختبار التصويب والاحتفاظ والواجبات الحركية والعقلية البيئية

الاختبار	ملائم	غير ملائم	التعديل المقترح
دقة الاحتفاظ بالوثب العمودي.			
دقة الاحتفاظ بالتصويب في كرة السلة.			

الاختبارات وفترات الراحة قصيرة المدى والمحتوى البيئي	الأداة	درجة الموافقة من 10 درجات
اختبار قياس مسافة الوثب العمودي.	حزام بلاكوف	
	منصة قياس القوى	
	البساط الإلكتروني	
قياس دقة التصويب من الوثب في كرة السلة	احتساب عدد المحاولات الناجحة من 3 محاولات	
	وضع درجات معيارية: درجتين للتصويب الناجح ودرجة واحدة إذا لمست الكرة الحلق أو البورد و(0) إذا لم تلمس الكرة أي شيء	
فترات الراحة قصيرة المدى	(60,30) ثانية	
	(90,30) ثانية	
	(120,30) ثانية	
الواجب الحركي الخاص بفترة الراحة	التنطيط بالكرة	
	التصويب بالسهم Darts	
الواجب العقلي الخاص بفترة الراحة	أسئلة بالعمليات الحسابية	
	Puzzle Games	

أثر برنامج لجمباز الموانع على بعض القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد

عدي موسى محمد الشيباب* وحسين حسن أبو الرز** و زياد فلاح الزيود**

تاريخ القبول 2021/10/20

DOI:https://doi.org/10.47017/32.2.2

تاريخ الاستلام 2021/07/06

الملخص

هدفت الدراسة للتعرف إلى مدى تأثير برنامج جمباز الموانع المقترح على بعض القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية الواحدة، وذلك لملاءمته طبيعة وأهداف الدراسة. بلغ مجتمع الدراسة (43) طفلاً من أطفال اضطراب طيف التوحد في مركز "وسن للتوحد والتربية الخاصة" في محافظة إربد. تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، والتي تكونت من (10) أطفال يعانون من اضطراب طيف التوحد، وذلك خلال الفترة (2020/3/8-1/5). استخدم مقياس القدرات الحركية ومقياس لتقدير المهارات الاجتماعية لجمع البيانات ومن ثم تحليلها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وحساب مواصفات العينة وإجراء إختبار غير بارامترى Non parametr لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ومعامل سبيرمان/الرتب للتعرف إلى معامل الارتباط بين درجات الأطفال في اختبار القدرات الحركية واختبار المهارات الاجتماعية. وأظهرت أهم نتائج الدراسة وجود تأثير إيجابي لبرنامج جمباز الموانع المقترح على تنمية القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، كما أظهرت عدم وجود تأثير في اختبار الجري الارتدادي على تنمية المهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد. وعليه توصي الدراسة بضرورة تطبيق برامج الأنشطة الحركية في مراكز رعاية ذوي الإعاقة على أطفال اضطراب طيف التوحد بما تتناسب مع أعمارهم وقدراتهم الحركية، لما لها من أهمية في تنمية المهارات الحركية والاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: جمباز الموانع، القدرات الحركية، المهارات الاجتماعية، اضطراب طيف التوحد.

المقدمة

ترتبط التربية الرياضية ارتباطاً وثيقاً بتقدم الدول في جميع النواحي الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، ومع تقدم التكنولوجيا الذي يشهده عصرنا الحالي في شتى المجالات، فقد أصبحت التربية الرياضية منظومة تهدف إلى تنشئة الأفراد وتكوينهم تكويناً سليماً من خلال تنمية قدراتهم ومهاراتهم العقلية والحركية والوجدانية التي يحتاجها الأفراد في حياتهم اليومية (Khatibeh, 2012).

ويعتبر النشاط البدني من المواضيع المهمة التي تناولتها العديد من الدراسات، كدراسة نصار (Nassar, 2017) ودراسة ستيوارت (Stewart, 2002)، التي أعطت نتائج في منتهى الأهمية لجميع الفئات كباراً أو صغراً من الأشخاص ذوي الإعاقة، مما دفع الدول إلى إعطاء عناية وأهمية كبيرة للأنشطة الرياضية، وإن رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة أصبحت ضرورة حتمية تتطلب من الجميع بذل الجهود الكبيرة لتحسين حياتهم الراهنة بما يقدمونه من خدمات جلييلة لهذه الفئة المحرومة في المجتمعات التي تعرضت للنقد والحرمان عبر مختلف العصور، مما يستدعي إهتماماً خاصاً بهذه الفئة ورعايتها عاطفياً ونفسياً واجتماعياً (Alkhatib et al., 2013).

© جميع الحقوق محفوظة لمجلة أبحاث اليرموك، "سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية"، جامعة اليرموك، 2023.

* قسم التعليم الخاص، وزارة التربية والتعليم، إربد، الأردن.

** كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

بحث مستل من رسالة الماجستير الموسومة بعنوان (أثر برنامج لجمباز الموانع على بعض القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد).

ويرى عادل (Adel, 2004) أن رعاية الأطفال ذوي الإعاقة مبدأ إنساني نبيل وحضاري، وأنها تعمل على إتاحة الفرص المناسبة لهم حتى يصبحوا قادرين على الاندماج مع الآخرين، وذلك دليل على أهمية حقوق الأطفال ذوي الإعاقة في هذه المجتمعات، وأن الأطفال ذوي الإعاقة يعانون من ضعف أو عجز في قدرتهم على التعلم، وهم أيضاً غير قادرين على القيام بالوظائف المتوقعة باستقلالية مقارنة مع أقرانهم، ولديهم تأخر ملحوظ في النمو جسدياً أو عقلياً أو حسيماً أو لغوياً أو سلوكياً.

والتربية البدنية كجزء من النظام التربوي العام تقدم خدمات تربوية إنسانية للأطفال ذوي الإعاقة، من أجل احتوائهم وتنمية خبراتهم الحركية وثقتهم بأنفسهم ورفع الروح المعنوية لديهم والعمل على تأهيلهم بدنياً ونفسياً لتقليل الآثار السلبية التي قد ترافقهم، وقد شهدت رياضة الأشخاص ذوي الإعاقة نشاطاً ملحوظاً نتيجةً للجهود الحقيقية التي تبذلها الدول لهذه الفئة ومشاركتها في المسابقات المحلية والدولية، إيماناً منها بضرورة مشاركتهم ودمجهم في الحياة العامة عن طريق التربية الرياضية التي تعتبر جزءاً من النظام التربوي العام والتي تعمل على تنمية الأفراد بصفة عامة والأشخاص ذوي الإعاقة بصفة خاصة بالرغم من إمكانياتهم المحدودة، وأصبحت مشاركتهم لها وجود خاص في العديد من الدول على مدار العام (Khalaf & Hyder, 2017).

ويذكر محمد (Mohammad, 2002) أن اضطراب طيف التوحد يعد في مقدمة الاضطرابات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة، حيث يحدث هذا الاضطراب لدى الطفل قبل أن يصل عمره ثلاث سنوات، ويضيف أن هذا الاضطراب من الاضطرابات النمائية التي تؤثر على الطفل سلباً في العديد من الجوانب ومنها النمو المعرفي والإنفعالي والاجتماعي، واضطراب طيف التوحد يمثل مشكلة اجتماعية للأطفال في القدرة على التكيف الاجتماعي وفي التصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة وكيفية التعامل مع الآخرين، لذلك أصبح من الضروري تقديم الرعاية الشديدة لهذه الفئة ومساعدتهم على تحقيق الأداء التكيفي في المواقف الاجتماعية والحياتية المختلفة عن طريق الأداء الوظيفي الذي يعتمدون فيه على أنفسهم.

إن التربية الرياضية تسعى إلى تحقيق أهدافها ومن ضمنها عن طريق برامج حركية متعددة للأطفال ذوي الإعاقة سواء كانت طويلة المدى أو قصيرة المدى بما يتناسب مع حاجاتهم وقدراتهم، ومشاركتهم في الأنشطة البدنية بطريقة آمنة لتحقيق الأهداف الموضوعية؛ إذ توفر البرامج الحركية فرصة لجميع الأطفال ذوي الإعاقة بصرف النظر عن اهتماماتهم وقدراتهم للمشاركة في الأنشطة البدنية، فتعمل على تنمية وتطوير القدرات الحركية الأساسية والمهارات الاجتماعية واللياقة البدنية لديهم (Almatar & Hasan, 2005).

تحتوي الأنشطة الرياضية على العديد من الرياضات والألعاب، ومنها رياضة الجمباز، وهو ذلك النشاط الذي يمارس على الأرض أو على الأجهزة بصورة فردية طبقاً لقوانين خاصة، تتميز رياضة الجمباز بتأثيرها الشامل على أجهزة الجسم المختلفة وتساعد على تنمية التوافق العصبي العضلي الذي يعمل على تحسين تحكم الفرد في جسمه وحركاته، ويستخدم في رياضة الجمباز بعض الأجهزة لأداء الحركات البدنية والمهارية، وهي وسيلة للتربية بهدف الوصول بالأفراد إلى أعلى قدراتهم العقلية والنفسية والبدنية والاجتماعية (Shahata & Alshazly, 2010).

ويشير شحاته (Shahata, 2003) إلى أن رياضة الجمباز تتكون من عدة أنواع هي: جمباز الألعاب وجمباز الأجهزة وجمباز الموانع وجمباز البطولات، وجميعها تلعب دوراً كبيراً في المحافظة على سلامة الجسم وتحسن من مستوى صحة الفرد، ويتميز جمباز الموانع بأنه يتناسب مع الأطفال في المرحلة السنية من (6-12) سنة، ويجب أن تكون الحركات والأجهزة المستخدمة مناسبة للسن والنمو والقوة والمقدرة على التفكير، ويستخدم في جمباز الموانع مانع يتكون من جهاز جمباز منفصل أو جهاز آخر يحاول اللاعب تخطيه، ولا يرتبط هذا النوع من الجمباز بقواعد خاصة لممارسته، وإنما يعتمد على تفكير الفرد وجرأته وقدرته على الابتكار.

تتضمن أنشطة جمباز الموانع المهارات الأساسية كالجري والوثب والزحف والتسلق والتوازن بالإضافة إلى ذلك، فإنها تنمي التحمل الدوري التنفسي وقوة التحمل، ويهدف هذا النوع إلى تقوية أجزاء الجسم المختلفة وإكساب الفرد الثقة والاعتماد على النفس، كما يكسب الفرد بعض المهارات الاجتماعية كالتعاون وبناء صداقات اجتماعية ومحبة الغير لأن الفرد يمارسه مع الجماعة، كما أنها تنمي بعض القدرات الحركية ذات الأهمية الكبيرة للأفراد في حياتهم اليومية بصفة عامة وفي النشاطات

الرياضية بصفة خاصة، ويحصل عليها الفرد من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به، وتقسم القدرات الحركية إلى قدرات بدنية وقدرات توافقية، وإنها لعنصر أساسي في رفع درجات التطور والتعلم إلى أعلى المستويات (Mahgoub, 2000).

ويؤكد حسن وعمر وعبد الله (Hasan, Omar & Abdullah, 2003) على مراعاة التدرج السليم في استخدام الأجهزة والحركات المستخدمة في جيمز الموانع، مثل: استخدام الأجهزة المنخفضة والتدرج إلى الأجهزة المرتفعة، والبدء بالأجهزة المرتفعة نزولاً إلى الأجهزة المنخفضة، وكذلك مثل البدء باستعمال جهاز واحد ثم الانتقال إلى مجموعة أجهزة أخرى، وزيادة السرعة في الأداء من أداء بطيء إلى آخر سريع، وتصعيب التمرينات والتدرج بها وتغيير أماكن الأجهزة، وتغيير أشكال التمرينات والحركات، وجعل التمرينات في صورة منافسات مع التدرج فيها.

ويشير كروسيوتي وهاميد وستوكس (Crucitti, Hyde & Stokes, 2019) إلى أن ما نسبته 79-83% من أطفال اضطراب طيف التوحد لا يظهرون القدرات الحركية المناسبة لفتتهم العمرية؛ فقد يعاني هؤلاء الأطفال من صعوبة في القدرات الحركية المناسبة للعمر بسبب انخفاض توتر العضلات وضعف التخطيط الحركي واضطراب التنسيق، ويتفق ذلك مع دراسة خضر ورشيد (Kheder & Rasheed, 2016) ودراسة عبد الحميد (Abd Alhamid, 2013) في أن مشاركة أطفال اضطراب طيف التوحد في الأنشطة الرياضية مع أقرانهم يجعل تطبيق الأنشطة أسهل وينمي القدرات الحركية ويدعم المهارات الاجتماعية لهؤلاء الأطفال.

وتشكل المهارات الاجتماعية أحد الجوانب ذات الأهمية الخاصة في نمو الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد؛ فيواجه هذا الطفل العديد من الصعوبات في النمو الاجتماعي التي تؤثر على جميع جوانب تعلم المهارات والسلوك، وتحول دون مشاركته في التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين (Sansi, Nalbant & Ozer, 2001).

وتذكر مجيد (Majeed, 2010) أن أكثر ما يعاني منه طفل اضطراب طيف التوحد هو فشل أو ضعف المهارات الاجتماعية، وغالباً ما يكون بمعزل عن الآخرين؛ أي أنه يقضي جزءاً كبيراً من الوقت بمفرده بدلاً من وجوده مع الآخرين، كما تظهر عليه أعراض الانسحاب الاجتماعي والانطواء وعدم القدرة على تكوين صداقات وتقل استجابته للإشارات الاجتماعية كالتواصل بالعين أو الابتسام مثلاً.

مشكلة الدراسة

يرى باكستون وإستاي (Paxton & Estay, 2007) أن هناك بعضاً من السلوكيات التي يمتلكها أطفال اضطراب طيف التوحد وتكشف عن وجود ضعف في المهارات الاجتماعية لديهم، حيث يكون لديهم قصور في إقامة العلاقات أو الصداقات مع الآخرين ولا يستطيعون التفاعل مع الآخرين، وأيضاً يكون لديهم ضعف في بعض القدرات الحركية بسبب عدم الرغبة في اللعب التلقائي والترويحي، حيث أنهم لا يشاركون اللعب مع الأطفال الذين من أقرانهم. ويرى هالاهان وكوفينان (Hallahan & Kauffman, 2003) أن بعض أطفال اضطراب طيف التوحد يستمرون في إعاقته الشديدة خلال مرحلة المراهقة الأولى أو الثانية ويبقون غير قادرين على الإهتمام الكامل بأنفسهم ما لم تكن هناك رعاية مبكرة وبرامج تطبيقية مناسبة لهم، بالرغم من وجود بعض أطفال اضطراب طيف التوحد الذين يظهرون التحسن في هذه المرحلة.

وبعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة المتعلقة بمجال اضطراب طيف التوحد، كدراسة السرحان (Alsarhan, 2007) ودراسة هارتلي وترينر وألين (Hartley, Trainer & Allen, 2019) ودراسة بيكون وأوسونا وكورشيسين وبيرس (Bacon, Osuna, Courchesne & Pierce, 2019)، ومشاهدة العديد من أطفال اضطراب طيف التوحد من خلال عمل الباحث التطوعي وانخراطه في المؤتمرات والندوات المتعلقة بالتوحد وزياراته المتكررة لبعض مراكز التربية الخاصة في محافظة إربد وإعطاء حصص تربية رياضية للأطفال اضطراب طيف التوحد، لاحظ الباحث وجود ضعف في تطبيق الخطط الخاصة بالبرامج الرياضية والاجتماعية المقننة والمحكمة للأطفال ذوي الإعاقة بصفة عامة وأطفال اضطراب طيف التوحد بصفة خاصة، وكذلك صعوبة التواصل مع هذه الفئة داخل تلك المراكز، واستنتج الباحث من ذلك أن هنالك عدم إهتمام في تلك المراكز بدور النشاط الرياضي في معالجة المشاكل الحركية والاجتماعية، مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على الدور والفاعلية التي يمكن أن يحققها استخدام هذا النمط من النشاط (جيمز الموانع) في بعض القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يأتي:

- تسليط الضوء على أهم القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد.
- تقديم نتائج علمية ونظرية تحاول من خلالها إعطاء تفسيرات علمية حول القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية التي قد يمتلكها أطفال اضطراب طيف التوحد بعد تطبيق البرنامج.
- الإسهام في بناء البرامج الرياضية التي تعمل على مساعدة أطفال اضطراب طيف التوحد وتنمية قدراتهم الحركية والمهارات الاجتماعية لديهم.
- الإسهام في توجيه وتعزيز المؤسسات التي تهتم بالأشخاص ذوي الإعاقة وبالأخص أطفال اضطراب طيف التوحد.
- زيادة الوعي في كيفية التعامل مع هذه الفئة من الأطفال.
- تشكيل أساس وقاعدة للمهتمين والباحثين في مجال الأشخاص ذوي الإعاقة.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى:

- 1- مدى تأثير برنامج جمباز الموانع المقترح على القدرات الحركية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد.
- 2- مدى تأثير برنامج جمباز الموانع المقترح على المهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد.
- 3- العلاقة الارتباطية بين القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد.

فرضيات الدراسة

- (1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات الحركية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد.
- (2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد.
- (3) توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ بين القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد.

مصطلحات الدراسة

جمباز الموانع (Inhibitor Gymnastic): نوع من أنواع الجمباز العام يدل عليه اسمه، وهو وضع حاجز منفصل أو مع جهاز آخر على شكل مانع ليحاول اللاعب التفكير في تخطيه، ويعمل على تنمية القدرات الحركية والسمات الإرادية، ويستخدم هذا النوع كمسابقات بين أفراد ومجموعات متكافئة (Shahata, 2003).

القدرات الحركية (Motor Abilities): تشكل نظاماً معلوماً يمكن تجزئته إلى قدرات توافقية وقدرات بدنية، وهي الصفات التي يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به. وتؤدي الحركات من خلال مجموعات عضلية كبيرة أو صغيرة، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية (Aldulaimi, 2008).

المهارات الاجتماعية (Social Skills): مجموعة من القدرات يمتلكها الفرد وتساعد في تفاعله مع مواقف حياته اليومية وتحدياتها وفي التأقلم الإيجابي مع متطلبات الحياة (Pelot, 2005).

اضطراب طيف التوحد (Autistic Spectrum Disorder): يعد من أكثر الاضطرابات النمائية صعوبة، حيث يؤثر على السلوكيات والمهارات الاجتماعية، وتظهر الأعراض الدالة عليه خلال السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل (Metwally, 2015).

مجالات الدراسة

المجال المكاني: تم تطبيق الدراسة في مركز وسن للتوحد والتربية الخاصة في محافظة إربد.
المجال البشري: أطفال اضطراب طيف التوحد البالغ عددهم (10) أطفال من عمر (9-12) سنة.
المجال الزمني: تم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2020/2019.
الدراسات السابقة

أجرى نصار (Nassar, 2017) دراسة هدفت للتعرف الى فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الأنشطة الحركية للحد من السلوك العدواني لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تكونت من (24) طفلاً ممن يعانون من اضطراب طيف التوحد تم توزيعهم على مجموعتين: (12) للتجريبية و(12) للضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود أثر للبرنامج المقترح في الحد من السلوك العدواني لدى أفراد المجموعة التجريبية التجريبية.

قام خضر ورشيد (Kheder & Rasheed, 2016) بإجراء دراسة هدفت إلى إعداد منهاج تعليمي مقترح باستخدام جمناسك الألعاب، والتعرف إلى تأثير هذا المنهاج في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية الأساسية والنمو الاجتماعي لأطفال الرياض، تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) طفلاً من الأطفال الذكور في عمر (5) سنوات وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث قسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (15) طفلاً لكل مجموعة، وأسفرت أهم النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية من حيث التطور الملحوظ في جميع القدرات البدنية والمهارات الحركية الأساسية والنمو الاجتماعي، وتفوق أطفال المجموعة التجريبية في قياس الاختبارات البعدية على أطفال المجموعة الضابطة في جميع المهارات الحركية والقدرات البدنية والنمو الاجتماعي ما عدا مهارة (الحجل) حيث تساوت كل المجموعتان في نسبة التطور.

وقامت المفتي (Almufti, 2015) بدراسة هدفت للكشف عن تأثير منهج حركي في تنمية المهارات الحركية والاجتماعية لأطفال اضطراب طيف التوحد متوسط الشدة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة بلغت (6) من ذوي اضطراب طيف التوحد، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المنهج الحركي القائم على اللعب؛ فقد أظهر الأطفال تفوقاً في تنمية المهارات الحركية والاجتماعية لأطفال اضطراب طيف التوحد متوسط الشدة عند المقارنة بين الإختبارين القبلي والبعدية.

وهدفت دراسة عبد الحميد (Abd Alhamid, 2013) إلى إعداد برنامج تأهيلي مصاحب للألعاب الترويحية لتطوير بعض القدرات الحركية للأطفال المصابين بالتوحد، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبإسلوب القياسين القبلي والبعدية، وطبقت الدراسة على عينة عددها (20) طفلاً من أطفال اضطراب طيف التوحد تم إختيارهم بالطريقة العمدية، وتوصلت الباحثة إلى كثير من النتائج من أهمها أن للبرنامج التأهيلي تأثيراً إيجابياً في تطوير القدرات الحركية، ووجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لصالح الاختبارات البعدية.

وهدفت دراسة جوردان (Gordan, 2007) للتعرف إلى أهمية دور اللعب الاجتماعي في تنمية المهارات الاجتماعية، وقد استخدمت المنهج التجريبي، وطبقت على عينة تكونت من (8) أطفال من أطفال اضطراب طيف التوحد، وأسفرت أهم النتائج عن أن اللعب الاجتماعي يساعد في تطوير المعاملات الاجتماعية لأطفال اضطراب طيف التوحد ويؤدي إلى إثراء اللعب العفوي والتخيلي، ويساعدهم بشكل كبير على الخروج من عزلتهم، وعلى إنخراطهم في العلاقات الاجتماعية.

وأجرت السرحان (Alsarhan, 2007) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر برنامج مقترح لجمباز الألعاب والموانع على خفض النشاط الزائد بخصائصه الثلاث (اضطراب الانتباه، والاندفاعية، وفرط الحركة)، وتنمية القدرات النفس - حركية لأطفال صعوبات التعلم المميزين بالنشاط الزائد وتتراوح اعمارهم بين (6-9) سنوات، واتبعت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدية لمجموعة واحدة، وتم إختيار أفراد عينة الدراسة بالطريقة العمدية من أطفال صعوبات التعلم المميزين بالنشاط الزائد، ويبلغ عددهم (13) طفلاً وطفلة بواقع (4) إناث و(9) ذكور، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح له أثر إيجابي على خفض النشاط الزائد وتنمية بعض القدرات النفس - حركية لأطفال صعوبات التعلم.

أجرت رزوقي وداوود (Razzuki & Dawood, 2005) دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير منهاج تعليمي مقترح لجمناستك الموانع في تطوير بعض القدرات الحركية، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (52) تلميذة أعمارهن بين (13-17) سنة قسمن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تتكون من (26) تلميذة، وأشارت أهم النتائج إلى أن هناك تأثيراً معنوياً في تطوير قدرة القوة الحركية والسرعة والمرونة لدى المجموعتين، ومع تفوق المجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة والتوازن على المجموعة الضابطة.

قام ستيوارت (Stewart, 2002) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر برنامج علاجي باللعب لتنمية المهارات الحركية والاجتماعية لدى طفل التوحد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثلت عينة الدراسة في طفل من ذوي التوحد يبلغ من العمر (5) سنوات، وأشارت أهم النتائج إلى حدوث تحسن في المهارات الاجتماعية والحركية لدى طفل التوحد.

قام مويس وفريا (Moes & Frea, 2002) بدراسة هدفت للتعرف إلى مدى فاعلية برنامج تدريبي في تنمية بعض مهارات التواصل لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، وقد استخدم في الدراسة المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة من (3) أطفال من ذوي التوحد تتراوح أعمارهم بين (3-5) سنوات بمشاركة أعضاء أسرهم، وأشارت أهم النتائج إلى ظهور انخفاض ملحوظ في السلوكيات السلبية، كما ازدادت وظائف التواصل والحصيلة اللغوية لأفراد عينة الدراسة، وارتفع معدل دخول هؤلاء الأطفال في أنشطة الألعاب المختلفة.

ما تميزت به الدراسة الحالية

قد تكون هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي لم يتطرق الباحثون موضوعها سابقاً، وربما كانت الدراسة الأولى في موضوعها _ في حدود علم الباحثين _ ، كما تميزت هذه الدراسة في أنها تبحث في تحسين القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية لأطفال اضطراب طيف التوحد، مما يجعل هذه الدراسة نقلة نوعية في أهدافها وموضوعها مما ميزها عن العديد من الدراسات.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بإحدى صوره المتمثلة في المجموعة التجريبية الواحدة، وذلك لملاءمته طبيعة وأهداف الدراسة، حيث تم إجراء الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من أطفال اضطراب طيف التوحد في مركز وسن للتوحد والتربية الخاصة في محافظة إربد البالغ عددهم (43) طفلاً.

عينة الدراسة

قام الباحثون باختيار أفراد العينة بالطريقة العمدية، وعددهم (10) أطفال من الذكور تراوحت أعمارهم بين (9-12) سنة من أطفال اضطراب طيف التوحد في مركز وسن للتوحد والتربية الخاصة.

وقام الباحثون باختيار عينة الدراسة وفقاً للشروط التالية:

- عدم المعاناة من أي أمراض أخرى بناءً على الكشف الطبي لدى المركز، وعدم تناول أي عقاقير طبية.
- موافقة أولياء الأمور على إشراك أطفالهم في الدراسة.
- عدم ممارسة أطفال العينة أي نشاط رياضي داخل المركز أو خارجه.
- أن تتراوح أعمارهم بين (9-12) سنة.

وقد قام الباحثون باختبار مركز وسن للتوحد والتربية الخاصة، وذلك للاعتبارات التالية:

- ترحيب إدارة المركز بتطبيق الدراسة.
- وجود العينة المطلوبة في المركز.
- توفر الإمكانيات والتجهيزات المناسبة لتطبيق الدراسة.

أدوات الدراسة

- * اختبارات لقياس القدرات الحركية المختارة.
- * مقياس المهارات الاجتماعية المختارة.

وفي ما يلي عرض تفصيلي لما سبق:

1- اختبارات لقياس القدرات الحركية المختارة، حيث تضمنت الاختبارات التالية:

- اختبار لقياس الاتزان الثابت للجسم (الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة) (Albataineh & Almestarihi, 2016).
- اختبار لقياس كل من التوافق تحت ضغط زمني لكامل أجزاء الجسم، وقياس السرعة وتحمل القوة لعضلات الرجلين (الوثب جانباً لمدة (15) ثانية) (Albataineh & Almestarihi, 2016).
- اختبار لقياس المدى الحركي ومرونة عضلات أسفل الظهر وعضلات الفخذ الخلفية (ثني الجذع أماماً إلى أسفل من وضع الوقوف) (Meinel & Schnabel, 2006).
- اختبار لقياس سرعة الجسم الانتقالية لمسافة 50 م (القدرة على الانتقال من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن) (Alkhazaaleh & Alajami, 2017).
- اختبار لقياس عنصر الرشاقة (الجري الارتدادي) (Alkhazaaleh & Alajami, 2017).

2- مقياس المهارات الاجتماعية

قام الباحثون بتصميم مقياس لتقدير بعض المهارات الاجتماعية لأطفال اضطراب طيف التوحد بعد مراجعة الأسس والأطر النظرية المتعلقة بالمهارات الاجتماعية لأطفال اضطراب طيف التوحد والاطلاع على بعض الدراسات السابقة كدراسة جوردان (Gordan, 2007)، وتكون المقياس من (30) في صورته الأولية، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين وعددهم (8) بهدف إبداء رأيهم في فقراته، ومدى مناسبة كل فقرة من فقرات المقياس من حيث مدى وضوح الصياغة ودقتها. وبعد ذلك قام الباحثون بإجراء التعديلات المناسبة من إضافة أو حذف أو تعديل للفقرات تبعاً لملاحظات الخبراء وتوصياتهم. وبهذا توصل الباحثون إلى المقياس بصورته النهائية، وتكون من (25) فقرة.

3- برنامج لجمباز الموانع

بعد تحديد هدف البرنامج، قام الباحثون بمراجعة الدراسات السابقة والأبحاث المرتبطة بمجال جمباز الموانع بشكل عام، والدراسات المرتبطة بجمباز الموانع للأطفال بشكل خاص لاختيار محتوى البرنامج بما يتناسب مع أطفال اضطراب طيف التوحد، كدراسة السرحان (Alsarhan, 2007) ودراسة رزوقي وداوود (Razzuki & Dawood, 2005)، وعليه قام الباحثون بتحديد عدد من الأسس التي تم من خلالها وضع الإطار العام للبرنامج، وهذه الأسس هي:

- مراعاة الفروق الفردية والسمات الخاصة لأطفال اضطراب طيف التوحد.
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة توفر الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- أن يتصف البرنامج بالمرونة والقدرة على تعديله حسب الظروف التي تطرأ في أثناء فترة التطبيق.
- مراعاة أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع.
- مراعاة عوامل الأمان والسلامة العامة في اختيار التمرينات والأدوات المستخدمة في مكان التطبيق.

وتم إعداد وتصميم البرنامج الحركي باستخدام جمباز الموانع بما يتناسب مع خصائص أفراد العينة، ومدته ثمانية أسابيع بواقع (24) وحدة توزع على ثلاث وحدات أسبوعياً، زمن كل وحدة (35) دقيقة، وتهدف كل وحدة إلى تحقيق هدف حركي وهدف اجتماعي، وتكونت كل وحدة من ثلاثة أجزاء:

- الجزء التمهيدي: زمنه (5) دقائق، وتضمن تسجيل الحضور والغياب، وشرح هدف الوحدة، وتمارين الإحماء البدني العام.
- الجزء الرئيسي: زمنه (25) دقيقة، وتضمن تمارين دون أدوات، وتمارين مع أدوات.
- الجزء الختامي: زمنه (5) دقائق، وتضمن لعبة صغيرة لكل وحدة.

صدق أداة الدراسة (مقياس المهارات الاجتماعية)

تم التحقق من صدق المحتوى لأداة المهارات الاجتماعية من خلال عرضها على مجموعة مؤلفة من (8) أعضاء هيئة تدريس من ذوي الخبرة والاختصاص في التربية الرياضية ممن يعملون في الجامعات الأردنية، وذلك بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: وضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وانتماؤها للمجال الذي تتبع له، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسباً على الفقرات. وبناءً على ذلك، تم الأخذ بجميع ملاحظات المحكمين، حيث تم القيام بتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات.

ثبات أداة الدراسة (مقياس المهارات الاجتماعية)

للتأكد من ثبات أداة قياس المهارات الاجتماعية، تم توزيعها على (4) من معلمات لأطفال يعانون من اضطراب طيف التوحد من خارج عينة الدراسة، كما تم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ (Chronbach Alpha) لجميع الفقرات، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1): معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	الدلالة الإحصائية
0.75	0.00

يظهر من الجدول (1) أن معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأداة المهارات الاجتماعية بلغ (0.75)، وهي قيمة مرتفعة ومقبولة لأغراض التطبيق أيضاً؛ إذ أشارت معظم الدراسات إلى أن نسبة قبول معامل الثبات (0.60) (Amir & Sonderp&ian, 2002).

ثبات اختبارات القدرات الحركية

يهدف التحقق من ثبات اختبارات القدرات الحركية، قام الباحثون باستخدام طريقة (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه) (Test-Re-test)؛ إذ تم تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (4) أطفال يعانون من اضطراب طيف التوحد، وإعادة تطبيقها عليهم بعد اسبوع من التطبيق الأول، ومن ثم تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2): معاملات ثبات (معامل الارتباط بين التطبيقين) اختبارات القدرات الحركية

الاختبار	معامل الثبات
الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة	*0.87
الوثب جانباً لمدة (15) ثانية	*0.89
ثني الجذع أماماً إلى أسفل من وضع الوقوف	*0.88
اختبار العدو (50) متر	*0.90
الجري الارتدادي	*0.85

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يظهر من الجدول (2) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين لاختبارات الدراسة كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وهذا يدل على ثبات اختبارات القدرات الحركية.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة

ساعة توقيت عدد (2)، حبل عدد (6) بطول 10 أمتار، مقعد سويدي عدد (2)، مسطرة مدرجة عدد (2) بطول 30 سم، شريط لاصق عدد (2)، صافرة عدد (1)، أقماع عدد (16)، استمارة تسجيل لكل اختبار، عصا عدد (12)، صندوق خشبي عدد (4)، أطواق عدد (10)، حبل قفز عدد (2)، كرة طبية عدد (5)، كرة قدم عدد (4)، لوح خشبي مائل عدد (1)، فرشاة جمباز عدد (3)، ترامبولين صغير عدد (1)، كرة سلة عدد (2)، عارضة مرمى عدد (1)، سلم خشبي عدد (1)، حاجز بلاستيكي عدد (2)، درج صغير باتجاهين عدد (1).

خطوات إجراء الدراسة

قام الباحث بتنفيذ الدراسة وفقاً للخطوات التالية:

1. الإجراءات الإدارية.
2. الدراسة الاستطلاعية.
3. القياس القبلي.
4. تطبيق برنامج جمباز الموانع.
5. القياس البعدي.

أولاً: الإجراءات الإدارية

- الحصول على كتاب رسمي (تسهيل مهمة) موجه من كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك إلى إدارة مركز وسن للتوحد والتربية الخاصة.
- الحصول على الموافقة الإدارية من مركز وسن، التي سمحت باستخدام صالة الأنشطة لدى المركز، واختيار عينة الدراسة من أطفال اضطراب طيف التوحد بغرض تطبيق البرنامج.
- الحصول على موافقة أولياء أمور الأطفال على مشاركة أطفالهم في البرنامج.

ثانياً: التجربة الاستطلاعية

بعد الانتهاء من الإجراءات الإدارية، قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية للتحقق من جاهزية الصالة المستخدمة في مركز وسن، والتأكد من عوامل الأمان والسلامة عند التطبيق، وتوفير جميع الأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج، وتدريب المساعدين على كيفية العمل وتوضيح المطلوب منهم خلال تطبيق البرنامج، وذلك من يوم الأحد بتاريخ 29 / 12 / 2019 إلى يوم الخميس بتاريخ 2 / 1 / 2020.

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من أربعة أطفال من أطفال اضطراب طيف التوحد تتراوح أعمارهم بين (9-12) سنة، جميعهم تم اختيارهم من خارج عينة الدراسة، وتم تطبيق اختبار قبلي للقدرات الحركية، واختيار ثلاث وحدات من البرنامج وتطبيقها عليهم، ومن ثم أخذ قياسات الاختبار البعدي للقدرات الحركية.

ثالثاً: القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية التالية:

- تم توزيع مقياس تقدير المهارات الاجتماعية على معلمات أطفال اضطراب طيف التوحد، وذلك يوم الأحد بتاريخ 2020/1/5.
- تم تطبيق اختبارات القدرات الحركية المختارة من قبل الباحثين على أفراد العينة، وسجلت نتائج هذه الاختبارات على استمارة التسجيل، وذلك يوم الإثنين بتاريخ 2020/ 1/6.

رابعاً: تطبيق برنامج جمباز الموانع

قام الباحث بتطبيق برنامج جمباز الموانع بالتعاون مع المساعدين على عينة الدراسة البالغ عددها (10) أطفال لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً، وكان ذلك ابتداءً من يوم الأربعاء الموافق 2020/1 / 8 وحتى يوم الأربعاء الموافق 4 / 2020/3.

خامساً: القياس البعدي

- تم تطبيق اختبارات القدرات الحركية المختارة من قبل الباحثين مرة أخرى على أفراد العينة، وذلك يوم الخميس بتاريخ 2020/3/5.

- تم توزيع مقياس تقدير المهارات الاجتماعية مرة أخرى على معلمات أطفال اضطراب طيف التوحد، وذلك يوم الأحد بتاريخ 2020/3/8.

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل

برنامج جمباز الموانع المقترح.

المتغيرات التابعة

1- القدرات الحركية المختارة.

2- المهارات الاجتماعية المختارة.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحثون الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة (-Test Re-test) وكذلك معادلة الفا كرونباخ، كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وطبق الاختبار غير البارامتري (Non _ Parametric) (Wilcoxon Signed Ranks Test) لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ومعامل سبيرمان/ الرتب للتعرف على معنوية معامل الارتباط بين درجات الأطفال على اختبار القدرات الحركية ومقياس المهارات الاجتماعية.

عرض النتائج

سوف يتم عرض نتائج الدراسة وفقاً لما تم طرحه من فرضيات، وهي على النحو الآتي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات الحركية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد.

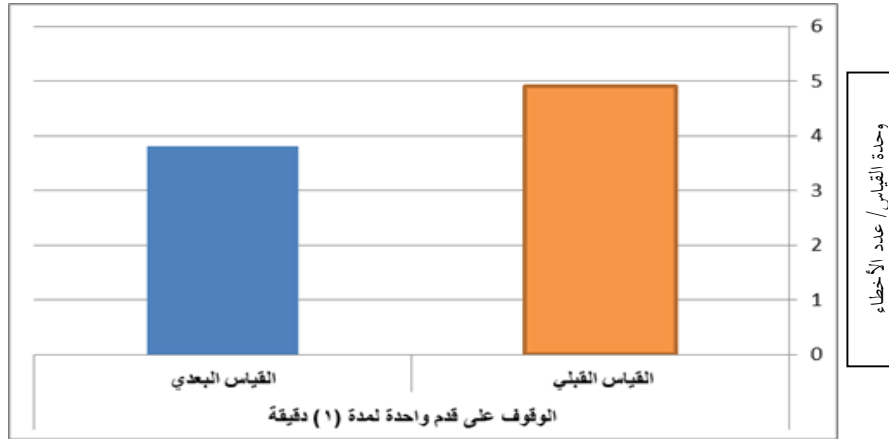
تم اختبار هذه الفرضية من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي للقدرات الحركية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، كما تم تطبيق اختبار (Wilcoxon Signed Ranks Test) لدراسة الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للقدرات الحركية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، وفيما يلي عرض النتائج:

الجدول (3): أدنى قيمة وأعلى قيمة والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي للقدرات الحركية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد

الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي				القياس البعدي			
		أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة	عدد الأخطاء	3.00	7.00	4.90	1.20	3.00	5.00	3.80	0.79
الوثب جانباً لمدة (15) ثانية	التكرارات	6.00	10.00	7.90	1.10	8.00	11.00	9.10	0.99
ثني الجذع أماماً إلى أسفل من وضع الوقوف	سم	-3.00	5.00	1.00	2.31	-1.00	7.00	3.00	2.31
اختبار العدو (50) متر	ثانية	10.51	15.21	13.18	1.75	9.43	13.51	11.79	1.40
الجري الارتدادي	ثانية	11.50	14.50	13.01	0.98	10.70	13.50	12.22	0.89

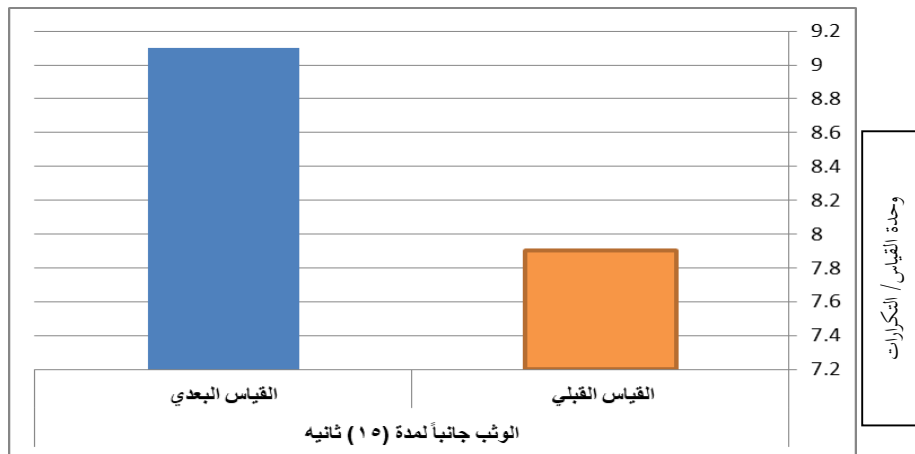
يظهر من الجدول (3) ما يلي:

- 1- تراوحت درجات أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق باختبار الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة في القياس القبلي بين (3.00-7.00) من عدد الأخطاء، وبلغ المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي (4.90±1.20) من عدد الأخطاء، في حين تراوحت درجات أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق في القياس البعدي بين (3.00-5.00) من عدد الأخطاء، وبلغ المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس البعدي (3.80±0.79) من عدد الأخطاء، ويوضح الشكل البياني (1) ذلك.



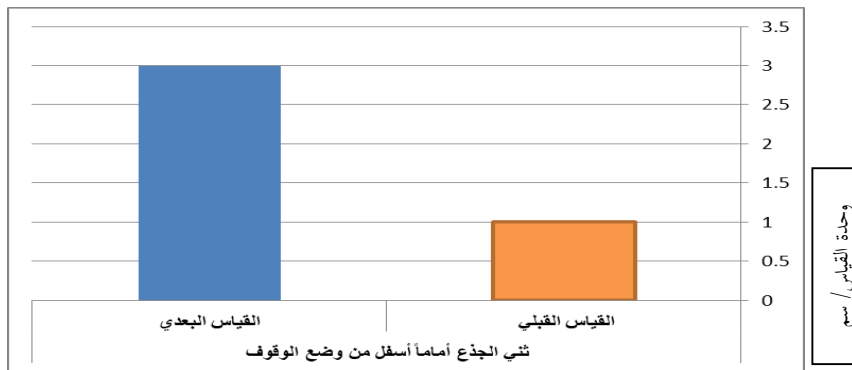
الشكل البياني (1): المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة

- 2- تراوحت درجات أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق باختبار الوثب جانباً لمدة (15) ثانية في القياس القبلي بين (6.00-10.00) تكرارات، وبلغ المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي (7.90±1.10) تكراراً، في حين تراوحت درجات أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق لهذا الاختبار في القياس البعدي بين (8.00-11.00) تكراراً، وبلغ المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس البعدي (9.10±0.99) تكراراً، ويوضح الشكل البياني (2) ذلك.



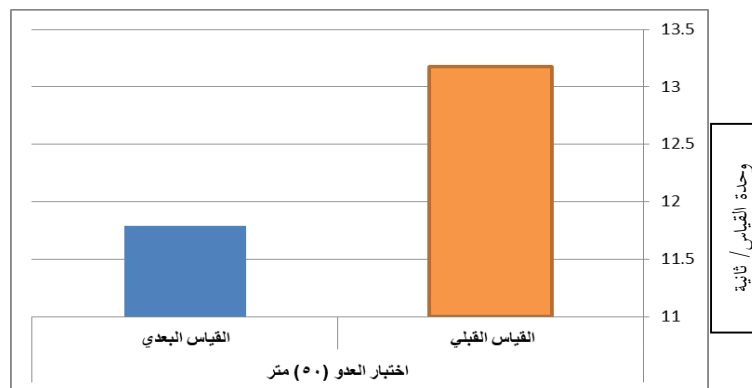
الشكل البياني (2): المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار الوثب جانباً لمدة (15) ثانية

- 3- تراوحت درجات أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق باختبار ثني الجذع أماماً إلى أسفل من وضع الوقوف في القياس القبلي بين (-3.00) و(5.00) سم، وبلغ المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي (1.00±2.31) سم، في حين تراوحت درجات أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق بهذا الاختبار في القياس البعدي بين (-1.00) و(7.00) سم، وبلغ المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس البعدي (3.00±2.31) سم، ويوضح الشكل البياني (3) ذلك.



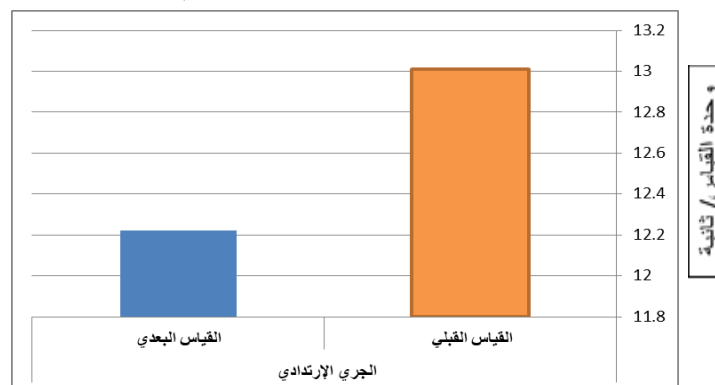
الشكل البياني (3): المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار ثني الجذع أماماً إلى أسفل من وضع الوقوف.

4- تراوحت درجات أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق باختبار العدو (50) متر في القياس القبلي بين (10.51-15.21) ثانية، وبلغ المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي (1.75 ± 13.18) ثانية، في حين تراوحت درجات أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق بهذا الاختبار في القياس البعدي بين (9.43-13.51) ثانية، وبلغ المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس البعدي (1.40 ± 11.79) ثانية، ويوضح الشكل البياني (4) ذلك.



الشكل البياني (4): المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار العدو (50) متر.

5- تراوحت درجات أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق باختبار الجري الإرتدادي في القياس القبلي بين (11.50-14.50) ثانية، وبلغ المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي (0.98 ± 13.01) ثانية، في حين تراوحت درجات أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق بهذا الاختبار في القياس البعدي بين (10.70-13.50) ثانية، وبلغ المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس البعدي (0.89 ± 12.22) ثانية، ويوضح الشكل البياني (5) ذلك.



الشكل البياني (5): المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار الجري الإرتدادي.

كما تم تطبيق اختبار (Wilcoxon Signed Ranks Test) لدراسة الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للقدرات الحركية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، الجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4): نتائج تطبيق اختبار (Wilcoxon Signed Ranks Test) لدراسة الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للقدرات الحركية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد

الاختبار	متوسط الرتبة	مجموع الرتب	Z	الدلالة الإحصائية
الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة	الرتب الإيجابية	36.00	2.598	0.01*
	الرتب السلبية	0.00		
الوثب جانباً لمدة (15) ثانية	الرتب الإيجابية	0.00	2.762	0.01*
	الرتب السلبية	45.00		
ثني الجذع أماماً إلى أسفل من وضع الوقوف	الرتب الإيجابية	0.00	2.913	0.00*
	الرتب السلبية	55.00		
اختبار العدو (50) متر	الرتب الإيجابية	55.00	2.803	0.01*
	الرتب السلبية	0.00		
الجري الارتدادي	الرتب الإيجابية	55.00	2.812	0.01*
	الرتب السلبية	0.00		

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يظهر من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات الحركية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، حيث كانت جميع قيم (Z) لكل من اختبارات القدرة الحركية (الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة، الوثب جانباً لمدة (15) ثانية، ثني الجذع أماماً إلى أسفل من وضع الوقوف، اختبار العدو (50) متراً، الجري الارتدادي) دالة إحصائية، وعند مراجعة المتوسطات الحسابية الواردة في الجدول السابق تبين وجود تحسن في القياس البعدي، مما يدل على وجود أثر إيجابي دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لبرنامج جيمز الموانع على بعض القدرات الحركية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، مما سبق تقبل الفرضية الأولى التي تنص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات الحركية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد.

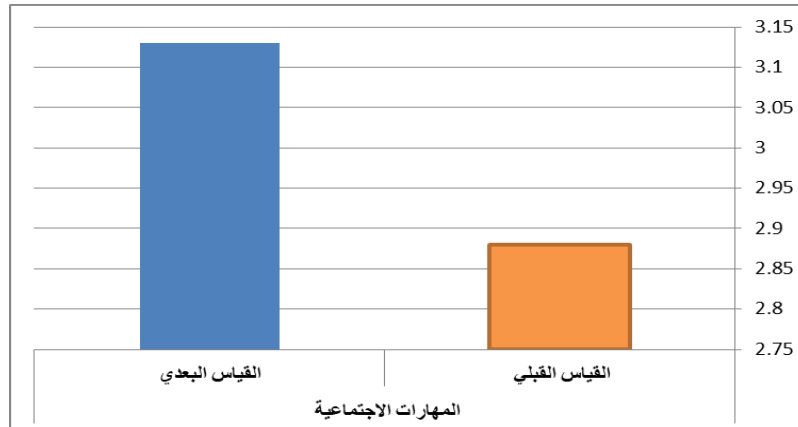
ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد.

تم اختبار هذه الفرضية من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لأداة المهارات الاجتماعية، كما تم تطبيق اختبار (Wilcoxon Signed Ranks Test) لدراسة الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمهارات الاجتماعية، وفيما يلي عرض النتائج:

الجدول (5): أدنى قيمة وأعلى قيمة والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لأداة المهارات الاجتماعية

أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
2.68	3.08	2.88	0.12
2.88	3.36	3.13	0.15

يظهر من الجدول رقم (5) أن درجات أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق بالمهارات الاجتماعية في القياس القبلي تراوحت بين (2.68-3.08)، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (2.88 ± 0.12)، في حين تراوحت درجات أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق بالمهارات الاجتماعية في القياس البعدي بين (2.88-3.36)، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي (3.12 ± 0.15)، ويوضح الشكل البياني (6) ذلك



الشكل البياني (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لأداة المهارات الاجتماعية

كما تم تطبيق اختبار (Wilcoxon Signed Ranks Test) للتعرف للفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، الجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6): نتائج تطبيق اختبار (Wilcoxon Signed Ranks Test) لدراسة الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد

المتوسط الرتبة	مجموع الرتب	Z	الدلالة الإحصائية
0.00	0.00	2.823	0.00
5.50	55.00		

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يظهر من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، حيث أن قيمة (Z) للمهارات الاجتماعية (2.823)، وهي قيمة دالة إحصائية، وعند مراجعة المتوسطات الحسابية الواردة في الجدول السابق تبين، وجود تحسن في القياس البعدي، مما يدل على وجود أثر إيجابي دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لبرنامج لجمباز الموانع على المهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، مما سبق تقبل الفرضية الثانية والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد.

تم اختبار هذه الفرضية من خلال استخراج معاملات الارتباط بطريقة (Spearman's rho) بين القياسات البعدية للقدرات الحركية والمهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، وفيما يلي عرض النتائج:

الجدول (7): معاملات الارتباط بطريقة (Spearman) بين القياسات البعدية للقدرات الحركية والمهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد

الاختبار	المهارات الاجتماعية
الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة	معامل الارتباط 0.68 الدلالة الإحصائية 0.00
الوثب جانباً لمدة (15) ثانية	معامل الارتباط 0.65 الدلالة الإحصائية 0.00
ثني الجذع أماماً إلى أسفل من وضع الوقوف	معامل الارتباط 0.70 الدلالة الإحصائية 0.00

الاختبار	المهارات الاجتماعية
اختبار العدو (50) متراً	معامل الارتباط 0.69
	الدلالة الإحصائية 0.00
الجري الارتدادي	معامل الارتباط 0.53
	الدلالة الإحصائية 0.11

يظهر من الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين كل من القدرة الحركية (الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة، الوثب جانباً لمدة (15) ثانية، ثني الجذع أماماً إلى أسفل من وضع الوقوف، اختبار العدو (50) متراً) والمهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، حيث كانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين الجري الارتدادي والمهارات الاجتماعية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.53) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما سبق تقبل الفرضية الثالثة فيما يتعلق بالوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة، والوثب جانباً لمدة (15) ثانية، وثني الجذع أماماً إلى أسفل من وضع الوقوف، واختبار العدو (50) متراً، وترفض الفرضية الثالثة فيما يتعلق بالجري الإرتدادي.

مناقشة النتائج

في ما يلي مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ($\geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي للقدرة الحركية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد".

ويظهر من الجدول (3) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في ما يتعلق باختبار الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة، وبلغ المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي (4.90) من عدد الأخطاء، وبلغ في القياس البعدي (3.80) من عدد الأخطاء.

ويعزو الباحثون ذلك إلى أن تطبيق البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن أداء أطفال اضطراب طيف التوحد في اختبار الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة لصالح القياس البعدي لدى هؤلاء الأطفال، إلا أن هذا الاختبار يعتبر من أبسط وأسهل اختبارات الاتزان الحركي حيث يتميز بسهولة تطبيقه خاصة مع هذه الفئة العمرية، وقد أشار سليمان (Sulaiman, 2001) إلى افتقار أطفال اضطراب طيف التوحد للتوازن في أثناء المشي أو حمل شيء معين، حيث أسهم البرنامج بشكل كبير في تحسن عنصر الاتزان بما يحتويه من أنشطة رياضية والعب حركية تعمل على تنمية الاتزان لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، وذكر (Meinel & Schnabel, 2007) أن المرحلة العمرية للأطفال من (10-12) سنة تعد من أفضل المراحل لتحسين القدرات الحركية.

وأظهرت نتائج الدراسة المتعلقة باختبار الوثب جانباً لمدة (15) ثانية تفوق القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (9.10) تكرار مقارنة مع القياس القبلي الذي بلغ (7.90) تكرار.

ويرى الباحثون أن هؤلاء الأطفال يمتازون بحركات غير هادفة وعشوائية، حيث أظهرت الوحدات التدريبية في البرنامج بما يحتويه من تمارين وألعاب متنوعة تم اختيارها بعناية لتتلاءم مع خصائص أفراد عينة الدراسة وقدراتهم، مما لها أثراً إيجابياً في تنمية وتحسين التوافق الحركي عند أطفال اضطراب طيف التوحد.

أما في ما يتعلق باختبار ثني الجذع أماماً إلى أسفل من وضع الوقوف، فقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (1.00) سم، في حين بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي (3.00) سم.

ويعزو الباحثون سبب وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار المرونة إلى عدم قدرة أطفال اضطراب طيف التوحد على تلبية احتياجاتهم الحركية الكافية قبل تطبيق البرنامج، وأظهرت نتائج الدراسة تطوراً في مختلف النواحي الحركية لدى هؤلاء الأطفال.

وأشارت نتائج الدراسة المتعلقة باختبار العدو (50) متراً إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (13.18) ثانية والمتوسط الحسابي في القياس البعدي (11.79) ثانية.

ويعزو الباحثون سبب التطور الحاصل في القياس البعدي إلى البرنامج الحركي (جمباز الموانع)؛ إذ عمل على تطوير مستوى الأطفال ورفع قدراتهم الحركية وظهور هذا التطور فيما يمتلكون من طاقات حركية مخزونة يسارعون إلى تفرغها عند أول فرصة حقيقية تتاح لهم لإطلاقها على رغم مما يعانون منه، كما أن هؤلاء الأطفال لم يسبق لهم ممارسة برنامج حركي منتظم مما جعل البرنامج يساعدهم على تسريع هذا التطور. وبلغ المتوسط الحسابي في ما يتعلق باختبار الجري الإرتدادي في القياس القبلي (13.01) ثانية وفي القياس البعدي (12.22) ثانية.

ويرى الباحثون وجود أثر إيجابي دال إحصائياً في القياس البعدي أدى إلى تطور اختبار الجري الإرتدادي لدى أطفال اضطراب طيف التوحد؛ إذ إن البرنامج (جمباز الموانع) يحتوي على العديد من التمرينات التي تعمل على تحسين هذا الاختبار، واستطاع الوصول إلى أقصى استجابات حركية لدى الأطفال.

بناءً على ما سبق، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للقدرات الحركية (الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة، الوثب جانباً لمدة (15) ثانية، ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الوقوف، عدو (50) متراً، الجري الإرتدادي).

ويعزو الباحثون هذا التحسن في القدرات الحركية لدى أفراد عينة الدراسة إلى التأثير الإيجابي لبرنامج جمباز الموانع بما يحتويه من تمارين وألعاب متنوعة تم وضعها وتقنينها بطريقة تتناسب مع صفات وجوانب عينة الدراسة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع كل من دراسة نصار (Nassar, 2017)، ودراسة الشايب (Alshayeb, 2016)، ودراسة المفتي (Almufti, 2015)، ودراسة عبد الحميد (Abd Alhamid, 2013)، ودراسة ستيوارت (Stewart, 2002) فقد توصلت جميع هذه الدراسات إلى آثار دالة إحصائية في متغير القدرات الحركية.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد".

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (2.88)، وللقياس البعدي (3.13). وبلغت قيمة (Z) للمهارات الاجتماعية (2.823)؛ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لبرنامج جمباز الموانع على المهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد. وأظهرت نتائج القياس القبلي تدني مستوى المهارات الاجتماعية لأطفال اضطراب طيف التوحد وتدني القدرة لديهم على التفاعل الاجتماعي. وقد أشار محمد (Mohammad, 2001) إلى أن أطفال اضطراب طيف التوحد يتصفون بالانسحاب في الكثير من المواقف والتفاعل والتواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى صعوبة في تكوين العلاقات الاجتماعية لديهم. ويؤكد الباحثون هنا أن للبرنامج الحركي (جمباز الموانع) دور فعالاً وإيجابياً في تنمية المهارات الاجتماعية كما ظهر في نتائج القياس البعدي.

ويعزو الباحثون ذلك إلى فعالية البرنامج المستخدم الذي أدى إلى زيادة مستوى التفاعلات الاجتماعية من جانب هؤلاء الأطفال وأسهم بشكل فعال في تكوين الصداقات بينهم والاشتراك فيما بينهم في الأنشطة واللعب. فقد أكد صادق والخميسي (Sadiq & Alkhamisi, 2012) أن اللعب من أفضل الطرق لعلاج أطفال اضطراب طيف التوحد، حيث يتم اللجوء إليه للمساعدة في حل بعض الاضطرابات والمشاكل التي يعاني منها أطفال اضطراب طيف التوحد. وذكر زريقات (Zureikat, 2004) أن التفاعل الاجتماعي يمكن أن يقلل من مشكلات المهارات الاجتماعية من خلال التقليل من السلوكيات السلبية وتشجيع الأطفال على القيام بسلوكيات اجتماعية سليمة، واتفقت هذه النتيجة مع كل من دراسة الشايب (Alshayeb, 2016)، ودراسة المفتي (Almufti, 2015)، ودراسة نجادات (Najadat, 2013)، ودراسة خضر ورشيد (Kheder & Rasheed, 2016)، ودراسة جوردان (Gordan, 2007)، ودراسة الغصاونة (Alghasawneh, 2007)، ودراسة ستيوارت (Stewart, 2002).

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد".

ويظهر من الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القدرات الحركية المتعلقة ب (الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة، الوثب جانباً لمدة (15) ثانية، ثني الجذع أماماً إلى أسفل من وضع الوقوف، عدو (50) متراً) والمهارات الاجتماعية المختارة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد. بلغ معامل الارتباط بين الجري الارتدادي والمهارات الاجتماعية (0.53)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية بينهما.

ويعزو الباحثون إلى وجود العلاقة الارتباطية بين بعض القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية إلى أهمية تركيز البرنامج على إشراك أطفال اضطراب طيف التوحد مع زملائهم في الأنشطة الحركية كما جاء في الجدول (7) من نتائج إيجابية. وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه عبد الهادي (Abd Alhady, 2004) من أن للأنشطة الحركية دوراً هاماً وفعالاً في تنشئة الطفل اجتماعياً؛ فمن خلال اللعب مع الآخرين ومشاركتهم أداء الأدوار والإلتزام بقواعد الألعاب والتعاون يتم إكساب أطفال اضطراب طيف التوحد مهارات اللعب الجماعي.

ويظهر من الجدول (7) أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين اختبار الجري الارتدادي والمهارات الاجتماعية، ويعزو الباحثون سبب عدم وجود علاقة ارتباطية إلى أن هذا الاختبار كان يفتقر إلى التفاعل والتعاون بين الأطفال فيما بينهم، وذلك قد يكون بسبب طريقة أداء الاختبار.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة، توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

1. يوجد تأثير إيجابي لبرنامج جميز الموانع على تنمية القدرات الحركية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد التابعين للفئة العمرية (9-12) سنة.
2. يوجد تأثير إيجابي لبرنامج جميز الموانع على تنمية المهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد التابعين للفئة العمرية (9-12) سنة.
3. هنالك علاقة ارتباطية لكل من اختبار القدرات الحركية (الوقوف على قدم واحدة لمدة دقيقة واحدة، الوثب جانباً لمدة (15) ثانية، ثني الجذع أماماً إلى أسفل من وضع الوقوف، عدو (50) متراً) والمهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد التابعين للفئة العمرية (9-12) سنة.
4. عدم وجود علاقة ارتباطية بين اختبار الجري الارتدادي والمهارات الاجتماعية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد التابعين للفئة العمرية (9-12) سنة.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، توصل الباحثون إلى التوصيات التالية:

1. ضرورة تطبيق برامج الأنشطة الحركية في مراكز رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة على أطفال اضطراب طيف التوحد، حيث تتناسب مع أعمارهم وقدراتهم الحركية، ولما لها من أهمية في تنمية القدرات الحركية والمهارات الاجتماعية.
2. تثقيف أولياء أمور أطفال اضطراب طيف التوحد من خلال عقد ورش توعوية حول دور ممارسة الأنشطة الرياضية لأطفالهم وأهميتها في تنمية التفاعل الاجتماعي لديهم.
3. استخدام أسلوب التعزيز المعنوي والمادي في أداء الأنشطة الحركية التي تسهم في زيادة التفاعل الاجتماعي لأطفال اضطراب طيف التوحد.
4. إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على عينات مماثلة من أطفال اضطراب طيف التوحد من الإناث ولفئات عمرية مختلفة، والتحقق من فعالية برنامج جميز الموانع في تنمية المهارات الاجتماعية لديهم.
5. ضرورة مراعاة وسائل الأمان والحماية في المكان الذي يمارس فيه أطفال اضطراب طيف التوحد النشاط الرياضي.

The Effect of an Inhibitor Gymnastic Program on Selected Motor Abilities and Social Skills Among autistic Spectrum Disorder Children

Oday Alsheyab

Private Education, Ministry of Education, Jordan

Hussein Abu Alruz and Zeyad Alzeoud

Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan

Abstract

This study aimed to identify the effect of inhibitor gymnastics program on chosen motor-abilities, as well as on selected social skills of autistic children. The researchers used the experimental approach in one of its forms represented by one experimental group due to its suitability to the nature and objectives of the study. The study population consisted of autistic children at Wasan Center for Autism and Special Education in Irbid, who are (43) children and the sample was chosen purposively the consisted of (10) autistic children. The researchers, used motor-abilities measure and social-skills measure as the tool of study. The Statistical Package for Social Sciences (SPSS) was used to calculate mathematical averages and standard deviations, sample specifications and non-parametric testing were used to calculate differences between pre and post measurements, and Spearman's correlation coefficient/rank was used to identify correlation coefficient between children's scores on test of motor abilities and test of social skills. The most important results of the study showed that there is a positive effect of the inhibitor gymnastics program on the development of motor abilities and social skills for autistic children, as it showed that there is no effect of shuttle run test on developing social skills for autistic children. Accordingly, the study recommends need to apply programs of motor-abilities in centers for people with special needs and autistic children which are suitable for their ages and motor abilities.

Keywords: Inhibitor gymnastics, Motor abilities, Social skills, Autistic spectrum disorder.

Arabic References in English

- Abd Al Hady, Nabeel. (2004). *The psychology of play and its impact on children's learning*. Dar Wael for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Abd Al Hamid, Suhad Hussein. (2013). *The effect of a rehabilitation program accompanying recreational games on the development of some motor abilities of children with autism*. PhD Thesis, Department of Physical Education, Al-Mustansiriya University, Baghdad, Iraq.
- Adel, Abdullah. (2004). *Mental disabilities*. Dar Al-Rushd, Cairo, Egypt.
- Al Bataineh, Ahmad Salem and Al Mestarihi, Noha. (2016). The level of differences in motor abilities among pupils of the lower basic stage (6-9) years in Beit Edis Elementary Mixed School within the Dordol Koch Scale. *Journal of Educational Sciences Studies*, Volume 4 (43).
- Al Dulaimi, Nahida. (2008). *Fundamentals of motor learning*. 1st end. Dar Al-Diaa for Printing, Al-Najaf Al-Ashraf, Iraq.
- Al Ghasawneh, Yazeed Abd Al Hady. (2007). *Designing a training program based on the sociological theory and measuring its impact on the development of social skills*. PhD Thesis, Amman, Jordan.
- Al Khatib, Jamal, Al Hadidi, Mona, Al Zureikat, Ibrahim, Al Smadi, Jamil, Yahya, Khawla, Al Amayra, Musa, AlRosan, Farouk, AlNatour, Mayada and Al Surour, Nadia. (2013). *Introduction to teaching students with special needs*. 6th end, Dar Al Fikr Publishers and Distributors, Amman, Jordan.
- Al Khazaaleh, Wasfi Mohammad and Al Ajami, Sheikha Hasan. (2017). *Measurement and evaluation in physical education and sports sciences*. Maadan, Amman, Jordan.
- Al Matar, Abd Al Hakim bin Jawad and Hasan, Adel Ali. (2005). *Physical education for people with special needs*. Dar Al Qalam for Publishing and Distribution, Riyadh, Saudi Arabia.
- Al Mufti, Berivan Abdullah. (2015). *The effect of a kinesthetic curriculum in developing the motor and social skills of children with autism spectrum disorder of moderate severity*. Master Thesis, Salah Aldin University, Erbil, Iraq.
- Al Sarhan, Shams Jihad. (2007). *The effect of a proposed program for gymnastics and inhibitions on reducing hyperactivity and some psychomotor abilities for children with learning difficulties*. Master's Thesis, Faculty of Physical Education, University of Jordan, Amman, Jordan.
- Al shayeb, Hala Jameel. (2016). *The effect of a movement program accompanying music on some physical abilities and social interaction of autistic children*. Master Thesis, College of Physical Education, Salah Aldin University, Erbil, Iraq.
- Amir, D. & Sonderpandian, J.(2002). *Complete Business statistics*. New York: McGraw-Hill.
- Bacon, C. Osuna, S., Courchesne, E., & Pierce, K. (2019). Naturalistic Language Sampling to Characterize the Language Abilities of 3-Year-Olds with Autism Spectrum Disorder. *The International Journal of Research and Practice*, 23 (3), 699-712.
- Crucitti, J. Hyde, C., & Stokes, M. A. (2019). Hammering That Nail: Varied Praxis Motor Skills in Younger Autistic Children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*.

English References

- Gordan, R. (2007). Social Play and Autistic Spectram Disorder: Perspective on Theory, Implications and Educational Approaches. *SAGE Juruals*, 7, 349.
- Hallahan, D. & Kauffman, J., (2003) *Exceptional Learners: Inroduction to Special Education*. New Jersey: Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Hartley, C., Trainer, A. & Allen, M. L. (2019) Investigating the Relationship between Language and Picture Understanding in Children with Autism Spectrum Disorder: *The International Journal of Research and Practice*, 23 (1) ,187-198.
- Hasan, Hisham Sobhi, Omar, Hisham El-Sayed and Abdullah, Hazem Hasan. (2003). *Principles of modern gymnastics*. Dar Al Maaref, Cairo, Egypt.
- Khalaf, Qais Jiyad and Hyder, Alaa Khalaf. (2017). *Characteristics of sports*. Diyala University, Central Press, Baqubah, Iraq.

- Khatibeh, Akram. (2012). *Foundations and programs of physical education*. Al-Yazuri Scientific House. Amman. Jordan
- Kheder, Sherwan Saleh and Rasheed, Farid Fouad. (2016). The effect of an educational curriculum using gymnastics games on the development of some physical abilities, basic motor skills and social development of kindergarten children. *Journal of Physical Education*, Volume 28(1).
- Mahgoub, Wajih. (2000). *Learning theories and motor development*. 2nd end. Dar Alketab walwathaeq, Baghdad, Iraq.
- Majeed, Sawsan Shaker. (2010). *Autism*; Debono for Printing and Publishing, Baghdad, Iraq.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (2006). *Bewegungslehre Sportmotorik: Abriss einer Theorie sportlicher Motorik unter pädagogischem Aspekt*. München: Südwest Verlag.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (2007). *Bewegungslehre Sportmotorik: Abriss einer Theorie sportlicher Motorik unter Peadagogischem Aspekt*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Metwally, Fikri Lateef. (2015). *Teaching strategies for people with autism spectrum disorder*. Al-Rushd Library, Cairo, Egypt.
- Moes, D. & Frea, W. (2002). Contextualized Behavioral Support in Early Intervention for Children with Autism and their Families. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 32 (6), 519_530.
- Mohammad, Adel. (2002). *Children with autism spectrum disorder: Diagnostic and programmatic studies*. Dar Al-Rashad, Cairo, Egypt.
- Mohammad, Hala. (2001). *Designing a program to develop social behavior for children with autism symptoms*. PhD Thesis, Ain Shams University, Cairo, Egypt.
- Najadat, Hussein. (2013). *The effectiveness of functional communication training in reducing undesirable behaviors and developing social skills among children with autism spectrum disorder in Jordan*. PhD Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
- Nassar, Hasan. (2017). *The effectiveness of a training program using motor activities to reduce aggressive behavior among a sample of children with autism spectrum disorder*. Master Thesis, Al-Azhar University, Gaza, Palestine.
- Paxton, K. & Estay, I. (2007). *Counseling People on the Autism Spectrum: A Practical Manual*. Jessica Kingsley Publishers, Inc., London and Philadelphia.
- Pelot, Mary Noel. (2005). *A preliminary working paper on the framework of integrating life skills into the new Jordanian curricula for the knowledge economy*. Translation of the UNICEF Office, Amman, Jordan.
- Razzuki, Hoda Ibrahim and Dawood, Suzan Saleem. (2005). The effect of a proposed educational curriculum for inhibition gymnastics on the development of some motor abilities. *Journal of Physical Education Sciences*, 4(1).
- Sadiq, Mustafa and Al Khamisi, AlSayd. (2012). The role of group play activities in developing communication among children with autism. A working paper presented to the *Symposium of the College of Special Physical Education*, King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia.
- Sansi, A., Nalbant, S. & Ozer, D. (2021). Effects of an Inclusive Physical Activity Program on the Motor Skills, Social Skills and Attitudes of Students with and without Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(7), 2254-2270.
- Shahata, Mohammad Ibrahim and AlShazly, Ahmad Fouad. (2010). *Gymnastics guide for everyone*. Knowledge Facility, Alexandria, Egypt.
- Shahata, Mohammad Ibrahim. (2003). *Contemporary gymnastics training*. Dar Al fikr Alarabi, Cairo, Egypt.
- Shahata, Mohammad Ibrahim. (2003). *Fundamentals of gymnastics education*. Dar Al fikr Alarabi, Cairo, Egypt.
- Stewart, E. (2002). *Casetadg Autism*. Retrieved on june 24.
- Sulaiman, Abd AlRahman. (2001). *Autism disability*. Zahraa El Sharq, Cairo, Egypt.
- Zureikat, Ibrahim. (2004). *Autism : characteristics and treatment*. Dar Al-Awael for Publishing and Printing, Amman, Jordan.

العلاقة الارتباطية بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة

ماهر محمد السعادة * ومازن رزق حتاملة ** ومريم أحمد أبو عليم **

تاريخ القبول 2021/12/23

DOI:https://doi.org/10.47017/32.2.3

تاريخ الاستلام 2021/7/18

الملخص

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين حالة القلق لدى لاعبي كرة السلة وكل من دقة التصويب ونسبة نجاح تصويباتهم للرميات الحرة، وكذلك هدفت إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة. تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية. أجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العمدية، بلغت (7) لاعبين من لاعبي منتخب كرة السلة لجامعة اليرموك للعام الدراسي 2020/2019. تم تصميم استبانة كأداة لجمع البيانات، وكذلك اختبار دقة التصويب، وتم التحليل الحركي لأداء الرميات الحرة المسجلة بمقاطع فيديو باستخدام برنامج التحليل الحركي (Dartfish). وتم التحليل الإحصائي لمتغيرات الدراسة من خلال تحليل البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS, V22.0)، حيث تم استخراج الإحصاء الوصفي ومعاملات ارتباط بيرسون لكل متغير من متغيرات الدراسة. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقات ارتباطية بين حالة القلق وكل من دقة التصويب ونسبة نجاح تصويبة الرمية الحرة لدى أفراد عينة الدراسة، وكذلك وجود علاقات ارتباطية بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة. وبناءً على ذلك، يوصي الباحثون بضرورة مراعاة المتغيرات الحركية إلى جانب المهارات النفسية للاعبي كرة السلة عند تنفيذ برامج تدريب الرمية الحرة؛ إذ لا ينبغي فصلها عن بعضها.

الكلمات المفتاحية: حالة القلق، الكينماتيك، التحليل البيوميكانيكي، الرمية الحرة، كرة السلة.

المقدمة

تعتبر كرة السلة من أهم الألعاب الجماعية ذات الشعبية الكبيرة، حيث تُعد اللعبة الأولى المنافسة لكرة القدم حول العالم. وتتميز لعبة كرة السلة بالسرعة والدقة في الإنجاز والإثارة لكثرة مهاراتها الأساسية التي تعتمد طريقة أدائها على ترابط مكونات اللياقة البدنية بالنواحي العقلية والنفسية والخطية والمهارية. وباعتبار لعبة كرة السلة لعبة تصويبات وثوان، فإن نتيجة مبارياتها تتحدد بناءً على عدد التصويبات الناجحة المحرزة في سلة الفريق المنافس خلال المباراة. وتلعب تصويبة الرمية الحرة دوراً كبيراً في حسم نتيجة المباراة؛ فمُنفذ هذه الرمية يصب نحو الهدف دون اعتراض أي مدافع من الفريق المنافس، وبالتالي فإن تحقيق تصويبة ناجحة لرمية حرة خلال ثواني المباراة الحرجة قد تكون تذكرة فوز الفريق بالمنافسة (Kambash & Ali, 2015; AlZubaidi, Mohammad & Mutair, 2014; Kawaseh, 2014; Majed, Imran & Tabor, 2012).

تتميز المنافسات الرياضية بضرورة سرعة رد الفعل والضغط النفسي العالي نتيجة للأداء المتسارع والاحتكاك بالبيئة التنافسية. ويعتبر الضغط النفسي من أهم وأخطر المشكلات التي تعترض الأداء الحركي للاعبين جراء تلك المنافسات والتي تحول دون إبراز المستوى البدني الحقيقي للاعبين. فهي تؤثر على العمليات العقلية والنفس - حركية (Psychokinetic Processes) المرتبطة بالأداء وسرعة رد الفعل من خلال إضعاف القدرة على إحداث الاستجابات المناسبة للمثيرات التي تواجه اللاعبين، وما يصاحب ذلك من انفعالات تتأثر بشخصية اللاعب الأساسية وقد تؤثر في سلوكه داخل الملعب (Van Paridon, Timmis, Nevison & Bristow, 2017; Hasan, 2017; Chennaoui et al., 2016; Saleh & Waheeb, 2011; Sabri & Hamdoun, 2006).

© جميع الحقوق محفوظة لمجلة أبحاث اليرموك، "سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية"، جامعة اليرموك، 2023.

* قسم التعليم الخاص، وزارة التربية والتعليم، الأردن.

** كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

يُعد القلق من المكونات الرئيسية للرياضات التنافسية، بل ومن أهم الانفعالات التي تواجه اللاعبين في كرة السلة، سواء كان مرتبطاً بنوعية المباراة ومستواها أو بالإنجاز المطلوب من اللاعبين أو إرضاء المشجعين والجمهور المتابعة والحاضرة أو لأسباب مؤسسية مؤثرة، حيث تُعد طريقة استجابة اللاعب وكيفية تفسيره لانفعال القلق محدداً رئيسياً لمستوى أدائه فتؤثر على دقة الأداء وكفاءته (Low et al., 2019; Ben Turkiah, Ben AlSheikh & Arar, 2017; Kazem, Matar,) (Youssef & Kaht, 2014; Abedah, 2011).

