

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير فى التربية البدنية والرياضة ( الادارة الرياضية )

بـعـنـوان :—

(الكفاءة المهنية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية  
العراق)

Professional competence for weightlifting coaches  
in the Republic of Iraq

اشراف : أ. د  
أحمد آدم أحمد محمد

اعداد الدارس  
عباس كريم عبدالحسن

2019م - 1440هـ

# الآية

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى :

( لا يكلف الله نفساً إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت  
ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطانا ربنا ولا تحمل علينا إصراً  
كما حملته على الذين من قبلنا ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا  
به وأعف عنا وأغفر لنا وأرحمنا أنت مولانا فأنصرنا على  
القوم الكافرين )

صدق الله العظيم

سورة البقرة الآية (286)

# الإهداء

الى  
الى والدى العزيز، الى امى الغاليه ، أمد الله فى عمرها .

الى  
نصفى الآخر زوجتى الغالية الصابرة التى مدت الى يد العون

الى  
القلوب الطاهرة والرفيقة الى قناديل الزكريات الى اخوتى واخواتى .

الى  
من أرى التفاؤل والسعادة بعينهم فى ضحكهم ، الى مشاعل النور الى الوجوه  
المفعمة بالبراءة ، الى قرة عينى أبنائى الاعزاء

الى  
كل من ساهم فى هذه الرسالة

اهدى هذا الجهد

الدارس

## الشكر والتقدير

أتقدم الشكر الجزيل الي جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا – كلية الدراسات العليا ، وأتقدم الشكر الجزيل الي كلية التربية البدنية والرياضة ممثله فى أساتذة الكلية – واعضاء هيئة التدريس بالكلية وقسم الادارة الرياضية لاتاحتهم لى فرصة الدراسة والطلاب والعاملين بالجامعة والكلية. والشكر الي الاخوة الرياضيين بالمؤسسات الرياضية المختلفة .  
والشكر أجزله الي البروفيسور: أحمد آدم أحمد محمد . الذى أعاننى كثيرا فى هذه الدراسة وقدم لى النصح الكثير حتى رات هذه الدراسة النور.  
والشكر اجزله الي جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ادارةً واعضاء هيئة تدريس وطلاب وعاملين .  
والشكر لكل من أعاننى وقدم لى يد العون فى هذه الدراسة .

،،،،، والله والى التوفيق ،،،،،

الدارس

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	رقم
أ	الآية	-
ب	الإهداء	-
ج	الشكر والتقدير	-
د	قائمة المحتويات	-
ح	قائمة الجداول	-
ى	مستخلص باللغة العربية	-
ك	مستخلص باللغة الانجليزية	-
<b>الفصل الأول</b> <b>الإطار العام للبحث</b>		
1	المقدمة	1-1
2	مشكلة البحث	2-1
3	أهداف البحث	3-1
3	تساؤلات البحث	4-1
3	مجالات البحث	5-1
4	تحديد المصطلحات	6-1
<b>الفصل الثاني</b> <b>الدراسات النظرية والدراسات السابقة</b>		
5	الكفاءة لغة	1-2
5	الكفاءة اصطلاحاً:	1-1-2
7	الكفاءة المهنية للمدربين	2-1-2
12	مصادر اشتقاق الكفاءات	5-1 – 2
13	تصنيف الكفاءات المهنية	6 -1-2
15	تصنيف كفاءة العاملين بمجال التربية البدنية والرياضية	7-1-2
16	الكفاءة البدنية	8-1-2
17	المدرّب الرياضي	2-2
17	خصائص المدرّب الرياضي الناجح	1-2-2
19	صفات المدرّب الرياضي	2-2-2
25	مهارات التدريب للمدرّب الرياضي	3-2-2
26	أدوار المدرّب	4-2-2
26	مهام المدرّب الرياضي	5-2-2
27	أشكال ونوعيات المدربين الرياضيين	6 -2-2
28	الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين	7-3-2
29	دور المدرّب الرياضي في التأثير على اللاعب	8-2-2

29	الأهداف الرئيسية لمدرّب الناشئين	9-2-2
30	الميثاق الأخلاقي للمدرب تجاهه	10-2-2
30	دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي	11-2-2
31	نصائح للمدربين	12-2-2
34	مفهوم رياضة رفع الأثقال	3-2
35	معدات رفع الأثقال	1-3-2
35	فوائد رياضة رفع الأثقال	2-3-2
36	أهم البطولات لرياضة رفع الأثقال	3-3-2
37	الاداء الحركي لرياضة رفع الأثقال	4-3-2
37	رفعة الخطف	1-4-3-2
47	رفعة النتر	2-4-3-2
49	لاوضاع الخاطنة لرفع الأثقال	3-4-3-2
50	خصوصية التدريب في رفع الأثقال	4-4-3-2
50	رياضة رفع الأثقال في العراق	4-2
57	الدراسات السابقة	5-2
57	الدراسات العربية	1-5-2
61	الدراسات الاجنبية	2-5-2
62	الاستفادة من الدراسات السابقة	3-5-2
62	التعليق علي الدراسات المشابهة	4-5-2
<b>الفصل الثالث</b>		
<b>3- إجراءات البحث</b>		
64	منهج البحث	1-3
64	مجتمع البحث وعينته	2-3
64	عينة البناء والتطبيق	2-2-3
66	الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث	3-3
66	اجراءات البحث الميدانية (اجراءات تحديد المتغيرات):	4-3
66	اجراءات تحديد مجالات مقياس الكفاءة المهنية:	1-4-3
67	اجراءات تحديد الكفاءة المهنية:	2-4-3

69	اعداد تعليمات المقياس	3-1-4-3
69	استطلاع مقياس الكفاءة المهنية	4-1-4-3
70	تصحيح مقياس الكفاءة المهنية:	5-1-4-3
70	التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الكفاءة المهنية	6-1-4-3
79	الخصائص السكومترية لمقياس الكفاءة المهنية:	7-1-4-3
79	صدق مقياس الكفاءة المهنية	1-7-1-4-3
80	صدق المحتوى	1-1-7-1-4-3
80	صدق التكوين الفرضي	2-1-7-1-4-3
80	ثبات مقياس الكفاءة المهنية	2-7-1-4-3
80	طريقة التجزئة النصفية	1-2-7-1-4-3
81	معامل ( الفاكرونباخ	2-2-7-1-4-3
81	التجربة الرئيسية	5-3
82	الوسائل الإحصائية	6-3
<b>الفصل الرابع</b>		
<b>4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>		
83	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بتساؤل <b>البحث الاول</b>	<b>1 -4</b>
86	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بتساؤل <b>البحث الثاني</b>	<b>2 -4</b>
90	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بتساؤل <b>البحث الثالث</b>	<b>3-4</b>
<b>الفصل الخامس</b>		
<b>النتائج والتوصيات</b>		
95	النتائج	1-5
96	التوصيات	2-5
95	ملخص البحث	3-5
97	قائمة المراجع	4-5
-	الملاحق	-

قائمة الجداول

رقم الصفحة	إسم الجدول	رقم الجدول
65	العدد والنسب المئوية لعينة البناء والتطبيق	1
67	آراء الخبراء والمتخصصين حول صلاحية مجالات مقياس الكفاءة المهنية وقيم (كا2) المحسوبة والجدولية للموافقين وغير الموافقين	2
68	يبين آراء الخبراء والمتخصصين حول صلاحية فقرات مقياس الكفاءة المهنية وقيم (كا2) المحسوبة والجدولية للموافقين وغير الموافقين	3
71	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا	4

	والقيمة التائية المحسوبة ودالاتها في حساب القوة التمييزية لمقياس الكفاءة المهنية	
76-74	يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس والدلالة المعنوية لمقياس الكفاءة المهنية	5
78-76	يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال لمقياس الكفاءة المهنية	6
79	معاملات الارتباط بين درجات مجالات مقياس الكفاءة المهنية ودرجة الكلية للمقياس	7
83	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس الكفاءة المهنية مجال الكفاءة الشخصية	8
87	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس الكفاءة المهنية مجال الكفاءة المعرفية	9
90	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس الكفاءة المهنية مجال الكفاءة البدنية	10

## المستخلص

هدفت الدراسة للتعرف على التعرف على واقع الكفاءة المهنية مجال الكفاءات ( الشخصية ، المعرفية ، البدنية ) لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغ عددها (128) مدرب ، وإستخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات وبرنامج الحزم الاحصائية لمعالجة البيانات . وجاءت أهم النتائج كالآتي: -

- 1- الكفاءة المهنية مجال الكفاءة الشخصية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق جيدة جداً.
- 2- الكفاءة المهنية مجال الكفاءة المعرفية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق متوسطة .
- 3- الكفاءة المهنية مجال الكفاءة البدنية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق جيدة جداً.

## التوصيات :

- 1- ضرورة اعتماد المقاييس المعدة كأدوات بحث علمية في تحديد الكفاءة المهنية لمدربي رفع الاثقال .
- 2- ضرورة تنمية محاور الكفاءة المهنية خاصة مجال الكفاءة المعرفية .
- 3- إجراء دراسات اخرى تتضمن متغيرات الكفاءة المهنية مع نفسية او اجتماعية او عقلية او حركية او غيرها .

## Abstract

The aim of the study was to identify the reality of professional competence in the field of competencies (personal, cognitive, physical) for weightlifting coaches in the Republic of Iraq. The researcher used the descriptive method on a sample of (128) trainers, and used the questionnaire as a data collection tool and statistical data processing program. The most important results were as follows:

- 1 - Professional competence The field of personal competence for weightlifting trainers in the Republic of Iraq is very good.
- 2- Professional competence The field of cognitive competence for weightlifting trainers in the Republic of Iraq is medium.
3. Professional competence The field of physical fitness for weightlifting trainers in the Republic of Iraq is very good.

## Recommendations:

- 1 - The need to adopt the measurements prepared as scientific research tools in determining the professionalism of weightlifting instructors.
- 2- The necessity of developing the professional competencies, especially the field of knowledge competence.
- 3- Conducting other studies that include the variables of professional competence with psychological, social, mental, kinetic or other.

## الفصل الاول

### الاطار العام

#### 1 - 1 المقدمة وأهمية الدراسة :

بما ان التقدم والانجاز الرياضي يتوقف على ارتباطه بالعلوم المختلفة ( النفسية والفسولوجية والتشريح والاجتماع والبايوميكانيك والإدارة الرياضية) فان الإدارة الحديثة لها دور كبير في تقديم وظائف فنية غاية في الدقة وذات مستوى رفيع من الأداء وبدرجه عاليه من الكفاية فعندما تعجز الاداره في أي مؤسسه او عندما يعجز المدرب عن إدارة الفريق الرياضي فذلك يؤدي الى تراجع مستوى الانجاز وعدم تحقيق الأهداف مما يسبب خسارة في الجهد والوقت والمال فضلا عن الإحباط الذي يصيب اللاعبين والجمهور وان فشل الاداره في المؤسسات الرياضييه او فشل المدربون في إدارة فرقهم يأتي من وجود امراض وظيفية تصيب الجهاز الإداري تسبب له مشكلات ومعوقات تعرقل وصوله الى أهدافه ومن هذه الأمراض هو انعدام الكفاءة المهنية والذي يعني التصرف الغير سوي ويظهر على شكل سلوك منحرف او شاذ قد يمارسه المدرب ، لأنه جزء من الجهاز الإداري فهو معرض للاصابه بهذا المرض وان تشخيص المرض يسهل عملية علاجه ومن دون تخبط مما يساعد على تنمية العمل الإداري ويضمن سلامته فسلامة العمل الإداري يحقق التنمية الاقتصادية والاجتماعية كما يحقق توجيه الجهود نحو التحقيق الأمثل للأهداف ويتم ذلك من خلال وظيفة القائد الذي يقود الجماعة فسلوك الفريق من ناحية تماسكه او تفككه هو مرآه لسلوك مدربه فالمدرب الناجح والكفوء هو الذي يجعل الفريق الرياضي يعمل كخلية النحل ، وبما ان لعبة رفع الانتقال لعبه فردية تحتم على افراد الفريق الرياضي العمل بصورة فردية الا انه لا يغيب العمل بروح الجماعة ولان عملهم يحتاج إلى ان يسند كل لاعب اللاعب الآخر بالرغم من العمل الفردي وان المدرب هو محور هذا التعاون بين

أعضاء الفريق الرياضي اذ ان لإدارة مدرب رفع الاثقال دوراً كبيراً في خلق روح التعاون والعمل بحرص عاليٍ مما يجعل الفريق متماسكا وهذا الدور للمدرب لا يقل أهميه عن دوره في رفع المستوى المهاري او البدني او النفسي ، وذلك من خلال السلوك الذي يسلكه المدرب والمامه في جوانب متعدده ( اسس وطرق التدريب - الاصابات الرياضية وكيفية التعامل معها - الادارة الناجحة - المامه بقوانين اللعبة ومستجداتها النظرة المستقبلية بالاعداد الرياضي ) وفي التعامل مع اللاعبين من حيث الصدق والنزاهة والعدالة في إتاحة فرص النجاح لجميع اللاعبين والوقوف على مسافة واحده من الجميع ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال الكفاءة المهنية لمدربي رفع الاثقال ولما لهذا الموضوع من أهمية وضرورة لا يمكن للمؤسسات الرياضية او الأندية الرياضية اليوم لانتستغني عنها بأي شكل من الأشكال إذ يعد موضوع الكفاءة المهنية من الموضوعات الساخنة والتي أخذت الحاجة إليها تتزايد اثر لما لها من فعالية في الأداء في حاضرتنا ومستقبلنا .

## 1-2 مشكلة الدراسة:

الإدارة الرياضية هي حجر الزاوية في منظومة أي تقدم رياضي وبدونها فإن المال مهما توفر لا يستطيع تحقيق أي تقدم ، كما ان بدونها لا يستطيع أي مدرب أن يصنع من أي مجموعة لاعبين فريقاً منافساً حتى على المستوى المحلي.

ومن متطلبات الادارة الرياضية هي الكفاءة المهنية للمدربين لما لها من اهمية واثر بعيد المدى على اعداد اللاعبين والتي تشكل إستراتيجية نهوض طموحة مضمونة الأهداف والنتائج وفي عمق هذه الإستراتيجية تظهر أهمية الإدارة الرياضية الخبيرة والمؤهلة لإدارة الجهد المنظم وتوجيهه إلى بلوغ اولى أهدافه المحددة في مضمار التطور المستمر وهي الكفاءة المهنية للمدربين.

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب لرياضة رفع الاثقال في محافظة بابل ومشاركته وإشرافه على العديد من الدورات التدريبية والبطولات المحلية وإشرافه على منتخب محافظة بابل وكونه لاعبا ومدربا للعبة فضلا عن إشرافه على العديد من دورات إعداد القادة في مديرية الشباب والرياضة تبين للباحث ان هناك الكثير من النقص في الكفاءة المهنية داخل المؤسسات الرياضية تعيق قدرتها على تحقيق أهدافها والمهام الموكلة لها مما يشكل خطورة على الفرق الرياضية تستحق الاهتمام والبحث ولشعور الباحث بان المدرب هو القائد المباشر للفريق الرياضي فهو يؤثر في سلوك لاعبيه سلبا او إيجابا ويظهر ذلك من خلال سلوك اللاعبين فان العمل الناجح وبشكل متماسك ومدروس ومخطط له يعكس إدارة المدرب وكفاءته المهنية وهنا تكمن مشكلة البحث في الحاجة إلى معرفة مدى امتلاك مدربي رياضة رفع الاثقال للكفاءة المهنية و من اجل أن يكون المدرب المتخذ ناجح ،لان المدرب الناجح في الميدان تشكل عامل مهم في تحسين أداء الفريق وبالتالي في تحقيق النتائج المرغوب بها .

### 1-3- أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على الكفاءة المهنية مجال الكفاءة الشخصية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق.
- 2- التعرف على الكفاءة المهنية مجال الكفاءة المعرفية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق.
- 3- التعرف على الكفاءة المهنية مجال الكفاءة البدنية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق.