إن كل لاعب من لاعبي كرة السلة يبذل جهداً بدنياً وعصبياً ترافقه انفعالات مختلفة كالقلق تتطلب استجابات حركية سريعة يكون فيها ضبط للحركة، وهذه الاستجابات تحتاج إلى تركيز الانتباه والاستقرار النفسي بشكل كبير حتى يتمكن اللاعب من أدائه للمهارات بدقة وسرعة. ولذلك لا بد للمدرب الناجح من أن يراعي طبيعة الشخصية لكل لاعب وينمي المهارات النفسية لديه للسيطرة على الانفعالات المرتبطة بموقف المنافسة واستثمارها كدافع إيجابي والتخفيف من تأثيرها السلبي على الأداء الحركي للاعب إلى أقل ما يمكن باستخدام الوسائل العلمية المتاحة، لتحقيق أفضل النتائج وحتى يكون جميع لاعبي كرة السلة على استعداد تام لأداء أفضل ويتمكنوا من استغلال جميع الفرص المتاحة خلال المباراة، لاسيما الرميات الحرة، لما تلعبه من دور كبير في حسم نتيجة المباراة (Hasan, 2017; Saleh & Waheeb, 2011; Sabri & Hamdoun, 2006).

إن الانفعالات بشكل عام والقلق بشكل خاص التي تتخلل المواجهات التنافسية تؤثر في الأداء الحركي للمهارة وكفاءته، حيث تصاحب هذه الانفعالات تغيرات فسيولوجية وبيوكيميائية في جسم اللاعب، تؤثر في أدائه للمهارات وقواه البدنية والنفسية وتغير من سلوكه داخل المباراة، مثل الزيادة في التعرق وبعض إفرازات الغدد ونشاطها والتعبيرات الصوتية وآلية التنفس؛ إذ إن مثل هذه التغيرات تؤثر في الأداء العقلي للفرد، وخاصة في ما يتطلب قدراً كبيراً من الإدراك أو التفكير والتذكر، مما يعيق أدائه الحركي الذي يتطلب التركيز والدقة وسرعة التصرف (Wilson, 2012; Ibrahim, 2008).

ولكي تتمكن من الكشف عن التغيرات في أداء المهارات الرياضية، لا بد من التحليل الحركي الدقيق لمعطيات أداء المهارات بالاستعانة بعلم البيوميكانيك، الذي يعنى بدراسة القوى الداخلية والخارجية المؤثرة على جسم الإنسان والآثار الناتجة عن هذه القوى بتطبيقه للأسس والقوانين الميكانيكية تحت شروط بيولوجية معينة (النواحي التشريحية والوظيفية والبدنية والنفسية). وعلم البيوميكانيك مفيد للغاية في تحسين الأداء في الألعاب الرياضية أو الأنشطة، حيث يكون التكنيك هو العامل المهيمن بدلاً من البنية الجسدية أو القدرة الفسيولوجية؛ فالتقييم الكينماتيكي يمدنا بمعلومات حول علاقة أجزاء الجسم ببعضها البعض، ويفيد في ذلك قياس زوايا المفاصل أثناء الحركة المعقدة، كما أن التقييم الكينماتيكي يزودنا بقاعدة أساس لفهم الأنشطة الوظيفية، وبالتالي رقد جميع اللاعبين والمدربين بالمعلومات الكافية التي تجعل تلك المهارات ومتغيراتها الكينماتيكية ضمن إدراكهم وفي تفاعل أيديهم، من خلال تفسير وتوضيح أي خلل أو تغيرات تطرأ في أداء تلك المهارات، ومن ثم تعديل أجزاء الجسم المسؤولة عن هذه التغيرات أثناء تطبيق الأداء وصولاً إلى أداء مثالي للمهارة (Khalifa, 2017; Kant, 2014; AIFadhli, 2010).

بناءً على ما سبق، يتبين أن البحث في الدور الذي تلعبه حالة القلق في التأثير على ميكانيكية أداء الرمية الحرة قد يساعد اللاعبين والمدربين في التقليل من تأثير تلك الحالة النفسية على الأداء ورفع مستوى الإنجاز وإحراز النقاط، وكذلك فإنه قد يساهم في إعداد اللاعبين لمواجهة الضغوط النفسية المؤدية إلى حالة القلق والتعامل معها في المباريات الفعلية، وبالتالي رفع كفاءة الأداء ودقته.

أهمية الدراسة

يتميز أداء الرمية الحرة بارتفاع مستوى القلق لدى اللاعبين، الذي قد يؤثر تأثيراً مباشراً على كفاءة الأداء وإحراز النقاط. وبناءً على ذلك، فإن دراسة حالة القلق للاعبين كرة السلة أثناء أدائهم للرمية الحرة وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية لتلك الرمية تعتبر ذات أهمية عالية، حيث إن أداء الرمية الحرة يتطلب كفاءة نفس - حركية عالية تتّرجم بتوصيل ما هو مناسب للبرامج الحركية وتنفيذها من خلال الجهاز العضلي الهيكلي (Human Musculoskeletal System)، علماً بأنها قد تتعرض للإخفاق نتيجة حالة القلق التي قد يعاني منها اللاعب لحظة تنفيذه للرمية الحرة، مما قد يؤثر في دقة تنفيذ الرمية وعدم إحراز النقاط (Schmidt, 2016; Kambash & Ali, 2015; AlZubaidi et al., 2014).

لذا تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف إلى مدى تأثر المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة لدى لاعبي منتخب كرة السلة في جامعة اليرموك بحالة القلق الظاهرة أثناء أدائهم للرمية الحرة. حيث إن نتائج هذه الدراسة قد تساعد اللاعبين والمدربين في التقليل من تأثير تلك الحالة النفسية على الأداء ورفع مستوى الإنجاز وإحراز النقاط، من خلال التعرف إلى العلاقات الارتباطية بين حالات القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بالأداء، وكذلك التنويه إلى أهمية إعداد اللاعبين لمواجهة الضغوط النفسية المؤدية إلى حالة القلق والتعامل معها في المباريات الفعلية.

مشكلة الدراسة

يتعرض اللاعبون للكثير من الضغوط النفسية إثر ما يواجهونه من جهد بدني وعصبي أثناء المنافسات الرياضية، ترافقها انفعالات مختلفة كالقلق، ولكن تختلف تلك الضغوط فيما بينها حسب طبيعة ونوع اللعبة وكيفية أدائها. فلعبة كرة السلة رياضة تحتوي على متغيرات عديدة، منها الفنية والخطية والمهارية والبدنية والنفسية، وتلك الانفعالات تتطلب استجابات حركية تحتاج إلى استقرار نفسي حتى يتمكن اللاعب من ضبط حركته وأدائه للمهارات بدقة وكفاءة. وباعتبار لعبة كرة السلة لعبة تصويبات وثوانٍ، فإن نتيجة مبارياتها تتحدد بناءً على عدد التصويبات الناجحة المحرزة في سلة الفريق المنافس خلال المباراة. وتلعب تصويبة الرمية الحرة دوراً كبيراً في حسم نتيجة المباراة. وطبيعة اللعبة وقوانينها تفرض على أي لاعب يتعرض للخطأ ويحصل على الرمية الحرة أن يقوم نفس اللاعب بتنفيذها، على عكس الألعاب الأخرى مثل كرة القدم أو كرة اليد، حيث ينفذ الضربة اللاعب الأكثر إتقاناً لأدائها والأكثر تحملاً للضغوط النفسية (Ben Turkiah et al., 2017; Hasan, 2017; (Abedah, 2011; AlFadhli, 2010).

ومن خلال مراجعة الباحثين للدراسات السابقة ومتابعتهم للمباريات العالمية والمحلية لكرة السلة، فقد لاحظوا أن هناك تقارباً في الأداء البدني للفريق. ومن خلال التحليل الفني للمباريات، لاحظوا أن بعض اللاعبين لا ينجحون في تنفيذ الرمية الحرة في الأوقات الحرجة من المباريات كنهاية الربع الثالث أو الربع الأخير من المباراة، بالرغم من المستوى الفني والبدني العالي الذي يتمتعون به. وقد يكون ذلك نتيجة الضغط النفسي وحالة اللاعب النفسية عند أداء الرمية الحرة. وفي حدود علم الباحثين، فإن الدراسات السابقة لم تتطرق للدور الذي تلعبه حالة القلق في التأثير على كينماتيكية أداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة. ولذلك ارتأى الباحثون إجراء هذه الدراسة للتعرف إلى علاقة حالة القلق بأداء الرمية الحرة كينماتيكية.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف إلى:

1. العلاقة الارتباطية بين حالة القلق وكل من دقة التصويب ونسبة نجاح تصويبة الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة.
2. العلاقة الارتباطية بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة.

تساؤلات الدراسة

1. هل هناك علاقة ارتباطية بين حالة القلق وكل من دقة التصويب ونسبة نجاح تصويبة الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة؟
2. هل هناك علاقة ارتباطية بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة؟

مجالات الدراسة

- المجال البشري: تم إجراء الدراسة على لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة السلة للعام الجامعي 2020/2019.
- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة خلال الفترة (8-12) من شهر آذار عام 2020.
- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة على ملعب معتمد ذي قياسات قانونية ودولية، ويقع في صالة خالد بن الوليد التابعة لدائرة النشاط الرياضي في جامعة اليرموك.

محددات الدراسة

- المحددات متعددة في هذه الدراسة، وقد تم ضبطها على النحو التالي:
- ⇐ إجراء الاختبارات في كامل مراحل الدراسة تم في نفس توقيت إجراء الوحدات التدريبية لفريق الجامعة، وفي ظروف مناخية ودرجة حرارة مناسبة، داخل الصالة المغلقة.
 - ⇐ تم تخصيص ثلاث حصص في الأسبوع (أيام الأحد والثلاثاء والخميس) بواقع ساعتين لكل حصة تدريبية، ضمن برنامج مدرب منتخب الجامعة، وبالتنسيق مع إدارة الصالة الرياضية.
 - ⇐ تم ضبط التكرارات وزمن أداء المهارات الحركية.
 - ⇐ بما أن العينة اختيرت بالطريقة العمدية، فإنها تتقارب من حيث الخصائص المورفولوجية.

مصطلحات الدراسة

أولاً: حالة القلق (State of Anxiety): يعرفها (مارتينز) بأنها حالة انفعالية غير سارة من التوتر النفسي ترافقها أعراض جسمية ونفسية سببها موقف مهدد أو توقع لحدوث خطر معين (Mouloud, 2019).

ثانياً: المتغيرات الكينماتيكية (Kinematic Variables): هي مجموعة من المتغيرات التي تسهم في وصف الحركة وطبيعتها وانسيابيتها ومدى اقتراب الأداء من النواحي المثالية، وهي المتغيرات الأكثر تأثيراً في الأداء الحركي، وتتمثل في (الإزاحة، والمسافة، والسرعة الخطية والزاوية، والتسارع الخطي والزاوي، والزمن) (Abu Alim, 2016; Alexander & Hayward-Ellis, 2016; AIKhawaldeh, 2015).

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية نظراً لملاءمته لطبيعة وأغراض الدراسة؛ إذ إن معرفة مدى ارتباط متغيرين أو أكثر تتم من خلال استخدام المنهج الوصفي.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة السلة الذين يمثلون الجامعة في البطولات الرسمية لكرة السلة خلال السنة الدراسية 2020/2019 م، البالغ عددهم (17) لاعباً، تم استقطابهم عن طريق التفوق الرياضي من الطلبة الذين يمثلون الأندية والمنتخبات الأردنية.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة بالتنسيق مع مدرب منتخب الجامعة، وذلك باختيار اللاعبين الأساسيين في الفريق والأكثر لعباً وخبرة باللعبة. وقد بلغ عددهم (12) لاعباً، حيث تم اعتماد (7) لاعبين ممن التزموا بتعليمات وإجراءات الدراسة، واستبعد (5) لاعبين لعدم التزامهم بتعليمات وإجراءات الدراسة لظروف الامتحانات، والجدول (1) يصف عينة الدراسة.

الجدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة حسب متغيرات المعلومات الشخصية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
1.07	19.14	العمر (سنة)
16.63	78	الكتلة (كغ)
9.93	182	الطول (سم)

أداتا الدراسة

1/ الاستبانة

بعد اطلاع الباحثين على الدراسات والأبحاث السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة لجمع البيانات الخاصة بالإجراءات لتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحثون باستخدام الوسائل العلمية الثابتة -ومنها الاستبانة- لجمع البيانات والمعلومات، وهي تُعتبر من أكثر الأدوات المستخدمة لقياس الجوانب النفسية التي يتعرض لها الرياضيون سواء قبل ممارسة الرياضات التنافسية أو في أثناءها.

قام الباحثون بتصميم الاستبانة وفق مقياس ليكرت الخماسي لقياس مستوى حالة القلق لدى لاعبي كرة السلة أثناء أدائهم للرمية الحرة، حيث اتبع الباحثون في تصميمهم لهذه الاستبانة الخطوات التالية:

1. تحديد الهدف من الاستبانة طبقاً لمتطلبات الدراسة.
2. مراجعة الأبحاث والمصادر العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والأدوات البحثية في الدراسات السابقة (Shaheen et al., 2017; Haddad & Hatamleh, 2005; Allawi, 1998).
3. تحديد محاور وفقرات الاستبانة بصورتها الأولية، حيث شملت البيانات الشخصية و(47) فقرة موزعة على ثلاثة محاور (المحور المعرفي، والمحور البدني، ومحور الثقة بالنفس والسرعة الانفعالية).
4. شملت الاستبانة بشكلها النهائي البيانات الشخصية و(44) فقرة موزعة على ثلاثة محاور ((المحور المعرفي، ويشمل الفقرات (1-18))، و(المحور البدني، ويشمل الفقرات (19-31))، و(محور الثقة بالنفس والسرعة الانفعالية، ويشمل الفقرات (32-44)).

تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي في الإجابة عن الأسئلة، وذلك حسب الدرجات التالية: الفقرات الإيجابية: (1) تعبر عن درجة أبدأ، (2) تعبر عن درجة أحياناً، (3) تعبر عن درجة غير متأكد، (4) تعبر عن درجة غالباً، (5) تعبر عن درجة دائماً، والفقرات السلبية: (1) تعبر عن درجة دائماً، (2) تعبر عن درجة غالباً، (3) تعبر عن درجة غير متأكد، (4) تعبر عن درجة أحياناً، (5) تعبر عن درجة أبدأ. ولتفسير المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات الاستبانة وعلى كل مجال من مجالاتها؛ تم استخدام المعيار الإحصائي المبين في الجدول (2).

الجدول (2): اختبار مقياس الاستبانة

الدرجة	1	2	3	4	5
مستوى الموافقة	أبدأ	أحياناً	غير متأكد	غالباً	دائماً

أما فيما يتعلق بالحدود التي اعتمدها هذه الدراسة عند التعليق على المتوسط الحسابي للمتغيرات الواردة في نموذجها لتحديد درجة الموافقة (تقييم المتوسط الحسابي للاستبانة)، فقد حدد الباحثون ثلاثة مستويات هي (مرتفع، ومتوسط، ومنخفض) بناءً على المعادلة الآتية (AIKilani & AIShrifan, 2016):

$$\text{طول الفترة} = (\text{الحد الأعلى للبديل} - \text{الحد الأدنى للبديل}) / \text{عدد المستويات}$$

$$58.66 = 3/176 = 3/(44-220)$$

وبذلك تكون المستويات كالتالي:

- درجة موافقة منخفضة: من 44 إلى أقل من 102.66.
- درجة موافقة متوسطة: من 102.66 إلى أقل من 161.33.
- درجة موافقة مرتفعة: من 161.33 إلى 220.

صدق الأداة

قام الباحثون باستخدام صدق محتوى الاستبانة (صدق المضمون) للتحقق من صدق الأداة، وذلك من خلال عرضها على هيئة من المحكمين والخبراء من ذوي الاختصاص تألفت من (8) محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية من حملة الدكتوراة في كليات التربية والتربية الرياضية في الجامعات الأردنية لإبداء الرأي حول كل فقرة من فقرات الاستبانة وتحديد مواقفهم من حيث:

- مدى انسجام الفقرات ومدى تناسبها.
 - الصياغة اللغوية وشمول الفقرات ووضوحها (واضحة، غير واضحة).
 - تصنيف وتسمية الفقرات حسب المحاور (مناسب، غير مناسب).
 - ملاحظات المحكمين واقتراحاتهم.
- وبعد جمع الأداة من المحكمين، تم الاطلاع على الفقرات وفق مقترحاتهم. وفي حال اتفاق ثلاثة محكمين فأكثر، حذفت الفقرات التي لم تكن مناسبة للدراسة، وأضيفت بعض الفقرات، وتمت إعادة صياغة بعض الفقرات حتى استقرت الأداة (الاستبانة) بصورتها النهائية على (44) فقرة شملت المحاور الثلاثة.

ثبات الأداة

للتحقق من ثبات أداة الدراسة (قياس الاتساق الداخلي)، تم تطبيقها على عينة بلغت (5) لاعبين غير أساسيين من مجتمع الدراسة، وقد تم استبعادهم من العينة الرئيسية. وقد تم استخراج قيم معاملات الثبات لمحاور الدراسة وللأداة ككل عن طريق معادلة (كرونباخ ألفا)، كما يتضح في الجدول (3).

الجدول (3): معامل كرونباخ ألفا لقياس ثبات محاور الدراسة والأداة ككل

المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات
المحور المعرفي (1-18)	18	0.896
المحور البدني (19-31)	13	0.909
محور الثقة بالنفس والسرعة الانفعالية (32-44)	13	0.938
الأداة ككل	44	0.914

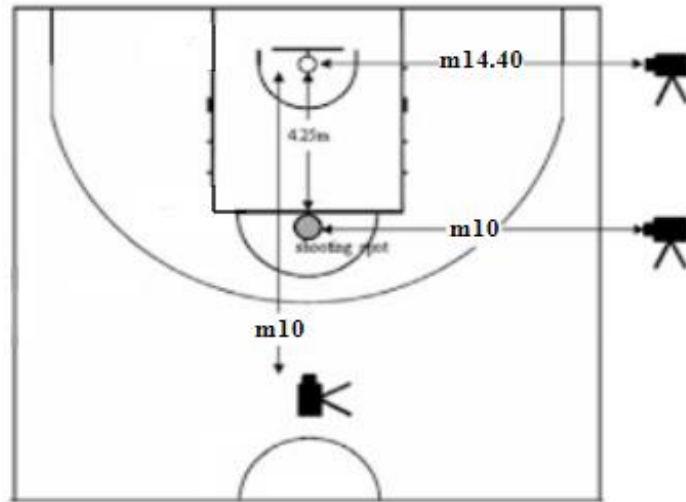
يظهر من الجدول (3) أن معاملات الثبات لمحاور الدراسة تراوحت بين (0.896-0.938)، وكان أعلاها لمحور "الثقة بالنفس والسرعة الانفعالية"، وأدناها للمحور "المعرفي"، وبلغت قيمة معامل الثبات للأداة ككل (0.914). وجميعها قيم مقبولة لتطبيق هذه الاستبانة في الدراسة الفعلية؛ إذ أشارت الدراسات إلى قبول معاملات الثبات إذا كانت أعلى من (0.60). وعليه، ومن نتائج الثبات الموضحة في الجدول السابق، يتضح لنا ثبات أداة الدراسة (الاستبانة) بدرجة مرتفعة، مما يتيح لنا تطبيقها على كامل العينة (Nunnally & Bernstein, 1994).

2/ اختبار دقة التصويب

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب للرمية الحرة.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة، هدف كرة سلة، كرة سلة (عدد 2).
- وصف الأداء: يقف اللاعب الوقفة القانونية ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة، ويقوم كل لاعب بأداء الرميات الحرة مع صافرة الحكم بواقع رميتين متتاليتين (محاكاة لواقع الرمية الحرة).
- تقييم الأداء: احتساب دقة التصويب بالاعتماد على نموذج مقياس التصويب الذي تم استخدامه من قبل (Mullineaux & Uhl, 2010; Abbas, 2010) بإعطاء درجات الدقة كما يلي:
- * يعطى اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة مباشرة في الحلقة دون أن تلمس شيئاً.
- * يعطى اللاعب درجتين إذا لمست الكرة اللوحة أو الحلقة ودخلت في الحلقة.
- * يعطى اللاعب درجة واحدة إذا لمست الكرة اللوحة أو الحلقة ولم تدخل.
- * إذا لم تلمس الكرة اللوحة أو الحلقة ولم تدخل في الحلقة، لا يعطى أي درجة.

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في تطبيق الدراسة

كاميرات تصوير فيديو: تم استخدام كاميرات فيديو من نوع (Canon EOS 70D – 7 fps) عدد (3)، وذلك لأن المهارة المراد تحليلها تتم على أكثر من مستوى فراغي واحد، بحيث تم تثبيت واحدة على مسافة (10) م من جانب اللاعب لدراسة حركات المستوى الجانبي للاعب، والأخرى تُبِتت على مسافة (10) م أمام حلق السلة (خلف اللاعب) بحيث تعطي تغطية كاملة لجسم اللاعب لدراسة حركات المستوى الأمامي للاعب، والثالثة على مسافة (14.40) م من جانب حلق السلة لقياس دقة التصويب، كما هو موضح في الصورة (1)، حيث تم تحديد هذه الأبعاد في مرحلة الدراسة الاستطلاعية التي جرت قبل البدء بالمرحلة الرئيسية لجمع البيانات. وتم استخدام إطار مرجعي للتصوير لتحديد الأبعاد، وقياسه I م، وحفاظاً على ثبات الكاميرات تم استخدام حامل ثلاثي (عدد 3)، وثبتت الكاميرات على الحاملات جيداً، وعليه، فإن عدد ومواقع هذه الكاميرات سمحت بتسجيل تفاصيل أداء اللاعب والكرة أثناء تنفيذ الرمية الحرة برؤية واضحة وكاملة، حيث تم استعمال الفيديوهات المسجلة لغايات التحليل الحركي بعد إدراجها في برنامج (Dartfish).



الصورة (1): أبعاد الكاميرات وأماكن تثبيتها

هذا بالإضافة إلى: شريط قياس متري، ميزان طبي، شريط لاصق وعلامات فوسفورية لتحديد مفاصل الجسم، مقص، كرات سلة قانونية من نوع (molten®)، ففة 7، وزنها تقريباً 0.624 كغ (22 أونصة)) عدد (4)، استمارات لتسجيل عدد الرميات المحرزة وغير المحرزة، استمارات دقة التصويب، أقلام، مكبرات صوت، ساعة توقيت، صافرة، جهاز حاسوب محمول من نوع (Acer)، برنامج (Microsoft Office Excel 2016)، برنامج التحليل الحركي (Dartfish).

الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة تكونت من (5) لاعبين تم اختيارهم عشوائياً، وهم لاعبون محترفون في كرة السلة من طلبة كلية التربية الرياضية. هدفت هذه التجربة إلى التأكد من سلامة إجراءات الدراسة والعقبات المتوقعة والكشف عن المعوقات التي قد تواجه الباحثين والتأكد بدقة من المدة اللازمة لتطبيقها، وتعريف فريق العمل بطريقة تنفيذ وتسجيل ما تتطلبه إجراءات الدراسة. وقد استفاد الباحثون من هذه التجربة في:

- * معرفة إمكانية تطبيق الدراسة بشكلها الحالي.
- * معرفة أدوات الدراسة ومدى مناسبتها للدراسة وكيفية التعامل معها.
- * تحديد الزمن المستغرق لتطبيق إجراءات الدراسة ميدانياً وزمن الراحة البيئية.
- * تدريب المساعدين على كيفية التعامل مع أدوات الدراسة وإجراء القياسات وتسجيل البيانات.
- * سلامة إجراءات التصوير وسلامة أدواته، وتحديد الأبعاد المناسبة للكاميرات.

إجراءات تطبيق الدراسة

قام الباحثون باتباع الإجراءات التالية لتطبيق أداة الدراسة:

- إرسال كتاب من عمادة كلية التربية الرياضية إلى عمادة شؤون الطلبة في جامعة اليرموك لتسهيل مهمة الباحثين في إجراء دراستهم.
- حصر اللاعبين المشتركين في الدراسة بالتنسيق مع مدرب منتخب كرة السلة في جامعة اليرموك.
- أخذ موافقة اللاعبين وتوقيعهم على قبول المشاركة في الدراسة.
- قام الباحثون بزيارة ميدانية إلى صالة خالد بن الوليد لمتابعة تدريبات منتخب كرة السلة وتنسيق مواعيد إجراء التجربة الاستطلاعية والدراسة الرئيسية مع المدرب والإداريين.
- أجرى الباحثون دراسة استطلاعية على عينة عشوائية مكونة من (5) لاعبين، وذلك بتاريخ 2020/3/1.
- استعان الباحثون ببعض طلبة الماجستير الذين لهم خبرة طويلة في مجال التصوير والحاصلين على دورات في التصوير السينمائي، وبلغ عددهم (3) طلاب لتنسيق كيفية استخدام الكاميرات وتحديد مواقعها.
- استعان الباحثون ببعض طلبة الماجستير والبكالوريوس في التربية الرياضية للمساعدة في تعبئة استمارات إحراز النقاط وتوزيع الاستبانات على اللاعبين، وكذلك في تزويد اللاعبين بالكرات ومساعدة المصورين في عرض اللوحة الرقمية لكل لاعب عند كل رمية.
- استعان الباحثون ببعض طلبة البكالوريوس في التربية الرياضية وطلبة من مختلف التخصصات الموجودين في صالة خالد بن الوليد خلال فترة إجراء الدراسة، وتم إعطاؤهم التعليمات حول كيفية إصدار الأصوات والتعليقات على اللاعبين عند أداء الرمية الحرة لوضع اللاعب في حالة قلق وضغط نفسي كجزء من التجربة.
- تم تطبيق إجراءات الدراسة ميدانياً، مع مراعاة تطبيق مراحل استثارة القلق كالتالي:
 - ⇐ **دون مثير:** حيث تم إعطاء (10) رميات حرة لكل لاعب دون أي نوع من أنواع مثيرات القلق، وتم تحفيز اللاعبين على إحراز أكبر عدد منها باستخدام جملة (أعطني أفضل ما لديك) والتأكيد لهم بأن أدائهم لن تتم مقارنته مع أداء الآخرين.
 - ⇐ **مثير قلق متوسط:** حيث تم لفت انتباه اللاعبين إلى وجود كاميرات، وإعطاؤهم تغذية راجعة عن مستوى أدائهم في المرحلة السابقة، وعن أهمية إعطاء أفضل ما لديهم من أداء في المرحلة التالية، لأن أدائهم وإحرازهم للنقاط سوف يتم تقييمها من قبل مختصين لاحقاً، وعلى أساسها سيتم اتخاذ قرارات حاسمة ومهمة للاعب ولل فريق ككل مستقبلاً (حيث تم إبلاغهم أن مستوى أدائهم للرميات الحرة وإحرازهم للنقاط ستنتم مقارنتها مع لاعبي نفس الفريق، وأن متوسط نجاح أداء الفريق ككل ستنتم مقارنته بباقي الفرق الجامعية، وأن المدرب سوف يختار أفضل ثلاثة لاعبين يتقنون الرمية الحرة للمشاركة في بطولات الجامعات الأردنية للرمية الحرة).
 - ⇐ **مثير قلق عال:** حيث تم لفت انتباه اللاعبين إلى وجود سماعات ومشجعين، وكذلك إلى وجود المدرب والمقيمين في الملعب، وتم الإعلان عن جائزة مالية لأفضل لاعب يحرز أكبر عدد من النقاط عند أداء الرميات الحرة، مع إبراز أهمية نتيجة الأداء لتقييم الفريق ومستقبله المهني وترتيبه وتحديد المصير المستقبلي للاعب في الفريق (حيث تم إبلاغ اللاعبين أن أول 20 رمية لهم كانت دون المستوى المطلوب ومتدنية جداً مقارنة بأداء الرميات الحرة السابقة، وأنه سيتم إخراجها من المقارنة لكونها غير مفيدة للدراسة، ولذلك لا بد من بذل المزيد من الجهد لإعطاء الأفضل). كذلك قام الطلبة الموجودون في صالة خالد بن الوليد بإصدار الأصوات والتعليقات على اللاعبين عند أداء الرميات الحرة حسب التعليمات المعطاة لهم.
- تم توزيع الاستبانات على اللاعبين بعد كل مرحلة من مراحل استثارة القلق وبعد أدائهم للرميات الحرة لمعرفة حالتهم النفسية (القلق). مع مراعاة تزويد كل لاعب بما يحتاجه من وسائل مثل الأقلام، وذلك خلال الفترة 2020/3/12-8.

- تم تقسيم مهارة تصويب الرمية الحرة (كينماتيكيًا) إلى ثلاثة مراحل أساسية بالاستعانة بالدراسات السابقة (AlBoukhari, 2016; Alexander & Hayward-Ellis, 2017) وبما يتلاءم مع برنامج التحليل الحركي (Dartfish). حيث تم حساب المتغيرات الكينماتيكية التالية في كل مرحلة من مراحل استشارة القلق المطبقة في هذه الدراسة:

← **مرحلة أقصى انثناء لمفصل الركبة (Maximum Knee Flexion):**

➤ زاوية ثني الركبة.

← **مرحلة وصول اليد فوق الرأس (Hand Overhead):**

➤ زاوية ثني الركبة.

← **مرحلة المتابعة (Follow Through):**

➤ زاوية تقريب الكتف.

- قام الباحثون بتفريغ البيانات، وتخزين الفيديوهات المسجلة لأداء كل لاعب للرميات الحرة، وتحميلها على برنامج (Dartfish). ومعالجتها إحصائياً حسب الأصول.

متغيرات الدراسة

- **المتغير المستقل:** وهو حالة القلق أثناء أداء لاعبي كرة السلة للرمية الحرة.

- **المتغيرات التابعة:** بالاستناد إلى الدراسات السابقة (AlBoukhari, 2017; Alexander & Hayward-Ellis, 2016; Ammar et al., 2016; AlKhowaldeh, 2016; Majed et al., 2012; AlSamarmad, 2011). وبناءً على البرتوكول المعتمد والموصى به من قبل برنامج التحليل الحركي (Dartfish)، تم اختبار الأداء الحركي لتصويبة الرمية الحرة من خلال تحديد ودراسة الزوايا النسبية (مقاسة بالدرجة (°)) لكل من مفصل الركبة وزاوية تقريب الكتف، والزمن المستغرق لأداء الرمية، وكذلك تم احتساب دقة التصويب ونسبة نجاح الرميات. ولتحديد هذه الزوايا، تمت الدلالة عليها كما يلي:

- زاوية ثني الركبة: هي الزاوية المحصورة بين امتداد المحور الطولي لعظم الساق والمحور الطولي لعظم الفخذ، كما هو مبين في الصورة (2).

- زاوية تقريب الكتف: هي الزاوية المحصورة بين امتداد المحور الطولي لعظم العضد والمحور الأفقي المطلق، كما هو مبين في الصورة (3).

الصورة (3): زاوية تقريب الكتف



الصورة (2): زاوية ثني الركبة



المعالجات الإحصائية

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS, V22.0) لاستخراج المعاملات المناسبة (معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، والمتوسطات الحسابية (Averages)، والانحرافات المعيارية (Standard Deviations)، ومعامل الالتواء (Skewness)، ومعامل التفرطح (Kurtosis)، ومعامل الارتباط باستخدام طريقة بيرسون ((Pearson Correlation)).

عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة التي تهدف إلى التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة. وسيتم عرض نتائج الدراسة من خلال الإجابة عن تساؤلاتها.

الإجابة عن تساؤلات الدراسة

النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الأول: هل هناك علاقة ارتباطية بين حالة القلق وكل من دقة التصويب ونسبة نجاح تصويبة الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة؟

تمت الإجابة عن هذا التساؤل من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على استبانة القلق خلال حالات القلق الأربع كما هو موضح في الجدول (4)، وكذلك استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الالتواء والتفرطح لدرجة دقة التصويب ونسبة نجاح اللاعب في الرمية الحرة خلال حالات القلق الأربع كما هو موضح في الجدول (5)، ومن ثم استخراج معاملات الارتباط بطريقة بيرسونيين حالة القلق ودقة التصويب ونسبة نجاح الرمية الحرة كما هو موضح في الجدول (6).

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على استبانة القلق خلال حالات القلق الأربع

حالات القلق	محاور الاستبانة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
مستوى القلق العام للاعب	المحور المعرفي (18-1)	43.00	7.07	-
	المحور البدني (31-19)	34.86	5.52	
	محور الثقة بالنفس والسرعة الانفعالية (44-32)	34.57	5.44	
الأداة ككل		112.43	12.12	متوسطة
دون مثير	المحور المعرفي (18-1)	47.71	9.43	-
	المحور البدني (31-19)	34.14	6.72	
	محور الثقة بالنفس والسرعة الانفعالية (44-32)	33.29	5.50	
الأداة ككل		115.14	19.81	متوسطة
وجود مثير قلق بدرجة متوسطة	المحور المعرفي (18-1)	54.43	8.26	-
	المحور البدني (31-19)	42.00	7.26	
	محور الثقة بالنفس والسرعة الانفعالية (44-32)	37.86	8.15	
الأداة ككل		134.29	18.33	متوسطة
وجود مثير قلق بدرجة عالية	المحور المعرفي (18-1)	59.29	9.74	-
	المحور البدني (31-19)	46.57	5.13	
	محور الثقة بالنفس والسرعة الانفعالية (44-32)	43.14	4.56	
الأداة ككل		149.00	15.87	متوسطة

يظهر من الجدول (4) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة الدراسة على استبانة القلق ككل في حالة (مستوى القلق العام للاعب) بلغ (12.12 ± 112.43) بدرجة تقييم متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور المعرفي في هذه الحالة (7.07 ± 43.00) والمتوسط الحسابي للمحور البدني (5.52 ± 34.86) والمتوسط الحسابي لمحور الثقة بالنفس والسرعة الانفعالية (5.44 ± 34.57) . أما فيما يتعلق بحالة (دون مثير)، فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة الدراسة ككل (19.81 ± 115.14) بدرجة تقييم متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور المعرفي في هذه الحالة (9.43 ± 47.71) والمتوسط الحسابي للمحور البدني (6.72 ± 34.14) والمتوسط الحسابي لمحور الثقة بالنفس والسرعة الانفعالية (5.50 ± 33.29) ، في حين أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة الدراسة ككل في حالة (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة) بلغ (18.33 ± 134.29) بدرجة تقييم متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور المعرفي في هذه الحالة (8.26 ± 54.43) والمتوسط الحسابي للمحور البدني (7.26 ± 42.00) والمتوسط الحسابي لمحور الثقة بالنفس والسرعة

الانفعالية (8.15 ± 37.86)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة الدراسة ككل في حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) (15.87 ± 149.00) بدرجة تقييم متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور المعرفي في هذه الحالة (9.74 ± 59.29) والمتوسط الحسابي للمحور البدني (5.13 ± 46.57) والمتوسط الحسابي لمحور الثقة بالنفس والسرعة الانفعالية (4.56 ± 43.14).

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الإلتواء والتفرطح لدرجة دقة التصويب ونسبة نجاح اللاعب في الرمية الحرة خلال حالات القلق الأربع

حالات القلق	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإلتواء	التفرطح	أدنى قيمة	أعلى قيمة
مستوى القلق	درجة الدقة	19.43	5.26	-1.47	2.57	6.00	22.00
العام للاعب	نسبة النجاح	0.63	0.28	-0.21	-0.44	0.00	0.80
دون مثير	درجة الدقة	20.14	3.24	1.18	0.49	14.00	23.00
	نسبة النجاح	0.50	0.18	0.46	-0.53	0.30	0.80
وجود مثير قلق	درجة الدقة	9.14	3.24	-0.55	-0.74	4.00	13.00
بدرجة متوسطة	نسبة النجاح	0.45	0.29	-0.60	-1.41	0.00	0.67
وجود مثير قلق	درجة الدقة	9.43	2.44	-0.31	-1.83	6.00	12.00
بدرجة عالية	نسبة النجاح	0.39	0.19	-0.20	-1.05	0.17	0.67

يظهر من الجدول (5) ما يلي:

- تراوحت قيم المتوسطات الحسابية لدرجة الدقة لأفراد عينة الدراسة بين (9.14-20.14)، بحيث جاءت في المرتبة الأولى حالة (دون مثير) بمتوسط حسابي (3.24 ± 20.14)، وبلغت قيم الإلتواء والتفرطح (1.18 ، 0.49) على التوالي، وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة. وجاءت في المرتبة الثانية حالة (مستوى القلق العام للاعب) بمتوسط حسابي (5.26 ± 19.43)، وبلغت قيم الإلتواء والتفرطح (-1.47 ، 2.57) على التوالي، وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة. في حين جاءت في المرتبة الثالثة حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) بمتوسط حسابي (9.43 ± 2.44)، وبلغت قيم الإلتواء والتفرطح (-0.31 ، -1.83) على التوالي، وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة. بينما جاءت في المرتبة الأخيرة حالة (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة) بمتوسط حسابي (9.14 ± 3.24)، وبلغت قيم الإلتواء والتفرطح (-0.55 ، 0.74) على التوالي، وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة.
- تراوحت قيم المتوسطات الحسابية لنسبة النجاح لأفراد عينة الدراسة بين (0.39-0.63)، بحيث جاءت في المرتبة الأولى حالة (مستوى القلق العام للاعب) بمتوسط حسابي (0.63 ± 0.28)، وبلغت قيم الإلتواء والتفرطح (-0.21 ، -0.44) على التوالي، وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة. وجاءت في المرتبة الثانية حالة (دون مثير) بمتوسط حسابي (0.50 ± 0.18)، وبلغت قيم الإلتواء والتفرطح (0.46 ، -0.53) على التوالي، وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة. في حين جاءت في المرتبة الثالثة حالة (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة) بمتوسط حسابي (0.45 ± 0.29)، وبلغت قيم الإلتواء والتفرطح (-0.60 ، -1.41) على التوالي، وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة. بينما جاءت في المرتبة الأخيرة حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) بمتوسط حسابي (0.39 ± 0.19)، وبلغت قيم الإلتواء والتفرطح (-0.20 ، -1.05) على التوالي، وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة.

الجدول (6): معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين حالة القلق ودقة ونسبة نجاح التصويب

حالة القلق	درجة الدقة	نسبة النجاح
معامل الارتباط	-0.40	-0.25
مستوى القلق العام للاعب	0.37	0.58
معامل الارتباط	-0.29	-0.34
دون مثير	0.45	0.54

حالة القلق		درجة الدقة	نسبة النجاح
وجود مثير قلق بدرجة متوسطة	معامل الارتباط	0.74*	-0.85*
	الدلالة الإحصائية	0.05	0.03
وجود مثير قلق بدرجة عالية	معامل الارتباط	-0.78*	-0.79*
	الدلالة الإحصائية	0.04	0.04

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يظهر من الجدول (6) وجود علاقات ارتباطية بين حالة القلق (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة، ووجود مثير قلق بدرجة عالية) ودقة ونسبة نجاح التصويب، حيث كانت قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$). ويظهر عدم وجود علاقات ارتباطية بين حالة القلق (مستوى القلق العام للاعب، ودون مثير) ودقة ونسبة نجاح التصويب، حيث كانت قيم معاملات الارتباط غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الثاني: هل هناك علاقة ارتباطية بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة؟

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة (خلال المراحل الثلاث للرمية الحرة) كما هو موضح في الجداول (7، 8، 9)، ومن ثم استخراج معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة خلال مراحل أداء الرمية، والجداول (10، 11، 12) توضح ذلك.

- مرحلة أقصى انثناء لزاوية الركبة

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة خلال مرحلة أقصى انثناء لزاوية الركبة

حالات القلق	المتغير	المتوسط الحسابي (°)	الانحراف المعياري
دون مثير	زاوية ثني الركبة	103.77	18.83
وجود مثير قلق بدرجة متوسطة	زاوية ثني الركبة	92.39	24.98
وجود مثير قلق بدرجة عالية	زاوية ثني الركبة	121.11	11.39

يظهر من الجدول (7) أن قيم المتوسطات الحسابية لمتغير (زاوية ثني الركبة) خلال حالات القلق تراوحت بين (92.39-121.11)، بحيث جاءت في المرتبة الأولى حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) بمتوسط حسابي (121.11±11.39)، وجاءت في المرتبة الثانية حالة (دون مثير) بمتوسط حسابي (103.77±18.83)، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة حالة (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة) بمتوسط حسابي (92.39±24.98).

- مرحلة وصول اليد فوق الرأس

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة خلال مرحلة وصول اليد فوق الرأس

حالات القلق	المتغير	المتوسط الحسابي (°)	الانحراف المعياري
دون مثير	زاوية ثني الركبة	134.73	10.91
وجود مثير قلق بدرجة متوسطة	زاوية ثني الركبة	112.13	51.43
وجود مثير قلق بدرجة عالية	زاوية ثني الركبة	130.39	16.35

يظهر من الجدول (8) أن قيم المتوسطات الحسابية لمتغير (زاوية ثني الركبة) خلال حالات القلق تراوحت بين (112.13-134.73)، بحيث جاءت في المرتبة الأولى حالة (دون مثير) بمتوسط حسابي (134.73±10.91)، وجاءت في المرتبة الثانية حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) بمتوسط حسابي (130.39±16.35)، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة حالة (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة) بمتوسط حسابي (112.13±51.43).

- مرحلة المتابعة

الجدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة خلال مرحلة المتابعة

حالات القلق	المتغير	المتوسط الحسابي (°)	الانحراف المعياري
دون مثير	زاوية تقريب الكتف	19.95	8.41
وجود مثير قلق بدرجة متوسطة	زاوية تقريب الكتف	27.35	34.43
وجود مثير قلق بدرجة عالية	زاوية تقريب الكتف	39.7	10.33

يظهر من الجدول (9) أن قيم المتوسطات الحسابية لمتغير (زاوية تقريب الكتف) خلال حالات القلق تراوحت بين (19.95-39.70)، بحيث جاءت في المرتبة الأولى حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) بمتوسط حسابي (10.33±39.70)، وجاءت في المرتبة الثانية حالة (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة) بمتوسط حسابي (34.43±27.35)، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة حالة (دون مثير) بمتوسط حسابي (8.41±19.95).

- مرحلة أقصى انثناء لزاوية الركبة

الجدول (10): معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة خلال مرحلة أقصى انثناء لزاوية الركبة

المتغير	دون مثير	وجود مثير قلق بدرجة متوسطة	وجود مثير قلق بدرجة عالية
معامل الارتباط	0.33	-0.69*	0.82*
زاوية ثني الركبة	0.44	0.05	0.04
الدلالة الإحصائية			

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يظهر من الجدول (10) أنه خلال مرحلة أقصى انثناء لزاوية الركبة، كانت هناك علاقة ارتباطية عكسية بين حالة القلق (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة) وزاوية ثني الركبة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط سالبة (-0.69) ودالة إحصائياً (0.05). كذلك كانت هناك علاقة ارتباطية طردية بين حالة القلق (وجود مثير قلق بدرجة عالية) وزاوية ثني الركبة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط موجبة (0.82) ودالة إحصائياً (0.04). في حين لم تظهر أي علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين حالة القلق (دون مثير) وزاوية ثني الركبة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

- مرحلة وصول اليد فوق الرأس

الجدول (11): معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة خلال مرحلة وصول اليد فوق الرأس

المتغير	دون مثير	وجود مثير قلق بدرجة متوسطة	وجود مثير قلق بدرجة عالية
معامل الارتباط	-0.27	-0.61	0.60
زاوية ثني الركبة	0.55	0.15	0.90
الدلالة الإحصائية			

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يظهر من الجدول (11) أنه لم تكن هناك أي علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين حالات القلق (دون مثير، ووجود مثير قلق بدرجة متوسطة، ووجود مثير قلق بدرجة عالية) وزاوية ثني الركبة خلال مرحلة وصول اليد فوق الرأس، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

- مرحلة المتابعة

الجدول (12): معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة خلال مرحلة المتابعة

المتغير	دون مثير	وجود مثير قلق بدرجة متوسطة	وجود مثير قلق بدرجة عالية
معامل الارتباط	-0.23	0.29	-0.79*
زاوية تقرب الكتف	0.52	0.44	0.04
الدلالة الإحصائية			

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يظهر من الجدول (12) أنه خلال مرحلة المتابعة، كانت هناك علاقة ارتباطية عكسية بين حالة القلق (وجود مثير قلق بدرجة عالية) وزاوية تقرب الكتف، حيث كانت قيمة معامل الارتباط سالبة (-0.79) ودالة إحصائياً (0.04). في حين لم تظهر أي علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين حالات القلق (دون مثير، ووجود مثير قلق بدرجة متوسطة) وزاوية تقرب الكتف، حيث كانت قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

- النتائج المتعلقة بزمن أداء الرمية الحرة

الجدول (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين حالة القلق وزمن أداء الرمية الحرة

حالات القلق	المتغير	المتوسط الحسابي (ث)	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
دون مثير	زمن أداء الرمية الحرة	1.47	0.41	0.26	0.58
وجود مثير قلق بدرجة متوسطة	زمن أداء الرمية الحرة	1.56	0.39	-0.67*	0.05
وجود مثير قلق بدرجة عالية	زمن أداء الرمية الحرة	2.07	0.26	0.69*	0.04

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يظهر من الجدول (13) أن قيم المتوسطات الحسابية لمتغير زمن أداء الرمية الحرة لأفراد عينة الدراسة تراوحت بين (1.47-2.07) ثانية، حيث جاءت في المرتبة الأولى حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) بمتوسط حسابي (0.26±2.07)، وجاءت في المرتبة الثانية حالة (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة) بمتوسط حسابي (0.39±1.56)، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة حالة (دون مثير) بمتوسط حسابي (0.41±1.47). ويظهر من الجدول (13) أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين حالة القلق (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة) وزمن أداء الرمية الحرة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط سالبة (-0.67) ودالة إحصائياً (0.05). كذلك تبين وجود علاقة ارتباطية طردية بين حالة القلق (وجود مثير قلق بدرجة عالية) وزمن أداء الرمية الحرة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط موجبة (0.69) ودالة إحصائياً (0.04).

مناقشة النتائج

تمت مناقشة نتائج الدراسة التي هدفت إلى التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة بناءً على نتائج تساؤلات الدراسة:

مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الأول: هل هناك علاقة ارتباطية بين حالة القلق وكل من دقة التصويب ونسبة نجاح تصويبة الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة؟

أظهرت النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول وجود علاقات ارتباطية بين حالة القلق وكل من دقة التصويب ونسبة نجاح تصويبة الرمية الحرة لدى أفراد عينة الدراسة في حالة وجود مثير قلق بدرجة متوسطة وفي حالة وجود مثير قلق بدرجة عالية، بينما لم تظهر وجود علاقات ارتباطية بين حالة القلق وكل من دقة التصويب ونسبة نجاح التصويب في حالة مستوى القلق العام للاعب وفي حالة دون مثير. ويعزو الباحثون سبب وجود علاقات ارتباطية طردية بين حالة (وجود مثير قلق بدرجة

متوسطة) وكل من دقة التصويب ونسبة نجاح التصويب إلى أن حالة إثارة القلق بدرجة متوسطة لدى اللاعبين لم تكن كافية للتأثير على أدائهم، مع أن المتوسط الحسابي لنسبة نجاح التصويب في حالة (وجود مؤشر قلق بدرجة متوسطة) كان أقل منه في حالة مستوى القلق العام للاعب وحالة دون مثير، بينما كانت حالة إثارة القلق بدرجة عالية لدى اللاعبين كافية للتأثير على دقة أدائهم ونسبة نجاح التصويبات، فظهرت علاقة ارتباطية عكسية بين حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) ودقة التصويب ونسبة نجاحه. ويعتقد الباحثون أن السبب في عدم وجود علاقات ارتباطية بين حالة القلق ودقة التصويب ونسبة نجاح تصويبة الرمية الحرة لدى أفراد عينة الدراسة في حالة مستوى القلق العام للاعب وفي حالة دون مثير إلى أن اللاعبين كانوا يشعرون بالراحة الجسمية والاسترخاء وأنهم في أحسن حالاتهم البدنية ولديهم القدرة على ضبط أعصابهم لحظة أدائهم للرميات الحرة، لأنهم لم يتعرضوا للضغوط الخارجية مثل وجود الفريق المنافس أو جمهور فعلي، وهذا ما أشارت إليه دراسة جيلالي وشلغوم (Jilali & Chalghoum, 2016) من أن القلق يؤثر على اللعب الجماعي أكثر من تأثيره على اللعب الفردي. وتتفق هذه النتائج مع دراسة ماسكريت وآخرين (Mascret et al., 2016) التي أظهرت أن أداء لاعبي كرة السلة للرمية الحرة ارتبط بكينماتيكية الحركة أكثر من ارتباطه بحالات القلق والضغط النفسي التي أثارها دراستهم على اللاعبين، وخاصة في المراحل الابتدائية من المواسم والمستويات التدريبية. كذلك تتفق مع دراسة بن معمر وبدو (Ben Muammar & Bado, 2016) التي أشارت إلى أن ما نسبته (28.33%) من اللاعبين يرون أنهم يركزون على تقديم أداء جيد وأن القلق لا ينعكس سلباً على دقة أدائهم في المباريات وإنما يساعد اللاعبين على بذل قصارى جهدهم ويسهم إلى حد كبير في تحسين الأداء والمثابرة عليه بأعلى كفاءة وإظهار قدرتهم على إحداث التوازن بين متطلبات المنافسة والقيام بأداء ناجح. وأكد على ذلك هلا وآخرون (Hilla et al., 2017)؛ إذ وجدوا أن القلق قد يكون سلاحاً ذا حدين؛ إما محفز أو عائق. كذلك تتفق مع دراسة هبير وكواسح (Habeer & Kawaseh, 2018) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل حالة من حالات قلق المنافسة (حالة القلق المعرفي، وحالة القلق الجسمي، وحالة الثقة بالنفس) ودقة أداء مهارة التصويب في كرة السلة.

الجدول (14): ملخص مناقشة نتائج التساؤل الأول

العلاقة	المتغيرات	رأي الباحثين	الدراسات المتفقة
لا توجد	حالة (مستوى القلق العام، ودون مثير) ودقة التصويب ونسبة نجاحه	أن اللاعبين كانوا يشعرون بالراحة الجسمية والاسترخاء وأنهم في أحسن حالاتهم البدنية ولديهم القدرة على ضبط أعصابهم لحظة أدائهم للرميات الحرة لأنهم لم يتعرضوا للضغوط الخارجية مثل وجود الفريق المنافس أو جمهور فعلي.	(Jilali & Chalghoum, 2016; Mascret et al., 2016)
طردية	حالة (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة) ودقة التصويب ونسبة نجاحه	أن حالة إثارة القلق بدرجة متوسطة لدى اللاعبين لم تكن كافية للتأثير على أدائهم، مع أن المتوسط الحسابي لنسبة نجاح التصويب في حالة (وجود مؤشر قلق بدرجة متوسطة) كان أقل منه في حالة مستوى القلق العام للاعب ودون مثير.	(Hilla et al., 2017; Ben Muammar & Bado, 2016)
عكسية	حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) ودقة التصويب ونسبة نجاحه	أن حالة إثارة القلق بدرجة عالية لدى اللاعبين كانت كافية للتأثير على دقة أدائهم ونسبة نجاح التصويبات	(Habeer & Kawaseh, 2018)

مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الثاني: هل هناك علاقة ارتباطية بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة؟

- مرحلة أقصى انثناء لزواوية الركبة

أسفرت النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني في مرحلة أقصى انثناء لزواوية الركبة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين حالة القلق (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة) وزواوية ثني الركبة، بينما وجدت علاقة ارتباطية طردية بين حالة القلق (وجود مثير قلق بدرجة عالية) وزواوية ثني الركبة.

وتوافقت هذه النتائج مع دراسة عمار وشطورو وعبد الكريم وباريش وهوكلمان (Ammar et al., 2016) التي أشارت إلى أن زواوية الركبة في اللاعب غير الخبير هي المتغير الذي يجب أن يتدخل فيه المعلم أو المدرب لتحسين نتائج التعلم (أي

الأداء). كذلك توافقت مع دراسة الزبيدي وآخرين (AlZubaidi et al., 2014) التي أسفرت عن وجود علاقة عكسية بين التوتر النفسي وبعض المهارات الأساسية لكرة السلة، وتوصلت إلى أن لاعبي كرة السلة يتمتعون بدرجات متباينة من التوتر النفسي تحت ظروف المنافسة الرياضية ودرجات متدنية أثناء الوحدات التدريبية.

وفي حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية)، استعان الباحثون بوجود المدرب وتشجيعه للاعبين، ولذلك يعتقد الباحثون أن أداء اللاعبين تأثر بوجود المدرب وتفاعله معهم خلال الأداء، وهذا أكده البشير وبوبكر (AIBashir & Boubaker, 2017) في الدراسة التي أشارت إلى أن اهتمام المدرب بالتحضير النفسي وتفاعله مع اللاعبين يؤثر على مستوى الأداء، وأن للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تنمية المهارات النفسية لدى اللاعب، وأن للقلق البدني أثراً على مردود لاعبي كرة السلة. وذلك يتفق مع دراسة الحجايا ومارديني (AlHajaya & Mardini, 2013) التي أظهرت أن أداء اللاعبين يتأثر بشكل كبير بالمدرسين والحكام، بينما يتأثرون بدرجة أقل بوجود الجمهور. وهذا ما أشار إليه هيلاً وآخرون (Hilla et al., 2017) من أن مدرب كرة السلة يقوم بالتخطيط الدقيق والتنفيذ للبرنامج التدريبي لمواجهة المواقف والظروف المشابهة للمباراة التي تتميز بالعديد من الخصائص النفسية المرتبطة بطبيعة الأداء الخططي والمهاري في كرة السلة، ودور المدرب الكبير في التحضير النفسي للاعبين للتحكم بانفعالاتهم وتنظيم طاقاتهم النفسية.

الجدول (15): ملخص مناقشة نتائج التساؤل الثاني خلال مرحلة أقصى انثناء لزاوية الركبة

العلاقة	المتغيرات	رأي الباحثين	الدراسات المتفقة
عكسية	حالة (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة) وزاوية ثني الركبة	-	(Ammar et al., 2016; AlZubaidi et al., 2014)
طردية	حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) وزاوية ثني الركبة	استعان الباحثون في حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) بوجود المدرب وتشجيعه للاعبين، ولذلك يعتقد الباحثون أن أداء اللاعبين تأثر بوجود المدرب وتفاعله معهم خلال الأداء.	(AIBashir & Boubaker, 2017; Hilla et al., 2017; AlHajaya & Mardini, 2013)

- مرحلة وصول اليد فوق الرأس

أظهرت النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني عدم وجود علاقات ارتباطية بين حالات القلق (دون مثير، ووجود مثير قلق بدرجة متوسطة، ووجود مثير قلق بدرجة عالية) وزاوية ثني الركبة خلال مرحلة وصول اليد فوق الرأس. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة مخادمة ومقابلة وحتاملة (Makhadmeh & Maqableh & Hatamleh, 2015) التي أسفرت عن عدم وجود علاقة بين القلق ومستوى الإنجاز. ومن جهة أخرى، يرى الباحثون أن السبب في عدم وجود علاقات ارتباطية بين حالات القلق وزاوية ثني الركبة خلال مرحلة وصول اليد فوق الرأس يعود إلى أن هذه المرحلة تتطلب وصول الفرد إلى أعلى نقطة ممكنة بفرد جسمه قبل تصويب الكرة، وبذلك فإن هذا التكنيك قد لا يتأثر بحالة القلق. وقد وضع ألكسندر وهايوارد-إليس (Alexander & Hayward-Ellis, 2016) أن المهارات الحركية التي تتطلب عمل مفاصل كبيرة في الجسم لا تتأثر بشكل كبير بحالة اللاعب النفسية؛ فعملية فرد الجسم استعداداً للتصويب قد يتم تصنيفها من المهارات الحركية الكبيرة التي لا تحتاج إلى دقة كبيرة، على عكس العلاقات الارتباطية التي تظهر على متغير زاوية ثني المرفق ومتغير زاوية مد الرسغ؛ إذ تعتبر من المفاصل التي تؤثر على المهارات الحركية الدقيقة بشكل مباشر. وفي حالة التصويب، فإن الدقة والتناسق الحركي والزمني تتأثر بالحالة النفسية للاعب، وبالتالي فهي تؤثر في دقة الأداء ونجاحه.

الجدول (16): ملخص مناقشة نتائج التساؤل الثاني خلال مرحلة وصول اليد فوق الرأس

العلاقة	المتغيرات	رأي الباحثين	الدراسات المتفقة
لا توجد	حالات القلق (دون مثير، ووجود مثير قلق بدرجة متوسطة، ووجود مثير قلق بدرجة عالية) وزاوية ثني الركبة	أن هذه المرحلة تتطلب وصول الفرد إلى أعلى نقطة ممكنة بفرد جسمه قبل تصويب الكرة. وبذلك فإن هذا التكنيك قد لا يتأثر بحالة القلق، وإن المهارات الحركية التي تتطلب عمل مفاصل كبيرة في الجسم لا تتأثر بشكل كبير بحالة اللاعب النفسية.	(Alexander & Hayward-Ellis, 2016; Makhadmeh et al., 2015)

- مرحلة المتابعة

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية عكسية بين حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) وزاوية تقرب الكتف للرمية الحرة خلال مرحلة المتابعة، حيث إن اللاعبين يميلون إلى حمل الكرة أمام الجهة المقابلة لليد الحاملة للكرة، مما يؤثر على تمرکز الكرة أمام الجسم وانحرافها بعيداً عن المسار الصحيح للتصويب، فيؤدي ذلك إلى عدم التناسق والثبات على تكنيك التصويب في كرة السلة. ويؤثر ذلك أيضاً على سرعة الانطلاق وزاوية انطلاق الكرة (Alexander & Hayward-Ellis, 2016). ويعزو الباحثون سبب وجود علاقة ارتباطية عكسية بين حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) وزاوية تقرب الكتف دون وجود أي علاقة ارتباطية بين حالتي (دون مثير، ووجود مثير قلق بدرجة متوسطة) وزاوية تقرب الكتف إلى تأثير أداء اللاعبين بحالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) التي أظهرت هبوطاً في دقة تصويب الرميات ونسبة نجاحها. وتتفق نتائج هذه الدراسة إلى حد ما مع نتائج دراسة صحراوي وبورنان (Sahrawi & Bornan, 2011) التي أشارت إلى أن للقلق تأثيراً على إنجازات اللاعبين وأدائهم. ويعتقد الباحثون أن السبب وراء عدم وجود علاقات ارتباطية بين حالتي القلق (دون مثير، ووجود مثير قلق بدرجة متوسطة) وزاوية تقرب الكتف خلال مرحلة المتابعة هو أن هذه الزاوية (زاوية تقرب الكتف) لم تتأثر بحالة القلق.

الجدول (17): ملخص مناقشة نتائج التساؤل الثاني خلال مرحلة المتابعة

العلاقة	المتغيرات	رأي الباحثين	الدراسات المتفقة
عكسية	حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) وزاوية تقرب الكتف	أن اللاعبين يميلون إلى حمل الكرة أمام الجهة المقابلة لليد الحاملة للكرة، مما يؤثر على تمرکز الكرة أمام الجسم وانحرافها بعيداً عن المسار الصحيح للتصويب، فيؤدي ذلك إلى عدم التناسق والثبات على تكنيك التصويب في كرة السلة. ويؤثر ذلك أيضاً على سرعة الانطلاق وزاوية انطلاق الكرة.	(Alexander & Hayward-Ellis, 2016)
لا توجد	حالة (دون مثير، ووجود مثير قلق بدرجة متوسطة) وزاوية تقرب الكتف	أن تأثر أداء اللاعبين بحالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) أدى إلى هبوط في دقة تصويب الرميات ونسبة نجاحها، وأن زاوية تقرب الكتف لم تتأثر بحالة القلق.	(Sahrawi & Bornan, 2011)

- مناقشة النتائج المتعلقة بمتغير زمن أداء تصويبة الرمية الحرة:

بينت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقات ارتباطية بين حالة القلق وزمن أداء الرمية الحرة، حيث ظهرت علاقة ارتباطية عكسية في حالة (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة)، بينما ظهرت علاقة ارتباطية طردية في حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية). ويعتقد الباحثون أن تأخر اللاعب في تنفيذ الرمية الحرة -ضمن 5 ثوانٍ- قد يضعه في حالة قلق نتيجة تأثره بالمثيرات الخارجية مثل (المدرّب، والفريق المنافس، والجمهور)، مما قد يؤثر في انسيابية العضلات وتوترها، فينعكس ذلك على الأداء الحركي لتنفيذ الرمية الحرة. وقد أشارت الدراسات السابقة إلى أن القلق لا يؤثر فقط على الأداء الحركي، بل أيضاً على عملية التحضير للأداء الحركي من خلال تهيئة وتنفيذ البرامج الحركية الخاصة بالأداء الحركي المطلوب، حيث يتمثل أثر القلق في التأخر في تنفيذ الرمية الحرة في كرة السلة (حتى لدى لاعبي المستويات العليا)، وبالتالي زيادة الوقت المطلوب لأداء الرمية الحرة. إضافة إلى ذلك، توافقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة بويكرز وإيبانيث خيخون وموريس وراو وماسكريت ولورين ومونتاني (Buekers et al., 2017) حيث كان زمن أداء الرمية الحرة في حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) أطول منه في حالتي القلق الأخريين (دون مثير، ووجود مثير قلق بدرجة متوسطة)، وهذا يشير إلى أن الزيادة في وقت أداء الرمية الحرة يزيد من نسبة الفشل في التصويب ويقلل من دقة التصويب.

الجدول (18): ملخص مناقشة نتائج التساؤل الثاني فيما يتعلق بمتغير زمن أداء تصويبة الرمية الحرة

العلاقة	المتغيرات	رأي الباحثين	الدراسات المتفقة
عكسية	حالة (وجود مثير قلق بدرجة متوسطة) وزمن أداء الرمية الحرة	أن تأخر اللاعب في تنفيذ الرمية الحرة -ضمن 5 ثوانٍ- قد يضعه في حالة قلق نتيجة تأثره بالمثيرات الخارجية مثل (المدرّب، والفريق المنافس، والجمهور)، مما قد يؤثر في انسيابية العضلات وتوترها، فينعكس ذلك على الأداء الحركي لتنفيذ الرمية الحرة، وأن الزيادة في وقت أداء الرمية الحرة يزيد من نسبة الفشل في التصويب ويقلل من دقة التصويب.	(Buekers et al., 2017)
طردية	حالة (وجود مثير قلق بدرجة عالية) وزمن أداء الرمية الحرة		

الاستنتاجات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة، استنتج الباحثون ما يلي:

1. تؤثر حالة القلق على كل من دقة التصويب ونسبة نجاح الرمية الحرة.
2. تؤثر حالة القلق على بعض المتغيرات الكينماتيكية (زاوية الركبة، وزاوية تقرب الكتف) للرمية الحرة.
3. تؤثر حالة القلق على زمن أداء الرمية الحرة.

التوصيات

أمكن للباحثين من خلال هذه الدراسة التوصل إلى اقتراح التوصيات التالية:

1. إجراء دراسات مشابهة على هذه المتغيرات على عينات أخرى أكبر حجماً.
2. إجراء دراسات مشابهة على هذه المتغيرات لأنواع التصويبات الأخرى.
3. أخذ المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة بعين الاعتبار عند تدريب لاعبي كرة السلة على أداء الرمية الحرة.
4. تدريب لاعبي كرة السلة على أداء الرمية الحرة تحت ظروف تحاكي جو المنافسة الرياضية (مثل وجود جمهور، وتشجيع حماسي مثير، وإزعاج سلبي، واستخدام الألوان واللوحات العاكسة للفت انتباه اللاعب وتشثيت أفكاره).
5. ضرورة تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة السلة.
6. ضرورة الاهتمام بجميع الأسس العلمية في التدريب الرياضي.

ماذا أضافت الدراسة الحالية، وما الذي يميزها؟	ماذا بحثت الدراسات السابقة عن الموضوع؟
دراسة العلاقة الارتباطية بين حالة القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية للرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة.	معرفة ما إذا كان هناك قلق أثناء أداء اللاعبين للرمية الحرة، ومصادره وكيفية مواجهته أو الحد منه. البحث في المتغيرات الكينماتيكية لتصويبة الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة، وتأثير تلك المتغيرات على نجاح التصويبة.

The Correlation Between State of Anxiety and Some of Kinematic Variables of Free-Throw Among Basketball Players

Maher Mohammad Alsaadeh

Private Education, Ministry of Education, Jordan

Mazin Rizq Hatamleh and Mariam Ahmad Abu Alim

Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan

Abstract

This study aimed to assess the correlation between the state of anxiety among basketball players and the accuracy and success rate of free throws. It also studied the correlation between the state of anxiety and some kinematic variables of free-throw among basketball players. The researchers used the descriptive approach by associative relationships. The sample was chosen using the intentional method from the Yarmouk University basketball team. The sample consisted of (N=7) basketball players for the academic year 2019/2020. The researchers established a questionnaire to collect the data and used a shooting-accuracy test. The kinetic analysis of the performance of free throws was conducted on recorded video clips using (Dartfish) program for kinetic analysis. The data was analyzed using the statistical package for social sciences (SPSS V22.0), where descriptive statistics and Pearson's correlation coefficients were extracted for each variable. The study results showed the existence of correlational between state of anxiety and accuracy and success rate of free throws among members of the study sample, and there were correlational relationships between the state of anxiety and some kinematic variables of free throw. Accordingly, the researchers recommend that the kinematic variables should be considered along with the psychological skills for basketball players when implementing training programs of free-throw and should not be separated.

Keywords: State of Anxiety, Kinematic variables, Biomechanical analysis, Free-Throw, Basketball.

Arabic References in English:

- Abbas, Qasim Mohammad. (2010). *The relationship of the force curve characteristics in some biomechanical variables to the accuracy of the correction of the movement of the basketball player*. PhD Thesis, University of Al-Qadisiyah. AlDiwaniyah, Iraq.
- Abedah, Amirah. (2011). Anxiety of sports competition in basketball among students of secondary school teams. *Dirasat Journal: Educational Sciences*, 38(1), 235-346.
- AlBashir, Ben Salem and Boubaker, AlArabi. (2017). *Competition anxiety and its impact on the return of basketball players on wheelchairs*. Master's Thesis, Zaian Achour University, AlDjelfa, Algeria.
- AlFadhli, Sareeh Abd AlKarim. (2010). *Biomechanics applications in sports training and motor performance*, 1st ed. Dar Dejla Publishers and Distributors, Amman.
- AlHajaya, Malekat Saleh and Mardini, Walid Hashem. (2013). *Factors affecting the performance of the free-throw of the first-class basketball players / Jordan*. Master's Thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- AlKhawaldeh, Ibtihal Mohammad. (2015). The effect of the variable length on some kinematic variables related to the accuracy of the smashing transmission in volleyball. *AlNajah University Journal of Research: Humanities*, 29(1), 29-46.

- AlKhawaldeh, Ibtihal Mohammad. (2016). The effect of some temporal and mechanical variables on the successful free throw shooting in wheelchair basketball. *AlNajah University Journal of Research: Humanities*, 30(8), 1707-1724.
- AlKilani, Abdullah and AlShrifen, Nidal. (2016). *Introduction to Research in Educational and Social Sciences*, 5th ed. Dar AlMasirah for Publishing, Distribution and Printing, Amman.
- Allawi, Mohammad Hasan. (1998). *Encyclopedia of psychological tests for athletes*. Book Center for Publishing, Cairo.
- AlSamarmad, Walid Khaled. (2011). The effect of using an assistive device according to some kinematic variables on the accuracy of shooting from the basketball free-throw area for the challenged with disabilities on wheelchairs. *Journal of Physical Education*, 23(2): 393-416.
- AlZubaidi, Abd AlWadud Ahmad, Mohammad, Nibras Younis and Mutair, Ali. (2014). Building a measure of psychological stress and its relationship to the performance of some basic skills among basketball players. *Sports Culture Journal*, 6(2).
- Ben Muammar, Abdullah and Bado, Abd AlRahim. (2016). *The effect of anxiety on the sporting achievement of basketball players during competition*. Master's Thesis, University of Jilali Bou Naama, Khamis Miliana, Algeria.
- Ben Turkiah, Suleiman, Ben AlSheikh, Ibrahim and Arar, Abdel Wahab. (2017). *Multidimensional anxiety and its relationship to the performance accuracy of some basic skills among volleyball players*. Ph.D. Thesis, Zaian Achour University, AlDjelfa, Algeria.
- Boukhari, Abd AlRahman Amin. (2017). *The relationship of some kinematic variables to free shooting among wheelchair basketball players*. Master's Thesis, Abd AlHamid Ben Badees University, Mostaganem, Algeria.
- Habeer, Farouk and Kawaseh, Natheer. (2018). *A study of the relationship of the state of sports competition anxiety to the accuracy of the performance of the passing and shooting skills in basketball*. Master's Thesis, University of Alarabi Ben M'hidi, Om AlBawagi, Algeria.
- Haddad, Boulos Ibrahim and Hatamleh, Mazin. (2005). *Sources of pressure among the referees of collective games in Jordan*. Master's Thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Hasan, Mahmoud Farhan. (2017). Condition anxiety and its relationship to quantitative indicators of performance of some indoor soccer skills. *Journal of Sports Science*, 9(31), 189-198.
- Hilla, Abd AlWahab, Marjajo, Abd AlHamid and Boudhina, Bilal. (2017). *Effect of some sources of psychological stress on the psyche of players during sports competitions in football*. Master's Thesis, University of Alarabi Ben M'hidi, Om AlBawagi, Algeria.
- Ibrahim, Hala Mustafa. (2008). *Physiology of sports competition anxiety*, 1st ed. Dar Al-Wafa for the world of printing and publishing, Alexandria.
- Jilali, Nouredine Ben Haj and Chalghoum, Abd AlQader. (2016). *The effect of anxiety on athletic performance during competition among soccer players-Amal class*. Master's Thesis, University of Jilali Bou Naama, Khamis Miliana, Algeria.
- Kambash, Magedah Hamid and Ali, Jinan Hussein. (2015). Multiple intelligence and its relationship to the accuracy of shooting from the free throw in basketball. *AlFath Journal*, 11(61), 219-255.
- Kawaseh, Natheer. (2014). *The effect of kinetic balance on learning the accuracy of shooting in basketball*. Master's Thesis, Alhaj Khider University, Batna, Algeria.
- Kazem, Ahmad Abd AlAima, Matar, Daa Ahmad, Youssef, Ali Yaqoub and Kaht, Thamer Hussein. (2014). Neuromuscular compatibility and its relationship to basketball shooting accuracy. *Maysan Journal of Physical Education Sciences*, 9(9), 133-143.
- Khalifa, Rafah Rashid. (2017). The effect of special exercises on the development of scoring (fixed and jumping) and some functional variables according to some kinematic variables for basketball players. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 50(1818-1503), 245-257.
- Majed, Abd AlHussein, Imran, Ahmad Karam and Tabor, Ali Badawi. (2012). The relationship between some ball variables and the accuracy of basketball free throw shooting. *AlMuthanna Journal of Physical Education Sciences*, 1(1), 53-63.

- Makhadmeh, Abd AlKarim, Maqableh, Moath and Hatamleh, Mazin. (2015). The relationship between some psychological traits and the level of achievement among short-distance runners in Jordanian universities. *Al-Manara Journal*, 22(3), 83-118.
- Sabri, Laith Ismail and Hamdoun, Thaer Ghanem. (2006). A comparative study of some biokinetic variables between the players of the College of Basic Education team and the players of the national team during the performance of the free throw in basketball. *College of Basic Education Research Journal*, 3(1), 87-103.
- Sahrawi, Maraj and Bornan, Sherif Mostafa. (2011). Sports competition anxiety and its relationship to sports achievement motivation among team sports players in Algeria. *Academic Journal of Social and Human Studies*, (115) 482, 1-32
- Saleh, Hilal Abd AlKarim and Waheeb, Jawad Razuqi. (2011). A comparative study of the level of anxiety of basketball players by playing center. *Journal of Physical Education and Sports Science*, 23(2), 215-232.
- Shaheen, Safaa Jaber and Ali, Hind Suleiman and Ashraf, Rasha Mohammad and AlSharqawi, Zahraa Abd AlMoneim and Taha, Ayman Mustafa and Jabr, Walid Ahmad. (2017). *Manual of Sports Psychology Applications*, 1st Edition. Modern Book Center, Cairo.

English References:

- Abu Alim, Mariam Ahmad. (2016). *Biomechanics of the Lower Extremity Dynamic Balance Tests: Kinematics and Electromyography Analysis of the Y-Balance Test and the Star Excursion Balance Test*. Doctoral thesis, Auburn university, Alabama, USA.
- Alexander, M. J. & Hayward-Ellis, J. (2016). The effectiveness of the shotloc training tool on basketball free throw performance and technique. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 4(2), 43-54.
- Ammar, A., Chtourou, H., Abdelkarim, O., Parish, A. & Hoekelmann, A. (2016). Free throw shot in basketball: kinematic analysis of scored and missed shots during the learning process. *Sport Sciences for Health*, 12(1), 27-33.
- Buekers, M., Ibáñez-Gijón, J., Morice, A. H., Rao, G., Mascret, N., Laurin, J. & Montagne, G. (2017). Interdisciplinary research: A promising approach to investigate elite performance in sports. *Quest*, 69(1), 65-79.
- Chennaoui, M., Bougard, C., Drogou, C., Langrume, C., Miller, C., Gomez-Merino, D. & Vergnoux, F. (2016). Stress biomarkers, mood states, and sleep during a major competition: "Success" and "failure" athlete's profile of high-level swimmers. *Frontiers in physiology*, 7, 94.
- Kant, Singh. (2014). Pattern Analysis of Angular Kinematic Variables for Successful and Unsuccessful Free Shot In Basketball, *Online International Interdisciplinary Research Journal*, (6)5.
- Low, W. R., Sandercock, G. R. H., Freeman, P., Winter, M. E., Butt, J. & Maynard, I. (2020). Pressure training for performance domains: A meta-analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/spy0000202>
- Mascret, N., Ibáñez-Gijón, J., Bréjard, V., Buekers, M., Casanova, R., Marqueste, T. & Cury, F. (2016). The influence of the 'trier social stress test' on free throw performance in basketball: An interdisciplinary study. *PLoS one*, 11(6), e0157215.
- Mouloud, K. (2019). Level of state anxiety among youth football players according different playing positions. *Sport Mont*, 17(1), 33-37.
- Mullineaux, D. R. & Uhl, T. L. (2010). Coordination-variability and kinematics of misses versus swishes of basketball free throws. *Journal of Sports Sciences*, 28(9): 1017-1024.
- Nunnally, J. C. & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Schmidt, H. (2016). *Psychokinesis*. (Vol. 7). Cosimo, Inc. New York.
- Van Paridon, K. N., Timmis, M. A., Nevison, C. M. & Bristow, M. (2017). The anticipatory stress response to sport competition; a systematic review with meta-analysis of cortisol reactivity. *BMJ open sport & exercise medicine*, 3(1), e000261.
- Wilson, M. R. (2012). Anxiety: Attention, the brain, the body and performance. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 173-190.

مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

عبلة عبدالرحيم محاسنة* و هيثم شاهر الزعبي**

تاريخ القبول 2022/02/17

DOI:https://doi.org/10.47017/32.2.4

تاريخ الاستلام 2021/12/10

الملخص

هدفت الدراسة للتعرف إلى مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (60) لاعبا ولعبة، وتم جمع البيانات من خلال أداة الاستبانة المكونة من 20 فقرة موزعة حسب أسئلة وأهداف الدراسة. وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: (المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط كرونباخ ألفا)، وتم تحليل البيانات، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج جاءت على النحو التالي:

1- إن مستوى التماسك الاجتماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية كان مرتفعا بنسبة (77.60%). 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) تعزى لمتغير الجنس. 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) تعزى لمتغير المستوى الدراسي. وفي نهاية الدراسة، أوصى الباحثان بمجموعة من التوصيات، منها الاهتمام بتطوير وزيادة درجة التماسك الاجتماعي بين اللاعبين واتباع كل الأساليب والوسائل المتاحة التي يمكن من خلالها تقوية وتحسين مستوى التماسك الاجتماعي بين أفراد الفريق.

الكلمات المفتاحية: التماسك الجماعي، الألعاب الجماعية، كلية التربية الرياضية.

المقدمة

الجماعة في مفهومها المنطقي تصنيف وتحديد لمجموعة من الناس ممن يشتركون معا في صفة واحدة أو عدة صفات مجتمعه، وكما أن الجماعة هي نتاج لتفاعل مجموعة من الأفراد مع بعضهم البعض في أوقات أو مواقف محددة مما ينشئ فيما بينهم علاقات اجتماعية متبادلة ويمكن أن تكون الجماعة تتفاعل وجها لوجه وهنا عندما تكون الجماعات صغيرة في حين قد تكون الجماعات كبيرة وتتفاعل فيما بينها دون أن يعرف أعضاء هذه الجماعة بعضهم البعض.