## 1- 4 أسئلة الدراسة:

- 1- ما الكفاءة المهنية مجال الكفاءة الشخصية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق ؟
- 2- ما الكفاءة المهنية مجال الكفاءة المعرفية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق ؟
- 3- ما الكفاءة المهنية مجال الكفاءة البدنية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق ؟

## 1- 5 مجالات الدراسة:

- 1-4-1 المجال البشري: مدربي رياضة رفع الاثقال لفرق أندية الدرجة الممتازة والدرجة الاولى في المنطقتين الوسطى والجنوبية.
- 1-4-2 المجال الزمني: للفترة من / / 201م ولغاية / / 201م.
- 1-4-3 المجال المكاني: أندية الدرجة الممتازة و الدرجة الاولى في المنطقتين الوسطى والجنوبية.

## 1- 6 تحديد المصطلحات :

- 1- الكفاءة المهنية : يقصد بالكفاءة المهنية في الدراسة الحالية بأنها مجموعة القدرات وما يسفر عنها من المعارف والمهارات والاتجاهات التي يمتلكها ويمارسها المدرب وتمكنه من أداء عمله وأدواره ومسؤولياته ، ويمكن أن يكون لها تأثير مباشر أو غير مباشر على العملية التدريبية والادارية والارتقاء بالمستوى الرياضي (إبراهيم الحسن الحكمي ، 2014،ص56) .

## الفصل الثاني

### 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

#### 2-1- الكفاءة لغة:

تكثر معاني كلمة الكفاءة في المعاجم اللغوية ولكن هناك خلافا بين المرين في تعريف الكفاءة من حيث اللفظ و المعني، فمن حيث اللفظ هناك وجهة نظر تقول أن أصل الكلمة مشتق من الاكتفاء ، فيقال كفاءة و يكفيه الشيء و اكتفى به ، و الكفاءة تشير إلى معاني المناظرة و المماثلة و التساوي ، و لك شيء يساوي شيئاً حتى صار مثله فهو مكافئ له (المعجم اللغوي لسان العرب ) ، وقد جاء الاستعمال العربي مؤكداً ذلك ففي القرآن الكريم يقول الله عز و جل " و لم يكن له كفوا احد (القران الكريم، سورة الإخلاص، الآية 4 2 .) كما أنها تعني المهارة و القدرة و الإمكانية، و بالفرنسية تعني الجدارة في التخصص و الصلابة و الكفاءة (كمال عبد الحميد زيتون ، 2003، ص 50 .)

2-1-1 الكفاءة اصطلاحاً: لفظة الكفاءة ذات أصل لاتيني وقد ظهرت سنة 1968 بالولايات المتحدة الأمريكية بمعاني مختلفة الاصطلاح و يشوبه الكثير من الغموض و الاختلاف، و قد ذكر العديد من الباحثين في هذا الإطار انه يوجد أكثر من مئة تعريف المصطلح الكفاءة ، و هذا حسب السياق الذي يستعمل فيه و الذي يهم البحث (عطا الله احمد وأخرون ، 2009 ، ص56 )

ويعرفها (لوي دينو)"هي مجموعة من التصرفات الوجدانية الاجتماعية من المهارات المعرفية أو من المهارات نفس حركية التي تمكن من ممارسة دور وظيفة ،نشاط مهمة أو عمل معقد على أكمل وجه (مساحلي الصغير ، 2004،ص63 ) .

يعرفها (ديسو )" الكفاءة تشتمل في الوقت نفسه على جزء كامن ،أي مجموعة من المعارف و المعلومات و المهارات و المدركات و كذا على جزء إجرائي ، أي انجاز المهمة والنشاط (مساحلي الصغير ، 2004،ص63 ) .

يعرفها ( دي كتيل ) "هي مجموعة من المعارف و القدرات الدائمة و من المهارات المكتسبة عن طريق استيعاب معارف و جبهة و خبرات مرتبطة فيما بينها في مجال معين (ابوعروري جعفر ، 2012، ص 67).

يعرفها (جيلا ) " الكفاءة نظام من المعارف التصورية و الإجرائية منظمة على شكل تصاميم عمليات و التي تسمح داخل مجموعة وضعيات متجانسة بتحديد المشكل و حله بفضل نشاط ناجح ( حسن الأداء)" (المصدر السابق، 2012، ص 67 ) ، أما (فيلب ) فيقول " الكفاءة هي بمثابة مصطلح محوري بالنسبة لعملية التفكير و الممارسة في مجال التربية و التكوين و من حيث هي مفهوم يتم بواسطته التحول من التسيير الإداري للإفراد إلى تدبير الموارد البشرية ، فالكفاءة من منظور تعد سلوكا يتطلب قليلا من المعارف و كثيرا من المهارات (محمد بوعلاق ، 2004، ص 25 )

و يعرفها (محمد صالح حثروني) " هي جملة منظمة و شاملة لمعارف و مهارات تسمح بالتعرف على وضعية إشكالية من بين مجموعة من الوضعيات و التمكن من حلها بفاعلية و اقتدار (محمد صالح حثروني ، 2008، ص 42 ).

و تعرفها ( باتريسيا ) "إنها الأهداف السلوكية المحددة بشكل واضح و دقيق للتدريس و ذلك في جوانب الخبرة التي تشمل على المعارف و المهارات و الاتجاهات، إنها ضرورة لإظهار قدرة المدرس على التدريس (إبراهيم الحسن الحكمي ، 2014، ص56. )

اما(عبد الرحيم الهاروشي ) " يرى أن للكفاءة عدة دلالات في معناها البسيط تدل على امتلاك معرفة أو معرفة معيارية معترف بها في مجال معين ، و يقول إن الفرد الكفاء (محمد بوعلاق، مصدر سبق ذكره ، ص 42 )

هو الفرد الذي يكون قادرا على أن يبرهن أدائيا على امتلاكه لمعرفة تطبيقية نظرية تجعل منه خبيرا في مجال معين، وهي كذلك ما يمكن أن يكون الفرد قادرا على انجازه كمال عبد الحميد زيتون، مصدر سبق ذكره ، ص 55. )

والكفاءة من وجهة نظر الإدارة : "فهي النظام القادر علي تخفيض تكاليف الموارد الأزمة لانجاز الأهداف المحددة والمرغوبة دون التضحية بمخرجات النظام "بمعني أنها القدرة علي أداء الأشياء بطريقة صحيحة ، ومن ثمة فهي تعتمد علي مفهوم المدخلات والمخرجات فالنظام الكفاء هو

الذي يتمكن من تحقيق مخرجات تفوق المدخلات المستخدمة (ثابت عبد الرحمان إدريس ،  
2002 ص 145 )

-كما يعرف «C . Sauret» و«D.thierry» إدارة الكفاءات على أنها: تصميم (وضع)،  
تنفيذ ومتابعة خطط عمل متجانسة بهدف تقليص الفروق بين الاحتياجات وموارد المؤسسة  
(الملتقى الدولي الثالث حول تسيير المؤسسات، جامعة محمد خيضر ،بسكرة . ).  
- فالإدارة الجيدة هي التي تملك مستوى جيد من الخبرات العامة في مجالات التخطيط والتنظيم  
و التوجيه والرقابة. (محمد عبد الحسين آل فرج الطائي ،2004، ص224 )  
يقصد بالكفاءة المهنية في الدراسة الحالية بأنها مجموعة القدرات وما يسفر عنها من المعارف  
والمهارات والاتجاهات التي يمتلكها ويمارسها المدرب وتمكنه من أداء عمله وأدواره ومسؤولياته ،  
ويمكن أن يكون لها تأثير مباشر أو غير مباشر على العملية التدريبية والإدارية والارتقاء  
بالمستوى الرياضي ( إبراهيم الحسن الحكمي ، 2014،ص56. )  
التعريف الإجرائي:

الكفاءة هي عبارة عن مجموعة من المهارات و القدرات النفسية و البدنية و المعرفية والعقلية التي  
يمتلكها المدرب في جميع المجالات أو مجال معين سواء أكانت مكتسبة أو وراثية من أجل  
وضع حلول لمشكلة أو وضعية تستدعي إيجاد الحلول لها .

## 2-1-2 الكفاءة المهنية للمدربين :

بأنها سلوك المدرب الموجه الذي تنعكس آثاره مباشرة على اللاعبين في الحاضر والمستقبل،  
الأمر الذي يحتم على الجهات المختصة انجازه من خلال أسس علمية موضوعية تمكنه من  
تحقيق دوره البناء المتوقع نه تحسين العملية التدريبية و تطويرها .

أصناف الكفاءة الفرديّة: تدلّ على المهارات العملية المقبولة، ويتمّ قياسها من خلال أساليب فنية  
وتقنية .الكفاءة الجماعيّة: هي التي تحدد قوة المؤسسة أو ضعفها في مجال منافسة المؤسسات،  
ومن مصادر تقييمها حكم المجتمع .الكفاءة الخاصّة أو النوعية: يعبر عنها بالكفاءة المرتبطة  
بمجال مهاري، أو وجداني، أو معرفي معيّن وهي خاصّة .الكفاءة الممتدّة أو المستعرضة: هي  
الكفاءة التي يمتدّ مجال توظيفها وتطبيقها داخل سياقات جديدة .الكفاءة التنظيمية: هذا النوع من  
الكفاءة يشمل على عدد من الكفاءات حسب المستوى التسلسلي في المؤسسة، وحسب تعدد  
الوظائف فيها) كالرقابة، والتنفيذ، والتخطيط (وتتمثّل في الكفاءة التقنية، والفنية، والإدارية من

جهة ، ومن جهة أخرى تتمثل في كفاءة الرقابة، والتنفيذ .خصائص الكفاءة مرحلة تكوينية معينة في إطار منهاج مبني على الكفاءة .شاملة لمختلف المجالات والمعارف .تستمد ديناميكيتها من مستوى نمو وتطور المحيط الاجتماعي لحاملها .ترتبط بالإنجازات التي تعدّ المؤشر الملموس الذي نلاحظه، أو نقيمه .تحتلّ مكانة الأهداف التي تسعى لتحقيقها .أبعاد الكفاءة العملية :وهي المرتبطة بالوظيفة المنفذة نفسها .الكفاءة الوظيفية :هي الكفاءة المرتبطة بالعلاقات .الكفاءة الهيكلية :والتي ترتبط بالطرق المستعملة والإجراءات .الكفاءة التسلسلية :هي الكفاءة المرتبطة بوظيفة التسيير .مستويات الكفاءة المستوى الصفري :لا يملك صاحبها أي معرفة .المستوى الأول :يملك المعارف الأساسية .المستوى الثاني :يملك المعارف حول التصرفات .المستوى الثالث :يملك عدّة معارف عمليّة حول التحكم في الوضعيات وحول وحدات الكفاءة .المستوى الرابع :يملك القدرة على التأقلم مع الوضعيات الجديدة .المستوى الخامس :يملك صاحبها القدرة على حل النزاعات باستعمال مجموعة من التقنيات .المستوى السادس :يملك القدرة على التحكم والمواجهة في الوضعيات المفاجئة .المستوى السابع :يملك صاحبها القدرة على الإبداع(https://mawdoo3.com).

الكفاءة تُعدّ الكفاءة موضوعاً حديثاً أولاه الباحثون أهميّة بالغة في ما يتعلّق بتسيير الموارد البشرية؛ وذلك لما للمورد البشريّ من أولويّة لدى أيّ منظمّة، حيث إنّه عنصر مهمّ في تحقيق أهدافها من خلال ما يمتلكه من خبرات، ومعارف، ومهارات، ومن هذا المنطلق، فإنّ الكفاءة في تسيير الموارد البشرية الركن الأساسيّ الذي تعتمد عليه المؤسّسات؛ في سبيل تحقيق أهدافها المنشودة]. ١ [مفهوم الكفاءة ورد تعريف الكفاءة) بالإنجليزية (Efficiency :في لسان العرب لابن منظور على أنّها :النظير، والمساوي،] ٢ [أما في المعجم الوسيط، فقد وردت على أنّها كلمة مُشتقّة من) كَفَأَ(، نقول :لَهُ كَفَاءَةٌ عِلْمِيَّةٌ؛ أي لديه قُدْرَةٌ ، ومُؤَهَّلَاتٌ عِلْمِيَّةٌ، ونقول :يَتَمَنَعُ بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ؛ أي بِقُدْرَةٍ عَالِيَةٍ عَلَى الْعَمَلِ، وَبِجِدَارَةٍ، وَأَهْلِيَّةٍ، والكفاءة لغة تعني :حالة يكون فيها الشيء مساوياً لشيءٍ آخر، علماً بأنّ مفاهيمها تختلف باختلاف مجالاتها، إلّا أنّ جميعها يتفق في التركيز على تحقيق أفضل النتائج بأقلّ التكاليف، والجهود؛ فالكفاءة الإنتاجية تختلف مع الكفاءة الفنية مثلاً؛ فعلى سبيل المثال، نجد أنّ الكفاءة الإنتاجية) بالإنجليزية (Productive : (efficiency في اللغة تعني :تحقيق أكبر قدر من الإنتاج بأقلّ قدرٍ من المدخلات، وأدنى تكلفة مُمكنة، أمّا الكفاءة الفنية) بالإنجليزية (Technical efficiency :فتعني في اللغة :مقياس مقدرة المصنّع على بلوغ أعلى مستوى إنتاج مقبول الجودة بأقلّ قدرٍ من المدخلات، والمجهودات]. ٣ [ أما في ما يتعلّق بمفهوم الكفاءة اصطلاحاً، فقد وردت عدّة تعريفات، نورد بعضها على النحو الآتي :عرّفها) لويس دينوا (على أنّها" :مجموعة سلوكيات اجتماعية، ووجدانية، ومهارات نفسية، وحسية، وحركية تسمح بممارسة دور ما، أو وظيفة، أو نشاط بشكل فعّال]. ١ [عرّفها المجموعة

المهنية الفرنسية) بالفرنسية (Le Medef) : على أنها" مزيج من المعارف النظرية، والمعارف العملية، والخبرة الممارسة، والوضعية المهنية هي الإطار الذي يسمح بملاحظتها، والاعتراف بها، وعلى المؤسسة تقييمها، وتطويرها]. ٤" [عرفتها الجمعية الفرنسية للمعايير الصناعية على أنها" :استخدام القدرات في وضعية مهنية؛ بغية التوصل إلى الأداء الأمثل للوظيفة، أو النشاط]. ٢" [ومن خلال التعريفات السابقة، فإنه يمكن استخلاص أن الكفاءة تعني :عملية المقارنة بين الإنتاج، والوضع الحالي، وما يمكن أن يتم إنتاجه، وتحقيقه، وذلك باستخدام الموارد نفسها، كالموارد المالية، والجهود المبذولة، والوقت، وغيرها]. ٥ [خصائص الكفاءة للكفاءة العديد من المميزات التي تساهم في التعرف عليها، ومن هذه المميزات ما يأتي]: ٤ [ذات هدف مُحدّد : حيث إنّ الكفاءة تهدف إلى تحقيق غاية مُعيّنة، وإنجاز هدف مُحدّد، وذلك عن طريق استثمار المعارف المختلفة؛ لتحقيق هذه الغاية بشكل كامل .مكتسبة :وتعني هذه الخاصية أنّ الكفاءة لا تُؤد مع الإنسان، بل يكتسبها عن طريق التدريب المُوجّه .مُدركة :إذ إنّ الكفاءة التي لا يتم إدراكها لا يمكن أن تُحقّق أيّ منفعة للمؤسسة، كما أنّ إدراكها من قبل من يملكها يساعد على الحفاظ عليها، والاستفادة منها، وتطويرها .ذات تشغيل ديناميكيّ :يعني ذلك أنّ تحصيلها يعتمد على التفاعل ما بين مكوناتها المختلفة، وعناصرها، ضمن أبعادها، كالمعارف السلوكية، والعملية، وغيرها خلال الزمن .مفهوم مُجرّد :حيث لا يمكن رؤيتها، ولا حتى لمسها، وإنّما تتم ملاحظتها من خلال نتائج الأنشطة، وتحليلها، والوسائل المستخدمة لتحقيق هذه النتائج .

مُتقدمة :حيث إنّ عدم استخدام الكفاءة يُؤدّي إلى تقادّمها، وفي حال عدم السماح للأشخاص الذين يُشكّلون مصدراً لها بإظهارها، فإنّ هذا من شأنه أن يُؤدّي إلى تلاشيها]. ١٠ [أنواع الكفاءات هناك اختلاف بين الباحثين حول تصنيف أنواع الكفاءات، إلّا أنّ أبرز تصنيف هو تصنيف (Celile Dejoux)؛ حيث صنّفها ضمن 3 مستويات، هي]: ١ [الكفاءة الفردية :وهي عبارة عن المهارات، والمؤهلات التي يمتلكها الشخص من خلال التجارب الشخصية، والمهنية، والتكوين بشكل متواصل، بحيث يستخدمها في تحقيق أهداف مُعيّنة، وبشكل فعّال .ومن الجدير بالذكر أنّ التكوين المتواصل أمرٌ ضروريّ؛ وذلك لأنّ المهارات، والمؤهلات المُرتبطة بزمن مُعيّن، قد لا تكون مُفيدة في زمن آخر، وخاصّة مع التطوّر الحاصل في المعلوماتية، ممّا يعني الانخفاض في مستوى الكفاءات، أو فقدانها .الكفاءة الجماعية :وهي كفاءة تنشأ من خلال تضافر جهود الكفاءات الفردية، وتعاونها، من خلال التواصل الفعّال بين الأعضاء جميعهم في العمل، وتوفير المعلومات المناسبة لهم، كما أنّها تُمثّل حلقة وصل بين الاستعدادات، والمعارف، والقدرات الموجودة لديهم، بحيث يشكّلون فريقاً مهنيّاً قادراً على تحقيق الأهداف المطلوبة بكفاءة .ومن الجدير بالذكر أنّه يمكن تعريفها حسب (Le boterf) على أنّها" نتيجة، أو مُحصّلة تنشأ انطلاقاً من التعاون، وأفضلية التجميع الموجودة بين الكفاءات الفردية، وتتضمّن جملة من

المعارف، كـمعرفة تحضير عرض، أو تقديم مُشترك، ومعرفة الاتّصال، ومعرفة التعاون، ومعرفة أخذ، أو تعليم الخبرة جماعياً . "الكفاءة التنظيمية) الاستراتيجية: (وتتم من خلال إيجاد التكامل بين الكفاءات الفرديّة، وذلك من خلال اتّباع آليات مُعيّنة للتنسيق بينها، علماً بأنّها تُعرّف حسب (Prahalad et hamel) على أنّها: توليفة من المهارات، والتكنولوجيات التي تساهم بطريقة تفسيرية في القيمة المُضافة للمنتج النهائي"، وهي تُشكّل تعلماً جماعياً ضمن المنظمة. ومن الجدير بالذكر أنّ الكفاءات الاستراتيجية تتضمّن عدّة كفاءات تبعاً للمستوى التسلسليّ في المؤسسة، وتعدّد وظائفها، مثل: التخطيط، والإدارة، والتنفيذ، والرقابة؛ إذ تتمثّل في كفاءة العلاقات الإنسانيّة، والكفاءة التقنيّة، والكفاءة الإداريّة الفنيّة من ناحية، وكفاءة التخطيط، والتنفيذ، والإدارة، والرقابة، أو التقييم من ناحية أخرى، علماً بأنّ هذا كلّه بحسب المؤسسة نفسها، ونوع عملها، ومدى إدراكها لعلاقتها مع البيئة المحيطة بها. (أ ب بن جدو محمد الأمين ، 2013 4-2 )

### 2-1-3- العلاقة بين الكفاءة والأداء :

إن الأداء لكي يكون ذا أثر فعال لا بد أن يتصف بكفاءة عالية ، و أن الكفاءة ترتبط بالمقدرة على العمل بمستوى معين من الأداء كما ترتبط بسلوك أدائي يتصف بدرجة من القبول بمقتضيات من الموقف التعليمي ، و يقصد بالأداء عملية تنفيذ الدرس بالنسبة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية و يمكن القول أن الكفاءة ترتبط بالفعالية حيث إن الكفاءة في الحصول على أكبر قدر من المخرجات بأقل قدر من المدخلات و كذلك الكفاءة ترتبط بالأداء، حيث أن الأداء لكي يكون فعالاً يجب أن يكون ذو فعالية عالية ( محمد بوعلاق، مصدر سبق ذكره ، ص 42 )

الفعالية هي القدرة على تحقيق الأهداف و مقارنة النتائج و العمل لأقصى حد للوصول إلى المخرجات المتوقع بلوغها، و يجب نرج على النقاط التالية مساحلي الصغير ، 2004،ص65 (

- نطاق الفعالية اعم و اشمل من نطاق الكفاءة، فالكفاءة لا تعادل الفعالية بل تعد احد عناصرها.

- الكفاءة ليست شرطاً ضرورياً للفعالية لكنها مطلب ضروري .

- الكفاءة تعني أيضا الوصول إلى الهدف و لكن بأقل وقت و اقل تكلفة و جهد.
- فإذا تحققت الفعالية لشيء ما فإنها تعني تحقيق الكفاءة له.
- إذا تحققت الكفاءة لشيء ما فهذا لا يعني بالضرورة تحقيق الفعالية به.
- ترتبط الكفاءة أكثر بالإعمال الفنية في حين تركز الفعالية على الأعمال الإدارية.

## 2-1-4- خصائص الكفاءة:

من خلال التعاريف السابقة نجد أن الكفاءة هي تركيب من قدرات و مهارات و اتجاهات مهما تمكن الفرد منها و انتظمت في شخصيته أصبح يستطيع توظيف ما يلزم منها لحل المشكلات التي تصادفه و التكيف مع الوضعيات المعقدة، و من هنا نجد أن الكفاءة تتميز بالخصائص التالية ( عطا الله وآخرون ،مصدر سبق ذكره ،ص58).

1. توظيف مجموعة من الموارد: " الكفاءة توظف مجموعة من الموارد المعرفية العلمية و العقلية النابعة من التجربة الشخصية
2. توظيف مجموعة من الموارد: الكفاءة توظف مجموعة من الموارد المعرفية العلمية و العقلية النابعة من التجربة الشخصية و التصورات و الآليات و القدرات و المهارات، هذه الخاصية تشترك مع القدرة.
3. الغاية النهائية: تسخير الموارد لا يتم عرضيا بل يكسب الكفاءة وظيفة اجتماعية نفعية لها دلالة بالنسبة للمتعلم الذي يستمر مختلف المواد لانجاز عمل ما أو حل مشكلة في حياته المدرسية أو اليومية.
4. الارتباط بمجموعة وضعيات: لا يمكن فهم الكفاءة و تحديدها إلا من خلال وضعيات توظف فيها هذه الكفاءة ، و بالرغم من إمكانية تحويل الكفاءات التي تنتمي إلى موارد مختلفة تبقى الكفاءات متميزة عن بعضها البعض ، فإذا اكتسب متعلم كفاءة في حل مسائل في الرياضيات هذا لا يعني أبدا أنها صالحة لحل مسائل في الفيزياء إلا إذا كانت الوضعية في المجالين السابقين (رياضيات، فيزياء) هي نفس فئات الوضعيات، أو

مثلا إذا اكتسب متعلم كفاءة أداء حركات جمباز هذا لا يعني أن هذه الكفاءة صالحة لأداء حركات الجودو إلا إذا كانت الوضعيات في الجمباز و الجودو لها قواسم مشتركة.

5. الكفاءة غالبا ما تتعلق بالمادة :في أغلب الأحيان توظف الكفاءة معارف و مهارات معظمها من المادة الواحدة، و قد تتعلق بعدة مواد أي أن تمتيتها لدى المتعلم تقتضي التحكم في عدة مواد لاكتسابها.

## 6. القابلية للتقويم:

الكفاءة تتميز بإمكانية تقويمها بناءا على النتائج المتوصل إليها، لأن صياغتها تتطلب أفعالا قابلة للملاحظة و القياس و إن تقييم الكفاءة يتطلب وضع المتعلم في إشكالية تقتضي دمج و تسخير مجموعة من الموارد (كمال عبد الحميد زيتون ، ص 56 )

## 2-1-5- مصادر اشتقاق الكفاءات :

- تشتق الكفاءات عادة من عدة مصادر أو أطر و من هذه المصادر ما يلي:
1. الإطار النظري: أي ندرس المادة النظرية و نحاول استخلاص القدرات أو الكفاءات أو الأداءات المتوخاة منها مع قلب التركيز من الإطار النظري إلى البعد العملي أو الممارسة.
  2. المهام أو الأدوار أو الوظائف: وهنا لابد من عملية تحليل الموقف المطلوب إلى مهام أو أدوار أو وظائف أو مهارات ثم تحويلها جميعا إلى كفاءة أدائية مع مستويات أو معايير لكل كفاءة، بالإضافة إلى الشروط المطلوب توفرها، و من ثمة تحول الكفاءة إلى أهداف ممكنة، و هناك إجراءات أخرى لابد من أخذها بعين الاعتبار مثل تحديد الإطار النظري و ربط الإطار النظري بالممارسة العملية، و مراعاة الفروق الفردية.

3. تحويل البرنامج القائم إلى مجموعة كفاءات: وهنا لابد من التركيز على الجانب العملي و الممارسة و الانطلاق منهما.

4. إطار البحوث: يمكن استخلاص الكفاءات من البحوث التي يقوم بها الباحثون و من أمثلة هذه البحوث : بحوث تحليل التفاعل اللفظي (اميدون) و (فلاندرز) و غيرهما و بحوث التعليم المصغر مثل موضوعات الأسئلة السابرة و أسئلة التمايز و توفير الدافعية و استخدام الأمثلة ، و بحوث تعديل السلوك و بحوث معايير أداء المعلم ( توفيق احمد مرعي، محمد محمود الحيلة ، ص 348 )

### 2-1-6- تصنيف الكفاءات المهنية:

يقصد بتصنيف الكفاءات المهنية تحديد المجالات أو المحاور الأساسية للكفاءات و التي تندرج تحتها عدد من الكفاءات الفرعية أو الثانوية التي تنتمي إليها ( مصطفى السايح محمد ، 2001،ص45 )

أ المنحني الخبراتي :

الذي نجم عن خبرات الباحثين من خلال إجراء الدراسات المرتبطة بالمجال، فقدراتهم على تحليل الكفاءات الأساسية إلى كفاءات جزئية ( فرعية ) مصوغة في صور أهداف سلوكية بسيطة يمكن ملاحظتها و ذلك تسهيلا لمهمة الباحثين في إمكانية ملاحظة أداء المربين في الصفوف و من ثم قياسها كميا ، وقد أدى ذلك إلى تعدد التصنيفات و تنوع الكفاءات.

ب المنحني النظري الأساسي:

تنصب فيه اهتمامات الباحثين على المجالات العامة للسلوك الذي يحقق الأهداف العامة للعملية التعليمية ،لذا كانت الكفاءات التي تضمنتها تلك المجالات تتسم بالعمومية و الاتساع مما نجم عنه محدودية عدد الكفاءات، و هنا يجدر بنا أن نشير إلى بعض هذه التصنيفات التي ذكرها الباحثون :

أولاً. تصنيف ميرفت علي خفاجة و مصطفى محمد السايح (مصطفى السايح محمد ، 2001،ص45 )

## 1. الكفاءة المعرفية:

عبارة عن مجموعة من المعلومات و العمليات و القدرات العقلية و المهارات الفكرية الضرورية لأداء الفرد لمهامه في شتى المجالات و الأنشطة المتصلة بهذه المهام.

## 2. الكفاءة الوجدانية:

عبارة عن أداء الفرد و استعداداته و ميوله و رغباته و اتجاهاته و قيمه و معتقداته و سلوكه الوجداني، | و هذه تغطي جوانب كثيرة مثل حساسية الفرد و تقبله لنفسه و اتجاهه نحو المهنة.2

3. الكفاءة الأدائية: و هي كفاءة الأداء التي يظهرها الفرد و تتضمن المهارات النفس حركية

و المواد المتصلة بها لتكوين بدني و الحركي.

## 4. الكفاءة الإنتاجية:

تعني اثر أداء الفرد للكفاءات في عمله و البرامج التي تركز على الكفاءات الإنتاجية تعده للتحرج مؤهلا كفتا ، و الكفاءة هنا تشير إلى نجاح المتخصص في أداء عمله.

ثانياً. تصنيف مكتب التربية البدنية وعلوم الرياضة لولاية كاليفورنيا ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد )

1. الكفاءة الشخصية: - الاتزان العاطفي - الصوت الواضح - الصحة و الحيوية -

التأدب و اللباقة - المعرفة للثقافة التخصصية - الحماس و المثابرة - المظهر الجيد

المناسب للعمل

2. الكفاءة الوظيفية التدريسية: - تحضير الدروس يوميا - مراعاة رغبات التلاميذ للتعلم - المهارة في الأداء - مراعاة الفروق الفردية - الابتكار في الدرس - استخدام طرق تدريس مناسبة - التنوع في تقديم المادة - السيطرة و القيادة و الديمقراطية.

ثالثاً. تصنيف توفيق احمد مرعي و محمد محمود الحيلة توفيق احمد مرعي، محمد محمود الحيلة ، 2007، ص 348. )

الكفاءة التعليمية:

هي الكفاءة التي تشير إلى جميع المهارات و القدرات التي يحتاجها المعلم أثناء الموقف التعليمي الصفي، و تساعده في تنظيم هذا الموقف ، كما تشتمل هذه الكفاءة على كل ما من شأنه تحفيز الطلاب و استثارة اهتماماتهم بمحتوى التعلم و طرائقه و نتاجاته و مساعدتهم على بلوغ النتائج المستهدفة إلى أقصى ما تستطيع قدراتهم.

الكفاءة غير التعليمية المساندة:

إن المعلم اليوم مسئول عن بعض المهام غير التعليمية التي تعد جزء لا يتجزأ من مسؤولياته في إطار دوره كمنظم للتعلم و ميسر و معزز و بينت الفتلاوي أن هناك عدة مجالات وأبعاد ينبغي توافرها في الأستاذ الفعال و هي الفتلاوي سهلية، 2013، ص 107 )

- البعد الأخلاقي .

- البعد الأكاديمي ( العلمي) .

- البعد التربوي : كفايات التدريس، كفايات تقويم النتائج.

- بعد التفاعل و العلاقات الاجتماعية و الإنسانية.

2-1-7- تصنيف كفاءة العاملين بمجال التربية البدنية والرياضية :

عبر مصطلح (الكفاءة المهنية ) عن القدرات و القابليات التي تنتج للفرد للاستمرار في أداء مهامه وأنشطة تخصصه المهني بنجاح واقتدار في أقل زمن ممكن وبأقل زمن الجهد.

عبر سنوات التربية كانت طريقة ممارسة التفكير منتقدة ، و المعايير التربوية للنتائج المنهجية واللامنهجية توجه المعلمين الجدد لمساعدتهم على بث أجوبة في الصف.

بينما لاتزال هذه الممارسات موجودة حتى الآن، فهؤلاء المعلمون الذين يعتمدون على الخلفية النظرية والاستيعاب يزودون بقدر كبير من النظريات المشتقة علميا والتي مكنتهم من مواجهة الأحداث صفوفهم ، بينما لاتزال هذه الممارسات موجودة حتى الآن، فهؤلاء المعلمون الذين يعتمدون على الخلفية النظرية والاستيعاب يزودون بقدر كبير من النظريات المشتقة علميا والتي مكنتهم من مواجهة الأحداث في صفوفهم ( الفتلاوي سهلية ، 2013، ص 107 . )

وفي تقدير مؤتمر الأعداد المهني اشتهر باسم (جاكسون ميل) اصدر توصية للاهتمام بالكفاءات المهنية، مشيرا إلى أنها غالبا ما يفكر فيها المهنيون في التربية البدنية و الرياضية و تتمثل في (ابن جدو بوطالبي، ص 77).

- تقدير الإسهامات البدنية والأدوار التي تقدمها المدرسة للمجتمع.
- معرفة المزيد من التنظيمات في المجتمع والمدرسة.
- فهم أبعاد العملية التعليمية وكيف يمكن تحسينها.
- المهارة في تعديل الخبرات المتعلمة في ضوء الأفراد و احتياجاتهم.
- المعرفة و المهارة في استخدام مصادر و مواد التدريس و الوسائل التعليمية.
- المهارة في استخدام التدريس المناسب وطرق القيادة الملائمة.
- المهارة في جعل الحياة الاجتماعية للمدرسة تمثل ديمقراطية حقيقية.