ويعرف (Lowen Court, 1947-1980) دينامية الجماعات بأنها "مجموع القوى النفسية والاجتماعية المتعددة والمتحركة وأفاعلة التي تحكم تطور الجماعة".

ويعرفها (Bonner, 1990) "بأنها فرع من فروع علم النفس الاجتماعي يبحث في تكوين وبناء الجماعة وتغييرها عن طريق جهود أعضائها لإشباع حاجاتهم". أما (Livin, 2002) فهو يرى أن "الجماعة كل دينامي، وهذا الكل الدينامي لا يساوي مجموع أجزائه أو أعضائه، بل هو محصلة لصراع القوى المتمثلة في هذه الأجزاء".

فتماسك الفريق الرياضي يعتمد على عدة عوامل منها إشباع الحاجات الفردية للاعبين في الفريق الرياضي، وقوة وجاذبية العلاقات بين اللاعبين، والشعور بنجاح الفريق، والشعور بالانتماء القوي للفريق، والعلاقات الاجتماعية والتعاونية والانسجام بين اللاعبين، وقوة العلاقات الرابطة بين أعضاء الفريق في مواجهة التحديات الخارجية والأزمات التي يمر بها الفريق والتي تؤثر على تماسكه؛ مثل الخسارة في المباراة، وعدم وجود القيادة الصالحة، ومشاركة اللاعبين.

© جميع الحقوق محفوظة لمجلة أبحاث اليرموك، "سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية"، جامعة اليرموك، 2023

* ناشطة اجتماعية في قضايا وشؤون الأسرة والمرأة، عمان، الأردن.

** كلية التربية الرياضية، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

وينتج التماسك الجماعي بين اللاعبين في الفريق من خلال التحامهم معا وبقائهم متحدين داخل المجموعة (الفريق). والفريق هو وحدة اجتماعية، وتماسكه يعتبر الوسيلة الرئيسية المستخدمة لإظهار قوة الرابطة الاجتماعية فيما بين أعضائه، ويعد التحام اللاعبين واتحادهم ضروريا ولكن ليس كافيا بحد ذاته لتحقيق شروط التماسك، بل يتطلب تحديد الأهداف التي تسعى المجموعة أو الفريق لتحقيقها أثناء العمل.

وقد عرف كارون وآخرون (Carron, Brawley & Widmeyer, 1982; 1998) التماسك الجماعي بأنه "العملية الديناميكية المنعكسة في نزعة المجموعة إلى الالتحام والبقاء متحدة في متابعة أهدافها وغاياتها وإشباع حاجات الأعضاء العاطفية". ويعرف التماسك أيضا بأنه "عامل يرتبط في الغالب بأداء المجموعة، ويعبر عنه بإحساس الفرد بالانتماء للمجموعة خاصة أن مشاعره تجتمع مع العضوية في المجموعة"

إن الألعاب الرياضية الجماعية تتميز عن غيرها من الألعاب الأخرى بأنها عبارة عن ألعاب تستند إلى طبيعة العمل المتفاعل، حيث إن جميع أعضاء الفريق يعملون سويا في انسجام تام من خلال التكامل الحركي والبدني بينهم نحو تحقيق هدف واحد. ويتحقق ذلك من خلال الاتصال المباشر والتحركات بين أعضاء الفريق في أثناء اللعب، ويكون الإنجاز والنجاح نتيجة للقدرة على التواصل والتفاهم بينهم (Yassen, 2016).

وإن الفريق الرياضي الأكثر تماسكا يكون أكثر إنجازاً ونجاحاً. وهناك عدة عوامل تسهم في تحقيق التماسك الجماعي للفريق، ومنها:

- وضوح الأدوار لكل فرد من أفراد الفريق.
 - مدى قبول الفرد للدور المحدد له والرضا عنه.
 - إدراك الدور وتأديته كما هو مطلوب.
- وكلما زادت الفترة الزمنية لمشاركة أعضاء الفريق باللعب معاً، أصبح الفريق أكثر تماسكاً وانسجاماً (Yasser, 2018).
- إن التماسك الجماعي للفريق من عوامل النجاح والإنجاز الرياضي؛ فمن أهم الأسباب لخسارة فريق يتميز بالأداء العالي والتفوق عليه من فريق أقل موهبة يمكن أن يعود إلى عدم اللعب بطريقة جيدة كفريق متماسك، وتركيز اللاعب على إظهار مهاراته الفردية بدلا من القيام بواجباته المحددة له كفرق في الفريق (Bani Hani, 2011).
- والتفاعل الاجتماعي أو تماسك الجماعات والفرق الرياضية في أثناء المنافسات أو التدريب أو بعيدا عنها يبني على ركيزتين أساسيتين هما:
- التماسك نحو المهمة: إن التماسك نحو المهمة يرتبط بسعي الأفراد نحو تحقيق هدف مشترك، ويتمثل ذلك في جاذبية الفرد نحو واجبات العمل، والتكامل الجماعي نحو واجبات العمل.
 - التماسك الاجتماعي: ويظهر التماسك الاجتماعي في العلاقة الاجتماعية بين الأفراد والفرق الرياضية وجاذبية العلاقة فيما بينهم. ويتمثل في جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة، والتكامل الجماعي نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة (Carron, Brawley & Widmeyer, 2009).

إن التماسك الجماعي للفريق الرياضي عامل مهم في نجاحه أو فشله في المنافسات الرسمية للاتحادات بشكل عام، وفي الجامعات بشكل خاص. بالإضافة إلى ذلك فإن تحقيق التماسك الجماعي للفريق الجامعي ليس بالأمر السهل مناله؛ إذ يتطلب العناية والتركيز العالي من قبل المدربين في أقسام الأنشطة الرياضية في الجامعات.

وكما ذكرنا أنفاً فإن الجماعة هي التي يتفاعل أفرادها مع بعضهم البعض في مواقف محددة، أو أماكن محددة، بحيث تنشأ عن هذا التفاعل علاقات اجتماعية متبادلة.

مشكلة الدراسة

يعتبر المجال الرياضي من أبرز المجالات التي تظهر فيها العلاقات الاجتماعية. حيث من المعروف أن الرياضة هي تجسيد لروح الجماعة والفريق، ولن يأتي النجاح إلا إذا تعاون الأفراد مع بعضهم البعض. وتعد الجماعات الرياضية أفضل مثال لتجسيد روح الترابط والتماسك والتفاعل الإيجابي البناء؛ فالتماسك الاجتماعي من العوامل الأساسية التي تسهم في نجاح الجماعات الرياضية المختلفة، والمحافظة على ترابطها وتماسكها، وبالتالي الوصول إلى ما تصبو له من تحقيق أهدافها. ومن خلال ملاحظتنا لوجود تفاوت في المستويات بين الفرق الجامعية، حيث إن عدم الانسجام والتماسك الجماعي بين اللاعبين في أثناء اللعب كان له الأثر السلبي على النتيجة النهائية لبعض الفرق المميزة، تضاف إلى ذلك قلة اهتمام المدربين بالجانب الاجتماعي للاعبين مقارنة مع الجوانب البدنية والنفسية والمهارة؛ فقد ساهم ذلك في تبلور مشكلة الدراسة الحالية التي تتمثل في معرفة مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وتحديد الفروق في مستوى التماسك الجماعي تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي.

أهمية الدراسة

برزت أهمية هذه الدراسة من ناحيتين:

الأهمية العلمية: بعد اطلاع الباحثين على العديد من الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية وهو مستوى التماسك الجماعي بين اللاعبين في الفرق الرياضية فقد نبعت الأهمية العلمية من ندرة وقلة وجود دراسات كافية تغطي جميع جوانب موضوع الدراسة حسب اطلاع الباحثين في المجتمع الأردني أو حتى في الجامعات الأردنية، بالرغم من وجود عدد كبير نسبياً من الدراسات حول موضوع الجماعات الرياضية أهمية. وتتميز هذه الدراسة عن غيرها في أنها درست درجة ومستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

الأهمية العملية / التطبيقية: جاءت أهمية الدراسة العملية في تناولها لدراسة (مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في الجامعة الأردنية)، حيث تشكل الرياضة أهمية كبيرة على مستوى العالم والألعاب الرياضية تأخذ دوراً كبيراً في نشاطات العالم. ونحن في الأردن أيضاً يوجد لدينا العديد من الفرق والنوادي الرياضية التي تتكون من جماعات تأخذ أشكالاً مختلفة تعمل مع بعضها البعض لتحقيق أهداف واضحة، وهي الفوز والنجاح والتأهل لمباريات محلية ودولية، ومن هنا تنبع أهمية هذه الدراسة؛ حيث طبقت على مجموعة من لاعبي الجامعة الأردنية. ومما هو معروف أن الجامعات الأردنية تولي الرياضات الجماعية اهتماماً كبيراً، وتتنافس على المراتب العالمية في بعض الأحيان، وقد تدعم هذه الدراسة من خلال نتائجها وتوصياتها المسؤولين وأصحاب القرار في تحديد الأمور الواجب توافرها في الجماعات الرياضية ولللاعبين والمدربين، وذلك لتدعيمها والوصول إلى الأهداف المنشودة، علماً بأن وضع اللاعبين في صورة التماسك لدى لاعبي الألعاب الجماعية في الجامعة الأردنية يؤدي إلى ترابط الفريق، وبالتالي الفوز وتحقيق الإنجازات، وهذا يدعو إلى البحث حول مستوى التماسك الجماعي ومدى توفره لدى لاعبي الألعاب الجماعية في الجامعة الأردنية، ذلك بما قد يعمل على توفير بعض المعلومات لتكون في متناول المسؤولين القائمين في الجامعة، وربما يساهم في التعرف إلى أهم المشكلات التي يعاني منها لاعبو الألعاب الجماعية في الجامعة الأردنية.

أهداف الدراسة

حاولت الدراسة الحالية تحقيق الأهداف التالية:

- 1- التعرف إلى مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعة الأردنية.
- 2- التعرف إلى الفروق الإحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في استجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية التي تعزى لأثر متغير الجنس.
- 3- التعرف إلى الفروق الإحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في استجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية التي تعزى لأثر متغير المستوى الدراسي.

تساؤلات الدراسة

جاءت الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الرياضية الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في استجابات افراد عينة الدراسة حول مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تعزى لأثر متغير الجنس؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في استجابات افراد عينة الدراسة حول مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تعزى لأثر متغير المستوى الدراسي؟

محددات الدراسة ومجالاتها

المجال المكاني: ملاعب ومباني كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة خلال الفصل الصيفي من العام الدراسي 2018/2017.

المجال البشري: الطلبة لاعبو الألعاب الرياضية الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للفصل الدراسي الصيفي من العام 2018/2017.

مصطلحات الدراسة

التماسك الجماعي الرياضي: عرفه (Jaber, 2008) بأنه: شعور اللاعبين بانتمائهم إلى الجماعة الرياضية، وتحديثهم عنها بدلاً من تحديثهم عن ذواتهم، وسيادة الود والولاء بين اللاعبين وعمل أفراد الجماعة الرياضية في سبيل هدف مشترك وكونهم دائماً على استعداد لتحمل مسؤولية الجماعة والدفاع عن أنفسهم ضد النقد أو الهجوم من الخارج على الرغم مما يلاقونه من إحباط أو تعنت.

الألعاب الجماعية إجرائياً: هي الألعاب التي تنظمها كلية التربية الرياضية داخل الجامعة الأردنية، وتكون بمشاركة مجموعات مكونة من أي عدد من الأفراد، ولا تكون ألعاب فردية.

الدراسات السابقة

أجرى (Shana & Qaddumi, 2018) دراسة هدفت إلى تحديد مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الرياضية الجماعية في فلسطين. كذلك هدفت الدراسة إلى تحديد الفروق في مستوى التماسك الجماعي تبعاً لمتغيري اللعبة والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما. ولتحقيق ذلك، تكون مجتمع الدراسة من (612) لاعبا، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (225) لاعبا لكرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد، وطبق عليها مقياس كارون (Carron et al., 1985) للتماسك الجماعي للفريق المكون من (34) فقرة. ولمعالجة البيانات استخدمت المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية، وتحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (MANOVA) واختبار (Sidak test) لتحليل التباين الثاني. وتوصلت الدراسة إلى أن المستوى الكلي للتماسك الجماعي للفريق لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الرياضية الجماعية في فلسطين كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (78.21%). وكان أفضل الأبعاد بعد التكامل الجماعي فيما يتعلق بالجوانب الاجتماعية (82.08%)، يليه بعد التكامل الجماعي فيما يتعلق بواجبات العمل (79.52%)، يليه بعد جاذبية الفرد نحو مهام الجماعة (76.65%) وأخيراً بعد جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة (74.57%)، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب والتفاعل بين متغيري اللعبة والخبرة في اللعب. وأوصى الباحثان بعدة توصيات من أهمها ضرورة الاهتمام من قبل المدربين بالتماسك الجماعي عند إعداد وتدريب الفرق الرياضية. وقام (Abu Jamous & Hattamleh & Alwan, 2017) بدراسة هدفت إلى تحديد مستوى التماسك الجماعي وعلاقته بمستوى الطموح لدى لاعبي الكرة الطائرة في الأردن، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى التماسك الجماعي

ومستوى الطموح تبعاً لمتغيرات الخبرة في اللعب ومركز اللاعب والحالة الاجتماعية للاعب. وتكونت العينة من (67) لاعبا ممن لعبوا في الدوري الممتاز لموسم 2013. وقد تم استخدام مجموعة من الاختبارات وهي: مقياس (Carron, et al., 1985) للتماسك الجماعي للفريق، ومقياس (Moawad & Abdul Azim, 2015) لمستوى الطموح. وتوصلت الدراسة إلى أن المستوى الكلي للتماسك الجماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الأردن كان مرتفعاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (70.20%). كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التماسك ومستوى الطموح تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب ومركز اللاعب. بينما لم تظهر فروق وفق متغير الحالة الاجتماعية في التماسك الجماعي عند إعداد وتدريب الفرق الرياضية.

قام (Anan Hussen & Bani Hani, 2015) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى عوامل التماسك الاجتماعي لفرق كرة اليد في الأردن من وجهة نظر لاعبي الدرجة الأولى والتعرف إلى مدى اختلاف عوامل التماسك الاجتماعي لفرق كرة اليد تبعاً لمتغيرات (العمر، والخبرة، والمؤهل العلمي، ومكان الإقامة) وتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة اليد، حيث قام الباحثان باختيار عينة عشوائية من مجتمع الدراسة تكونت من (100) لاعب، وقاما باستخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة هذه الدراسة، واستخدما استبانة تكونت من 4 محاور (الشعور بالعضوية والانتماء للجماعة، وإشباع الحاجات الاجتماعية لعضو الجماعة، والاندماج في العمل الجماعي داخل الجماعة، وجود معايير وقيم وقواعد منظمة للجماعة)، وشملت هذه المحاور (24) فقرة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق ظاهرية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغيرات العمر وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في محور الشعور بالعضوية والانتماء للجماعة ومحور وجود معايير وقيم وقواعد منظمة للجماعة تعزى إلى متغير العمر، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في محور الاندماج في العمل الجماعي داخل الجماعة يعزى إلى متغير العمر، وأظهرت أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمحاور الدراسة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى متغير المؤهل العلمي، وأظهرت أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محاور الدراسة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى متغير مكان الإقامة. وقد أوصى الباحثان بضرورة تعزيز سلوك اللاعب في إيجاد نوع من التماسك الاجتماعي مع بينه وبين أعضاء الفريق مع التركيز على رفع عوامل التماسك الاجتماعي بين أعضاء الفريق خلال مرحلة إعداد الفريق.

وقام (Shacker, Qadwmi & Alatrash, 2015) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية. وتكونت عينة الدراسة من (120) لاعبا، واستخدم مقياس (Carron, bratwley & Widmeryer, 1985) من أجل تحديد مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الرياضية الجماعية الذي وجد أنه جاء عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (74.4%). وإن ترتيب أبعاد التماسك الجماعي لدى اللاعبين كان في المرتبة الأولى بعد التكامل الجماعي نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة (83.2%). يليه بعد التكامل الجماعي نحو واجبات العمل (77.8%)، يليه بعد جاذبية الفرد نحو واجبات العمل (74.8%)، وأخيراً بعد جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة (69.8%). وأوصى الباحثون بالتركيز على التماسك الجماعي عند تكوين المنتخبات الجامعية.

وقام (Salomi, 2011) بدراسة هدفت إلى تقنين مقياس (التماسك الرياضي) على لاعبي الفرق الجماعية الممتازة في (كرة القدم- كرة السلة- كرة اليد- الكرة الطائرة) لأندية بغداد للموسم الرياضي (2010/2009). تم تطبيق مقياس (التماسك الرياضي) على لاعبي الفرق الجماعية في الدرجة الممتازة في (كرة القدم- كرة السلة- كرة اليد- الكرة الطائرة) لأندية بغداد للموسم الرياضي (2010/2009)، وتم التعرف على إلى أفضلية التماسك الرياضي بين الألعاب ولصالح أي من الألعاب المشمولة بالبحث. وتكونت عينة الدراسة من لاعبي الفرق الجماعية من الدرجة الممتازة في (كرة القدم- كرة السلة- كرة اليد- الكرة الطائرة) لأندية بغداد للموسم الرياضي (2010/2009). واختيرت من هذا المجتمع عينة قوامها (179) لاعباً، وقد جاء الاختيار بالطريقة العشوائية. ولم يقف الأمر عند هذا الحد؛ فقد اختيرت عينات (من عينة البحث)، وبالطريقة الطبقيّة العشوائية أيضاً، على ثلاث مراحل وبما يتلاءم وغرض كل مرحلة. وأظهرت الدراسة أن التماسك الرياضي كان مرتفعاً عند لاعبي الفرق الجماعية، وذلك عند مقارنة الدرجات الخام بمتوسطاتها، ووضع معايير خاصة لـ (التماسك الرياضي) لدى لاعبي

الفرق الجماعية، وتحديد المستويات المعيارية ل (التماسك الرياضي) لدى لاعبي الفرق الجماعية، وكان هناك تطابق في المستويات المتحققة ل (التماسك الرياضي)، للاعبين الفرق الجماعية، مع ما يفترض أن تكون عليه تلك المستويات، وذلك بالاعتماد على المعايير المشتقة من عينة التقنيين في تفسير وتقويم (التماسك الرياضي). وكان من أبرز التوصيات تقنين مقياس (التماسك الرياضي) على لاعبي الفرق الجماعية في عموم العراق، وتطبيقه بصورة دورية للكشف عن مدى ارتباطهم مع بعضهم البعض، وإطلاع الهيئات التدريبية على أهمية (التماسك الرياضي) لما له من تأثير على أداء اللاعبين.

وقد قام (Ramesh, 2011) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التماسك الجماعي والأداء لدى لاعبي الجامعات في الكرة الطائرة. وأجريت الدراسة على عينة قوامها 48 لاعبا يتكونون فرقتين متأهليين للنهائيات، الفريق الأول مكون من فريقين تعدادهما 24 لاعبا، وفريقين في الترتيب الأخير تعدادهما 24 لاعبا. ولتحقيق ذلك، استخدم مقياس التماسك الجماعي للفريق (Carron et al, 1985) (GEQ). وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط قوي بين أبعاد التماسك الجماعي والأداء للفريقين الفائزين مقارنة مع العلاقة الضعيفة والسلبية للفريقين في الترتيب الأخير، وتبين أن مستوى التماسك الجماعي للفريقين الفائزين كان من أهم الأسباب لنجاحهما.

وأجرى (Terrid, 2009) دراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين السلوك القيادي للمدرب وتماسك الفريق والتأثير على أنشطة بناء الفريق ونجاح الفريق، ولتحقيق ذلك، أجريت الدراسة على عينة قوامها (25) من فرق المجتمع للمرأة من رابطة الكرة الطائرة في شمال غرب أمريكا، اختيرت بالطريقة القصصية، وطبق عليها مقياس القيادة الرياضية، ومقياس تماسك الفريق، ومقياس بيئة الفريق. وأظهرت النتائج القليل من الدعم للفرضيات، وأظهرت كذلك أن الفرق التي حققت نسبة فوز (50%) فما فوق أظهرت مستوى أعلى من التماسك واستخدام أنشطة بناء الفريق، وأظهرت النتائج كذلك أهمية أنشطة بناء العمل في تطوير الفريق.

وقام (Jaber, 2008) بدراسة هدفت للتعرف إلى مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بإنجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز. وتكونت عينة الدراسة من عينة قوامها (250) لاعبا ممن تراوحت أعمارهم بين (17-35) سنة موزعين على 12 ناديا هي: خدمات رفح، وخدمات المغازي، وغزة الرياضي، وخدمات الشاطئ، وأهلي غزة، وخدمات خان يونس، وجماعي رفح، وخدمات النصيرات، ونادي المشتل، ونادي اتحاد الشجاعة، وشباب رفح، ونادي الهلال. وقد بلغ عدد استمارات الاستبانة التي جمعت 260 استمارة، واستبعدت 10 استمارات نظراً لعدم استكمال الاستجابة على فقرات المقياس، وتم التحليل الإحصائي للاستمارات التي استوفت شروط الاستجابة التي بلغ عددها (250) استمارة مثلت ما نسبته (69.4%) تقريبا من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ (360) لاعبا. في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، استنتج الباحث أن درجة تماسك الفرق الرياضية كبيرة لدى لاعبي عينة البحث حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (70%) لديهم. وفي ضوء ما توصل إليه من نتائج فإن الباحث أوصى بالتالي: الاهتمام بمعالجة الشللية لأنها تؤثر تأثيراً سلبياً على الفريق الرياضي، ويجب التركيز على المظاهر والجوانب الإيجابية التي يتميز بها الفريق، ويجب على المدرب الرياضي تنمية روح النصر لدى اللاعبين.

أجرى (Fawzi, 2004) دراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين السلوك القيادي للمدربين وتماسك الفريق لدى لاعبي الفرق الرياضية في الجامعات المصرية من ذوي المستوى المرتفع والمستوى المنخفض وكذلك العلاقة بين السلوك القيادي للمدربين ودافعية الإنجاز لدى لاعبي الفرق الرياضية في الجامعات المصرية من ذوي المستوى المرتفع والمنخفض. كما استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته التي اشتملت على عينة مكونة من (424) لاعبا. فيما استخدم أدوات جمع البيانات الآتية: مقياس السلوك القيادي للمدرب الرياضي، ومقياس تماسك الفريق الرياضي ومقياس التماسك الرياضي ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي من إعداد محمد علاوي. وأظهرت النتائج أنه: توجد هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين السلوك القيادي للمدربين وتماسك الفريق لدى لاعبي الفرق الرياضية في الجامعات المصرية من ذوي المستوى المرتفع والمنخفض، كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين السلوك القيادي للمدربين ودافعية الإنجاز لدى لاعبي الفرق الرياضية في الجامعات المصرية من ذوي المستوى المرتفع والمنخفض، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين من ذوي المستوى المرتفع والمنخفض في السلوك القيادي للمدربين وتماسك الفريق ودافعية الإنجاز.

أجرى (Abu lebdeh, 2002) دراسة هدفت إلى التعرف إلى عوامل التماسك الاجتماعي وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى أندية الدرجة الممتازة في كرة القدم في الأردن، وكذلك التعرف إلى توافر عوامل التماسك الاجتماعي تبعا لمتغيرات سنوات ممارسة اللعبة، وسنوات الممارسة مع نفس الفريق، والمؤهل العلمي، والعمر، ومنطقة السكن لدى لاعبي هذه الفرق. وتكونت عينة الدراسة من 199 من لاعبي أندية الفرق الممتازة في كرة القدم. وكانت أهم النتائج التي وصلت إليها الدراسة أن هناك علاقة إيجابية وطردية بين عوامل التماسك الاجتماعي (الشعور بالعضوية، والانتماء للجماعة، وإشباع الحاجات الاجتماعية لعضو الجماعة، والاندماج في العمل الجماعي داخل الجماعة، ووجود معايير وقيم وقواعد منظمة للجماعة). والإنجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في الأردن. ولم تظهر الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية في عوامل التماسك الاجتماعي تعزى لمتغيرات سنوات الممارسة، وسنوات الممارسة مع نفس الفريق، والمؤهل العلمي، ومنطقة السكن لأفراد العينة. أما بالنسبة لمتغير العمر، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياس الكلي تعزى لمتغير العمر. ومن هنا أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بعوامل التماسك الاجتماعي المشار إليها سابقا لدى لاعبي كرة القدم، إذ إن هذه الدراسة أثبتت أن هناك علاقة إيجابية بين عوامل التماسك الاجتماعي والإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أن دراسة (Shanah & Qadwmi, 2018) ودراسة (Abu Jamous & Hattamleh & Alwan, 2017) إلى تحديد مستوى التماسك الجماعي وعلاقته بمستوى الطموح لدى اللاعبين. وهدفت دراسة (Abu lebdeh, 2002) ودراسة (Jaber, 2008) ودراسة (Sallomi, 2011) ودراسة (Shacker & ALqadwmi & Alatrash, 2015) ودراسة (Anan Huseen & Bani Hani, 2015) إلى التعرف على عوامل التماسك الاجتماعي لدى فرق اللاعبين، وهدفت دراسة كل من (Fawzi, 2004)، ودراسة (Terrid, 2009)، وأيضاً دراسة (Ramsh, 2011)، إلى التعرف إلى العلاقة بين السلوك القيادي للمدرب وتماسك الفريق، والتعرف إلى العلاقة بين التماسك الاجتماعي والأداء لدى اللاعبين.

وقد استخدمت دراسة (Abu Jamous & Hattamleh & Alwan, 2017) ودراسة (Shanah & Qadwmi, 2018) دراسة (Shacker & ALqadwmi & Alatrash, 2015)، مقياس التماسك الرياضي (Carron et al, 1985)، في حين استخدمت دراسة (Anan Huseen & Bani Hani, 2015)، ودراسة (Jaber, 2008) المنهج الوصفي وأداة الاستبانة للحصول على النتائج من خلال تحليل البيانات.

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

تميزت الدراسة الحالية بسعيها إلى التعرف إلى مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية من خلال متغيري (الجنس، والمسئول الدراسي)، ودرست درجة التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية ومدى توافرها لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وقد يعمل هذا على توفير بعض المعلومات لتكون في متناول المسؤولين القائمين على الرياضات الجماعية في الجامعة، وربما يساهم في التعرف إلى أهم المشكلات التي يعاني منها لاعبو الألعاب الجماعية في الجامعة الأردنية للعمل على حلها.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (Descriptive Approach) بالأسلوب المسحي نظرا لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، لأن هذا المنهج قادر على جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات والبيانات في وقت أقصر، ولا يقف عند حدود الوصف، بل يتجاوز ذلك إلى القيام بتحليل البيانات وتفسيرها، والوصول إلى نتائج يمكن تعميمها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في الفصل الصيفي من العام الدراسي 2018/2017 البالغ عددهم (80) لاعبا ولاعبة.

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة قوامها (60) لاعبا ولاعبة من لاعبي الألعاب الرياضية الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة. بنسبة تقارب (80%).
يبين الجدول (1) البيانات الأولية لعينة الدراسة حسب متغير الجنس، بينما يبين الجدول (2) البيانات الأولية لعينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي (السنة الدراسية).

الجدول (1): توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	31	51.67%
أنثى	29	48.33%
المجموع	60	100%

يتضح من جدول (1) أن عدد الذكور بلغ (31) لاعبا ويشكل ما نسبته 51.67% من أفراد العينة بينما بلغ عدد الإناث (29) لاعبة شكلت ما نسبته 48.33% من أفراد العينة.

الجدول (2): توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي (السنة الدراسية)

السنة الدراسية	العدد	النسبة المئوية
الأولى	18	30.00%
الثانية	19	31.67%
الثالثة	8	13.33%
الرابعة	15	25.00%
المجموع	60	100%

يتبين من الجدول (2) أن 30% من أفراد العينة هم من السنة الدراسية الأولى بينما بلغ عدد أفراد العينة من المستوى السنة الدراسية الثانية ما نسبته 31.67%، في حين جاء طلبة مستوى السنة الدراسية الثالثة بنسبة (13.33%) من أفراد العينة وهم أقل نسبة من نسب عينة الدراسة. وجاءت نسبة مستوى السنة الدراسية الرابعة مساوية 25% من أفراد العينة.

أداة جمع البيانات

لغايات هذه الدراسة وللإجابة عن تساؤلاتها وتحقيق أهدافها، تم جمع البيانات عن طريق الاستبانة لقياس مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في الجامعة الأردنية، وتضمنت الاستبانة محورين؛ المحور الأول تمثل في المعلومات الديموغرافية، والمحور الثاني تضمن مجموعة من الأسئلة تكونت من عشرين فقرة، حيث تم استخدام مقياس ليكرت (Likert) الخماسي المتدرج لقياس مدى الاستجابة: دائما (5) درجات، غالبا (4) درجات، أحيانا (3) درجات، قليلا (2) درجات، وأبدا (1) درجة واحدة وتراوحت الاستجابة بين 1 إلى 5 درجات.

صدق الأداة

قام الباحثان بعرض الاستبانة على (4) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وطلب منهم إبداء الرأي في عبارات الاستبانة من حيث صحة العبارة وملاءمتها لما وضعت من أجله. وقد تم إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون حتى اكتملت أداة الدراسة بصورتها النهائية.

ثبات أداة الدراسة

الجدول (3): نتائج ثبات فقرات الدراسة بأسلوب ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي

عدد الفقرات	قيمة كرونباخ ألفا
20	0.809

تشير نتائج الجدول (3) إلى أن قيمة ألفا كرونباخ قد بلغت (0.809) للاستبانة ككل، وتعتبر هذه القيمة كافية ومناسبة لأغراض هذا البحث، حيث إن الحد الأدنى لقبول قيم هذا النوع من الثبات (بأسلوب الاتساق الداخلي) هو (0.60).

متغيرات الدراسة

المتغيران المستقلان: الجنس، السنة الدراسية.

المتغير التابع: استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس التماسك الجماعي.

المعالجات الإحصائية المستخدمة

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- معامل الثبات ألفا كرونبا.
- تحليل التباين الأحادي.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض نتائج التساؤل الأول: ما مستوى التماسك الجماعي لدى طلبة الألعاب الجماعية في الجامعة الأردنية؟ للإجابة عن هذا التساؤل، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات التماسك الجماعي لدى طلبة الألعاب الجماعية في الجامعة الأردنية مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى	الرتبة
1	اشعر بالسعادة عندما أتواصل مع زملائي.	4.50	0.68	90.00%	مرتفع	2
2	استمتع مع زملائي بالنشاطات الاجتماعية داخل الكلية.	4.43	0.74	88.60%	مرتفع	1
3	لدي العديد من الأصدقاء داخل الكلية.	4.43	0.79	88.60%	مرتفع	4
4	عند وجود مشكلة تواجه أحد زملائي أقدم أنا و زملائي المساعدة له داخل الكلية.	4.28	0.58	85.60%	مرتفع	8
5	يعمل زملائي على التكاتف من أجل توثيق روح الصداقة والمودة فيما بينهم.	4.22	0.67	84.40%	مرتفع	11
6	أعاون مع زملائي في تنفيذ المهام والواجبات المطلوبة في المحاضرات.	4.15	0.78	83.00%	مرتفع	16
7	راض عن مستوى العلاقات الاجتماعية مع زملائي في الكلية .	4.12	0.83	82.40%	مرتفع	5
8	زملائي في الكلية يساعدون بعضهم البعض من أجل تطوير مهاراتهم وقدراتهم المختلفة .	4.03	1.02	80.60%	مرتفع	10
9	زملائي يساعدونني لتحسين ادائي داخل الكلية .	3.97	0.80	79.40%	مرتفع	14
10	اشعر بالضيق عندما لا اجد الوقت لألتقي مع زملائي داخل الكلية .	3.93	0.99	78.60%	مرتفع	19
11	افتقد زملائي بعد انتهاء الفصل الدراسي داخل الكلية .	3.90	0.97	78.00%	مرتفع	6
12	نلتزم انا و زملائي بالأنظمة والقوانين داخل الكلية .	3.88	1.12	77.60%	مرتفع	20
13	زملائي في الكلية يحترمون وجهات نظر بعضهم البعض في قضايا الحياة اليومية .	3.83	0.87	76.60%	مرتفع	17
14	أعتبر زملائي في الكلية اهم أصدقائي داخل المجتمع .	3.82	1.02	76.40%	مرتفع	7
15	زملائي في الكلية متماسكون بعيدا عن حالة المنافسة داخل الكلية	3.82	0.98	76.40%	مرتفع	9
16	زملائي في الكلية يتشاركون الآراء العلمية بشأن القضايا الحياتية اليومية .	3.80	0.88	76.00%	مرتفع	18

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى	الرتبة
17	زملائي متفوقون على الأهداف المشتركة بينهم داخل الكلية .	3.78	0.88	75.60%	مرتفع	12
18	أتحمل أنا وزملائي بشكل جماعي في حال الخسارة عند وجود مسابقات.	3.45	1.23	69.00%	متوسط	3
19	قليلا ما نحتفل أنا وزملائي بالنتائج الايجابية التي نحرزها داخل الكلية .	2.82	1.37	56.40%	متوسط	15
20	يفضل زملائي البقاء وحدهم دون مشاركة زملائهم داخل الكلية .	2.50	1.23	50.00%	متوسط	13
	المجموع	3.88	0.44	77.60%	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (4) أن التماسك الجماعي لدى طلبة الألعاب الجماعية في الجامعة الأردنية كان مرتفعا، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.88) بنسبة مئوية (77.60%)، وجاء مستوى الفقرات بين متوسط ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.50-2.50)، وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (2)، وهي "أشعر بالسعادة عندما أتواصل مع زملائي" بمتوسط حسابي (4.50) وبنسبة مئوية (90.0%). ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الاستمرارية في التدريب تولد لدى اللاعبين مشاعر الانسجام والألفة والمحبة بين أعضاء الفريق، وبالتالي ينعكس ذلك إيجابا على العلاقات بين أعضاء الفريق التي تجعلهم يعيشون كالأُسرة الواحدة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Salwmi, 2011) التي أشارت إلى أن التماسك الرياضي مرتفع عند لاعبي الفرق الجماعية، ومع دراسة (Alqadmi, 2018) التي أشارت إلى أن المستوى الكلي للتماسك الجماعي لدى لاعبي المستويات الرياضية للألعاب الجماعية في فلسطين كان عاليا. وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (13) وهي "يفضل زملائي البقاء وحدهم دون مشاركة زملائهم داخل الكلية" بمتوسط حسابي (2.50)، بنسبة مئوية (50%). ويعزو الباحثان ذلك إلى عدم معرفة الطلبة بعضهم بعضا، وخاصة طلاب السنتين الأولى والثانية ويعود ذلك إلى اختلاف مناطقهم السكنية من محافظات ومدن أخرى، على سبيل المثال محافظات إربد، وعجلون، والكرك، والمفرق، وجرش، والزرقاء، والسلط وهذا مؤشر إلى عدم وجود تماسك لديهم في السنة الأولى على الأقل.

ثانياً: عرض نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في استجابات افراد عينة الدراسة حول مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تعزى لأثر متغير (الجنس)؟

تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية واستخدام اختبارات تبعاً لمتغير الجنس، والجدول (5) يبين النتائج. الجدول (5): نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات التماسك الجماعي لدى طلبة الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكر	31	3.82	0.42	1.20	0.234
أنثى	29	3.95	0.45		

تشير النتائج في الجدول (5) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات التماسك الجماعي لدى طلبة الألعاب الجماعية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير الجنس، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة التي بلغت (1.20) بمستوى دلالة (0.234) للدرجة الكلية، حيث تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً، لأن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05). ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن التماسك الجماعي لا يعتمد على جنس اللاعب لأن جميع اللاعبين يقومون بالأداء في أثناء التدريب مع بعضهم البعض، مما يحفزهم للعمل ويولد لديهم نوعاً من التواصل الإيجابي الذي يساعدهم في الوصول إلى أعلى المستويات. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Jaber, 2008) التي أشارت أن التماسك بين الفرق الرياضية لدى لاعبي القدم كانت مرتفعة.

ثالثاً: عرض نتائج التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في استجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تعزى لأثر متغير المستوى الدراسي (السنة الدراسية)؟

تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية إضافة إلى تحليل التباين الأحادي والجدول (6) يبين النتائج. **الجدول (6):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتماسك الجماعي لدى طلبة الألعاب الجماعية في كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السنة الأولى	18	3.90	0.50
السنة الثانية	19	4.01	0.35
السنة الثالثة	8	3.96	0.38
السنة الرابعة	15	3.67	0.45

يلاحظ من الجدول (6) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات التماسك الجماعي لدى طلبة الألعاب الجماعية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير السنة الدراسية. ولتحديد ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One - way ANOVA)، والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7): نتائج تحليل التباين الأحادي للتماسك الجماعي لدى طلبة الألعاب الجماعية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1.01	3	0.34		
داخل المجموعات	10.32	56	0.18	1.83	0.152
المجموع	11.33	59			

تشير النتائج في الجدول (7) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات التماسك الجماعي لدى طلبة الألعاب الجماعية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير السنة الدراسية، وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة التي بلغت (1.83) بمستوى دلالة (0.152) للدرجة الكلية، وتعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً، لأن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05). ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن أغلب لاعبي المنتخبات الجماعية من مختلف السنوات في الجامعة ينتمون إلى أندية خارج الجامعة، وقد يكونون يعرفون بعضهم وذلك من خلال مشاركتهم الدائمة في التدريبات أو المباريات، مما يعزز لديهم المحبة والتكاتف والتعاون للعمل في الفريق كروح واحدة، ومن الجدير بالذكر أن دراسة (Fawzi, 2004) أشارت إلى وجود علاقة بين السلوك القيادي للمدربين و تماسك الفرق لدى لاعبي الفرق الرياضية في الجامعات.

استنتاجات الدراسة

- 1- لاعبو الألعاب الجماعية الممارسة في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية يمتلكون مستوى تماسك مرتفع فيما بينهم.
- 2- لا يختلف مستوى التماسك الجماعي بين لاعبي الألعاب الجماعية على الرغم من التباين في الجنس والمستوى الدراسي بين أفراد عينة الدراسة.

التوصيات

- 1- الاهتمام بمستوى التماسك الجماعي بين اللاعبين، واتباع كل الأساليب والوسائل المتاحة التي يمكن من خلالها تقوية وتحسين التماسك الجماعي بين أفراد الفريق.
- 2- التركيز على دور المدربين في تنمية التماسك الجماعي وتهيئة الجو النفسي والاجتماعي بين أفراد الفريق.
- 3- ضرورة اهتمام المدربين بمهارات الاتصال والتواصل وتبادل الزيارات خارج نطاق عملية التدريب بين أعضاء الفريق الواحد، لما لذلك من دور إيجابي في تقوية التفاعل والتماسك الجماعي بين أعضاء الفريق.

The Level of Collective Cohesion Among Team Game Players in The College of Physical Education at the University of Jordan

Abla Abdulrahim Mahasneh

Social Activist in Family and Woman Affaire, Amman, Jordan.

Haitham Shaher Al-Zu'bi

Faculty of Physical Education, Hashemite University, Zarka, Jordan.

Abstract

This study aimed to identify the level of collective cohesion among the players of team games in the College of Physical Education on the University of Jordan. The descriptive survey method was used and the study sample consisted of (60) male and female players. Data was collected through the questionnaire tool, which consisted of 20 items distributed according to the questions and objectives of the study. By using the following statistical methods: (arithmetic averages, standard deviations, and Cronbach's alpha correlation coefficients), the data was analyzed, revealing several results as follows: 1- The level of social cohesion among team games players in the Faculty of Physical Education at the University of Jordan was high, with a percentage of (77.60%), 2- There are no statistically significant differences at the significance level (0.05) due to the gender variable 3- There are no statistically significant differences at the level of significance (0.05) due to the variable of the school year. At the end of the study, it was recommended to pay attention to developing and increasing the degree of collective cohesion among the players and to follow all available methods and means, through which it is possible to strengthen and improve the level of collective cohesion among individuals the team.

Keywords: Collective, Team games, Faculty of Physical Education.

المراجع العربية

- أبو زيد، عماد الدين. (2013). التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية: نظريات وتطبيقات. منشأة المعارف للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- أبو لبد، عمر. (2002). عوامل التماسك الاجتماعي وعلاقتها بالإنجاز لدى أندية الدرجة الأولى في كرة القدم في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- أبو محمد، فايز. (2014). دور المدرب في تماسك الفريق الرياضي من وجهة نظر لاعبي كرة اليد في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
- بني هاني، زين العابدين. (2011). التماسك الجماعي ومستوى الانجاز الرياضي لدى فرق اندية الدرجة الأولى لكرة اليد في الأردن. مجلة ابحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 27، 2 (1736-1721).
- بني هاني، عنان حسين. (2015). عوامل التماسك الاجتماعي لفرق كرة اليد من وجهة نظر لاعبي الدرجة الأولى في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

- جابر، رمزي. (2018). مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بإنجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد التاسع، العدد الأول، جامعة الأقصى.
- الحسن، احسان محمد. (2015). علم الاجتماع الرياضي، ط3، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- سلومي، عماد داوود. (2011). تقنين وتطبيق مقياس التماسك الرياضي على لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الفرعية في بغداد. مجلة علوم التربية الرياضية. 4(118). 143.
- عبد الحفيظ، اخلاص محمد. وباهي، مصطفى حسين. (2014). علم الاجتماع الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- العزامة، ناصر. (2012). العلاقة بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية - نابلس.
- عسكر، علي غلوم. والويلي، محمد. (1988). التماسك الجماعي ودوره في نتائج بعض الألعاب الجماعية بدوري الدرجة الاولى للأندية بدولة الكويت. مجلة دراسات - العلوم الانسانية، الاردن 15(1)، 239-256.
- العلوان، بشير احمد. وحتاملة، محمود عايد. ابو جاموس، إبراهيم محمد. (2017) التماسك الجماعي ومستوى الطموح عند لاعبي كرة الطائرة في الأردن. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، الاردن، 24(1)، 290-259.
- فوزي، أحمد. (2016). سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فوزي، محمد. (2004). السلوك القيادي للمدربين وعلاقته بتماسك الفريق ودافعيه الإنجاز لدى لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات المصرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، مصر.
- قدومي، عبد الرحيم محمد. والطرش، محمود حسني. شاكرا، جمال محمود. (2015). مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية. مجلة دراسات - العلوم التربوية، الاردن.
- القدومي، عبد الناصر عبد الرحيم. وشناعة، مؤيد. (2018). التماسك الجماعي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الرياضية الجماعية في فلسطين. مجلة دراسات - العلوم التربوية - الاردن، 45(1)، 17-1.
- ياسين، اسماعيل علوان. (2006). التربية البدنية وعلاقتها بعلم الاجتماع. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

English References

- Carron, A.V. (1982). Cohesiveness in sports groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.
- Carron, A.V., Brawley, L. R. & Widmeyer, W. N. (2009). The development of an instrument to measure cohesion in sport teams: the group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7, 244-266.
- Ramesh, N. (2011). Relationship between team cohesion and performance among university level male volleyball players. *Journal of Arts and Culture*, 2(2), 40-42.
- Terrid, F. (2009). *The correlation between leadership behaviors cohesiveness and team building in women's community college volley ball*, Unpublished Doctoral Dissertation, Capella university.
- Turner, E., Beauchesne, S., Brennan, R. and Hoopengardner, S. (1997). *An Analysis of the Correlation between Leadership and Cohesion in a Woman's Field Hockey Team*. California University, Long Beach.
- Westre. K.R. and Weiss. M.R. (1991). The Relationship between Perceived Coaching Behaviors and Group Cohesion in High School Football Teams. *The Sport Psychologist*, 5: 41-54.

Arabic References in English

- Abdel Hafeez, Ikhlas Muhammad and Bahi, Mustafa Hussein. (2014). *Sports Sociology*. Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.
- Abu Libdeh, Omar. (2002). *Factors of social cohesion and their relationship to achievement among first-class football clubs in Jordan*. unpublished master's thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Abu Muhammad, Fayez. (2014). *The role of the coach in the cohesion of the sports team from the point of view of handball players in Jordan*. an unpublished master's thesis, Yarmouk University.
- Abu Zaid, Imad Al-Din. (2013). *Planning and Scientific Foundations, Said, General Office. Theories and Applications*, Knowledge facility for publication and distribution, Alexandria.
- Al-Azazma, Nasser. (2012). *The relationship between the collective cohesion of the team and the level of ambition among football players in the West Bank*. npublished Master's Thesis, An-Najah National University - Nablus.
- Al-Hassan, Ihsan Muhammad. (2015). *Mathematical Sociology*. 3rd Edition, Wael Publishing House, Amman, Jordan.
- Al-Qaddoumi, Abdel Nasser Abdel Rahim and Shana'a, Moayed. (2018). Collective cohesion among the players of the highest levels of sports for team sports in Palestine. *Dirasat Journal of Educational Sciences*, Jordan, 45(1), 1-17.
- Alwan, Bashir Ahmed and Hatamleh, Mahmoud Ayed and Abu Jamous, Ibrahim Muhammad. (2017). Collective cohesion and level of ambition among volleyball players in Jordan. *Al-Manara Journal for Research and Studies*. Jordan, 24(1), 259-290.
- Askar, Ali Ghuloom and Al-Waleili, Muhammad. (1988). Collective cohesion and a course in the results of some group games in the first division of clubs in the State of Kuwait. *Journal of Studies - Human Sciences*. Jordan 15(1), 256-239.
- Bani Hani, Anan Hussein. (2015). *Social cohesion factors for handball teams from the point of view of first-class players in Jordan*. an unpublished master's thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Bani Hani, Zine El Abidine. (2011). Collective cohesion and level of sporting achievement among first-class handball clubs in Jordan. *Yarmouk Research Journal*, Human and Social Sciences Series, 27. 2(1721-1736).
- Fawzy, Ahmed. (2016). *The psychology of the sports team*. Arab Thought House, Cairo.
- Fawzy, Mohamed. (2004). *The leadership behavior of coaches and its relationship to team cohesion and achievement motives among sports team players in Egyptian universities*. unpublished Ph.D. thesis, Egypt.
- Jaber, Ramzy. (2018). The extent of soccer players' cohesion and its relationship to their achievement in the Palestinian Premier League. *Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences*. Volume Nine, Issue One, Al-Aqsa University.
- Qaddoumi, Abdel-Rahim Mohammed, Al-Atrash, Mahmoud Hosni and Shaker, Jamal Mahmoud. (2015). The level of collective cohesion among the players of the team sports teams in the Palestinian universities. *Dirasat Journal of Educational Sciences*, Jordan
- Salumi, Imad Daoud. (2011). Codification and application of the measure of sports cohesion on the players of Premier League clubs for team games in Baghdad. *Journal of Physical Education Sciences*. 4(1), 118-143.
- Yassin, Ismail Alwan. (2006). Physical Education and its Relationship to Sociology. *Journal of Physical Education Sciences*, University of Babylon, Iraq.

أثر برنامج مقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن

خالد وليد محمد خويلة* وطارق محمد بدر الدين** وعادل عبدالحميد الفاضي***

تاريخ القبول 2022/03/13

DOI:https://doi.org/10.47017/32.2.5

تاريخ الاستلام 2021/11/21

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث. واختيرت العينة بالطريقة العمدية واشتملت على (25) لاعباً من المحترفين في كرة القدم بنادي الرمثا بالأردن. وقام الباحثون باستخدام: مقياس القدرة على الاسترخاء ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، ومقياس مظاهر الانتباه ومقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، وبعض الاختبارات الحركية لقياس بعض المهارات الحركية في كرة القدم. وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير أدى إلى تحسن مستوى المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير ومستوى الأداء المهاري، ويوصي الباحثون بضرورة شمول الوحدات التدريبية على التمرينات الخاصة باستراتيجيات التفكير المختلفة لتطوير مهارات كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التفكير، المهارات العقلية، الأداء المهاري، لاعبو كرة القدم.

المقدمة

يتفق كل من (Allawi & Radwan, 2000) و (Rateb, 2000) على أنه نتيجة للتطورات الحديثة في علم النفس الرياضي فقد ترتب على ذلك اهتماماً بالغاً في الدول المتقدمة بضرورة دمج التدريب العقلي في برنامج التدريب الرياضي العام، بحيث يسير تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخططية جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات العقلية للاعب، حتى يتم تحقيق الأهداف في المجال الرياضي.

ويؤكد (Fawzy & Badr El-Din, 2015) أن التدريب العقلي يعد طريقة حديثة ومبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الحركية والعقلية للاعبين، وتكمن أهمية التدريب العقلي في التهيئة العقلية لما سوف يحدث في المنافسة الرياضية من أداءات حركية يتم خلالها استثارة مجموعة العضلات المسؤولة عن تلك الاداءات الحركية، وكذلك التنبيه الحسي لمراكز المخ المسؤولة عن تلك الاداءات الحركية المختلفة.

ويشير (Shamoun, 2000) إلى أن استراتيجيات التفكير تمثل في المنافسة الرياضية أحد الأبعاد المعرفية الهامة لتحقيق مستويات عالية من الإنجاز في المجال الرياضي، حيث تكمن أهمية استراتيجيات التفكير في خفض الضغوط والتوترات التي تفرضها ظروف المنافسة، بالإضافة إلى تحمل الألم في سبيل تحقيق الأهداف.

ويؤكد (Shamoun, 2001) أن برامج التدريب العقلي واستخدام استراتيجيات التفكير هي الطريق نحو اكتشاف القدرات

© جميع الحقوق محفوظة لمجلة أبحاث اليرموك، "سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية"، جامعة اليرموك، 2023.

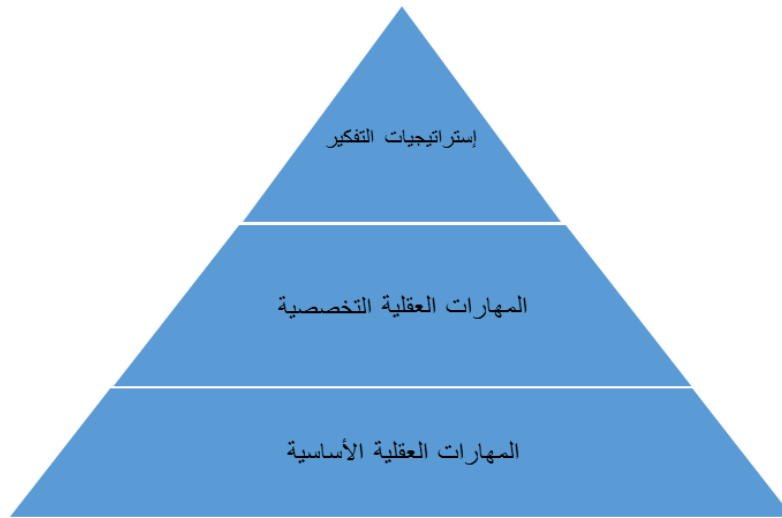
* كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

** كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة الاسكندرية. مصر

*** كلية التربية الرياضية للبنين / جامعة الاسكندرية. مصر

بحث مستل من رسالة الدكتوراه الموسومة بعنوان "أثر برنامج مقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن"

الحقيقية لتطوير التكامل بين العقل والجسم، والتي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي؛ إذ إن ذلك يعطي إحساساً بالأمان، وينتج عنه تقليل الفشل، كما أن تزايد الفرصة للوصول إلى الحد الأقصى للأداء في المنافسات تتحقق من خلال التطبيق الجيد لمحتوى استراتيجيات التفكير المستخدمة نظراً لاختلافها بين الأفراد . ويرى (Shamoun & Ismail, 2001) أن استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي تتضمن التدريب على المهارات العقلية الأساسية، والمهارات العقلية التخصصية لنوع النشاط الرياضي، حيث تمثل استراتيجيات التفكير استخدام هذه المهارات في المنافسات الرياضية، ويشيران إلى أن الاستخدام الجيد لهذه الاستراتيجيات لتحقيق أفضل النتائج لا بد أن يراعي التكامل في الإعداد وفقاً للمراحل التالية :



الشكل (1) مراحل التدريب على استراتيجيات التفكير

ويشير (Al-Khikani, 2010) إلى أن لعبة كرة القدم تعتبر من الألعاب التي جذبت اهتمام العالم أجمع بكل مجتمعاته، ولم تجاريها في شعبيتها وشهرتها وامتعتها أية لعبة أخرى، فما زالت هي اللعبة الأمتع في جميع الظروف وجميع الأماكن؛ إذ تمارس في مختلف المستويات والأعمار ولكلا الجنسين، وقد أصبح للتنافس والتفوق فيها ميزة رفيعة المستوى وقيمة عالية بين دول العالم، فنلاحظ أن القائمين على هذه اللعبة يبذلون أقصى جهودهم للحفاظ على ميزتها وشعبيتها عالمياً. وقد أفاد (Shamoun & Ismail, 2001) في ظل التطورات الكبيرة التي دخلت عالم تدريب كرة القدم وتقارب مستويات اللاعبين البدنية والمهارية وحتى الخططية والذهنية، بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه العامل الفاصل لتحقيق التفوق للاعبين في أدائهم التنافسي إذ إن الأداء في منافسات كرة القدم لا يتوقف على البناء البدني والمهاري والخططي للعبة فحسب، وإنما يستلزم عنصراً غاية في الأهمية يراه غالباً المدربين الأساس لكل ما سبق من عناصر ألا وهو الإعداد العقلي . ويذكر (Abu Abdo, 2015) أن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباراة والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات .

أهمية الدراسة

تكمن الأهمية العلمية للدراسة في جانب نظري يتمثل في:

- استخدام وسيلة علمية يمكن الاعتماد عليها في بناء برامج تدريبية باستخدام استراتيجيات التفكير للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.
- وتكمن في جانب تطبيقي يتمثل فيما يلي:
- وضع تدريبات لتنمية استراتيجيات التفكير التي سيسفر عنها البرنامج المقترح الجديد.
- توجيه اهتمام الباحثين لأهمية استراتيجيات التفكير المرتبطة بتطوير الأداء المهاري في التدريب والمنافسات في كرة القدم.
- توظيف نتائج الدراسة الحالية في عمليات الإعداد المهاري وتعميمها على باقي الفئات العمرية في الأردن.

مشكلة الدراسة

يرى الباحثون أن تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي دون استخدام استراتيجيات التفكير في برامج إعداد اللاعبين على كافة المستويات، لن يؤدي إلى الوصول لنتائج إيجابية، إذ إن الكثير من المدربين واللاعبين يعتقدون بأن السبب الرئيسي في انخفاض مستوى الأداء يرجع لانخفاض مستوى برامج التدريب، لكن في اعتقاد الباحثين فإن عدم تركيز المدربين واللاعبين على جانب استراتيجيات التفكير والتي لها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء؛ ذلك أن أي نقص أو خلل في الحالة العقلية سيؤثر مباشرة على أداء اللاعب وعلى الفريق ونتائجه.

ومن خلال متابعة الباحثين لمباريات محترفي كرة القدم في الأردن، لاحظوا بأن هناك تفاوت في أداء معظم اللاعبين، وتراجع في مستوياتهم من مباراة لأخرى بشكل لافت وملحوظ، وظهر ذلك من خلال نتائج المباريات وترتيب الفرق، رغم الأداء البدني والمهاري والخططي الذي يتحلون به، مما دعا الباحثين لإجراء هذه الدراسة للوقوف على مدى تأثير استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن .

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

- 1- تأثير استخدام البرنامج المقترح على المهارات العقلية.
- 2- تأثير استخدام البرنامج المقترح على استراتيجيات التفكير.
- 3- تأثير استخدام البرنامج المقترح على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم بالأردن.

افتراضات الدراسة

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المهارات العقلية للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (الاسترخاء، التصور العقلي، مظاهر الانتباه) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في استراتيجيات التفكير للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (الحديث الذاتي الإيجابي، التفكير في الواجب المهاري، تجزئة الأداء) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، التمير، التصويب، ضرب الكرة بالرأس والاستلام والتحكم) لصالح القياس البعدي.

محددات الدراسة

المحددات الجغرافية: المملكة الأردنية الهاشمية.

المحددات المكانية: مقر وملاعب نادي الرمثا الأردني، بالإضافة إلى أماكن خوض المنافسات (الملاعب الأردنية).

المحددات الزمانية: تم إجراء الدراسة في الفترة من 2020 /10/24 إلى 2021 /1/6 على اللاعبين محترفي كرة القدم بالأردن.

المحددات البشرية: اللاعبون محترفو كرة القدم المسجلون بكشوف نادي الرمثا والمقيدون في الاتحاد الأردني لكرة القدم.

مصطلحات الدراسة

استراتيجيات التفكير: يُعرف (Shamoun, 1999) استراتيجيات التفكير بأنها محتوى النشاط العقلي الممارس والمناسب في المنافسات الرياضية، والذي يعمل على زيادة الثقة في النفس والقدرة على معالجة المشاكل قبل وأثناء المنافسات.

المهارة العقلية: عرفها (Badr El-Din, 2015) بأنها براعة الرياضي في حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية والخططية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية .

استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي: يعرف (Allawi, 2012) الحديث الذاتي بأنه مفتاح أو بداية التحكم المعرفي، وهو عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التي يحاول الفرد أن يفكر فيها عن الأحداث والحقائق التي تحدث له.

استراتيجية التفكير في الواجب المهاري: هي أن يركز الرياضي على النواحي التكتيكية وإتقان الأداء، مثل خصائص تكتيك كل جزء من أجزاء المنافسة، وتوزيع المجهود ودقة الحركة. (تعريف إجرائي)

استراتيجية تجزئة الأداء: هي المساهمة في مساعدة اللاعب على التكيف في الفترة السابقة للأداء، والتركيز على اتساق نوعية الأداء تحت الظروف الضاغطة. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة

أجرت (Ibrahim, 2018) دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير استراتيجيات التفكير على النشاط الكهربائي للمخ لخفض التوتر للاعبين المنتخب القومي لكرة السرعة. وقد اشتملت عينة الدراسة على (8) لاعبين مقيدين بالاتحاد المصري لكرة السرعة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم استخدام مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي. وتمثلت أهم النتائج في أن استخدام استراتيجيات التفكير في الواجب المهاري يساهم في خفض مستوى توتر اللاعبين إلى المستوى الأمثل، وتطوير مهارات اللعب في الانفراد واللعب الزوجي واللعب الرباعي، من خلال التركيز على النواحي الفنية للأداء في كرة السرعة، وكانت أهم التوصيات هي ضرورة استخدام برامج استراتيجيات التفكير لما لها من تأثير فعال في تحسين مستوى الأداء.

وأجرى (Saeed, 2017) دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير استخدام استراتيجيات التفكير في تطوير بعض المهارات العقلية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز. وكانت العينة الأساسية للدراسة مكونة من (12) طالبا اختيرت من الفرقة الرابعة تخصص الجمباز في كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي؛ وذلك باستخدام المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي - البعدي، وتم استخدام برنامج استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، وأسفرت أهم النتائج بأن البرنامج المقترح يؤثر إيجابيا على المهارات العقلية، ويؤثر أيضا على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز، وكانت أهم التوصيات بضرورة استخدام برامج استراتيجيات التفكير لما لها من تأثير فعال في تحسين النواحي الفنية للأداء.

وقام (Abd Al-Rahman, 2017) بإجراء دراسة هدفت للتعرف إلى علاقة استراتيجيات التفكير بفاعلية بعض الموجات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم. وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها (28) لاعبا مسجلين في كشوفات النادي الأهلي المصري للموسم الرياضي (2016/2015). واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث، وقد تم استخدام مقياس استراتيجيات التفكير، وأسفرت أهم النتائج إلى أن استخدام استراتيجيات التفكير عملت على تحسين الموجات الهجومية بشكل إيجابي ودال إحصائيا وبنسبة متوسطة. وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام باستراتيجيات التفكير لما لها من تأثير إيجابي على مستوى فاعلية الموجات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم.

وأجرى (Rushall B., 2005) دراسة هدفت إلى استخدام بعض الاستراتيجيات في المجال الرياضي. واشتملت عينة الدراسة على خمسة لاعبين، ثلاثة من الإناث واثنتين من الذكور من فريق التجديف الأولمبي الكندي، بالإضافة إلى (11) سباحا من المستوى الأولمبي أيضا خمسة من الإناث وستة من الذكور، وقد تم استخدام المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي- البعدي، وتم استخدام مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، وأشارت نتائج الدراسة إلى تطوير الأداء لدى لاعبي التجديف عن لاعبي السباحة، كما أشارت أيضا إلى أهمية استراتيجية التفكير في الواجب المهاري.

وقام كل من (Meichem & Turk, 2001) بإجراء دراسة هدفت للتعرف إلى فاعلية استخدام الحديث الذاتي والكلمات المزاجية على مستوى أداء لاعبي ألعاب القوى. واشتملت عينة الدراسة على مجموعة من لاعبي ألعاب القوى، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم استخدام المنهج التجريبي، وتم استخدام مقياس استراتيجية الحديث الذاتي والكلمات المزاجية، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية استخدام استراتيجية الحديث الذاتي والكلمات المزاجية في تطوير مستوى الأداء الرياضي. وقد تمت التوصية بضرورة الاهتمام بالطريقة التي يفكر بها اللاعب فهي تؤثر بشكل مباشر على أدائه.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة: قام الباحثون باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وبلغ حجم العينة الأساسية (25) لاعباً، اختيرت بالطريقة العمدية من اللاعبين محترفي نادي الرمثا الأردني .

أدوات الدراسة

مقاييس المهارات العقلية للدراسة

خطوات تحديد المهارات العقلية: قام الباحثون بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي، بتحديد المقاييس المستخدمة لقياس المهارات العقلية (مقياس الاسترخاء، مقياس التصور العقلي ، مقياس مظاهر الانتباه) وذلك طبقاً لما أكده (Shamoun & Ismail, 2001) على النحو التالي:

- مقياس القدرة على الاسترخاء. من إعداد (Shamoun & Ismail, 2001).
- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي. من إعداد (Shamoun & Ismail, 2001).
- مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي. من إعداد (Shamoun & Ismail, 2001).
- مقياس مظاهر الانتباه من إعداد جوردن انفيوموف. وتناول الباحثون قياس (ثلاثة) أبعاد فقط وهي:
 - ثبات الانتباه.
 - توزيع الانتباه.
 - تركيز الانتباه.
- قام الباحثون بتحديد ثلاث استراتيجيات فقط وهي:
 - الحديث الذاتي الإيجابي.
 - التفكير في الواجب المهاري.
 - تجزئة الأداء.

وقد طبق الباحثون مقياس استراتيجيات التفكير كاملاً حتى لا يتم التأثير على البناء العلمي للمقياس، ولا يتم التعديل في محتواه الداخلي لاستراتيجيات التفكير. وقد اكتفى الباحثون بالنتائج المستخلصة من المعالجة الإحصائية لاستراتيجيات التفكير.

اختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم

خطوات تحديد المهارات الأساسية في كرة القدم والاختبارات المناسبة لها

قام الباحثون بأجراء المسح المرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في كره القدم، والمتمثلة في دراسة أبي عبدو (Abu Abdo, 2015) والتي تناول تحليل وتحديد المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، وتوصل الباحثين إلى تحديد المهارات في (ست) مهارات وهي:

- السيطرة على الكرة: اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة (عدد).
- الجري بالكرة: الجري المتعرج بالكرة بين القوائم (الثانية).
- التمرير: اختبار تمرير الكرة لأبعد مسافة (متر).
- التصويب: اختبار التصويب على حلقة دائرية (درجة).
- ضرب الكرة بالرأس: اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (متر).
- الاستلام والتحكم: اختبار التمرير والاستلام والتحكم (ثانية). من إعداد (Abu Abdo, 2012).

المعاملات العلمية لأدوات الدراسة

صدق الأداة

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية بهدف التعرف إلى المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقياس القدرة على الاسترخاء وأبعاد مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي وأبعاد مقياس مظاهر الانتباه وأبعاد مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، واختبارات مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم على عينة قوامها (10) لاعبين من مجتمع البحث، وخارج العينة الأساسية وجاءت النتائج بتحديد المعاملات العلمية للاختبارات كالتالي:

تم حساب الصدق عن طريق الصدق التمييزي بالمقارنة الطرفية بين بيانات الطرف الأعلى والطرف الأدنى وللتحقق من ذلك باستخدام اختبار "ت" المحسوبة، ومعامل الصدق التمييزي.

الجدول (1): دلالة الفروق بين بيانات الطرفين الأعلى والأدنى في أبعاد مقياس مظاهرا لانتباه ومقياس القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=10)

مقياس مظاهر الانتباه ومقياس القدرة على الاسترخاء	الطرف الأعلى (ن = 5)		الطرف الأدنى (ن = 5)		قيمة "ت" المحسوبة معامل الصدق التمييزي
	س-	ع±	س-	ع±	
ثبات الانتباه	0.79	0.01	0.69	0.05	4.13**
توزيع الانتباه	76.11	2.55	59.62	10.29	3.48**
تركيز الانتباه	8.80	1.30	5.20	1.92	3.46**
المجموع	83.07	1.86	68.14	11.74	2.81
مقياس القدرة على الاسترخاء	37.00	1.87	34.20	1.30	2.75*

*معنوية "ت" عند مستوى 0.05=2.306، عند مستوى 0.01=3.355.

يتضح من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين بيانات الطرفين الأعلى والأدنى في أبعاد مقياس مظاهر الانتباه ومقياس القدرة على الاسترخاء، حيث تراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (0.697، 0.825) وهي قيم مرتفعة تؤكد الصدق، وقدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة لعينة البحث من لاعبين محترفين كرة القدم في الأردن.

الجدول (2): دلالة الفروق بين بيانات الطرفين الأعلى والأدنى في أبعاد مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=10)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي	الطرف الأعلى (ن = 5)		الطرف الأدنى (ن = 5)		قيمة "ت" المحسوبة معامل الصدق التمييزي
	س-	ع±	س-	ع±	
1 التصور البصري	15.40	0.55	12.20	1.64	4.13**
2 التصور السمعي	15.00	0.71	12.40	1.14	4.33**
3 الإحساس الحركي	14.80	1.30	12.00	1.22	3.50**
4 الحالة الانفعالية المصاحبة	15.20	1.79	12.40	1.14	2.95*
5 التحكم في التصور العقلي	14.80	1.48	11.60	1.14	3.82**
6 التصور العقلي من منظور داخلي	3.20	0.84	1.20	0.84	3.78**
7 التصور العقلي من منظور خارجي	2.80	0.84	0.80	0.84	3.78**
المجموع	76.20	6.80	67.60	3.13	2.57

*معنوية "ت" عند مستوى 0.05=2.306، عند مستوى 0.01=3.355.

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين بيانات الطرفين الأعلى والأدنى في أبعاد مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، حيث تراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (0.672، 0.837)، وهي قيم مرتفعة تؤكد الصدق وقدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة لعينة البحث من لاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

الجدول (3): دلالة الفروق بين بيانات الطرفين الأعلى والأدنى في أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=10)

م	مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي	الطرف الأدنى (ن = 5)		الطرف الأعلى (ن = 5)	
		ع ±	س-	ع ±	س-
1	الحديث الذاتي الإيجابي	0.55	16.60	1.00	19.00
2	التفكير في الواجب المهاري	1.22	19.00	0.55	22.40
3	الكلمات المزاجية	1.14	16.60	0.55	19.40
4	تجزئة الأداء	2.86	17.80	2.17	22.20
5	بناء الأهداف	0.84	15.20	0.84	17.80
6	التصور العقلي	1.14	11.60	1.00	14.00
7	الاسترخاء	1.22	15.00	1.58	20.00
8	الاستشارة	1.00	19.00	0.84	21.80
9	التحكم الانفعالي	0.45	26.20	1.58	29.00
10	الألية	1.52	14.60	2.51	18.60
11	التحكم في تركيز الانتباه	1.30	13.20	1.48	15.80
12	التفكير الإيجابي	0.55	9.60	1.22	12.00
	المجموع	2.07	207.60	5.26	218.80

*معنوية "ت" عند مستوى 0.05=2.306، عند مستوى 0.01=3.355.

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين بيانات الطرفين الأعلى والأدنى في أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، حيث تراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (0.696، 0.895)، وهي قيم مرتفعة تؤكد الصدق وقدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة لعينة البحث من اللاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ثبات الأداة

تم التحقق من الثبات عن طريق إعادة التطبيق ثم حساب قيمة "ت" ومعامل الثبات بين التطبيقين.

الجدول (4): دلالة الفروق بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق ومعامل الثبات في أبعاد مقياس مظاهر الانتباه ومقياس القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=10)

مقياس مظاهر الانتباه ومقياس القدرة على الاسترخاء	التطبيق الأول		إعادة التطبيق	
	ع ±	س-	ع ±	س-
ثبات الانتباه	0.06	0.74	0.04	0.75
مقياس توزيع الانتباه	11.20	67.87	7.80	69.72
مظاهر الانتباه	2.45	7.00	2.23	7.10
المجموع	11.17	75.61	6.89	77.57
مقياس القدرة على الاسترخاء	2.12	35.60	1.73	35.90

*معنوية "ت" عند مستوى 0.05=2.262، عند مستوى 0.01=3.250.

*معنوية "ر" عند مستوى 0.05=0.632، عند مستوى 0.01=0.765.

يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق وإعادة التطبيق في أبعاد مقياس مظاهر الانتباه ومقياس القدرة على الاسترخاء، ووجود دلالة معنوية في قيمة معامل الثبات بين التطبيقين، حيث تراوحت القيم ما بين (0.656: 0.964) مما يدل على ثبات المقياس لعينة البحث من اللاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

الجدول (5): دلالة الفروق بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق ومعامل الثبات في أبعاد مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=10)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ت" المحسوبة	معامل الثبات "ر"
	س-	ع±	س-	ع±		
1 التصور البصري	13.80	2.04	13.50	2.07	1.00	**0.894
2 التصور السمعي	13.70	1.64	13.40	1.65	1.00	**0.833
3 الإحساس الحركي	13.40	1.90	13.50	1.84	0.43-	**0.923
4 الحالة الانفعالية المصاحبة	13.80	2.04	13.90	2.08	1.00-	**0.988
5 التحكم في التصور العقلي	13.20	2.10	12.70	2.21	1.00	*0.732
6 التصور العقلي من منظور داخلي	2.20	1.32	2.40	1.26	0.61-	*0.681
7 التصور العقلي من منظور خارجي	1.80	1.32	1.70	1.16	0.43	**0.830
المجموع	71.90	6.74	71.10	6.97	1.44	**0.968

*معنوية "ت" عند مستوى 0.05=2.262، عند مستوى 0.01=3.250.

*معنوية "ر" عند مستوى 0.05=0.632، عند مستوى 0.01=0.765.

يتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق وإعادة التطبيق في أبعاد مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، ووجود دلالة معنوية في قيمة معامل الثبات بين التطبيقين، حيث تراوحت القيم ما بين (0.681: 0.988)، مما يدل على ثبات المقياس لعينة البحث من اللاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

الجدول (6): دلالة الفروق بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق ومعامل الثبات في أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=10)

مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ت" المحسوبة	معامل الثبات "ر"
	س-	ع±	س-	ع±		
1 الحديث الذاتي الإيجابي	17.80	1.48	17.10	2.13	1.48	*0.713
2 التفكير في الواجب المهاري	20.70	2.00	21.30	1.49	1.41-	*0.739
3 الكلمات المزاجية	18.00	1.70	18.20	1.23	0.61-	**0.798
4 تجزئة الأداء	20.00	2.40	19.90	2.73	0.43	**0.966
5 بناء الأهداف	16.50	1.58	17.00	2.00	1.25-	**0.773
6 التصور العقلي	12.80	1.62	13.30	1.57	1.46-	**0.771
7 الاسترخاء	17.50	2.95	17.30	2.91	0.43	**0.873
8 الاستشارة	20.40	1.71	20.00	1.63	1.31	**0.834
9 التحكم الانفعالي	27.60	1.84	27.20	1.81	1.50	**0.893
10 الآلية	16.60	2.88	16.70	3.06	0.43-	**0.971
11 التحكم في تركيز الانتباه	14.50	1.90	14.40	1.96	1.00	**0.987
12 التفكير الإيجابي	10.80	1.55	11.20	1.55	1.31-	**0.806
المجموع	213.20	7.00	213.60	6.38	0.51-	**0.934

*معنوية "ت" عند مستوى 0.05=2.262، عند مستوى 0.01=3.250.

*معنوية "ر" عند مستوى 0.05=0.632، عند مستوى 0.01=0.765.

يتضح من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق وإعادة التطبيق في أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، ووجود دلالة معنوية في قيمة معامل الثبات بين التطبيقين حيث تراوحت القيم ما بين (0.713: 0.987)، مما يدل على ثبات المقياس لعينة البحث من اللاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير المكون من ثلاث استراتيجيات وهي (استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي، استراتيجية التفكير في الواجب المهاري، واستراتيجية تجزئة الأداء) في الفترة من 2020/10/31 إلى 2020/12/31، حيث كانت الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج (9 أسابيع). وإجمالي عدد الوحدات (27) وحدة، بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً، وزمن الوحدة (45) دقيقة، بالإضافة إلى الوحدة الأولى التي كانت تهدف إلى شرح محتوى البرنامج المقترح، والتعريف بالمهارات العقلية واستراتيجيات التفكير ليصبح عدد الوحدات (28) وحدة .

المعالجات الإحصائية

تمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (IBM SPSS Statistics 20) للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التفرطح.
- اختبار "ت" للعينات المستقلة.
- مربع آيتا.
- حجم التأثير.

متغيرات الدراسة

تشمل هذه الدراسة على:

المتغيرات المستقلة: استراتيجيات التفكير، المهارات العقلية.
المتغير التابع: مستوى الأداء المهاري .

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

عرض ومناقشة نتائج الافتراض الأول للدراسة والخاص بالمهارات العقلية: والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، مظاهر الانتباه) لصالح القياس البعدي.

- نتائج تدريبات الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

الجدول (7): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	القدرة على الاسترخاء	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±		
1	القدرة على الاسترخاء	35.56	2.47	40.12	3.19	4.56	2.89	**7.89	12.82

*الدلالة الإحصائية لقيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.064.

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

يتضح من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم، حيث جاء التحسن بنسبة (12.82%)، لصالح القياس البعدي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويرجع الباحثون ذلك التحسن إلى أن البرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير الذي يحتوي على تنمية الاسترخاء العقلي والعضلي وذلك بإخضاع اللاعب لعملية تدريبات الاسترخاء العقلي قبل المباراة، والاسترخاء العضلي بعد المباراة بعمل تدريبات الإطالة العضلية وتدريب الاسترخاء والتنفس، مما أدى إلى تحسن القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة (Hasso, 2010) والتي عنوانها: المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم. وكانت من أهم نتائج تلك الدراسة: يمتلك لاعبو الدرجة الممتازة مستويات جيدة، كما يوجد تناغم بين المهارات العقلية والتي من ضمنها مهارة الاسترخاء ومستوى التفكير لدى لاعبي كرة القدم .

الجدول (8): حجم التأثير للبرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	الاسترخاء	قيمة "ت"		معامل الارتباط "ر"	التأثير	
		المحسوبة	الارتباط "ر"		مربع آيتا "آيتا2"	قيمة حجم التأثير
1	القدرة على الاسترخاء	7.89	0.504	0.722	1.57	مرتفع

*مربع آيتا = أقل من 0.09 ضعيف، أكبر من 0.14 مرتفع. *حجم التأثير = 0.2 ضعيف، 0.5 متوسط، 0.8 مرتفع
مربع آيتا وحجم التأثير للبرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

يتضح من الجدول (8) أن تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير على القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن مرتفع، حيث جاءت قيمة حجم التأثير (1.57)، وقيمة مربع آيتا (0.722) وهي قيم عالية أكبر من (0.14)، مما يدل على فاعلية استخدام تدريبات الاسترخاء العقلي والاسترخاء العضلي، فقد أثرت إيجابياً على تحسين القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم. وهذه النتائج المستخلصة من الجدول (8) تدعم النتائج التي تم عرضها في جدول (7)، مما يؤكد صدق فاعلية تلك الجلسات والتدريبات الخاصة بنوعي الاسترخاء العقلي والعضلي على عينة الدراسة.

- نتائج التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

الجدول (9): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	التصور العقلي	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت"	نسبة التحسن %
		س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±		
1	التصور البصري	12.96	2.03	16.48	1.85	3.52	1.56	11.30**	27.16
2	التصور السمعي	13.44	1.64	17.04	1.17	3.60	1.38	13.00**	26.79
3	الإحساس الحركي	13.64	1.70	17.28	1.67	3.64	1.38	13.18**	26.69
4	الحالة الانفعالية المصاحبة	13.44	1.83	16.56	1.64	3.12	1.54	10.15**	23.21
5	التحكم في التصور العقلي	13.24	1.76	16.80	1.58	3.56	1.42	12.57**	26.89

*الدلالة الإحصائية لقيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.064.

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن. يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم، حيث جاء التحسن في الدرجة الكلية للقياس بنسبة 24.66%، وتراوحت في المحاور ما بين (4.29%: 27.16%) لصالح القياس البعدي، حيث جاء التصور البصري بأعلى نسبة تحسن، ثم التحكم في التصور العقلي، ثم التصور السمعي، ثم الإحساس الحركي، ثم الحالة الانفعالية المصاحبة ثم التصور العقلي من منظور خارجي ثم التصور العقلي من منظور داخلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويرجع الباحثون ذلك أن تدريبات التصور العقلي بأبعاده المختلفة أدت إلى تنمية التصور العقلي، من خلال التدريبات الموجهة لتحسين التصور العقلي عن طريق تصور اللاعب للمهارة التي سوف يقوم بأدائها، مع الإحساس البصري والسمعي والحركي للمهارة وكذلك مع الحالة الانفعالية المصاحبة، مما يؤدي إلى تحسن أبعاد التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه (Shamoun, 2001) في تحليل للنظرية العضلية العصبية والعقلية التي تفسر حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة، يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة، فيؤدي إلى استثارة

عصبية خفيفة، تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل. وقد تم اختيار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق استرجاع اللاعب للصور ثم قياس النشاط الكهربائي للعضلات.

الجدول (10): حجم التأثير للبرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	التصور العقلي	قيمة "ت" المحسوبة	معامل الارتباط "ر"	التأثير	
				مربع آيتا "ايتا ² "	قيمة حجم التأثير
1	التصور البصري	11.30	0.681	0.842	1.80
2	التصور السمعي	13.00	0.556	0.876	2.45
3	الإحساس الحركي	13.18	0.666	0.879	2.16
4	الحالة الانفعالية المصاحبة	10.15	0.611	0.811	1.79
5	التحكم في التصور العقلي	12.57	0.646	0.868	2.11

* مربع آيتا=أقل من 0.09 ضعيف، أكبر من 0.14 مرتفع. * حجم التأثير=0.2 ضعيف، 0.5 متوسط، 0.8 مرتفع.

يتضح من الجدول (10) تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير على التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم، تتراوح ما بين ضعيف ومرتفع، حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (0.09، 2.45)، وتراوحت قيم مربع آيتا ما بين (0.040، 0.879)، وهي قيم عالية أكبر من 0.14، مما يدل على فاعلية استخدام بعض استراتيجيات التفكير على التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

- نتائج مظاهر الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

الجدول (11): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مظاهر الانتباه للاعبين كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	مظاهر الانتباه	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±		
1	ثبات الانتباه	0.72	0.05	0.83	0.06	0.11	0.02	23.90**	15.42
2	توزيع الانتباه	63.95	11.36	59.30	8.77	4.65-	3.51	6.63-**	7.27
3	تركيز الانتباه	7.20	2.77	14.40	2.66	7.20	1.00	36.00**	100

*الدلالة الإحصائية لقيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.064

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في مظاهر الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن. يتضح من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في مظاهر الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم، حيث جاء التحسن في الدرجة الكلية للمقياس بنسبة 3.70%، وتراوحت في المحاور ما بين (7.27%: 100%) لصالح القياس البعدي، حيث جاء تركيز الانتباه بأعلى نسبة تحسن، ثم ثبات الانتباه، ثم توزيع الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويرجع الباحثون ذلك التحسن إلى أن استراتيجيات التفكير أدت إلى زيادة ثبات وتركيز الانتباه، وان التقليل من توزيع الانتباه يعمل على تحسين مهارة السيطرة على الكرة لدى اللاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

تتفق تلك النتائج مع دراسة (Yassin, 2009) التي عنوانها: العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم والتي تهدف إلى معرفة العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب، ووجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة حدة الانتباه ودقة التصويب في كرة القدم، وعدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة توزيع الانتباه ودقة التصويب في كرة القدم، وعدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تحول الانتباه ودقة التصويب في كرة القدم.

كما يوضح الباحثون في النتائج أن أهمية الانتباه تظهر في كرة القدم بصورة واضحة نظرا لطبيعة اللعبة التي تتميز بالسرعة وكثرة المواقف المتغيرة، لتعدد خطتها الدفاعية والهجومية ومهارتها الأساسية، بما يتطلب من لاعبي كرة القدم

الاحتفاظ بمستوى عال من مظاهر الانتباه.

ومما سبق يتضح أن تدريب لاعبي كرة القدم على مظاهر الانتباه من خلال البرنامج المقترح أدى إلى زيادة مستوى مظاهر الانتباه لدى لاعبين محترفي كرة القدم في الأردن .

الجدول (12): حجم التأثير للبرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على مظاهر الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن = 25)

م	مظاهر الانتباه	قيمة "ت" المحسوبة	معامل الارتباط "ر"	التأثير	
				مربع آيتا "ايتا ² "	قيمة حجم التأثير
1	ثبات الانتباه	23.90	0.913	0.960	1.99
2	توزيع الانتباه	-6.63	0.972	0.647	0.31
3	تركيز الانتباه	36.00	0.933	0.982	2.64

*مربع آيتا=أقل من 0.09 ضعيف، أكبر من 0.14 مرتفع. *حجم التأثير = 0.2 ضعيف، 0.5 متوسط، 0.8 مرتفع.

يتضح من الجدول (12) تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير على مظاهر الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن تراوح ما بين ضعيف ومرتفع، حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (0.31، 2.64)، وتراوحت قيم مربع آيتا ما بين (0.647، 0.982)، وهي قيم عالية أكبر من 0.14، مما يدل على فاعلية استخدام بعض استراتيجيات التفكير على مظاهر الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن. وبهذا أثبت الباحثون صحة الافتراض الأول في الدراسة.

عرض ومناقشة نتائج الافتراض الثاني للدراسة والتعلق باستراتيجيات التفكير: والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في استراتيجيات التفكير(الحديث الذاتي الإيجابي، التفكير في الواجب المهاري، تجزئة الأداء) لصالح القياس البعدي.

الجدول (13): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في استراتيجيات التفكير للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	استراتيجيات التفكير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		س	ع	س	ع	س	ع		
1	الحديث الذاتي الإيجابي	16.76	2.13	27.56	3.78	10.80	4.33	12.47**	64.44
2	التفكير في الواجب المهاري	20.48	2.18	25.36	2.45	4.88	3.50	6.96**	23.83
3	تجزئة الأداء	20.08	2.77	24.76	3.52	4.68	5.34	4.39**	23.31

*الدلالة الإحصائية لقيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.064.

يتضح من الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في استراتيجيات التفكير للاعبين محترفي كرة القدم، حيث جاءت نسبة التحسن في المحاور ما بين (1.37% : 80.97%) لصالح القياس البعدي، حيث جاء الحديث الذاتي الإيجابي بأعلى نسبة تحسن ثم التفكير في الواجب المهاري ثم تجزئة الأداء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويعزو الباحثون تصدر الحديث الذاتي أعلى نسبة تحسن في استراتيجيات التفكير الثلاثة إلى أن هذه المهارة تتم بين اللاعب وزاته سواء بصورة مسموعة أو صامتة، مما يضيف على اللاعب الاعتماد النفسي الداخلي بقدرته على الأداء الجيد وتحقيق أفضل النتائج خلال المنافسة. كما يؤدي الحديث الذاتي إلى استثارة دافعية اللاعب لمواصلة الأداء، وتحمل التعب البدني، والتحكم بالضغوط النفسية والتخفيف منها.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Shamoun & Ismail, 2018) على أن مهارة الحديث الذاتي مهارة عقلية مؤثرة في التحكم على الأفكار والتأثير على الانفعالات التي تدعم قدرات اللاعب وإمكاناته للقيام بالأداء المطلوب، إلى جانب تنمية الثقة بالنفس وإعلاء تقدير الذات، ومواجهة الأفكار السلبية وخاصة أثناء المنافسات.

الجدول (14): حجم التأثير للبرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على استراتيجيات التفكير للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	استراتيجيات التفكير	قيمة "ت" المحسوبة	معامل الارتباط "ر"	التأثير	
				مربع آيتا "ايتا ² "	قيمة حجم التأثير
1	الحديث الذاتي الإيجابي	12.47	0.002	0.866	3.52
2	التفكير في الواجب المهاري	6.96	-0.143	0.669	2.11
3	تجزئة الأداء	4.39	-0.435	0.445	1.49

*مربع آيتا=أقل من 0.09 ضعيف، أكبر من 0.14 مرتفع. *حجم التأثير=0.2 ضعيف، 0.5 متوسط، 0.8 مرتفع. يتضح من الجدول (14) تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير على استراتيجيات التفكير للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن تراوح ما بين ضعيف ومرتفع، حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (0.08، 5.29)، وتراوحت قيم مربع آيتا ما بين (0.006، 0.931)، وهي قيم عالية أكبر من 0.14، مما يدل على فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير. ويرجع الباحثون ذلك التحسن إلى أن البرنامج المقترح لاستراتيجيات التفكير وقد تضمن العديد من التدريبات المناسبة، والمواقف الخطئية المركبة الفردية منها والجماعية، في وجود المدافع السلبي والإيجابي، مما أدى إلى تحسن استراتيجيات التفكير. وبهذا حقق الباحثون صحة الافتراض الثاني في الدراسة.

عرض ومناقشة نتائج الافتراض الثالث للدراسة والمتعلق بقياسات مستوى الأداء المهاري: والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، التمرير، التصويب، ضرب الكرة بالرأس والاستلام والتحكم) لصالح القياس البعدي.

الجدول (15): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	الأداء المهاري	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±	س±	ع±		
1	السيطرة على الكرة	56.08	6.01	74.52	6.31	18.44	0.92	**100.60	32.88
2	الجري بالكرة	9.62	0.49	8.55	0.33	-1.06	0.45	**11.76-	11.07
3	التمرير	64.12	3.85	70.08	4.52	5.96	4.39	**6.79	9.30
4	التصويب	5.64	1.73	7.96	1.31	2.32	0.90	**12.89	41.13
5	ضرب الكرة بالرأس	9.05	1.18	11.40	1.18	2.35	0.05	**231.93	25.98
6	الاستلام والتحكم	69.62	0.49	63.08	1.06	-6.54	0.93	**34.97-	9.39

*الدلالة الإحصائية لقيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.064.

يتضح من الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (9.30%: 41.13%) لصالح القياس البعدي، حيث ظهر أفضل نسبة تحسن لمهارة التصويب ثم يليها مهارة السيطرة على الكرة، ثم مهارة ضرب الكرة بالرأس، ثم مهارة الجري بالكرة، ثم مهارة الاستلام والتحكم، ومهارة التمرير للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويعزو الباحثون وجود تلك الفروق إلى تأثير البرنامج المقترح الذي احتوى وتضمن العديد من التدريبات المركبة للأداء المهاري، ونتيجة للحالة العقلية المتزنة للاعبين أثناء تطبيق تلك المهارات بعد تطبيق البرنامج، فقد قاموا بأداء المهارات الحركية بسهولة ويسر، مع التحكم في أدائها بصورة أفضل .

كما يتضح من الجدول (15) الخاص بقياسات مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن، حيث أدى البرنامج التدريبي باستخدام استراتيجيات التفكير إلى تحسن مستوى الأداء المهاري فجاء التصويب بأعلى نسبة تحسن بنسبة (41.13%)، وجاءت السيطرة على الكرة بنسبة (32.88%)، كما جاء ضرب الكرة بالرأس بنسبة (25.98%)، والجري بالكرة بنسبة (11.07%)، والاستلام والتحكم بنسبة (9.39%)، بينما جاء التميرير باقل نسبة تحسن (9.30%)، للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن .

ويرجع الباحثون تصدر مهارة التصويب أعلى تحسن بعد تطبيق البرنامج بالمقارنة بباقي المهارات الحركية الأخرى إلا أن مهارة التصويب تستحوذ اهتمام المدربين خلال الوحدة التدريبية، ويتم تخصيص فترة زمنية كبيرة خلالها للتدريب عليها وإتقانها ونظرا للحالة العقلية المستقرة والهادئة للاعبين نتيجة تطبيق المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير بالتزامن والتزام مع الأداء المهاري أدى ذلك إلى تحسن مهارة التصويب .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Abu Abdo, 2012) أن التصويب هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء، وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس، مستغلا قابليته البدنية والفنية والعقلية والذهنية ضمن اطار قانون اللاعب ويأخذ التصويب على المرمى حاليا حيزا كبيرا من اهتمام المدربين، وتخصيص أوقات للتدريب عليه سواء داخل الوحدة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات والتدريبات الفردية الإضافية .

ومما سبق يتضح أن تدريب اللاعبين محترفي كرة القدم باستخدام بعض استراتيجيات التفكير المختلفة، تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري. مثل مهارات (السيطرة على الكرة، التصويب، التميرير، ضرب الكرة بالرأس).

الجدول (16): حجم التأثير للبرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	الأداء المهاري	قيمة "ت" المحسوبة	معامل الارتباط "ر"	التأثير		
				مربع آيتا ² آيتا ²	قيمة حجم التأثير	مقدار حجم التأثير
1	السيطرة على الكرة	100.60	0.990	0.998	2.83	مرتفع
2	الجري بالكرة	-11.76	0.452	0.852	2.46	مرتفع
3	التميرير	6.79	0.459	0.657	1.41	مرتفع
4	التصويب	12.89	0.860	0.874	1.36	مرتفع
5	ضرب الكرة بالرأس	231.93	0.999	0.999	1.99	مرتفع
6	الاستلام والتحكم	-34.97	0.480	0.981	7.13	مرتفع

* مربع آيتا = أقل من 0.09 ضعيف، أكبر من 0.14 مرتفع. * حجم التأثير = 0.2 ضعيف، 0.5 متوسط، 0.8 مرتفع.

يتضح من الجدول (16) أن تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن مرتفع، حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (1.36، 7.13)، وتراوحت قيم مربع أيتا ما بين (0.657، 0.999) وهي قيم عالية أكبر من 0.، مما يدل على فاعلية استخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

وجاء تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري بتأثير مرتفع، مما يدل على فاعلية استخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويرجع الباحثون ذلك التحسن إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح القائم على استراتيجيات التفكير، حيث تم تدريب اللاعبين على تنمية الاسترخاء باستخدام التدريبات التي تعمل على زيادة الاسترخاء العقلي قبل المباراة وتدريب الاسترخاء العضلي بعد المباراة، وتدريب التصور العقلي التي تعمل على تنمية التصور العقلي للمهارات مما أدى إلى زيادة تحسن الأداء المهاري .

ويعزو الباحثون هذا التقدم في المستوى إلى تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري الذي أسهم في سرعة عملية التعلم واكتساب المهارات الأساسية وهذا يقودنا إلى أن برنامج التدريب العقلي قد أثر إيجابيا على تحسن مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في كرة القدم .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (Abdel Rahman, 2017) التي بينت أن استخدام استراتيجيات التفكير تحسن المهارات بشكل إيجابي، وتحسن الموجات الهجومية أيضا بشكل إيجابي ودال إحصائيا وبنسبة متوسطة .

ومما سبق يتضح أن تدريب اللاعبين على استراتيجيات التفكير المختلفة، تعمل على زيادة مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن. وبهذا أثبت الباحثون صحة الافتراض الثالث في الدراسة.

استنتاجات الدراسة

في ضوء الأهداف الدراسة استنتج الباحثون ما يلي:

- تحسن مستوى المهارات العقلية بعد تطبيق البرنامج المقترح.
- أكثر المهارات العقلية تحسنا هي مهارة التصور العقلي، ثم مهارة ثبات الانتباه، ثم مهارة الاسترخاء.
- تحسن مستوى استراتيجيات التفكير بعد تطبيق البرنامج المقترح.
- أكثر استراتيجيات التفكير تحسنا كانت استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي، ثم استراتيجية التفكير في الواجب المهاري، ثم استراتيجية تجزئة الأداء.
- البرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، التمير، التصويب، ضرب الكرة بالرأس، الاستلام والتحكم) للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

توصيات الدراسة

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون بما يلي:

- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير ضمن برنامج الإعداد العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن، وضمن برامج الإعداد الأخرى للاعبين.
- ضرورة تعريف المدربين باستراتيجيات التفكير، وكيفية تدريبها من خلال الوحدة التدريبية في كرة القدم.
- يجب أن تشمل الوحدات التدريبية على التمرينات الخاصة باستراتيجيات التفكير المختلفة لتطوير مهارات كرة القدم .
- ضرورة الاستعانة بالمتخصص النفسي الرياضي ضمن الجهاز الفني لفرق محترفي كرة القدم. حتى يقوم بعمل برامج الإعداد العقلي بالتزامن مع برامج الإعداد الأخرى للفريق.

The Effect of a Proposed Program Using Some Thinking Strategies on the Level of Skills Performance of Professional Football Players in Jordan

Khaled Waleed Mohammad Khwaileh

Faculty of Physical Education, Department of Sport Science, Yarmouk University, Irbid, Jordan

Tarek Mohamed Badr El-Din

Department of Educational, Psychological and Social Sciences, Faculty of Physical Education for Girls - University of Alexandria

Adel Abdel-Hamid Al-Fady

Sports Training Department - Faculty of Physical Education for Boys - Alexandria University

Abstract

This study aimed to identify the effect of the proposed program using some thinking strategies on the level of skill performance of professional football players in Jordan. The researchers used the experimental method by designing a single group using a pre and post measurement, due to its relevance to the nature of the research. The sample was chosen by the intentional method and included (25) professional football players in Al-Ramtha Club in Jordan. The researchers used: a measure of the ability to relax and a measure of mental perception in the sports field and a measure of manifestations of attention and a measure of thinking strategies in the sports field and some motor tests to measure some motor skills in football. The study concluded that the proposed program using some thinking strategies led to an improvement in both the level of mental skills/thinking strategies and the level of skill performance. the researchers recommend including training units on exercises for different thinking strategies to develop football skills.

Keywords: Thinking strategies Mental skills, Skill performance, Football players.

المراجع باللغة العربية

- إبراهيم، آيه. (2018). تأثير استراتيجيات التفكير على النشاط الكهربائي للمخ لخفض التوتر للاعبين المنتخب القومي لكرة السرعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- أبو عبده، حسن. (2012). الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
- أبو عبده، حسن (2015). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- بدر الدين، طارق. (2014). الرعاية العقلية للناشئ الرياضي. مؤسسة عالم الرياضة، الإسكندرية، مصر.
- حسو، مؤيد. (2010). المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم. 16، العدد 54، جامعة الموصل، العراق.
- الخيواني، عامر (2010). سيكولوجية كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- راتب، أسامة. (2000). علم نفس الرياضة المفاهيم، التطبيقات. دار الفكر العربي، القاهرة.
- سعيد، محمد. (2017). تأثير استخدام استراتيجيات التفكير لتطوير بعض المهارات العقلية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز. المجلة العلمية للنشر، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- شمعون، محمد. (1999). استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية. مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي. علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق، مارس، القاهرة.
- شمعون، محمد. (2000). علم النفس الرياضي والقياس النفسي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- شمعون، محمد. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- شمعون، محمد وإسماعيل، ماجدة. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- شمعون، محمد وإسماعيل، ماجدة. (2018). الحديث الذاتي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبدالرحمن، أحمد. (2017). علاقة استراتيجيات التفكير بفاعلية بعض الموجات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- علاوي، محمد. (2012). علم نفس الرياضة والممارسة البدنية. مطبعة المدني، القاهرة.
- علاوي، محمد ورضوان، محمد. (2000). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- فوزي، أحمد وبدر الدين، طارق. (2015). سيكولوجية قيادة الفريق الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- ياسين، محجوب. (2009). العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب لكرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة. مجلة علوم الرياضة العدد الأول جامعة ديالى، العراق.

Arabic References in English

- Abdel Rahman, Ahmed. (2017). (The Relationship of Thinking Strategies to the Effectiveness of Some Offensive Waves for Football Players). Master's Thesis, Faculty of Physical Education, BeniSuef University.
- Allawi, Muhammad. (2012). (Psychology of Sport and Physical Exercise). Al-Madani Press, Cairo.
- Allawi, Muhammad and Radwan, Muhammad . (2000). (Measurement in Physical Education and Sports Psychology). Dar al-Fikr al-Arabi, Cairo.
- Al-Khikani, Amer (2010). (The Psychology of Football), The Arab Society Library for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Abu Abdo, Hassan. (2012). (Skillful Preparation for Football Players). Alexandria: Al-Rasaa Technical Library and Printing Press, Egypt.
- Abu Abdo, Hassan. (2015). (Modern trends in planning and training football), Al-Fath for printing and publishing, Alexandria.
- Badr Al-Din, Tariq. (2014). (Mental Care for the Young Athlete). Sports World Foundation. Alexandria.
- Fawzy, Ahmed and Badr El-Din Tariq. (2015). (The Psychology of Sports Team Leadership). Arab Thought House. Cairo.
- Hasso, Muayad. (2010). (Mental skills and their relationship to the tactical thinking of football players).*Al-Rafidain for Sports Sciences* vol. 16, p. 54, p. 100-115
- Ibrahim, Aya. (2018). (The effect of thinking strategies on the electrical activity of the brain to reduce stress for the players of the national speedball team). Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.
- Rateb, Osama. (2000). (Psychology of Sports (Concepts, Applications)). Dar Al-Fikr AlArabi, Cairo.
- Saeed, Mohammad.(2017). (The effect of using thinking strategies to develop some mental skills on the level of performance of the forward somersault skill on the hands on the jumping table).*Scientific Journal for Publication, Faculty of Physical Education, Sadat City University*.
- Shamoun, Mohammad. (1999). (Thinking Strategies in Sports Competitions).*Journal of the Egyptian Society of Sports Psychology*, Sports Psychology between Theory and Practice, March, Cairo.
- Shamoun, Mohammad. (2000). (Mathematical Psychology and Psychometrics). Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Shamoun, Mohammad. (2001). (Mental training in the sports field). Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Shamoun, Mohammad and Ismail Magda. (2001). (The Player and Mental Training). AlKitab Center for Publishing, Cairo.
- Shamoun, Mohammad and Ismail Magda. (2018). (Self-Hadith). Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Yassin, Mahjoub. (2009). (The relationship between the manifestations of attention and the skill of shooting accuracy in football). An unpublished doctoral thesis. *Journal of Sports Sciences*, first issue, University of Diyala, Iraq.

English References:

- MeichemBoum, D. & Turk, D. (2001). (**The cognitive behavioral management of anxiety, anger and pain**). a keynote address presented at the seventh Banff international conference on behavior modification.
- Rushall, B. S. (2005). (**The content of comretiton yhinking in strole**). W.F & Williams, J.M. (Eds), cognitive sport psyeyology sport science Associates ,lansing , new York.

الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

وصفي الخزاعلة * و هناء الوديان *

تاريخ القبول 2022/03/13

DOI:https://doi.org/10.47017/32.2.6

تاريخ الاستلام 2021/12/27

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وتم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية، وبلغ أفرادها (129) طالبا وطالبة، بنسبة 46.2% من المجتمع الأصلي. وعولجت البيانات ببرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (t-test)، ومعاملات الارتباط، وأظهرت أهم النتائج أن مستوى الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك جاءت بتقدير (مقبول)، حيث جاء محور أهمية القياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب بمستوى (مقبول)، ومحور الأدوات والأجهزة بتقدير (ضعيف)، ومحور التطبيقات الإجرائية بتقدير (مقبول)، وعلاقة القياسات بالألعاب الرياضية بتقدير (ضعيف)، وأظهرت النتائج فروقا في الاستجابات تبعا لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح الإناث، عدا محور التطبيقات الإجرائية لم تظهر فيها فروقا إحصائية.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة النوعية، القياسات الأنثروبومترية، التدريس، التدريب.

المقدمة

تعد التربية الرياضية من المجالات المهمة التي يستخدمها المعلمون والمدربون في صقل وتأهيل شخصية الأفراد نحو السلوكيات والجوانب المرغوبة، مستثمرين الكثير من العلوم المساندة لعلوم الرياضة في تحقيق الغايات والأهداف المرجوة من عمليات التدريس والتدريب

ويعد القياس والتقويم من العلوم المهمة التي تسير جنبا إلى جنب مع كافة البرامج التعليمية والتدريبية في المجال الرياضي، وهي ملازمة لكل نشاط حركي (Al-Khaza'ala & Al-Ajami, 2017) وتعتبر القياسات الأنثروبومترية من موضوعات القياس التي تعطي مؤشرات لعوامل الخطر، وتشخيص حالة الطلبة بشكل متكرر ومنتظم ومتتابع في الرعاية الأولية للأفراد منذ الطفولة، وكذلك تحديد الأفراد المعرضين للخطر مستقبلاً، حيث تعد نتائج هذه القياسات دلائل ومؤشرات علمية موثوقة عن وظائف الأعضاء الجسم الحيوية وسلامتها وكفاءتها (Al-Faqih, 2020).

وتبنى القياسات الأنثروبومترية على أسس علمية سليمة من الأدوات الفاعلة والمساعدة للمدرب والمدرس في تقييم أداء مختلف الأنشطة الرياضية، ومن خلالها يمكن التعرف إلى مواطن القوة والضعف لدى الأفراد، والتنبؤ بالمستقبل، وهي من المتطلبات الأساسية الواجب توافرها لدى المربي الرياضي كأساس تبنى عليه الصفات البدنية والمهارية والخطية، وفي انتقاء المواهب الرياضية والوصول بالرياضيين إلى النجاح والتفوق في المنافسات (Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2016).

وتعد القياسات الأنثروبومترية من الموضوعات المهمة التي تعمل على تقييم حالة الأفراد، وإظهار الاختلافات التركيبية لهم من حيث: الكتلة، والأطوال، والأعراض، والمحيطات، والأعماق، وقياس تركيب الجسم، والتغيرات التي تحدث للعضلات

أو الجسم (Hammo & Abdullah, 2012)، كما تستخدم هذه القياسات على نطاق واسع في مجالات التدريس والتدريب وخصوصاً أن إجراءات تطبيقاتها سهلة وغير مكلفة، ولا تحتاج إلى تقنيات معقدة، وهي من أفضل الأدوات لتقييم حالة النمو والحركة للأطفال والكبار، وتستخدم لمراقبة المؤشرات الصحية على المدى الطويل، وتقييم نمو وتطور الجسم حسب العمر، وتعد أيضاً مؤشراً لمخاطر الأمراض، والحالة الصحية العامة والتغذوية للأطفال والمراهقين (Karim & Qaisar, 2020)، ويعد مؤشر كتلة الجسم (BMI)، ونسبة الوسط الى الحوض، وسمك الجلد، ومحيط البطن من القياسات المستخدمة كمؤشر لتوزيع الدهون من حيث زيادتها، ونقصانها (Ogunlana, Oyewole, Lateef & Ayodeji, 2021).

كما تعد القياسات الأنثروبومترية من العوامل المحددة للرياضي التي ترتبط بشكل كبير بالنجاح أو الفشل في نوع النشاط الممارس (Lungile, Sacha & Mogammad, 2017)، وأن العديد من الرياضيين يتطلب أن تكون قياساتهم الجسمية، وكتلة الجسم مناسبة لتحقيق أقصى الإنجاز والأداء، وتعد جزءاً مهماً من عملية التدريس والتدريب في الألعاب الرياضية (Masanovic, Gardasevic & Bjelica, 2021)، كما يتم اختيار الرياضيين في الوقت الحاضر على أساس البناء الجسمي، وحجمه؛ لتحقيق النجاح والتفوق في أي رياضة (Rukadikar, Rukadikar, Mundewadi & Kadam, 2021).

كما تظهر أهمية القياسات الأنثروبومترية في التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية، ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي للوصول بالفرد أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يمارسه (Molouk K., 2018)، كما تعد القياسات الأنثروبومترية من أهم عوامل اختيار اللاعبين؛ لما لها من دور مهم في تحقيق الإنجاز، والارتقاء بالمستويات الفنية المنشودة، حيث إن لكل لعبة رياضية قياسات جسمية تتماشى مع طبيعة الحركة التي تعد من عوامل النجاح (Badr, 2020)، وكذلك أصبحت مهمة لمعرفة مستويات الرياضيين، ومعرفة مدى فاعلية طرق التدريب المستخدمة للوصول بهم إلى المستويات العليا، من خلال انتقاء العناصر الجيدة من اللاعبين الشباب (Salman, 2011)، كما تظهر أهميتها في مجال التعليم والتدريب، فالنمو الجسمي له علاقة بالصحة، والتوافق الاجتماعي والانفعالي للطفل في السنوات المتوسطة، وله علاقة بالتحصيل والذكاء، فهناك علاقة بين النمو الجسمي والنمو العقلي للأطفال الأسوياء جسمياً (Al-Hamza & Edress, 2020).

وتعد الكفاءة النوعية المتعلقة بالطالب الخريج من الأمور المهمة التي تسعى إليها كليات وأقسام التربية الرياضية، فكلما زادت كفاءته زاد تأثيره الإيجابي في ميدان التدريس أو التدريب، وهي قدرة الفرد على القيام بالأدوار المتوقعه منه، وتحقيق الأهداف المنشودة في التعليم والتدريب، كتدريس الطلبة في المدارس، أو تعليمهم، أو في مجالات التدريب في الأندية والمراكز والصالات المتعلقة بذلك، وهي من الأمور التي تسهم الممارسة الرياضية السليمة فيها نحو الإنجاز والتطور والإبداع (Al-Hayek, 2016). ومن خلال ما سبق، تتضح أهمية امتلاك طلبة كلية التربية الرياضية الكفاءة المعرفية في حال تخرجهم للقياسات الأنثروبومترية، من أجل استخدامها في عمله المستقبلي كمعلم أو مدرب رياضي، وأن الكفاءة النوعية المعرفية والتطبيقية لهذا الاستخدام سيكون لها تأثير إيجابي في نجاح العمل، وتحقيق النتائج.

مشكلة الدراسة

تكمن مشكلة الدراسة في تحديد مدى الكفاءة النوعية (المعرفية والتطبيقية) في القياسات الأنثروبومترية لدى طلبة كلية التربية الرياضية، التي ظهرت لدى الباحثين من خلال عملهما في مجالي التدريس والتدريب في المدارس، والجامعات، والصالات الرياضية، ومراكز الأندية، حيث إهمال العاملين في هذه الميادين للقياسات الأنثروبومترية، وعدم الاعتماد عليها في الأداء التدريسي، أو التدريبي، خصوصاً أن هذه القياسات تؤدي دوراً رئيساً في الكشف عن حالة الأفراد في الألعاب الرياضية، وهي مؤشر لمعلم التربية الرياضية وللمدرب لانتقاء الفرق الرياضية؛ وقد يعود إلى عدم معرفة كافية لدى بعض المدرسين والمدرسين بالقياسات الأنثروبومترية، وطريقة استخدامها، وتطبيقها، والغرض منها، وعدم الاعتماد عليها في برامجهم الرياضية، ويؤكد (Al-Khaza'ala, 2007) بأن المعارف والتطبيقات المتعلقة بالقياس والتقويم في مجال تدريس التربية الرياضية لم ترتق لمستوى الطموح، حيث ظهرت بمستويات منخفضة، مما دفع الباحثين إلى ضرورة تشخيص واقع الحال لمدى امتلاك الكفاءة

النوعية (المعرفية والتطبيقية) لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، كمرحلة يتم فيها تزويد وإمداد الطلبة بالجوانب المعرفية والتطبيقية في موضوعات القياسات الأنثروبومترية في مقررات القياس والتقويم، والتعلم والتطور الحركي، والألعاب الرياضية بشقيها التعليمي والتدريبي، ومساقات أساليب واستراتيجيات التدريس.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

- تعد دراسة تشخيصية لواقع الحال للكفاءة النوعية في القياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب لدى طلبة كلية التربية الرياضية.
- تسهم في تزويد الطلبة في كلية التربية الرياضية بالمعلومات الكافية حول القياسات الأنثروبومترية للاستفادة منها في مجالات التدريس والتدريب.
- تسهم في تحديد الواقع الحالي للقياسات الأنثروبومترية، مما يتيح الفرصة لمدرسي مساقات القياس والتدريب إلى اكتشاف مواطن الضعف ومعالجتها، ومواطن القوة لتعزيزها، وتطويرها.
- تبيان أهمية القياسات الأنثروبومترية كأحد الركائز المهمة للمعلمين والمدرسين في عمليات انتقاء الرياضيين، وتقييم النمو لطلبة المدارس والحالة الصحية لهم، وتوجيههم نحو الأنشطة والبرامج التدريبية الملائمة لهم.
- أن ارتباط القياسات الأنثروبومترية في الأداء البدني والمهاري وسيلة لتتبع النمو والتطور الحركي لطلبة المدارس والأطفال ما قبل الدراسة، وبالتالي توفر الوقت والجهد، لذلك يجب على العاملين بالمجال الرياضي الاهتمام بالمقاييس الأنثروبومترية في العمل.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى

1. التعرف إلى مستوى الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
2. التعرف إلى الفروق الإحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور، إناث).

تساؤلات الدراسة

حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلين الآتيين:

1. ما مستوى الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في درجات الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور، إناث)؟

مصطلحات الدراسة

الكفاءة النوعية: هي نوعية الطالب الذي يخرج النظام التعليمي، ومدى اتصال الطالب بالمعارف والمهارات والسلوكيات من خلال سنوات دراسته الجامعية، ومن مؤشرات هذه الكفاءة نوعية البرامج والمناهج والمعلمين والطالب في ضوء معايير الحكم على مدى الجودة والكفاءة (Al-Ghamdi, 2011).

وتعرف الكفاءة النوعية إجرائياً بأنها: مدى امتلاك طالب كلية التربية الرياضية خلال دراسته في الجامعة بالمعرفة والتطبيق المتعلقة بالقياسات الأنثروبومترية والتي يجب استخدامها بصورة فاعلة في عمليات التدريس والتدريب فيما بعد التخرج (تعريف إجرائي).

القياسات الأنثروبومترية: هو علم قياس جسم الإنسان، وأجزائه المختلفة، وأبعاده حيث يستفاد منه في دراسة تطور الإنسان، ومراحل تطوره ونموه، والتعرف إلى التغيرات التي تحدث له (Al-Khaza'ala & Al-Ajami, 2017).

التدريس: هي أنشطة إنسانية هادفة مخططة ومنظمة بهدف تحقيق النمو المتزن الشامل والمتكامل لدى المتعلمين في ضوء تمكينهم من المعارف والحقائق والمهارات، واكتشافها، والوصول بهم إلى التمكن، وتوظيفها في حياة الأفراد (Al-Obaidi & Al-Dulaimi, 2006).

التدريب: مجموعة الأحمال البدنية والمجهود الذي يبذله الجسم للحصول على التكيف من النواحي الوظيفية والتكوينية؛ مما يؤثر إيجاباً في الوظائف الداخلية للجسم؛ فتزيد فاعليتها الانتاجية (Al-Hazzaa, 2009).

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: تشمل النوع الاجتماعي، وله مستويان: ذكور، إناث؛ والبرنامج الدراسي، وله مستويان: بكالوريوس، ماجستير.

المتغير التابع: استجابات عينة الدراسة على اختبار الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية.

مجالات الدراسة

المجال البشري: طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك للعام الدراسي (2020-2021) ممن اجتازوا مساق القياس والتقويم في التربية الرياضية.

المجال الزمني : الفصل الصيفي للعام الدراسي الجامعي (2020-2021).

المجال المكاني : كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

الدراسات السابقة

تم عرض الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة حسب الأقدمية على النحو الآتي :

أجرى (Perin, Garcia, Goldmeier & Campos, 2019) دراسة لبيان المعرفة والثقافة في التغذية والقياسات الأنثروبومترية لمعلمي المدارس الابتدائية العامة في المنطقة الشمالية الغربية بمقاطعة ريوجراند دوسول البرازيلية، وتم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وبلغت العينة (403) معلم ومعلمة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وأسفرت النتائج عن أن المعرفة والثقافة لديهم في التغذية والقياسات الجسمية كانت بنسبة متوسطة، ولم يكن هناك ارتباط بين المعرفة بالتغذية مع المعرفة بالقياسات الأنثروبومترية.

كما هدفت دراسة (Ismail, Kaddour & Mustafa, 2019) إلى بناء اختبار معرفي لقياس وتقويم الكفاءة المعرفية للقدرات الإدارية لدى أعضاء مجالس الاتحادات الرياضية الأردنية، وتم استخدام المنهج الوصفي بالصورة المسحية، وبلغت عينة الدراسة (173) عضواً، وطبق اختبار معرفي لجمع البيانات، وأسفرت أهم النتائج من بناء اختبار معرفي لقياس وتقويم القدرة الإدارية للعمال في الاتحادات الرياضية الأردنية ضمن معايير ومقاييس محددة.

بينما هدفت دراسة (Al-Dajni & Al-Agha, 2018) التعرف إلى الكفاءة النوعية لخريجي كلية التربية في الجامعات الفلسطينية من وجهة نظر المديرين والمشرفين التربويين، وتم استخدام المنهج الوصفي، وطبقت استبانة على عينة بلغت (111) فرداً. وأسفرت أهم النتائج عن أن الدرجة الكلية للكفاءة النوعية لخريجي كليات التربية جاءت بمستوى عال، كما لا يوجد فروق إحصائية في الاستجابات تبعاً لمتغيرات (الجنس، وطبيعة المهنة، وسنوات الخدمة).

كما هدفت دراسة (Mishra & Rathore, 2016) التعرف إلى المتغيرات الأنثروبومترية للتنبؤ بالسرعة لدى طلبة التربية الرياضية، وتم استخدام المنهج الوصفي بالصورة الارتباطية، وبلغت عينة الدراسة (40) طالبا من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة "جورو غاسيداس بيلاسبور"، وتم استخدام القياسات الأنثروبومترية: الطول، والوزن، وطول الساق، ومحيط الفخذ، ومحيط الساق. بينما تم قياس اختبار السرعة من خلال العدو مسافة 50 ياردة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إحصائية بين غالبية القياسات الأنثروبومترية والسرعة.

وكذلك هدفت دراسة (Mashkoor, 2015) إلى تحديد الكفايات التعليمية لدى مدرسي ومدرسات كليات التربية الرياضية في مدارس بغداد، وتم استخدام المنهج الوصفي بالصورة المسحية، وطبقت الاستبانة على عينة عشوائية بلغت (120) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية، حيث شملت (5) محاور، هي: كفايات الأهداف، والتنظيم، والتنفيذ، وطرائق التدريس، والتقويم. ومن أهم النتائج أن الكفايات الأساسية ضرورية لمدرسي ومدرسات كليات التربية الرياضية التي يجب أن تستخدم كمعيار. وقد ترتبت الكفايات التعليمية على التوالي: الأهداف، التخطيط، التنفيذ، التنظيم، والتقويم.

كما أجرى (Hamid, Faraji & Mehrltash, 2013) دراسة هدفت إلى تحديد أهم الخصائص والصفات الأنثروبومترية والفسيولوجية للاعبين الجمناز للمنتخب الإيراني، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة (20) لاعبا من لاعبي المنتخب الإيراني، وقد استنبطت الدراسة درجات محكية يتم من خلالها انتقاء اللاعبين للأعمار (15- 18) سنة من خلال قياسات: الطول، والوزن، ومؤشر كتلة الدهن، وطول الطرف العلوي، وطول الطرف السفلي، وعرض الكتفين، ومحيط الرسغ، ومحيط الركبة، ومحيط المرفق.

وكذلك هدفت دراسة (Kielstein & Brukank, 2013) التعرف إلى الفروق في الخصائص الأنثروبومترية بين العدائين، ولاعبين الدراجات الهوائية، وتم استخدام المنهج الوصفي، على عينة بلغت (93) لاعباً، قسموا إلى ثلاث مجموعات: الأولى تكونت من (21) عداء، والثانية تكونت من (26) لاعبا للدراجات الهوائية، والثالثة تكونت من (45) لاعبا كعينة ضابطة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العدائين، ولاعبين الدراجات الهوائية في (محيط الذراع، وطول الطرف السفلي، ومحيط الفخذ، ومحيط الحوض) لصالح العدائين، أما مؤشر كتلة الجسم، ومحيط الفخذ، والطول الكلي للجسم فكان لصالح لاعبي الدراجات الهوائية.

وأجرى (Mahdi & Mahdi, 2013) دراسة هدفت لمعرفة الكفاءة النوعية لطلبة الدراسات العليا في التخصصات التربوية والنفسية في كليات مدينة بغداد، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت العينة (72) مدرسا من مدرسي ومشرفي طلبة الدراسات العليا، (141) طالبا، وطبقت استبانة لجمع البيانات، وأسفرت أهم النتائج عن أن هناك مستوى جيداً من الكفاءة النوعية يتمتع بها طلبة الدراسات العليا من وجهة نظر المدرسين والطلبة، كما أظهرت أن الكفاءة النوعية حصلت على مخرجات تعليمية تحقق أغراض البرنامج من خلال مدخلات العملية التعليمية، كما أنه يوجد فروق إحصائية في مستوى الكفاءة النوعية تبعاً لمتغير (المستوى الدراسي)، ولصالح مرحلة الماجستير، بينما لا توجد فروق إحصائية تبعاً لمتغير الجنس.

وقد أجرى (Al-Khaza'ala, 2007) دراسة هدفت التعرف إلى المعارف والاتجاهات والتطبيقات (KAP) المتعلقة بالقياس والتقويم لدى معلمي التربية الرياضية لمدارس إقليم الشمال في الأردن، وتم استخدام المنهج الوصفي، حيث بلغت العينة (612) معلماً ومعلمة، وأسفرت النتائج على امتلاك معلمي التربية الرياضية مستوى متوسطاً من المعارف الخاصة بالقياس والتقويم، وكانت اتجاهاتهم متوسطة نحوها، بينما إجراءات تطبيقها منخفضة، وهناك فروق إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، والمؤهل العلمي لصالح ماجستير فأعلى.

وأجرى (Vegelin, Brukx, Waelkens & Vanden, 2003) دراسة هدفت لبيان فاعلة مستوى المعرفة الفنية والتطبيقية لدى الأفراد الفاحصين في القياسات الأنثروبومترية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة بلغت (18) فاحصاً، وتم تقدير درجاتهم من خبراء بالقياسات الأنثروبومترية من خلال الملاحظة المنتظمة، وأسفرت النتائج عن أن المعرفة بإجراءات وفنيات القياسات الأنثروبومترية كانت منخفضة عند أصحاب الخبرة القليلة، وعالية عند أصحاب الخبرة الطويلة.

التعليق على الدراسات السابقة

لاحظ الباحثان من خلال مراجعة الدراسات السابقة أن غالبية الدراسات تطرقت لموضوعات القياسات الأنثروبومترية لكن بطريقة العلاقات الارتباطية بالألعاب الرياضية، كدراسة (Mishra & Rathor, 2016)، بينما اختلفت الدراسة الحالية عنها في تشخيص واقع امتلاك الكفاءة المعرفية بهذه القياسات ضمن محاور محددة، كما تنوعت عينات الدراسات السابقة، بعضها طلبة دراسات عليا كدراسة (Mahdi & Mahdi, 2013)، وبعضها معلمي تربية رياضية كدراسة (Al-Khaza'ala, 2007)، بينما كانت عينة الدراسة الحالية طلبة جامعيين في مرحلتي البكالوريوس والماجستير. وأجمعت الدراسات السابقة أن المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي، وهو ما تشابهت به مع الدراسة الحالية. وأخيراً تنوعت نتائج الدراسات السابقة حسب غرض وهدف تلك الدراسات؛ وخرجت الدراسة الحالية بنتائج حسب هدفها.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته طبيعة وأهداف الدراسة الحالية.

مجتمع الدراسة: يشمل مجتمع الدراسة جميع طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك لمساقات القياس والتقويم في التربية الرياضية في برنامج البكالوريوس في نهاية الفصل الدراسي الثاني للعام (2021/2020)، والذي يبلغ عددهم (279) طالبا وطالبة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة الكلية من (129) طالبا وطالبة بنسبة 46.2% من مجتمع طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك؛ وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من طلبة دوام الثلاث أيام في الاسبوع عدا الطلبة الغائبين عن الدوام في فترة توزيع الاختبار.

أداة الدراسة: قام الباحثان ببناء وتصميم اختبار الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية، بالاعتماد على المراجع العلمية، والدراسات السابقة، والخبراء المختصين في موضوع الدراسة، حيث معرفة الأهمية النسبية لكل محور من المحاور المقترحة، التي تراوحت تقديراتهم كالاتي: في محور أهمية القياسات الأنثروبومترية، ومحور أدوات القياس لكل منهما (20-25%)، ومحور التطبيقات الإجرائية (35-40%)، ومحور علاقة القياسات بالألعاب (15-20%)، ومن ثم إيجاد الخصائص العلمية: الصدق، والثبات؛ للتحقق من صلاحية أداة الدراسة من أجل جمع البيانات والمعلومات، إذ تكون اختبار الكفاءة النوعية من أربعة محاور رئيسية (أهمية القياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب، والأدوات المستخدمة في القياسات الأنثروبومترية، والتطبيقات الإجرائية للقياسات الأنثروبومترية، وعلاقة القياسات الأنثروبومترية بالألعاب الرياضية)، وتمت صياغة أسئلة الاختبار بطريقة مغلقة (اختيار من متعدد، الصواب والخطأ) في كافة أسئلة المحاور.

إعداد أسئلة الاختبار

تم إعداد أسئلة الاختبار بالصورة الأولية بعدد (61) سؤالاً، وتم ترشيح أسئلة الاختبار بالصورة النهائية بالاستعانة بالمعاملات العلمية فاقتصر على (48) سؤالاً، وبلغ عدد الأسئلة للاختيار من متعدد (29) سؤالاً، وأسئلة الصواب والخطأ (19) سؤالاً.

المعاملات العلمية

صدق المحتوى

تم عرض اختبار الكفاءة المعرفية على مجموعة من المحكمين أصحاب الخبرة والاختصاص والمؤهل العلمي لإيجاد صدق المحتوى، وتم اعتماد الأسئلة التي اجمع عليها المحكمون بنسبة (80%) وأعلى؛ حيث تم ترشيح (61) سؤالاً على المحاور الرئيسة الأربعة (أهمية القياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب، والأدوات المستخدمة في القياسات الأنثروبومترية، والتطبيقات الإجرائية للقياسات الأنثروبومترية، وعلاقة القياسات الأنثروبومترية بالألعاب الرياضية)، ويتفرع من كل محور مجموعة من الأسئلة التي تغطي ذلك المحور، وقد تم تعديل صياغة الأسئلة كما جاءت من ملاحظات المحكمين، وستدخل في التحقق من الشروط العلمية، ثم بعد ذلك تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (60) طالبا للتأكد من المعاملات العلمية كالاتي.

صدق التمييز والصعوبة

الجدول (1): قيم معاملات التمييز والصعوبة (ن:60)

معامل الصعوبة	معامل التمييز	فقرة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	فقرة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	فقرة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	فقرة
أهمية القياسات			أدوات القياسات			التطبيقات الاجرائية					
0.37	0.67	1	0.42	0.79	17	0.58	0.68	30	0.51	0.64	47
0.69	0.71	2	0.66	0.70	18	0.41	0.84	31	0.45	0.70	48
0.68	0.79	3	0.63	0.75	19	0.31	0.77	32	0.35	0.27*	49
0.66	0.81	4	0.60	0.68	20	0.38	0.83	33	0.57	0.68	50
0.59	0.78	5	0.34	*0.28	21	0.39	0.25*	34	0.45	0.58	51
0.49	0.69	6	0.56	0.61	22	0.61	0.80	35	0.44	0.59	52
0.45	0.73	7	0.57	0.76	23	0.52	0.74	36	0.36	0.23*	53
0.53	0.71	8	0.45	0.56	24	0.58	0.66	37	العلاقة بالألعاب		
0.55	0.68	9	0.39	0.67	25	0.53	0.72	38	0.39	0.44	54
0.59	0.57	10	0.38	0.36	26	*0.77	0.31	39	0.55	0.72	55
0.61	0.55	11	0.68	0.58	27	0.61	0.69	40	0.64	0.57	56
0.61	*0.21	12	0.67	0.45	28	0.39	0.17*	41	0.56	0.66	57
0.35	*0.20	13	*0.88	0.59	29	0.67	0.59	42	0.65	0.67	58
0.33	*0.27	14				*0.22	0.57	43	0.45	0.71	59
*0.26	0.43	15				0.46	0.71	44	0.37	0.43	60
*0.19	0.48	16				0.44	0.61	45	0.61	0.59	61
						0.39	0.67	46			

*القيم غير المعتمدة للصعوبة خارج حدود (0.70 - 0.30) (Allam, 2011)؛

*القيم غير المعتمدة للتمييز أقل من 0.30 (Al-Kilani & Al-Sharifen, 2007)

يبين الجدول (1) قيم معاملات الصعوبة والتمييز، إذ تم حذف الأسئلة التي لم تحقق أحد شروط الصلاحية، ففي محور أهمية القياسات الأنثروبومترية تم حذف الفقرات 12، 13، 14، 15، 16، وفي محور أدوات القياسات الأنثروبومترية تم حذف الفقرتين 21، 29، وفي محور التطبيقات الإجرائية تم حذف الفقرات 34، 39، 41، 43، 49، 53، وفي محور علاقة القياسات الأنثروبومترية بالألعاب الرياضية لم يحذف أي سؤال.

معامل الثبات: قام الباحثان بحساب معاملات الثبات من خلال تطبيق الاختبار على عينة استطلاعية (60) طالبا وطالبة (نفس العينة التي طبقت عليها المعاملات السابقة) من خارج العينة الرئيسة؛ وذلك لإيجاد معاملات الثبات بطريقتي كيودر-رتشاردسن، والتجزئة النصفية.

معامل ثبات كيودر-رتشاردسن: تم حساب معامل ثبات (كيودررتشاردسن) على نتائج الاختبار المعرفي للعينة الاستطلاعية السابقة التي بلغت (60) طالبا، وقد بلغ معامل الثبات الكلي للاختبار (0.802) وهو معامل يدل على ثبات الاختبار.

ثبات التجزئة النصفية: تم تحليل نتائج اختبار الكفاءة المعرفية بعد حذف الفقرات التي لم تحقق شروط الصعوبة والتمييز على العينة الاستطلاعية السابقة (60) طالبا وطالبة ولمرة واحدة، من أجل حساب معامل ثبات التجزئة النصفية بتقسيم الاختبار إلى قسمين؛ أحدهما فقرات فردية والآخر فقرات زوجية، ومن ثم إيجاد معامل الارتباط النصفية بينهما، ثم تطبيق المعادلة المصححة لإيجاد الثبات الكلي للاختبار المعرفي وكانت النتائج كما في الجدول (2).

الجدول (2): معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية والصدق الذاتي

رقم	الفعالية	معامل الثبات النصفية	معامل الثبات الكلي
1	أهمية القياسات	0.79	0.883
2	الأدوات المستخدمة	0.81	0.895
3	التطبيقات الاجرائية	0.77	0.870
4	العلاقة بالالعاب الرياضية	0.76	0.863

يتبين من الجدول (2) أن جميع معاملات الثبات لكافة المحاور قد تحقق فيها شرط الثبات بطريقة التجزئة النصفية؛ إذ امتدت بين (0.863 - 0.895)، وهي نتائج تدل على صلاحية أداة الدراسة.

مفتاح تصحيح الاختبار ومحكات التقييم

تم اعتماد مفتاح التصحيح حسب نموذج الاجابات النموذجية، إذ تم تحديد درجة (1) للإجابة الصحيحة، ودرجة (0) للإجابة الخاطئة، وكانت محكات التقييم لنتائج الاختبار كما هو معمول به في جامعة اليرموك في تقدير المساق على النحو الآتي: أقل من 50 راسب، 50 - أقل من 60 ضعيف/ 60 - أقل من 70 مقبول/ 70 - أقل من 80 جيد/ 80 - أقل من 90 جيد جدا/ 90 - 100 ممتاز، ولهذا تم اعتماد أقل من 60 ضعيف (Yarmouk University, Student Guide, 2020).

المعالجات الإحصائية

تم تحليل البيانات واستخراج النتائج من الحاسب الآلي باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، التكرارات والنسب المئوية، معاملات الصعوبة، معاملات التمييز، ومعاملات الارتباط، ومعامل كيوذرر تشاردسون، ومعامل الثبات المصحح، واختبار الفروق "ت" للعينات المستقلة.

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص على "ما مستوى الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟". للإجابة عن هذا التساؤل، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الالتواء، ومجموع العلامات، والتقدير لكل محور من محاور الاختبار المعرفي وفقراته وكما هو موضح في الجداول (3 - 7).

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء ومجموع العلامات والتقدير لمحاور الاختبار المعرفي

التقدير	متوسط مجموع العلامات	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة العليا	محور الدراسة
مقبول	7.68	-0.466	0.216	0.698	11	أهمية القياسات الأنثروبومترية
ضعيف	6.34	0.392	0.240	0.577	11	الأدوات والأجهزة
مقبول	11.62	-0.028	0.167	0.645	18	التطبيقات الاجرائية
ضعيف	4.64	-0.076	0.230	0.580	8	علاقة القياسات بالالعاب الرياضية
مقبول	30.27	0.202	0.163	0.631	48	الاختبار كاملا

نلاحظ من خلال الجدول (3) أن مستوى الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك جاء بتقدير (مقبول) بمجموع علامات (30.27) من الدرجة العليا، بمتوسط حسابي (0.163 ± 0.631)، إذ ظهر في محور أهمية القياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب بتقدير (مقبول) بمجموع علامات (7.677) من الدرجة العليا للمحور، وبلغ المتوسط الحسابي (0.216 ± 0.698)، ومحور الأدوات والأجهزة جاء بتقدير (ضعيف) بمجموع علامات (6.341) بمتوسط الحسابي (0.240 ± 0.577)، ولمحور التطبيقات الإجرائية جاء بتقدير (مقبول) بمجموع علامات (11.617) من الدرجة العليا للمحور، بمتوسط حسابي (0.167 ± 0.645)، ومحور علاقة القياسات بالالعاب الرياضية جاء بتقدير (ضعيف) بمجموع علامات (4.635) من الدرجة العليا من المحور، بمتوسط حسابي (0.230 ± 0.580) ولمزيد من التوضيح قام الباحثان بعرض نتائج كل محور على حدة كما هو موضح في الجداول (4+5+6+7)، كما أظهرت جميع النتائج أنها متجانسة كالتالي ظهرت من خلال معاملات الالتواء، وجميعها كانت ضمن الحدود الطبيعية (±3).

المحور الأول: أهمية القياسات الأنثروبومترية

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور أهمية القياسات الأنثروبومترية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
6	يتم ايجاد العلاقات المختلفة بين القياسات الأنثروبومترية لتعطي مفاهيم ومؤشرات مفيدة	0.910	0.271	ممتاز
10	القياسات الجسمية مهمة لرياضة المستويات العالية وتلعب دور في الانجاز	0.910	0.287	ممتاز
7	نستطيع الحكم على الحالة الصحية للأفراد من خلال بعض القياسات الأنثروبومترية	0.814	0.390	جيد جدا
11	القياسات الجسمية ليست مهمة لدى الرياضيين المبتدئين	0.767	0.424	جيد
8	ليس بالضرورة مراعاة القياسات الجسمية عند انتقاء الرياضيين الجدد	0.719	0.451	جيد
9	القياسات الجسمية مهمة لعمل المدرب الرياضي وليست مهمة في المجال التدريسي	0.695	0.462	مقبول
4	قياس الطول وكتلة الجسم يتم الاستفادة منها في معرفة	0.677	0.469	مقبول
3	واحدة من الاتي ليس من قياسات الأبعاد	0.623	0.486	مقبول
2	واحدة من التالي تعد من مجالات القياسات الأنثروبومترية	0.545	0.499	ضعيف
1	تعد القياسات الأنثروبومترية مؤشرا للتقويم فيما يلي عدا واحدة	0.538	0.500	ضعيف
5	تعد القياسات الأنثروبومترية من القياسات المعقدة لصعوبة ضبطها وقياسها	0.480	0.501	ضعيف
	محور أهمية القياسات الأنثروبومترية	0.698	0.216	مقبول

المحور الثاني: الأدوات والأجهزة

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الأدوات والأجهزة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
9	أفضل جهاز لقياس عمق الكف	0.701	0.460	جيد
3	أفضل جهاز لقياس عرض الكتفين	0.665	0.474	مقبول
10	أفضل جهاز لقياس كتلة الجسم	0.641	0.481	مقبول
4	أفضل جهاز لقياس محيط الفخذ	0.617	0.488	مقبول
1	أفضل جهاز لقياس طول العضد	0.605	0.490	مقبول
2	أفضل جهاز لقياس عرض مفصل المرفق	0.593	0.493	ضعيف
5	أفضل جهاز لقياس طول الرجل (الطرف السفلي)	0.539	0.500	ضعيف
8	أفضل جهاز لقياس عمق الصدر هو	0.521	0.501	ضعيف
11	أفضل جهاز لقياس طية الجلد في بعض مناطق الجسم	0.521	0.501	ضعيف
6	أفضل جهاز لقياس عرض مفصل الركبة	0.485	0.501	ضعيف
7	أفضل جهاز لقياس محيط الرسغ	0.455	0.499	ضعيف
	محور الأدوات والأجهزة	0.577	0.240	ضعيف

المحور الثالث: التطبيقات الإجرائية

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور التطبيقات الإجرائية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
12	يتم قياس محيط الساعد عند أكبر محيط له	0.779	0.416	جيد
5	عند قياس الطول الكلي للجسم فإن خط القياس العمودي بين لحي الكتف والساقين	0.778	0.417	جيد
6	يتم قياس الطول الكلي من البروز الوحشي للكعب إلى أعلى نقطة في جمجمة الرأس	0.773	0.421	جيد
13	يتم قياس سمك ثنايا الجلد للأفراد العاديين دائما من الجانب الأيمن للجسم	0.767	0.424	جيد
14	يتطلب من الفاحص في قياسات سمك ثنايا الجلد أن يحدد نوع الثنية رأسية أم مائلة	0.761	0.428	جيد
17	يتم قياس سمك ثنايا الجلد لمنطقة الصدر للسيدات من بداية الإبط إلى حلمة الصدر لمسافة	0.695	0.462	مقبول

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
3	إذا كان العمر الزمني 6 سنوات فإن تحويله للأشهر يساوي	0.689	0.464	مقبول
11	يتم قياس محيط البطن عند اصغر محيط له	0.665	0.474	مقبول
10	يتم قياس عرض الصدر من نقطتي تحت الإبط الأيسر إلى الأيمن	0.647	0.479	مقبول
15	عند مسك طيات الجلد من الفاحص يجب أن تكون المسافة بين النقط حوالي	0.641	0.481	مقبول
9	يتم قياس طول الكف من	0.623	0.486	مقبول
8	يتم قياس الطول من الجلوس من نقطة مفصل الحوض إلى أعلى نقطة في الكتف	0.563	0.498	ضعيف
1	للحصول على مؤشر كتلة الجسم نقوم ب	0.539	0.500	ضعيف
7	يتم قياس طول الذراع بحيث يكون في وضع	0.521	0.501	ضعيف
2	للحصول على الوزن المثالي للأنثى حسب المعادلة الكلاسيكية (التقليدية) فإنها تساوي	0.485	0.501	ضعيف
18	يتم قياس سمك ثنايا الجلد لعضلة سمانة الساق من وضع الجلوس ومن الناحية الانسية	0.479	0.435	ضعيف
4	مدرب رياضي عمل في نادي من تاريخ 4/8/2010 ولغاية 2/6/2018 فإن خبرته تكون	0.473	0.500	ضعيف
16	يتم قياس سمك ثنايا الجلد لخلف العضد من	0.473	0.500	ضعيف
محور التطبيقات الإجرائية		0.645	0.167	مقبول

المحور الرابع: علاقة القياسات بالألعاب الرياضية

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور علاقة القياسات بالألعاب الرياضية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
5	زيادة كتلة الجسم لها تأثير سلبي على الانجاز للاعب الماراثون	0.838	0.369	جيد جدا
1	أكثر الرياضات التي يكون فيها أهمية لزيادة طول الذراعين لهم هي	0.635	0.482	مقبول
8	احد القياسات التالية لها علاقة بالرياضات التي تؤدي في الوسط المائي	0.629	0.485	مقبول
3	قياس الطول من الجلوس مهم لرياضة	0.575	0.496	ضعيف
2	قصر الذراعين مهم لرياضة	0.527	0.500	ضعيف
7	زيادة سمك ثنايا الجلد للأفراد غير الرياضيين تعد أمرا مرغوبا	0.527	0.500	ضعيف
6	زيادة كتلة الجسم يعد عنصرا معوقا للاعب رمي المطرقة والجملة	0.485	0.501	ضعيف
4	قياس كتلة الجسم يلعب دورا في تطبيق قواعد الرياضات التالية عدا واحدة	0.419	0.495	ضعيف
محور علاقة القياسات بالألعاب الرياضية		0.579	0.230	ضعيف

يلاحظ من خلال ما سبق أن النتائج لم ترتق لمستوى الطموح، وقد ظهر أغلب المحاور في المستوى المتوسط، وقد يعزى ذلك إلى عدم توفر مكان مناسب ومخصص لأخذ القياسات الأنثروبومترية، وعدم طرح دورات تعليمية وتطبيقية مخصصة بالقياسات الأنثروبومترية خارج كلية التربية الرياضية. وقد اختلفت هذه النتيجة مع ما جاء به (Al-Dajni et al., 2018) بأن الكفاءة النوعية لخرجي كليات التربية كانت بدرجة عالية، ومع دراسة (Mahdi & Mahdi, 2013) بأن الكفاءة النوعية لدى الطلبة كانت جيدة، لكنها تشابهت مع نتائج دراسة (Al-Khaza'ala, 2007) بأن المعارف والتطبيقات في القياس والتقويم جاءت بدرجات منخفضة، حيث جاء محور أهمية القياسات الأنثروبومترية بتقدير (جيد) وسبب ذلك وجود مادة نظرية علمية متخصصة بدراسة القياسات الأنثروبومترية، وأكد (Karim & Qaisar, 2020) كذلك (Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2016) أهمية القياسات الأنثروبومترية في المجال الرياضي والتربوي، كون هذه القياسات أقرب إلى الدقة ومقبولة عالميا وهي وسيلة سهلة للكشف عن المؤشرات الصحية، ونمو الجسم وتطوره. وكذلك أكد (Hamid et al., 2013) بأن أهمية هذه تكمن القياسات في عمليات الانتقاء والاختيار للألعاب الرياضية.

أما محور الأدوات والأجهزة فقد ظهر بمستوى ضعيف، الأمر الذي قد يعزى إلى عدم توفر أغلب الأدوات والأجهزة المخصصة بالقياسات الأنثروبومترية في كلية التربية الرياضية، مما يجعل الطالب يحفظ فقط هذه الأدوات دون رؤيتها على الواقع، مما يسبب له سرعة النسيان لهذه الأدوات، وعلى الرغم من النتيجة الضعيفة في هذه الدراسة، إلا أن الواقع يتطلب

الإلمام بالأجهزة والأدوات، وقد أكد كل من (Al-Janabi, 2019) و (Al-Khaza'ala & Al-Ajami, 2017) أن المعرفة بالأجهزة والأدوات، وكيفية التعامل معها من الأمور الضرورية والمهمة لنجاح أي قياس أنثروبومتري.

وفي محور التطبيقات الإجرائية ظهرت النتيجة بمستوى مقبول لكنها لم يرتق إلى مستوى الطموح، الأمر الذي قد يعود إلى طبيعة المساق الذي يركز على المعلومات النظرية، ولم يوجد مختبر خاص بالقياس يستطيع الطالب ممارسة القياسات الأنثروبومترية فيه على الواقع، وقد أكد كل من (Hassanein, 2003) و (Al-Khaza'ala & Al-Ajami, 2017) أن الإلمام بالإجراءات والتطبيقات، وخطوات العمل السليمة، ومعرفة النقاط التشريحية لإجراء أي قياس أنثروبومتري، وأماكن أخذ القياسات، ووضعية الجسم، والعضو المقاس من الأمور الهامة والضرورية لنجاح هذه الإجراءات.

أما محور علاقة القياسات الأنثروبومترية بالألعاب الرياضية فجاء بمستوى ضعيف، وهي نتيجة غير مقبولة علمياً خصوصاً أن خريج التربية الرياضية في مجالات التدريب أو التدريس يجب أن يلم بأهمية هذه القياسات للألعاب لضرورة هذه القياسات في الانتقاء، واختيار اللعبة الرياضية للأفراد، وقد اختلفت مع دراسة (Diabat, 2014) بأهميتها للإنجاز الرقمي لدفع الكرة الحديدية، وقد أكد على ذلك (Masanovik et al., 2021)، وكذلك (Rukadikar et al., 2021) بأن هذه القياسات مهمة في اختيار اللاعبين المناسبين للعبة، وأن البنية الجسدية هي أحد عوامل النجاح الفائق في أي رياضة. وكذلك أشار (Qaddoumi, 2016) إلى أهمية القياسات للإنجاز الرقمي الخاصة بألعاب الوثب، ودراسة (Mishra & Rother, 2016) بعلاقتها مع السرعة.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني الذي ينص على: "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في درجات الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور، إناث)؟".

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحثان بحساب اختبار (ت) للفروق للعينات المستقلة كما في الجدول (8).

الجدول (8): تحليل اختبار (ت) للفروق تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور، إناث)

محاور الدراسة	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
أهمية القياسات الأنثروبومترية	ذكور	109	0.674	0.217	*-2.008	0.047
	إناث	58	0.743	0.209		
الأدوات والأجهزة	ذكور	109	0.532	0.227	*-3.297	0.001
	إناث	58	0.660	0.244		
التطبيقات الإجرائية	ذكور	109	0.636	0.156	-0.983	0.328
	إناث	58	0.664	0.187		
علاقة القياسات بالألعاب الرياضية	ذكور	109	0.548	0.241	*-2.444	0.016
	إناث	58	0.638	0.194		
الاختبار كاملاً	ذكور	109	0.606	0.156	*-2.645	0.009
	إناث	58	0.677	0.169		

* دال عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

يظهر من خلال الجدول (8) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في درجات الكفاءة النوعية ككل بالقياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب بين الذكور والإناث ولصالح الطالبات الإناث، كما نلاحظ أن هناك فروقاً إحصائية لمحور أهمية القياسات الأنثروبومترية، ومحور الأدوات والأجهزة، ومحور علاقة القياسات بالألعاب الرياضية وجميع الفروق السابقة لصالح الطالبات الإناث، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الكفاءة النوعية لمحور التطبيقات الإجرائية. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الوقت المتاح للدراسة البيئية للإناث أكبر من الذكور كون الذكور ملتزمين بكثير من الأعمال الجانبية والمعيشية، ولأن الإناث أكثر خبرة بالقياسات الأنثروبومترية لأنه ولديه تغيرات واضحة في الجسم؛ بسبب اهتمام الإناث بالمظهر الخارجي أكثر من الذكور، ويمكن أن تكون الإناث أجبن على الاختبار بدقة أكثر من الذكور. أما نتيجة عدم وجود فروق إحصائية في محور التطبيقات الإجرائية فقد تعود إلى عدم وجود أجهزة كافية، وأماكن مخصصة لتطبيق القياسات الأنثروبومترية في كلية التربية الرياضية، وأن كلا

الجنسين يطبقان القياسات الأنثروبومترية بصورة متشابهة. واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Al-Khaza'ala, 2007) بأن المعارف لدى الإناث أفضل من معارف الذكور في موضوعات القياس والتقويم، وتشابهت مع نفس الدراسة في محور التطبيقات (التطبيقات الإجرائية) بأنه لم يظهر فروق إحصائية بينهما، ولم تتفق هذه الدراسة مع دراسة (Al-Dajni et al., 2018)؛ حيث أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس، ويرجع ذلك إلى أن كلا الجنسين يخضعان لنفس المنهج والتدريب في الجامعات، كما يخضعان لنفس الشروط والكفايات المطلوبة لشغل وظيفة التدريس، وكذلك اختلفت مع دراسة (Mahdi & Mahdi, 2013) لعدم وجود فروق إحصائية للكفاءة النوعية حسب متغير الجنس.

الاستنتاجات

استنتج الباحثان بعد عرض ومناقشة النتائج ما يلي:

- مستوى الكفاءة النوعية بالقياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب بشكل عام لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك جاءت بمستوى (مقبول) لا يلي مستوى الطموح من الطلبة.
- يمتلك طلبة كلية التربية الرياضية لمحور أهمية القياسات الأنثروبومترية في التدريس والتدريب بمستوى (مقبول).
- مستوى الكفاءة النوعية لدى طلبة كلية التربية الرياضية لمحور الأدوات والأجهزة في التدريس والتدريب جاءت بمستوى (ضعيف).
- يطبق طلبة كلية التربية الرياضية لمهارات القياسات الأنثروبومترية لمحور التطبيقات الإجرائية في جامعة اليرموك بمستوى (مقبول).
- علاقة القياسات بالألعاب الرياضية المتعلقة بالقياسات الأنثروبومترية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك جاءت بمستوى (ضعيف).
- تختلف استجابات أفراد عينة الدراسة لمحاور أهمية القياسات الأنثروبومترية والأدوات والأجهزة و علاقة القياسات بالألعاب الرياضية تبعا لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح الإناث، بينما لم تختلف في محور التطبيقات الإجرائية عند نفس المتغير.

التوصيات

- يوصي الباحثان بناء على نتائج واستنتاجات الدراسة بضرورة تطوير مستوى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك بما يتعلق بأهمية القياسات الأنثروبومترية، والأدوات والأجهزة، والتطبيقات الإجرائية، وعلاقة القياسات بالألعاب الرياضية، وذلك من خلال:
- ضرورة تنفيذ مشروع لتطوير البنية المعرفية والتطبيقية في القياسات الأنثروبومترية لطلبة كلية التربية الرياضية من خلال مسابقات القياس والتقويم، والتطور الحركي، والتربية الصحية، وضرورة تطبيقها في المسابقات الميدانية، كالتدريب العملي؛ الذي ينفذ في المدارس والأندية ومراكز الشباب وصلات اللياقة البدنية، وتخصيص جزء من العلامات على هذا الإجراء في هذه المسابقات.
 - عقد دورات تدريبية وتأهيلية لطلبة كلية التربية الرياضية لزيادة المعارف والخبرات المرتبطة بالقياسات الأنثروبومترية في مجال التدريس والتدريب.
 - ضرورة توفير الأجهزة والأدوات والمختبرات المتعلقة بالقياسات الأنثروبومترية في جامعة اليرموك.
 - التأكيد على أهمية توعية وتوجيه الطلبة نحو الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع قياساتهم الجسمية والبدنية التي يمكن أن يصبحوا مبدعين ومتميزين فيها، والتي تقودهم نحو الإنجاز والتفوق.
 - التأكيد على معلمي التربية الرياضية ومدربي الألعاب الرياضية على أهمية الفروق في القياسات الأنثروبومترية عند كلا الجنسين، وفي تحديد نوع اللعبة المناسبة لهم.
 - طرح مساق عملي متخصص في القياس والتقويم يكون جزء منه مختصاً في المقاييس الأنثروبومترية في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك.

The qualitative efficiency of anthropometric measurements in teaching and training among students of the College of Physical Education at Yarmouk University

Wasfi Al-Khaza'leh and Hana Al-Wdyan

Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan

Abstract

The purpose of the study is to identify the qualitative efficacy of anthropometric measurements in teaching and training among students of the Faculty of Physical Education at Yarmouk University. The descriptive approach was used by the survey method. The sample was chosen by random method, and it consisted of 129 male and female students, representing 46.2% of the original population, The data was analyzed by using the SPSS program to calculate the arithmetic rates and standard deviations, T-test, and correlation coefficients. The results showed that the axis of the importance of anthropometric measurements in teaching and training came at the level of (acceptable), the axis of tools and devices with a grade (weak), the axis of procedural applications with a grade (acceptable), and the relationship of measurements to sports with a grade (weak). The results also showed differences in responses according to the gender variable in favor of females, except for the axis of procedural applications, in which there were no statistical differences.

Keywords: Qualitative Competence, Anthropometric Measurements, Teaching, Training.

المراجع العربية

- إسماعيل، أسماء وقدور، ابراهيم ومصطفى، عياد. (2019). بناء اختبار معرفي لقياس وتقويم الكفاءة المعرفية للقدرات الادارية لدى أعضاء مجالس الاتحادات الرياضية الأردنية. *المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية*. 16(2)، 172-191.
- بدر، امجد. (2020). العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية وبعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة. *مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة*. 2 (1)، 12.
- جامعة اليرموك. (2020). دليل الطالب. المادة 9 / 4، د. 2، ص. 56.
- الجنابي، عبد المنعم. (2019). أساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الحايك، فرح. (2016). بناء اختبار معرفي لقياس مدى معرفة طلبة كليات التربية الرياضية لأسس الميكانيكا الحيوية في الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية. جامعة اليرموك.
- حسانين، محمد صبحي. (2003). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط4. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حمو، فلاح طه وعبدالله، حسن هاشم. (2012). دراسة العلاقة بين بعض المتغيرات الكينتيكية للذراع من داخل الماء مع بعض القياسات الأنثروبومترية في سباحة 25 متر فراشة. *مجلة الرافدين للعلوم الرياضة*. جامعة الموصل. 18(59)، 41-54.
- الخزاعلة ، وصفي والعجمي، شيخة. (2017). القياس والتقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة. مطبعة حلوة : اربد.

- الخزاعلة ، وصفي. (2007). المعارف والاتجاهات والتطبيقات (K.A.P) المتعلقة بالقياس والتقويم لدى معلمي التربية الرياضية بمدارس إقليم الشمال في الأردن. اطروحة دكتوراه. كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية .
- الذجني، إياد وإسليم، نور والأغا، أميرة. (2018). الكفاءة النوعية لخريجي كليات التربية في الجامعات الفلسطينية من وجهة نظر المدربين والمشرفين التربويين. *المجلة العربية لضمان جودة التعليم العالي – اتحاد الجامعات العربية*، رسالة ماجستير، 11، (37)، 51-74.
- سلمان ، ثائر داود .(2011). المواصفات الجسمية النسبية للاعبين الريشة الطائرة الناشئين: دراسة عاملية ، *مجلة علوم التربية الرياضية*، جامعة بابل ، العدد (4) ، المجلد (4) .
- العبيدي، هاني والدليمي، طه. (2006). *استراتيجيات حديثه في التدريس والتقويم* .أربد: عالم الكتب الحديث.
- علام، صلاح الدين. (2011). *القياس والتقويم التربوي في العملية التدريسية* . ط4. عمان: دار المسيرة.
- الغامدي، حنان. (2011). *الكفاءة الداخلية النوعية لكلية التربية بجامعة أم القرى من وجهة نظر الطالبات وأعضاء هيئة التدريس*. رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، السعودية .
- الفيهي، فاطمة عادل. (2019). *قياسات المؤشرات الجسمية الحيوية و علاقتها بالتحمل الدوري التنفسي لدى أطفال (9 – 12) سنة*. رسالة ماجستير. قسم علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية. جامعة اليرموك.
- قدومي، محمد. (2016). *علاقة بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية بالانجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لدى طلاب المرحلة الثانوية*. قسم التربية الرياضية. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*. 30(2)، 382-404.
- الكيلاني، عبدالله والشريفين، نضال (2007). *مدخل الى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية – أساسياتة مناهجه، أساليبه الإحصائية*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- مشكور، أسماء. (2015). *الكفايات التعليمية لمدرسي ومدارس التربية الرياضية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة*. *مجلة علوم التربية الرياضية*. جامعة الموصل، 8(3)، 1-10.
- ملوك، كمال. (2018). *نظرية ومنهجية التدريب الرياضي*. الجزائر: جامعة الجيلالي.
- مهدي، ابتسام ومهدي، استبرق. (2013). *الكفاءة النوعية لطلبة الدراسات العليا في التخصصات التربوية والنفسية في كليات مدينة بغداد*. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. جامعة بغداد. 10(38)، 89-117.
- الهزاع، هزاع بن محمد. (2009). *الأسس النظرية والاجراءات العلمية للقياسات الفسيولوجية*. الرياض: جامعة الملك سعود للنشر العلمي والمطابع.