## 2-1-8 الكفاءة البدنية:

ان مفهوم الكفاءة البدنية مفهوما مركبا ، كما انه من المفاهيم الواسعة الانتشار في مجالات فيسيولوجيا الرياضة ، ويمكن توضيح مفهوم الكفاءة البدنية بأنها الكفاية للإعب والتي تظهر في بذل أقصى جهد لأطول فترة ممكنة ولفترة طويلة ، وهي مرتبطة بالخصائص المورفولوجية والحالة الوظيفية لمختلف أنظمة الجسم .

ويذكر البعض من الباحثين .. بأنها إمكانية الجسم في توفير مواد الطاقة الهوائية واللاهوائية اللازمة لأداء أقصى عمل عضلي ميكانيكي والاستمرار فيه لأطول فترة زمنية ممكنة ويشير بعض الخبراء إلى أن الكفاءة البدنية ترتبط بكمية العمل الذي يمكن للاعب أداءه بأقصى شدة،

ومع تحسن الحالة الوظيفية يستطيع اللاعب أداء أقصى عمل مع الاقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة

و ترجع أهمية الكفاءة البدنية إلى العلاقة الوثيقة بين الإمكانيات الوظيفية المختلفة ومتطلبات أداء كرة القدم فعلى سبيل المثال تعتمد المهارات مثل الجري بالكرة والقفز لضرب الكرة بالراس والجري والمناولة والتهديف على المرمى..على إنتاج كمية كبيرة من الطاقة في زمن قصير جدا بينما تحتاج تكملة المباراة الى إنتاج طاقة لفترة زمنية طويلة ويعتبر القلب والرئتان والأوعية الدموية هي الأعضاء المسؤولة عن توصيل الأوكسجين إلى العضلات العاملة.

لذا يتعين في اختبارات لياقة جهاز الدوري أو كفاءة العمل الهوائي من خلال تحديد الكفاءة القصوى للقلب والرئتين والدورة الدموية ، ومن أفضل الطرق لتحقيق ذلك اختبار كفاءة الجسم في استهلاك الأوكسجين بأقصى سرعة ممكنة ( اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ) وبخاصة في الحركات والمهارات التي تزيد من ادائها عن 3-4 دقائق وكائن كما يمكن تقوم حالة القلب من خلال اختبارات الكفاءة البدنية ، كذلك فإن عملية استعادة الشفاء تعتبر من المؤشرات الفسيولوجية

الهامة لتقدير الكفاءة الوظيفية للاعب .

يشير خبراء إلى أنه يستخدم طرق كثيرة لقياس الكفاءة البدنية إلا أنه الحد الأقصى لاستهلاك أوكسجين يسمح بصدق الحكم على الكفاءة البدنية لهذا فأنة البرنامج الدولي البيولوجي يوحي بأنه يلزم معرفة الكفاءة البدنية أن يستخدم معلومات نحصل عليها وتعطي لنا دلالات عن معامل الإنتاجية الهوائية ( استهلاك الأوكسجين) ويلاحظ إن الكفاءة البدنية يمكن تحديدها لكل لاعب مع مقارنتها بلاعب آخر في الطريق الذي يلعب معه ، وكلما زاد معامل الكفاءة البدنية كلما دل ذلك على أن اللاعب يستطيع أن يؤدي عملا بدنيا اكبر وفي حالة وظيفة جيدة لكل أجهزة الحيوية الداخلية .

ويشير باوروماجي Baoromage إلى أن تحقيق أفضل النتائج والوصول إلى مستويات في مختلف ألوان النشاط الرياضي الممارس يعتمد اعتمادا كبيرا على مستوى الكفاءة البدنية للاعب لذا فلم يكن الاهتمام الكبير الذي يوليه علماء التربية الرياضية والمتخصصون في مجال كرة القدم تنمية هذا الجانب في إعداد اللاعب وتطويره أمرا مبالغاً فيه (علاوى ، 2013م ص12 )

2-2 المدرب الرياضي :

إن المهمة الملقة على عاتق المدرب الرياضي تتطلب منة الإسهام والمعاونة الفاعلة في تحقيق أهداف الدولة التي تحاول تحقيقها عن طريق المستويات الرياضية العالية ، فالمدرب الرياضي الذي يقتنع في قرارة نفسه بالمستقبل الزاهر للدولة لا يقنع فقط بمحاولة العمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين فحسب ، بل يبذل قصارى جهده للعمل على تربيتهم تربية خلقية والإسهام بقدر كبير في محاولة تنمية الشخصيات الواعية والفعالة.

ويتطلب الأمر من المدرب الرياضي لضمان نجاحه في تحقيق تلك الواجبات أن يكون على إلمام بالنظم والقواعد والقوانين والمفاهيم والقيم والعادات السائدة في مجتمعة والتي يتأسس عليها أيديولوجية الدولة وبهذه الطريقة يستطيع المدرب الرياضي أن يسهم بنصيب وافر في العمل على البناء الشامخ لوطنه ورفع رايته عالية خفاقة بين مختلف الأمم.

والمدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً ، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً ، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.

## 2-2-1 خصائص المدرب الرياضي الناجح :

من أهم خصائص المدرب الرياضي ما يلي :

\*يمتاز بالواقعية وعدم الغرور.

\*قادراً على التنسيق والتنظيم في المواقف الصعبة

\*يتميز بالإخلاص في العمل.

\*يستطيع الدعابة والمرح وفقاً للظروف المناسبة

\*يتميز بالاحترام المتبادل.

\*يتميز بالثبات الانفعالي والتماسك في المواقف

\*يتميز بالتفكير العقلاني.

\*يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهوبين.

- \* يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز.
- \* يتميز بالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين.
- \* يتميز بالثقة بالنفس.
- \* يتميز بالأخلاق الفاضلة.
- \* يتميز بالأمانة وعدم التعدي على الآخرين.
- \* قادراً على التخطيط العلمي السليم لبرامج التدريب.
- \* يتميز بالوفاء والجدية في العمل.
- \* يتميز بالمرونة وقراءة المواقف الصعبة المتغيرة.
- \* يتمتع بقدر عالي من التأهيل المهني.
- \* يكون قد مارس النشاط الرياضي على مستوى البطولة.
- \* أن يكون لائقاً طبياً ورياضياً ويتمتع بصحة جيدة.
- \* يكون مثقفاً ومطلعاً على كل مستجدات العصر.
- \* يجب أن لا يكون مدخناً حتى يكون قدوة للاعبين.
- \* أن يشارك اللاعبين في الأفراح والأحزان.
- \* أن يكون متمتعاً بحب اللاعبين.
- \* أن يكون ملماً بالسياسة العامة للدولة ، واتجاهات المجتمع الذي يعيش فيه.
- \* يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة.
- ويرى حنفي محمود مختاراً من أهم خصائص ومميزات المدرب الرياضي:
  - \* الذكاء الاجتماعي.
  - \* الذكاء في وضع خطة التدريب.
  - \* الحكم الصائب على الأمور والعدالة.
  - \* النضج الانفعالي والثقة بالنفس.

\*المعرفة الجيدة بالرياضة التخصصية.

\*الخبرة السابقة كلاعب.

\*المظهر العام الموحى بالاحترام.

\*اللياقة البدنية والصحة النفسية.

\*الصوت القوي المقنع.

\*القدرة على التعبير وتوصيل المعلومة ( الفتلاوي سهلية ، 2013، ص 109. )

### 2-2-2 صفات المدرب الرياضي:

1- حسن المظهر.

2- الصحة الجيدة.

3- القدرة على قيادة الفريق الرياضي.

4- الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية والمقدرة على تطبيقها

5- حسن التصرف.

6- التمسك بمعايير الأخلاق ( كالأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية، الصدق)

7- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية ( كالثبات الانفعالي ، الانبساطية ، الصلابة ، التحكم الذاتي ، الاجتماعية ).

8- التمتع بالسمات النفسية الإيجابية ( كالتنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة على النقد البناء)

9- القدرة على التكيف مع المجتمع.

كما يرى البعض أن السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح أهمها ما يلي:

1- الشخصية الواقعية أيالشخصية الفعالة ( العملية ).

2- الشخصية الإبداعية.

3- الشخصية التي تتميز بالذكاء . لديها ملكة لتغيير.

4- الشخصية الانبساطية.القادر على اتخاذ القرار .

5- الشخصية المحببة و الودودة القادر على السيطرة. .

6- الشخصية القانعة المتزن انفعاليا ( الغير متغطسة)

كذلك يرى علماء علم النفس أن السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي ( أوجيلفي Ogilvie وتتكو Tutko وكلافس Klafs وأرنهايم Arnheim وسفوبودا Svoboda ) إلي أن المدرب الرياضي الناجح يتميز عن المدرب الرياضي غير الناجح بالعديد من السمات ، وقد قام ( محمد حسن علاوي ) ببلورة أهم هذه السمات وتلخيص أهمها فيما يلي:

1- الثبات الانفعالي . 2- تحمل المسؤولية.

3- التناغم الوجداني والتعطف . 4- الإبداع.

5- القدرة على اتخاذ القرار . 6- المرونة.

7- الثقة بالنفس . 8- الطموح.

9- القيادة.

10- الثبات الانفعالي:

- يعتبر التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان المدرب الرياضي الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين ، وحتى يستطيع أن يعطي تعليماته ونصائحه للاعبين بصورة واضحة ونبرات هادئة وخاصة في مواقف المنافسات الرياضية ذات الطابع الانفعالي العنيف والضغط النفسية العالية.

وكثيراً ما يصادف المدرب الرياضي العديد من المواقف العصبية سواء في عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية والتي تتطلب من المدرب الرياضي ضبط النفس وكبح جماحها والسيطرة على انفعالاته ، إذ أن سرعة الانفعال والغضب والعصبية وسرعة التقلب والحدة من

العوامل التي تسهم في الأضرار البالغة بالعمل التربوي الرياضي للمدرب ، وتساعد على التأثير السلبي لنفوذ وسلطة المدرب .

هذا من ناحية ، ون ناحية أخرى فإن الانفعالات كما يقولون " معدية " أي ينتقل أثرها بسرعة ، فظهور انفعالات الخوف والقلق والتوتر والإستثارة على المدرب الرياضي سوف ينتقل أثرها بصورة فورية على اللاعبين ، وبالتالي يصبح المدرب مسئولاً بصورة مباشرة عن تحكم اللاعبين في انفعالاتهم .

#### - التناغم الوجداني والتعاطف:

يقصد " بالتناغم الوجداني " Empathy إحساس وإدراك المدرب الرياضي لما يحس به اللاعب وتقمه انفعالاته وتقديره لما يعانيه ، ويجب علينا أن نفرق بين " التناغم الوجداني " وبين " التعاطف أو المشاركة الوجدانية " Sympathy لأن التعاطف يقصد به مشاركة المدرب الرياضي للاعبين في انفعالاتهم . أي مشاركة وجدانية بغض النظر عن نوعها وأسبابها .

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن " التناغم الوجداني " من أبرز السمات الفاعلة بالنسبة للمدرب الرياضي كمعين ومساعد للاعبين ، إذ أن هذه السمة تساعد المدرب الرياضي على تفهم حاجات وميول ودوافع اللاعبين ، ليس بهدف التأثير عليهم ولكن بهدف القدرة على حفزهم لإخراج أحسن ما عندهم .

ومن ناحية أخرى فإن سمة التناغم الوجداني للمدرب الرياضي تكمن في مهاراته الإتصاليه باللاعبين وقدرته على تفهمهم وتقديرهم والميل والشعور الصادقين للمدرب تجاه لاعبيه ، الأمر الذي يعمل على اكتسابه لتقتهم وتقديرهم .

والعلاقة بين المدرب الرياضي واللاعبين والتي تتأسس على الاحترام والعطف والحب والثقة المتبادلة وإحساس المدرب بجهود اللاعبين تعتبر من بين أهم العوامل التي تعمل على نجاح المدرب الرياضي في عمله .

ومن ناحية أخرى ينبغي النظر إلي مفهوم " التعاطف أو المشاركة الوجدانية " للمدرب الرياضي ليس على أنها مشاركة لانفعالات اللاعبين في مواقف توترهم واستثارتهم وانفعاله بمثل انفعالاتهم في مواقف المنافسات الرياضية ، بل ينبغي النظر إلي مفهوم التعاطف والمشاركة الوجدانية من

ناحية إحساس المدرب الرياضي بأفراح وسعادة اللاعبين أو مشاكلهم الاجتماعية أو كل ما يلم بهم من أحداث أو أحزان وأن تتسم هذه المشاركة الوجدانية بالإيجابية والفاعلية.

#### - القدرة على اتخاذ القرار:

من بين أهم السمات التي تميز المدرب الرياضي الناجح عن المدرب الرياضي غير الناجح قدرته على سرعة اتخاذ القرار ، وخاصة في مواقف المنافسة المتغيرة التي تتطلب سرعة اختيار بين بعض البدائل اختيار بديل محدد بصورة رشيدة وعقلانية وليس بصورة عاطفية أو انفعالية.

وقدرة المدرب الرياضي على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية والحكم عليها بطريقة موضوعية ، و كذلك القدرة على سرعة اتخاذ قرار بتتويج أو تغيير التصورات الخطئية أو سرعة التعرف على مكنم الخطأ في الأداء كلها عوامل هامة مرتبطة على اتخاذ القرار .

وليس المهم هو السرعة القصوى في اتخاذ القرار بل لابد أن يرتبط بذلك اتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب.

- الثقة بالنفس: إن المدرب الرياضي الذي يتميز بثقته في نفسه وفي قدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يكتسب مركزاً قوياً بين اللاعبين ويساعد على احترامهم له وتقبلهم لتوجيهاته والثقة بالنفس تساعد المدرب الرياضي على سهولة اتخاذ القرار وتقبل آراء اللاعبين دون حساسية مفرطة.

كما أن المدرب الرياضي الواثق من نفسه لا يظهر عليه التردد أو القلق أو التوتر في المواقف غير المتوقعة ، ويستطيع بسهولة إبراز وجهة نظرة للاعبين وإقناعهم بها.

ولمغالاة في الثقة بالنفس أو الغرور من جانب لمدرّب الرياضي من العوامل ذات الأثر العكسي على اللاعبين ولا تساعد على توطيد العلاقات الإيجابية معه.

#### - تحمل المسؤولية:

في بعض الأحيان نجد أن بعض المدربين يرجعون أسباب الفشل أو الهزائم إلى اللاعبين أو الفريق الرياضي أو إلى بعض الأسباب أو العوامل الأخرى ، في حين أنهم قد ينسبون الفوز

والنجاح إليهم ، وبغض النظر عن الأسباب التي تؤدي إلي الفوز أو الهزيمة فإن هناك جزء من المسؤولية يقع على عاتق المدرب الرياضي ولا بد أن يتحمل هذه المسؤولية بقدر كبير من الشجاعة.

فالمدرّب الرياضي الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات ، وخاصة في حالات الفشل ، ويسعى إلي ممارسة النقد الذاتي قبلي انتقاد الآخرين ، ومحاولة مواجهة الأسباب التي أدت إلي مثل هذه الحالات.

وتحمل المسؤولية يتطلب قوة الإرادة من المدرب الرياضي وشجاعة المواجهة للأخطاء الناجمة ومحاولة بذل الجهد لتصحيح هذه الأخطاء.

#### - الإبداع:

إن القدرة على الإبداع واستخدام العديد من الوسائل الحديثة والمبتكرة أثناء التدريب الرياضي ، وكذلك التشكيل المتنوع للبرامج التدريبية والقدرة على إبراز أنواع متجددة ومبتكرة في مجال عملية التدريب الرياضي تعتبر من بين أهم العوامل التي تظهر قدرة المدرب الرياضي على الإبداع. إن الروتينية في إصدار توجيهات أو في تشكيل أنواع الأداء الحركي أو الخططي لا تساعد على تنمية وتطوير أداء اللاعبين.

فالمدرّب الرياضي الناجح مبدع مبتكر والمدرب الرياضي غير الناجح روتيني وتقليدي.

#### - المرونة:

يقصد بالمرونة هي القدرة على التكيف و المواءمة للمواقف المتغيرة ، وخاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسات الرياضية. ولا يقصد بالمرونة أن يتغاضى المدرب الرياضي عن الخطأ أو يتقبل الأمر الواقع لعدم حدوث المزيد من المشاكل ولكن يقصد بسمة المرونة : القدرة على تحقيق الأهداف المرجوة في ضوء متطلبات الموقف وإمكانية استخدام أكثر من وسيلة لتحقيق الهدف وعدم الجمود أو النمطية أو الإسرار على طريقة واحدة وعدم تغييرها بالرغم من فشلها في تحقيق الأهداف. المدرب الرياضي الذي يتسم بالمرونة مدرب واقعي يتعامل مع الأحداث بطريقة واقعية وليس بطريقة مثالية أو رومانسية أو خيالية.