Arabic References in English

- Al-Dajni, I., Esleem, N, & Al-Agha, A. (2018). The qualitative efficiency of graduates of faculties of education in Palestinian universities from the point of view of administrators and educational supervisors. *The Arab Journal for Quality Assurance of Higher Education - Association of Arab Universities*. 11(37), 51-74.
- Al-Faqih, Fatima Adel. (2019). *Measurements of vital physical indicators and their relationship to periodic respiratory endurance in children (9-12) years*. Master Thesis. Department of Sports Science, College of Physical Education. Yarmouk University.
- Al-Ghamdi, Hanan. (2011). *The qualitative internal efficiency of the College of Education at Umm Al-Qura University from the point of view of female students and faculty members*. Master's Thesis, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.
- Al-Hayek, F. (2016). *Building a cognitive test to measure the extent to which students of physical education faculties know the basics of biomechanics in Jordanian universities*. Faculty of Physical Education. Yarmouk University.

- Al-Hazzaa, H. (2009). *Theoretical foundations and scientific procedures for physiological measurements*. Riyadh: King Saud University for Scientific Publishing and Printing Press.
- Al-Janabi, Abdel-Moneim. (2019). *Fundamentals of measurement and testing in physical education*. Cairo: Book Center for Publishing.
- Al-Khaza'ala, W. (2007). *Knowledge, Attitudes, and Applications (K.A.P) related to measurement and evaluation among physical education teachers in the schools of the North Region in Jordan*. PhD thesis. College of Graduate Studies, University of Jordan.
- Al-Khaza'ala, Wasfi and Al-Ajami, Sheikha. (2017). *Measurement and evaluation in physical education and sports sciences*. Halawa Press: Irbid.
- Al-Kilani, A. & Al-Sharifen, N. (2007). *An introduction to research in educational and social sciences - basics of its curricula and statistical methods*. Amman: Dar Al-Maysara for publishing and distribution.
- Allam, S., (2011). *Educational measurement and evaluation in the teaching process*. 4th. Amman: Dar Al Masirah.
- Al-Obaidi, H., Al-Dulaimi, T. (2006). *Modern Strategies in Teaching and Evaluation*. Irbid: The Modern World of Books.
- Al-Widyan, H. (2021). *Qualitative competence of anthropometric measurements in teaching and training among students of the Faculty of Physical Education at Yarmouk University*. Master Thesis. College of Physical Education. Yarmouk University
- Badr, Amjad. (2020). The relationship between anthropometric measurements and some physical abilities of volleyball players. *Al-Mustansiriyah Journal of Sports Sciences*. 2(1), 12
- Hammo, F. & Abdullah, H. (2012). "Studying the relationship between some kinetic variables of the arm from inside the water with some anthropometric measurements in a 25-meter butterfly swim" *Al-Rafidain Journal of Sports Sciences*. University of Al Mosul. 18(59), 41-54.
- Hassanein, M. (2003). *Measurement and evaluation in physical education and sports*. 4th. Cairo: Arab Thought House.
- Ismail, A., Kaddour, I. & Mustafa, A. (2019). Building a cognitive test to measure and evaluate the cognitive efficiency of the administrative abilities of the members of the Jordanian sports federation councils. *Scientific Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities*. 16(2), 172-191.
- Mahdi, I. & Mahdi, I. (2013). Qualitative competence of graduate students in educational and psychological specializations in the colleges of the city of Baghdad. *Journal of Educational and Psychological Research*. Baghdad University. 10(38), 89-117.
- Mashkoo, A. (2015). The educational competencies of physical education teachers in the faculties of physical education and sports sciences. *Journal of Physical Education Sciences*. Mosul University, 8(3), 1-10.
- Molouk, K. (2018). *Theory and methodology of athletic training*. Algeria: University of Jilali.
- Qaddoumi, M. (2016): The relationship of some anthropometric and physical measurements to the digital achievement of the effectiveness of the triple jump among secondary school students. Department of Physical Education. An-Najah University Journal of Research (Humanities). 30(2), 382-404.
- Salman, T. (2011). Relative physical characteristics of young badminton players: a factorial study, *Journal of Physical Education Sciences*, Babylon University, No. (4), Volume (4).
- Yarmouk University. (2020). *Student Guide*. Article 9/4, d. 2. p.56.

English References

- Hamid, A., Faraji, H. and Mehrltash, M. (2013). "Anthropometric and physiological Profile of Iranian Junior Elite Gymnasts". *physical Education & sport*. vol. II n.1, pp.35-41.
- Karim, A. & Qaisar, R. (2020). Anthropometric measurements of school-going-girls of the Punjab, Pakistan. *BMC pediatrics*, (20), 1-13.
- Lungile, B. M.; Sacha, J. W. & Mogammad, S. T. (2017). Anthropometric and physical fitness characteristics of female basketball players in South Africa. *S. Afr. J. Res. Sport Phys. Educ. Recreat.*, 39(3):93-103.

- Masanovic, B., Gardasevic, J. & Bjelica, D. (2021). Comparative Study of Anthropometric Measurement and Body Composition Between Elite Handball and Volleyball Players from the Serbian National League. *International Journal of Morphology*, 39(1).
- Mishra, MukeshKumar & Rathore, Vishan Singh. (2016). Anthropometric variables as predictors of speed ability of physical education students. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* , 3(1), 140-144.
- Morrow, Jr. Jackson, W Disch, G. & Mood, P. (2016). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. 6th. USA. HUMAN KINETICS.
- Ogunlana, M. O., Oyewole, O. O., Lateef, A. I. & Ayodeji, A. F. (2021). Anthropometric determinants of lung function in apparently healthy individuals. *South African Journal of Physiotherapy*, 77(1), 6.
- Perin, L., Garcia, C., Goldmeier, S. and Campos, P. (2019). Nutritional knowledge and anthropometric indicators of primary school teachers in public schools. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. Vol. 13 Issue 80, p629-637. 9p
- Rukadikar, A. R., Rukadikar, C. A., Mundewadi, S. A. & Kadam, C. (2021). Comparative Study of various anthropometric parameters in cricket and football players. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(11), 5474-5485.

أثر الاستماع إلى الموسيقى المفضلة في أثناء الجري الهوائي على زمن أداء المسافات المتوسطة لدى المتقدمين والمبتدئين لكلا الجنسين

آمال سليمان صالح الزعبي *

تاريخ القبول 2022/05/17

DOI:https://doi.org/10.47017/32.2.7

تاريخ الاستلام 2021/10/06

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر الاستماع إلى الموسيقى المفضلة في أثناء الجري الهوائي على زمن أداء مسابقات المسافات المتوسطة لدى المتقدمين والمبتدئين لكلا الجنسين. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي نظراً لملاءمته طبيعة الدراسة. أجريت الدراسة على عينة قوامها (44) لاعباً ولعبة، تم تقسيمها إلى أربع مجموعات: (12) لاعباً من لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين، و(12) لاعباً من لاعبي الجامعة المبتدئين، و(10) لاعبات من المنتخب الوطني للمتقدمات، و(10) لاعبات من منتخب الجامعة للمبتدئات، حيث طبقت مجموعتا اللاعبين الاختبار القبلي لقياس زمن مسافة (1500م)، ومجموعتا اللاعبات لقياس زمن مسافة (800م) دون الاستماع للموسيقى، وبعد (5) أيام تم تطبيق القياس البعدي مصاحباً للموسيقى، وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS). وأظهرت النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن هناك أثراً للاستماع إلى الموسيقى على مستوى أداء الجري لمسابقات المسافات المتوسطة لدى اللاعبين واللاعبات، لصالح القياس البعدي. كما أظهرت النتائج أيضاً أن هناك فروقاً دالة إحصائية لأثر الاستماع إلى الموسيقى على زمن أداء جري المسافات المتوسطة لدى المتقدمين والمبتدئين لكلا الجنسين لصالح اللاعبين المتقدمين واللاعبات المتقدمات. وبناءً على نتائج الدراسة، توصي الباحثة المدربين والرياضيين والممارسين التقليديين بالتفكير في الاستماع إلى الموسيقى في أثناء التخطيط لبرامج التدريب، خاصة للمبتدئين لتحسين وتعزيز الأداء لدى اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: الموسيقى المفضلة، الجري الهوائي، المتقدمون، المبتدون، زمن الأداء.

المقدمة

أصبحت الموسيقى تُستخدم في العديد من المجالات، منها على سبيل المثال استخدامها كنوع من أنواع التعليم في المعاهد الموسيقية، وفي المجال الرياضي وغيره من المجالات الأخرى. ويستمتع كثير من الناس إلى الموسيقى في أثناء ممارسة التمارين الرياضية. وتلعب الموسيقى دوراً مؤثراً في العديد من الرياضات كونها جزءاً لا يتجزأ من الأداء لمختلف أنواع الرياضات، كرياضة الجري والسباحة والرقص الجليدي وغيرها من الرياضات، كما تستخدم لأغراض التحفيز والترفيه ولاستحضار المهرجات الرياضية وتعزيز الحالة النفسية والأداء للرياضيين (Christopher et al., 2019). وقد عرف Abu Ramuz (2005) الموسيقى بأنها نوع من أنواع الفنون التي تهتم بتأليف وإيقاع وتوزيع الألحان وطريقة الغناء والطرب. وتعد الموسيقى علماً يدرس أصول ومبادئ النغم من حيث التوافق أو الاختلاف. وقد أشار كل من (Garry et al., 2018) و(Salimpoor et al., 2009) إلى أن الاستماع إلى الموسيقى يؤثر على الجسم بإحداث آثار نفسية وفسولوجية وبدنية على المستمع؛ وتشير التأثيرات النفسية إلى كيفية تأثير الموسيقى على المزاج، والعاطفة، والمواقف، والإدراك، والسلوك، كما أنه يمكن للموسيقى أن تؤثر بوضوح على مستويات الاسترخاء والإثارة المتصورة والقدرات البدنية.

أظهرت العديد من الدراسات أن استماع الفرد إلى الموسيقى يشعره بالسعادة ويساعده على تنظيم عواطفه، كما يساعد على الاسترخاء، وأشارت إلى أن استماع الفرد لموسيقى يحبها أو تعجبه يدفع الدماغ إلى إطلاق مادة كيميائية تسمى الدوبامين، وهي ذات تأثيرات وإيجابية على المزاج؛ فالموسيقى لديها القدرة على تحسين مزاج وصحة الإنسان الجسمية والنفسية، (Garry et al., 2018).

وقد أصبحت الموسيقى تستخدم في العديد من المجالات، مثل: استخدامها كنوع من أنواع التعليم في المعاهد الموسيقية، وفي المجال الرياضي وغيره من المجالات الأخرى. ففي المجال الرياضي، يستمتع كثير من الناس إلى الموسيقى في أثناء ممارسة التمارين الرياضية، كما أصبحت الساحة الرياضية بيئة ازدهرت فيها الموسيقى تقليدياً، حيث تم استخدام الموسيقى لتحفيز وإلهام الناس قبل حدث مهم (مثل لعبة ما قبل المسابقة الحرجة) وكذلك عندما يشاركون في الرياضة والتدريب من أجل المنافسة. وبالتالي أصبح الرياضيون والممارسون التقليديون يستخدمون الموسيقى على حد سواء كمرافقة للتمرين للحفاظ على الدافع ومقاومة التعب العقلي والعاطفي، وربما من أجل تحسين أدائهم البدني والرياضي، ويمكن أن تساعد في زيادة كفاءة الأداء الرياضي لمختلف أنواع الرياضات (Christopher et al., 2019).

وتعد رياضة ألعاب القوى من الرياضات العريقة التي يمارسها الإنسان منذ القدم، ومقياساً لحضارة الشعوب وتقدمها، ومن أكثر الألعاب شيوعاً في العالم، وهي الأساس لجميع الأنشطة وخير وسيلة لإعداد شباب قوي وسليم، ويشارك فيها كلا الجنسين. فمسابقات ألعاب القوى كثيرة ومتنوعة يحكمها قياس المتر وتسجيل الساعة، ويتنافس فيها اللاعبون في مسابقات المضمار التي تتضمن مسابقات الجري بأنواعه، مثل: جري المسافات القصيرة، والمتوسطة، والطويلة، والتتابع، والمشي، والضاحية، والحواجز والموانع. وتعد مسابقات جري المسافات المتوسطة من المسابقات المهمة في ألعاب القوى، لما تشمله من جوانب فنية متعددة تسهم في تطوير الحالة البدنية للاعب، فيمتاز لاعب المسافات المتوسطة بصفة التحمل، حيث يجب أن يقطع المتسابق تلك المسافات في أقل زمن ممكن (Al Rabadi, 2005).

ويرى (El-Sayed, 2013) أن مسابقات المسافات المتوسطة (800م، 1500م) من المسابقات التي تتطلب طبيعة الأداء فيها تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباق التي يلاقي مدربو ألعاب القوى صعوبة في تطويرها نظراً لحاجة العداء في هذه المسابقة إلى تطوير قدرات بدنية عديدة: كالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة والتحمل العام، فضلاً عن ارتباطها بالميزات الجسمانية والفيولوجية والخصائص النفسية. لذلك يجب أن يمتاز راكضو هذه المسابقة بلياقة بدنية عالية تمكنهم من مقاومة التعب، وبالقدرات البدنية التي تؤدي دوراً مهماً في إنجاز مسابقة ركض (800م، 1500م)، وهي صفة التحمل العام الذي له علاقة بتحسين مستوى الإنجاز لدى اللاعبين. وهذا ما أكدته دراسة (Al-Sariya, 2016)، حيث يشير إلى أن هناك علاقة ارتباط قوية بين مستوى التحمل العام ومستوى الإنجاز في مسابقات جري المسافات المتوسطة والطويلة. هذا ويشكل التحمل عاملاً أساسياً في رفع المستوى لراكضي المسافات التي نحن بصددتها، لذلك نجد راكضي مسافات (800م، 1500م) يتميزون بالسرعة والتحمل بالإضافة إلى القوة العضلية المرتبطة بقدرة التحمل.

وقد أظهرت نتائج العديد من الأبحاث والدراسات العلمية كدراسة (Al-Jabali et al., 2020) أن الموسيقى في المجال الرياضي يمكن أن تساعد في زيادة كفاءة الجري، وقد تزيد من المسافة التي يمكن للمرء قطعها. ويمكن أن تخدع الموسيقى الدماغ بتقليل شعوره بالتعب خلال العمل، خصوصاً في التمارين التي تتطلب حركات تكرارية مثل الجري، كما بينت أن الاستماع للموسيقى عند التمرين قد يقلص من الجهد والتعب المتصورين بحدود (12%)، فيمكن أن يشتمل الاستماع للموسيقى الذهن في أثناء الجري عن الشعور بالجهد الحقيقي المبذول، وسبب ذلك هو توجه الدماغ لإيقاع الأغنية أكثر من توجهه لنبض القلب. وكذلك يزداد احتمال الجري لمسافة أطول نتيجة تقليل الشعور بالتعب، وبالإضافة إلى ذلك، تشير الأبحاث إلى أن الاندماج مع إيقاع الموسيقى يزيد من انتظام الخطوات، وبذلك تصبح أكثر كفاءة. وقد وجدت الاختبارات على المشاة أن المشي بخطوات تتوافق مع إيقاع الموسيقى يحسن التحمل بحوالي (15%) (Christopher et al., 2019).

مشكلة الدراسة

تعد مسابقات جري تحمل المسافات المتوسطة من المسابقات التي يلاقي مدربو ألعاب القوى صعوبة في تطويرها، نظراً لحاجة اللاعب في هذه المسابقات إلى تطوير قدرات بدنية عديدة كتحمل السرعة وتحمل القوة والتحمل العام فضلاً عن ارتباطها بالميزات الجسمانية والفيولوجية بالإضافة إلى الخصائص النفسية. لذلك يجب أن يمتاز راكضو هذه المسابقات بلياقة بدنية عالية تمكنهم من مقاومة الجهد والتعب. ومن أجل الإعداد لمسابقات جري المسافات المتوسطة لتحقيق إنجاز جيد، يجب أن يكون هناك تخطيط منظم ومدروس لتطوير القدرات البدنية اللازمة كالتحمل، بالإضافة إلى التخطيط المبرمج في استخدام الطرائق التدريبية التي تناسب كل فئة وكل جنس. ومن القدرات البدنية التي تؤدي دوراً مهماً في إنجاز مسابقتي

جري مسافة (1500م، 800م) صفة التحمل العام. إذ يسهم التحمل العام بنسبة ليست قليلة في تطوير الإنجاز، كما يشكل التحمل عاملاً أساسياً في رفع المستوى لراكضي المسافات التي نحن بصددتها. لذلك نجد أن راکضي المسافات المتوسطة يتميزون بالسرعة والتحمل بالإضافة الى القوة العضلية المرتبطة بقدرة التحمل.

وفي ضوء خبرة الباحثة في مجال التدريس والتدريب في رياضة ألعاب القوى، لاحظت أن هناك ضعفاً وتدنياً في مستوى الأداء الرقمي لمسابقات التحمل، وخاصة في المسافات المتوسطة لدى اللاعبين. بالإضافة الى ذلك فإن هناك ضعفاً في الرغبة في ممارسة هذه الرياضة نتيجة لشعور الأفراد بأنها رياضة متعبة ومجهدة، وأن هناك صعوبة في الاستمرار في أدائها، حيث يحاولون التهرب من ممارستها وخاصة بالنسبة إلى المبتدئين منهم، وقد لاحظت الباحثة أيضاً من خلال وجودها في الملاعب تزامناً مع فترة تدريب اللاعبين واللاعبات المبتدئين والمبتدئات في منتخب الجامعة أنهم يمارسون التدريب بشكل متواصل ومنتظم لفترات طويلة، إلا أن نسبة التحسن في مستوى أدائهم بقي بطيئاً، فضلاً عن شعورهم بالتعب المبكر وعدم قدرتهم على بذل المزيد من الجهد لتحسين أدائهم، مما كان له الأثر السلبي على الناحية الجسمانية والنفسية لديهم، وانعكس ذلك على مستوى أدائهم، ولوحظ بطء في تحسن مستوى الأزمان لديهم، كما لاحظت الباحثة في ملاعب كلية التربية الرياضية وجود لاعبي المنتخب الوطني يتدربون على مضمار كلية التربية الرياضية مرات عديدة دون أن يستمعوا إلى الموسيقى في أثناء تدريباتهم لتحفيزهم على الاستمرار في التدريب وتقليل الجهد المبذول خلاله، وأنهم يقتصرون على الأساليب التقليدية التي اعتادوا عليها في التدريب.

وقد أثارت تلك المشكلة فكر الباحثة للوقوف على الرؤية العلمية الواضحة لإيجاد الحل المناسب لتلك المشكلات، مما دفعها لإجراء هذه الدراسة للتعرف الى درجة تأثير الاستماع الى الموسيقى المفضلة في أثناء الجري الهوائي على زمن أداء مسابقات المسافات المتوسطة لدى اللاعبين واللاعبات المتقدمين والمتدمات "المتدربين" والمبتدئين والمبتدئات "غير المتدربين"، للاستفادة منها في معالجة هذه المشكلة والتجديد في العملية التدريبية باستخدام الموسيقى المفضلة لدى اللاعبين كوسيلة معززة للأداء ومحفزة للاستمرار في ممارسة التدريب، وذلك بهدف تحسين أداء اللاعبين، لكي ينعكس ذلك إيجابياً على مستوى أزمانهم، خاصة بالنسبة إلى المبتدئين الذين لا تتوفر لديهم خبرة تدريبية في جري المسافات المتوسطة ولديهم الرغبة في ممارستها ولكن يجدون صعوبة في أدائها.

أهمية الدراسة

تتضح أهمية تنمية القدرة الهوائية للرياضات التي تعتمد على النظام الهوائي أو التي تعتمد على الاستمرار في الأداء لفترة طويلة نسبياً في سباقات جري المسافات المتوسطة، حيث إن هذه السباقات تعد حلقة الوصل بين سباقات المسافات القصيرة بما تتميز به من السرعة القصوى في الأداء وسباقات المسافات الطويلة بما تتميز به من تحمل السرعة في الأداء. لذا يعتبر هذا النوع من السباقات حقلاً خصباً للبحوث والدراسات، الأمر الذي دعا الباحثة للقيام بهذه الدراسة للتعرف إلى تأثير الاستماع للموسيقى في أثناء الجري الهوائي على زمن أداء عينة البحث في سباقات المسافات المتوسطة قيد البحث. ومن هذا المنطلق، تبدو ضرورة إجراء هذه الدراسة والحاجة إليها نظراً لأهميتها في مجال رياضة ألعاب القوى والرياضات الأخرى، وذلك للاستفادة التطبيقية منها لكل من المدربين واللاعبين في كيفية تنظيم وترشيد عملية التدريب، لما تتطلبه هذه الرياضة من صفات التحمل في مسابقات الجري أملاً في تحسين زمن أداء اللاعبين الممارسين والمبتدئين في ضوء ما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة الى:

- التعرف إلى أثر الاستماع إلى الموسيقى المفضلة في أثناء الجري الهوائي على زمن أداء مسابقات المسافات المتوسطة (1500م، 800م) لدى اللاعبين المتقدمين والمبتدئين لكلا الجنسين.
- التعرف الى الفروق في أثر الاستماع إلى الموسيقى المفضلة في أثناء الجري الهوائي على زمن أداء مسابقات المسافات المتوسطة (1500م، 800م) لدى اللاعبين المتقدمين والمبتدئين لكلا الجنسين.

تساؤلات الدراسة

التساؤل الأول: هل هناك أثر للاستماع إلى الموسيقى المفضلة في أثناء الجري الهوائي على زمن أداء المسافات المتوسطة (1500م، 800م) لدى لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني المتقدمين والمتدمات ولاعبي ولاعبات منتخب جامعة اليرموك المبتدئين والمبتدئات؟

التساؤل الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لأثر الاستماع إلى الموسيقى المفضلة في أثناء الجري الهوائي على زمن أداء المسافات المتوسطة (1500م، 800م) لدى لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني المتقدمين والمتدمات ولاعبي ولاعبات منتخب جامعة اليرموك المبتدئين والمبتدئات في القياس البعدي؟

مصطلحات الدراسة

الموسيقى: تعرف الموسيقى بأنها نوع من أنواع الفنون التي تهتم بتأليف وإيقاع وتوزيع الألحان، وطريقة الغناء والطرب، كما تعد الموسيقى علماً يدرس أصول ومبادئ النغم من حيث التوافق أو الإختلاف (Abu Ramu, 2005).

الاستماع إلى الموسيقى: يُعرف بأنه الاختيار الذاتي للمقاطع الموسيقية واستخدام مشغل صوت رقمي شخصي مثل (iPod MP) في أثناء التمرين ثم قياس الجهد المبذول دون الاستماع للموسيقى (Al-Jabali et al., 2020).

اللاعبون المبتدئون: هم الأفراد المتبدئون في ممارسة رياضة جري المسافات المتوسطة ولا تتوفر لديهم المعلومات والخبرة الكافية في مجال التدريب والممارسة للمشاركة في البطولات الرياضية.

اللاعبون المتقدمون: هم الذين تتوفر لديهم الخبرة والمعلومات الكافية في ممارسة رياضة جري المسافات المتوسطة وكل ما يتعلق بها من أنظمة وقوانين ولديهم خبرة سابقة من خلال الممارسة والتدريب.

محددات الدراسة

1- المحدد البشري: أجريت الدراسة على لاعبي ولاعبات المسافات المتوسطة في رياضة ألعاب القوى للمنتخب الوطني المتقدمين والمتدمات ومنتخب جامعة اليرموك المبتدئين والمبتدئات.

2- المحدد المكاني: أجريت الدراسة على ملاعب ومضمار مدينة الحسن الرياضية في محافظة إربد.

3- المحدد الزمني: أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الصيفي للعام الدراسي (2021/2020).

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي القياسي لملاءمته طبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني المتقدمين والمتدمات ومنتخب جامعة اليرموك المبتدئين والمبتدئات في مسابقات جري المسافات المتوسطة في رياضة ألعاب القوى في الفصل الدراسي الصيفي للعام الدراسي (2021/2020).

عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على (24) لاعباً و(20) لاعبة لجري المسافات المتوسطة تم تقسيمهم الى أربع مجموعات. (12) لاعباً من لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين، و(12) لاعباً من لاعبي منتخب جامعة اليرموك المبتدئين، و(10) لاعبات من لاعبات المنتخب الوطني المتقدمات. و(10) لاعبات من لاعبات منتخب جامعة اليرموك المبتدئات، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتتراوح أعمارهم بين (17- 24) سنة. كما هوميين في الجداول (1) و(2) و(3) التي توضح مواصفات وخصائص كل مجموعة من أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات العمر، والطول، والوزن.

الجدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لخصائص اللاعبين المبتدئين والمتقدمين (N= 24)

المتغيرات	اللاعبون المبتدئون N = 12			اللاعبون المتقدمون N=12		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر، سنة	21.16	4.04	0.073	19.166	1.80	0.376
الطول، متر	1.73	0.05	- 0.205	1.74	0.30	- 0.083
الوزن، كغم	60.33	6.18	0.195	67.33	8.71	0.167

الجدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لخصائص اللاعبات المبتدئات والمتقدمات (N= 20).

المتغيرات	اللاعبات المبتدئات N =10			اللاعبات المتقدمات N =10		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر، سنة	19.80	1.31	1.548	17.80	2.44	1.092
الطول، متر	1.59	0.03	- 0.093	1.60	0.02	0.726
الوزن ، كغم	53.80	5.43	0.027	50.30	4.62	1.036

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لخصائص أفراد عينة الدراسة (N = 44).

المتغيرات	اللاعبون N = 24			اللاعبات N = 24		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر، سنة	20.916	3.947	0.367	19.450	2.564	- 0.355
الطول، متر	1.737	0.047	- 0.406	1.597	0.033	- 0.078
الوزن ، كغم	63.83	8.207	0.496	52.050	5.226	0.472

أدوات الدراسة

- رستاميتير لقياس الطول الكلي.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ساعة توقيت لقياس زمن المسافات المتوسطة.
- جهاز التلفون (الخلوي) وسماعة الأذن الخاصة.
- قياس زمن (1500م) لدى لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين ولاعبي منتخب جامعة اليرموك المبتدئين.
- قياس زمن مسافة (800م) لدى لاعبات المنتخب الوطني المتقدمات ولاعبات منتخب جامعة اليرموك المبتدئات.
- قياس زمن المسافات المتوسطة (Abed Rabbo, 2010).

القياس القبلي

- تم إجراء القياس القبلي لزمن مسافة (1500) لدى اللاعبين وزمن مسافة (800م) لدى اللاعبات على ملاعب ومضمار مدينة الحسن الرياضية في محافظة إربد دون الاستماع إلى الموسيقى.
- قام اللاعبون واللاعبات بعمل الإحماء المناسب قبل البدء بالقياس القبلي لزمن الأداء.

- تم قياس زمن (1500م) دون استخدام الموسيقى في أثناء الجري لدى اللاعبين المبتدئين أولاً، وبعد ذلك تم قياس زمن اللاعبين المتقدمين.

- بعد الانتهاء من قياس الأزمان لدى اللاعبين الذكور، تم أخذ القياس القبلي دون استخدام الموسيقى في أثناء الجري لدى للاعبين المبتدئين أولاً، ثم لدى اللاعبين المتقدمين.

القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي لزمن مسافة (1500م) لدى للاعبين، وزمن مسافة (800م) لدى اللاعبين باستخدام سماعات الأذن للاستماع إلى الموسيقى المفضلة، وذلك على ملاعب ومضمار مدينة الحسن الرياضية في محافظة إربد بعد خمسة أيام من إجراء القياس القبلي، وبالطريقة نفسها التي تم بها القياس القبلي لدى جميع أفراد العينة.

التحليل الإحصائي المستخدم

- المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء.

- اختبار (Paired - samples T test) لعينتين مرتبطتين.

- اختبار (Independent - samples T test) لدلالة الفروق لعينتين مستقلتين.

عرض النتائج

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، تم إجراء الإحصاء المناسب للوصول إلى النتائج كما هو مبين في الجداول الآتية:

عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول الذي ينص على الآتي: هل هناك أثر للاستماع إلى الموسيقى المفضلة في أثناء الجري الهوائي على زمن أداء المسافات المتوسطة (1500م، 800م) لدى لاعبي ولاعبين المنتخب الوطني المتقدمين والمتقدمات ولاعبي ولاعبات منتخب جامعة اليرموك المبتدئين والمبتدئات؟

للإجابة عن التساؤل الأول، فإن الجدولين (4) و(5) يوضحان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الأداء الرقمي لمسابقات المسافات المتوسطة (1500م، 800م) لدى المتقدمين والمبتدئين لكلا الجنسين، ونتائج اختبار (T) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد العينة.

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لزمن أداء مسابقة المسافات المتوسطة (1500م)، ونتائج اختبار (Paired - samples T-test) لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين ولاعبي منتخب الجامعة المبتدئين (N=24).

مستوى الدلالة	T المحسوبة	القياس البعدي بالاستماع إلى الموسيقى		القياس القبلي دون الاستماع إلى الموسيقى		عدد أفراد العينة	المتغيرات	العينة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.136	1.608	0.306	4.100، ث	0.394	4.162، ر	12	زمن مسافة 1500م، دقيقة	لاعبو المنتخب الوطني المتقدمون
* 0.002	3.986	0.082	5.37، ث	0.611	6.071 / ر	12	زمن مسافة 1500م، دقيقة	لاعبو منتخب جامعة اليرموك المبتدئون

*دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من الجدول (4) الآتي:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين في زمن الأداء لجري مسافة (1500م) تبعاً للاستماع إلى الموسيقى المفضلة، حيث أشارت نتائج القياس القبلي إلى أن المتوسط الحسابي القبلي لدى اللاعبين بلغ (4.162 د) وبانحراف معياري (0.394)، وأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي بلغ (4.10 د) بانحراف معياري (0.306). أما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (1.608)، وبلغ مستوى الدلالة الفروق (0.136) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك المبتدئين في زمن الأداء لجري مسافة (1500م) تبعاً للاستماع إلى الموسيقى المفضلة، لصالح القياس البعدي، حيث أشارت نتائج القياس القبلي إلى أن المتوسط الحسابي لدى اللاعبين بلغ (6.071 د) بانحراف معياري (0.611)، وأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي بلغ (5.37 د) بانحراف معياري (0.082).

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لزمن أداء مسابقة المسافات المتوسطة (800 م)، ونتائج اختبار (Paired - samples T-test) لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي بالاستماع إلى الموسيقى لدى لاعبات المنتخب الوطني المتقدمات وللاعبات منتخب الجامعة المبتدئات (N=20).

مستوى T المحسوبة الدلالة	القياس البعدي		القياس القبلي		عدد أفراد العينة	المتغيرات	العينة
	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
0.297	1.107	0.391	2.52	0.649	2.65	10	لاعبات المنتخب الوطني المتقدمات (800 م)، دقيقة
**0.00	5.503	0.290	4.06	0.284	4.41	10	لاعبات منتخب الجامعة المبتدئات (800 م)، دقيقة

**دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من الجدول (5) ما يلي:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى لاعبات المنتخب الوطني المتقدمات في زمن الأداء لجري مسافة (800م) تبعاً للاستماع إلى الموسيقى المفضلة، حيث أشارت نتائج القياس القبلي إلى أن المتوسط الحسابي القبلي لدى اللاعبات بلغ (2.65 د) بانحراف معياري (0.649)، وأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي بلغ لديهن (2.52 د) بانحراف معياري (0.391). وقد بلغت قيمة (ت) الجدولية (1.107) وبلغ مستوى الدلالة (0.297)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى لاعبات منتخب جامعة اليرموك المبتدئات في زمن الأداء لجري مسافة (800م) تبعاً للاستماع إلى الموسيقى المفضلة، حيث أشارت نتائج القياس القبلي إلى أن المتوسط الحسابي القبلي لدى اللاعبات بلغ (4.41 د) بانحراف معياري (0.284)، وأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي بلغ لديهن (4.06 د) بانحراف معياري (0.290).

التساؤل الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لأثر الاستماع إلى الموسيقى المفضلة في أثناء الجري الهوائي على زمن أداء المسافات المتوسطة (1500م، 800م) لدى لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني المتقدمين والمتدمات ولاعبي ولاعبات منتخب جامعة اليرموك المبتدئين والمبتدئات في القياس البعدي؟

يبين الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لزمن مسابقة مسافة (1500م)، ونتائج اختبار (Independent samples T- test) لدلالة الفروق لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق للقياس البعدي بالاستماع إلى الموسيقى لدى اللاعبين المتقدمين والمبتدئين.

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لزمن مسابقة مسافة (1500م)، ونتائج اختبار (Independent samples T- test) لدلالة الفروق لعينتين مستقلتين في القياس البعدي بالاستماع إلى الموسيقى لدى اللاعبين المتقدمين والمبتدئين (N = 24).

الدلالة	T المحسوبة	القياسين البعدي بالاستماع إلى الموسيقى		عدد أفراد العينة	المتغيرات	العينة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.000	13.933	0.306	4.100	12	زمن مسافة (1500م)، دقيقة	لاعبو المنتخب الوطني المتقدمون
		0.082	5.376	12	زمن مسافة (1500م)، دقيقة	لاعبو منتخب جامعة اليرموك المبتدئون

دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من الجدول (6) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين ولاعبي منتخب جامعة اليرموك المبتدئين في مستوى زمن أداء الجري لمسافة (1500م) بالاستماع إلى الموسيقى المفضلة، وذلك لصالح الزمن الأقل لدى لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين، حيث بينت نتائج القياس البعدي أن المتوسط الحسابي للمتقدمين بلغ (4.10 د) وانحراف معياري (0.306)، وبلغ المتوسط الحسابي البعدي لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك المبتدئين (5.37 د) وانحراف معياري (0.306)، وبدلالة الفروق (0.000*) وهي قيمة دالة إحصائية ولصالح لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين.

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لزمن مسابقة مسافة (800م)، ونتائج اختبار (Independent-samples T-test) لعينتين مستقلتين للقياس البعدي بالاستماع إلى الموسيقى لدى اللاعبات المتقدمات والمبتدئات (N = 20).

الدلالة	T المحسوبة	القياس البعدي		عدد أفراد العينة	المتغيرات	العينة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
** 0.009	9.996	0.391	2.52 / د	10	زمن مسافة (800م) / دقيقة	لاعبات المنتخب الوطني المتقدمات
		0.290	4.06 / د	10	زمن مسافة (800م) / دقيقة	لاعبات منتخب جامعة اليرموك المبتدئات

دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من خلال الجدول (7) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين اللاعبات المتقدمات واللاعبات المبتدئات في مستوى زمن أداء جري مسافة (800م) باستخدام الموسيقى المفضلة، لصالح الزمن الأقل لدى اللاعبات المتقدمات، حيث بينت نتائج القياس البعدي لدى لاعبات المنتخب الوطني المتقدمات أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي بلغ (2.52 د) وانحراف معياري (0.391)، وبدلالة الفروق (0.009*)، وهي قيمة دالة إحصائية.

مناقشة النتائج

عرض النتائج المتعلقة بتساؤلات الدراسة التي تنص على ما يلي:

التساؤل الأول: هل هناك أثر للاستماع إلى الموسيقى المفضلة في أثناء الجري الهوائي على زمن أداء المسافات المتوسطة (1500م، 800م) لدى لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني المتقدمين والمتدمات ولاعبات منتخب جامعة اليرموك المبتدئين والمبتدئات؟

التساؤل الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لأثر الاستماع إلى الموسيقى المفضلة في أثناء الجري الهوائي على زمن أداء المسافات المتوسطة (1500م، 800م) لدى لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني المتقدمين والمتدمات ولاعبات منتخب جامعة اليرموك المبتدئين والمبتدئات في القياس البعدي؟

أظهرت النتائج كما هو مبين في الجدولين (5،4): أنه يوجد أثر للاستماع إلى الموسيقى المفضلة في أثناء الجري على زمن أداء جري المسافات المتوسطة لمسابقة (1500م) لدى اللاعبين المبتدئين ومسابقة (800م) لدى اللاعبات المبتدئات لمنتخب جامعة اليرموك لصالح القياس البعدي، ولا يوجد للاستماع إلى الموسيقى أثر لدى لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني المتقدمين والمتدمات.

وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن استماع اللاعبين المبتدئين واللاعبات المبتدئات في منتخب الجامعة إلى الموسيقى المفضلة لديهم في أثناء الجري الهوائي كان له الأثر الكبير في زيادة كفاءة أدائهم مما ساعد على تخفيض زمن مسافة الجري وقد يزيد المسافة المقطوعة، وأن الاستماع إلى الموسيقى قد يكون ساعد على تشتيت ذهن أفراد العينة في أثناء الجري عن الشعور بالجهد الحقيقي المبذول، والسبب في ذلك هو توجه الدماغ لإيقاع الأغنية أكثر من توجهه لنبض القلب مما يزيد احتمال الجري لمسافة أطول. وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من (Christopher et al., 2019)، ودراسة (Kuan et al., 2014)، التي ترى أن الاندماج مع إيقاع الموسيقى يزيد من انتظام الخطوات، وبذلك تصبح أكثر كفاءة، وأن المشي بخطوات تتوافق مع إيقاع الموسيقى يحسن تحمل أداء الجري بحوالي (15%)، وأن الموسيقى المفضلة تزيد الدافع لممارسة رياضة الجري وتقلل من الجهد المبذول، وتساعد اللاعبين على زيادة الإثارة والمتعة وتخفيض الجهد المبذول والوصول إلى الأداء المحسن والكفاءة الفسيولوجية الأكبر. وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Kuan et al., 2014) التي توصلت إلى أن الموسيقى تؤثر في تحسين الأداء البدني؛ ويتم ذلك عن طريق تأخير التعب أو زيادة سعة العمل، والوصول إلى مستوى أعلى وأفضل من المتوقع من الطاقة والقوة والقدرة على التحمل في رياضات الجري.

وبذلك فإن ممارسة اللاعبين المبتدئين واللاعبات المبتدئات لجري التحمل باستخدام الموسيقى المحفزة للأداء في أثناء الجري كانت لها آثار إيجابية على الجسم بحدوث آثار بدنية وفسيولوجية، والحفاظ على الدافع، ومقاومة التعب العقلي والعاطفي، وربما تحسين أدائهم البدني الذي ينعكس على مستوى أدائهم، وذلك من خلال تحسين المزاج لديهم وشعورهم بالسعادة، وبالتالي الانعكاس الإيجابي على أدائهم وأزمانهم. وهذا ما أكدته نتائج دراسة: (Bishop et al., 2007) التي ترى أن استماع الفرد للموسيقى التي يرغب بها أو تعجبه يدفع الدماغ إلى إطلاق مادة كيميائية تسمى الدوبامين وهي ذات تأثيرات إيجابية على تحسين المزاج وزيادة الرغبة والحماس للاستمرار بالجري؛ فالموسيقى لديها القدرة على تحسين مزاج وصحة الإنسان الجسمية والنفسية مما ينعكس إيجابياً على مستوى الأداء نحو الأفضل.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من (Zachary and Hotaka, 2015)، ودراسة (Salimpoor et al., 2009)، (Al-Jabali et al., 2020)، (Christopher et al., 2019)، حيث أشارت إلى أنه يمكن للموسيقى أن تؤثر بوضوح على وضع الجسم والقدرات البدنية والنفسية والاسترخاء والشعور بالمتعة أثناء ممارسة رياضة الجري، مما يساعد بدرجة كبيرة في زيادة الدافع والحماس لممارسة الأفراد لرياضة جري التحمل، كما أكدت أيضاً أن الاستماع إلى الموسيقى يساعد على تحسين حجم التأثير على مستوى الأداء في سباقات الجري، وأن الاستماع إلى الموسيقى أدى إلى زيادة سرعة الجري عند مقارنتها مع عدم وجود الموسيقى في أثناء الجري.

وفد أظهرت النتائج أيضاً عدم وجود أثر في زمن الأداء لدى لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني المتقدمين والمتدمات بين القياس القبلي والقياس البعدي، كما تبين من خلال النتائج في الجدولين (4، 5).

وفي التساؤل الثاني أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لأثر الاستماع إلى الموسيقى المفضلة لدى لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني المتقدمين والمتدمات ولاعبي ولاعبات منتخب جامعة اليرموك المبتدئين والمبتدئات في القياس البعدي، لصالح لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني المتقدمين والمتدمات كما أظهرت النتائج الواردة في الجدولين (7.6).

وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني المتقدمين والمتدمات لديهم خبرة في الممارسة والتدريب المستمر أدت إلى وصولهم إلى مستوى الفورما الرياضية ومستوى متقدم في أزماتهم. ونتيجة لخبرتهم التدريبية المتواصلة ومشاركتهم في العديد من البطولات المحلية والخارجية، فإن ذلك يلعب دوراً كبيراً في إرتفاع مستوى أدائهم دون الحاجة إلى عوامل خارجية مساعدة ومحفزة للأداء كاستخدامهم للموسيقى في أثناء الجري، وقد يعتبرون أن استخدامهم للموسيقى يعد أمراً روتينياً خلال فترة تدريبهم وفترة مشاركتهم في المنافسات في رياضة التحمل التي إعتادوا عليها، وأن استخدامهم للموسيقى في أثناء الجري مجرد عامل يساعدهم على الاسترخاء والشعور بالمتعة.

وكذلك فإن النتيجة كانت لصالح لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني المتقدمين والمتدمات وليس لصالح لاعبي ولاعبات منتخب جامعة اليرموك المبتدئين والمبتدئات، وذلك لأن خبرتهم التدريبية وارتفاع مستوى لياقتهم البدنية والمشاركة في البطولات بشكل مستمر. كل ذلك كان له دور كبير في وصولهم إلى مستوى متقدم في أزماتهم، وأصبحت لديهم القدرة على التحمل في مسابقات جري المسافات المتوسطة، بينما نجد أن لاعبي ولاعبات منتخب جامعة اليرموك المبتدئين والمبتدئات لا يزالون في البدايات من ممارسة رياضة جري التحمل، التي قد لا تزيد على الفصل الدراسي الواحد أو السنة الدراسية الواحدة كونهم من اللاعبين المبتدئين المسجلين في منتخب الجامعة في عامهم الدراسي الأول، وقد يواجهون صعوبة في أداء جري مسابقات التحمل لضعف اللياقة البدنية لديهم، حيث إن جري المسافات المتوسطة (800م، 1500م) من المسابقات التي تتسم بصعوبة أدائها كونهم من المبتدئين في ممارسة هذه الرياضة. وتتطلب طبيعة أداء هذا النوع من المسابقات تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباق التي يجد مدربو ألعاب القوى صعوبة في تطويرها، نظراً لحاجة اللاعب في هذه المسابقة إلى تطوير قدرات بدنية عديدة: كالسرعة، وتحمل السرعة، وتحمل القوة، وتحمل العام فضلاً عن ارتباطها بالميزات الجسمانية والفسيولوجية والخصائص النفسية؛ إذ تتداخل في هذه المسابقة جميع هذه القدرات وبحسب نسبتها المطلوبة (Abdel-Qader, 2013)، (Raad & Abed Rabbo, 2010)، (Al Rabadi & Kamal, 2005).

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- استخدام اللاعبين المبتدئين واللاعبات المبتدئات الموسيقى المفضلة لديهم كانت له آثار إيجابية على تحسين مستوى أدائهم وأزماتهم في مسابقات تحمل المسافات المتوسطة.
- إن الاستماع إلى الموسيقى يؤثر بوضوح على مستويات الاسترخاء والقدرات البدنية، مما ينعكس إيجابياً على مستوى الأداء لدى لاعبي مسابقات جري المسافات المتوسطة.
- نظراً لحاجة اللاعب في هذه المسابقة إلى تطوير قدرات بدنية عديدة كتحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل العام، لابد من وجود محفز خارجي (الموسيقى) لزيادة دافع وحماس اللاعبين المبتدئين في ممارسة رياضة الجري لتجاوز صعوبة أدائها.
- يعد الجري بمصاحبة الموسيقى من المتطلبات المساهمة في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين، ويحدث تأثيراً إيجابياً على مستوى أدائهم وأزماتهم.

التوصيات

- بناءً على نتائج الدراسة، توصي الباحثة المدربين والرياضيين والممارسين التقليديين بالتفكير في الاستماع إلى الموسيقى في أثناء التخطيط لبرامج التدريب لجميع اللاعبين المبتدئين والمتقدمين لتحسين وتعزيز الأداء.
- إجراء مزيد من الدراسات المشابهة في هذا المجال لفعاليات ألعاب القوى ولرياضات أخرى ولمراحل عمرية مختلفة وللجنسين.

The Effect of Listening to Favorite Music during Aerobic Running on the Middle - distance Performance Time for Advanced players and Beginners of Both Sexes

Amal Suleiman Saleh Al –Zoubi

Faculty of physical Education, yarmouk University, Irbid, Jordan

Abstract

This study aimed to know the effect of listening to favorite music while running in the air on the time of performance of middle-distance competitions for advanced and beginners of both sexes. They were divided into four groups, (12) advanced national team players, (12) junior university players, (10) advanced national team female players, and (10) junior university players, where the group of male players applied the pre-test to measure the time of a distance of (1500m) and groups of male players measured the of a distance of (800m), without listening to music. After (5) days, the post measurement. was applied with music. and the data was statistically processed using the (SPSS) program. The results of the study showed that there is an effect of listening to music on the level of running performance for middle - distance competitions for male and female players, in favor of the post measurement, The results also showed that there are statistically significant differences for the effect of listening to music on the performance time of middle-distance running among advanced players and beginners of both sexes in favor of advanced players male and female players, and based on the results of the study, the researcher recommends coaches, athletes and traditional practitioners to think about listening to music while planning training programs, especially beginners, to improve and enhance the performance of players.

Keywords: Favorite music, Aerobic running, Advanced players. Beginners, Performance time.

المراجع العربية

- أبو رموز، سيما. (2005). حكم الموسيقى في الإسلام، القدس - فلسطين، صفحة 7، 9.
- الجبالي، نضال، ومحمد، أمين سلمي، وبدرية الحدابي، وديفيد ج. بهم، وأنيس الشواشي، ورضوان حاج ساسي. (2020). الاستماع إلى الموسيقى المفضلة: تحسين أداء الجري دون تغيير نمط السرعة خلال اختبار تشغيل لمدة 6 دقائق مع الشباب الذكور. مجلة بازل الرياضية؛ 8 (5)، 61.
- الريضي، كمال. (2005). الجديد في ألعاب القوى، الطبعة الثالثة. عمان: الجامعة الأردنية.
- السريعية، جمال. (2016). تأثير تنمية التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لسباقات الجري، دراسة ميدانية على المنتخب الوطني العسكري بن عكنون، الجزائر العاصمة، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد، 15 (3)، 164 - 178.
- السيد مصطفى، عبد القادر. (2013). أثر تنمية القدرات الهوائية على سرعة التحمل وبعض المتغيرات الفسيولوجية لعدائي المسافات المتوسطة. مجلة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، مصر، (21)، 74-93.
- عبد ربه، رعد محمد. (2010). الفنون الترويحية الرياضية: ألعاب القوى. الجاندرية للطباعة والتوزيع، عمان، الأردن.

References

- Abd Rabbo, Raad Muhammad. (2010). *Recreational Sports Arts, Athletics*. Jandria for Printing and Distribution, Amman, Jordan.
- Abu Ramuz, Sima. (2005). *The Ruling of Music in Islam*. Jerusalem - Palestine, p. 7, 9.
- Al Rabadi, Kamal. (2005). *New in Athletics*. 3rd Edition. Amman. University of Jordan.
- Al-Jabali, Nidal, Mohamed, Amin Salmi, Badria Al-Hadabi, David J. Behm, Anis Al-Shawashi, and Radwan Hajj Sassi. (2020). Listening to favorite music, improving running performance without changing the speed pattern during a 6-minute running test with young males. *Basel Sports Journal*, 8 (5), p 61.
- Al-Sariya, Jamal. (2016). The effect of anaerobic endurance development on some physical and physiological variables and the digital level of running races (a field study on the national military team / Ben Aknoun (Algiers)). *Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities*, 15 (3), 164-178.
- Ballmann, C.G, Maynard, D., J, and Lafoon Z.N, Marshall. M.R, and Williams, T.D. (2019). Effects of Listening to Preferred versus Non-Preferred Music on Repeated Wingate Anaerobic Test Performance, *Journal Sports (Basel)*, 7(8).185.
- Bishop, D. T., Karageorghis. C. I. and Loizou. G. (2007). A grounded theory of young tennis players' uses of music to manipulate emotional state. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29,,584–607.
- Bood R. J., Nijssen M. van der Kamp J. and Roerdink M, (2013). The power of auditory-motor synchronization in sports: Enhancing running performance by coupling cadence with the right beats. *PLOS ONE*, 8: e70758. 10.1371/journal.pone.0070758 [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].
- El-Sayed Mustafa, Abdel-Qader Awad. (2013). The effect of developing aerobic capacity on speed endurance and some physiological variables for middle-distance runners. *Journal of the Faculty of Physical Education*, Mansoura University, (21), 74-93.
- Kuan ,Garry, Tony Morris, Yee Cheng Kueh and Peter C. Terry. (2018). Effects of Relaxing and Arousing Music during Imagery Training on Dart-throwing Performances Physiological Arousal Indices, and Competitive State Anxiety. *journal Front. Psychol.* 9, 14.
- Pfizer Medical Team. (30-8-2017).10 Health Benefits of Music. www.getthehealthystayhealthy.com, Retrieved on 22-8-2018. Edited by Joe Martino (13-3-2014), "7 Ways Music Benefits Your Heart, Brain & Health" .www.collective-evolution.com, Retrieved on 22-8-2018. Edited by Espie Estrella (6-3-2018),"Benefits of Music Ducation" .www.thoughtco.com, Retrieved ON 22-8-2018. Edited.
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Longo, G., Cooperstock, J. R., and Zatorre, R. J. (2009). The rewarding aspects of music listening are related to degree of emotional arousal. *PLOS ONE*, 4: e7487. /journal.pone.0007487 [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
- Terry, P. C. and Karageorghis, C. I. (2011). *Music in sport and exercise*. in *The New Sport and Exercise Psychology Companion*. Eds Morris, T. and Terry P. C., (Morgantown. W.V. Fitness Information Technology;pp. 359–380 [Google Scholar].
- Terry. Peter C., Curran, M. and Karageorghis, Costas I. (2014). Does music really make a difference? Meta-analytic review of a century of research. In: *28th International Congress of Applied Psychology: From Crisis to Sustainable Well-Being* (ICAP 2014), 8-13 July 2014, Paris, France.
- Zachary Cole and Hotaka Maeda. (2015). Effect of Listening to Preferential Music on Sex Differences in Endurance Running Performance *osage Journals* ,121(2), 390 -398.

أثر استخدام استراتيجية التدريس التعاوني على بعض السمات النفسية والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

نزار "محمد خير" الويسي * و محمد عادل مقابلة *

تاريخ القبول 2022/05/17

DOI:https://doi.org/10.47017/32.2.8

تاريخ الاستلام 2022/01/31

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام استراتيجية التدريس التعاوني في بعض السمات النفسية والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإجراء اختبارات قبلية وبعديّة، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك إذ تمّ اختيارهم بالطريقة العمدية، وقسموا إلى مجموعتين متكافئتين؛ مجموعة تجريبية طبقت البرنامج التدريسي لتحسين بعض السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار) بالإضافة إلى الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي باستخدام استراتيجية التدريس التعاوني، بينما طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التدريسي بأسلوب المحاضرة الاعتيادي. استغرق تطبيق البرنامج أربعة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريسية في الأسبوع، وزمن الوحدة التدريسية (50) دقيقة. وقد أظهرت نتائج الدراسة فعالية استخدام استراتيجية التدريس التعاوني على تحسين بعض السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار)، والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ويوصي الباحثان باستخدام استراتيجية التدريس التعاوني في تحسين بعض السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار) والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك.

الكلمات المفتاحية: التدريس التعاوني، السمات النفسية، الوثب الثلاثي.

المقدمة

يسعى الخبراء والباحثون في مجال تدريس التربية الرياضية إلى إيجاد استراتيجيات تخدم الألعاب والفعاليات الرياضية كافة، بما يتلاءم مع إمكانيات واستعدادات الطلبة الذي ينعكس على فهم أجزاء المهارات الحركية المتنوعة ومكوناتها، وفي هذا الصدد يشير (Matroud and Elias, 2010) إلى أنه لا توجد استراتيجية تدريس معينة توصف بأنها الأفضل، فكل استراتيجية لها أهميتها واختيارها خلال الوحدة التدريسية يعتمد على الموقف التدريسي. كما يشير إلى (Alsamarai and Alyaseri, 2002) أن الاستراتيجيات المتبعة في تدريس التربية الرياضية للمراحل الدراسية المختلفة من المؤشرات الأساسية لكفاءة العملية التربوية، تساعد في تحقيق التربية الرياضية لأهدافها، وتساهم في إعداد الأفراد في المجتمع إعداداً جيداً من النواحي النفسية، والعقلية، والاجتماعية والبدنية. وترى (Khfajah, 2002) أن استراتيجيات التدريس التي يستخدمها المدرس تعتبر من أهم جوانب العملية التدريسية وكل استراتيجية لها دور معين في إعداد الطلبة من الناحية المعرفية والمهارية والبدنية والانفعالية والاجتماعية.

إن العملية التدريسية في الوقت الراهن لا تعتمد على استعمال عقل المدرس كمخزن للمعلومات، ولا تقوم على التلقين بل تتعداه وتغير دور المعلم والمتعلم، فالمتعلم أصبح مشارك في كل ما يحدث، وتم توفير مواقف تعليمية تساعد على

التفاعل الإيجابي مع المتعلم، مما ينتج عنه تعلم أفضل، وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة للعملية التدريسية (Aaql, 2002). وتعد استراتيجية التدريس التعاوني من استراتيجيات التدريس التي زاد الاهتمام بها في السنوات الأخيرة، لما لها من نتائج إيجابية وفعالة في العملية التدريسية، التي تركز على زيادة دور وفاعلية المتعلم في العملية التدريسية، من خلال تفاعله مع زملائه في اتخاذ القرارات والوصول إلى حل المشكلات بشكل جماعي وتعاوني، وهذه الاستراتيجية قائمة على الحوار والنقاش وتبادل الآراء والأفكار المتعلقة بالمشكلة أو المهارة التي تكون موضوع الدرس وطريقة الأداء الصحيح (Alhayek, 2004).

كما أشار (Dyason, 2002) إلى أن العديد من العلماء أكدوا أن مدرسي التربية الرياضية يشجعون على استخدام الاستراتيجية التعاونية في التدريس كمصدر للتغيير في دروس التربية الرياضية، لما لها من دور كبير في إكساب الطلبة للنتاجات المعرفية، والنفس حركية، والوجدانية. ويضيف (Sidawi, 2003) أن الاستراتيجية التعاونية أحد أهم استراتيجيات التدريس التي يعمل الطلبة بها معا تحت إشراف وتوجيه المدرس، وهو عبارة عن قيام مجموعة من الطلبة بالتعاون لتحقيق النتاجات التربوية المنشودة في إطار اكتساب أكاديمي أو اجتماعي، يعود عليهم كمجموعة وكأفراد بفوائد تعليمية وتربوية متنوعة، وقد أصبح من أشهر الاستراتيجيات التدريسية وأكثرها فاعلية وأوسعها انتشار.

ويذكر (Jan's, 2006) أن التدريس التعاوني يعد من أهم عمليات التفاعل الاجتماعي، وأن أغلب الأنشطة الرياضية لا تتم إلا عن طريق التفاعل التعاوني، إن لا يستطيع الفرد أن يعيش بمعزل عن الآخرين وإن من أهداف التعلم المهاري هو زيادة نسبة النجاح في أداء المهارات ويتم التعليم الناجح عن طريق استخدام التكرارات المشابهة للأداء، والذي يتشابه إلى حد كبير مع حالات اللعب. ويضيف (Al-Weshahi, 2008) إلى أن الاستراتيجية التعاونية تعتبر من أهم الاستراتيجيات التدريسية التي تعتمد بشكل كلي على الناحية الاجتماعية والنفسية، والتي تسهل عملية التعلم، وتحسن مستوى الأداء المهاري باللعبة التخصصية.

ويرى (Methaq, 2011) أن الاستراتيجية التعاونية تقوم من خلال وضع الطلبة في وحدات وظيفية مصغرة، ولكي يحدث تطور فعال في مواقف التعلم، لا بد أن يقوم الطالب بالرجوع إلى زملائه ليكتسب الخبرات من خلال مشاركته في بناء الحوارات وتنفيذ الواجبات التدريسية، وإن غياب الأثر المباشر للمدرس يؤدي إلى فرض محيط من الحرية لأفراد المجموعات في التعبير عن أفكارهم وآراءهم في تنفيذ الواجبات التدريسية.

وإن فعاليات ألعاب القوى ترتبط بالعديد من المدركات التي يمكن تنميتها وتطويرها في أثناء عملية التعليم، إذ تعتبر سمة الثقة بالنفس من أهم موضوعات علم النفس في المجال الرياضي، لما لها من تأثير في تحقيق الرياضيين لأهدافهم وتحسين إنجازاتهم، وهذه السمة تختلف من رياضي لآخر، فهناك من لديه الثقة في إنجاز مهامه الرياضية الصعبة بصورة جيدة وآخر يواجه صعوبات في إنجازها لنفس المهام، مما قد يؤدي إلى فقدان الرياضي الثقة بمهاراته الرياضية وقدرته على الإنجاز، كما أن هناك من يتمتع بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائفة، وهذا يدل على وجود ارتباط قوي بين السمات النفسية والأداء المهاري (Shdefat, 2015).

إن ممارسة الفرد للرياضة تفرض عليه ضرورة استعمال قدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية بصورة متكاملة لإحراز أفضل مستوى ممكن، ومع تقارب طرق الإعداد البدني والمهاري والخطي في الآونة الأخيرة؛ ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية. ولتحقيق التفوق الرياضي يجب أن يستفيد اللاعبون من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية، لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال برامج خاصة لذلك الغرض، وهي برامج التدريب على المهارات النفسية (Crazy, 2007).

ويشير (Rateb, 2004) و (Saeed, 2011) إلى أن الكثير من الرياضيين يعتقدون أن السمات النفسية تكمن في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، وربما يقود إلى فقدان الثقة بالنفس أو الثقة الزائفة. إن الفهم الصحيح للحالة النفسية يكون من خلال توقع الرياضي الواقعي لمدى قدرته في تحقيق النجاح، فالسمات النفسية لا تعني ما يأمل أن يفعله الرياضي وما يتمناه، بل هي الأهداف الواقعية التي يمكن تحقيقها وتنفيذ متطلباتها.

وتعد فعالية الوثب الثلاثي إحدى فعاليات ألعاب القوى التي يتأثر الأداء فيها بتطور القوة الخاصة، والتي منها (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة الخاصة بالأداء) والتي تشغل نوع القوة المطلوب تحقيقها في أثناء أداء المراحل الفنية لهذه الفعالية (Faraj, 2004).

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

- مساعدة الطلبة في تعلم المهارات الرياضية، من خلال تبادل الخبرات والتوزيع الجيد للمهام ومراعاة الفروق الفردية.
- استخدام استراتيجيات التدريس التعاوني التي تركز على التعلم الذاتي، وربطها بالسمات النفسية للطلبة لتتماشى مع متطلبات المناهج التربوية الجديدة.
- البحث عن استراتيجيات تدريس تحسن أبعاد السمات النفسية للطلبة مثل: الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار.
- استخدام استراتيجيات التدريس التعاوني لتعلم الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لدى طلبة كلية التربية الرياضية، مما قد يوفر لهم مواقف تعليمية يمارسون فيها مهارات التدريس ومهارات الاتصال بصورة أفضل.
- تخفيف العبء عن المدرس من خلال إشراك الطلبة في العمل ضمن مجموعات.
- العمل على تنمية مهارات الثقة بالنفس، والعمل الجماعي، واتخاذ القرار لدى طلبة كلية التربية الرياضية، والاستفادة منها في تعليم بعضهم تحت إشراف المدرس، وتنمية روح التعاون بين الطلبة وإكسابهم اتجاهات إيجابية نحو التدريس التعاوني.

مشكلة الدراسة

من خلال خبرة الباحثين في مجال التعليم لسنوات طويلة نسبياً، لاحظنا عدم تركيز مدرسي المسابقات العملية على تكوين شخصية الطلبة من جوانبها المختلفة، وأن الغالبية العظمى من مدرسي المسابقات العملية ما زالوا مصرين على استخدام الاستراتيجيات الاعتيادية في تدريسهم للمهارات الرياضية المختلفة بشكل عام، وفعاليات ألعاب القوى بشكل خاص، علماً أن هذه الاستراتيجيات وإن كانت تحقق بعض النتائج، إلا أنها لا تتسجم مع خطة التطوير التربوي في إعداد الطلبة لمواجهة تطورات وتحديات العصر.

من هنا تسعى هذه الدراسة إلى استخدام التدريس التعاوني في تدريس فعاليات ألعاب القوى والسمات النفسية للطلبة، إذ تعد من الاستراتيجيات المهمة والفاعلة في إثراء العملية التدريسية، وذلك بتصميم مناهج تعليمية تسهل عمليات التعلم باستخدام استراتيجيات تدريس مناسبة، تعمل على إثبات ذاتية المتعلم، مما ينعكس إيجاباً على زيادة الدافعية والتشويق لديه، كما تعمل على تسهيل تعليم هذه الفعاليات، وإثارة أنواع مختلفة من عمليات التفكير المرتبطة مباشرة بالسمات النفسية للطلبة.

وعلى حد علم الباحثين فإن هذه الدراسة تعد من أولى الدراسات التي تبحث في استخدام استراتيجيات التدريس التعاوني والسمات النفسية في مجال التربية الرياضية، في محاولة لمساعدة المتعلم على تعلم الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي للحصول على أفكار جديدة تساعد الطلبة في عملية التعلم النشط والفعال، لإعداد متعلمين مواكبين لمستوى التطورات التي يشهدها العصر الحالي.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى:

- (1) أثر استخدام استراتيجيات التدريس التعاوني في بعض السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار)، والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- (2) الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار)، والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

تساؤلات الدراسة

يسعى هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

- (1) هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام استراتيجيات التدريس التعاوني على بعض السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار)، والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟
- (2) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على بعض السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار)، والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

مصطلحات الدراسة

استراتيجية التدريس التعاوني: عرفها (Al-luwaici, 2018) أنها "نموذج تعليمي يتطلب من الطلبة العمل مع بعضهم البعض والحوار فيما بينهم فيما يتعلق بالوحدة التدريسية، وأن يعلم بعضهم بعضاً ضمن مجموعات وأثناء هذا التفاعل تنمو لديهم مهارات شخصية واجتماعية إيجابية".

الأداء المهاري: عرفتها (kamal, 2010) "الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الطالب في السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم لإكساب وإتقان حركات النشاط الممارس، على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الطالب، لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد".

السمات النفسية: هي استعداد ديناميكي، أو ميل ثابت نسبياً إلى نوع معين من السلوك ويبدو أثره في عدد كبير من المواقف المختلفة، فالسيطرة استعداد أو ميل إلى الظهور أو التسلط في أكثر المواقف التي تعرض للمسيطر والمثابرة استعداد للاستمرار في العمل على الرغم من صعوبته وجفافه في مواقف كثيرة يختلف فيها العمل، فمعرفة خاصة معينة لشخص معين تساعد في التنبؤ بسلوكه إلى حد كبير (Shdefat, 2015).

مجالات الدراسة

- (1) المجال البشري: طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجلين لمساق تدريب ألعاب القوى (PE 221).
- (2) المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- (3) المجال الزمني: الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2021/2022.

الدراسات السابقة

أجرت (AL-Soqoor, 2021) دراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام أسلوب التدريس التبادلي والتعاوني في تطوير بعض أنواع الإرسال لدى طالبات منتخب مديرية تربية اربد الأولى بلعبة الكرة الطائرة، وهدفت للتعرف إلى الفروق أثر الاستراتيجيتين في تحصيل الطالبات في اختبارات مهارات الإرسال في الكرة الطائرة، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة، وتم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة، وجرى توزيع الطالبات إلى مجموعتين كل مجموعة مكونة من (10) طالبات وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2021. أظهرت نتائج الدراسة أن كلا أسلوب التدريس (التبادلي والتعاوني) كان لهما فاعلية في تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة لدى الطالبات، وأظهرت كذلك وجود أكبر فاعلية الأسلوب التدريس التبادلي والتعاوني في تحسين المستوى الفني لمهارات الإرسال في القياس البعدي في لعبة الكرة الطائرة لدى الطالبات.

وقامت (Namarneh, 2020) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر استراتيجيات التدريس التعاوني في تطوير بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (الإرسال من الأعلى، الإعداد، الاستقبال، الضرب الساحق) لدى طلبة كلية التربية الرياضية في

جامعة اليرموك، والفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبا من الذكور المسجلين لمساق تعليم الكرة الطائرة على الفصل الصيفي (2021/2020)، إذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، إذ قسمت إلى مجموعتين متكافئتين في العدد، مجموعة تجريبية طبقت البرنامج التدريسي المعد لتعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (الإرسال من الأعلى، الإعداد، الاستقبال، الضرب الساحق) باستخدام استراتيجية التدريس التعاوني، بينما طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التدريسي بأسلوب المحاضرة الاعتيادي. استغرق تطبيق البرنامج (4) أسابيع بواقع (4) وحدات تعليمية في الأسبوع، بواقع (16) وحدة تدريبية، وبلغ زمن الوحدة التدريسية (50) دقيقة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أثر فعالية استخدام استراتيجية التدريس التعاوني في تطوير بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (الإرسال من الأعلى، الإعداد، الاستقبال، الضرب الساحق) لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

أجرى (Abu zam & Maghairah & Heleq، 2017) دراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير استخدام أسلوب التعليم التعاوني في تعلم مهارات سباحة الصدر لدى طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلبة الكلية وممن ليس لهم أي خبرة في سباحة الصدر، وتكونت عينة الدراسة من (24) طالبا بواقع (12) طالبا في كل مجموعة، تم تطبيق البرنامج التدريسي بأسلوب التعليم التعاوني على المجموعة التجريبية، فيما تم إخضاع المجموعة الضابطة لبرنامج التعليم بالأسلوب التقليدي، وكانت مدة تنفيذ البرنامج (6) أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريسية في الأسبوع. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، والتي استخدمت أسلوب التعلم التعاوني وعلى جميع الاختبارات المهارية، وأوصت الدراسة باستخدام أسلوب التعليم التعاوني في العملية التدريسية لسباحة الصدر.

وقام (Al-quran، 2015) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في تحسين أداء طلبة كلية التربية الرياضية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة. تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية التي تكونت من (40) طالبا من طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين لمساقات كرة القدم خلال الفصل الدراسي الثاني (2015/2014). تم تطبيق البرنامج التدريسي لمدة ثمانية أسابيع، وبواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً، استخدم الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية للحصول على نتائج الدراسة، أسفرت نتائج الدراسة عن أن هناك أثراً إيجابياً لاستخدام الاستراتيجية التعاونية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (التصويب، ودقة التمرير، والجري المتعرج، والتنطيط).

وأجرت (Abdalaziz، 2014) دراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام التعليم التعاوني في تعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات الصف السابع الأساسي في محافظة نابلس، تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من طالبات الصف السابع في مدرسة بسيطة في محافظة نابلس، قسمت إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، عدد أفراد كل مجموعة (15) طالبة. طبق على المجموعة التجريبية برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التعليم التعاوني، وطبق على المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية، استغرق تطبيق البرنامج لمدة (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى التغير في الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياسات البعدي ولصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية التي تعلمت بأسلوب التعليم التعاوني، وأوصت الباحثة بضرورة استخدام التعليم التعاوني في تعليم مهارات كرة السلة الأساسية وفي تعليم المهارات والألعاب الرياضية الأخرى.

وأجرى (Ali، 2013) دراسة هدفت التعرف إلى أثر التعلم التعاوني في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم (الدرجة بوجه القدم الداخلي، المناولة المتوسطة، التهديد بداخل القدم)، وتنمية التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، استخدم الباحث المنهج التجريبي. تكونت عينة الدراسة من (64) تلميذاً وبواقع (32) تلميذاً في كل شعبة دراسية. تم تقسيم عينة الدراسة بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر، الوزن، الطول، المهارات الأساسية في كرة القدم قيد الدراسة، مستوى التوافق الاجتماعي). تم استخدام

التعلم التعاوني مع تلاميذ المجموعة التجريبية، واستخدمت المجموعة الضابطة الأسلوب الأمري المتبع من قبل المدرس. استغرق تنفيذ التجربة خمسة أسابيع وبواقع وحدتين أسبوعياً، زمن الوحدة التدريسية (40) دقيقة. أسفرت نتائج الدراسة عن أن التعلم التعاوني كان له دور واضح في تعلم جميع المهارات الأساسية في كرة القدم قيد الدراسة، وأن التعلم التعاوني ليس له تأثير إيجابي في تطوير مستوى التوافق الاجتماعي.

أجريت (Martin، 2004) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر السلوك التعاوني لطلاب الصف السادس بعد مشاركتهم في الأنشطة التعاونية في التربية الرياضية، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالباً من الصف السادس من مدرسة الباما. تم تقسيمهم لمجموعتين (28) ذكورا و(22) إناثا. أظهرت نتائج الدراسة تطور المهارات الاجتماعية الإيجابية، والتي أهمها كيفية العمل مع بعضهم بشكل أفضل، وتطور الصفات القيادية لدى أفراد العينة، وتطور حسن التصرف في المواقف المختلفة والقدرة على إتباع الأوامر بما يسهل الوصول للهدف المنشود.

ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة

على حد علم الباحثين فإن هذه الدراسة تعد من أولى الدراسات التي تبحث في استخدام استراتيجية التدريس التعاوني والسمات النفسية في مجال التربية الرياضية، في محاولة لمساعدة المتعلم على تعلم الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي للحصول على أفكار جديدة تساعد الطلبة في عملية التعلم النشط والفعال، لإعداد متعلمين مواكبين لمستوى التطورات التي يشهدها العصر الحالي.

الإجراءات

منهجية الدراسة

استخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي والبعدى، لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة؛ وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين لمساق تدريب ألعاب القوى للفصل الدراسي الأول للعام 2021/2022. والبالغ عددهم (212) طالبا وطالبة، حسب إحصائيات دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك. تم اختيار طلبة هذا المساق لأن فعالية الوثب الثلاثي موجودة ضمن المنهاج المقرر لهذا المساق.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الطلبة المسجلين لمساق تدريب ألعاب القوى. إذ بلغ حجمها (60) طالبا تم توزيعهم على مجموعتين متكافئتين؛ مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة على النحو التالي:

- المجموعة التجريبية: تم تدريسها باستخدام استراتيجية التدريس التعاوني لتحسين بعض السمات النفسية والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية وبلغ عدد أفرادها (30) طالبا.
- المجموعة الضابطة: استخدمت أسلوب المحاضرة الاعتيادية.

تكافؤ مجموعتي الدراسة

للتحقق من تكافؤ مجموعات الدراسة تم تطبيق اختبار (Independent Samples T-Test) على متغيرات الطول والكتلة والعمر تبعا لمتغير المجموعة (الضابطة، التجريبية)، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1): نتائج تطبيق اختبار (Independent Samples T-Test) تبعا للمتغيرات الطول، والكتلة، والعمر) لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الطول/ سم	التجريبية	30	172.20	0.55	0.405	28	0.687
	الضابطة	30	173.10	0.66			
الكتلة/ كغم	التجريبية	30	68.25	0.6	0.482	28	0.696
	الضابطة	30	66.65	0.64			
العمر/ سنة	التجريبية	30	22.10	0.74	0.436	28	0.728
	الضابطة	30	21.85	0.75			

يبين الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعتي الدراسة تبعا للمتغيرات الطول والكتلة والعمر عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق الدراسة.

وقام الباحثان بعد الرجوع إلى المصادر العلمية وأستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين في مجال تدريس ألعاب القوى باستخلاص مجموعة من عناصر اللياقة البدنية التي قد تؤثر على الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي، وذلك لعدم قدرة أفراد عينة الدراسة على إجراء اختبار قبلي لعدم تعلمهم الفعالية من قبل وهي:

- (1) مرونة العمود الفقري: تم قياسه باختبار وضع الانبطاح مع مد الجذع عاليا- خلفا.
- (2) القوة الانفجارية للأطراف السفلية: تم قياسه باختبار الوثب الطويل من الثبات.
- (3) القوة الانفجارية للأطراف العليا: تم قياسه برمي الكرة الطبية وزن (3) كغم من وضع الوقوف لأبعد مسافة.
- (4) الرشاقة: تم قياسه باختبار الجري الارتدادي $10*4$ م.

وقام الباحثان بإجراء تكافؤ بين أفراد مجموعتي الدراسة في السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار). والجدول (2) يبين ذلك:

الجدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لأفراد مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية والسمات النفسية

الاختبار	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلي/سم	التجريبية	30	168	0.71	2.211	0.117
	الضابطة	30	170	0.81		
اختبار القوة الانفجارية للأطراف العليا/ م	التجريبية	30	324.	0.78	-1.24	0.221
	الضابطة	30	4.31	0.79		
اختبار الرشاقة/ ث	التجريبية	30	11.11	0.76	0.088	0.916
	الضابطة	30	12.24	0.94		
اختبار مرونة العمود الفقري/ سم	التجريبية	30	.253	0.78	2.12	0.127
	الضابطة	30	36.1	0.82		
الثقة بالنفس/ درجة	التجريبية	30	2.23	0.91	2.34	0.131
	الضابطة	30	2.34	0.60		
العمل الجماعي/ درجة	التجريبية	30	2.13	0.7	3.11	0.312
	الضابطة	30	2.44	0.75		
اتخاذ القرار/ درجة	التجريبية	30	2.53	0.80	1.95	0.517
	الضابطة	30	2.64	0.82		

يبين الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والسمات النفسية.

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: استراتيجية التدريس التعاوني.
- المتغير التابع:
- مستوى تعليم الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك وفقا لمراحل الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي: (الاقتراب- الحجلة- الخطوة- الوثبة - الطيران- الهبوط- التقييم الكلي).
- مستوى السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار).

مقياس الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي

قام الباحثان بتصميم استمارة لقياس مستوى الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي، وعرضها على مجموعة من السادة المحكمين في مجال ألعاب القوى وطرق التدريس، انظر: ملحق (1)، وذلك لتقييم الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي. وقد أسفرت النتائج عن تحديد استمارة لتقييم الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي. والملحق (3) يبين أسماء السادة المقيمين للأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي، والملحق (2) يبين استمارة تقييم الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي.

مقياس السمات النفسية

لقياس السمات النفسية استخدم الباحثان الاستبانة التي استخدمها الشديفات (2015) لقياس السمات النفسية والمكونة من ثلاث محاور: (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار) والمكونة من (24) فقرة بواقع (8) فقرات لكل محور، والملحق (4) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية. ويتكون سلم الإجابة على فقرات الاستبانة من خمس درجات وفق مقياس ليكرت الخماسي وعلى النحو التالي: موافق بدرجة كبيرة جدا (5)، موافق بدرجة كبيرة (4)، موافق بدرجة متوسطة (3)، موافق بدرجة قليلة (2)، موافق بدرجة قليلة جدا (1).

بالرجوع إلى المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستوى السمات النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، على النحو الآتي:

- (1) من 1.000- أقل من 2.33: درجة قليلة.
- (2) من 2.33- أقل من 3.66: درجة متوسطة.
- (3) من 3.66- 5.00: درجة كبيرة.