## - الطموح:

المدرّب الرياضي الناجح طموح يتميز بالدافعية نحو التفوق والمزيد من التفوق في ضوء الأُسُس الموضوعية ، وبالتالي يسعى إلى دفع وحفز لاعبيه بشتى الوسائل الإيجابية لتحقيق أعلى ما يمكن من مستوى.

والمدرّب الرياضي الطموح يتميز بالمثابرة والإسرار وعدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي ، ولا يستسلم بسهولة ويسعى نحو تطوير نفسه وتطوير قدراته ومعلوماته ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت والجهد ، ولا يقنع بمكاسبه الحالية ولكن يسعى إلى مزيد من المكاسب في إطار الإمكانيات المتاحة واستثمارها لأبعد مدى.

## - القيادة:

المدرّب الرياضي الناجح يتسم بسمة القيادة ويقصد بذلك قدرته على التوجيه والتأثير في سلوك اللاعبين وقدرته على الترتيب والتنسيق المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى وقدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة.

وكذلك قدرته على حفز اللاعبين وإثابتهم وكذلك قدرته على نقد اللاعبين أو توقيع بعض العقوبات عليهم في التوقيت المناسب.

والمدرّب الرياضي الذي يتسم بسمة القيادة يحترمه الجميع ويقدرونه ويستمعون إليه وينفذون توجيهاته عن طيب خاطر ويثقون في قدراته على قيادتهم ورعايتهم .

ومن ناحية أخرى أشار كل من " واينبرج Weinberg وجولد " Gould 1999 إلى آراء " بارسلز " Parcels الذي يعتبر من المدربين الناجحين في كرة القدم والذي حصل على العديد من البطولات الهامة وقد حدد " العديد من السمات التي يعتقد أنها هامة لنجاح المدرب الرياضي . "

\*المرونة \* القدرة على إكساب الولاء الجماعي للفريق الرياضي

\*الثقة بالنفس \* تحمل المسؤولية

\*الصراحة والصدق في القول والعمل \* الإعداد الذاتي الجيد لمهنة التدريب الرياضي

\* الصبر \* . الضبط الذاتي

\*القدرة على سهولة التكيف للمواقف الطارئة أو المتغيرة.

كما أضافا " واينبرج " و " جولد " إلي هذه القائمة كل من : الذكاء ، التفاؤل ، الدافعية الداخلية للإنجاز والتعاطف.

ومما ذكر من هذه السمات ، فإن الرياضيين يرون في المدرب الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها في المواقف الصعبة ، وفي كثير من الأحيان يكون قادراً على مجابهة الظروف المتغيرة وتنظيم أحوال لاعبيه .

## 2-2-3 مهارات التدريب للمدرب الرياضي Coaching Skills :

كمدرب ستجد انه عليك أن تنمي المهارات التالية ، وتتضمن:

- تعلم كيف تتمكن من الاتصال بشكل فعال مع رياضيك .

- أن تفهم عملية التعلم و مبادئ التدريب .

- أن تفهم وتطبق الطرق التدريبية الملائمة.

- أن تفهم أساليب التدريب المختلفة.

- فهم إمكانيات الأطفال أثناء النمو.

- توفير المشورة للرياضيين حول مبادئ السلامة في اللعب.

- أن تفهم أسباب الإفراط في التدريب وتمييز أعراضه.

- أن تفهم كيف تقلل خطورة الإصابة من قبل الرياضيين.
- إعداد برامج تدريبية لتلبية احتياجات كل رياضي.
- ساعد الرياضيين لتنمية مهارات جديدة.
- استعمال اختبارات لمراقبة عملية التدريب وتوقع الأداء المستقبلي.
- تقديم المشورة للرياضيين حول احتياجاتهم الغذائية.
- فهم مصادر الطاقة ومعرفة طرق تطويرها لكل رياضي.
- نصح الرياضيين في مهارة الاسترخاء و التصور الذهني.
- نصح الرياضيين في استعمال المكملات الرياضية المسموح بها.
- تقويم أداء الرياضي في المنافسات ابن جدو بوطالبي، ص 86 )

#### 2-2-4 أدوار المدرب Coaching Roles :

- الناصح : نصح الرياضيين حول التدريب الذي سيطبق والملابس والأجهزة اللازمة لذلك.
- المقيم : تقييم أداء الرياضيين خلال التدريب والمنافسات.
- السائق : نقل الرياضيين إلى مواقع التدريب والمنافسة في العملية.
- المستشار : يمكن أن يكون عامل مخفف لهم ومعزز لسيكولوجية الرياضي.
- المهاري : يستعرض للرياضيين المهارات التي يطلب منهم أن تحافظ على لياقتك البدنية.
- صديق : يصبح المدرب صديق يمكن للرياضيين أن يشاركوه في مشاكلهم وفي فرحتهم.
- الباحث : جمع البيانات بالمنافسات الوطنية والدولية ومتابعة آخر التطورات في اللعبة.
- العالم : قد يكون هذا جزءاً من دورك كمستشار حيث غالبا ما توجه إليك الأسئلة.
- المدرس : تعليم الرياضيين مهارات اللعبة التي يمارسوها.
- المحفز : حافز على الرياضيين طوال السنة.
- المنظم : إعداد الخطط التي تلاءم كل رياضي.

- الداعم : غالبا ما يرغب الرياضي في تواجد المدرب قريبا منه ليساعده في تخطي الأزمات ( الفتلاوي سهلية ، 2013، ص 112. ) ،

## 2-2-5 مهام المدرب الرياضي:

- تنفيذ جميع الإجراءات التعليمية والتربوية.
- يتمتع بالسمات والقدرات الخاصة والمعارف التي تمكنه من قيادة العملية التدريبية.
- دائماً يحاول الوصول باللاعب إلى الحالة المثالية والابتعاد عن الفوز أو الخسارة في المنافسات.
- دراسة خصائص مراحل النمو للناشئين وتعلم أساليب ومبادئ التدريب.
- يعلم اللاعبين أسس وقواعد اللعب الصحيح ويعلمهم احترام قانون اللعبة.
- احترام قرارات الحكام واحترام قدرات الفريق المنافس.
- عدم مناقشة قرارات المسؤولين أمام اللاعبين.
- إتباع تعليمات الشخص المؤهل للاعبين طبياً وتقاريره أثناء إصابة اللاعبين.
- التأكد من أن الأجهزة والأدوات مناسبة لسن اللاعبين ومستواهم.
- تجنب عدم إجهاد اللاعبين الموهوبين بكثرة اللعب.
- تشجيع البراعم على الإجابة.
- إعطاء اللاعبين أقل في المستوى فترة أطول من التدريب . ( علاوي ، 2013 م ، ص 24 )

## 2-2-6 أشكال ونوعيات المدربين الرياضيين:

- المدرب المجتهد " وهو الذي يرغب في التجديد وزيادة معلوماته ومعارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية سواء بالداخل أو الخارج.

- المدرب المثالي " وهو المدرب المثالي في تفكيره وأخلاقياته وفي تعامله مع اللاعبين ومع المنافسين والإدارة.
- المدرب المتسلق " هو الذي يرغب في سرعة الوصول إلى المستويات العليا دون بذل الجهد والعطاء ، ودائماً ما يستخدم الطرق الملتوية في الوصول إلي أغراضه ، ودائماً ما يفشل. "
- المدرب الطموح " وهو نوعية من المدربين ترغب دائماً في التجديد والإطلاع على أساليب التدريب الحديثة والاهتمام بالبحث العلمي والتقييم المستمر لعملية التدريب مع الوضع في الاعتبار ، الإمكانيات المتاحة.
- المدرب الواقعي " وهو المدرب الذي ينظر إلي الأمور بنظرة واقعية ، واضعاً في الاعتبار إمكانياته وإمكانيات الهيئة التي يعمل بها وبالتالي يوظف ذلك وفقاً لقدرات لاعبيه.
- المدرب الحائر " وهذه النوعية من المدربين قليل الحيلة ، وينقصها الواقعية والالتزام ، ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدي هؤلاء المدربين ينقصه الدقة والوعي بكثير من الأمور.
- المدرب الطواف " وتكون هذه النوعية من المدربين غير مستقرة مع فريق واحد وينظر إلي الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب وقد يكون بعض المدربين (التميز والجاد والطموح والكثير منهم) محترف لهذه المهنة .
- المدرب المودرن ( الحديث ) وهذه النوعية من المدربين نجد أنها ترغب في التحديث ، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية ، ودائماً يسعى إلى حضور الدورات التدريبية المتقدمة في الدول الأجنبية ، ويراسل المجالات الخاصة بالتدريب الرياضي العالمية ويستفسر عن أحدث المعارف والمعلومات الجديدة في المجال الرياضي ، من خلال شبكة المعلومات العالمية ( الإنترنت ) وكثيراً ما تلقي هذه النوعية من المدربين استحسان كبير من المسؤولين ، وتخطفهم الأندية الكبيرة سواء داخل دولته أو خارجها ( )

## 2-2-7 الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين:

المدرب الرياضي كشخصية: ( الفتلاوي سهلية ، 2013، ص 109. )

يشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة فهو يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر ، وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدربين والممارسين والتي تميز المدربين بالآتي:

- لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة.
- منظمون يخططون لكل شيء.
- يتمتعون بالاختلاط بالناس.
- يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد.
- يميلون إلى الثقة بالنفس.
- لديهم صفات قيادية عالية.
- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية.
- يلومون أنفسهم ويقبلون التأنيب إذا ارتكبوا خطأ معين.
- ناجحون عاطفياً.
- إصرارهم في التعبير عن الميل العدوانى لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.

وعلى الجانب السلبي أظهر المدربون عدم الميل إلى الاعتماد على الآخرين ، وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فريقهم ولا يميلون إلى دعم أحد نفسياً ، لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين .

## 2-2-8 دور المدرب الرياضي في التأثير على اللاعب:

إن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعب توجي بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعب ، وتنمية اللاعب تتأثر تأثيراً كبيراً بشعوره تجاه مدربه ، مثل الولاء والإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية ( سلبية أو إيجابية ) وهي رغباته واتجاهاته تجاه مدربه ، فإذا توافق اللاعب مع سياسة المدرب أو أسلوبه للوصول إلى هدف ما ، وإذا أحب واحترم اللاعب مدربه فإن اقتراحات

المدرّب والأهداف التي يسعى للوصول إليها سوف تتحقّق ولا كن على العكس فإذا لم يحترم اللاعب مدريّة أو لا يحبه شخصياً أو لم يقنّع به مهارياً فسوف يجد صعوبة كبيرة في تحقيق أي نتائج إيجابية معه ، فمن الواضح أنه عندما يتفق شخصان في آرائهم ينشأ الاحترام المتبادل ؛ فيجب على المدرّب الناجح أن يتوافق فكرياً ومهارياً مع اللاعبين وعلية أن يحسن من علاقته بهم سواء داخل الملعب أو خارجه .

## 2-2-9 الأهداف الرئيسية لمدرّب الناشئين:

- تحقيق الإحساس بالراحة والمتعة من خلال العمل مع الناشئين.
- الرغبة في مساعدة الناشئين في الارتقاء بمستواهم الرياضي خلال الرياضة التخصصية.
- الرغبة في البقاء في مجال الرياضة التخصصية.
- الرغبة في تحقيق الفوز من خلال الناشئين ( يحي السيد الحاوي ، 2002م )

## 2-2-10 الميثاق الأخلاقي للرياضي ودور المدرّب تجاهه:

- على المدرّب العمل على بث الميثاق الأخلاقي للرياضي لدي اللاعبين وهو يعتبر دوراً توجيهياً وإرشادياً هاماً ، وفيما يلي الميثاق الأخلاقي للرياضي (وجدي مصطفى الفاتح ، 2002 ) :
- أن يمارس لعباً نظيفاً ، مع بذل أقصى جهد.
  - اللعب من أجل الاستمتاع بالرياضة في حد ذاتها ومن أجل نجاح الفريق.
  - أن يلعب المباراة وهو مهتم بالحفاظ على نفسه وعلى غيره.
  - يحترم الحكام وقراراتهم وتعليماتهم.
  - أن يسلك سلوكاً مثالياً داخل وخارج الملعب.
  - ألا يهمل واجبات عمله أو دراسته.
  - يراعي كافة قواعد المنافسة بإخلاص.
  - يقدم للفريق المنافس ما يستحقه من التهنة والمجاملة عند الفوز أن يتصف بالتواضع عند الفوز بعد المنافسة.

- ألا يتصايح بشماتة عند فوز فريقه ولا يلقي باللوم على الحكام عندما يهزم فريقه .
- ألا يغش ولا يتعدى ولا ينسحب ولا يسئ استخدام جسمه)

## 2-2-11 دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

على المدرب أن يضع في إعتبارة أن:

- الفريق الرياضي يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بأن العلاقات فيها وثيقة ومستمرة.
- الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة تحكم في علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي وبغيرهم من المدربين والمسؤولين الآخرين قواعد تحدد نظم السلوك لكل فرد في الجماعة .
- العمل على زيادة تماسك الفريق الرياضي من خلال إشباع الحاجات الضرورية للاعبين من خلال تحقيق حاجاتهم وأهدافهم.
- توفير القيادة الديمقراطية.
- ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق.
- خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم في إطفاء الثقة ورفع مستوى الطموحة لدى اللاعبين وزيادة الروابط بينهم.
- وضوح قواعد ومعايير وتقاليد الفريق.
- تأصيل روح الانتماء للفريق . ( توفيق احمد مرعي وآخرون ، 2007، ص 350. )

## 2-2-12 نصائح للمدربين Advice for Coaches : (عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل

( النمكي ، ، 1997 )

1)كن جدي : الأشخاص الجديرون يعاملون بجدية ، كن من ضمن الناس الذين يفكرون وينفذون ويقودون ، خذ الأشياء بجدية وعامل كل الناس باحترام ، أن هذا لا يعني بأنك لا يجب أن تظهر الجانب المرح من شخصيتك ولكن لا تتصرف بسخافة.

2)ابني سمعتك على أسس السلوك الأخلاقي : أن أسوأ ما يضر المديرين هو اتهامهم بمخالفة سيرة حسن السلوك وعدم تطبيق مبادئ الخلق الرياضي ، لا يمكن أن تتخلص من أي تهمة مخلة بشرف المهنة ولا يضر المدرب أي شيء مثل ما يضره اتهام استعمال الأموال للأغراض الشخصية.

3)تبنى وجهة نظر واسعة تجاه دورك كمدرّب : بعض المديرين يقولون " كل ما أريده هو التدريب فقط " ويعنون بذلك أنهم لا يرغبون بالاهتمام " بالأشياء الأخرى " التي قد تؤثر في دورهم الأساسي.

4)خذ بنظر الاعتبار الخبرات العامة لرياضييك : عندما تعمل مع الرياضيين الشباب عليك أن تعرف بوجود أمور عديدة التي تؤثر في حياتهم ، واهتم بعالمهم وحاول خلق بيئة توفر لكل رياضي فرصة لينمو كرياضي وكشخص.

5)كن ملم سياسيا ولكن في الوقت نفسه كن حذر سياسيا : نعرف انه بطرق عديدة أن مسار حياتك عبارة عن الإلمام بالسياسة ،حاول أن تتعرف على الأمور والعلاقات التي قد تؤثر في قدرتك في أداء عملك.

6)ساهم في أعمال المجتمع الذي تعيش فيه: إذا كنت اعتزاليا فسوف تعزل من قبل الآخرين ، ساهم في الأمور وتعرف على أصدقاء والمؤازرين في المجتمع الذي تعيش فيه.

7)جد لك عراب يرباك كمدرّب . كلنا في حاجة إلى من يربانا ...أشخاص ننظر إليهم كمصدر للنصائح كن من الذين يبحثون عن العلم مدى الحياة ، اليوم الذي تتوف فيه عن التعلم هو اليوم الذي تبدأ بالتراوح في مكانك ، وهي النقطة في حياتك التي يبدأ الآخرون بتخطيك في مجال عملك.

(8) مصدر المعرفة والإلهام: حدد الأشخاص الذين أنت معجب بهم ومن ثم اذهب إليهم ، اتصل بمدرّبين أكبر منك سناً وادعهم إلى الغداء وهناك أسأله عن أساليب التدريب المختلفة وعن آرائهم في التدريب.

(9) كن مهنيًا : كن فخورًا كونك مدرب ، وكيف تقدم نفسك للآخرين سوف يحدد كيف ينظر إليك الآخرين ، إذا كانت ملابسك غير مرتبة وتصرفك بوجود الآخرين وطريقة كلامك لا يليقان بك فهي الطريقة التي سوف يعاملك بها معظم الناس الآخرون.

(10) استمتع وامرح : السبب الأول الذي يؤدي إلى ترك الصغار للتدريب هو أن التدريب يصبح غير ممتع أو مرح لهم ، يمكن أن تكون مرحًا في التدريب دون أن تكون سخيًا ، الأشخاص المثيرون للاهتمام والممتعين هم كالمغناطيس يجلبون حولهم الآخرين ويتمكنون من الاستمرار في عملهم بنجاح (عبد التواب عبد اللاه: مصدر سبق ذكره، عمان ، الاردن، ط1، 2012م ويرى عبد التواب عبد اللاه ، 2012م ، 16ص) أن خصائص المدرب الناجح :

- امتلاكه للشهادات التدريبية المعتمدة و معرفته بأاساسيات و مبادئ التدريب التي ترفع من مستواه التدريبي و تزيد من خبراته و الاستعانة بمدرّبين متخصصين على مستوى عالي في ذلك مع عدم إهمال جانب التدريب العملي كمساعد مدرب أو ما شابه.
- أن يملك المدرب الكاريزما Charisma بمعنى أن يكون المدرب صاحب حضور و جاذبية و قدرة على التأثير إيجابا بمن حوله بحيث تمنحه الاستقلالية التي تدفع الآخرين لوصفه بالشخص المثالي و بالتالي محاولة تقليده و إتباع فلسفته ..مع التأكيد أنه الكثير من المدرّبين يفتقدون هذه الميزة..
- الاهتمام بالشكل المناسب و الأناقة و الهيئة العامة كما الاهتمام بطريقة الكلام و التصرفات بالمجمل.
- القدرة على التواصل الفعال مع أطراف اللعبة و التشاور مع اللاعبين و منحهم الفرصة للتعبير عن آرائهم و الانتقاد البناء.

- إيجاد العلاقات الاجتماعية خارج الإطار الرياضي ،، زيارة اللاعبين العائلية و مشاركتهم أفرحهم و أقرحهم تعزز الروح التكافلية بين المدرب و أفراد اللعبة ..و مساعدة اللاعبين للخروج من الأزمات النفسية مهما كان سببها.
- امتلاك بعض الصفات مثل الثقة بالنفس و قوة الشخصية و التصرف بعقلانية و السيطرة على الأعصاب عند الفرح أو الحزن أو الغضب و عدم التردد و التحلي بالصبر و الهدوء و الاتزان و الالتزام و القدرة على منح الفريق جرعات من العزيمة و الإرادة و الحماس.
- إيجاد طريقة اللعب المناسبة للفريق وفق إمكانيات الفريق المتاحة و يتم ذلك عن طريق دراسة مستفيضة لقدرات اللاعبين خلال التدريبات و بلورتها على أرض الملعب ،، بحيث يستطيع المدرب أن يكيف مهارات اللاعب و ميزاته في وضعه بالمكان الأنسب على أرض الملعب و توظيفه بشكل سليم و إعطاء الواجبات المطلوب منه القيام بها و التي من خلالها يفيد و يستفيد كل هذا يعود لنجاعة المدرب و قدرته على قراءة اللاعب .
- إمكانية حل المشكلات التي تحصل بشكل فردي مع اللاعبين و محاولة حوصلتها في إطار النادي قبل خروجها للإعلام و إحداث بلبلة و ما يتبعها من إشاعات من المحتمل أن تؤثر على مسيرة المدرب و اللاعب و الفريق.
- أن يكون المدرب موضوعي و واقعي مع الفريق الذي يدرسه و هذا يكون واضحا من خلال التصريحات ،، فمن السذاجة أن يخرج بعض المدربين قبل المباراة للقول بأن فريقي سيحقق فوز سهل و نتيجة كاسحة مع العلم المسبق بقدرات اللاعبين المتدنية.
- ضرورة وجود الخطة الإستراتيجية للمدرب بحيث تكون معيار لمدى نجاحه أو إخفاقه.

### 2-3- مفهوم رياضة رفع الأثقال :

إن رياضة رفع الأثقال هي إحدى الألعاب الأولمبية منذ القدم، حيث كانت هذه الفعالية الرياضية ضمن برنامج الألعاب الأولمبية في أول دورة أولمبية عام 1896 ، وتتأسف في مسابقات رفع الأثقال في أول دورة أولمبية في أثينا 1896 خمس دول وتضمنت رفعتين بيد واحدة وباليدين معاً (ملكون ملكون 1987 ص25 )

إذ أسس الاتحاد الدولي عام (1920) ونُظمت أوزان المتنافسين وعدد الرفعات وأكتسبت اللعبة صفتها الرسمية، وهذه الفعالية جرى عليها تطور في الأجهزة وتعديلات في قواعدها الفنية كسائر الفعاليات الأخرى، إذ يتنافس الرباعون على وفق أوزانهم وفئاتهم العمرية التي حددها اتحاد رفع الأثقال، وفي عام (1973) أقتصرَت المنافسة على رفعتي نظاميتين هما رفعة الخطف باليدين والنتر باليدين معاً بعد أن كانت ترفع بطرق عدة وتسمى هذه الرفعات بالرفعات النظامية ( صباح عبدي عبد الله. 1985\_ ص8-9).

وهناك من يرى ان رياضه رفع الاثقال بدعت منذ القدم فاول من مارسها هم القدماء المصريين فى بناء الاهرامات ثم البابليين والاشوريين استخدموها فى بناء حضارت شعوبها واخذت فى التطور فى كل زمن على حسب حاجه الامم لها حتى وصلت فى الزمن الحالى الى رياضه اولمبيه يمارسها الكثير من الرياضيين حول العالم واصبح هناك اتحاد دولى لها ولها بطولات عالميه تقام فى كل عام بل وتفرعت واصبحت الان تقام لها بطولات فى المدارس والجامعات على المستوى المحلى والعربى والدولى.

وتطارد رياضه رفع الاثقال بعض الشبهات بانها تضخم القلب وتسبب قصر القامه ولاكن اثبتت الابحاث الحديثه عكس ذلك فان زياده مساحه القلب عند الرباعين (لاعبين رفع الاثقال) انما هى ليست مرضيه ولاكن تعود على الرباعين بالفائده حيث ان عدد ضربات القلب عند الممارسه يزيد عن الحد الطبيعى اما فى الحالات العاديه يقل وهذا يفيد فى راحه القلب حيث ان القلب ياخذ وقت الراحه مايبين كل ضخه والاخرى فعندما يزيد حجم القلب تزداد كميته الدم التى يضخها القلب بالاضافه الى ان رياضه رفع الاثقال تعمل على تنميه عنصر القوه المميزه بالسرعه على اساس انها احد عنا صر الياقه البدنيه.

رياضه رفع الاثقال لها مسابقات دوليه ولها برامج معتمده من الاتحاد الدولى وتكون البطولات كالاتى / اولاً وزن الاعبين واوزان الاعبين كالاتى رجال 56ك-62ك- 69ك-77ك- 85ك- 94ك- 105ك - وتقام منافسه كل وزن على حدة وتبدء من الصغيره الى الكبيره وتكون المنافسات فى رفعه الخطف ورفع الكلين والنظر ولكل رفعه ثلاث محاولت تبده المسابقه بطابور العرض العام ويقام على الطبلية) ارض

الملعب (ثم عشرة دقائق احماء للخطف ثم المنافسه وتنتهى المنافسه بالاعب الذى لديه القدرة على حمل اكبر ثقل على باقى منافسيه.  
ثم راحه عشرة دقائق ثم الاحماء لرفعه الكلين والنظر وايضا تحسم النتيجة كما هو الحال فى الخطف.

### 2-3-1 معدات رفع الاثقال :

تتكون معدات رفع الاثقال من بار/ طارات. وهذه المعدات تكون اوزانها كالاتى /  
البار 20 كيلو جرام/ الطارات من الكبير الى الصغير كالاتى /1 الطارة 25 ك وهي بالون الاحمر /2. الطارة 20 كيلو وهي بالون الازرق/3. الطارة 15 ك وهي بالون الاصفر /4. الطارة 10 ك وهي بالون الاخضر وكل هذه الطارات مصنوعة من الجلد المضغوط اما الطارات التى تزن 1.25/202/5 ك كلها مصنوعة من الحديد المقوى.

هذه الفئات تم وضعها من قبل المنظمة الدولية للرفع الأثقال مقرها في بودابست تأسست سنة 1905. يتنافس المتنافسون في فئة واحدة من أصل ثمان فئات (سبع بالنسبة للسيدات) يتم تحديد الفئة بواسطة وزن كتلة الجسم:

□ فئة الرجال 56:كجم، 62كجم، 69كجم، 77كجم، 85كجم، 94كجم، 105كجم وأكثر.

□ فئة السيدات 48:كجم، 53كجم، 58كجم، 63كجم، 69كجم، 75كجم، 75كجم وأكثر.

### 2-3-2- فوائد رياضة رفع الاثقال :

1- حرق الدهون ( التقليل من الوزن) :إن الذين يعانون من مُشكلة الوزن الزائد ونسبة الدهون العالية في الجسم يُمكن التخلّص منها في رياضة رفع الأثقال، فقد أثبتت دراسات حديثة حول رياضة رفع الأثقال وتأثيرها على الدهون فوجدوا أنّ هذه الرياضة هي الأفضل في حرق الدهون والتخلّص منها بالإضافة إلى بناء الألياف العضلية في نفس الوقت، وبالتالي هذه الرياضة فعالة في مكافحة السمنة والحصول على كتلة عضلية.

2- الحد من أعراض الاكتئاب : الكثير من الأشخاص قد يعانون من مشكلة الاكتئاب وأعراضه المختلفة، فقد أثبتت دراسات حديثة كانت تدور حول تأثير الرياضات على الاكتئاب فقد اكتشفوا أن رياضة السباحة، والركض، ورفع الأثقال ( هي أكثر الرياضات التي تساعد على التقليل من الاكتئاب، فبعد مرور ثمانية أسابيع تَقْضي رياضة رفع الأثقال على جميع أعراض الاكتئاب.

3- مكافحة هشاشة العظام : هشاشة العظام هو مرض كثير ما يُصيب النساء، وهذه الرياضة هي الأفضل للتخلص من هشاشة العظام، ومع تقدم العمر من الطبيعي أن يفقد الجسم الكتلة العضلية والعظام، وللحد من فقدان هذه الكتلة يجب ممارسة هذه الرياضة.

زيادة المرونة والقوة العضلية : رفع الأثقال تجعلك أكثر قدرة على توظيف عضلات الجسم الصحيحة، وتساعد على زيادة مرونة حركة العضلات بكل سهولة، وزيادة القدرة العضلية على رفع الأوزان والصحة الجيدة.

4- توازن الجسم : أي جسم إنسان لديه عضلات مختلفة منها يكون الكبير وغيرها الصغير، فرياضة رفع الأثقال في كل ممارسة تقوم بها خلال التمارين فانت تقوم باستهداف هذه العضلات الصغيرة بشكل غير مباشر والتي تساعد على توازن الجسم من الناحية العضلية والحصول على جسم متكامل رشيق ومثالي.

5 -الزيادة في الثقة في النفس والأفضل عقلياً : عند الشعور بالقوة الجسدية من الطبيعي أن تشعر بأنك أقوى عقلياً، وأيضاً رياضة رفع الأثقال تزيد من الثقة في النفس من خلال المثابرة والتغلب على المشاق وتحقيق الأهداف برفع أوزان أكبر في كل مرة.

التخلص من جميع الأمراض القلبية والتحكم في السكر في الدم وبالتالي هي رياضة لصحة أفضل.

### 2-3-3 أهم البطولات لرياضة رفع الأثقال :

من البطولات التي تقام لرياضة رفع الأثقال ما يلي:

-بطولة اوروبا لرفع الأثقال.

- بطولة اسيا لرفع الاثقال.
- بطولة العالم لرفع الاثقال.
- وتقام بعض انواع البطولات الاخرى للاشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة و المعوقين.

حيث يتنافس الرباعون حسب أوزان أجسامهم التي حددت وفق التقسيم والتعديلات الحديثة

والتي هي (8) ثمانية فئات وزنية كما يأتي: (جميل حنا: )، (2000-2004 )

(1) لغاية وزن 59 كغم.

(2) لغاية وزن 62 كغم.

(3) لغاية وزن 69 كغم.

(4) لغاية وزن 77 كغم.

(5) لغاية وزن 85 كغم.

(6) لغاية وزن 94 كغم.

(7) لغاية وزن 105 كغم.

(8) وزن +105 كغم.

ومن جانب الوقت الذي تستغرقه هذه الرفعات فإن رفعة الخطف تستغرق وقتاً أقصر قياساً إلى رفعة النتر، ويقسم أدائها إلى الأقسام الآتية (الوضع الابتدائي، حركة التهيؤ، حركة السحب، الأمتداد، ثني الرجلين، القرفصاء ونشر الذراعين)، أما رفعة النتر فيتمكن الرباع فيها من رفع ثقل كبير ولاسيما إنها الرفعة الأخيرة في ترتيب رفعات السباق بعد رفعة الخطف، ويمكن عندها التكهن بنتيجة السباق عبد علي نصيف وصباح عبدي عبد الله. ، 1988، ص89 )

## 2-3-4 الاداء الحركي لرياضة رفع الاثقال :

ويقسم الأداء الحركي لرفعة النتر إلى قسمين هما (إيصال الثقل إلى الصدر) و (حركة الكلين) عن طريق ثني الرجلين (سكوايت)، والقسم الثاني هو رفع الثقل من الصدر إلى الأعلى بحركة واحدة بفتح الرجلين وذلك لأداء (حركة الجيرك) بطريقة (السبلت)، ولكي يتم إدراك السير الحركي في هذه

الرفعة بصورة جيدة علينا البدء بتتبع سير حركة الثقل المرفوع ومركز ثقل جسم الرباع منذ أقترب الرباع من الثقل حتى نهاية الرفعة (جميل حنا 2005-2008، ص 103-104) نوفيما يأتي سوف يتطرق الباحث وبشكل مفصل:

### 2-3-4-1 رفعة الخطف:

هي الرفعة الاولى التي تؤدي في مسابقات رفع الاثقال وتعد من أصعبها واعقدها في فعالية رفع الاثقال وذلك لانها " تؤدي دفعة واحدة دون توقف من الاسفل للاعلى جميل حنا : ، 1970 ، ص 109 )

حيث ان رفعة الخطف من الرفعات التي تحتاج الى سرعة عالية بجانب القوة الكبيرة ، وهذا ما أكده محمد جاسم خلال دراسته على ان " يستغرق اداء الرفعة كاملا لأقل من (3-4.5 ثانية) بدون حساب زمن الاستعداد للرفعة ( محمد جاسم فاضل : ، 2009 ، ص 54) حيث تؤدي رفعة الخطف بكلتا اليدين " يوضع قضيب الثقل (البار) افقيا امام ساقي الرباع ويمسك به وباطن اليدين الى اسفل ثم يسحب الرباع الثقل بحركة واحدة من ارض المنصة الى اقصى امتداد الذراعين عموديا فوق الرأس سواء أكانت بطريقة فتح الساقين او تنيهما ويجب ان تتم الرفعة بحركة واحدة مستمرة من اول الجسم الى اخره بحيث لايلمس أي جزء من الجسم الارض سوى القدمين في اثناء تأدية المحاولة (صباح عبيدي : 1982 ، ص 70 ) ، وكما مبين في الشكل (3) حيث يوضح مراحل اداء رفعة الخطف.