المعاملات العملية للاختبارات

صدق الاختبار

استخدم الباحثان طريقة صدق المحتوى، وذلك بعرض أداتي الدراسة المستخدمتين على عدد من الخبراء والمتخصصين في ألعاب القوى وطرق تدريس التربية الرياضية، الذين أقرروا صدق المحتوى أداة الدراسة بمعنى أن أداة التقييم تقيس ما وضعت من أجله والملحق (1) يبين أسماء السادة المحكمين.

ثبات الاختبار

تم التحقق من ثبات أداتي الدراسة من خلال تطبيق مقياس مستوى الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي والسمات النفسية، وإعادة تطبيقه على عينة تكونت من (10) طلاب، تم استبعادها من الدخول ضمن عينة الدراسة، وذلك بطريقة الاختبار وإعادة (Test - Re - test)، وبفارق خمسة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، وقد تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين، وقد بلغ (0.87) على مقياس الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي، وبلغ (0.82) على مقياس السمات النفسية الكلي، مما يدل على ثبات المقياس المستخدم في الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية لمدة أسبوع، وقبل تطبيق البرنامج التدريسي باستخدام استراتيجية التدريس التعاوني على (10) طلاب من طلبة كلية التربية الرياضية، تم استثنائهم من الدخول ضمن عينة الدراسة، وذلك للتعرف على مدى مناسبة المكان لتنفيذ تجربة الدراسة، والتأكد من فهم الطلبة لاستراتيجية التدريس التعاوني، والتعرف إلى المشكلات التي تواجههم، وذلك لتلافيها وعلاجها قبل بدء التجربة الأساسية.

البرنامج التدريسي باستخدام استراتيجية التدريس التعاوني

يقوم المدرس بشرح الفعالية للطلبة بخطواتها التدريسية والنواحي الفنية في (10) دقائق من خلال الشرح اللفظي + أداء نموذج، ثم يقوم الطلبة بالتعلم وتبادل الأدوار في (30) دقيقة، ويقوم المدرس بتقويم التغذية الراجعة لهم، و(10) دقائق للجزء الختامي.

مع مراعاة تجانس المجموعات بحيث يوجد بين كل مجموعة طالب ذو مستوى مرتفع وطالبان متوسطان وكذلك طالبان ضعيفا المستوى، وتم التعرف على ذلك من خلال الاختبارات القبليّة السابقة. وقام الباحثان بتحديد الأدوار لكل أفراد المجموعة التجريبية على أن يتم تبادل الأدوار فيما بينهم في أثناء الوحدات التدريسية، ومما يساعد الطالب على اكتساب مهارات التعلم التعاوني، وكانت هذه الأدوار كما يلي:

- الطالب الأول: يقوم بأداء الجزء الحركي المطلوب (المهارة) بصورة صحيحة - نموذج أمام أفراد المجموعة.
- الطالب الثاني: يقوم بالتغذية الراجعة والمعلومات الخاصة بالأداء الجيد.
- الطالب الثالث: يقوم بفحص الأجزاء التي تم أدائها من المهارة على استمارة الملاحظة.
- الطالب الرابع: يقوم بمسك الأدوات وإحضارها وإعادتها، ويقوم بدور الضابط للبيئة وتوفير الهدوء.
- الطالب الخامس: يقوم بالإشراف العام على المجموعة، ومراجعة مسؤولية كل فرد في المجموعة.

استراتيجية التدريس التعاوني المستخدمة في هذه الدراسة

- (1) يتم تقسيم الطلبة إلى مجموعات غير متجانسة داخل المجموعة الواحدة قدر الإمكان وكل مجموعة مكونة من (5) طلاب.
- (2) يتم استخدام استراتيجية التدريس التعاوني في الجزء الرئيسي لتعلم المهارات المطلوبة على النحو التالي:
 - تقسيم المجموعة إلى مجموعات متجانسة من (5) طلاب، وتحديد الأدوار لك لطلاب كما ذكر سابقا.
 - عرض نموذج شرح للمهارة لكل مجموعة معا.
- (3) يقوم طلبة كل مجموعة بتعلم المهارة مع مساعدة بعضهم تحت إشراف المدرس.
- (4) يتم اختبار لكل طالب على حدة في المهارة المطلوبة ويحدد درجة له من (1-5) حسب مستوى تعلمه للفعالية.
- (5) يتم حساب درجة لكل طالب على حده ومن ثم جمع درجات الطلبة لكل مجموعة، وذلك للتعرف إلى أفضل مجموعة.

الجدول (3): التوزيع الزمني للبرنامج التدريسي التعاوني

عدد الوحدات التدريسية	عدد الأسابيع	زمن الوحدة التدريسية بالدقائق	الزمن بالدقائق خلال الأسبوع	الزمن الكلي بالدقائق
15	4	50	150	600

- عدد الوحدات التدريسية (15) وحدة موزعة على (4) أسابيع، وبزمن (50) دقيقة لكل وحدة، وبزمن كلي لجميع الوحدات التدريسية مقداره (600) دقيقة. إذ أشارت دراسة على (2013) أن أربع أسابيع كافية لاكتساب الطلبة المهارات الحركية.
- الاهتمام بالإحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التدريسية.
- استخدام تمارين الإطالة والمرونة لتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي في نهاية كل وحدة تعليمية.

البرنامج التدريسي للمجموعة الضابطة

تابع الباحثان تطبيق البرنامج التدريسي للمجموعة الضابطة التي كانت تقوم بتطبيق نفس البرنامج التدريسي للمجموعة التجريبية، وتحت نفس الظروف وبطريقة المحاضرة الاعتيادية. اشترك برنامج المجموعة الضابطة مع برنامج المجموعة التجريبية في زمن الوحدة، وعدد الوحدات التدريسية في الأسبوع، وفترة تطبيق البرنامج، ومكونات الوحدة التدريسية من حيث أجزاء الوحدة، ومحتواها.

الاختبارات القبليّة

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة بعد التأكد من ثبات وصدق وموضوعية هذه الاختبارات، والتي جاءت نوافقة بدرجة عالية لعينة الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة، وتم إجراء الاختبارات القبليّة في نفس الظروف لكلا المجموعتين.

مكان وزمن تطبيق البرنامج

استخدم الباحثان ملاعب وصالة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك لتطبيق البرنامج التدريسي. وتم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2021/2022.

الاختبارات البعديّة

بعد أن طبقت مجموعتنا الدراسة البرنامج المقرر لهما، قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعديّة لفعالية الوثب الثلاثي في نفس الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبليّة فيها، وتوزيع استبانة لقياس السمات النفسية للطلبة.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحثان برنامج الرزمة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وللإجابة عن تساؤلات الدراسة، إن قام الباحثان بإجراء المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- اختبار (Paired Samples Test) للتعرف إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية.
- اختبار (Test Independent Samples) للتعرف إلى الفروق في درجات القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول: "هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام استراتيجيات التدريس التعاوني على السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار)، والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) لأداء طلبة المجموعة التجريبية على مراحل الأداء الفني لفعالية دفع الجلة، وفيما يلي عرضاً لذلك:

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على السمات النفسية والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي

المرحلة الفنية للأداء المهاري	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	الدلالة الإحصائية
الاقتراب	قبلي	30	1.95	0.79	5.032	0.00
	بعدي	30	4.15	0.71		
الحجلة	قبلي	30	2.10	0.88	3.943	0.011
	بعدي	30	4.75	0.88		
الخطوة	قبلي	30	1.50	0.88	4.247	0.021
	بعدي	30	4.35	0.88		

المراحل الفنية للأداء المهاري	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	الدلالة الإحصائية
الوثبة	قبلي	30	1.20	0.92	4.361	0.00
	بعدي	30	4.33	0.66		
الطيران	قبلي	30	1.30	0.64	6.069	0.003
	بعدي	30	4.65	0.66		
الهبوط	قبلي	30	1.20	0.71	3.110	0.013
	بعدي	30	5.05	0.6		
الثقة بالنفس	قبلي	30	2.23	0.71	-5.373	0.010
	بعدي	30	3.79	0.71		
العمل الجماعي	قبلي	30	2.13	0.77	-3.168	0.047
	بعدي	30	4.11	1.07		
اتخاذ القرار	قبلي	30	2.53	0.75	-4.960	0.014
	بعدي	30	3.74	0.78		

يظهر من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، في جميع الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي (الاقتراب، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الطيران، الهبوط، التقييم الكلي)، والسماط النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار).

ويعزو الباحثان التأثير الإيجابي المتمثل في تحسن الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي إلى أن استخدم استراتيجيات التدريس التعاوني ساهمت مساهمة فعالة في إتاحة فرص الإبداع التي يبديها الطالب أثناء سير الدرس، وهذا يتفق مع ما أكدته (Slavin, 1995): "أن التدريس التعاوني يتيح فرص عمل فعلية للطلاب خلال الدرس، تساعد على تحقيق المراحل المتقدمة في العملية التدريسية". كما يرى الباحثان أن استراتيجيات التدريس التعاوني أتاحت لكل طالب أن ينال المساعدة التي يحتاجها من خلال التعلم الجماعي، والذي يكون بالتعاون بين أفراد المجموعة فضلا عن كمية التغذية الراجعة المقدمة للطلبة من قبل قائد المجموعة، وكذلك من قبل المعلم وهذا ما أشار إليه (Makhlouf, 2011) بأن معلومات التغذية الراجعة تلعب دورا أساسيا في تعلم المهارات الحركية، إذ إن المعلومات تكون متاحة للطلبة، وهذه المعلومات تجعله يقارن أداءه الفعلي مع الأداء المهاري، ولذلك فإن مفهوم التغذية الراجعة يرتبط أساسا بتقديم المتعلم لسلوكه. كما يرى الباحثان أن تطور مستوى اللياقة البدنية خلال فترة تطبيق البرنامج التعليمي ساهمت في زيادة مستوى الأداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية.

كما يرى الباحثان أن استخدم استراتيجيات التدريس التعاوني ساهمت مساهمة فعالة في إتاحة فرص الإبداع التي يبديها الطالب أثناء سير الدرس، وقد أشار (Zaytoun, 2003) إلى أن استراتيجيات التدريس التعاوني قد نمت بين الطلبة العلاقات الاجتماعية الإيجابية، وقد عملت على دمج الطلبة مع أقرانهم مما أدى إلى تشجيعهم على المشاركة في الواجب الحركي مع أقرانهم، ويعزو الباحثان سبب هذا التقدم الإيجابي إلى أن استراتيجيات التدريس التعاوني زودت الطلبة بتغذية راجعة فورية، وقدمت التوجيهات اللازمة التي ساعدت الطلبة على التعامل مع المشكلات التي تعترضهم، ومتابعتهم من خلال تقويم أدائهم أولا بأول، وإلى الاستخدام الأمثل لعنصر التشويق والتشجيع والتحدى في أثناء تأدية التمرينات في أجواء مشابهة للمنافسة. ويعزو الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي في السماط النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار)، إلى أن استراتيجيات التدريس التعاوني لها تأثير واضح على السماط النفسية من خلال إسماها في ترتيب الأفكار، وتطوير روح العمل الجماعي، واحترام الذات والقدرة على تحليل المواقف التي يتعرض لها، وكيفية التعامل معها بطريقة علمية تسهم في زيادة الدافعية لدى الطالب، وهذا ما أكدته (Ghafour, 2010) في أن التركيز على الجانب النفسي يزيد من قدرات الطلبة المهارية في أثناء تعلم المهارات والفعاليات الرياضية، إذ إن مستوى السماط النفسية يرتبط ارتباطا وثيقا بالمستوى المهاري.

ويرى الباحثان أن الثقة بالنفس يحتاج إلى استراتيجيات حديثة من أجل تحسينها وتطويرها لدى الطلبة، مما يجعلهم أكثر فاعلية وقدرة على المبادرة وطرح الأسئلة والإجابة عليها، لوجود علاقة بين المهارات الرياضية والتفاعل مع الآخرين، وتمتعهم بمستويات من تقدير الذات والثقة بالنفس. كما أن التطور الحاصل في العمل الجماعي يعود إلى أن طبيعة تنفيذ استراتيجيات حل المشكلات تساهم مساهمة فعالة في تنمية العمل الجماعي لدى الطلبة. وتتميز فعاليات ألعاب القوى بكثير من الصفات المشتركة، على الرغم من بعض الاختلافات في طبيعة المهارات، من خلال تقبل الرأي والرأي الآخر وتبادل الخبرات التدريسية، وتبادل العلاقات الاجتماعية مع زملائهم ومساعدتهم أثناء الأداء، والاهتمام برأي الزملاء والعمل به، وتقبل الأفكار الجديدة والتعاطي معها، وتكوين علاقة صداقة تسهل عليهم تقبل الاختلاف فيما وبينهم نتيجة للعملية التشاركية التي تعمل على تطوير روح العمل الجماعي. ويرى الباحثان كذلك أن التطور الحاصل في اتخاذ القرار يعود إلى أن التدريس التعاوني وطبيعة مهارات كرة القدم وكرة السلة المختلفة، تساهم في اعتماد الطالب على نفسه لاتخاذ المواقف التي تحتاج إلى قرار، وذلك بما يتوافق مع التعلم القائم على استراتيجيات حل المشكلات في تحمل مسؤولية اتخاذ القرار، من خلال تحديد الهدف المنشود، وإيجاد الحلول والبدائل المناسبة، من خلال تطوير قدراته التي تساعده في تحديد المشكلة، مما يسهل عليه اتخاذ القرار أثناء الأداء المهاري.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كل من (AL-Soqoor, 2021) و (Namarneh, 2020) و (Abu zam, Maghairah, & Heleq, 2017) و (Abdalaziz, 2014).

ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار)، والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) لتقديرات طلبة المجموعة التجريبية والضابطة، على تعليم الأداء المهاري لفعالية دفع الجلة في الاختبارات البعدية، والجدول (5) يوضح ذلك:

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لأداء أفراد عينة الدراسة على السمات النفسية والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي في النتائج البعدية وحسب متغير المجموعة (التجريبية والضابطة)

المراحل الفنية للأداء المهاري	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	الدلالة الإحصائية
الاقتراب	التجريبية	30	4.15	0.78	-4.236	0.021
	الضابطة	30	3.12	0.81		
الحجلة	التجريبية	30	4.75	0.8	4.022	0.013
	الضابطة	30	3.54	1.07		
الخطوة	التجريبية	30	4.35	0.91	5.655	0.003
	الضابطة	30	3.22	0.9		
الوثبة	التجريبية	30	4.33	0.95	5.017	0.027
	الضابطة	30	3.10	0.96		
الطيران	التجريبية	30	4.65	1.18	4.146	0.004
	الضابطة	30	3.88	0.74		
الهبوط	التجريبية	30	5.05	0.83	4.621	0.008
	الضابطة	30	3.55	0.86		
الثقة بالنفس	التجريبية	30	3.79	0.81	-3.370	0.012
	الضابطة	30	3.12	0.87		
العمل الجماعي	التجريبية	30	4.11	0.93	-3.100	0.026
	الضابطة	30	3.22	0.93		
اتخاذ القرار	التجريبية	30	3.74	1.01	2.693	0.041
	الضابطة	30	2.88	1.05		

يبين الجدول (5) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة بين القياس البعدي، لأفراد مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة)، في جميع الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي (الاقتراب، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الطيران، الهبوط، التقييم الكلي)، والسمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار). ويوضح الجدول (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان التطور الحاصل في الأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي (الاقتراب، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الطيران، الهبوط، التقييم الكلي) إلى أن من الأهداف المباشرة لتطبيق استراتيجية التدريس التعاوني زيادة تقدير الذات عند الطلبة، وزيادة العاطفة بين أعضاء المجموعة الواحدة والمجموعات الأخرى، وينمي اتجاهات الطلبة الإيجابية نحو أنفسهم ونحو زملائهم، إذ إن العلاقة الترابطية المشتركة بين مجموعات الطلبة تتطلب اعتماد كل طالب على غيره بصورة إيجابية، فعند تداول المعلومات بين مجموعتين أو أكثر يجري تعلم مهارات فردية فضلاً عن مهارات وسمات مختلفة مثل الثقة بالنفس والقيادة واتخاذ القرار، وإن النجاح في إنجاز المهمات المحددة والمعدة سابقاً يتوقف على التعاون بدلاً من التنافس، كما إنهم مسؤولون عن إنجاز عمل كل فرد في المجموعة، وهذا ما أشار إليه (2008, Al-Rubaie) في أن الطالب من خلال هذه الاستراتيجية يقوم باتخاذ القرار في أثناء الأداء وفقاً لقدراته، وبما يوصله في النهاية لتحقيق أفضل إنجاز ضمن المهارة قيد التعلم، وكذلك يقوم بعملية التقويم في مرحلة ما بعد الدرس.

ويرى الباحثان في أن التدريس التعاوني يعمل على مراعاة السمات النفسية للطلبة أثناء العملية التدريسية، وعدم التركيز على جانب دون الآخر، وربط المستوى النفسي بالمستوى التدريسي والمهاري، والعمل على تعديل الأفكار والمفاهيم وزيادة الثقة بالنفس لمواجهة المشكلات الحياتية على اختلاف أنواعها، وتنمية مهارات التفكير لديهم، مما يساهم في تحسين مستوى التحصيل لدى الطلبة، كما أنها تساهم بإعطاء الطلبة على اختلاف مراحلهم الدراسية مزيداً من الانسجام والتعاون والبعيد عن الخوف، واحترام الذات، سواء كانت مراحل أساسية أو ثانوية؛ فهي غير مرتبطة بفترة أو عمر محدد.

كما يرى الباحثان أن الثقة بالنفس كانت أفضل لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال شعور الطلبة بالتطور والتحسين في الأداء المهاري، وزيادة قدرة الطالب على أداء المهارات. ويؤكد الباحثان أن استراتيجية التدريس التعاوني كان لها دور في التهيئة لاستقبال متطلبات تعلم الأداء المهاري، بحيث أدى إلى التفاعل الإيجابي مع الأداء مما ساهم في تحسين وتعزيز ثقة الطالب بنفسه. وهذا ما أكدته (2000, Al-Omar) في أن السمات النفسية تبعث على الشعور بالحماس، وتساعد على تركيز الانتباه والمشاركة من أجل النجاح في الأداء المهاري. واتفقت هذه الدراسة مع دراسة كل من (AL-Soqoor, 2021) و (Namarneh, 2020) و (Abu, 2017) و (zam, Maghairah and Heleq, 2014) و (Abdalaziz, 2014).

الاستخلاصات

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها، وتحليل النتائج توصل الباحثان إلى الاستخلاصات التالية:

- 1) استراتيجية التدريس التعاوني لها تأثير فعال على السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار) والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي في كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك.
- 2) تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت استراتيجية التدريس التعاوني على أفراد المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريس الاعتيادي في السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار)، والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك.

التوصيات

- 1) استناداً إلى الاستخلاصات التي توصل إليها الباحثان في هذه الدراسة فإنهما يوصو بما يلي:
- 1) استخدام استراتيجية التدريس التعاوني في تحسين بعض السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار) والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي في كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك.
- 2) تبني استراتيجية التدريس التعاوني ومقاييس السمات النفسية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، اتخاذ القرار) التي تم التعرض لها في هذه الدراسة في المسابقات العملية بصفة عامة، ومسابقات ألعاب القوى بصفة خاصة.
- 3) استخدام استراتيجيات تدريس حديثة في تدريس فعاليات ألعاب القوى؛ لما لها من تأثير إيجابي ملموس في إيجابية التعلم.
- 4) إجراء دراسات مشابهة تبحث في تأثير استخدام استراتيجيات تدريس أخرى وأثرها في تطور متغيرات نفسية أخرى في تعلم المهارات المرتبطة بالألعاب الرياضية.

The Effect of Cooperative Teaching Strategy on Psychological Characteristics And Skill Performance for the Effectiveness of the Triple Jump of Physical Education Students at Yarmouk University

Nezar "Moh'd Khair" Al – luwaici and Mohammad Adel Maqableh
College of Physical Education - Yarmouk University, Irbid, Jordan.

Abstract

This research aims at identifying the effect of the cooperative teaching strategy on the psychological characteristics and skill performance for the effectiveness of the triple jump by the students of physical education at Yarmouk University. The research sample consisted of (60) students from the Faculty of Education at Yarmouk University. They were selected by the intentional mathematical method, and they were divided into two equal groups: an experimental group which applied the cooperative teaching program with some bids for psychological improvement (self-confidence, teamwork, decision-making) in addition to the skill performance of the effectiveness of the triple jump, while the control group applied the teaching program in the usual lecture method. Application of the program took four weeks, with three teaching units per week, and the time of the teaching unit was (50) minutes.

The results of the research showed the effectiveness of using the cooperative teaching strategy on improving some psychological traits (self-confidence, teamwork, and decision-making) and the skill performance of the effectiveness of the triple jump for students of the Faculty of Physical Education at Yarmouk University. Moreover, the results showed that there are statistically significant differences in the dimensional measurement between the experimental and control groups in favor of the experimental group. The researchers recommend using the cooperative teaching strategy to improve some psychological traits (self-confidence, teamwork, and decision-making) and skill performance for the effectiveness of the triple jump.

Keywords: Cooperative Teaching, Psychological Characteristics, Triple Jump

المراجع باللغة العربية

- أبو زمع، على ومغايرة، إياد والحليق، محمود. (2017). تأثير استخدام التعليم التعاوني على تعلم المهارات الأساسية في سباحة الصدر، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (44)، العدد (4)، 277-287.
- الحايك، صادق. (2004). أثر استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في تدريب كرة السلة على مفهوم الذات واتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية عند العامة، مؤتمر التربية الرياضية، الرياضة نموذج الحياة المعاصرة. عدد خاص، عمان، الأردن، 174-187.
- خفاجه، ميرفت. (2002). طرق التدريس في التربية للتعليم والتعلم. الجزء الثاني، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
- راتب، أسامة. (2004). تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي. الطبعة الثانية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- الربيعي، محمد. (2008). استراتيجيات التعلم. عمان: دار الميسرة للنشر.
- زيتون، حسن حسين. (2003). استراتيجيات التدريس (رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم)، القاهرة: عالم الكتاب.

- السامرائي علي، والياسري، قاسم. (2002). دراسة تقييمية لطرق التدريس من وجهة نظر المدرسين للمراحل الدراسية في محافظة بابل، العراق، ملخص الندوة العلمية الأولى لكليات التربية الرياضية في اتحاد جامعات الدول العربية.
- سعيد، نزار. (2011). المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد (4)، العدد (2)، 78-52.
- شديفات، ماجد. (2015). دور استراتيجيات حل المشكلات في تدريس مناهج كرة القدم وكرة السلة على مستوى أنواع مختلفة من التفكير والخصائص النفسية لدى الطلبة من وجهة نظر المعلمين، إطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الصقور، إيمان. (2021). أثر استخدام أسلوبي التدريس التبادلي والتعاوني على تطوير بعض أنواع الإرسال لدى طالبات منتخب مديرية تربية إربد الأولى بلعبة الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، إربد.
- صيداوي، أحمد. (2003). التعلم التعاوني، المؤتمر التربوي السنوي الثامن، وزارة التربية والتعليم، البحرين.
- عبد العزيز، صفاء. (2014). أثر استخدام التعلم التعاوني على تعلم بعض مهارات كرة السلة لطالبات الصف السابع الأساسي في محافظة نابلس، رسالة ماجستير، جامعة النجاح، نابلس.
- عقل، فواز. (2002). التدريس الفعال لدى معلمي ومعلمات اللغة الإنجليزية في مدينة نابلس، مجلة النجاح العلوم الإنسانية. نابلس، المجلد (16)، العدد (2)، 81-67.
- علي، فهد. (2013). أثر التعلم التعاوني في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وتنمية التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. المجلد (10)، العدد (3)، 531-507.
- العمر، بدر عمر. (2000). علاقة الدافعية نحو العمل ببعض المتغيرات الشخصية والوظيفية لدى الموظفين في دولة الكويت، مجلة مركز البحوث التربوية. المجلد (12)، العدد (17)، 140-112.
- غفور، تونا وهبي. (2010). مقارنة التوافق النفسي بين لاعبي منتخب كرة اليد وكرة السلة في كلية التربية الرياضية بجامعة السليمانية: <http://www.iraqacad.org/Lib/nubras.htm> تم الرجوع للموقع بتاريخ 2020/9/10.
- فرج، الين. (2004). أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- القرعان، محمد. (2015). أثر استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني على تحسين بعض مهارات كرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، إربد.
- كامل، دعاء. (2010). فاعلية استخدام بعض وسائل تطوير قوة الدفع للدوران وتأثيرها على مستوى الأداء المهاري في السباحة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر.
- الكريزي، علي. (2007). علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة. مجلة كلية التربية. المجلد (12)، العدد (4)، 158-140.
- مخولوف، محمد. (2011). تأثير برنامج تعليمي بتوظيف أساليب تدريسية رياضية حديثة على تعلم مهارات حياتية منتقاة ومهارات منهجية في كرة السلة لتلاميذ الصف السابع الأساسي. أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.
- مطروود، حازم والياس، انتظار. (2010). تأثير التدريس بأسلوب التعلم التعاوني في خفض مستوى القلق في تعلم مهارة الإرسال التنسي بالكرة الطائرة. مجلة الراغبين للعلوم الرياضية. المجلد (16)، العدد (3)، 167-150.
- ميثاق، هفاء. (2011). تأثير أسلوب التعلم التعاوني في أداء رفعة النتر والاحتفاظ بها لدى طلبة كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، العراق.
- نمارنه، غدير. (2020). أثر استراتيجيات التدريس التعاوني في تطوير بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، إربد، الأردن.

- الوشاحي، محمد (2008). نسبة مساهمة المهارات الهجومية في تحصيل النقاط بالكرة الطائرة، *مجلة جامعة البصرة للعلوم الإنسانية*. المجلد (4)، العدد (16)، 158-146.
- الويسبي، نزار (2018). أثر استخدام استراتيجيات التدريس التعاوني على تعلم الأداء المهاري لفعالية دفع الجلة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك". *مجلة دراسات، العلوم التربوية. الجامعة الأردنية*. المجلد (45)، العدد (4)، 92-79.

Arabic References in English

- Aaql, Fawaz. (2002). Effective teaching of English language teachers in the city of Nablus, *An-Najah Journal for the Humanities*, Nablus, Folder (16), Number (2), 67-81.
- Abdalaziz, Safaa. (2014). *The effect of using cooperative learning on learning some basketball skills for seventh grade students in Nablus governorate*, Master Thesis, An-Najah University, Nablus.
- Abu zam', Ali, Maghairah, Eyad and Heleq, Mahmoud. (2017). The effect of using cooperative education on learning basic swimming chest skills, *Journal of Educational Sciences Studies*, Folder (44), Number (4), 277-287.
- Alhayek, Sadiq. (2004). The effect of using the cooperative learning strategy in basketball training on the self-concept and directions of the students in collage of Physical education among the public, *Physical Education Conference*, Sport is a model of contemporary life, Special number, Amman, Jordan, 174-187.
- Ali, Fahed. (2013). The effect of cooperative learning in teaching some basic skills in football and developing social harmony among fifth graders, *Journal of Research of the College of Basic Education*, Folder (10), Number (3), Page 507-531.
- Al-luwaici, Nezar. (2018). The effect of using the cooperative teaching strategy on learning the skill performance of the effectiveness of the shot put among the students of the collage of physical Education at Yarmouk University. *Studies Journal, Educational sciences*, University of Jordan, Folder (45), Number (4), 79-92.
- Al-Omar, Bader Omar. (2000), The relationship of motivation towards work with some personal and functional variables among employees in the state of Kuwait, *Journal of the Educational Research Center*, Folder (12), Number (17), 112-140.
- Al-quran, Mohammad. (2015). *The effect of using the cooperative learning strategy on improving some football skills among students of the collage of physical Education at Yarmouk University*, Master thesis, Yarmouk University, Irbid.
- Al-Rubaie, Mohammad. (2008). *Learning Strategies*, Amman: Al Masirah Publishing House.
- Alsamarai Ali, Alyaseri, Qasem (2002). *An evaluation study of teaching methods from the point view of teachers for the stages of study in the Babylon province*, Al-Iraq, Summary of the first scientific symposium for the colleges of physical education in the Federation of Arab Universities.
- AL-Soqoor, Eman. (2021). *The effect of using the reciprocal and cooperative teaching methods on the development of some types of transmissions among female students of the first Irbid Education Directorate team in volleyball*, Master thesis, Yarmouk University, Irbid.
- Al-Weshahi, Mohammad. (2008). Contribution of offensive skills in volleyball capture, *Basra University Journal for Human Sciences*, Folder (4), Number (16), 146-158.
- Crazy, Ali. (2007). The relationship of psychological skills with the characteristics of sports motivation among young basketball players, *Journal of the College of Education*, Folder (12), Number (4), 140-158.
- Faraj, Aleen. (2004), *Basics of volleyball training for juniors*, Alexandria: al maaref facility.
- Ghfour, Tona - Wahbe (2010). *Comparison of psychological compatibility between handball and basketball players in the collage of physical Education at the University of Sulaymaniyah*: <http://www.iraqacad.org/Lib/nubras.htm>, the site was returned on 10/9/2020.

- Kamel, Doaa. (2010). *The effectiveness of using some means of developing thrust of rotation and its impact on the level of skill performance in swimming*, Master thesis, collage of physical Education, Zagazig University, Egypt.
- Khfajah, Mervat. (2002). *Teaching methods in physical education for teaching and learning*, Part 2, Alexandria: Library and printing press artistic radiation, Egypt.
- Makhlouf, Mohammad. (2011). *The effect of an educational program employing modern sports teaching methods on learning selected life skills and basketball methodology skills for seventh graders*, PhD thesis, Collage of physical Education, University of Jordan, Amman.
- Matrouf, Hazem and Elias, Intidar. (2010). The effect of teaching in a cooperative learning style in reducing the level of anxiety in learning the skill of tennis serve in volleyball, *Al-Rafidain Sports Magazine*, Folder (16), Number (3), 150-167.
- Methaq, Hafa. (2011). *The effect of the cooperative learning method on the performance and retention of the high weight among the students of the collage of physical Education*, Diyala University, Master thesis, Collage of physical Education, Iraq.
- Namarneh, Ghadeer. (2020). *The effect of the cooperative teaching strategy on developing some basic skills in volleyball*, Master thesis, Collage of physical Education, Irbid, Jordan.
- Rateb, Osama. (2004). *Psychological skills training: Sports applications*. Second Edition, Cairo: Arab Thought House.
- Saeed, Nezar. (2011). Psychological skills of handball players and their relationship to dimensions of sports excellence, *Journal of physical Education Sciences*. Folder (4), Number (2), 52-78.
- Shdefat, Majed. (2015). *The role of Problem-Solving strategy in teaching football and basketball curricula at the level of different types of thinking and psychological characteristics of students from the teacher's point of view*, Unpublished PhD thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
- Sidawi, Ahmad. (2003). *Cooperative learning, the eighth annual educational conference*, The Ministry of Education, Al-Bahrain.
- Zaytoun, Hasan, Hussien. (2003). *Learning Strategies (A contemporary vision of teaching and learning methods)*, Cairo: Book world.

English References

- Dyason, B. (2002). The Implementation of Cooperative Learning in an Elementary Physical Education Program, *Journal of Teaching in Physical Education*, V (22), Is (1),18-29.
- Jan's, B. (2006). *mental Toughness Training for Volleyball*, U.S.A.
- Martin, M. (2011). Teacher effectiveness and learning for mastery, *Journal of Education Research*, may, Jun, V (92) (5), U.S.A.
- Slavin, R. (1995). *Cooperative learning, Theory, research, and practice (2nd end)*. Needham Heights, Mass Allyn and Bacon.

ملحق (1): بأسماء السادة المحكمين

الاسم	الرتبة الأكاديمية	جهة العمل
الدكتور نارت شوكة	أستاذ	جامعة اليرموك
الدكتور راتب الداود	أستاذ	جامعة اليرموك
الدكتور وصفي الخزاعلة	أستاذ	جامعة اليرموك
الدكتور محمد أبو الطيب	أستاذ	الجامعة الأردنية
الدكتور إسماعيل غصاب	أستاذ مشارك	جامعة اليرموك
الدكتور جمال ربابعة	أستاذ مشارك	جامعة مؤتة

ملحق (2): استمارة تقييم الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي

الرقم	المراحل الفنية للأداء	الدرجة المثالية (10)	درجة الطالب
1	الاقتراب		
2	الحجلة		
3	الخطوة		
4	الوثبة		
5	الطيران		
6	الهبوط		
7	التقييم الكلي		

ملحق (3): أسماء السادة المقيمين للأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي

الرقم	الاسم	الوظيفة
1	الدكتور إسماعيل غصاب	أستاذ مشارك ألعاب القوى
2	المدرس عمرو ملكاوي	مدرس ألعاب القوى
3	المدرسة سماح الواكد	مدرسة ألعاب القوى

ملحق (4): مقياس السمات النفسية

جامعة اليرموك

كلية التربية الرياضية/ قسم التربية البدنية

عزيزي/ الطالب / الطالبة:

تحية طيبة وبعد ...

يقوم الباحثان بإجراء دراسة بعنوان "أثر استخدام استراتيجية التدريس التعاوني على بعض السمات النفسية والأداء المهاري لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية"، لذا أرجو التكرم بالإجابة عن فقرات هذا الاستبانة بدقة وأمانة، علماً بأن هذه الإجابات ستعامل بغاية السرية التامة. ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

النوع الاجتماعي: ذكر أنثى

(شاكراً لكم حسن تعاونكم)

الباحثان

الرقم	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة جدا	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا
المجال الأول: الثقة بالنفس						
1	تساعد الطالب على ترتيب أفكاره للوصول للأداء المميز					
2	تجعل الطالب يتقبل ملاحظات زملاء دون تردد					
3	تمكن الطالب من ممارسة اللعبة بثقة عالية					
4	تمنح الطالب شعور بالسعادة عند الاشتراك مع الآخرين في الأداء					
5	تنمي لدى الطالب القدرة على التواصل مع زملاء بطريقة حضارية					
6	تساعد الطالب على أداء المهارة رغم صعوبتها					
7	تمكن الطالب من التغلب على العوائق إن وجدت أثناء الأداء					
8	تمكن الطالب من إيجاد الحلول المناسبة رغم صعوبتها					
المجال الثاني: العمل الجماعي						
1	تسهم في تطوير روح العمل الجماعي لدى الطالب					
2	تنمي احترام الرأي الآخر لدى الطالب					
3	تسهم في تطوير حسن الاستماع للآخرين لدى الطالب					
4	تمنح الطالب فرصة مساعدة الآخرين أثناء الأداء					
5	تطور لدى الطالب الاهتمام برأي زملاء والعمل به					
6	تمكن الطالب من اكتساب مهارة الحوار مع زملاء					
7	تمد الطالب بالقدرة على مشاركة الآخرين بالتعاطي مع الأفكار الجديدة					
8	تجعل الطالب يتقن فن التميز في العمل مع زملاء					
المجال الثالث: اتخاذ القرار						
1	تعين الطالب في اتخاذ المواقف التي تحتاج إلى قرار					
2	تمكن الطالب من تحديد الهدف المنشود					
3	تساعد الطالب على جمع المعلومات التي تمكنه من اتخاذ القرار المناسب					
4	تطور لدى الطالب القدرة على تحديد المشكلة مما يسهل عليه اتخاذ القرار					
5	تمكن الطالب من امتلاك القدرة على تحليل المواقف التي يتعرض لها					
6	تساعد الطالب على تحديد الحلول والبدائل المناسبة					
7	تكشف للطالب مدى القدرة من تحمل مسؤولية اتخاذ القرار الذي يتخذه					
8	تساعد الطالب إصدار الأحكام على القرارات التي يختارها					

مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين

خالد وليد خويلة* ومازن حتاملة*

تاريخ القبول 2022/06/09

DOI:https://doi.org/10.47017/32.2.9

تاريخ الاستلام 2021/11/21

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين، وتكونت عينة الدراسة من (249 لاعباً) يمثلون (12 نادياً)، تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة وأهداف الدراسة، وتم استخدام الاستبانة على عينة الدراسة، حيث تكونت من (47) فقرة موزعة على ست مهارات رئيسية، وهي (مواجهة القلق، والتصور العقلي، والثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، وتماسك الفريق، ودافعية الإنجاز) وتكونت الاستبانة أيضاً من ستة متغيرات تابعة، وهي (سنوات الممارسة، ومركز اللعب، وتلقي محاضرات في الإعداد النفسي، ومصدر المحاضرات، وعدد المحاضرات، وانضمام اللاعب إلى صفوف المنتخب). وقد تم استخدام (المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية، وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، واختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية. وقد أظهرت النتائج أن المستوى الكلي للمهارات النفسية التي يمتلكها لاعبو كرة القدم في الأندية الأردنية للمحترفين، جاء بدرجة متوسطة، كما تبين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في (مهارات القدرة على التصور العقلي، ودافعية الإنجاز الرياضي، والثقة بالنفس)، كما أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية كانت لصالح اللاعبين الذين سنوات ممارستهم في اللعب هي الأطول (10-15) و(16 سنة فأكثر)؛ إذ أوضحت قيم المتوسطات أن اللاعبين الذين سنوات ممارستهم أطول هم الأكثر تصوراً عقلياً وأكثر تركيزاً للانتباه وأكثر تماسكاً بالفريق. وأظهرت النتائج أيضاً وجود تباين ذي دلالة إحصائية في آراء عينة الدراسة فيما يتعلق بمهارة مواجهة القلق؛ إذ دلت النتائج على أن هذه الفروق قد انحصرت بين اللاعبين اللذين سنوات ممارستهم الأطول (16 سنة فأكثر)، ولللاعبين الأقل سنوات ممارسة (أقل من 10 سنوات) و(10-15 سنة)، بحيث كانت أفضلية هذه الفروق لصالح اللاعبين الذين سنوات ممارستهم في اللعب هي الأطول (16 سنة فأكثر)؛ وذلك بالاستناد إلى قيم المتوسطات الحسابية المتعلقة بهذه المهارة، حيث بينت قيم المتوسطات أن اللاعبين الذين سنوات ممارستهم هي الأطول هم الأقل قلقاً عند مقارنتهم باللعبين الأقل سنوات ممارسة. وأوصى الباحثان بعدد من التوصيات أهمها اعتماد الاتحاد الأردني لكرة القدم الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الجهاز التدريبي للفرق من الناشئين إلى المحترفين في كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية، لاعبو كرة القدم المحترفون، أندية المحترفين.

مقدمة الدراسة

أكد علماء الثقافة الرياضية أن علم النفس الرياضي من العلوم الهامة لعملية التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية، حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية والشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية العملية لمختلف مشاكله (Rateb, 2004).

وتعد المهارة النفسية قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب. فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتمرير والاستقبال والتهديف أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها لدرجة الإتقان. وينطبق أيضاً على المهارات النفسية؛ فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها (Allawi, 2002).

© جميع الحقوق محفوظة لمجلة أبحاث اليرموك، "سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية"، جامعة اليرموك، 2023.

* كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

بحث مستل من رسالة الماجستير الموسومة بعنوان "مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين".

ويشير (Shamoun, 1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية والمتمثلة في الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترجاع العقلي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى، والتركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.

وفي ظل التطورات الكبيرة التي دخلت عالم تدريب كرة القدم وتقارب مستويات اللاعبين البدنية والمهارية وحتى الخطئية والذهنية، بدأ الاهتمام بعلم نفس الرياضة بوصفه العامل الفاصل لتحقيق التفوق للاعبين في أدائهم التنافسي، حيث إن الأداء في منافسات كرة القدم لا يتوقف على البناء البدني والمهاري والخطئي للعبة فحسب، وإنما يستلزم عنصراً غاية في الأهمية يراه غالباً المدربين والمطلعون الواعون الأساس لكل ما سبق من عناصر؛ ألا وهو العامل النفسي (Shamoun & Ismail, 2001).

ومن أولويات التدريب الرياضي في كرة القدم هي الموضوعات المتعلقة بالحالة النفسية للاعبين كما تحتل الصدارة في العلوم التطبيقية التي تساعد على تطوير إنجاز اللعب الفردي والجماعي، وتساعد أيضاً على تطوير القدرات النفسية والتي لها التأثير المباشر والكبير في تطوير الأداء في الجوانب المهارية والخطئية والمعرفية، وتحقيق الفوز (Al-Khikani, 2011).

ويرى الباحثان أن أهمية دراسة المهارات النفسية تكمن في تدعيم التماسك بين اللاعبين، وقد تعمل على تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وعدم فقدانها بسرعة بسبب أي حالة تحدث معه، ومعالجة مشكلات الاستثارة والضغط النفسية عند اللاعبين، ومعالجة القلق والتوتر الزائد المرتبط بالمنافسة الرياضية، وكذلك قد تحافظ على عدم تشتت انتباه اللاعب والحفاظ على التركيز في أثناء المباريات.

أهمية الدراسة

وتكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

1. توجيه اهتمام الباحثين لأهمية المهارات النفسية المرتبطة بتطوير الأداء في التدريب والمنافسات في كرة القدم.
2. التعامل مع شريحة مهمة في المجتمع الرياضي، وهم لاعبو أندية دوري المحترفين لكرة القدم في الأردن.
3. الاستفادة من عملية التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين ومدربي أندية دوري المحترفين لكرة القدم، وتوظيف نتائج الدراسة في عمليات الإعداد النفسي.

مشكلة الدراسة

يرى الباحثان أن تطوير الأداء البدني والمهاري والخطئي دون استخدام المهارات النفسية في برامج إعداد اللاعبين على المستويات كافة لن يؤدي إلى الوصول لنتائج إيجابية، حيث إن الكثير من المدربين واللاعبين يعتقدون بأن السبب الرئيسي في انخفاض مستوى الأداء يرجع لانخفاض مستوى برامج التدريب، لكن في اعتقاد الباحثين فإن المشكلة تكمن في عدم تركيز المدربين واللاعبين على جانب المهارات النفسية التي لها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء، وإن أي نقص أو خلل في الحالة العقلية سيؤثر مباشرة على أداء اللاعب وعلى الفريق ونتائجه. وهذا ما يؤكد (Al Atrash, 2008) من أن المشكلة الحقيقية ليست نتيجة نقص المهارات البدنية وإنما تكمن في ضعف بعض المهارات النفسية، وكما ذكر (Allawi, 2007)، فإن اللاعب لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات النفسية إلا إذا تعلمها وتدريب عليها.

ومن خلال متابعة الباحثين لمباريات محترفي كرة القدم في الأردن، لاحظنا أن هناك تفاوت في أداء معظم اللاعبين وتراجعاً في مستوياتهم من مباراة لأخرى بشكل لافت وملحوظ، وظهر ذلك من خلال نتائج المباريات وترتيب الفرق، رغم الأداء البدني والمهاري والخطئي الذي يتحلون به، مما دعا الباحثين لإجراء هذه الدراسة للوقوف على مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين من محترفي كرة القدم في الأردن.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى:

1. التعرف إلى مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية (مواجهة القلق، والتصور العقلي، والثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، وتماسك الفريق، ودافعية الإنجاز) في الأندية الأردنية للمحترفين.
2. التعرف إلى الفروق في مستوى امتلاك اللاعبين للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغيرات الدراسة (سنوات الممارسة، ومركز اللعب، وتلقي محاضرات في علم النفس الرياضي، وعدد هذه المحاضرات، ومصدرها، وانضمام اللاعب إلى صفوف المنتخب).

تساؤلات الدراسة

سعت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية (مواجهة القلق، والتصور العقلي، والثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، وتماسك الفريق، ودافعية الإنجاز) في الأندية الأردنية للمحترفين؟
2. هل يوجد تباين ذو دلالة إحصائية في آراء عينة الدراسة عند مستوى الدلالة (0.05) لامتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تعزى لمتغيرات سنوات الممارسة، ومركز اللعب، وتلقي محاضرات في علم النفس الرياضي، وعدد هذه المحاضرات ومصدرها، وانضمام اللاعب إلى صفوف المنتخب؟

محددات الدراسة

المحددات الجغرافية: محافظات المملكة الأردنية الهاشمية.

المحددات المكانية: مقرات الأندية، وملاعب التدريب، وأماكن المعسكرات لكل فريق.

المحددات الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2018/2017 ذلك في فترة ما بعد مرحلة الذهاب، من تاريخ 2018/2/18 ولغاية 2018/3/18.

المحددات البشرية: جميع لاعبي أندية دوري المناسير لمحترفي كرة القدم الأردني المسجلين في سجلات الاتحاد الأردني لكرة القدم للموسم 2018/2017، باستثناء اللاعبين المحترفين من غير العرب، وذلك لعدم ترجمة أداة الدراسة لهم (الاستبانة).

مصطلحات الدراسة

1. المهارات النفسية (Psychological Skills): هي قدرات عقلية يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، وتتضمن كلاً من: التصور العقلي، وتركيز الانتباه، والثقة بالنفس، والاسترخاء، ومواجهة القلق، ودافعية الإنجاز، وتماسك الفريق (Allawi, 2007).
2. التصور العقلي (Mental vision): هو استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخزنة من واقع الخبرة الماضية، ولا يقتصر التصور فقط على الاسترجاع لهذه الخبرات، ولكن يعمل على إنشاء وإحداث خبرات جديدة (Allawi, 1992).
3. تركيز الانتباه (Attention): هو القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بهذا التركيز فترة زمنية معينة (Rateb, 2004).
4. مواجهة القلق (Anxiety): هي انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر (Allawi, 2002).
5. الثقة بالنفس (Self confidence): هي درجة التأكد واليقينية التي يمتلكها الفرد عن مدى قدرته على تحقيق النجاح (Allawi, 2002).
6. دافعية الإنجاز (Achievement Motivation): هو استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الإنسان ومثابرته في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف تترتب عليه درجة معينة من الإشباع (Yasin, 2008).
7. تماسك الفريق (Team cohesion): هو عملية ديناميكية تنعكس في ميل أعضاء الفريق للعمل معاً، واتحادهم في سعيهم نحو تحقيق الأغراض والأهداف (Rateb, 1995).

الدراسات السابقة

قام (Alkrizii, 2015) بدراسة هدفت إلى التعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبين كرة السلة، واستخدم الباحث فيها المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (45) لاعب كرة سلة يمثلون أندية العمارة وميسان ونادي دجلة الرياضي والمشاركين في دوري المحافظة للشباب للموسم الرياضي (2006/2007). وتم استخدام مقياس السمات الرياضية ومقياس اختبارات المهارات النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي كرة السلة تميزوا بالمهارات النفسية الآتية: دافعية الإنجاز لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة تليها القدرة على التصور ثم الثقة بالنفس، ثم الاسترخاء، ثم تركيز الانتباه، وأخيراً مواجهة القلق، وأظهرت كذلك وجود علاقة إيجابية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية، بينما أظهرت عدم وجود علاقة بين المهارات النفسية ومهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه. وأوصى الباحث بالاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

وهدفت دراسة (Amira & Riadh 2015) إلى استقصاء المهارات النفسية المختارة. للاعبين كرة القدم ضمن مواقع اللعب المختلفة، تكونت عينة الدراسة من (180) لاعب كرة قدم تم توزيعهم إلى (60) لاعب هجوم، و(60) لاعب وسط، و(60) لاعب دفاع) وتمت المقارنة فيما بينهم من حيث (12) مهارة سيكولوجية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المقياس الفرعية الأساسية والنفسية الجسمية للاعبين في مواقع اللعب المختلفة. وقد تفوق لاعبو مركز الهجوم على لاعبي المراكز الأخرى في دافع الثقة والنشاط، وتفوق لاعبو مركز الدفاع على لاعبي المراكز الأخرى من حيث الاسترخاء، وتبين أن لاعبي مركز الوسط اظهروا مستويات أقل ضمن المهارات النفسية.

وهدفت دراسة (Eabd, 2015) إلى التعرف إلى مستوى التوافق النفسي للاعبين الكرة الطائرة، والتعرف إلى مستوى المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة والعلاقة بينهما. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وأجريت الدراسة على عينة من الطلاب وعددهم (70) طالباً، وأستنتج الباحث وجود فروق معنوية في مستوى التوافق النفسي ومستوى المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة، وأظهرت علاقة ارتباط معنوية بين بعد القدرة على الاسترخاء لمقياس المهارات النفسية والابعاد الأسري والاجتماعي والرياضي لمقياس التوافق النفسي، وظهرت علاقة ارتباط معنوية بين بعد دافعية الإنجاز الرياضي لمقياس المهارات النفسية والبعد الأسري والاجتماعي لمقياس التوافق النفسي، وأوصى الباحث بالتدريب المتواصل على المهارات النفسية حتى يمكن الاستفادة منها في الارتقاء بالأداء المهاري.

وهدفت دراسة (Al-Jubouri, 2013) إلى التعرف إلى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظة صلاح الدين ومعرفة علاقتها مع السمات الدافعية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (60) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث مقياس المهارات النفسية لجمع البيانات. وبعد تحليل البيانات توصلت الدراسة إلى تميز لاعبي كرة القدم في المهارات النفسية التالية (الاسترخاء، والثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة القلق، ودافعية الإنجاز)، وتبين وجود علاقة ارتباطية بين السمات الدافعية ومهاتري (التصور العقلي، والانتباه)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين السمات الدافعية ومهارات (الاسترخاء، والقدرة على مواجهة القلق، والثقة بالنفس، ودافعية الإنجاز)، وأوصى الباحث بضرورة التدريب على المهارات النفسية والسمات الدافعية في عمر مبكر لما لذلك من تأثير على الإنجاز الرياضي.

دراسة (Zissis, 2011) هدفت إلى استقصاء تأثيرات برنامج تدريبي لزيادة تركيز الانتباه على تحسين مستوى الانتباه. وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعب كرة قدم وقام الباحث بتطبيق اختبار يتعلق بنمط التركيز والانتباه الداخلي والخارجي وعلاقة ذلك بكرة القدم. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء عند المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج، وذلك ضمن الانتباه الخارجي الواسع، والانتباه التركيز الخارجي الزائد عن الحد، والانتباه الداخلي الواسع، والانتباه الداخلي المفرط والزائد عن الحد، وتمت الإشارة إلى استخدام برنامج تدريبي محدد لزيادة التركيز والانتباه كإجراء تدريبي للمهارات النفسية وقد كان فعالاً في المساهمة في زيادة السمات التركيزية الإيجابية (الانتباه الداخلي الواسع، الانتباه الخارجي الواسع، والانتباه والتركيز الضيق والمحدد) وتقليل السمات التركيزية السلبية (التركيز الخارجي المفرط، والتركيز الداخلي المفرط والزائد عن الحد، وقلة التركيز) عند لاعبي كرة القدم صغار السن.

منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة الحصر الشامل للعينة لمناسبتها طبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي الدوري الأردني للمحترفين (جميع اللاعبين الذين يلعبون ضمن أنديةهم وكان عدد الأندية (12) نادياً أردنياً محترفاً).

عينة الدراسة

العينة الاستطلاعية: تكون عدد أفراد العينة الاستطلاعية من (22) لاعباً، وتم استبعاد العينة الاستطلاعية من عينة الدراسة الأساسية.

العينة الأساسية: تكونت عينة الدراسة من جميع اللاعبين المشاركين في أندية الدوري الأردني لمحترفي كرة القدم في الأردن، باستثناء اللاعبين المحترفين غير العرب وذلك لعدم ترجمة أداة الدراسة لهم لقلة عددهم. وبعد جمع استمارات أداة الدراسة واستبعاد اللاعبين غير العرب، واستبعاد إجابات الاستبانة غير المكتملة وغير الصالحة للتحليل الإحصائي أصبحت العينة مكونة من (249) لاعباً يمثلون ما نسبته 83% من مجتمع الدراسة، ويمثلون (12) نادياً لكرة القدم.

أداة الدراسة

قام الباحثان بالرجوع إلى الدراسات السابقة وعدد من الاستبانات والمراجع العلمية التي اهتمت بدراسة المهارات النفسية للرياضيين، مثل كل من (Shamoun, 2001) و (Fawzy, 2001) و (Allawi, 2007) و (Rateb, 2004) و (Yassin, 2008). حيث قام الباحثان بتصميم استبانة بهدف التعرف إلى مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين.

أما فيما يتعلق بأداة الدراسة (الاستبانة) التي تكونت من البيانات الشخصية والمهارات النفسية، فقد اشتملت في صورتها الأولية على (48) فقرة موزعة على (6) مهارات نفسية.

وتكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (47) فقرة موزعة على (6) مهارات نفسية.

معايير الدراسة

تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي لتقدير مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين. وتكون سلم الاستبانة للاستبانة من خمس استجابات وهي:

دائماً (5 درجات)، غالباً (4 درجات)، أحياناً (3 درجات)، نادراً (درجتان)، أبداً (درجة واحدة). وتم وضع درجات تقدير للأداة للحكم على المتوسط الحسابي، وهي كالتالي:

2.33 فأقل – منخفض.

2.34_ 3.67 – متوسط.

3.68 – 5.00 – مرتفع.

صدق أداة الدراسة

قام الباحثان باستخدام صدق المحتوى للتحقق من صدق الأداة، وذلك من خلال عرضها على هيئة من المحكمين ذوي الخبرة في مجال التربية الرياضية، ومن حملة الدكتوراه، ولهم دراية كافية بموضوع الدراسة. وذلك بهدف إبداء الرأي في فقرات الاستبانة وتحديد موقفهم من الأداة.

ثبات أداة الدراسة

الجدول (1): نتائج ثبات المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الأندية الأردنية للمحترفين بأسلوب ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي عند تطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=22)

الرقم	المهارة	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
1	مواجهة القلق	11	0.713
2	التصور العقلي	9	0.704
3	الثقة بالنفس	8	0.698
4	تركيز الانتباه	8	0.745
5	تماسك الفريق	6	0.664
6	دافعية الإنجاز	5	0.786
المجموع الكلي للمهارات النفسية			0.706

تشير نتائج الجدول (1) إلى أن قيمة ألفا كرونباخ قد بلغت (0.713) لمهارة مواجهة القلق وبلغت (0.704) لمهارة التصور العقلي وبلغت (0.698) لمهارة الثقة بالنفس وبلغت (0.745) لمهارة تركيز الانتباه وبلغت (0.664) لمهارة تماسك الفرق كما بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.786) لمهارة دافعية الإنجاز أما بالنسبة لقيمة ألفا كرونباخ المحسوبة للاستبانة ككل فقد بلغت (0.706) وتعتبر جميع هذه القيم كافية ومناسبة لأغراض هذه الدراسة إذ عادة ما يتم قبول قيم ثبات الاتساق الداخلي إذا كانت القيم (0.60) كحد أدنى.

تطبيق الدراسة

- قام الباحثان باتباع الإجراءات التالية لتطبيق أداة الدراسة (الاستبانة):
- تم إرسال كتاب من عمادة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك إلى الاتحاد الأردني لكرة القدم لتسهيل مهمة الباحثين.
- قام الاتحاد الأردني لكرة القدم بمخاطبة أندية دوري المناسير للمحترفين لتسهيل مهمة الباحثين لتطبيق الاستبانة بموافقة اللاعبين.
- قام الباحثان بزيارة ميدانية إلى مواقع تدريب الأندية، وتم التنسيق مع المدربين والإداريين بخصوص المواعيد التي يمكن فيها السماح بتوزيع الاستبانة على اللاعبين.
- قام الباحثان بتوضيح كيفية تعبئة الاستبانة في أماكن تدريب اللاعبين في المواعيد التي تم الاتفاق عليها مع الجهاز الفني، حيث تم تزويد كل لاعب بقلم للإجابة بإشراف الباحثين، وذلك خلال الفترة بين 2018/2/18 و 2018/3/18.
- قام الباحثان بتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً.

متغيرات الدراسة

تشتمل هذه الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة التالية:

أولاً: المتغيرات المستقلة

- المهارات النفسية وتشمل: (مواجهة القلق، والتصور العقلي، والثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، وتماسك الفريق، ودافعية الإنجاز).

ثانياً: المتغيرات التابعة

- البيانات الشخصية، وتشمل: (سنوات الممارسة، ومركز اللعب، وتلقي محاضرات بالإعداد النفسي، ومصدر المحاضرات، وعدد المحاضرات، وحضور المحاضرات، وانضمام اللاعب إلى صفوف المنتخب).
- مستوى امتلاك اللاعبين للمهارات النفسية.

المعالجات الإحصائية

من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة، استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية:

- الأهمية النسبية.
- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- تحليل التباين الأحادي (ANOVA).
- معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي.
- اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية لتحديد مواقع الفروق.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول

ما مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين؟

الجدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم في الأندية الأردنية للمحترفين مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=249).

الرقم	المهارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
6	دافعية الإنجاز	4.06	0.47	81.20%	مرتفع	1
4	تركيز الانتباه	3.81	0.55	76.20%	مرتفع	2
3	الثقة بالنفس	3.76	0.42	75.20%	مرتفع	3
2	التصور العقلي	3.73	0.44	74.60%	مرتفع	4
5	تماسك الفريق	3.71	0.45	74.20%	مرتفع	5
1	مواجهة القلق	2.84	0.38	56.80%	متوسط	6
المجموع الكلي للمهارات النفسية		3.65	0.25	73.00%	متوسط	

يلاحظ من الجدول (2) أن مستوى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين ظهر بدرجة متوسطة حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (3.65) بأهمية نسبية مقدارها (73.0)، وتباين مستوى المهارات بين متوسط ومرتفع إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.84-4.06)، وجاءت في المرتبة الأولى مهارة دافعية الإنجاز بمتوسط حسابي بلغ (4.06) وبدرجة مرتفعة وأهمية نسبية بلغت (81.20). وفي المرتبة الأخيرة جاءت مهارة مواجهة القلق بمتوسط حسابي بلغ (2.84) وبدرجة متوسطة وأهمية نسبية بلغت (56.80)، وفيما يلي عرض للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب كل مهارة نفسية، كما هو موضح في الجداول (3)، (4)، (5)، (6)، (7)، (8).

وأظهرت نتائج الجدول (2) مستويات المهارات النفسية لدى لاعبي أندية الدوري الأردني لمحترفي كرة القدم في الأردن، حيث جاء المستوى الكلي بدرجة متوسطة. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن اللاعبين قد تكون لديهم مهارات نفسية اكتسبوها من خلال التدريب وفترة الإعداد البدني والخططي والمهاري وخوض المنافسات الذي بدوره يؤدي إلى تطوير المهارات النفسية بشكل عام والتي لها دور في زيادة ثقة اللاعب بنفسه وزيادة قدرته على التصور العقلي للمهارات الحركية التي يؤديها ويتعرض لها خلال المنافسة. ومن خلال امتلاك اللاعب للقدرات البدنية الجيدة فإنه يستطيع أن يكون على قدر عالٍ من الثبات الانفعالي وبالتالي القدرة على مواجهة القلق والضغوط المتنوعة في أثناء اللعب والمنافسة ويعتقد الباحثان أن اللاعبين مدركون لأهمية السيطرة على خفض القلق والتوتر لديهم لتقديم أداء أفضل. ويتفق ذلك مع دراسة كل من Alktrizii، (2015) و (Al-Khikani, 2011) اللتين أشارتا إلى أن اللاعبين يمتلكون مهارات نفسية بنسب متفاوتة.

أولاً: مهارة مواجهة القلق

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مهارة مواجهة القلق مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=249).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
1	أبذل جهد كبير للمحافظة على هدوئي قبل المباراة	4.14	0.97	82.80%	مرتفع	1
2	أشعر بالاختناق عندما أرتكب الأخطاء خلال المباراة الهامة	4.06	1.04	81.20%	مرتفع	2
3	يميل أدائي للأفضل عندما أشعر بالتوتر	3.48	1.30	69.60%	متوسط	3
4	أشعر بتوتر قبل الأداء أكثر مما أكون عليه خلال الأداء	3.14	1.07	62.80%	متوسط	4
5	أشعر بالارتباك خلال اللحظات القليلة قبل بداية المباراة	2.91	1.13	58.20%	متوسط	5
6	أعاني من قلة النوم نتيجة تفكيري بالمباراة القادمة	2.9	1.23	58.00%	متوسط	6
7	أجد صعوبة في تنشيط نفسي للأداء	2.61	0.99	52.20%	متوسط	7
8	تفكيري في إخفاقاتي السابقة أكثر من نجاحاتي	2.17	1.35	43.40%	منخفض	8
9	أسيطر على انفعالاتي خلال المباراة	2.06	0.90	41.20%	منخفض	9
10	قلقي وتوتري ينخفض بشكل سريع عندما أبدأ اللعب	2.03	1.01	40.60%	منخفض	10
11	أملك السيطرة على توتري حتى لا يؤثر على أدائي	1.73	0.94	34.60%	منخفض	11
مواجهة القلق		2.84	0.38	56.80%	متوسط	

يشير الجدول (3) إلى أن مستوى مهارة مواجهة القلق كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.84) بأهمية نسبية قدرها (56.80%). وتباين مستوى الفقرات بين منخفض ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (1.73-4.14)، وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (1) وهي "أبذل جهد كبير للمحافظة على هدوئي قبل المباراة" بمتوسط حسابي (4.14) وبأهمية نسبية قدرها (82.80%)، وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (11) وهي "أملك السيطرة على توتري حتى لا يؤثر على أدائي" بمتوسط حسابي (1.73%) بأهمية نسبية بلغت (34.60%).

وأظهرت نتائج الجدول (3) أن مستويات مهارة القدرة على مواجهة القلق جاءت بدرجة متوسطة. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن مواجهة القلق من المهارات النفسية التي تؤثر على اللاعبين وتحتاج إلى قدرات عالية والكثير من الخبرة لمواجهتها. ويعتقد الباحثان أن أعراض القلق قد تظهر على اللاعب جراء ظروف المنافسة أو نتيجة المنافسة أو وقت المباراة، ويظهر ذلك أيضاً على سلوك اللاعب حيث تكثر أخطائه خلال المنافسة أو يضعف أداءه خلال المواقف الحرجة والحاسمة أو يقل التزامه بالواجبات المطلوبة منه خلال المنافسة أو يدعي الإصابة وكل ما سبق مؤشرات لزيادة درجة القلق، ويعتقد الباحثان أن أفراد العينة على دراية بأهمية المحافظة على الهدوء قبل المنافسات من خلال إجاباتهم على الفقرة (1) والتي حصلت على أعلى متوسط حسابي (4.14) وبدرجة مرتفعة.

ثانياً: مهارة التصور العقلي

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مهارة التصور العقلي مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=249).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
12	أثناء اللعب أوجه نفسي ذهنياً	4.31	0.93	86.20%	مرتفع	1
13	أندرب على أدائي ذهنياً قبل دخولي المباراة	4.08	0.91	81.60%	مرتفع	2
14	أتصور الأداء الصحيح من خلال التدريب عليه ذهنياً	4.06	0.99	81.20%	مرتفع	3
15	أحلم كيف سيكون أدائي في المباراة	3.98	0.93	79.60%	مرتفع	4
16	التحدث مع نفسي في أثناء الأداء يسهم في زيادة التحضير الذهني لدي	3.91	0.96	78.20%	مرتفع	5

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى المرتبة
17	عندما أتدرب على أدائي ذهنياً فأنتي أرى أدائي كأنني أشاهد شريط فيديو	3.91	0.87	78.20%	مرتفع 5
18	عندما أحضر نفسي للأداء ذهنياً فأنتي أحاول أن أتخيل الإحساس والشعور داخل عضلاتي	3.72	1.11	74.40%	مرتفع 7
19	عندما أحاول أن أتدرب على تخيل أدائي ذهنياً أجد صعوبة في إيجاد الصورة الواضحة	3.41	1.23	68.20%	متوسط 8
20	عندما لا أتدرب أو العب أبقى أفكر في لعبتي	2.22	0.98	44.40%	منخفض 9
	التصور العقلي	3.73	0.44	74.60%	مرتفع

يلاحظ من الجدول (4) أن مستوى مهارة التصور العقلي كان مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.73) بأهمية نسبية مقدارها (74.60%)، وتباين مستوى فقرات المهارة بين منخفض ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.31-2.22). وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (12) وهي " أثناء اللعب أوجه نفسي ذهنياً " بمتوسط حسابي بلغ (4.31) وبأهمية نسبية مقدارها (86.20%). وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (20) وهي " عندما لا أتدرب أو أعب أبقى أفكر في لعبتي " بمتوسط حسابي بلغ (2.22) بأهمية نسبية قدرها (44.40%).

وأظهرت نتائج الجدول (4) أن مهارة التصور العقلي جاءت بدرجة مرتفعة لدى لاعبي كرة القدم، حيث يعتقد الباحثان أن اللاعبين قد خضعوا إلى جلسات في التصور العقلي وكيفية تخيل الأداء من خلال مشاهدة الفيديو أو من خلال المدرب أو المختص، مما جعلهم مدركين لأهمية هذه المهارة على أدائهم فقد يعتبر التصور من أصعب المهارات التي يجب التركيز عليها ويجب التدريب عليها جيداً لأن أي تصور خاطئ للمهارة يحتاج لوقت كبير لاسترجاع المهارة الأصلية وتمتاز مهارة التصور العقلي بعدم الثبات وبأنها أقل وضوحاً من الإدراك وأن اللاعب الذي يحاول إتقان مهارة أساسية فعليه إعادة تكرار هذه المهارة أو أن يقوم بالتصور العقلي للمهارة، وأن يقوم اللاعب باستحضار الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدماً كل حواسه وبمشاركة خبراته وانفعالاته ومشاعره، علماً بأن مواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعب ليست دائماً متكررة إنما هي متغيرة من حين لآخر وأن كل موقف له خصوصية يتطلب من اللاعب تصوره بشكل مختلف عن مواقف أخرى. ولهذا فإنه ليس من السهل دائماً أن يقوم اللاعب بتصوير الأداء بطريقة مماثلة جداً للواقع، وبالتالي لا بد للاعب من أن يتمرن ويجتهد على نفسه بشكل مستمر حتى لا يفقد القدرة على التصور الصحيح.

ثالثاً: مهارة الثقة بالنفس

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مهارة الثقة بالنفس مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=249).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى المرتبة
21	أشعر بالثقة العالية أن أدائي سيكون مميزاً في المباراة التي سأخوضها	4.30	0.89	86.00%	مرتفع 1
22	لا أفكر بالخسارة نهائياً	4.29	1.01	85.80%	مرتفع 2
23	أمتلك الثقة النفسية العالية بمهاراتي الرياضية	4.29	0.84	85.80%	مرتفع 3
24	أحافظ على ثقتي وتوازني خلال المباراة حتى لو كان أدائي دون المستوى (ضعيفاً)	4.03	0.95	80.60%	مرتفع 4
25	ثقتي بنفسني تتزعزع بسرعة من أي حالة بسيطة قد تحدث معي في المباراة	3.88	1.23	77.60%	مرتفع 5
26	عندما يصبح أدائي متدنياً خلال المباراة أفقد ثقتي بنفسني	3.51	1.13	70.20%	متوسط 6
27	ثقتي النفسية العالية تشعرني بالعظمة	3.32	1.43	66.40%	متوسط 7
28	تراودني الشكوك أن أدائي سيكون ضعيفاً	2.48	1.28	49.60%	متوسط 8
	الثقة بالنفس	3.76	0.42	75.20%	مرتفع

يلاحظ من الجدول (5) أن مستوى مهارة الثقة بالنفس كان مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.76) بأهمية نسبية مقدارها (75.20%). وتباين مستوى فقرات المهارة بين متوسط ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.30-2.48). وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (21) وهي "أشعر بالثقة العالية أن أدائي سيكون مميزاً في المباراة التي سأخوضها" بمتوسط حسابي بلغ (4.30) وبأهمية نسبية مقدارها (86.0%). وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (28) وهي "تراودني الشكوك أن أدائي سيكون ضعيفاً" بمتوسط حسابي بلغ (2.48) بأهمية نسبية بلغت (49.60%).

وأظهرت نتائج الجدول (5) بأن مستوى مهارة الثقة بالنفس جاءت بدرجة مرتفعة ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن مهارة الثقة بالنفس من المكونات الشخصية الهامة لدى جميع اللاعبين. وتعتبر الثقة بالنفس طاقة نفسية إيجابية، وهي عامل مميز للنجاح إذ تساعد اللاعبين على تطور أدائهم وتميز حركاتهم بالقوة والسرعة والتركيز وقد ذكر (Rateb, 2004) أن الثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، وبما أن المهارات النفسية جاءت في الدراسة بدرجات متوازنة، فمن الطبيعي أن تكون ثقة اللاعبين بأنفسهم ضمن المعقول أي متوسطة، وتختلف الثقة بالنفس من رياضي لآخر فاللاعب الواثق بنفسه له القدرة على تحقيق النجاح المطلوب منه بينما اللاعب الأقل ثقة لديه شكوك في قدراته وتحقيق أهدافه واللاعبون الذين يمتلكون الثقة المثلى بالنفس يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراتهم. ويتفق ذلك مع دراسة (Kazem, 2015)، ودراسة (Alkrizii, 2015) اللتين أشارتا إلى امتلاك اللاعبين مهارة الثقة بالنفس، والثقة الرياضية بمستويات عالية عند أفراد عينتيهما.

رابعاً: مهارة تركيز الانتباه

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مهارة تركيز الانتباه مرتبة ترتيبياً تنازلياً (ن=249).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
29	عندما أكون في حالة التركيز يصبح أدائي مثالياً خلال اللعب	4.27	0.87	85.40%	مرتفع	1
30	أركز كل انتباهي على ما أقوم به في أثناء اللعب بدلاً من التفكير فيما يتوجب عمله	4.13	0.89	82.60%	مرتفع	2
31	إذا بدأ أدائي ضعيفاً فإنني أحاول نسيانه وأركز على أدائي الحالي	4.09	1.11	81.80%	مرتفع	3
32	أركز على أدائي أكثر من التركيز على أداء زملائي في الفريق	4.06	1.04	81.20%	مرتفع	4
33	يتشتت انتباهي داخلياً وخارجياً خلال المباراة بسبب وجود الجمهور	3.9	1.28	78.00%	مرتفع	5
34	عندما أكون في قمة أدائي لا أتأثر بوجود الجمهور	3.81	1.21	76.20%	مرتفع	6
35	أجد صعوبة في التركيز خلال الأداء	3.18	1.34	63.60%	متوسط	7
36	عندما أرتكب خطأ في أثناء المباراة أجد صعوبة في التركيز على أدائي	3.08	1.34	61.60%	متوسط	8
تركيز الانتباه		3.81	0.55	76.20%	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (6) أن مستوى مهارة تركيز الانتباه كان مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.81) بأهمية نسبية مقدارها (76.20%). وتباين مستوى فقرات المهارة بين متوسط ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.27-3.08). وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (29)، وهي "عندما أكون في حالة التركيز يصبح أدائي مثالياً خلال اللعب" بمتوسط حسابي بلغ (4.27) وبأهمية نسبية مقدارها (85.40%). وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (36)، وهي "عندما أرتكب خطأ أثناء المباراة أجد صعوبة في التركيز على أدائي" بمتوسط حسابي بلغ (3.08) وبأهمية نسبية بلغت (61.60%).

وأظهرت نتائج الجدول (6) أن مستويات القدرة على تركيز الانتباه جاءت بدرجة مرتفعة. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن تركيز الانتباه يعتبر من المهارات النفسية الهامة للأداء الناجح للمهارات الرياضية، فالأداء العالي للمهارات لا يصل إليه الرياضي إلا عندما يوجه كامل انتباهه إلى أدائه للمهارات دون الانتباه لشيء آخر، حيث يلعب الانتباه دوراً هاماً وكبيراً في السلوك الحركي للإنسان وفي انفعالاته المختلفة. ويتفق ذلك مع دراسة (Alkrizii, 2015) التي أشارت إلى تمييز لاعبي كرة السلة بامتلاكهم للمهارات النفسية بشكل عام ولمهارة تركيز الانتباه بشكل خاص، وبمستوى مرتفع.

خامساً: مهارة تماسك الفريق

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مهارة تماسك الفريق مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=249).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
37	أحافظ على روح التعاون مع اللاعبين	4.51	0.77	90.20%	مرتفع	1
38	علاقتي جيدة ومميزة مع زملائي في الفريق	4.45	0.82	89.00%	مرتفع	2
39	أجد صعوبة في التواصل والتفاهم مع اللاعبين	3.87	1.15	77.40%	مرتفع	3
40	خسارة فريقي تشعرنني بالإحباط حتى لو كان أدائي الشخصي مميزاً	3.3	1.31	66.00%	متوسط	4
41	عندما أنضم لفريق جديد فأنتي أحتاج لفترة طويلة للشعور بالانسجام	3.21	1.14	64.20%	متوسط	5
42	يصيبني إحباط شديد عندما يكون أداء زملائي في الفريق متدنياً	2.91	1.15	58.20%	متوسط	6
	تماسك الفريق	3.71	0.45	74.20%	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (7) أن مستوى مهارة تماسك الفريق كان مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.71) بأهمية نسبية مقدارها (74.20%)، وتباين مستوى فقرات المهارة بين متوسط ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.51-2.91). وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (37)، وهي "أحافظ على روح التعاون مع اللاعبين" بمتوسط حسابي (4.51) وبأهمية نسبية (90.20%)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (42) وهي "يصيبني إحباط شديد عندما يكون أداء زملائي بالفريق متدنياً" بمتوسط حسابي بلغ (2.91) وبأهمية نسبية مقدارها (58.20%).

وأظهرت نتائج الجدول (7) أن مهارة تماسك الفريق جاءت بدرجة مرتفعة. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن معظم اللاعبين في الأندية يعرفون بعضهم البعض جيداً ويمثلون بيئة واحدة، وقد يعملون في العمل نفسه بجانب اللعب في النادي، وقد يكون اللاعبون ضمن المنتخب الوطني، وهذا كله يعتبر من المؤشرات على تماسك الفريق.

ويشير (Fawzi & Badr El Din, 2001) إلى أن المكانة التي يكون فيها الفريق في مجتمع اللعبة أو في المجتمع الرياضي بصفة عامة من العوامل الهامة في تماسك الفريق، فكلما ارتفعت مكانة الفريق زاد تماسكه، والعكس صحيح. وتؤدي العلاقات التعاونية إلى تماسك الجماعة وزيادة جاذبيتها، مما يساهم في تحقيق الأهداف التي تتطلع إليها.

سادساً: مهارة دافعية الإنجاز

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مهارة دافعية الإنجاز مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=249).

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	المرتبة
43	الرياضة التي أمارسها هي كل حياتي	4.47	0.80	89.40%	مرتفع	1
44	حالياً أهم شيء في حياتي أن أقدم أفضل ما عندي من أداء	4.36	0.91	87.20%	مرتفع	2
45	تشجيعي من قبل الجمهور يعطيني حافزاً كبيراً على إعطاء كل ما لدي خلال المباراة	4.34	0.92	86.80%	مرتفع	3
46	حصولي على المكافآت يحفزني على بذل كل ما لدي خلال المباراة	3.76	1.46	75.20%	مرتفع	4
47	شتم الجمهور لي إذا كان أدائي ضعيفاً يشعرنني بالإحباط	3.38	1.22	67.60%	متوسط	5
	دافعية الإنجاز	4.06	0.47	81.20%	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (8) أن مستوى مهارة دافعية الإنجاز كان مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.06) بأهمية نسبية مقدارها (81.20%). وجاء مستوى فقرات المهارة بين متوسط ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.47-3.38). وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة (43)، وهي "الرياضة التي أمارسها هي كل حياتي" بمتوسط حسابي بلغ (4.47)

وبأهمية نسبية مقدارها (89.40%). وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة (47)، وهي "شتم الجمهور لي إذا كان أدائي ضعيفاً يشعرنى بالإحباط" بمتوسط حسابي قدره (3.38) وبأهمية نسبية بلغت (67.60%). وأظهرت نتائج الجدول (8) أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي جاءت بدرجة مرتفعة. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن تحقيق الإنجاز هو الهدف الحقيقي لممارسة أي نوع من الرياضة وفي اعتقاد الباحثين فإن تلك النتيجة مقبولة، وذلك لأن اللاعبين يعملون على بذل أقصى طاقاتهم وقدراتهم من أجل الوصول إلى الفوز في المباريات والفوز هو الإنجاز للاعبين. ويتفق ذلك مع دراسة (Jamhur, 2011) التي أشارت إلى امتلاك اللاعبين مستويات جيدة من دافعية الإنجاز الرياضي تراوحت بين المتوسطة والمرتفعة.