شكل (3) حيث يوضح مراحل اداء رفعة الخطف



قسمت رفعة الخطف الى عدة مراحل حسب اراء ووجهات نظر الخبراء والباحثين اذ يوجد بين تلك الراء من قسمها الى (الوضع الابتدائي ومرحلة السحب الاولى

ومرحلة حركة الركبتين ومرحلة السحب الثانية ومرحلة وضع الامتداد الكامل ومرحلة السقوط تحت الثقل ومرحلة النهوض والثبات من وضع الوقوف) اما الاختلاف فكان في مرحلة حركة الركبتين فمنهم من يضمها الى مرحلة السحب الاولى ومنهم من يضمها الى مرحلة السحب الثانية ، ويرى الباحث ان هذه المرحلة هي مرحلة متداخلة بين السحبتين الاولى والثانية أي انها تعد نهاية مرحلة السحبة الاولى و بداية للسحبة الثانية ، وكذلك كان الاختلاف في مرحلة السقوط تحت الثقل اذ قسمت هذه المرحلة الى اربعة اقسام (التهيوء للسقوط والسقوط بدون ارتكاز والسقوط بالارتكاز والاستقرار والتثبيت في وضع القرفصاء).

وأطلقت كذلك تسميات لهذه المراحل من الجانب الفني يقابلها تسميات من الجانب البايوميكانيكي لذلك سيعتمد الباحث على التقسيم التالي الذي اورده (وديع ياسين التكريتي : ، 1993 ، ص 19

(

في الجدول التالي :

### جدول (1)

تقسيم مراحل الرفعة من الجانبين الوصفي والميكانيكي

ت	التقسيم من الجانب الوصفي	ت	التقسيم من الجانب الميكانيكي
1	مرحلة التهيوء في وضع البدء	1	مرحلة انتزاع الثقل من الطلبة
2	مرحلة السحب الأولى	2	مرحلة التعجيل الأولى
3	مرحلة حركة الركبتين	3	مرحلة الامتصاص الأولى
4	مرحلة السحب الثانية	4	مرحلة التعجيل النهائي
5	مرحلة السقوط تحت الثقل وتشمل: التهيوء للسقوط السقوط بدون ارتكاز ج- السقوط بالارتكاز	5	مرحلة السقوط تحت الثقل وتشمل: امتصاص تمهيدي السقوط بدون ارتكاز ج- مرحلة الامتصاص الثانية
6	د- الاستقرار والتثبيت في وضع القرفصاء	6	د- الاستقرار والتثبيت في وضع القرفصاء
6	مرحلة النهوض والثبات في وضع الوقوف	6	مرحلة النهوض والثبات في وضع الوقوف

### 1 وضع البدء ومرحلة انتزاع الثقل :

إن الاختلاف في القياسات الجسمية للرياعين وكيفية الاداء تحتم عدم وجود "محددات ثابتة لقيم المسافات والزوايا التي يتخذها جسم الرياع ومفاصله عند وضع البدء بل هناك مديات تمتد بين

الحدود الدنيا والحدود العليا تبعا لنوع الرفعة (علي شبوط إبراهيم السوداني: ، 2002، ص17 ) ، كذلك القياسات الجسمية للرياح ، والمسافة بين القبضتين والمسافة بين القدمين. يقف الريح بمنتصف قضيب الثقل ومواجهها له وهنا يبدأ الريح باتخاذ الوضع المريح والاستعداد للرفع حيث يضع قدميه تحت القضيب لتقريب مركز ثقله إلى مركز ثقل (الثقل) وتكون القدمان متوازيتان بعرض الحوض تقريبا ومقدمتهما متجهة قليلا إلى الخارج ومستتدة بشكل كامل على الأرض. وتكون مفاصل أمشاط القدمين تحت قضيب الثقل مباشرة (وديع ياسين التكريتي:، 1999، ص16. ) يذكر (سعد، 1998) انه "يفضل أن تكون زاوية اتجاه القدمين للخارج (15) درجة وهذا يؤدي إلى وضع مستقر ومريح للرياح (سعد نافع الدليمي:، 1998، ص33). إما زاوية الركبة عند وضع البدء تكون مختلفة باختلاف نوع الأداء المستخدم ونوع الرفعة وكذلك تأثرها بزاوية الورك. أكدت العديد من الدراسات على ان " زاوية مفصل الركبة في رفعة الخطف تتراوح بين (45-105) درجة وزاوية مفصلي الوركين تتراوح بين (35-54) درجة اما زاوية الجذع فتتراوح بين (22-60) درجة (ليث إسماعيل العبيدي:، 2001 ، ص35. ) يكون وضع الذراعين إما باستخدام القبضة الخطافية وهي التي تكون جميع اصابع اليد باتجاه واحد في كلتا الرفعتين (الخطف، النتر) ، وبكلا الأسلوبين فتح الرجلين أو القرفصاء أو القبضة الفوقانية التي تكون فيها الأصابع الأربع بطرف واحد على قضيب الثقل والإبهام من القسم المعاكس لها، أما القبضة الاعتيادية التي تكون فيها إحاطة قضيب الثقل بالأصابع الخمس من جهة واحدة وهي قليلة الاستخدام. ويفضل أن تستخدم في رفعة الخطف المسافة العريضة بين القبضتين رغم أنها الأكثر صعوبة في مسك القضيب (ليث إسماعيل العبيدي: المصدر السابق ، ص37. )، كما موضح بالشكل (4).

#### شكل (4)

وضع البداية في رفعة الخطف



## 2- السحبة الأولى:

تسمى بمرحلة التعجيل الأولى تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من وضع البدء أي لحظة انتزاع الثقل من الطبلية حتى وصوله الى مستوى الركبتين حيث " يرتفع فيها الورك قبل البدء برفع الثقل من الطبلية وتفتح زاوية مفصل الكاحل قليلا (تزداد زاوية الكاحل) وتبقى زاوية مفصل الركبتين بحدود (90°) او اقل من ذلك بقليل ، ولكن زاوية مفصل الورك تزداد حدة بسبب رفع الورك للاعلى ميل الجذع للامام ، ويكون العمود الفقري بوضع متوازي تقريبا (سعد نافع علي ، 1991 ، ص 7 ) ، وكذلك في هذه المرحلة يكون عمل العضلات الباسطة على مفاصل الكاحلين والركبتين والوركين عملا متحركا في حين يكون عمل عضلات الجذع والكتفين والذراعين عملا ثابتا (علاء خلدون العامري ، 2008 ، ص 53 ) ويبلغ انحراف الثقل في مرحلة السحب الاولى عن الخط الوهمي للجاذبية الارضية من (3-15 سم ) ويرتبط هذا الانحراف بالقياسات الجسمية للرياح وفن ادائه (وديع ياسين التكريتي ، 1993 ، ص 76.) ويبلغ ارتفاع الثقل في هذه المرحلة مقارنة بطول جسم الرياح (35%) ، وزمن اداء هذه المرحلة فيبلغ من لحظة قطع اتصال الثقل عن الطبلية حتى وصوله الى مستوى الركبتين بين (0.34-0.63 ثانية) وحسب طول جسم الرياح وقوته العضلية وادائه المهاري معد مانع علاوي : علاقة المدى الحركي لمفاصل الجسم ببعض المتغيرات الكينماتيكية لمسار قضيب الثقل للجانبين في رفعة الخطف ، 2008 ، ص 37 ) كما هو موضح بالشكل (5).

### شكل (5)

وضع السحبة الاولى من رفعة الخطف



### 3- مرحلة حركة الركبتين :

تبدأ هذه المرحلة بعد اجتياز النقل مستوى الركبتين وتنتهي بمنتصف الفخذ او الثلث السفلي من الفخذ وهي مرحلة وسطية بين مرحلتي السحب الاولى والسحب الثانية ، حيث تتراوح " زاوية مفصلي الركبتين بين (135°-140°) اما زاوية مفصل الوركين فتتراوح بين (115°-120°) وتؤدي عضلات الرجلين القابضة والباسطة لمفصلي الوركين بالعمل الحركي في حين تقوم عضلات الكتفين والذراعين بالعمل الثابت وبهذا الفعل يعتدل الجذع الى الاعلى والخلف وبشكل مستقيم ومشدود والكتفين يكونان فوق النقل (فيدلر . ف . : ، 1993 ، ص15). اما " زمن حركة الركبتين يتراوح بين (0.08-0.18 ثانية) ، اما سرعة النقل فتتراوح بين (101-165سم/ثانية) ( وديع ياسين التكريتي ، 1993 ، ص78 )

بحيث يستفاد منها الرباع في الوصول الى سرعة عالية لتغلب على مقاومة النقل وكما مبين بالشكل (6) حيث يوضح حركة الركبتين لدى الرباع .

### شكل (6)

مرحلة حركة الركبتين من رفعة الخطف



#### 4- مرحلة السحبة الثانية

وهي المرحلة التي تتوسط مرحلة حركة الركبتين ومرحلة السقوط تحت الثقل وتعد من اهم المراحل في الرفعات الاولمبية "إذ يكتسب الثقل في هذه المرحلة اقصى سرعة له وتسمى بمرحلة التعجيل النهائي ، وذلك من خلال اعظم واعلى قوة تسلط على قضيب الثقل ويتم انتاج هذه القوة من خلال الامتداد الانفجاري للرجلين والجذع ورفع حزام الكتفين للاعلى والخلف والارتكاز على كرتي القدمين والاصابع (ليث إسماعيل : مصدر سبق ذكره 2001. ص47. ) إذ يكتسب الثقل في هذه المرحلة اقصى سرعة له وتسمى بمرحلة التعجيل النهائي ، وذلك من خلال اعلى واعظم قوة تسلط على الثقل ويتم انتاج هذه القوة من خلال الامتداد الانفجاري للرجلين والجذع ورفع حزام الكتفين للاعلى والخلف والارتكاز على كرتي القدمين والأصابع (عبد علي نصيف ، ، 1988 ، ص87. )

إن دور الذراعين في رفع الثقل الى أعلى هو اقل بقليل مما نتصوره إذ ان لعضلات الرجلين والجذع والأكتاف الدور الرئيس في ذلك والتي تولد قوة انفجارية تمنح الثقل السرعة باتجاه الأعلى بشكل كاف ولبعض الوقت الذي يسمح للرباع بالسقوط تحت الثقل. إن السرعة التي يحصل عليها قضيب الثقل في هذه المرحلة يجب ان لاتتجز بواسطة ضرب الثقل بالفخذين (أذ لا يسمح القانون الدولي لرفع الأثقال بذلك) فإذا حصل ذلك فان هذا يعني ان الثني المزدوج للركبتين لم يؤد بالشكل الصحيح وان الركبتين قد دخلتا تحت عمود الثقل بوقت مبكر ، ولا ضير بان يلمس الثقل للفخذين من اجل إبعاده قليلاً لكونه مقبولاً قانوناً ( Ajan and brogan ,1988 , P49.opt. كما هو موضح بالشكل (7)).

شكل (7)



وتسمى مرحلة إعادة ترتيب الجسم والسقوط النشط او مرحلة التعجيل التقصيري (السلبى ) لسقوط الثقل والثبات وتبدأ من لحظة وصول الرباع الى وضع الامتداد الكامل حتى استقراره

في وضع القرفصاء والثقل مثبت فوق الرأس بكامل امتداد الذراعين تستغرق هذه المرحلة ما بين ( 0.15 – 0.38 ثا ) ليث إسماعيل : مصدر سبق ذكره 2001. ص 48 )

وتقسم هذه المرحلة الى:

\* قسم التهيؤ للسقوط:

" تبدأ هذه المرحلة بعد وصول الرباع إلى وضع الامتداد الكامل إذ يبدأ بثني بسيط في مفاصل الأطراف السفلى للجسم وتنتهي بلحظة ترك قدمي الرباع الطبلية وهنا تقل زوايا مفاصل الوركين (7°) والركبتين (36°) والكاحلين (24°) وتزداد زاوية الجذع (5°) وينخفض مركز ثقل الجسم (13) سم (محمد يوسف الشيخ ، 1975 ، ص 172 ) إما " زمن هذه المرحلة فيستغرق (0.129 ثانية) وتمثل (28%) من زمن السقوط الكلي ( وديع ياسين التكريتي ، 1996 ، ص 10 )

\* قسم السقوط بدون ارتكاز: (وسام ياسين القصير : مصدر سبق ذكره، 2011، ص 24 )  
يبدأ من لحظة ترك القدمين الطبلية حتى لمس القدمين الطبلية اذ يكون الجسم في حالة طيران بحيث تكون ركبتي الرباع في اقصى انثناء لهما بعد وضع الامتداد الكامل حتى لمس القدمين الطبلية وفي هذه المرحلة يصل الثقل الى اعلى ارتفاع له.  
\* قسم السقوط بالارتكاز:

يبدأ من لحظة لمس قدما الرباع الطبلية وينتهي في وضع القرفصاء والذراعان على امتدادهما والثقل فوق الرأس بحيث يسقط الثقل في هذا القسم من اعلى ارتفاع له حتى نقطة التثبيت في وضع القرفصاء ، " وان عملية السقوط تحت الثقل تتم بدفع الفخذين والجذع للامام وفي بعض الاحيان تتجه الركبتان الى الخارج وتفتح القدمان الى الجانب (عادل تركي حسن الدولي ، 1998 ، ص 28 )  
كما موضح بالشكلين (8) و (9).

شكل (8) و (9)

مرحلتي السقوط بإرتكاز و بدون إتكاز



إذ تصل زوايا مفاصل الجسم الى أقصى انثناء لها في هذه المرحلة ويكون الجذع مائلاً قليلاً الى الأمام والنظر متجه إلى الأمام والذراعان في كامل امتداد لهما فوق الرأس . ويكون الظهر مسطحاً وعضلاته مشدودة وان سقوط الرباع تحت الثقل لا يتم بفعل الجذب الأرضي فقط ولكن بسبب التعامل الفعال مع الثقل (وديع ياسين : ، 1985 ، ص 4-18 )

\*الثبات بوضع القرفصاء:

هو الوضع الذي يتخذه الرباع تحت الثقل ويكون " هناك تقوس بسيط بالظهر واتجاه القدمين والفخذين للخارج ولمس الجزء السفلي من البطن للفخذين ، والذراعان مستقيمان الى نهاية المد القصوي لمفصل الكتفين ويكون الثقل خلف الرأس ويميل الرأس قليلا الى للامام ويتجه الذقن للاسفل (سعد نافع علي : مصدر سبق ذكره ، 1990 ، ص 8 ) كما موضح بالشكل (10).

### شكل (10)

مرحلة التثبيت والاستقرار من رفعة الخطف.



## 6 مرحلة النهوض :

ان مرحلة النهوض في رفعة الخطف تتطلب من الرباع قابلية كبيرة من التوافق بين عمل المجموعات العضلية التي تعمل على نهوض الرباع ، لان عدم التوافق يؤدي الى تحرك مركز الثقل للرباع الى الأمام او الخلف وهذا يخلق توازن الرباع والثقل معاً مما يؤدي الى سقوط الثقل في اغلب الاحيان وتعد هذه المرحلة المرحلة الاخيرة من مراحل رفعة الخطف بعد ثبات الرباع في وضع القرفصاء تبدأ مرحلة النهوض والوقوف ، حيث يحتاج من الرباع قوة كبيرة للتغلب على مقاومة الثقل بتحفيز اكبر قدر من المجموعات العضلية التي تعمل على نهوض الرباع كما " تتطلب مرحلة النهوض والوقوف من الرباع قابلية كبيرة من التوافق بين المجموعات العضلية العاملة ، لان عدم التوافق يؤدي الى تحريك مركز ثقل الرباع الى الامام او الى الخلف وهذا يجعل توازن الرباع قلقاً مما يؤدي في معظم الاحيان الى سقوط الثقل (وديع ياسين التكريتي ، 1985 ، ص 258 ) ، وبعد ان ينتهي الرباع من الوقوف " لابد من الثبات في هذا الوضع بدون حركة ويراعى ان يقع مركز الثقل المركب ضمن قاعدة الارتكاز ، وان مركز كتلة الثقل يسقط عمودياً على مفاصل الكتفين والوركين والركبتين والكاحلين وان تكون القدمان على مسافة واحدة وان يكون الثقل والصدر والوركين بخط مواز وتكون المسافة بين القدمين بقدر عرض الوركين تقريبا (عبد علي نصيف ، صباح عبيدي ، 1988 ، ص 99 ) كما موضح بالشكل (11).