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني

هل يوجد تباين ذو دلالة إحصائية في آراء عينة الدراسة عند مستوى الدلالة (0.05) لامتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تعزى لعدد سنوات الممارسة ومركز اللعب وتلقي محاضرات في علم النفس الرياضي وعدد هذه المحاضرات ومصدرها وانضمام اللاعب إلى صفوف المنتخب؟

أولاً: متغير سنوات الممارسة

الجدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير سنوات الممارسة (ن=249).

المهارة	سنوات الممارسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مواجهة القلق	اقل من 10 سنوات	104	2.93	0.38
	10 - 15 سنة	123	2.82	0.36
	16 سنة فأكثر	22	2.52	0.37
التصور العقلي	اقل من 10 سنوات	104	3.62	0.37
	10 - 15 سنة	123	3.79	0.47
	16 سنة فأكثر	22	3.92	0.46
الثقة بالنفس	اقل من 10 سنوات	104	3.69	0.41
	10 - 15 سنة	123	3.81	0.42
	16 سنة فأكثر	22	3.85	0.47
تركيز الانتباه	اقل من 10 سنوات	104	3.66	0.51
	10 - 15 سنة	123	3.89	0.54
	16 سنة فأكثر	22	4.14	0.56
تماسك الفريق	اقل من 10 سنوات	104	3.61	0.48
	10 - 15 سنة	123	3.75	0.42
	16 سنة فأكثر	22	3.95	0.37
دافعية الإنجاز	اقل من 10 سنوات	104	4.01	0.46
	10 - 15 سنة	123	4.07	0.48
	16 سنة فأكثر	22	4.26	0.39
الكلي للمهارات النفسية	اقل من 10 سنوات	104	3.58	0.23
	10 - 15 سنة	123	3.69	0.25
	16 سنة فأكثر	22	3.78	0.27

يلاحظ من الجدول (9) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير سنوات الممارسة. ولتحديد ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، والجدول (10) يبين النتائج.

الجدول (10): نتائج تحليل التباين الأحادي لمهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير سنوات الممارسة (ن=249).

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مواجهة القلق	بين المجموعات	3.07	2	1.53		
	داخل المجموعات	33.09	246	0.13	11.40	0.000
	الكلية	36.16	248			
التصور العقلي	بين المجموعات	2.62	2	1.31		
	داخل المجموعات	45.14	246	0.18	7.14	0.001
	الكلية	47.76	248			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	0.95	2	0.48		
	داخل المجموعات	43.44	246	0.18	2.70	0.069
	الكلية	44.39	248			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	5.63	2	2.82		
	داخل المجموعات	68.93	246	0.28	10.05	0.000
	الكلية	74.57	248			
تماسك الفريق	بين المجموعات	2.66	2	1.33		
	داخل المجموعات	47.76	246	0.19	6.86	0.001
	الكلية	50.42	248			
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	1.19	2	0.60		
	داخل المجموعات	53.35	246	0.22	2.75	0.066
	الكلية	54.54	248			
الكلية للمهارات النفسية	بين المجموعات	0.97	2	0.48		
	داخل المجموعات	14.59	246	0.06	8.17	0.000
	الكلية	15.56	248			

تشير النتائج في الجدول (10) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير سنوات الممارسة، وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة، إذ بلغت (8.17) بمستوى دلالة (0.000) للدرجة الكلية وتعد هذه القيمة دالة إحصائية، وبلغت قيمة ف (11.40) وبمستوى دلالة مقداره (0.000) لمهارة مواجهة القلق و(7.14) بمستوى دلالة مقداره (0.001) لمهارة التصور العقلي، و(10.05) بمستوى دلالة مقداره (0.000) لمهارة تركيز الانتباه، و(6.86) بمستوى دلالة مقداره (0.001) لمهارة تماسك الفريق. وتعد هذه القيم دالة إحصائية لأن قيمة مستوى الدلالة أقل من (0.05)، باستثناء مهارة الثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة ف المحسوبة (2.70) بمستوى دلالة مقداره (0.069)، و(2.75) بمستوى دلالة مقداره (0.066) لمهارة دافعية الإنجاز. وتعد هذه القيم غير دالة إحصائية لأن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

الجدول (11): نتائج اختبار شيفيه لتحديد سنوات الممارسة التي قد تختلف فيها وجهة النظر والآراء في امتلاك لاعبي كرة القدم المحترفين للمهارات النفسية.

المهارة	المتوسط الحسابي	سنوات الممارسة	10-15 سنة	16 سنة فأكثر
مواجهة القلق	2.93	اقل من 10 سنوات	*	*
	2.82	10-15 سنة	*	*
	2.52	16 سنة فأكثر		
التصور العقلي	3.62	اقل من 10 سنوات	*	*
	3.79	10-15 سنة		
	3.92	16 سنة فأكثر		

المهارة	المتوسط الحسابي	سنوات الممارسة	10-15 سنة	16 سنة فأكثر
تركيز الانتباه	3.66	أقل من 10 سنوات	*	*
	3.89	10-15 سنة		
	4.14	16 سنة فأكثر		
تماسك الفريق	3.61	أقل من 10 سنوات	*	*
	3.75	10-15 سنة		
	3.95	16 سنة فأكثر		
المجموع الكلي للمهارات النفسية	3.58	أقل من 10 سنوات	*	*
	3.69	10-15 سنة		
	3.78	16 سنة فأكثر		

تشير نتائج الجدول (11) إلى وجود تباين ذي دلالة إحصائية في آراء عينة الدراسة فيما يتعلق بمهارة مواجهة القلق، إذ دلت النتائج على أن هذه الفروق قد انحصرت بين اللاعبين الذين سنوات ممارستهم الأطول (16 سنة فأكثر) واللاعبين الأقل سنوات ممارسة (أقل من 10 سنوات) و(10-15 سنة) بحيث جاءت أفضلية هذه الفروق لصالح اللاعبين الذين سنوات اللعب هي الأطول (16 سنة فأكثر)، وذلك بالاستناد إلى قيم المتوسطات الحسابية المبينة في الجدول والمتعلقة بهذه المهارة، حيث بينت قيم المتوسطات أن اللاعبين الذين سنوات ممارستهم أطول هم الأقل قلقاً عند مقارنتهم باللاعبين الأقل سنوات ممارسة، أما بالنسبة للفروق في الآراء حول امتلاك لاعبي كرة القدم (أندية المحترفين) للمهارات النفسية في مهارة التصور العقلي ومهارة تركيز الانتباه ومهارة تماسك الفريق والدرجة الكلية للمهارات فقد تبين أن هذه الفروق والاختلاف كان بين اللاعبين الذين سنوات ممارستهم للعبة هي الأقصر (أقل من 10 سنوات) واللاعبين الآخرين الذين سنوات ممارستهم أطول (10-15 سنة) و(16 سنة فأكثر) جاءت أفضلية هذه الفروق كان لصالح اللاعبين الذين سنوات ممارستهم في اللعب هي الأطول (10-15 سنة) و (16 سنة فأكثر) إذ أوضحت قيم المتوسطات أن اللاعبين الذين سنوات ممارستهم أطول هم الأكثر تصوراً عقلياً وأكثر تركيزاً للانتباه وأكثر تماسكاً في الفريق والأكثر امتلاكاً (بشكل عام) للمهارات النفسية، وذلك عند مقارنتهم باللاعبين الأقل سنوات ممارسة.

أظهرت نتائج الجدولين (9، 10) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير سنوات الممارسة.

وأظهرت نتائج الجدول (11) إلى وجود تباين ذي دلالة إحصائية في آراء عينة الدراسة فيما يتعلق بمهارة مواجهة القلق فقد انحصرت الفروق بين اللاعبين الذين سنوات ممارستهم الأطول (16 سنة فأكثر) واللاعبين الأقل سنوات ممارسة (أقل من 10 سنوات) و(10-15 سنة) بحيث أن أفضلية هذه الفروق لصالح اللاعبين الذين سنوات ممارستهم في اللعب هي الأطول (16 سنة فأكثر) ويعتقد الباحثان أن فترة سنوات الممارسة قد ساعدت اللاعبين نتيجة الخبرة والممارسة لسنوات طويلة في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهة القلق والقدرة على السيطرة على انفعالاتهم، وذلك بالاستناد إلى قيم المتوسطات الحسابية المبينة في الجدول والمتعلقة بهذه المهارة، حيث بينت قيم المتوسطات أن اللاعبين الذين سنوات ممارستهم أطول هم الأقل قلقاً عند مقارنتهم باللاعبين الأقل سنوات ممارسة، أما بالنسبة للفروق في الآراء حول امتلاك لاعبي كرة القدم (أندية المحترفين) للمهارات النفسية في مهارات التصور العقلي ومهارة تركيز الانتباه ومهارة تماسك الفريق والدرجة الكلية للمهارات فقد تبين أن هذه الفروق بين اللاعبين الذين سنوات ممارستهم للعبة هي الأقصر (أقل من 10 سنوات) واللاعبين الآخرين الذين سنوات ممارستهم أطول (10-15 سنة) و(16 سنة فأكثر) بحيث أن أفضلية هذه الفروق لصالح اللاعبين الذين سنوات ممارستهم في اللعب هي الأطول (10-15 سنة) و(16 سنة فأكثر) إذ أوضحت قيم المتوسطات أن اللاعبين الذين سنوات ممارستهم أطول هم أكثر تصوراً عقلياً وأكثر تركيزاً للانتباه وأكثر تماسكاً بالفريق وانهم الأكثر امتلاكاً (بشكل عام) للمهارات النفسية وذلك عند مقارنتهم باللاعبين الأقل سنوات ممارسة.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن اللاعبين الذين مارسوا اللعبة لسنوات طويلة تعرضوا إلى العديد من التجارب والخبرات التي أكسبتهم القدرة على التكيف والمتلازم مع مختلف المواقف، فقد تعاملوا مع متغيرات مختلفة ومتعددة في مسيرتهم الرياضية مثل اللعب مع أندية ومنتخبات مختلفة ومواصلتهم لسنوات طويلة في التدريب وتعرضهم لمواقف مختلفة جعلتهم يمتلكون خبرات ساعدتهم في أن يكونوا متزنين نفسياً وممتلكين للمهارات النفسية. ويتفق ذلك مع دراسة (Yahyaoui & Harchaoui, 2011) التي أشارت إلى امتلاك اللاعبين ذوي الخبرة الطويلة للمهارات النفسية.

ثانياً: متغير مركز اللعب

الجدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مركز اللعب.

المهارة	مركز اللعب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مواجهة القلق	دفاع	81	2.85	0.37
	وسط	60	2.75	0.37
	هجوم	81	2.90	0.38
	حارس مرمى	27	2.83	0.42
التصور العقلي	دفاع	81	3.74	0.43
	وسط	60	3.68	0.49
	هجوم	81	3.71	0.41
	حارس مرمى	27	3.88	0.42
الثقة بالنفس	دفاع	81	3.77	0.45
	وسط	60	3.70	0.44
	هجوم	81	3.74	0.41
	حارس مرمى	27	3.90	0.33
تركيز الانتباه	دفاع	81	3.85	0.52
	وسط	60	3.82	0.60
	هجوم	81	3.74	0.51
	حارس مرمى	27	3.90	0.63
تماسك الفريق	دفاع	81	3.68	0.46
	وسط	60	3.81	0.52
	هجوم	81	3.69	0.41
	حارس مرمى	27	3.65	0.34
دافعية الإنجاز	دفاع	81	4.13	0.44
	وسط	60	4.10	0.50
	هجوم	81	3.99	0.49
	حارس مرمى	27	3.99	0.37
المجموع الكلي للمهارات النفسية	دفاع	81	3.67	0.24
	وسط	60	3.64	0.29
	هجوم	81	3.63	0.24
	حارس مرمى	27	3.69	0.21

يلاحظ من الجدول (12) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مركز اللعب، ولتحديد إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، والجدول (13) يبين النتائج.

الجدول (13): نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مركز اللعب.

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مواجهة القلق	بين المجموعات	0.81	3	0.27	1.87	0.135
	داخل المجموعات	35.35	245	0.14		
	الكلي	36.16	248			

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التصور العقلي	بين المجموعات	0.79	3	0.26	1.38	0.249
	داخل المجموعات	46.96	245	0.19		
	الكلية	47.76	248			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	0.78	3	0.26	1.47	0.223
	داخل المجموعات	43.61	245	0.18		
	الكلية	44.39	248			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	0.70	3	0.23	0.77	0.510
	داخل المجموعات	73.87	245	0.30		
	الكلية	74.57	248			
تماسك الفريق	بين المجموعات	0.80	3	0.27	1.32	0.268
	داخل المجموعات	49.62	245	0.20		
	الكلية	50.42	248			
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	1.08	3	0.36	1.64	0.180
	داخل المجموعات	53.47	245	0.22		
	الكلية	54.54	248			
المجموع الكلي للمهارات النفسية	بين المجموعات	0.12	3	0.04	0.66	0.580
	داخل المجموعات	15.43	245	0.06		
	الكلية	15.56	248			

تشير النتائج في الجدول (13) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مركز اللعب، وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة إذ بلغت (0.66)، وبمستوى دلالة (0.580) للدرجة الكلية حيث تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة ف (1.87) وبمستوى دلالة (0.135) لمهارة مواجهة القلق، و(1.38) بمستوى دلالة (0.249) لمهارة التصور العقلي و(1.47) وبمستوى دلالة (0.223) لمهارة الثقة بالنفس، و(0.77) بمستوى دلالة (0.510) لمهارة تركيز الانتباه و(1.32) وبمستوى دلالة (0.268) لمهارة تماسك الفريق، و(1.64) بمستوى دلالة (0.180) لمهارة دافعية الإنجاز وتعد هذه القيم غير دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

أظهرت النتائج في الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم نحو امتلاكهم للمهارات النفسية تبعاً لمتغير مركز اللعب، يرجع الباحثان ذلك إلى أن جميع اللاعبين في مراكز اللعب المختلفة في الملعب قد تلقوا محاضرات في المهارات النفسية بشكل عام بصرف النظر عن مركز اللعب الذي يشغله اللاعب، كما قد تكون لديهم الدافعية نفسها نحو تحقيق الفوز والوصول إلى أعلى المستويات ويعملون جميعهم لتحقيق الهدف المنشود. لذلك ظهر لنا أنه لا يوجد اختلاف يعزى إلى متغير مركز اللعب.

ثالثاً: متغير تلقي محاضرات في الإعداد النفسي للاعبين

الجدول (14): نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير تلقي محاضرات في الإعداد النفسي للاعبين.

المهارة	تلقي محاضرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مواجهة القلق	نعم	191	2.79	0.38	3.61	0.000
	لا	58	2.99	0.36		
التصور العقلي	نعم	191	3.78	0.44	2.92	0.004
	لا	58	3.59	0.40		

المهارة	تلقي محاضرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	نعم	191	3.79	0.42	2.13	0.034
	لا	58	3.66	0.41		
تركيز الانتباه	نعم	191	3.87	0.56	2.86	0.005
	لا	58	3.64	0.46		
تماسك الفريق	نعم	191	3.74	0.42	2.04	0.042
	لا	58	3.60	0.53		
دافعية الإنجاز	نعم	191	4.07	0.47	0.45	0.648
	لا	58	4.04	0.48		
المجموع الكلي للمهارات النفسية	نعم	191	3.67	0.25	2.34	0.020
	لا	58	3.59	0.22		

تشير النتائج في الجدول (14) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير تلقي محاضرات في الإعداد النفسي للاعبين وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة، إذ بلغت (2.31)، بمستوى دلالة (0.020) للدرجة الكلية، حيث تعد هذه القيمة دالة إحصائياً. كما بلغت قيمة ت المحسوبة (3.61) بمستوى دلالة (0.000) لمهارة مواجهة القلق، و(2.92) بمستوى دلالة (0.004) لمهارة التصور العقلي، و(2.13) بمستوى دلالة (0.034) لمهارة الثقة بالنفس، و(2.86) بمستوى دلالة (0.005) لمهارة تركيز الانتباه، و(2.04) بمستوى دلالة (0.042) لمهارة تماسك الفريق. وتعد هذه القيم دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أقل من (0.05)، باستثناء مهارة دافعية الإنجاز، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (0.45) بمستوى دلالة (0.648)، وتعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

أظهرت النتائج في الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير تلقي محاضرات في الإعداد النفسي للاعبين. ويعزو الباحثان ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح اللاعبين الذين تلقوا محاضرات في الإعداد النفسي، أكثر من محاضرتين، إذ سوف تكون لديهم قدرات في كيفية استخدام المهارات النفسية مقارنة باللاعبين الذين لم يتلقوا محاضرات. وقد يكون ذلك أيضاً ناتجاً عن سنوات اللعب لفترة أطول ساعد في تلقي اللاعبيين محاضرات أكثر سواء كانت في الأندية أو المنتخبات.

رابعاً: متغير مصدر المحاضرات النفسية

الجدول (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مصدر المحاضرات النفسية (ن=191).

المهارة	مصدر المحاضرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مواجهة القلق	مختص علم النفس الرياضي	81	2.76	0.40
	قراءة شخصية	35	2.79	0.28
	المدرّب	75	2.83	0.39
التصور العقلي	مختص علم النفس الرياضي	81	3.78	0.44
	قراءة شخصية	35	3.66	0.49
	المدرّب	75	3.83	0.41
الثقة بالنفس	مختص علم النفس الرياضي	81	3.74	0.43
	قراءة شخصية	35	3.73	0.45
	المدرّب	75	3.88	0.39
تركيز الانتباه	مختص علم النفس الرياضي	81	3.84	0.51
	قراءة شخصية	35	4.01	0.51
	المدرّب	75	3.83	0.63

المهارة	مصدر المحاضرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تماسك الفريق	مختص علم النفس الرياضي	81	3.80	0.43
	قراءة شخصية	35	3.67	0.41
	المدرّب	75	3.71	0.41
دافعية الإنجاز	مختص علم النفس الرياضي	81	4.06	0.46
	قراءة شخصية	35	4.07	0.49
	المدرّب	75	4.08	0.48
المجموع الكلي للمهارات النفسية	مختص علم النفس الرياضي	81	3.66	0.25
	قراءة شخصية	35	3.66	0.27
	المدرّب	75	3.69	0.26

يلاحظ من الجدول (15) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مصدر المحاضرات. ولتحديد ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، والجدول (16) يبين النتائج.

الجدول (16): نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير حضور المحاضرات النفسية (ن=191).

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مواجهة القلق	بين المجموعات	0.20	2	0.10	0.72	0.489
	داخل المجموعات	26.83	188	0.14		
	الكلي	27.03	190			
التصور العقلي	بين المجموعات	0.68	2	0.34	1.76	0.176
	داخل المجموعات	36.35	188	0.19		
	الكلي	37.02	190			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	0.89	2	0.44	2.52	0.084
	داخل المجموعات	33.21	188	0.18		
	الكلي	34.10	190			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	0.92	2	0.46	1.46	0.234
	داخل المجموعات	59.05	188	0.31		
	الكلي	59.97	190			
تماسك الفريق	بين المجموعات	0.56	2	0.28	1.61	0.202
	داخل المجموعات	32.86	188	0.17		
	الكلي	33.42	190			
دافعية الإنجاز	بين المجموعات	0.01	2	0.00	0.02	0.985
	داخل المجموعات	41.57	188	0.22		
	الكلي	41.58	190			
المجموع الكلي للمهارات النفسية	بين المجموعات	0.04	2	0.02	0.33	0.719
	داخل المجموعات	12.30	188	0.07		
	الكلي	12.34	190			

تشير النتائج في الجدول (16) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير حضور المحاضرات النفسية، وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة، إذ بلغت (0.33) بمستوى دلالة (0.719) للدرجة الكلية، حيث تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة ف (0.72) بمستوى دلالة (0.489) لمهارة مواجهة القلق، و(1.76) بمستوى دلالة (0.176) لمهارة التصور

العقلي، و(2.52) وبمستوى دلالة (0.084) لمهارة الثقة بالنفس، و(1.46) بمستوى دلالة (0.234) لمهارة تركيز الانتباه، و(1.61) بمستوى دلالة (0.202) لمهارة تماسك الفريق، و(0.02) بمستوى دلالة (0.985) لمهارة دافعية الإنجاز وتعد هذه القيم غير دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

تشير النتائج في الجدول (16) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير مصدر المحاضرات النفسية. ويعزو الباحثان ذلك إلى أنه لا يوجد اختلاف كبير بين مختص علم النفس الرياضي وبين المدرب وبين القراءة الشخصية، لأن المهارات النفسية يمكن اكتسابها عن طريق التمرن عليها، ويمكن اكتسابها أيضاً من خلال سنوات الممارسة (الخبرة).

خامساً: متغير اللعب ضمن فريق المنتخب الوطني

الجدول (17): نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير اللعب ضمن فريق المنتخب الوطني

المهارة	اللعب ضمن فريق المنتخب الوطني	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مواجهة القلق	نعم	106	2.75	0.37	3.23	0.001
	لا	143	2.90	0.38		
التصور العقلي	نعم	106	3.82	0.43	2.79	0.006
	لا	143	3.67	0.43		
الثقة بالنفس	نعم	106	3.81	0.42	1.44	0.150
	لا	143	3.73	0.42		
تركيز الانتباه	نعم	106	3.92	0.57	2.75	0.006
	لا	143	3.73	0.52		
تماسك الفريق	نعم	106	3.76	0.45	1.67	0.096
	لا	143	3.67	0.45		
دافعية الإنجاز	نعم	106	4.13	0.45	1.96	0.050
	لا	143	4.01	0.48		
المجموع الكلي للمهارات النفسية	نعم	106	3.70	0.27	2.53	0.012
	لا	143	3.62	0.23		

تشير النتائج في الجدول (17) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مدى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير اللعب ضمن فريق المنتخب الوطني، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة، إذ بلغت (2.53)، بمستوى دلالة (0.012) للدرجة الكلية حيث تعد هذه القيمة دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة ت المحسوبة (3.23) بمستوى دلالة (0.001) لمهارة مواجهة القلق و(2.79) بمستوى دلالة (0.006) لمهارة التصور العقلي و(2.75) بمستوى دلالة (0.006) لمهارة تركيز الانتباه و(1.96) بمستوى دلالة (0.050) لمهارة دافعية الإنجاز. وتعد هذه القيم دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أقل من أو تساوي (0.05) باستثناء مهارة الثقة بالنفس، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.44) بمستوى دلالة (0.150) وبلغت (1.67) بمستوى دلالة (0.096) لمهارة تماسك الفريق. وتعد هذه القيم غير دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

أظهرت النتائج في الجدول (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مدى امتلاك لاعبي كرة القدم للمهارات النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير اللعب ضمن فريق المنتخب الوطني. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن اللاعبين الدوليين (لاعبي المنتخب الوطني) قد تلقوا محاضرات حول كيفية استخدام المهارات النفسية خلال في صفوف المنتخب الوطني من خلال المدرب أو مختص علم النفس الرياضي. وقد يظهر دور المدرب في زيادة إلمامهم بالمهارات النفسية من خلال طريقة اللعب والواجبات التي يعطيها المدرب للاعبين في كيفية السيطرة وتركيز الانتباه (يتلقاها اللاعب بطريقة غير مباشرة). ويتفق ذلك مع دراسة (Al-Jubouri, 2013) التي أشارت إلى أن اللاعبين المحترفين (ذوي الخبرة الأطول) استخدموا مهارات نفسية متعددة.

سادساً: متغير عدد المحاضرات

الجدول (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير عدد المحاضرات (ن=191).

المهارة	عدد المحاضرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مواجهة القلق	2-1	28	2.89	0.37	1.56	0.119
	أكثر من محاضرتين	163	2.77	0.38		
التصور العقلي	2-1	28	3.52	0.43	3.41	0.001
	أكثر من محاضرتين	163	3.82	0.43		
الثقة بالنفس	2-1	28	3.54	0.42	3.56	0.000
	أكثر من محاضرتين	163	3.84	0.42		
تركيز الانتباه	2-1	28	3.69	0.57	1.85	0.066
	أكثر من محاضرتين	163	3.90	0.52		
تماسك الفريق	2-1 محاضرة	28	3.58	0.45	2.25	0.025
	أكثر من محاضرتين	163	3.77	0.45		
دافعية الإنجاز	2-1	28	3.86	0.45	2.55	0.011
	أكثر من محاضرتين	163	4.11	0.48		
الكلي للمهارات النفسية	2-1	28	3.51	0.27	3.71	0.000
	أكثر من محاضرتين	163	3.70	0.23		

تشير النتائج في الجدول (18) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير عدد المحاضرات، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة، إذ بلغت (3.71) بمستوى دلالة (0.000) للدرجة الكلية، حيث تعد هذه القيمة دالة إحصائياً. كما بلغت قيمة ت المحسوبة (3.41) بمستوى دلالة (0.001) لمهارة التصور العقلي، و(3.56) بمستوى دلالة (0.000) لمهارة الثقة بالنفس، و(2.25) بمستوى دلالة (0.025) لمهارة تماسك الفريق، و(2.55) بمستوى دلالة (0.011) لمهارة دافعية الإنجاز. وتعد هذه القيم دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أقل من (0.05) باستثناء مهارة مواجهة القلق، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة لها (1.56) بمستوى دلالة (0.119) وبلغت (1.85) وبمستوى دلالة (0.066) لمهارة تركيز الانتباه وتعد هذه القيم غير دالة إحصائياً لأن قيم مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

أظهرت النتائج في الجدول (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مهارات لاعبي كرة القدم النفسية في الأندية الأردنية للمحترفين تبعاً لمتغير عدد المحاضرات. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن اللاعبين الذين تلقوا محاضرات عديدة في الإعداد النفسي باعتقاد الباحثان سوف يمتلكون المهارات النفسية بشكل جيد، لأن تلقي اللاعبين محاضرات في الإعداد النفسي هي إحدى الطرق التي تمكن اللاعب من امتلاك المهارات النفسية.

الاستنتاجات

في ضوء هذه النتائج، استنتج الباحثان ما يلي:

1. أن لاعبي كرة القدم في أندية المحترفين يمتلكون مهارات نفسية بدرجة مرتفعة.
2. أن القسم الأكبر من لاعبي أندية كرة القدم المحترفين يهتمون بالنواحي النفسية، إذ تبين أن العدد الأكبر من أفراد عينة الدراسة (191 لاعباً) تلقوا تدريبات ومحاضرات في علم النفس الرياضي.
3. أن لاعبي المنتخب هم الأفضل في النواحي النفسية مقارنةً بزملائهم من اللاعبين ممن هم خارج المنتخب.
4. أن اللاعبين الأقل خبرة (سنوات ممارسة) هم الأكثر قلقاً، وكذلك هم أقل تصوراً عقلياً وأقل تركيزاً وأقل تماسكاً مقارنةً بأصحاب الخبرة الأطول.
5. أن مواجهة القلق وتركيز الانتباه كمهارتين نفسييتين لم تتأثرا بموضوع حضور الدورات المرتبطة أو عدم حضورها، وذلك دليل على أن القلق مرتبط بعوامل أخرى (وراثية أو غيرها).
6. أن دافعية الإنجاز كمهارة نفسية كانت لدى اللاعبين ممن حضروا دورات في علم النفس في المستوى نفسه للاعبين الذين لم يحضروا الدورات.
7. لا يختلف لاعبو المنتخبات الوطنية عن غيرهم من اللاعبين في مهارة الثقة بالنفس ومهارة تماسك الفريق، إذ يمتلك كل منهم قدراً مناسباً من هاتين المهارتين مما يمكنهم من تقديم الأداء الأنسب في المباريات.
8. اللاعبون في مختلف مراكزهم داخل الملعب لم يختلفوا عن بعضهم في المهارات النفسية.

التوصيات

1. يوصي الباحثان بضرورة وضع برامج تدريبية في الإعداد النفسي مجدولة ضمن برامج الإعداد طويل المدى وقصير المدى لإعداد الفريق كاملاً للمنافسات.
2. يوصي الباحثان بضرورة اعتماد الاتحاد الأردني لكرة القدم الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الجهاز التدريبي للفرق من الناشئين إلى المحترفين في كرة القدم لما له من الأثر الجيد على اللاعبين.
3. يوصي الباحثان بإجراء المزيد من البحوث التطبيقية في مجال الإعداد النفسي للاعبين.
4. يوصي الباحثان بالتدريب المتواصل على المهارات النفسية حتى يمكن الاستفادة منها في الارتقاء بالأداء المهاري.
5. يوصي الباحثان مدربي لاعبي كرة القدم بالاهتمام بالمهارات النفسية كما يهتمون بالمهارات الفنية والبدنية وعدم التركيز فقط على المهارات الفنية والبدنية، وضرورة استخدام تلك المهارات قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية إذا أرادوا الوصول إلى أعلى المستويات في تحقيق الإنجاز الرياضي.
6. يوصي الباحثان مدربي لاعبي الألعاب الرياضية الفردية والجماعية بتعلم المهارات النفسية والتمرن عليها وتطبيقها في المنافسات، فالمهارات النفسية لا تطبق فقط على لعبة كرة القدم، وإنما على الألعاب الرياضية كافة.
7. يوصي الباحثان بخضوع اللاعبين من غير لاعبي المنتخبات لبرامج إعداد نفسي مكثفة، فهم أقل من لاعبي المنتخبات امتلاكاً لبعض المهارات النفسية.

The Level of Football Players' possession of Psychological Skills in Jordanian Professional Clubs

Khaled Waleed Mohammad Khwaileh and Mazin R. Hatamleh

Faculty of Physical Education, Department of Sport Science, Yarmouk University, Irbid, Jordan

Abstract

The purpose of this study was to identify the extent of football players, possession of psychological skills in Jordanian professional clubs. Subjects were (249) football players representing (12) Professional clubs and were selected by the comprehensive inventory method. Descriptive data was collected through the use of a questionnaire which includes the personal information (years of playing, number and source of sport psychological courses attended, playing position, playing in the national team) and a questionnaire of psychological skills which includes (47) items distributed on six dimensions (confronting anxiety, mental visualization ability, self-confidence, focus of attention, team cohesion, and achievement motivation). To analyze the participants responses to the study questionnaires, the researchers used, means, standard deviations ANOVA and Scheffe test.

The results showed a statistically significant relationship at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) in the skills of mental visualization ability, achievement motivation and self-confidence, and there were statistically significant differences in favor of the players whose years of playing practices were longer: (10-15) and (16 years and above), as the average values showed that the players whose years of practice are longer are the more mentally visualizing, more focused and more cohesive players in the team. The results indicated that these differences were between the players with the longest years of practice (16 years and above) and the players with less years of practice (less than 10 years) and (10-15 years), so that the advantage of these differences is in favor of the players whose playing years are the longest (16 years and above), based on the arithmetic mean values related these skills, where the mean values showed that the players whose years of practice are the longest are the least anxious when compared to the players with the least years of practice. The researchers suggested a number of recommendations, the most important of which is the Jordanian Football Association's adoption of a sports psychologist within the training body of teams of juniors as well as of professionals in football.

Keywords: Psychological skills, Professional football players, Professional clubs.

المراجع العربية

- الجبوري، محمود. (2013). المهارات النفسية وعلاقتها بالسماوات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم في محافظة صلاح الدين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الدول العربية، القاهرة، مصر.
- جمهور، هيفاء. (2011). مفهوم الذات لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- الجنابي، سعد. (2015). التوافق النفسي وعلاقته بالمهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية، مج 8، ع4، جامعة بابل، العراق.
- الحراملة، أحمد. (2011). تأثير بعض أساليب الإعداد النفسي على فاعلية الأداء لناشئي كرة القدم في الأندية الرياضية بالمملكة العربية السعودية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- حشاوي، يوسف، ويحيوي، احمد. (2011). التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، ع8.
- الخيواني، عامر. (2011). سيكولوجية كرة القدم. ط1، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- راتب، أسامة. (1995). علم نفس الرياضة. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة. (2004). النشاط البدني والاسترخاء. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- الشمري، عبد العزيز. (2010). المهارات النفسية وعلاقتها بالتصرف الخططي لدى مدربي كرة اليد بدولة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بنها، القاهرة، مصر.
- شمعون، محمد، وإسماعيل، ماجدة. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد. (1992). علم التدريب الرياضي. ط2، القاهرة، مصر: دار المعارف.
- علاوي، محمد. (2002). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد. (2007). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فوزي، أحمد ويدر الدين، طارق. (2001). سيكولوجية الفريق الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- الكريزي، علي. (2015). علاقة المهارات النفسية بسماوات الدافعية لدى اللاعبين الشباب في كرة السلة في محافظة ميسان. مجلة كلية التربية، جامعة ميسان.
- الوائل، كاظم. (2015). علاقة دافعية الإنجاز والثقة بالنفس بدقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية، مج8، ع4، جامعة بابل، العراق.
- ياسين، رمضان. (2008). علم النفس الرياضي. ط1، عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

Arabic References in English

- Al-Janabi, Saad. (2015). Psychological compatibility and its relationship to the psychological skills of volleyball players. *Journal of Physical Education Sciences*, Vol. 8, Number 4, University of Babylon, Iraq.
- Al-Jubouri, Mahmoud. (2013). *Psychological skills and their relationship to the motivational traits of football players in Salah El-Din governorate*. Unpublished Master's Thesis, League of Arab States, Cairo, Egypt.
- Al-Karizi, Ali. (2015). The relationship of psychological skills to the traits of motivation among young basketball players in Maysan governorate. *Journal of the College of Education*. University of Maysan.

- Al-Khikani, Amer. (2011). *The psychology of football*. 1st Edition, Amman, Jordan: The Arab Society Library for Publishing and Distribution.
- Allawi, Muhammad. (1992). *The science of sports training*. 12th Edition. Cairo, Egypt: Dar Al Maaref.
- Allawi, Muhammad. (2002). *Introduction to sports psychology*. Cairo, Egypt: Al-Kitab Center for Publishing.
- Allawi, Muhammad. (2007). *The psychology of training and sports competition*. Cairo, Egypt: Arab Thought House.
- Al-Shammari, Abdulaziz. (2010). *Psychological skills and their relationship to the tactical behavior of handball coaches in the State of Kuwait*. Unpublished Master's Mthesis. Benha University, Cairo, Egypt.
- Al-Waeli, Kazem. (2015). The relationship of achievement motivation and self-confidence with the accuracy of shooting from high jumping in handball. *Journal of Physical Education Sciences*. Vol. 8, number 4, University of Babylon, Iraq.
- Fawzy, Ahmed and Badr El-Din, Tariq. (2001). *The psychology of the sports team*. Cairo, Egypt: Arab Thouaht House.
- Harchaoui, Youssef and Yahyaoui, Ahmed. (2011). physical and sports education and its role in developing psychological skills for secondary stage students. *Scientific Journal of Science and Techniques of Physical and Sports Activities*. p. 8.
- Harmala, Ahmed. (2011). *The effect of some psychological preparation methods on the effectiveness of performance of junior football players in sports clubs in the Kingdom of Saudi Arabia*. Unpublished Doctoral Thesis, Helwan University, Cairo, Egypt.
- Jamhour, Haifa. (2011). *The self-concept of the sports team players at Al-Quds University and its relationship to the motivation of sports achievement*. Unpublished Master's Thesis, Al-Quds University, Palestine.
- Rateb, Osama. (1995). *Sports psychology*. Cairo, Egypt: Arab Thought House.
- Rateb, Osama. (2004). *Physical activity and relaxation*. Cairo, Egypt: Arab Thought House.
- Shamoun, Muhammad and Ismail, Magda. (2001). *The player and mental training*. Cairo: Al-Kitab Center for Publishing.
- Yassin, Ramadan. (2008). *Sports psychology*. 1st Edition, Amman, Jordan: Dar Osama for Publishing and Distribution.

English References

- Amira Najah and Riadh Ben Rejeb. (2015). The psychological profile of youth male soccer players in different playing positions. *Advances in Physical Education*. 5, 161-169.
- Papa Nikolaou, Zissis. (2011). Attention in young soccer players: The development of an attentional focus training program. *J. Life Sci*,3(1).

الملحق (1)

أسماء هيئة المحكمين للاستبانة

الأستاذ الدكتور نبيل شمروخ	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، علم الاجتماع الرياضي.
الأستاذ الدكتور عربي حمودة	كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الإدارة والتدريب الرياضي.
الأستاذ الدكتور زياد طحاينة	كلية التربية الرياضية، الجامعة الهاشمية، الإدارة والتنظيم الرياضي.
الدكتور وصفي الخزاولة	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، القياس والتقويم الرياضي.
الدكتور خالد الزيود	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، علم الاجتماع الرياضي.
الدكتور عايد زريقات	كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، علم النفس الرياضي.

علاقة جودة الحياة بمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية

عماد عبدالرحمن جرادات * ومعين طه الخلف **

تاريخ القبول 2022/06/16

DOI:https://doi.org/10.47017/32.2.10

تاريخ الاستلام 2022/03/16

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى علاقة جودة الحياة بمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية (اليرموك، الأردنية، آل البيت الهاشمية، مؤتة)، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تكونت من (643) طالباً من الذكور من طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، ولجمع بيانات الدراسة قام الباحثان بتصميم مقياس لقياس جودة الحياة، كما استخدم الباحثان لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الاختبارات التالية: (مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون للكشف عن التركيب الجسمي، واختبارالديناميتر لقياس قوة القبضة الايزومتري، وصندوق المرونة لقياس مرونة العمود الفقري، واختبار الجري واحد ميل لقياس اللياقة القلبية التنفسية)، وذلك بعد المعالجة العلمية لهذه الاختبارات، وتحليل نتائج الدراسة استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومصفوفة معامل الارتباط، ومعامل الارتباط بيرسون، ومعامل الارتباط كرونباخ ألفا. أظهرت نتائج الدراسة أن طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية يتمتعون بمستوى مرتفع من جودة الحياة على جميع مجالات المقياس، كما أظهرت النتائج أن قيم عناصر اللياقة البدنية جاءت كما يلي: مؤشر كتلة الجسم (24.4 كغم /م²)، والدهون (17%)، وقوة القبضة لليد اليمنى (45.17 كغم)، ولليد اليسرى (43.25 كغم)، والمرونة (30.63 سم)، واللياقة القلبية التنفسية (6.51 دقيقة)، وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية سلبية بين جودة الحياة وكلا من التركيب الجسمي واللياقة القلبية التنفسية وإلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين جودة الحياة والمرونة، كما أظهرت النتائج أيضاً عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جودة الحياة والقوة العضلية.

وأوصت الدراسة بضرورة العمل على تطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية؛ لرفع مستوى جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

مقدمة الدراسة وأهميتها

ترتبط جودة الحياة (Quality of Life) بظواهر متعددة الأوجه، فأحوال البشر متنوعة تتسم بالتغير المستمر، إذ يمكن أن يستمتع مجتمع ما بحالة من التنعم خلال فترة زمنية ما دون أن يعني ذلك ضمان استمرار أو تحسن هذا الرفاه في الأجل الطويل، وما نعتبره مرغوباً في مجتمع معين في فترة زمنية محددة يمكن أن يعتبر مكروهاً في المجتمع نفسه في نقطة زمنية أخرى، وفي مجتمع آخر في الفترة الزمنية ذاتها، وتعد جودة الحياة إحدى القضايا بالغة الأهمية التي تواجه العالم المعاصر سعياً للارتقاء بفئات المجتمع، وتلبية احتياجاته الأساسية والاجتماعية.

© جميع الحقوق محفوظة لمجلة أبحاث اليرموك، "سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية"، جامعة اليرموك، 2023.

* وزارة التربية والتعليم، الأردن.

** قسم الصحة والترويح، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

ولقد تباينت تعريفات جودة الحياة تبعاً لتباين تخصصات واهتمامات الباحثين، فقد عرفها جون وآخرون (John et al., 2017) بأنها إدراك الفرد لمكانته في المجتمع الذي يعيش فيه وفقاً لتطلعاته وقيمه وأهدافه وثقافته، ويختلف هذا الإدراك من إنسان إلى آخر، كما أنه يتغير من وقت إلى آخر ويمرور الزمن. وجودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد يشمل المكون الجسدي والنفسي والعقلي والاجتماعي والسلوكي، ويرى روبن وآخرون (Ruben et al., 2019) أن اللياقة البدنية من أهم الموضوعات الأساسية التي ترتبط عادةً بجودة الحياة.

ومن أبرز التحديات التي تواجهنا هي كيفية الارتقاء بجودة الحياة في ظل التغيرات التي حدثت في نمط حياتنا المعاصر، حيث بات الإنسان كسولاً خاملاً، يحيا حياة غير التي عاشها الآباء والأجداد، وترتب على ذلك حدوث أمراض نفسية وبدنية؛ نتيجة انخفاض مستويات النشاط البدني، وتؤكد الدراسات العلمية كدراسة لي وآخرين (Lee et al., 2020) ودراسة ويرن وشارون (Werner & Sharon, 2014) على أهمية اللياقة القلبية التنفسية في تحسين جودة حياة الأفراد، والتي تنعكس على صحة المجتمع.

وتشير نتائج دراسة إكسياجرن وآخرين (Xiangren et al., 2019) إلى أن انخفاض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يؤدي إلى عواقب صحية خطيرة، كأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري، وغيرها من أمراض العصر المرتبطة بقلّة الحركة، وبالتالي فإن المستويات العليا من اللياقة البدنية مرتبطة بمستويات أعلى مع جودة الحياة، وفي المقابل فإن انخفاض جودة الحياة لدى الأفراد يؤثر سلباً على كافة الأبعاد المتعلقة بجودة الحياة، وخاصة مع الذين يعانون من مشاكل عاطفية أو عقلية أو ما يتعلق باحترام الذات.

وتسهم الجامعات الأردنية في دفع عجلة الاقتصاد والتطور، وتلبية احتياجات التنمية المستدامة في المجتمع الأردني، حيث يقع على عاتق كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية الدور الأكبر في تنمية المجتمع وتلبية احتياجاته، سعياً لرفع مستوى جودة الحياة لدى كافة أفراد المجتمع، ذلك أن كليات التربية الرياضية جزء لا يتجزأ من كليات الجامعات الأردنية، التي تسعى إلى إعداد الكوادر المؤهلة علمياً وعملياً في التربية البدنية والرياضية؛ لمواكبة متطلبات العصر ولتشجيع كافة أفراد المجتمع على تفريغ طاقاتهم في أنشطة تنعكس إيجابياً على جودة الحياة.

وتكمن أهمية هذا البحث في أنه جدير بالدراسة لتوضيح العلاقة بين جودة الحياة ومستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، سعياً لتقديم المبررات العلمية التي تناادي بأهمية النشاط البدني ورفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، كما أن هذه الدراسة من الدراسات الأولى - في حدود علم الباحث - في الأردن التي تناولت موضوع جودة الحياة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.

مشكلة الدراسة

لقد حظي موضوع دراسة جودة الحياة بدرجة كبيرة من الاهتمام في الدول المتقدمة، بينما لم ينل القدر الكافي من البحث والدراسة في الدول العربية وخاصة على مستوى طلاب الجامعات، وهناك نتائج متضاربة ونقص في المعلومات، وأينما يوجد نقص تظهر الحاجة إلى الدراسة. ومن خلال مراجعة الباحثان للأدب النظري والدراسات السابقة، لاحظنا قلة في الدراسات التي تناولت موضوع جودة الحياة لتقييمها من جهة، ولمعرفة العوامل الأكثر تأثيراً عليها من جهة أخرى؛ مما دفعهما لتناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة، لأهميته الكبيرة على مجتمعنا وخصوصاً طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

- 1- مستوى جودة الحياة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.
- 2- قيم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.
- 3- العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة ومستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.

تساؤلات الدراسة

- 1- ما هو مستوى جودة الحياة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية؟
- 2- ما هي قيم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القوة العضلية، واللياقة القلبية التنفسية والمرونة، والتركيب الجسمي) لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية؟
- 3- ما هي طبيعة العلاقة الارتباطية بين مستوى جودة الحياة، وقيم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية؟

مصطلحات الدراسة

- جودة الحياة (Quality of Life): هو تصور الفرد لمكانته في الحياة ضمن السياق الثقافي والنظام القيمي في المجتمع الذي يعيش فيه، ويشتمل على أهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته ومخاوفه ودرجة الحاجة والرضا في مجالات نشاطاته الجسدية وتفاعلاته الاجتماعية والنفسية، والواقع المادي والبيئي الذي يعيش فيه (Whoqol Group, 1998).
- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (Health related physical fitness): قدرة أجهزة الجسم على العمل معا بكفاءة، وبما يسمح للجسم التمتع بالصحة الكافية للقيام بأنشطة الحياة اليومية، وتتكون هذه العناصر من: (التركيب الجسمي، والتحمل الدوري التنفسي، والمرونة، والتحمل العضلي والقوة العضلية) (Chares & Guy, 2021).

محددات الدراسة

- المحدد الزمني: بدأ الباحثان بإجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الصيفي (2021/2020)م في الفترة الزمنية الواقعة بين (2021/8/18 - 17/12)م.
- المحدد المكاني: ملاعب وقاعات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.
- المحدد البشري: الطلاب الذكور في كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.

الدراسات السابقة

هدفت دراسة جون وآخرين (John et al., 2017) التعرف إلى العلاقة بين جودة الحياة المرتبطة بالصحة وكلا من (اللياقة القلبية التنفسية، والقوة العضلية، ومستوى النشاط البدني ومحيط الخصر)، لدى الأطفال في عمر (10) سنوات في النرويج. تكونت عينة الدراسة من (1129) طالبا وطالبة من (57) مدرسة، تم استخدام استبانة (KIDSCREEN-27)، المكونة من خمسة أبعاد: (الرفاه الجسدي، والرفاه النفسي، والاستقلالية، والدعم الاجتماعي والأقران، والبيئة المدرسية)، كما استخدمت الدراسة اختبار (Andersen) للجري لتقييم اللياقة القلبية التنفسية واختبار قياس قوة القبضة، واختبار الوثب الطويل، واختبار قياس مستوى النشاط البدني (counts per minute). بالإضافة إلى استخدام قياس محيط الخصر. أظهرت نتائج الدراسة أن تطوير اللياقة القلبية التنفسية قد يكون عاملا مهما في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة، وأوصت الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات العشوائية قبل تعميم النتائج المتعلقة بالدراسة.

وهدفت دراسة فيرونيكا وآخرين (Veronica et al., 2018) التعرف إلى العلاقة بين نمط سلوكيات الحياة واللياقة البدنية لدى طلاب المدارس الإسبانية. تكونت عينة الدراسة من (1197) طالبا بعمر (8 - 18) سنة، تم قياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتم التعرف على سلوكيات نمط الحياة لدى الطلاب عن طريق التعرف إلى جودة النظام الغذائي وساعات النوم. أظهرت نتائج الدراسة وجود خمسة سلوكيات تعكس نمط الحياة وفق ارتباطها بالسمنة ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؛ النمط الأول نشيط، والنمط الثاني جودة عالية في الحماية الغذائية، والنمط الثالث ساعات نوم طويلة، والنمط الرابع جودة متدنية في الحماية الغذائية، والنمط الخامس ساعات نوم قليلة، وأظهرت نتائج الدراسة أيضا وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النمط الأول، ومستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لكلا الجنسين، وبالنسبة للنمط الثالث فقد

ارتبط بمستوى منخفض من اللياقة البدنية، أما لدى الإناث فإن أسوأ النتائج ظهرت في النمط الرابع والخامس، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بنمط سلوكيات الحياة عند الإناث، والاهتمام بعناصر اللياقة البدنية لدى الذكور.

وهدفت دراسة نلهان وآخرين (Nilhan et al., 2019) التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين نمط السلوكيات الصحية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة (Health Related Quality of Life) لدى الطلاب في المدارس التركية. تكونت عينة الدراسة من (413) طالبا في المرحلة الثانوية بمدارس إسطنبول، تم جمع البيانات باستخدام استبانة تحتوي على الخصائص الاجتماعية الديموغرافية والسلوكيات المعززة لنمط الحياة الصحية، واستبانة جودة الحياة التركي العام المتعلق بالصحة للأطفال (Kid-KINDL). أظهرت نتائج الدراسة أن النوع الاجتماعي، والصف المدرسي ومستوى تعليم الوالدين، والدخل الشهري، وجميع سلوكيات أنماط الحياة الصحية كانت مرتبطة بجودة الحياة الصحية (HRQOL). كما أظهرت نتائج الدراسة أن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية في أوقات الفراغ تنبئ بتحسين نمط الحياة الصحية، وأوصت الدراسة بضرورة بذل جهود تعاونية من قبل المدرسة؛ لتحسين جميع الجوانب الصحية للمراهقين.

وهدفت دراسة أندرسن وآخرين (Andres et al., 2019) إلى تحليل العلاقة الارتباطية لبعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وبين جودة الحياة المرتبطة بالصحة (HRQOL)، تكونت عينة الدراسة من (1413) طفلا (ذكور: 726، إناث: 687)، من طلاب مدارس إسبانيا بعمر (4-7) سنوات. استخدم الباحثون استبانة (KINDL-R) المكونة من ستة أبعاد (الجسدي، العاطفي، احترام الذات، الأسرة، الأصدقاء، المدرسة)، وتم استخدام بطارية (ALPHA – Fitness battery)؛ لقياس مستوى اللياقة القلبية التنفسية، والقوة العضلية للطرف السفلي، ومستوى الرشاقة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين بعض مكونات اللياقة البدنية ومقياس جودة الحياة المرتبطة بالصحة، كما أظهرت النتائج أيضا تفوق الذكور في عنصر القوة العضلية، وتفوق الإناث في عنصر الرشاقة، وأوصت الدراسة بضرورة تحسين مستوى اللياقة البدنية لتكون بمثابة استراتيجية لتحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة وخصوصا لدى الأطفال.

وهدفت دراسة أكسيانجرن وآخرين (Xiangren et al., 2019) التعرف إلى العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم، واللياقة البدنية، مع جودة الحياة المرتبطة بالصحة، تكونت عينة الدراسة من (10007) مشاركين (5210) من الذكور، و(4797) من الإناث، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (30) مدرسة من مدارس شانونغ (Shandong) الصينية، متوسط أعمارهم (14) عاما. تم قياس مؤشر كتلة الجسم، واللياقة القلبية التنفسية، واللياقة العضلية، وتم قياس جودة الحياة المتعلقة بالصحة باستخدام مقياس مكون من ثلاثة عشر بعدا: (علاقة المعلم والطالب وعلاقة الطلبة مع بعضهم، والعلاقة بين الطلبة والآباء، وبعد التعلم، والإدراك الذاتي، والحس الجسدي، والمزاج والعواطف، والواجبات المنزلية، ورفاهية الحياة، والنشاط الاجتماعي، والنشاط البدني، والتوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي)، تم تحليل النتائج باستخدام التحليل الاحصائي (ANCOVA). أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مؤشر كتلة الجسم والحس الجسدي، ورفاهية الحياة، والتوافق النفسي لدى الذكور، والنشاط الاجتماعي بالنسبة للإناث، كما أظهرت النتائج أن مستوى اللياقة القلبية التنفسية مرتبطة بالبعد المتعلق بالعلاقة بين المعلم والطالب، بينما ارتبط هذا المستوى لدى الإناث بمجال العلاقة مع الآباء وبعد التعلم، وأظهرت نتائج الدراسة أن معظم الطلاب الذين يتمتعون بمستويات جيدة من اللياقة البدنية لديهم مستويات أعلى من جودة الحياة المرتبطة بالصحة.

وأجرى نايلا وآخرين (Naila et al., 2019) دراسة لمقارنة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وفق مؤشر كتلة الجسم، تكونت عينة الدراسة من (102) طالب وطالبة من كليات الطب في كراتشي، تم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات (المعدل الطبيعي، زيادة في الوزن، السمنة) وفق مؤشر كتلة الجسم، وكانت على التوالي (21,05)، (24,10)، (28,43) كجم/م²، تم قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين باستخدام جهاز السير المتحرك، وفق بروتوكول التدرج بالشدة بعد كل (3) دقائق، وصولا إلى مرحلة التعب التام، تم حساب $V_{O2} \max$ وفق معادلة $Men: VO_2 \max(ml.kg/min) = 2.94 * T + 7.65$. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الحد الأقصى للأوكسجين لدى الذكور مقارنة بالإناث، كما أظهرت النتائج أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بلغ لدى ذوي الوزن الطبيعي (55.29 ml.kg/min)، ولدى الوزن الزائد

(49.35 ml.kg/min)، ولدى ذوي السمنة (46.24 ml.kg/min)، وأوصت الدراسة بأهمية الحدود الطبيعية لمؤشر كتلة الجسم؛ لتحقيق التحسن في اللياقة القلبية التنفسية.

التعليق على الدراسات السابقة

على الرغم من تنوع الدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة، إلا أن الباحث وجه الاهتمام في مراجعته للدراسات السابقة على المجالات المرتبطة بالصحة وهي: (المجال البدني، والمجال النفسي، والمجال الاجتماعي، والمجال البيئي)، كما في دراسة جون وآخرين (John et al., 2017)، ودراسة نلهان وآخرين (Nilhan et al., 2019)، كما وجد الباحثان من خلال مراجعة الدراسات السابقة أنه يمكن الاستدلال على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر التالية: (القوة العضلية، واللياقة القلبية التنفسية، والمرونة والتركيب الجسمي)، كما في دراسة جون وآخرين (John et al., 2017)، ودراسة نايلنا وآخرين (Nilhan et al., 2019)، ولقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام الاستبانة لقياس جودة الحياة المرتبطة بالصحة، وكذلك اتفقت مع الدراسات السابقة في استخدام الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لمعرفة مستوى اللياقة البدنية، ولقد اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها تناولت شريحة مهمة من المجتمع الأردني وهي طلاب الجامعات الأردنية.

الإضافة العلمية لهذه الدراسة

أولاً: لقد أخذت هذه الدراسة بتوصيات الدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة للأفراد، في محاولة لدعم النتائج السابقة، وإجراء المزيد من الدراسات على فئات مختلفة من المجتمع.

ثانياً: تناولت هذه الدراسة متغيرات مرتبطة بالصحة لم تأخذ القدر الكافي من الاهتمام، وأخذت بعين الاعتبار الفروق الفردية لدى عينة الدراسة في متغير التركيب الجسمي، حيث استخدم الباحث في دراسته المعادلات العلمية للكشف عن نسبة الدهون في الجسم.

ثالثاً: تناولت الدراسة مجتمعاً في غاية الأهمية، وهو المجتمع الجامعي؛ لفتت عناية القائمين على برامج التخطيط للأخذ بتوصيات الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي؛ كونه يتناسب مع طبيعة المشكلة البحثية، ويحقق أهداف الدراسة الحالية.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من الطلاب الذكور في كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، والبالغ عددهم (3313) طالباً، وفق سجلات القبول والتسجيل خلال الفصل الصيفي للعام الدراسي (2021/2020م).

عينة الدراسة: في ظل جائحة كورونا اقتصرت عينة الدراسة على طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، المسجلين في المسابقات العملية خلال الفصل الدراسي الصيفي للعام الجامعي (2021/2020)، والبالغ عددهم (643) طالباً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير الجامعة.

الجدول (1): توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير الجامعة

المتغيرات	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
الجامعة	اليرموك	205	31.9
	الأردنية	189	29.4
	مؤتة	84	13
	الهاشمية	75	11.7
	آل البيت	90	14
	المجموع		643

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: قيم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- المتغير التابع: استجابات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة المرتبطة بالصحة.

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس نوعية الحياة المرتبطة بالصحة

قام الباحثان بعد دراسة الأدب النظري والدراسات السابقة، بتحديد المجالات التي ترتبط بجودة حياة الأفراد، ووجدوا اتفاقاً كبيراً في نتائج هذه الدراسات حول المجالات التي ترتبط بجودة الحياة، كدراسة أندرسن وآخرين (Andres et al., 2019)، ودراسة جون وآخرين (John et al., 2017)، وبعد ذلك قام الباحثان بإعداد استبانة لقياس جودة الحياة لطلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية.

صدق مقياس جودة الحياة

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين (ملحق رقم 1)، لإبداء الرأي حول مناسبة فقرات المقياس لعينة الدراسة، حيث أشاروا إلى ضرورة إعادة صياغة بعض الفقرات لتناسب وعينة الدراسة، وتحويل الاستبانة من صيغة السؤال إلى صيغة الفقرات، ليصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من أربعة مجالات وهي: مجال الصحة البدنية ويتكون من ست فقرات ومجال الصحة النفسية ويتكون من سبع فقرات، ومجال العلاقات الاجتماعية ويتكون من ست فقرات، ومجال البيئة ويتكون من سبع فقرات، وبلغ المجموع الكلي للفقرات (26) فقرة وجميعها فقرات إيجابية، تقيس جودة الحياة المرتبطة بالصحة.

ثبات مقياس جودة الحياة

بهدف استخراج ثبات أداة الدراسة، تم تطبيق معادلة ثبات الأداة (كرونباخ ألفا) على المقياس كاملاً والجدول (2) يوضح ذلك:

الجدول (2): معاملات كرونباخ ألفا الخاصة بمقياس الدراسة والأداة ككل

الرقم	المجال	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	الصحة البدنية	6	0.79
2	الصحة النفسية	7	0.86
3	العلاقات الاجتماعية	6	0.82
4	البيئة	7	0.88
	المقياس كاملاً	26	0.87

يظهر من الجدول (2) ما يلي: أن معاملات كرونباخ ألفا للمجالات تراوحت بين (0.79 – 0.88)، كان أعلاها لمجال "البيئة"، وأدناها لمجال "الصحة البدنية"، وبلغ معامل كرونباخ ألفا للمقياس كاملاً (0.87) وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة.

تصحيح المقياس

تكونت الاستبانة بصورتها النهائية من (26) فقرة، حيث استخدم الباحثان مقياس ليكرت للتدرج الخماسي؛ بهدف قياس آراء أفراد عينة الدراسة، وتم إعطاء دائماً (5)، غالباً (4)، أحياناً (3)، نادراً (2)، أبداً (1)، وذلك بوضع إشارة (√) أمام الإجابة التي تعكس درجة موافقتهم، كما تم الاعتماد على التصنيف التالي للحكم على المتوسطات الحسابية:

- 2.33 فما دون منخفضة.
- أعلى من 2.33 إلى 3.66 متوسطة.
- أعلى من 3.66 إلى 5 مرتفعة.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة، كدراسة جون وآخرين (John et al., 2017) ودراسة أندرسن وآخرين (Anders et al., 2019) قام الباحثان بتحديد الاختبارات المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي:

- التركيب الجسمي

أولاً: حساب مؤشر كتلة الجسم: تم حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن على مربع الطول (كغم/م²).

ثانياً: حساب نسبة الدهون في الجسم: استخدم الباحثان جهاز ملقط الدهن مع مراعاة الاشتراطات الصحية في ظل جائحة كورونا، وتم أخذ الطية على الجانب الأيمن للجسم مرتين، ويحتسب متوسط القراءتين كنتيجة نهائية، حيث يتم مسك ورفع ثنية الجلد المراد قياسها بإبهام وسبابة اليد اليسرى من منطقة تبعد عن مكان القياس بحوالي (2) سم؛ لفصل الثنية الجلدية عن العضلات وتهيتها للقبض عليها بواسطة طرفي الجهاز، مع مراعاة اتجاه الثنية الجلدية حيث تكون الطية في منطقة الصدر ثنية مائلة في منتصف الخط الوهمي بين الإبط وحلمة الصدر، وفي منطقة البطن ثنية أفقية على جانب السرة بمسافة (3) سم جانبياً، وتكون الطية في منطقة الفخذ عمودية من الجهة الأمامية لمنتصف المسافة بين مفصل الركبة ومفصل الورك. وبعد أخذ القراءات من ثلاث مناطق يتم تطبيق معادلة (J-P) جاكسون وبولك (Jackson/Pollock) لحساب كثافة الجسم.

$$\text{كثافة الجسم} = 1.1093800 - (0.0008267 \times \text{مجموع طيات ثنايا الجلد (ملم) لمنطقة الصدر، البطن، الفخذ} + 0.0000016 \times \text{مربع مجموع طيات ثنايا الجلد ملم لمنطقة الصدر، البطن، الفخذ}) - (0.0002574 \times \text{العمر})$$

بالسنوات).

ثم تطبيق معادلة سييري (Siri,1961) لحساب نسبة الدهون والتي تنص على:

$$\text{نسبة الدهون} = 100 \times \{4.95 \div (\text{كثافة الجسم}) - 4.50\}$$

وبعد حساب نسبة الدهون في الجسم، يتم مقارنتها بالمعايير الدولية وفق التصنيف الآتي، (Jennifer, 2020):

الوصف	نسب الدهون من وزن الجسم للرجال
الدهون الأساسية	2% - 5%
الدهون الأساسية للرياضيين	6% - 13%
الدهون الأساسية للجسم اللائق بدنياً	14% - 17%
المعدلات الطبيعية	18% - 24%
السمنة	أكثر من 25%

- **قوة القبضة:** استخدم الباحثان جهاز الدينوميتر بعد تعديل مقبضه وفقاً ليد المفحوص، ويتم الضغط لمدة (2) ثانية على الأقل، بمعدل محاولتين بالتناوب لكل ذراع على أن تكون الذراع ممتدة بجانب الجسم دون ملامسة اليد أو الذراع لأي جزء من الجسم، ويتم التعبير عن القراءة بالكيلوغرام لأقرب (0,1) كغم، ويجب أن يكون الشخص واقفاً، ورأسه في الوضع الراسي مواجهاً للأمام، وبعد ذلك يتم مقارنة النتيجة مع المعايير الدولية وفق التصنيف الآتي، (Jennifer, 2020):

الوصف	قوة القبضة (كغم) للذكور
ممتاز	أكثر من 64
جيد جداً	56 - 64
فوق المتوسط	52 - 55
متوسط	48 - 51
أقل من المتوسط	44 - 47
ضعيف	40 - 43
ضعيف جداً	أقل من 40

- **المرونة:** استخدام الباحثان صندوق المرونة، بحيث يجلس المفحوص على الأرض بدون حذاء، والرجلان ممدودتان باتجاه صندوق المرونة، مع ملامسة باطن القدمين لحافة الصندوق، ويتم سند الصندوق إلى جدار بحيث يكون ثابتاً، ثم يقوم المفحوص بثني جذعه للأمام مع مد الذراعين أماماً لمحاولة تدريج الأصابع إلى أبعد مسافة ممكنة على مسطرة القياس، وتحسب أفضل محاولة مسجلة بالسنتيمتر من بين محاولتين.

- **اللياقة القلبية التنفسية:** تم إجراء اختبار الجري لمسافة واحد ميل في يوم آخر منفصل، بعد إجراء الإحماء الكافي، وقام الباحثان ومجموعة من المساعدين بحساب عدد اللفات لكل طالب وتسجيل الزمن المستغرق خلال مسافة الجري واحد ميل، مع تشجيع الطلاب على الاستمرار بالجري لقطع مسافة الجري، وبعد ذلك تم مقارنة زمن الجري لمسافة واحد ميل مع نتائج اختبارات الجمعية الأمريكية (AAHPERD)، (AAHPERD, 1985):

ترتيب الجري بالنسبة المئوية %	زمن الجري لمسافة 1 ميل (دقيقة: ثانية)
99%	5.06
75%	6.12
50%	6.49
25%	7.32
5%	9.47

ويوضح التصنيف السابق نتائج الجري لمسافة واحد ميل، حيث يفسر زمن الجري واحد ميل (5.06) بأن المتسابق قد حصل على الترتيب (99%)، بمعنى أنه ركض أسرع من (99) متسابقاً، وبالتالي فإن نتيجته وفق هذا التصنيف أنه (حصل على الترتيب الأول).

صدق اختبارات عناصر اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة (صدق المحكمين)

تم عرض الاختبارات على مجموعة من المتخصصين في المجال الرياضي (ملحق رقم 2) لمعرفة مدى ملاءمة هذه الاختبارات لقياس الغرض الذي وضعت من أجله، وبعد جمع البيانات وتفريغها تم الحصول على نسب اتفاق عالية بين آراء السادة المتخصصين.

ثبات اختبارات عناصر اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة

تم حساب معامل ثبات الاختبار باستخدام الاختبار وإعادة الاختبار (Test – Retest)، على عينة استطلاعية مكونة من (25) طالباً من خارج عينة الدراسة، وطبقت الاختبارات يوم الاثنين الموافق (2021/7/12م)، ثم أعيد تطبيقها بعد مرور يومين بتاريخ (2021/7/14م)، تجنباً لتأثر أداء الفرد بالتدريب، علماً بأن عينة الدراسة من طلاب المسابقات العملية التي تخضع لأنواع مختلفة من التدريبات البدنية، والجدول رقم (3) يوضح معامل الارتباط (بيرسون) لهذه الاختبارات:

الجدول (3): قيم معامل الارتباط (بيرسون) لاختبارات اللياقة البدنية والتوافقية المرتبطة بالصحة

الرقم	الاختبار	معامل الارتباط
1	سُمك طية الجلد	0.93
2	قوة القبضة	0.93
3	المرونة	0.96
4	الجري واحد ميل	0.89

تراوح معامل الثبات لهذه الاختبارات بين (0.89 – 0.96) وتعد هذه القيم مؤشراً مقبولاً لهذه الاختبارات.

المعالجة الإحصائية

تم معالجة البيانات من خلال برنامج الرزم الإحصائية (SPSS):

عرض ومناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج بالاعتماد على أسئلة الدراسة.

السؤال الأول للدراسة: ما هو مستوى جودة الحياة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع مجالات وفقرات مقياس جودة الحياة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات المقياس "جودة الحياة" والكلية (ن=643)

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	الصحة البدنية	4.33	0.47	1	مرتفعة
2	الصحة النفسية	4.32	0.48	2	مرتفعة
3	العلاقات الاجتماعية	4.29	0.74	3	مرتفعة
4	البيئة	4.13	0.59	4	مرتفعة
	المقياس "جودة الحياة" كاملا	4.26	0.40	-	مرتفعة

يظهر من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (4.13 - 4.33)، حيث جاء مجال "الصحة البدنية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.33) وبدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة مجال "البيئة" بمتوسط حسابي (4.13) وبدرجة مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس "جودة الحياة" كاملا (4.26) وبدرجة مرتفعة، ويرى الباحثان أن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد يشمل عدة مجالات، لذلك من الصعب الحكم على جودة حياة طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية دون تناول كافة المجالات التي تعكس جودة الحياة لديهم، ذلك أن جميع الأبعاد المتعلقة بمقياس جودة الحياة مرتبطة معا، ويتأثر كل منهما بالآخر، ولقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية درجات مرتفعة لمقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة على جميع المجالات ويعزو الباحثان ذلك بسبب مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الناتجة عن الاستمرارية في ممارسة النشاط البدني، وفقا لمتطلبات تخصص عينة الدراسة، والذي يكفل لهم مستويات مقبولة من الرضا عن الحالة الصحية التي توفر لهم الفاعلية الكافية للقيام بمتطلبات الحياة اليومية، وبلغ المتوسط الحسابي لمقياس جودة الحياة كاملا (4.26)، لدى جميع طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، وهذا يعبر عن إدراك الفرد لمكانته وفقا للسياق الثقافي الذي يشترك فيه مجتمع الدراسة، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من كيومان وكيونجن (Kyoman & Kyungjin, 2021)، ودراسة أندرسن وآخرين (Andres et al., 2019)، حول الأثر الإيجابي للمستويات الجيدة من اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على جودة حياة الأفراد. والجدول (5) يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات الاستبانة:

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال "الصحة البدنية" والكلية (ن=643)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	لدي مقدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية لفترة طويلة	4.21	0.80	4	مرتفعة
2	أنام بدون قلق	3.77	0.98	6	مرتفعة
3	أستخدم الأدوية فقط عند الحاجة القصوى	4.20	1.14	5	مرتفعة
4	لدي مقدرة على الذهاب إلى أماكن مختلفة سيراً على الأقدام	4.58	0.78	2	مرتفعة
5	أستطيع القيام بنشاطاتي اليومية	4.69	0.64	1	مرتفعة
6	خصائصي البدنية تساعدني على أداء مهامى اليومية	4.51	0.73	3	مرتفعة
7	أدرك أن كل إنسان يمر بلحظات مؤلمة	4.53	0.70	2	مرتفعة
8	أحاول التكيف مع الصعوبات التي تواجهني في الحياة	4.55	0.57	1	مرتفعة
9	أستمتع بالحياة بشكل عام	4.22	0.84	6	مرتفعة
10	أنظر للمستقبل بشكل إيجابي	4.34	0.83	3	مرتفعة
11	مشاعري إيجابية نحوحياتي الحالية	4.23	0.90	5	مرتفعة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
12	أحاول أن أقوم بوظائفي اليومية بشكل طبيعي عندما أكون حزينا أو متضايقا	4.03	0.87	7	مرتفعة
13	مظهري البدني يجعلني أشعر بالراحة	4.30	0.99	4	مرتفعة
14	أتمتع بعلاقات شخصية جيدة مع الآخرين	4.47	0.74	2	مرتفعة
15	أقضي وقتا كافيا مع زملائي	3.98	1.04	6	مرتفعة
16	أشارك في الأحاديث التي تجري مع الأصدقاء	4.38	0.83	3	مرتفعة
17	أستمتع في تقديم الدعم للآخرين	4.54	0.79	1	مرتفعة
18	أجد من يقف بجانبني عندما أواجه أي مشكلة	4.36	3.11	4	مرتفعة
19	أشترك برغبتني في الأنشطة الجامعية المختلفة	3.99	1.05	5	مرتفعة
20	أشعر بالأمان والاستقرار في حياتي اليومية	4.44	0.69	2	مرتفعة
21	البيئة التي أعيش فيها بيئة صحية	3.92	1.12	5	مرتفعة
22	لدي ما يكفيني من المال لتلبية احتياجاتي اليومية	4.04	1.07	4	مرتفعة
23	تتوفر لدي المعلومات التي احتاجها للقيام بأعمالي اليومية	4.17	0.75	3	مرتفعة
24	أتمكن من ممارسة هواياتي وأنشطتي الترفيهية في وقت الفراغ	3.90	1.04	6	مرتفعة
25	أشعر بالرضا عن مستوى ظروف سكني	4.59	0.72	1	مرتفعة
26	أشعر بالرضا عن مستوى الخدمات الصحية في منطقتي	3.88	1.19	7	مرتفعة

وتمثل فقرات الجدول (5) المجالات التالية:

- مجال الصحة البدنية: الفقرة من (1 - 6).
- المجال النفسي: الفقرة من (7 - 12).
- مجال العلاقات الاجتماعية: الفقرة من (13 - 19).
- مجال البيئة: الفقرة من (20 - 26).

مناقشة نتائج السؤال الثاني للدراسة: ما هي قيم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القوة العضلية، واللياقة القلبية التنفسية، والمرونة، والتركيب الجسمي) لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية؟
للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقيم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقيم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (ن=643)

الرقم	المتغيرات	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الوزن / كغم	61.3	95	74.66	14.01
2	الطول / سم	156	192	175.23	7.90
3	مؤشر كتلة الجسم (كغم/م ²)	19.4	28.3	24.38	0.7
4	نسبة الدهون في الجسم (%)	12	27	17	11.21
5	قوة القبضة لليد اليمنى (كغم)	33	56	45.17	9.12
6	قوة القبضة لليد اليسرى (كغم)	30	55	43.25	8.91
7	المرونة (سم)	16	43	30.63	10.64
8	اللياقة القلبية التنفسية (دقيقة)	5.09	9.11	6.51	1.19

يظهر من الجدول (6) ما يلي:

أن المتوسط الحسابي لمتغير مؤشر كتلة الجسم بلغ (24.38) وانحراف معياري (0.7)، ويرى الباحثان أن الممارسة الرياضية أصبحت أمراً ضرورياً؛ بسبب تأثيراتها طويلة الأمد وعلى رأسها حماية الجسم من السمنة، وبالرغم من تعدد

الدراسات التي ناقشت أهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، إلا أن أغلب الدراسات العلمية أشارت إلى ارتباط مستويات اللياقة البدنية مع مؤشر كتلة الجسم، وأن تدني مستويات اللياقة البدنية يؤثر سلباً على عملية التمثيل الغذائي، والتي بدورها تنبئ بارتفاع مؤشر كتلة الجسم، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من لي وآخرين (Lee et al., 2020)، وتبين نتائج الدراسة الحالية تمتع طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية بمستوى طبيعي من مؤشر كتلة الجسم، حيث بلغ (24.38) كغم/م²، ويعتبر مؤشر كتلة الجسم في الحدود الطبيعية إذا كان لا يزيد عن (25) كغم/م²، ويعزو الباحثان ذلك إلى مستوى الوعي الصحي لدى عينة الدراسة، وإلى تأثير الممارسة الرياضية على مؤشر كتلة الجسم، وبالرغم من شيوع استعمال طريقة حساب مؤشر كتلة الجسم لمعرفة مدى ملاءمة الطول مع الوزن، إلا أنها لا تأخذ بعين الاعتبار نسبة الشحوم في الجسم، أي أنها لا تراعي الفروق الفردية بينهم في التركيب الجسمي، ومع ذلك يرى الباحثان أنها من الطرق التي يمكن الاستدلال بها على السمنة، عندما لا تتوافر لدينا أي إمكانية لمعرفة نسبة الدهون في الجسم بالطرق المختلفة.

وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير نسبة الدهون في الجسم (17%) من وزن الجسم، ويرى الباحثان أن التركيب الجسمي مكون أساسي لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والتي من خلالها يمكننا التنبؤ بالمشاكل الصحية الناجمة عن السمنة، ومع ذلك فإن دهون الجسم تلعب دوراً هاماً في نقل وتخزين الفيتامينات، وعمل الأجهزة الحيوية في الجسم، وهذا يتفق إلى ما أشار إليه كل من فيفيان وأتل (Vivian & Annl, 2014). ويرى الباحث أن المبرر الفسيولوجي حول حساب نسبة الدهون في الجسم هو أن الدهون الموجودة تحت الجلد تمثل حوالي نصف دهون الجسم، ولقد بلغت نسبة الدهون لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية (17%) وفقاً لطريقة (Jackson/Pollock)، وتشير الدراسات العلمية أن متوسط نسب الدهون في الجسم لدى الرجال تبلغ في المعدلات الطبيعية بين (15-20) %، وهذه النسب تزداد مع تقدم العمر، وانخفاض مستوى النشاط البدني، ولقد بلغ متوسط الدهون في الجسم لدى عينة الدراسة (17%) وهي طبيعية؛ ويعزو الباحثان ذلك إلى تمتع عينة الدراسة بمستويات جيدة من اللياقة البدنية.

وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير قوة القبضة لليد اليمنى (45.17) وبانحراف معياري (9.12)، وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير قوة القبضة لليد اليسرى (43.25) وبانحراف معياري (8.91)، ويرجع التباين بين اليدين بسبب تفضيل يد على الأخرى في الممارسات اليومية وتختلف الأهمية النسبية للقوة وفقاً لطبيعة العمل والنشاط البدني والأداء الرياضي، وقد تشترك القوة مع عناصر أخرى كالسرعة، وقد تقل الأهمية النسبية للقوة مع التحمل، وهذا ما أشار إليه كل من دونكان وآخرين (Duncan et al., 1991)، ولقد بلغ مجموع قوة القبضتين لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية (88.42) كغم، أي بمستوى ضعيف في حين يبلغ المستوى الطبيعي لمجموع قوة القبضتين (102) كغم، ويعزو الباحثان انخفاض القوة العضلية لدى عينة الدراسة نتيجة عدم الاستمرار في تدريبات القوة العضلية؛ بسبب جائحة كورونا، وكذلك لأن أكثر عنصر يحتاج لوقت حتى يتأثر فسيولوجياً هو عنصر القوة العضلية، وهذا ما أشار إليه جون وأدم (Gene & Adams, 1990).

وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير المرونة (30.63) وبانحراف معياري (10.64)، وتكمن أهمية المرونة في الوقاية من الإصابات الرياضية، وترتبط المرونة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة، كما أنها ترتبط بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سهولة في الحركة وهذا يتفق مع نتائج دراسة فيفيان وأتل (Vivian & Annl, 2014)، وتتأثر المرونة بنمط الجسم والعمر والجنس، ومستوى النشاط البدني، فالأشخاص الذين لديهم عضلات كبيرة ضخمة أو كميات زائدة من الدهون تحت الجلد، قد يسجلون نتائج سلبية في اختبارات المرونة، ولقد أظهرت هذه الدراسة نتائج إيجابية في مستويات المرونة لدى عينة الدراسة

وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير اللياقة القلبية التنفسية (6.51) وانحراف معياري (1.19) ووفقاً للكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) فإنه يجب أن يتضمن كل تقييم للياقة البدنية تقييماً لوظيفة القلب والجهاز التنفسي أثناء الراحة والنشاط، وهذا ما أشار إليه فينجر وآخرين (Finger et al., 2013)، ولقد استخدم الباحثان اختبار الجري لمسافة واحد ميل، وهومن الاختبارات الميدانية التي ترتبط بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، ويمكن من خلاله التنبؤ بمستوى اللياقة القلبية الهوائية لدى الأفراد مختلفي الكفاءة (Laura et al., 2011)، ويرى الباحث أن مستوى التحمل الدوري التنفسي لعينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة وفق تقييم الجمعية الأمريكية (AAHPERD) (Gene & Adams, 1990)، وهناك ارتباط معنوي بين نسبة الشحوم والتحمل الدوري التنفسي لدى عينة الدراسة، وهذا يتفق مع نتائج كل من نايلا وآخرين (Naila et al., 2019).

السؤال الثالث للدراسة: ما هي طبيعة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة ومستوى قيم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية؟

الجدول (7): مصفوفة معاملات الارتباط بين جودة الحياة وقيم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية (ن = 643)

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الصحة البدنية		الصحة النفسية		العلاقات الاجتماعية		البيئة		جودة الحياة	
	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
مؤشر كتلة الجسم	-0.233**	0.021	-0.334**	0.008	-0.229**	0.034	-0.172**	0.048	-0.438**	0.000
نسبة الدهون في الجسم	-0.256**	0.011	-0.347**	0.000	-0.240**	0.018	-0.236**	0.020	-0.354**	0.000
مجموع قوة القبضة لليد اليمنى واليسرى	0.151	0.256	0.010	0.852	0.181	0.141	0.171	0.195	0.152	0.241
المرونة	0.287**	0.000	0.184	0.277	0.010	0.862	0.045	0.414	0.255*	0.023
اللياقة القلبية التنفسية	-0.0234**	0.000	-0.0120	0.827	-0.32	0.559	-0.15	0.785	-0.288**	0.004

يظهر من الجدول (7) ما يلي:

بلغ معامل الارتباط بين مؤشر كتلة الجسم وجودة الحياة (-0.438)، وهي علاقة سالبة ودالة إحصائية، ويرى الباحثان أن مؤشر كتلة الجسم لدى طلاب كليات التربية الرياضية قد ظهر بمستويات طبيعية، وبما أن مؤشر كتلة الجسم يعكس الحالة الصحية بوصفه مكوناً من عناصر اللياقة البدنية، فقد ارتبط بعلاقة عكسية دالة إحصائية مع مقياس جودة الحياة المرتبطة بالصحة، وهذا يتفق مع نتائج دراسة أكسيانجرن وآخرين (Xiangren et al., 2019)، وبلغ معامل الارتباط بين نسبة الدهون في الجسم وجودة الحياة (-0.354)، وهي علاقة سالبة ودالة إحصائية، ويعزو الباحثان ارتفاع العلاقة الارتباطية بين مقياس جودة الحياة ونسبة الدهون في الجسم لدى طلاب كليات التربية الرياضية؛ لتأثير التدريبات البدنية في المسابقات العملية التي تؤثر إيجاباً على قيم نسب الدهون في الجسم، وبلغ معامل الارتباط بين مجموع قوة القبضة لليد اليمنى واليد اليسرى وجودة الحياة (0.152)، وهي غير دالة إحصائية، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن المسابقات العملية التي يشترك فيها جميع الطلاب لا تعطي الأهمية الكافية للقوة العضلية، وبالتالي لم تظهر علاقة دالة إحصائية مع مقياس جودة الحياة، وهذا يتعارض مع نتائج دراسة كل من جون وآخرين (John et al., 2017)، ودراسة أندرسن وآخرين (Andres et al., 2019)، ودراسة أكسيانجرن وآخرين (Xiangren et al., 2019).

وبلغ معامل الارتباط بين المرونة وجودة الحياة (0.225)، وهي علاقة موجبة دالة إحصائية، وبما أن عينة الدراسة من طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية قد أظهرت مستويات جيدة من المرونة، فقد أدى ذلك إلى علاقة طردية موجبة مع مقياس جودة الحياة، وهذا يتفق مع نتائج دراسة أكسيانجرن وآخرين (Xiangren et al., 2019).

وبلغ معامل الارتباط بين اللياقة القلبية التنفسية وجودة الحياة (-0.288)، وهي علاقة سالبة ودالة إحصائية، ويعزو الباحثان ذلك لارتباط القدرات الهوائية بالتركيب الجسمي، وهذا ظهر جلياً لدى عينة الدراسة، حيث بلغت نسبة الدهون (17%)، ويرى

الباحثان أن التحسن في جودة الحياة المرتبطة بالصحة مرتبط بتحسين مستويات اللياقة القلبية التنفسية، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من جون وآخرين (John et al., 2017)، ودراسة أندرسن وآخرين (Anders et al., 2019)، ودراسة أكسيانجرن وآخرين (Xiangren et al., 2019).

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

يتمتع طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية بمستوى مرتفع من جودة الحياة وفقاً لمقياس جودة الحياة المرتبطة بالصحة، وكذلك مستوى جيد من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

ثانياً: التوصيات

توعية طلبة الجامعات الأردنية بأهمية النشاط البدني والرياضي؛ لتحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة.

A Relationship of Quality of Life to Health Related Physical Fitness of Faculty of Physical Education Students at Jordanian Universities

Emad Abed AL Rahman Jaradat.
Ministry of Education / Jordan

Moen Taha AL Kalaf.
Faculty of physical Education, The University of Jordan.

ABSTRACT

This study aimed to identify the relationship of quality of life to health related physical fitness of faculty of physical education students at Jordanian universities; (Yarmouk, Jordan, Al al-albeit, Hashemite, Mu'tah). The researchers used the descriptive approach on a sample consisting of (643) students from physical education faculties at Jordanian universities. To collect the study data, the researchers designed a scale that measures the quality of life in addition to special tests to measure the level of some physical variables associated with health.

The result of the study showed that physical education students in Jordan have a high level of life quality in all areas of the scale. The results also showed that the values of the physical variables were as follows: BMI (24,4 kg/m²), Fat (17%), MS of the right arm (45,17 kg), MS of the left arm (43,25 kg), Flexibility (30,63 cm), CRF 1 mile (6,51), and they showed a negative correlation between quality of life and both Body Composition CRF and a positive correlation between the quality of life and flexibility. But the results showed that there was no statistically significant relationship between quality of life and MS.

This study recommended paying attention to physical fitness as part of daily life to raise the quality of life for universities students.

Keywords: Quality of life, Fitness associated with health.

English references

- AAHPERD. (1985). *Reprinted by permission of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance*, 1900 Association Drive, Reston. Virginia 22091.
- Andres Redondo – Tebar, Abel Ruiz, Vicente, Ana, Alberto, Ivan, and Mairena. (2019). Associations between health – related quality of life and physical fitness in 4 – 7 year – old Spanish children: the Movikids study. *Quality of life Research*, (28), 1751-1759.
- Chares B. Corbin & Guy LE Masurier. (2021). *Human Kinetics – FITNESS FOR LIFE*, Champaign, IL 61820, 6th Edition, p: 800 - 747 - 4457.
- Duncan Mac Dougall, Howard A. Wenger. Howard J, and Green. (1991). *Physiological Testing of the High-Performance Athlete*, second edit, USA: Canadian Association of Sport Sciences.
- Finger JD, Krug S, Gobwald A, Hartel S, Bos K, Bundesgesundheitsblatt, and Gesundheitsforschungs- und Gesundheitsschutz. (2013). Cardiorespiratory Fitness among in Germany: result of the German Health Interview and Examination Survey for Adults, *Springer*, 56(5-6), 772-8.
- Gene M. Adams. (1990). *Exercise Physiology Laboratory Manual*. Library of Congress Catalog Card Number: 89 – 50281. USA.
- Jennifer R. Scott. (2020). *Body Composition and Body Fat Percentage – Definition, Guidelines, and Methods for Measuring Body Fat*. The American council on exercise (ACE).
- John Roger Andersen, Gerd Karin, Eivind Aadland, Vegard Fusche, Ronette L, Sigmund A, and Geir Kare. (2017). Association between health – related quality of life, cardio respiratory fitness, Muscle strength, physical activity and waist circumference in 10 years– old children: the ASK study. (10.1007) s11136-017-1634-1.
- Kyoman Koo and Kyungjin Kim. (2021). Effects of Different Types of Physical Activity on Health-Related Quality –of-Life in Korean Women with Depressive Disorder, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 4639.
- Laura Weiglein, Jeffery Herrick, Stacie Kirk, and Erik. (2011). The 1-Mile Walk Test Alternative is a Valid Predictor of VO₂max and is a Reliable Alternative Fitness Test to the 1.5 Mile Run in U.S. Air Force Males, *Military Medicine*, 176, 6: 669.
- Lee Ingle, Alan Rigby, David Brodie, and Sandercock. (2020). Normative Reference values for estimated cardiorespiratory fitness in apparently Healthy British men and women, *Plos One*, 15(10), 1932 – 6203.
- Naila Parveen, Riaz Ahmad, Lubna Riaz, Shahwar, and Ahmad Safiullah. (2019). Comparison of Mean VO₂ max in normal Weight, Overweight and Obese Students of a Local Medical College Using Analysis of Variance, *Pak J Med Res*, 58(1), 22 – 25.
- Nilhan, K, Peker, G Yildirim, G Baykut, M Bayraktar, H Yildirim. (2019). Relationship between Healthy Lifestyle Behaviors and Health Related Quality of Life in Turkish School-going. Adolescents Original Article, *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 22(12).
- Ruben Trigueros, Adolf J. Cangas, Jose M. Aguilar-Parra, Joaquin f. Alvarez, and Alexander Garcia - Mas. (2019). No More Bricks in the Wall: Adopting Healthy Lifestyle through Physical Education Classes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 4860; doi:10.3390/ijerph16234860.
- Veronica Cabanas –Sanchez, David Martinez – Gomez. (2018). Association Between Clustering of Lifestyle Behaviors and Health-Related Physical Fitness in Youth: The Up & Down Study. *The Journal of Pediatrics*, Volume 199, Page 41- 48. E1.
- Werner, Hoeger and Sharon, Hoeger. (2014). *Physical Fitness*, (ed 9 th), USA: Yoland Cossio.

WHOQOL – BREF quality of life assessment. *Psycho Med*, 28(3) P551.

WHOQOL – Bref. (1996). *Programme on Mental Health*, World Health Organization, Geneva

WHOQOL Group. (1998). *Development of the world health organization*

Xiangren YI, You Fu, Ryan Burns, and Meng Ding. (2019). Weight Status, Physical Fitness, and Health – Related Quality of Life among Chinese Adolescents: Across – sectional Study. *Public Health*, 16, 2271; doi: 10:3390.

الملاحق

ملحق (1)

أسماء محكمي مقياس جودة الحياة

م	الاسم	الجامعة
1	أ.د. خالد الزيود	جامعة اليرموك
2	أ.د. ختام أي	الجامعة الأردنية
3	أ.د. رامي حلاوة	الجامعة الأردنية
4	أ.د. عبد السلام جابر	الجامعة الأردنية
5	د. حسان شاهين	جامعة الزيتونة
6	د. نزار الويسي	جامعة اليرموك
7	د. وسيم زيدان	جامعة اليرموك
8	د. سمير قاسم	جامعة اليرموك
9	د. يزن حداد	جامعة اليرموك

ملحق (2)

أسماء محكمي الاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة

م	الاسم	الجامعة
1	أ.د. محمد خلف زيايات	جامعة اليرموك
2	أ.د. نارت عارف شوكة	جامعة اليرموك
3	أ.د. أحمد سالم البطاينة	جامعة اليرموك
4	أ.د. عبد السلام جابر	الجامعة الأردنية
5	أ.د. ختام أي	الجامعة الأردنية
6	أ.د. رامي حلاوة	الجامعة الأردنية
7	د. محمد الحوري	جامعة اليرموك
8	د. رمزي الحوراني	جامعة اليرموك
9	د. وسيم زيدان	جامعة اليرموك

- performance*, Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution, st Edition, Amman, Jordan.
- Barbuto, J. E. & Burbach, M. E. (2006). The emotional intelligence of transformational leaders: A field study of elected officials. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 51-64. <https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.51-64>
- Bass, B. M. & Avolio, B. J. (2000). *MLQ: Multifactor leadership questionnaire sampler set: Technical report, leader form, rater form, and scoring key for MLQ form 5x-short*. Mind Garden.
- Bass, B. M., Avolio, B. J., Jung, D. I. & Berson, Y. (2003). Predicting unit performance by assessing transformational and transactional leadership. *Journal of Applied Psychology*, 88(2), 207. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.2.207>
- Bjørndal, C. T. & Ronglan, L. T. (2021). Engaging with uncertainty in athlete development: orchestrating talent development through incremental leadership. *Sport, Education and Society*, 26(1), 104-116. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1695198>
- Footit, P. C. (2000). *Transformational leadership practices of physical education chairpersons in higher education*. Northern Illinois University. <https://search.proquest.com/openview/cec7aa8f88687e24f138ed897f4c65bc/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Hadi, H. (2018). The role of leadership in achieving distinguished core capabilities. *Babylon University Journal of Research and Applied Sciences*, University of Babylon, 26(9), 45-66.
- Harahsheh, M. (2015). The degree of practicing transformational leadership among administrative leaders at Al-Bayt University and its relationship to organizational development, The First International Conference of the College of Education at Al-Baha University, Education for the Future, 23-26/6/1436 AH.
- Hassanein, M. & Al-Khouli, A. (2001). Refinement and in-service training programs for workers in physical education, sports, recreation, sports management, sports medicine, sports media, public relations and sports for all, 3(5), 66-79. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.2.127>
- Jawad, K., Sheikh, M. & Azaizah, A. (2006). Job satisfaction and its relationship to some demographic variables among teachers. *Journal of the Islamic University, Human Studies Series*, 16(1), 19-47.
- Lee, Y. H., Woo, B. & Kim, Y. (2018). Transformational leadership and organizational citizenship behavior: Mediating role of affective commitment. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(3), 373-382. doi.org/10.1177/1747954117725286
- Macdonald, S. & Allen, J. (2019). Coach-created talent development motivational climate in Canoe Slalom in the United Kingdom. *International Sport Coaching Journal*, 6(1), 74-87. DOI: <https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0091>
- Muftah, A. (2018). The impact of transformational leadership on job performance among workers in the Sports League in the Wilayat of M'sila. *Journal of Sports Creativity, University of Mohamed Boudiaf, M'sila, Algeria*, 9(2), 13-34.
- Mustafa, Y. (2002). The transformational leadership style to improve the performance of the school principal in Egypt. *The Egyptian Association for Comparative Education and Educational Administration*, 7(5), 139-2020.
- Riemer, H. A. & Chelladurai, P. (1998). Development of the athlete satisfaction questionnaire (ASQ). *Journal of sport and exercise psychology*, 20(2), 127-156. DOI:
- Tahaineh, Z., Al-Hindawi, O. & Al-Kilani, G. (2008). The leadership behavior of basketball coaches in Jordan from the players' point of view and its impact on their levels of satisfaction. *Journal of Educational Sciences Studies-University of Jordan*, 35(1), 66-79.
- Tahaineh, Z. & Wa'odat, M. (2014). The transformational leadership behavior of coaches from the point of view of sports team players at the Hashemite University and its relationship to their satisfaction. *Al-Manara Journal for Research and Studies*, 20(1), 46-70.
- Walumbwa, F. O. & Lawler, J. J. (2003). Building effective organizations: Transformational leadership, collectivist orientation, work-related attitudes and withdrawal behaviours in three emerging economies. *The International Journal of Human Resource Management*, 14(7), 1083-1101. <https://doi.org/10.1080/0958519032000114219>

السلوك القيادي التحويلي للمدربين وعلاقته بالرضا من وجهة نظر لاعبي الفرق الرياضية في جامعة مؤتة

جمال علي ربابعة

كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الكرك، الاردن

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف الى أثر استخدام السلوك القيادي التحويلي للمدربين في الرضا الوظيفي من وجهة نظر لاعبي الفرق الرياضية في جامعة مؤتة. استخدم البحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (96) لاعبا. ولجمع البيانات، وتم استخدام استبيان لقياس مستوى القيادة التحويلية توزعت على أربعة مجالات: التأثير المثالي، والحافز الإلهامي، والاستشارة الفكرية، والاعتبارات الفردية. واستخدام استبيان آخر لقياس مستوى الرضا عند اللاعبين توزع على أربع محاور الرضا: أداء الفريق والمعاملة الشخصية والتدريب والأداء الرياضي. وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) ومعامل ارتباط بيرسون، الفا كرونباخ. أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى تقديرات لاعبي الفرق في جامعة مؤتة نحو مستوى السلوك القيادي التحويلي للمدربين جاء بدرجة مرتفعة. وأظهرت نتائج الدراسة ان مستوى تقديرات لاعبي الفرق للمدربين لمستوى الرضا جاء بدرجة مرتفعة. كما أظهرت الدراسة وجود علاقة طردية بين السلوك القيادة التحويلية والرضا لدى اللاعبين. توصي الدراسة بتعزيز درجة استخدام البعد التأثيري المثالي (الكاريزما) من قبل المدربين في دائرة النشاط الرياضي في جامعة مؤتة، وعقد دورات وندوات للمدربين في دائرة النشاط الرياضي لتنمية مهارات القيادة التحويلية لديهم وتعزيز ممارستها في مجال التدريب، اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول القيادة التحويلية في دائرة النشاط الرياضي باستخدام متغيرات مختلفة.

الكلمات المفتاحية: القيادة التحويلية، الرضا، القيادة التحويلية للمدربين، لاعبو الفرق الرياضية جامعة مؤتة.

References

- Abazeed, R. A. M. (2018). Impact of transformational leadership style on organizational learning in the Ministry of Communication and Information Technology in Jordan. *International Journal of Business and Social Science*, 9(1), 118-129. http://ijbssnet.com/journals/ Vol_9_No_2_February_2018/13.pdf
- Abdel-Maqoud, I. & El-Shafei, H. (2010). *Administrative leadership*. Egypt: Dar El-Wafa for Printing and Publishing.
- Al-Haderis, M. (2020). *Transformational leadership and its relationship to administrative creativity among secondary- school principals from their point of view*. Unpublished Master Thesis, Jerash University, Jordan.
- Al-Husseini, B. (2010). The impact of the transformative and transformational leadership styles and organizational change and the impact of leadership styles approved in research in the fields of organizational change. *Journal of Administration and Economics*, University of Baghdad, 18(4), 23-45.
- Al-Momani, Z. (2007). Patterns of transformational leadership behavior among the deans of physical education faculties in Jordanian universities from the viewpoint of faculty members and its relationship to their satisfaction. *Yarmouk Research Journal, Human and Social Sciences Series*.
- Al-Otaibi, S. (2019). The degree to which the heads of education departments practice the transformational leadership style from the supervisors' point of view and its relationship to job satisfaction. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 3(1), 81-101
- Al-Satari, R. (2010). *Sports administration*. Amman, Jordan: Dar Jalis Al-Zaman for Publishing and Distribution.
- Al-Saudi, M. (2013). The impact of material incentives on job satisfaction among workers in the Jordanian social security corporation. *Journal of Administrative Sciences Studies*, 40(1), 44-57.
- Al-Sha'alan, Muhammad. (2009). *Transformational leadership behavior among managers of health and physical clubs in Jordan and its relationship to the level of job satisfaction of their teachers and their*

transformational leadership, the coach practices the behaviors that make him/her an example that is respected and appreciated by all players. In addition, "charisma" he/she gains the confidence of the players and the administrators who deal with him.

The present study also emphasized that transformational leadership focuses on facing the challenges as well as the leader's ability to influence the players' behavior and develop their individual interests. Moreover, it encourages the players to overcome challenges and overcome the difficulties they face. It is important to know that the coach is the link between the players and the Department of Sports Activity. Besides, the study indicated that the leadership style that contributes to achieving satisfaction is the one that cares about the players, their needs and desires, and provides an opportunity for players to participate in decision-making. This style should also give the players the freedom during training and competition and encourage the coach to create sports teams. Furthermore, the transformational leader provides the opportunity for all players to participate in achieving the goals, promotes the spirit of cooperation and motivates players to innovate ideas to improve their performance. This is consistent with the findings of Al-Husseini, (2010), Al-Momani (2007), Al-Otaibi (2019), Al-Sha'alan (2009), Tahaineh and Wa'odat (2014), Tahaineh et al., (2008) and Muftah (2015) studies which showed that there is a relationship between transformational leadership and satisfaction.

Conclusions and Recommendations

The results revealed that the level of coaches' practice of transformational leadership in the Sports Activity Department at MU as seen by the players was generally high. Moreover, the most transformational leadership domains practiced by coaches of sports teams were individualized consideration, intellectual stimulation, inspirational motivation, and finally idealized influence "charisma". Also, the results showed that the level of sports teams players' satisfaction was generally high and its dimensions came in the following order: satisfaction with training, satisfaction with personal treatment, satisfaction with the team's performance, and finally satisfaction with individual performance. There was a direct relationship between transformational leadership behaviors and the level of players' satisfaction through the domains of individualized consideration, idealized influence, inspirational motivation and finally intellectual stimulation.

Based on these findings, the study recommends:

1. Developing the players' satisfaction by focusing on the ideal influence variable "charisma" because of its clear and effective role in implementing the transformational leadership behavior by coaches.
2. Promoting the use of transformational leadership by coaches in the Sports Activity Department at MU.
3. Conducting more studies on the subject of transformational leadership in the sports field by studying other administrative variables.

The results in Table (3) show that there is a direct relationship between the overall score of coaches' transformational leadership behavior and the satisfaction of the sports teams' players at MU for the scale as a whole and for the sub-scale. The results reveal that the values of the correlation coefficients are of statistical significance at (0.01) and (0.05). There is a direct relationship between the domains of the scale of coaches' transformative leadership behavior and the satisfaction of the sports teams' players for the scale as a whole and for the sub-scales. It is clear that the values of the correlation coefficients are of statistical significance at (0.01) and (0.05). A linear regression analysis test was conducted in order to clarify the nature of the relationship between the domains of coaches' transformational leadership behavior and their effect on the satisfaction of the sport teams' players at MU. The results are shown in Table 4 and Table 5.

Table (4): The effect of coaches' transformational leadership behavior on the satisfaction of sport teams' players

Sample	Sum of squares	Mean	fd	f-value	Sig.
Regression	23.85	4	5.964	17.48*	0.000
Difference	31.03	91	0.341	-	-
Total	54.88	95	-	-	-
Coefficient of Determination (R2)	0.486				
Modified Coefficient of Determination (R2)	0.463				

Table (5): Multiple- regression analysis of the effect of the coaches' transformational leadership behavior on the satisfaction of sport teams' players

No.	Domain	B	Standard error	t-value	Indication of value (T)
1	Intellectual stimulation	0.432	1.02	*5.08	0.00
2	Idealized influence "charisma"	0.202	0.206	*5.84	0.00
3	Inspirational motivation	0.955	0.227	*5.51	0.00
4	Individualized consideration	0.516	0.171	*6.56	0.00

* Statistical significance at ($\alpha < 0.05$).

The results of the regression analysis shown in Table 4 represent a test of the effect of the domains of coaches' transformational leadership behavior on the satisfaction of the sport teams' players at MU. It is revealed that the value of (F) was (17.48) which had a statistical significance value at ($\alpha < 0.05$). Table 4 shows that there was a decrease between the coefficient of determination and the modified coefficient of determination. This confirms the independence of the independent variables in their influence on the dependent variable. The results in Table 5 show that the domains of coaches' transformational leadership behavior (intellectual stimulation idealized influence "charisma", inspirational motivation, and individualized consideration) explain (48.65%) of the variance in the satisfaction of the sport teams' players at MU. This result confirms the impact of coaches' transformational leadership behavior on players' satisfaction.

The statistical results and the t-test values indicated that the domain of the individualized consideration, came in the first rank in terms of relative importance of players' satisfaction. The penultimate domain was the inspirational motivation and the last domain was the intellectual stimulation. The study confirms that there is a relationship between the coaches' transformational leadership behavior and the satisfaction of sport teams' players at MU. The leadership behavior in its various domains, individualized consideration, idealized influence, inspirational motivation, and intellectual stimulation, affects the players' satisfaction. In

and overcomes all difficulties that hinder the development and improvement of the players performance. Therefore, it is clear that positive relationships and good treatment given by coaches to players improve the levels of performance and achievement. Furthermore, at the end of the sports season, the university presidency, the Deanship of Student Affairs and the Department of Sports Activity honor the players by holding a special celebration for the teams that achieve advanced positions. Thus, the players' satisfaction increases. Lee et al. (2018) stated that transformational leadership is distinguished by the ability of organized leadership to face these challenges. This could be by influencing the behavior of subordinates, developing their creative capabilities and innovative initiatives and encouraging them to face the problems and difficulties that their organizations encounter.

It is noted that satisfaction with training came first. This is attributed to the fact that the coaches are scientifically and practically qualified, and hold advanced and international degrees in training. Moreover, the Sports Activity Department at MU prepares and qualifies the coaches by letting them participate in the training courses that take place inside Jordan and abroad. This is to help the coaches gain experience and develop in the professional field. In addition, the coaches set appropriate times for the training programs in a participatory manner with the players. All of this is reflected positively on the responses of the study sample. However, the domain of satisfaction with personal treatment was ranked second with a high level. This is could be because the scientific and professional level the professional culture, and the developmentscientific and practical qualifications reflect positively on the responses of the study sample.

The domain of satisfaction with training came in the third rank with a medium level. This could be because sports training aims to improve and develop the players 'performance to reach athletic achievement. Thus, sports training focuses on the material and human interests of the players and the coordination between the performance of the player himself herseand the performance of other players in order to reach a joint coordination. The results of the present study are consistent with the findings of Al-Sha'alan (2009), Tahaineh and Awaat (2014) and Muftah's (2018) findings. However, they contradict the findings of Al-Momani (2007) and Al-Otaibi's (2019) findings.

RQ3. Is there a relationship at the significance level ($\alpha < 0.05$) between the level of practicing transformational leadership behavior by sports coaches and the level of satisfaction of the sport teams' players at MU?

To answer this question, Pearson correlation coefficients were calculated between the domains of coaches' transformational leadership behavior and the domains of satisfaction of sport teams' players at MU, as shown in Table 3.

Table (3): Pearson correlation test resultsbetween coaches' transformational leadership behavior and the of the sport team players' satisfaction domains

Transformational leadership behavior	Axes of Satisfaction of the Sport Teams' Players				
	Team's performance	Personal treatment	Training	Individual performance	The scale as a whole
Intellectual stimulation	*0.221	**0.501	**0.606	*0.281	**0.355
Idealized influence "charisma"	*0,198	**0.414	**0.393	*0,209	**0.396
Inspirational motivation	*0.240	**0.564	**0.278	*0.241	**0.387
Individualized considerations	*0.211	**0.593	**0.287	**0.390	**0,401
The scale as a whole	*0.246	**0.399	**0.529	**0.708	**0.503

** Statistical significance at (0.01)

* Statistical significance at (0.05).

The field of idealized influence "charisma" was ranked fourth with a medium level of practice. The idealized influence is a behavior practiced by coaches who have the ability to influence players. In fact, the players consider the coach as a role model for them. In addition, players respect and trust their coaches, as their personality is often affected by the coach. So, whenever the coach possesses charisma, the players commit to regulations and instructions. These results are in agreement with the findings of Al-Haderis (2020), Footit (2000) and Sha'alan (2009) studies which showed that the average level of transformational leadership was high. However, this study contradicted with the studies of Al-Harabsheh (2015), Al-Momani (2007), Tahaineh and Wa'odat (2014) and Muftah (2018).

RQ2. What is the level of satisfaction of sport teams' players at MU from their point of view?

To answer this question, mean and standard deviation, were calculated, as illustrated in Table 2.

Table (2): Means, standard deviation and the sport teams' estimates on sport teams' players' satisfaction scale

No.	Domain	Mean	SD	Order	Level
1	Team's performance	4.954	1.52	3	Medium
2	Personal treatment	5.666	1.84	2	High
3	Training	5.673	1.49	1	High
4	Individual performance	4.864	2.02	4	Medium
-	General level of the sports teams players' satisfaction	5.289	1.05	-	High

Table (2) shows that the general level of the sport team' players' satisfaction at MU, according to the estimates of the study sample, came at a high level, with a mean of (5.289), while the standard deviation was (1.05). As for the scale domain, the domain of satisfaction with training came first in terms of relative importance with a mean of (5.673), while the standard deviation was (1.49), with a high level. The domain of satisfaction with personal treatment came in the second rank with a mean of (5.666), and the standard deviation was (1.84), with a high level. The domain of satisfaction with the team's performance came in the third order with a mean of (4.954) and the standard deviation was (1.52), with a medium level. The last domain ranked was satisfaction with individual performance with a mean of (4.864) and the standard deviation was (2.0), with a medium level. It is clear that the scale domains achieved a high or medium levels, while no domain came with a low level.

According to the study sample's estimates, the results in Table 2 indicated that the standard deviations on the scale domains ranged between (1.49-2.02). This revealed the convergence of the estimates of the study sample on the items of the scale domains and the validity of inference from them. This shows that the level of player' satisfaction was high in most of the domains in general.

To sum up, the field of satisfaction with training came in the first order, satisfaction with personal treatment came in the second order, satisfaction with the team's performance was in the third order and satisfaction with individual performance was in the fourth order. From the researcher's point of view, these results are reasonable for many reasons. First, the coaches hold the highest levels of training and qualification. Second, the Sports Activity Department at MU provides incentives, grants and assistance to athletes who attain achievements. Third, it also provides all material and human capabilities to motivate players to obtain sports achievements at the level of the Jordanian Universities Sports Federation. Fourth, the Sports Activity Department at MU harnesses all the material and human potentials for the players

In Table (1), the results showed that the general level of coaches' transformational leadership behavior, according to the estimates of the study sample, came at a high level. The general mean reached (3.756) and the standard deviation reached (0.48). As for the scale domains, the individualized consideration domain achieved the first rank in terms of relative importance, as the mean of this domain was (3.869) with a high level. The intellectual stimulation domain came in the second order with a mean of (3.788) and the standard deviation was (0.78), with a high level. In the third order came the inspirational motivation domain with a mean of (3.698) and the standard deviation was (0.73) domain with a high level. The last order as idealized influence "charisma". With a mean of (3.669) and the standard deviation of (0.75) with a medium level. It is noted that the scale domains achieved high or medium levels, while no domain come with a low level.

According to the study sample estimates, the results in Table 1 indicated that the standard deviations on the scale domains ranged between (0.73-0.78). This represented the convergence of the estimates of the study sample on the items of the scale axes and the validity of inference from them. The researcher attributed this result to the importance of transformational leadership and its effectiveness in the Sports Activity Department at MU. In fact, transformational leadership motivates coaches in sport institutions to work hard in order to raise the awareness of the importance of achieving the goals. It helps them also induce players to do regular training and give priority to the team's general interest over personal interest. Thus, transformational leadership motivates players to achieve more advanced positions at the level of the Jordanian Universities Sports Federation.

According to the standpoint of the sports teams' players, it was revealed that individualized consideration represent the most transformative leadership area practiced among the coaches of the Sports Activity department at MU. It also came with a high level. The researcher emphasizes that coaches seek to fulfill the players' personal desires and needs for achievement and self-realization. Moreover, they treat each player independently and contribute to solving problems that the players face standing by them to overcome all the difficulties. The coaches take into account the individual differences between the players, respect their opinions and listen to them.

With regard to intellectual stimulation, it is a behavior practiced by coaches at a high level, It results from the strength of the coach 'influence. In this behavior, players feel the importance of the coach to stimulate their intellectual efforts and analyze their distinguished and creative ideas to create innovative efforts. Coaches develop positive competition between athletes and invite them to participate in decision-making. All of this refers to the high capabilities of coaches and their high qualification to attend advanced training courses as well as their contact with Jordanian universities' coaches. Walumbwa and Lawler (2003) emphasized that transformational leadership invites workers to think critically and imaginatively instead of following traditional thinking methods and helps them practice advanced thinking processes. Hassanein and Al-Khouli (2001) emphasized that working as a coach is a profession that requires mental abilities characterized by understanding, comprehensiveness, innovation, challenge, ambition and the art of communicating to raise the level of achievement among players.

In terms of the practice degree, the inspirational motivation field achieved the third rank with a high level. The mean was (3.698) and the standard deviation was (0.73), with a medium level. Inspirational motivation is a behavior through which the coach can arouse the love of challenge, enthusiasm, and teamwork among players. The coaches draw the general policy for the players and see the general and specific goals to achieve them. The main aim is to improve and develop the performance and achieve advanced results for the team.

The Transformational Leadership Behavior Scale

The study is based on the scale prepared by Bass and Avolio (2000) to measure the transformational leadership behavior of sport teams' coaches. It was translated into Arabic by Al-Momani (2007). The researcher adjusted the scale items to suit the study population. The scale basically consisted of 20 items distributed on 4 main domains which include intellectual stimulation, idealized influence "charisma", inspirational motivation and individualized consideration. The scale was corrected by calculating the scores on a five-point scale, with grades ranging from (0-4). The score (0) is given to the answer "never", (1) to "rarely" (2) to "sometimes", (3) "often" and (4) to "always."

The grades were divided on the scale were divided items into three levels: Low level (less than or equal to (1.33)); medium level (greater than or equal to (1.34) to less than or equal to (2.67)); and high level (greater than or equal to (2.68) to (4)).

Players' Satisfaction Scales

The researcher used the scale prepared by Riemer and Chelladurai (1998) to measure the level of satisfaction of the sports teams' players. It was translated into Arabic by Tahaineh and Wa'odat (2014). The scale mainly included (14) items distributed on (4) main domains namely, team's performance, personal treatment, training and individual performance.

The scale was corrected by calculating the scores on a seven-point scale, with grades ranging from (1-7). The score (1) indicated a very small degree of satisfaction, then reaching score (7) that indicated complete satisfaction with the training by the players. The low level means less than or equal to (3.0) the medium level greater than (3.0) to less than or equal to (5.0) and the high level greater than (5.0) to (7).

Psychometric Properties

Content validity was used to verify the validity of the study instruments. The researcher presented the two instruments to 8 specialists in physical education, and they provided some observations on them. At the end, they were approved after making the adjustments. Cronbachs alpha coefficient was also measured. The reliability value of the transformational leadership behavior scale was (0.863), while the stability value of the players' satisfaction scale was (0.839). The data of the study was analyzed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Mean standard deviation t-test, Pearson correlation and Cronbach's alpha were calculated.

Results and Discussion

The results are presented according to the research questions as follows:

RQ1. What is the level of transformational leadership behavior of the sports teams' coaches at MU from the players' point of view?

To answer this question, mean, and standard deviation, were calculated, as illustrated in Table 1.

Table (1): Mean, the standard deviations and sport teams' estimates on coaches' transformational leadership behavior scale

No.	Domain	Mean	SD	Order	Level
1	Intellectual stimulation	3.788	0.78	2	High
2	Idealized influence "charisma"	3.669	0.75	4	Medium
3	Inspirational motivation	3.698	0.73	3	High
4	Individualized considerations	3.869	0.76	1	High
-	General level of coaches' transformational leadership behavior	3.756	0.48	-	High

the study sample consisted of (130), head of departments and supervisors. The results revealed that the degree of applying transformational leadership among the heads of departments was at a middle level and the level of job satisfaction was also at an average level. The results revealed that there is a significant correlation relationship between the scale of transformational leadership and the scale of job satisfaction.

Moftah (2018) conducted a study which aimed at identifying the impact of transformational leadership on job performance among workers in the sport associations in Masila province. The researcher used the descriptive approach and the study sample consisted of (41) employees in the sports association of football in the province of Masila. The results revealed that the level of transformational leadership was high. Moreover, the results revealed that there is a significant impact of transformational leadership on job performance.

Al-Tahaine and Awdat (2014) conducted a study which aimed at identifying the transformational leadership behavior prevalent among the coaches working at the department of sports activity from the perspective of the sport players in the Hashemite university. The researchers used the descriptive approach and the study sample consisted of (86) male and female players from various sports games. The results revealed that the degree of practicing transformational leadership among managers was at a middle level. The most practiced domain of transformational leadership was intellectual stimulation, followed by ideal effect, inspirational motivation and finally individual considerations. The results revealed that there is a positive relationship between the transformational leadership behavior among and the level of satisfaction, especially in the dimensions of inspirational motivation, Intellectual the coaches stimulation and ideal effect.

The Al-Sha'lan (2009) conducted a study which aimed at identifying the degree of practicing the transformational leadership behavior among coaches of physical and health clubs in Jordan and its relationship with job satisfaction. the researcher used the descriptive approach and the study sample consisted of all coaches working in sport clubs, with a total of (76) male and female coaches. The results showed that the degree of practicing the transformational leadership behavior among the coaches was high. The results also revealed that there is a correlation relationship between the degree of practicing the transformational leadership behavior and job satisfaction among sports coaches.

Methods

The researcher used the descriptive approach because of its relevance to the study objectives. The study population consisted of the sport teams' players affiliated to the Deanship of Student Affairs at MU. They were 150 players according to the statistics of the Deanship of Student Affairs /Department of Sports activity at MU for the academic year 2019/2020. The sample of the study consisted of 96 players, representing (64%) of the study population who were chosen randomly.

Study Instruments

The present study relied upon two scales: transformational leadership behavior scale and players' satisfaction scale.

Study Variables

The independent variables are the type of game (individual, group) and years of experience (less than two years, two years or more). The dependent variable includes the responses of the study sample members to the study tool "the transformational leadership behavior scale".

transformational leadership behavior by sport coaches and the level of satisfaction of the sports teams' players at MU?

Objectives of the Study

This study aims to identify:

- 1- The transformational leadership behavior patterns of sport teams' coaches at MU from players' point of view.
- 2- The level of satisfaction of sport teams' players at MU from their point of view.
- 3- The relationship between coaches' transformational leadership behavior and the level of satisfaction from the players' perspective of the sport teams at MU.

Terminology of the Study

- *Transformational leadership*: It is the process through which the leader and his her followers seek to raise each other to the highest levels of motivation and morals (Mustafa, 2002).
- *Idealized influence*: The leader's ability to gain the trust, admiration, respect and appreciation of followers, as well as his her idealization so that followers imitate the leader and willingly comply with every demand (Hadi, 2018).
- *Intellectual stimulation*: It is arousing the workers to make them more aware of the problems that hinder achieving good performance that exceeds expectations, which is achieved through empathy with others, listening to their ideas and suggestions and sharing their feelings (Barbuto & Burbach, 2006).
- *Individual considerations*: The leader pays attention to the privacy needs of his her employees, in addition to building trust and knowledge of strengths and weaknesses in the performance of employees (Bass et al., 2003).
- *Motivation*: It is a love of challenge that works to clarify expectations to followers and encourage team spirit at work and commitment to organizational goals (Bass & Avolio, 2003).
- *Satisfaction*: Operationally, it is an internal feeling of the player represented in the feeling of satisfaction to satisfy his her needs and desires through training and competition.
- *Sports team players*: They are the players participating in the sport teams at Mutah University in the championships of the Universities Sports Federation in the Hashemite Kingdom of Jordan.

Previous Studies:

Al-Hidiris (2020) conducted a study which aimed at identifying the degree of practicing transformational leadership with five dimensions. Moreover, it aimed at studying the relationship with administrative innovation among the managers of secondary schools from the perspective of teachers. The researcher used the descriptive approach and the study sample consisted of (159) managers. The results revealed that the degree of availability of transformational leadership and the degree of practicing administrative innovation were high. Furthermore, the results revealed that there is a positive correlation relationship between the degree of practicing transformational leadership and administrative innovation.

Al-Otaibi (2019) conducted a study which aimed at identifying the degree to which the heads of education management departments practice the pattern of transformational leadership from the perspective of supervisors, as well as identifying the degree of job satisfaction among educational supervisors. The researcher used the descriptive approach and

Macdonald and Allen (2019) pointed out that to help an athlete or a team to be effective and capable of gaining achievement, there must be a coach who is able to develop these characteristic, in athletes. It is also important for successful sports coaches to be distinguished by qualification and special leadership competencies, as well as the backing that guarantees, success in their training career. Moreover, they must be familiar with the methods and the scientific training theories that they use. Coaches must have their own training philosophy which has its goals, objectives, and values that have a positive impact on the athletes and the team. Moreover, transformational leadership seeks to influence the behavior of subordinates effectively (Lee et al., 2018). Therefore, transformational leader seek to create positive changes by building a clear vision, and motivating workers to implement that vision. Also, it creates a sense of the importance of the subordinates' work and their loyalty and belonging to the organization, which makes them put the general interest of the organization higher than their personal interests. Moreover, it encourages them to innovate, modernize and solve the problems that they face (Abazeed, 2018). This matter is emphasized by the management of purposeful organizations, which seeks to ensure the loyalty of employees and their support for the goals of the organization. This has prompted organizations to increase the interest in job satisfaction as one of the methods that lead to achieve employees' loyalty and ensure the achievement of the organizations' goals with the required efficiency and effectiveness (Jawad et al., 2006).

Mutah University (MU), as one of the educational institutions, seeks to raise the percentage of sports practitioners in the society. From this standpoint, it invests its capabilities to create the appropriate environment and special sports programs in the Deanship of Student Affairs-Sports Activity Department. The university's efforts are parallel to the goals of the quality of life program within the programs of vision realization. This is represented by making the individual, and then the family and society, live a balanced life through promoting the practice of sporting activities in the society, reaching the distinction in several regional and global sports, as well as meeting the needs of the university's employees and students. All of this affects their behavior, loyalty, belonging and performance.

The importance of the present study lies in clarifying the relationship between coaches' transformational leadership and the level of players' satisfaction. In addition, it highlights transformational leadership because of its active and positive role in making deliberate and non-random changes, as it provides the Sports Activity Department at MU with a continuous competitive advantage. This study also provides workers in the field of sports activity with the importance of transformational leadership and its role in achieving the sports teams' goals.

The results of previous studies have shown that the leader in transformational leadership affects, positively or negatively, the players' satisfaction (Al-Sha'alan, 2009; Tahaineh et al., 2008; Tahaineh & Wa'odat, 2014). This is reflected in their behavior, devotion, belonging and performance, as the emergence of dissatisfaction among players indicates that there are some needs that have not been satisfied or that the satisfaction has not achieved the desired results. Effective leadership tries to reveal the athletes' needs and seeks to satisfy them in a scientific and rational way. The players' satisfaction with their achievement and the surrounding circumstances makes them more enthusiastic. Hence, the problem of this study arises and is represented in the following questions:

- 1- What is the level of transformational leadership behavior of the sport teams' coaches at MU from the players' point of view?
- 2- What is the level of satisfaction of sport teams' players at MU from their point of view?
- 3- Is there a relationship at the significance level ($\alpha < 0.05$) between the level of practicing

Transformational Leadership Behavior of Coaches and Its Relationship to Satisfaction from Sport Team Players' Perspective at Mutah University

Jamal Ali Rababah *

Received on: 17/04/2022

DOI:<https://doi.org/10.47017/32.2.12>

Accepted on: 30/06/2021

Abstract

This study aimed to identify the effect of using the transformational leadership behavior of coaches and its relationship to satisfaction from the point of view of sport team players at Mutah University. The research used the descriptive approach. The study sample consisted of 96 players. To collect data, a questionnaire was used to measure the level of transformational leadership, which was divided into four domains: ideal influence, inspirational motivation, intellectual arousal and individual considerations. Another questionnaire was used to measure the level of satisfaction among the players, which was divided into four domains of satisfaction: team performance, personal treatment, training and sports performance. Means, standard deviations, t-test, Pearson correlation coefficient and Cronbach's alpha were used to analyze the data. The results of the study showed that the level of the team players' ratings at the transformation leadership behavior level of the coaches came with a high degree. They also showed that the level of the team players' ratings of the coaches towards the level of satisfaction was high. Besides, they showed a positive relationship between transformational leadership behavior and players' satisfaction. The study recommends developing the players' satisfaction by focusing on the ideal influence variable "charisma" because of its clear and effective role in implementing the transformational leadership behavior of coaches. It also recommends conducting more studies on transformational leadership in the sports field by studying other administrative variables.

Keywords: Satisfaction, Sport team players ,Mutah University, Transformational leadership, Coaches.

Introduction

Leadership has received the attention of philosophers and thinkers a long time ago. The interest in this topic has not ceased until the present time, because leadership is considered the basis of the process of social interaction, group cohesion and the expansion of the developmental process to the highest possible degree of efficiency effectiveness, and achievement. In fact, successful leaders can influence the behavior and activity of individuals to achieve the desired goals by resorting to positive interaction and communication with them (Bjørndal et al., 2021). Leadership in the sports field is the essence of the sporting administrative process, as distinguished leadership is one of the main criteria that differentiate successful and unsuccessful sports institutions. The leadership of any organization can be likened to the brain of a person since it is the main driver for all the activities of the organization (Abdel-Maqsoud & Al-Shafi'i, 2010; Bjørndal et al., 2021). An example of leadership in the sports field is the sports coach, who is considered the leader of the team during matches. Accordingly, the coach affects the team's activity through physical and planning exercises in order to achieve specific goals, such as winning a championship or a specific match. To make coaches carry out their leadership, role effectively and actively, they require conscious, sophisticated leadership at the level of competence and effectiveness. This leads to direct the training process and facilitate accomplishing the goals according to accurate scientific foundations that ensure that athletes are pushed towards a distinguished performance (Al-Satari, 2010; Lee et al., 2018).

- Luebbbers, P., Fry, A., Kriley, L. and Butler, M. (2014), The effect of a seven –week practical blood flow restriction program on well-trained collegiate athletes. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 28(8):2270-2280.
- Madarame, D., Neya, M., Ochi, E., Nakazato, K., Sato, Y. and Ishii, N. (2008). Cross transfer effects of resistance training with blood flow restriction. *Medicine Science and Sport and Exercise*. 40(2):258-263.
- Mattar, M., Gualano, B., Perandini, L., Shinjo, S., Lima, F., Sapinto, A. and Roschel, H. (2014). Safety and possible effects of low intensity resistance training associated with partial blood flow restriction in polymyositis and dermatomyositis. *Arthritis Research and Therapy* . 16:473.
- Nishimura, A., Masaaki, S., Kato, K., Fukuda, A., Sudo, A. and Uchida, A. (2010). Hypoxia increases muscle hypertrophy induced by resistance training . *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 5:497-508.
- Park, S., Kim, J., Choi, H., Kim, H., Beekley, M. and Nho, H. (2010). Increase in maximal oxygen uptake following 2- weeks walk training with blood flow occlusion in athlete. *European Journal of Applied Physiology*.109(4):591-600.
- Pope, Z., Willardson, J. and Schoenfeld, B. (2013). Exercise and Blood Flow Restriction . Faculty Research and Creative Activity.
- Sato, Yoshiaki. (2005). The history and future of Kaatsu training. *International Journal Kaatsu Training Research* , 1:1-5.
- Segal, N., Williams, G., Davis, M., Wallace, R. and Mikesky, A. (2015). Efficacy of blood flow restriction low load resistance training in women with risk factors of symptomatic knee osteoarthritis .Physical Medicine and Rehabilitation. Epub ahead of print.
- Silva, S. and Lengyel, A. (2003). Influencia dos glicocorticoides o eixo somatotrofico. *Arq. Bras. Endocrinol Metab*. 47:388.
- Takarada, Y., Nakamura, Y., Aruga, S., Onda, T., Miyazaki, S. and Ishii, N. (2000). Rapid increase in plasma growth hormone after low intensity resistance exercise with vascular occlusion. *Journal of Applied Physiology* .88:61-65.
- Takarada, Y., Sato, Y. and Ishii, N. (2002). Effects of resistance exercise combined with vascular occlusion on muscle function in athletes . *European Journal of Applied Physiology*. 86:308-314.
- Teramoto, M. and Golding, L. (2006). Low intensity exercise , vascular occlusion , and muscular adaptations . *Research of Sports Medicine*. 14:259-271.
- Theibaud, Robert. (2012). Exercise induced muscle damage: is it detrimental or beneficial? *Journal of Trainology* . 1:36-44.
- Weatherhott, A., Beekley, M., Greer, S., Urtel, M. and Mikesky, A. (2013). Modified kaatsu training: adapt and subject perceptions. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 45(5):952-961.
- Wernbom, M., Jarrebring, R., Anderson, M. and Augustsson, J. (2009). Acute effects of blood flow restriction on muscle activity and endurance during fatiguing dynamic knee extensions at low load . *Journal of Strength and Conditioning Research*. 23(8):2389-2395.
- Wernbom, M., Augustsson, J. and Raasted, T. (2008). Ischemic strength training: a low load alternative to heavy resistance exercise?. *Scandinavian Journal of Medical Science and Sports*. 18:401-416.
- Wernbom, M., Augustsson, J. and Thomee, R. (2006). Effects of vascular occlusion on muscular endurance in dynamic knee extension exercise at different submaximal loads. *Journal of Strength Conditioning Research*. 20:372-377.
- Wilson, J. (2015). Your Complete Guide to Blood Flow Restriction Training, on line, www.bodybuilding.com.
- Wilson, J., Lowery, R., Joy, J., Watters, J. and Amsdence, C. (2013). Practical blood flow restriction training increases acute determinants of hypertrophy without increasing indices of muscle damage . *Journal of Strength and Conditioning Research*. 27(11):3068-3075.
- Yin lau, W., Blazeovich, A., Newton, M., Wu, S. and Nosaka, K. (2015). Assesment of muscle pain induced by elbow flexor eccentric exercise. *Journal of Athletic*

References

- Abdelfattah, A. and Salem, H. (2011). Effect of occlusion swimming training on physiological biomarkers and swimming performance. *World Journal of Sport Science*. 4(1):70-75.
- Abe, T., Fujita, S., Nakajima, T., Sakamaki, M., Ozaki, H. and Ogasawara, R. (2010). Effects of low intensity cycle training with restricted leg blood flow on thigh muscle volume and VO₂ max in young men. *Journal of Sports Science Medicine*. 9:452-458.
- Abe, T., Keams, C. and Sato, Y. (2006). Muscle size and strength are increased following walk training with restricted venous blood flow from the leg muscle, Kaatsu walk training. *Journal of Applied Physiology*. 100:1460-1466.
- Ahtiainen, Juha. (2006). Neuromuscular, Hormonal and Molecular Responses to Heavy Resistance Training in Strength Trained Men. Juvaskyla: University of Juvaskyla.
- Chen, H., Nosaka, K., Pearce, A. and Chen, T. (2012). Two maximal isometric contractions attenuate the magnitude of eccentric exercise – induced muscle damage. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 37(4):680-689.
- Cook, C., Kilduff, L. and Beaven, C. (2013). Improving strength and power in trained athletes with 3 weeks of occlusion training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 9(1):166-172.
- Cook, S., Clark, B. and Ploutz, L. (2007). Effects of exercise load and blood flow restriction on skeletal muscle function. *Medicine Science of Sports Exercise*. 1708-1713.
- Fitschen, P., Kistler, B., Jeong, J., Chung, H., Wu, P., Walsh, M. and Wilund, K. (2014). Perceptual effects and efficacy of intermittent or continuous blood flow restriction resistance training. *Clinical Physiology and Functional Imaging*. 34(5):356-363.
- Ishii, N., Madarame, H., Odagiri, K., Naganuma, M. and Shinoda, K. (2005). Circuit training without external load induces hypertrophy in lower limb muscles when combined with moderate venous occlusion. *International Journal of Kaatsu Training Research*. 1:24-28.
- Kacin, A. and Strazer, K. (2011). Frequent low load ischemic resistance exercise to failure enhances muscle oxygen delivery and endurance capacity. *Scandinavian Journal of Medical Science and Sports*. 21(6):231-241.
- Karabulut, M., Sherk, V., Bembem, D. and Bembem, M. (2013). Inflammation marker, damage marker and anabolic hormone responses to resistance training with vascular restriction in older males. *Clinical Physiology and Function Imaging*. 33(5):393-399.
- Kim, E., Gregg, L., Kim, L., Sherk, V., Bembem, M. and Bembem, D. (2014). Hormone responses to an acute bout of low intensity blood flow restriction resistance exercise in college – aged females. *Journal of Sports Science and Medicine*. 13(1):91-96.
- Kock, A., Pereira, R. and Machado, M. (2014). The creatine kinase response to resistance exercise. *Journal of Musculoskeletal & Neuronal Interactions*. 14(1):68-77.
- Labarbera, K., Murphy, B., Laroche, D. and Cook, S. (2013). Sex differences in blood flow restricted isometric knee extensions to fatigue. *Sports Medicine Physical Fitness Journal*. 53(4):444-52.
- Laurentino, G., Ugrinowitsch, C., Roschel, H., Soares, A., Aihara, A., Fernandes, A. and Tricoli, V. (2012). Strength training with blood flow restriction diminishes myostatin gene expression. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 44(3):406-12.
- Laurentino, G., Ugrinowitsch, C., Aihara, A., Fernandes, A., Parcell, A., Ricard, M. and Tricoli, V. (2008). Effects of strength training and vascular occlusion. *International Journal of Sports and Medicine*. 29:664-667.
- Leite, S., Reis, A., Colnezi, G., Souza, F., Ferracini, H., Lucareli, P. and Lodovichi, S. (2015). Influence of vascular occlusion in concentration of growth hormone and lactate in athletes during strengthening quadriceps exercise. *Occup Med Health Aff*. 3(2)
- Loenneke, J., Wilson, G. and Wilson, J. (2010a). A mechanistic approach to blood flow occlusion. *International Journal of Sports Medicine*. 31(1):1-4.
- Loenneke, J., Kearney, M., Thrower, A., Collins, S. and Pujol, T. (2010b). The acute response of practical occlusion in the knee extensors. *Journal of Strength Conditioning Research*. 24(10):2831-2834.
- Loenneke, J., Thrower, A., Balapur, A., Barnes, J. and Pujol, T. (2012). Blood flow restricted walking does not result in an accumulation of metabolites. *Clinical Physiology and Function Imaging*. 32:80-82.
- Loenneke, J. (2009). Practical Occlusion Training. USA: Southeast Missouri State University.

تأثير تدريبات القوة النسبية مع الحبس الجزئي لتدفق الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية

امل محمد الحمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

ابراهيم مفلح الدباية

كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات القوة النسبية مع الحبس الجزئي لتدفق الدم (Blood Flow Restriction) (BFR) على المتغيرات الفسيولوجية. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم شبه التجريبي على عينة تكونت من (13) طالبة من طالبات سنة أولى في كلية علوم الرياضة بالجامعة الهاشمية، والبالغ متوسط أعمارهن 18.7 ± 1 سنة. تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وتم توزيعهن عشوائياً على مجموعتين الأولى تجريبية استخدمت (BFR) وعددهن سبع طالبات، والثانية مجموعة ضابطة وعددهن ست طالبات. تم إخضاع المجموعتين لبرنامج تدريبي لمدة 12 أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، مدة الوحدة التدريبية 20 دقيقة. تكون البرنامج التدريبي من مجموعة من التمرينات الخاصة بالذراعين والفخذين باستخدام وزن الجسم. للمجموعة التجريبية (BFR) بوضع مشد ضاغط (Pressure Band) على الجزء العلوي من الطرف المراد العمل عليه. وللمجموعة الضابطة بدون استخدام المشد الضاغط. تم قياس المتغيرات الفسيولوجية: لاكثيت الدم (Blood Lactate (BL)، هرمون النمو (Growth Hormone (GH) ومؤشرات الإعياء العضلي المتأخر (Delayed Onset of Muscle Soreness (DOMS). تم قياس المتغيرات الفسيولوجية BL, GH كل ثلاث أسابيع طيلة فترة البرنامج التدريبي، ومؤشرات DOMS بعد 72 ساعة من أول حصة تدريبية. كشفت النتائج ارتفاعاً لمتغير BL, GH، وازدياداً مضطرباً واضحة للمجموعة التجريبية ($p < 0.05$). وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مؤشرات DOMS، ما بين المجموعتين. تشير الاستنتاجات إلى فعالية البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية BFR. ولكن عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة لم يكن هناك فرق. يوصي الباحثان باستخدام نفس الإجراءات والمتغيرات المتبعة في الدراسة ولكن على عدد أفراد أكبر من عدد عينة الدراسة. ويعمل دراسات لمعرفة المدة الزمنية الأفضل (الأسرع) لتطور القوة من الأصل العصبي ومن الأصل العضلي ومدى توافرها بزيادة إفراز GH على الرياضيين باستخدام BFR.

الكلمات المفتاحية: الحبس الجزئي لتدفق الدم، تدريبات القوة النسبية.

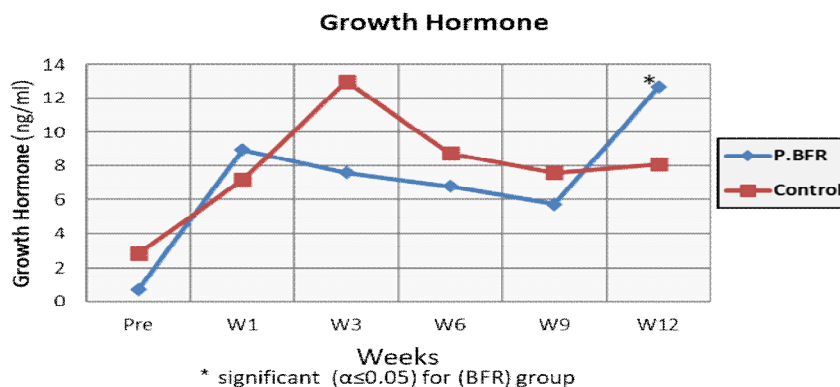


Figure 2: levels of growth hormone during training program for both groups

The results showed no significant differences between the two groups in DOMS indicators. This finding is consistent with most of the studies that measured DOMS indicators and muscle pain between the BFR groups and the control groups (Segal et al., 2015; Matter et al., 2014; Fitschen et al., 2014; Labarbera et al., 2013; Karabulut et al., 2013; Wilson et al., 2013; Abdelfattah and Salem, 2011; Takarada et al., 2000). This is an indication that BFR training gives us physiological responses and results without more soreness and muscle pain than the same exercises without BFR. Therefore, BFR training is safe and effective at the same time.

Conclusion

This study demonstrated that levels of BL and GH, when comparing the two groups, were not statically significant. However, the comparison of intra groups showed a rapid increase in BL accumulation and GH release in the BFR group during the exercise program. Meanwhile, the control group demonstrated an increase in BL accumulation in the first week of the exercise program, which leads to the conclusion that BFR training is safe and effective at the same time.

Recommendations

The researchers recommend repeating the same procedures and variables using two groups with higher number of subjects in each group. In addition, they recommend carrying out more research in neurogenic and myogenic strength and the compatibility with the increase of GH using BFR.

Comparing the initial values of variables, we observed that the average of BL showed no significant differences between the two groups (Leite et al., 2015; Kim et al., 2014). The reason is that the resistance training is an anaerobic exercise, and the decrease in oxygen in the environment of muscle in the two groups resulted in more BL accumulation. We also observed that the average of GH showed no significant differences between the two groups (Leite et al., 2015; Kim et al., 2014). The subjects of this study were poorly trained individuals. We explain this result by the idea that (Silva and Lengyel, 2003) talked about in their study as they explained why athletes have lower GH release induced by exercise in sedentary or poorly trained individuals. They demonstrated that the synthesis of GH is regulated by negative feedback, which means that the high concentration of GH in circulation may lead to reduced stimulation of its synthesis in the adenohypophysis, and/or reduced interaction with their receptors in the body tissues, thus, attenuating its effects. However, as shown, there were variations in the experimental group with respect to BL and GH, which lead us to suggest that we can show the result of each group to give clearer view of the results. It showed significant differences for the experimental group BFR in BL between weeks of the training program (figure 1). This result showed us that using elastic bands led to the increase of BL accumulation, thus enhancing the adaptation of high amount of BL, which increased the anaerobic capacity. This accumulation in the working muscles made extra pressure that caused fatigue and metabolic stress. The recruitment of additional motor units is required (muscle fibers type 2) (Loenneke et al., 2012), and a large amount of GH is released, and subsequently deposited within the muscle (Wernbom et al., 2008). This rapid increase in BL during weeks of training for the experimental group BFR did not appear at the same level in the control group.

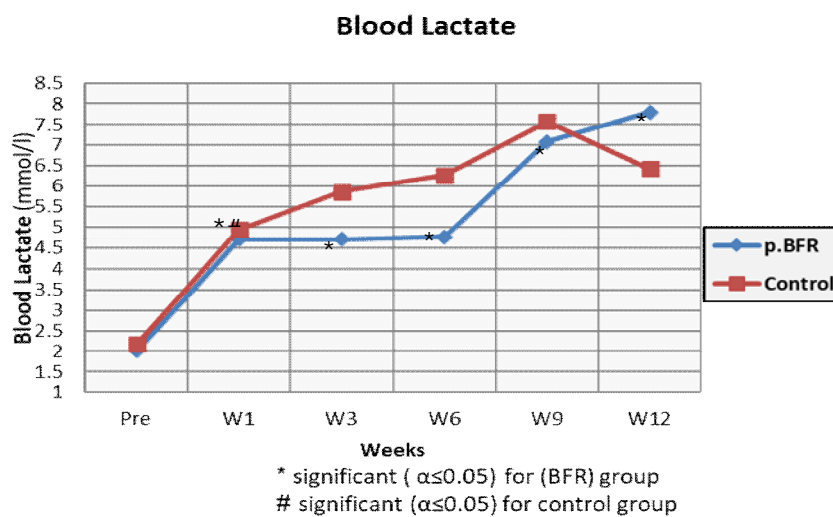


Figure 1: levels of blood lactate during training program for both group

The result showed significant differences for the experimental group (BFR) in (GH) variable between weeks of the training program (figure 2). It also showed that using elastic bands led to an increase in the (BL) accumulation levels. As a result, the acidic environment produced by the accumulation of hydrogen ion (+H) during anaerobic training and use of elastic band stimulated metaboreceptors to send feedback to the nervous system and pituitary gland to increase the secretion of (GH). That means that the nervous system plays a main role in stimulating the secretion of (GH), and this mechanism can occur by recruiting high numbers of motor units by training, especially resistance training (Loenneke et al., 2010b; Ahtiainen, 2006).

Question of the study

Does the relative strength training with blood flow restriction have a statistically significant effect on some physiological variables: (Blood Lactate (BL), Growth Hormone (GH), and indicators of Delayed Onset of Muscle Soreness (DOMS) for the experimental group (BFR) as compared to the control group?

Materials and methods

Subjects

Thirteen sports science female students in the Hashemite University, (18.7±1year), height (160.6±3.8cm), weight (55.0±6.5kg), blood pressure (115.7/74.4±6.8/5.4 mmhg), in the first semester of the academic year (2017/2018), volunteered to participate in the study. They were purposely chosen and randomly assigned to two groups to participate in an exercise program. The study used the experimental method by semi-experimental design; the experimental group used elastic bands for BFR during training, and the control group did not use them.

Materials

Blood flow restriction bands were utilized for the experimental group for arms (Pro bands) and for legs (Elite bands) (Kusha Karvandi, CSCS X000PKPJ7Z), (4 cm) wide for arms, and (5 cm) wide for legs. In order to collect blood from the two groups to measure GH and creatine kinase enzyme (CK), white blood cells (WBC) to measure delayed onset of muscle soreness (DOMS) indicators, we used cotton, alcohol (70%) sterile, (10 ml) disposable syringes, blood lactate device (Lactate Pro,s/n 2202001, Japan), and Visual Analog Scale (VAS).

Program design

Both the experimental and control groups participated in a relative strength exercises program (using body weight) for a period of 12 weeks, 3 training sessions per week. The training period was 20 minutes, rest period (1 min) between arms and legs exercises. Every exercise consisted of 4 sets, rest between exercises (60-90 sec), (10-20) repetitions in the set, and rest between repetitions (30-40 sec) (Lubbers et al., 2014; Wernbom et al., 2009; Kim et al., 2014; Abdelfattah and Salem, 2011; Cook et al., 2013; Segal et al., 2015; Matter et al., 2014). The training program for both groups consisted of exercises for arms and legs using body weight (Ishii et al., 2005). Only (BFR) group had elastic bands on the upper part of the limbs that were used during the exercise.

Collection and assessment of (BL), (GH) and (DOMS) indicators

Before starting the training program for muscle strength, a qualified nurse collected blood samples from both groups (in the laboratory of human physiology) at the Hashemite University, to measure (BL), (GH), (CK) enzyme, and (WBC) before and after the first session, (Kock et al., 2014; Chen et al., 2012; Thiebaud, 2012; Yin lau et al., 2015). Furthermore, visual analog scale (VAS) for (DOMS) indicators before the first session and after (72) hours was used (Mattar et al., 2014; Wilson et al., 2013; Weatherhott et al., 2013; Fitschen et al., 2014; Kim et al., 2014). Then, during (12) weeks, blood samples were collected to measure (BL) and (GH) every (3) weeks before and after the sessions.

Statistical analysis

For statistical analysis, Statistical Package for Social Science (SPSS) was used, and values <0.05 were considered statistically significant. The test included the mean, standard deviation, Mann Whitney test, Friedman test and post hoc test, least significant difference (LSD).

Results and discussion

The question of the study: "Has the relative strength training with blood flow restriction a statistically significant effect on some physiological variables: blood lactate (BL), growth hormone (GH), and indicators of delayed onset of muscle soreness (DOMS) for the experimental group (BFR) as compared to the control group?"

Practical BFR involves the use of an elastic band to restrict blood flow. There is one concern, namely, that this method may restrict both the arteries and veins (Wilson, 2015). Arteries bring blood to the muscle, while veins take blood away. In fact, there is evidence that wrapping tight enough causes arterial occlusion, which may actually decrease muscle growth at the site wrapped (Kacin and Strazar, 2011). To solve this problem for research that used practical (BFR), the researchers found a scale called Perceived Pressure Scale (PPS), and found that perceived pressure in 7 out of 10 resulted in venous, but not arterial, restriction (Wilson, 2015).

The use of BFR training gives high responses of structural hormones, specifically, Growth Hormone (GH) (Loenneke, 2009). The use of BFR training increased GH secretion and this response enhanced the effective adaptation to the development of muscle strength and hypertrophy, if it is compared to training without using BFR (Abe et al., 2006; Fujita et al., 2007; Ingaki et al., 2011; Manini et al., 2012; Patterson et al., 2013; Kim et al., 2014; Cook et al., 2007).

There is a positive relationship between Blood Lactate (BL) accumulation and the increase in GH secretion. The acidic environment produced by the accumulation of hydrogen ion (+H) during (anaerobic) training stimulates metaboreceptors to send feedback to the nervous system and pituitary gland to increase the secretion of GH. That means that the nervous system plays a main role in stimulating the secretion of GH, and this mechanism can occur by recruiting high numbers of motor units by training, especially resistance training (Loenneke et al., 2010b; Ahtiainen, 2006).

Problem of the study

The researchers noticed the weakness of muscle strength among female students of the Faculty of Sports Sciences at the Hashemite University, especially during teaching the practical courses, which is reflected in their inability to learn new skills using body weight on the arms and legs. This could be the reason for the delay in learning some skills in their courses. Therefore, the researchers reviewed a group of studies about muscular strength and the use of the latest mechanisms to develop it, including the blood flow restriction (BFR) mechanism. Studies in this field indicated the occurrence of positive physiological changes that stimulate the secretion of growth hormone, which contributes to muscle growth and thus leads to an improvement in muscle strength. Therefore, the researchers decided to employ this mechanism in improving the muscular strength of the female students.

Importance of the study

- This study is considered one of the first studies in the Arab environment that investigates the effect of relative strength training with blood flow restriction on some physiological variables (as far as the knowledge of the researchers goes).
- It is considered the beginning of scientific studies and research in the sports field for the use of blood flow restriction and its impact on several Physiological variables in Jordan, to give a deeper understanding of the effect of blood flow restriction on the physiological variables.
- This study is further considered one of the first studies of blood flow restriction that used body weight resistance and identified its effect on the physiological variables (as far the knowledge of the researchers goes).

Aim of the study

This study aimed to identify the effect of relative strength training with blood flow restriction (BFR) on some physiological variables: Blood Lactate (BL), Growth Hormone (GH), and Delayed Onset of Muscle Soreness (DOMS) for the experimental group (BFR) as compared to the control group.

The Effect of Relative Strength Training with Blood Flow Restriction on Some Physiological Variables

Amal Mohammad AL Hamad * and Ibrahim Mufleh Dabayebh **

Received on: 23/12/2021

DOI: <https://doi.org/10.47017/32.2.11>

Accepted on: 13/03/2022

Abstract

The main purpose of this study was to investigate the effect of relative strength training with blood flow restriction (BFR) on some physiological variables. The study used the experimental method by the semi-experimental design. Thirteen sports science female students (18.7 ± 1 year) volunteered to participate in the study. They were purposely chosen and randomly assigned to two groups to participate in an exercise program: the experimental group used elastic band for BFR during training, and the control group did not use them. Both groups participated in a relative strength exercises program for a period of (12) weeks, (3) training sessions per week. The training period was 20 minutes. The training program for both groups consisted of exercises for arms and thighs using body weight, only (BFR) group had elastic bands on the upper part of the limb used during the exercise. Measurements included physiological variables: Blood Lactate (BL), Growth Hormone (GH), and Delayed Onset of Muscle Soreness (DOMS) indicators. BL, GH were measured every (3) weeks during the training program, and DOMS indicators after 72h of the first training session. The results showed an increase in BL and GH for the BFR group ($p < 0.05$) at different time points in the program. The results indicated the effectiveness of the exercise program in the BFR group. However, the difference between the two groups was not apparent. The researchers recommended repeating same procedures and variables using two groups with higher number of subjects in each group. Furthermore, they recommended carrying out more research in neurogenic and myogenic strength and the compatibility with an increase of GH using BFR.

Keywords: Blood flow restriction, Relative strength training.

Introduction

Blood flow restriction (BFR) training is used as an accessory to a variety of different exercise methods (e.g., resistance exercise, walking, cycling). Recently, it became a popular research topic. Pressurized cuffs (bands) were used on the proximal portion of the limb (upper and lower) (Pope et al., 2013; Nishimura et al., 2010; Loenneke et al., 2010a; Cook et al., 2007; Wernbom et al., 2006; Teramoto and Golding, 2006).

(BFR) training was created by Yoshiaki Sato in (1994) after it received patents in Japan, and in the United States, England, Germany, France and Italy in (1995) (Sato, 2005).

Recent resistance exercise research on this topic has typically tested low intensities (20-30 %) of one repetition maximum (1RM), high repetitions per set (15-30), and short rest intervals between sets (30-60) seconds (Pope et al., 2013). Research has revealed that (BFR) training resulted in increased muscular strength and hypertrophy (Abe et al., 2010; Madarme et al., 2008; Laurentino et al., 2012; Takarada et al., 2002; Laurentino, et al, 2008), localized endurance (Kacin & strazer, 2011), and cardiorespiratory endurance (Park et al., 2010; Abe et al., 2010).

Abhath Al-Yarmouk

Humanities and Social Sciences Series

Volume 32, No. 2, June. 2023

Contents

Articles in Arabic

▪ The Impact of Short-Term Rest and Its Special Contents on the Working Memory Quality of the Level of Retention of Vertical Jump and Shooting in Basketball	249
Salamah Ahmad Al-Majali and Maysaloon Kamel Al-Shadeedah	
▪ The Effect of an Inhibitor Gymnastic Program on Selected Motor Abilities and Social Skills Among autistic Spectrum Disorder Children	269
Oday Alsheyab, Hussein Abu Alruz and Zeyad Alzeoud	
▪ The Correlation Between State of Anxiety and Some of Kinematic Variables of Free-Throw Among Basketball Players	289
Maher Mohammad Alsaadeh, Mazin Rizq Hatamleh and Mariam Ahmad Abu Alim	
▪ The Level of Collective Cohesion Among Team Game Players in The College of Physical Education at the University of Jordan	311
Abla abdulrahim mahasneh, Haitham shaher al-zu'bi	
▪ The Effect of a Proposed Program Using Some Thinking Strategies on the Level of Skills Performance of Professional Football Players in Jordan	325
Khaled Waleed Mohammad Khwaileh, Tarek Mohamed Badr El-Din and Adel Abdel-Hamid Al-Fady	
▪ The qualitative efficiency of anthropometric measurements in teaching and training among students of the College of Physical Education at Yarmouk University	343
Wasfi Al-Khaza'leh and Hana Al-Wdyan	
▪ The Effect of Listening to Favorite Music during Aerobic Running on the Middle - distance Performance Time for Advanced players and Beginners of Both Sexes	359
Amal Suleiman saleh Al -Zoubi	
▪ The Effect of Cooperative Teaching Strategy on Psychological Characteristics And Skill Performance for the Effectiveness of the Triple Jump of Physical Education Students at Yarmouk University	371
Nezar "Moh' d Khair" Al - luwaici and Mohammad Adel Maqableh	
▪ The Level of Football Players' possession of Psychological Skills in Jordanian Professional Clubs	391
Khaled Waleed Mohammad Khwaileh and Mazin R. Hatamleh	
▪ A Relationship of Quality of Life to Health Related Physical Fitness of Faculty of Physical Education Students at Jordanian Universities	415
Emad Abed AL Rahman Jaradat and Moen Taha AL Kalaf	

Articles in English

▪ The Effect of Relative Strength Training with Blood Flow Restriction on Some Physiological Variables	431
Amal Mohammad AL Hamad and Ibrahim Mufleh Dabayeb	
▪ Transformational Leadership Behavior of Coaches and Its Relationship to Satisfaction from Sport Team Players' Perspective at Mutah University	439
Jamal Ali Rababah	

Abhath Al-Yarmouk

HUMANITIES

and Social Sciences Series

Volume 32, No. 2, June. 2023

Abhath Al-Yarmouk “Humanities and Social Sciences Series” (ISSN 1023-0165),
(abbreviated: A. al-Yarmouk: Hum. & Soc. Sci.) is a quarterly refereed research journal

Manuscripts should be submitted to:

The Editor-In-Chief

Abhath Al-Yarmouk, Humanities and Social Sciences Series

Deanship of Research and Graduate Studies

Yarmouk University, Irbid, Jordan

Tel. 00 962 2 7211111 Ext. 2074

E-mail: *ayhss@yu.edu.jo*

Yarmouk University

Website: *http://journals.yu.edu.jo/ayhss*

Abhath Al-Yarmouk

HUMANITIES

and Social Sciences Series

Special Issue in Physical Education Sciences

Volume 32, No. 2, June. 2023

Abhath Al-Yarmouk
HUMANITIES
and Social Sciences Series

Volume 32, No. 2, June. 2023

Advisory Academic Committee:

Prof. Muhammad Khair Ali Mamser

Previous Minister of Youth

Prof. Abdel Nasser Abu Al-Basal

Yarmouk University - Former Minister of Awqaf

prof. Nouman Ahmed Al-Khatib

Amman Arab University - former member of the Constitutional Court

Prof. Sayyar Al-Jumail

Western University – Canada

Prof. Sherif Darwish Al-Labban

Cairo University

Prof. Abdul Latif bin Hammoud Al Nafi

Imam Muhammad Bin Saud Islamic University

Prof. Pill Harris

University of South Africa, (UNISA)

Abhath Al-Yarmouk
HUMANITIES
and Social Sciences Series

Volume 32, No. 2, June. 2023

EDITOR-IN-CHIEF: Prof. Anis Khassawneh.

Department of Public Administration, Yarmouk University.

EDITORIAL BOARD:

Prof. Lafi Dradkeh

Faculty of Law, Yarmouk University.

Prof. Othman Ghnaim

Faculty of Business, Al-Balqa Applied University.

Prof. Yahia Shatnawi

Faculty of Al-Sharee'a and Islamic Studies, Yarmouk University.

Prof. Hussain Abu Al-Ruz

Faculty of Physical Education, Yarmouk University

Prof. Ahmad Al-Jawarneh

Faculty of Art, Yarmouk University.

Prof. Ali Nejadat

Faculty of Mass Communication, Yarmouk University.

LANGUAGES EDITOR: Haider Al-Momani and Dr. Saf'a Al-Shrideh

EDITORIAL SECRETARY: Manar Al-Shiyab.

Typing and Layout: Manar Al-Shiyab.