### شكل(11)

مرحلة النهوض و الثبات.



## شكل (12) ضح التسلسل الفني لمراحل رفع الخطف

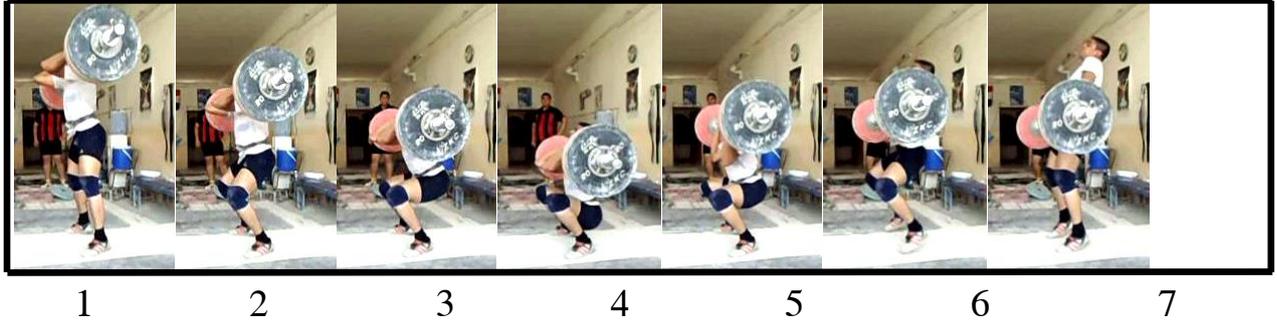


### 1- الرفع إلى الصدر (بطريقة القرفصاء): ( صباح عبيد عبد الله ، 1982 ، ص3. ) Squat-Style Clean

بعد وضع البدء ورفع الثقل في مرحلة السحب الأولى والثانية وإيصاله إلى الركبة يصبح الرباع في وضع الأمتداد الكامل، إذ يكون الثقل (البار الحديدي) عند مستوى عظم العانة أو أعلى بقليل، وهنا يتهيأ الرباع لفتح رجليه للجانبين لغرض رفع الثقل إلى الصدر بسقوطه تحته، ففي نهاية مرحلة الامتداد الكامل للجسم تتحرك الكتفان والرأس إلى الخلف والقدمان والفخذان يتحركان إلى الأمام والأسفل تحت الثقل كما في شكل (1-1)، ويعمل الرباع على إعطاء القوة والسرعة المناسبة للوزن المرفوع اعتماداً على تجربته السابقة وخبرته في هذا المجال فتتعلق حركة القدمين للجانبين بسرعة لتتخذ وضعاً جديداً في الارتكاز كما في شكل (2-1)، ويجب أن لا تتجاوز حركة فتح القدمين للجانب الحدود المثلى التي هي بقدر عرض الكتفين تقريباً، هنا يستقر الثقل على الصدر ويقوم المرفقان بحركة دورانية للأمام والأعلى كما في شكل (3-1)، وعند أستقرار الثقل على الصدر يكون الرباع والثقل في وضع القرفصاء الواطئ وتكون الركبتان بكامل إنثنائهما وظهر الفخذ ملامسا لعضلة بطة الساق (الكولف) كما في شكل (4-1)، والمرفقان لازالاً متجهين للأمام والكتفين بوضع متوازي، وهذا يجعل الجذع في وضع صحيح إذ يكون الصدر مرفوعاً والظهر فيه تقوس قليل إلى الخلف، وهنا يقع مركز الثقل المركب للرباع والثقل أمام الكتفين والورك أي فوق الكاحلين بالضبط، وهنا يكون الاتزان موزعاً على كلتا القدمين، وإن عملية النهوض تتم بفعل العضلات المادية للرجلين والظهر معا حتى يصل الرباع إلى وضع الوقوف كما في شكل (1-5،6،7).

### شكل (13)

#### الرفع إلى الصدر (بطريقة القرفصاء)



#### 2- النتر بفتح الرجلين : Jerk-Split

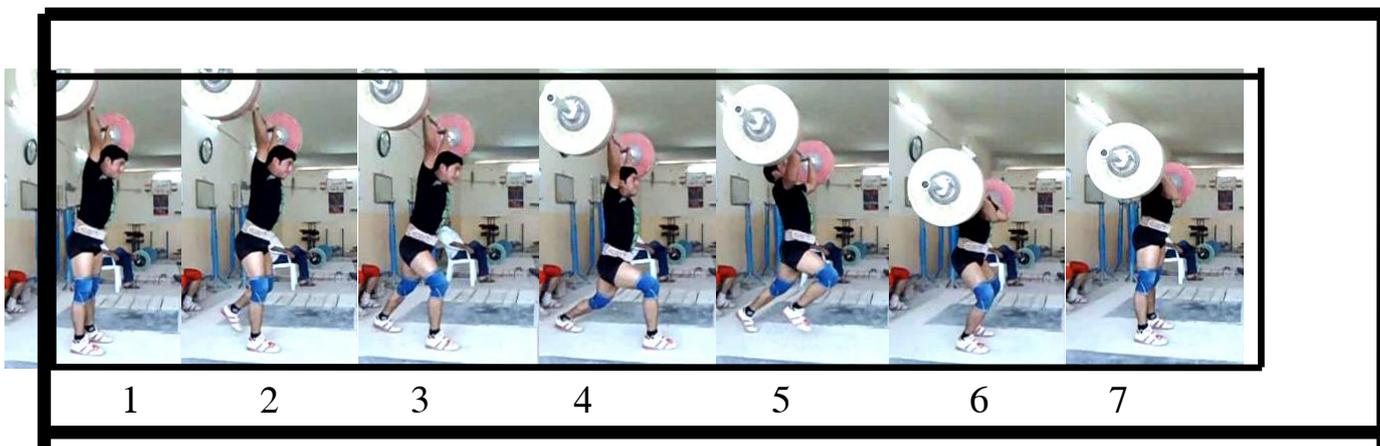
إنَّ رفعة النتر سميت بأسم القسم الثاني منها، فبعد أن يكمل الرباع القسم الأول من هذه الرفعة (الرفع إلى الصدر/كلين جالس)، يبدأ بالاستعداد في وضع البدء للشروع في القسم الثاني من هذه الرفعة (النتر بفتح الرجلين).

ويصف هذه المرحلة ليث ألبيدي نقلا عن (فالس ودفوركين وفيدلر)، إذ يقول فيها، يقف الرباع بشكل منتصب والمسافة بين القدمين بقدر عرض الوركين أو أضيق منها بقليل وتكون مفاصل الركبتين والوركين ممدودة، ويكون الجذع والرجلان مشدودتان والركبتان إلى الخارج فوق مقدمة أصابع القدمين، وتكون اليدين في وضع مريح للجذع وغالبا ما تكون أعرض قليلا من الكتفين، والمرفقان يكونان للجانب قليلا ويشيران باتجاه الأسفل والأمام والرأس يميل عادة إلى الخلف والنقل مستقر على الترقويتين والعضلتين الداليتين، كما في شكل (2-1) (ليث أسماعيل ألبيدي. ، 2001، ص64. ) ومن وضع البدء في هذه الرفعة يبدأ الرباع في مرحلة التهيؤ للنتر فيقوم بثني الرجلين وتكون الركبتان قليلا إلى الخارج والجذع بوضع منتصب دون تغيير في وضع الكتفين، ويجب أن لا تكون مسافة النزول مبالغاً فيها لأن الرباع سيواجه صعوبة في الأمتداد ويقلل من سرعة وقوة الدفع للأعلى، ويجب أن يتم الثني والقدمان بكامل استنادهما على الأرض ويكون النقل مستقراً على الصدر ومحتفظاً بوضعه المريح والمسيطر عليه واليدين غير قابضتين على الثقل بقوة، كما في شكل (2-2) (ليث أسماعيل ألبيدي. مصدر سبق ذكره، 2001، ص66 ) وبعد وصول الرباع إلى أوطاً نقطة في الثني التمهيدي تبدأ مفاصل الكاحلين والركبتين والوركين بعملية المد بسرعة حتى الوقوف على مقدمة القدمين، ويكون الجذع معتدلاً والنظر موجهاً إلى الأعلى قليلاً، ثم يبدأ المرفقان بعملية المد (فيدلر. ف. 1993، ص22 ) ، وتسمى هذه المرحلة بمرحلة الدفع إذ " يكون الثقل قد وصل

في هذه المرحلة إلى مستوى الحاجبين وتكون حركة الجذع ومسار الثقل بشكل عمودي (منصور جميل وآخرون ، 1990، 107 ) كما في شكل (2-3)، وبعد مرحلة الدفع تبدأ مرحلة السقوط (مرحلة فتح الرجلين)، إذ يصل الرباع إلى وضع الأمتداد الكامل وعند وصول الثقل إلى مستوى الحاجبين تنطلق الرجلان بأقصى سرعة للأمام والخلف (وديع ياسين. 1985، ص275 ) إذ تدفع الذراعان الجسم فعلياً إلى الأسفل بمقدار دفعهما لقضيب الثقل للأعلى ( Takano, B. 1988. P.54 )، وإنَّ مسك الثقل بكامل امتداد الذراعين خلال عملية فتح الرجلين أماماً . خلفاً هي لحظة بالغة الأهمية لنجاح النتر فإذا لم تؤدي الحركات بوقت واحد تكون الحركة غير جيدة ( Ajan, Tamas And Baroga Lazer 1988. P.54. في هذه الأثناء يكون توزيع الثقل بين الرجلين إلا أنَّ الثقل الأكبر يكون واقعاً على الرجل الأمامية ويكون الثقل فوق الجزء الخلفي من الرأس، كما في شكل (2-4)، فعند إسقاط خط عمودي من الثقل إلى الطلبة نلاحظ إنه يمر في مؤخرة الرأس ومفصلي الكتفين ومنتصف الورك ( Baker, G. 1994. P. 42.) وبعد هذه المرحلة يقوم الرباع بتقديم الرجل الخلفية ووضعها بجانب الرجل الأمامية التي يقع عليها الثقل الأكبر مع المحافظة على إستقامة الجذع وتكون الذراعان ممدودة إلى الأعلى والنظر متجه إلى الأمام، كما في شكل (2-5,6,7).

#### شكل (14)

النتر بفتح الرجلين (ألبيرك سبلت)



## 2-3-4-3-الاضاع الخاطئة لرفع الاثقال :

هنالك بعض الحركات الغير صحيحة التي يقوم بها اللاعبون المشاركون في المباراة

و التي تتمثل في ما يلي:

-الامتداد الغير كافي للجسم عند رفع الثقل.

-انزال الثقل دون اعطاء الاشارة من قبل الحكم و التي تسمح للاعب بانزال الثقل على الارض.

-عدم تساوي القدمين عند رفع القدمين.

-التوقف اثناء الرفع و ملامسة البار للراس اثناء عملية الخطف.

-دفع الحديد وثني الركبتين اثناء القيام بعملية النتر.

كيف يكون توزيع الجوائز على اللاعبين المشاركين في البطولات؟

في المباريات و البطولات المنعقدة لرياضة رفع الاثقال يتم توزيع الميداليات على اللاعبين فمن انواع الميداليات الذهبية و البرونزية وغيرها من انواع الميداليات الاخرى المخصصة لمثل هذا النوع من الرياضات

## 2-4-3-4- خصوصية التدريب في رفع الأثقال:

إنَّ الأسس العلمية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي هي نفسها التي يخضع لها التدريب الرياضي في رفع الأثقال، لكن خصوصية التدريب في رفع الأثقال تأتي من خلال نقاط أساسية عدة هي:

إنَّ لاعب رفع الأثقال (الرباع) يستخدم الأثقال من خلال التمرينات داخل الوحدة التدريبية والمنافسة وليس فقط في التدريب، كما في بقية الألعاب الرياضية التي تتدرب على وحدات تدريبية معينة لتطوير القوة العضلية بما لا يُشبه نظام المسابقة (مختار سالم ، 1993، ص75 )

(1) " اعتماد كثير من الألعاب الرياضية المختلفة على أدوات وتمرينات خاصة برفع الأثقال من

أجل أكتساب مزيداً من القوة العضلية (Tomas, Ajan, 1995, P.10.) .

" السهولة في معرفة الشدة التدريبية الخاصة بكل لاعب نظراً لوجود جداول خاصة برفع الأثقال جاهزة لجميع الرباعين (صادق فرج نياي. 1985، ص14 )

(2) تهدف التدريبات إلى تطوير القوة القصوى للمجاميع العضلية لجميع أعضاء الجسم ويسهم

بشكل فاعل في توظيف هذه القوة لخدمة الأنجاز من خلال الربط الفاعل بين عمل هذه

المجاميع (صباح عبدي عبد الله. 1985، ص25 )

" إنَّ خاصية تدريب رفع الأثقال يصاحبها عدة مظاهر فسيولوجية مهمة منها القدرة العصبية على استدعاء أو تجنيد عدد أكبر من الوحدات الحركية ... فضلا عن زيادة القابلية للإثارة العصبية في الخلايا الوظيفية (طلحة حسين حسام الدين. 1993، ص372 )

(3) أجهزة وأدوات رفع الأثقال لها خصوصيتها وصفاتها التي تمثل نفسها (مختار سالم. ص76

(

## 2- 4 رياضة رفع الأثقال في العراق :

بدأ قيام ألعاب اولمبية على غرار الألعاب الاولمبية الدولية في العراق عن طريق وزارة المعارف في العام الدراسي 1930/ 1929 م وبعد رجوع الدارسين للتربية البدنية من السويد ،فقد فكر اكرم فهمي واخرون من العاملين في الوسط الرياضي وبل شجعتهم على التقدم بالمشاركة في الدورة الاولمبية عام 1936 م

والتي عقدت في برلين رغم معرفتهم بمستويات الرياضيين العراقيين بمقارنتها مع المستويات العالمية. بهذه الروح في الوسط الرياضي و بانتشار الوعي والمفاهيم الحديثة للالعاب الاولمبية الدولية في العراق ومع انتشار المتزايد لفعاليات والانشطة الرياضية إنطلقت شرارة لتشكيل لجنة اولمبية عراقية وهذه الشرارة او المبادرة انطلقت من معلمي التربية البدنية بعد ان اجتمعوا في مقهى المربعة على شاطئ دجلة ببغداد عام تموز 1936 م، وفعلا تم إنتخاب اللجنة الاولمبية العراقية برئاسة اكرم فهمي .

بعد هذا الحدث التاريخي اخذت الفعاليات في المجال الرياضي تتوسع فتم افتتاح النادي الملكي الاولمبي عند ساحة عنتر في مدينة الاعظمية عام 1937 م .وفي عام 1938 م قام معهد المعلمين في بغداد بإنشاء قسم خاص للتربية البدنية وهذه كانت الخطوة العلمية والعملية الاولى في التربية البدنية والرياضة في العراق. اما في مجال السباحة وكما هو معروف ان السباحيين العراقيين معروفون في الوسط المحلي ، فكانت السباحة تمارس على شواطئ دجلة والفرات ولكن السباقات والمنافسات لم تكن مقننة ولكن في عام 1939 م اقيم اول سباق في السباحة الطويلة في نهر دجلة لمسافة 1500 م. اما السباحة في الاحواض لم تكن تمارس لعدم وجود مسبح يكفي بالغرض ولكن في عام 1940 م فكرت جيدا وزارة المعارف وأنشئت مسبح المعارف في بغداد خلف مبنى معهد الفنون الجميلة من اجل ممارسة هذا النوع من السباحة وتعليم السباحة صيفا للطلبة وللآخرين تحت إشراف متخصصين في هذا المجال. وهنا يجب كذلك ان نذكر بأن في العام نفسه كذلك تم إنشاء مسبح العلوية لممارسة السباحة صيفا.

على صعيد لعبة كرة القدم فكان إنتشارها وممارستها بالتزايد في جميع أنحاء المعمورة وتشكلت فرق لمنخبات محلية عديدة منها منتخب بغداد ومنتخب البصر ومنتخب الموصل وغيرها في مدن اخرى ، فقد اقيمت دورة ثلاثية في اللعبة عام 1943 م بين منتخب بغداد العسكري والمنتخبين العسكريين الانكليزي والبولندي (مؤيد الحافظ ، 2012 )

اما رياضة رفع الاثقال ورياضة كمال الاجسام لهما تأريخ عريق في العراق واستمر عطاء هتتين للعبتين الى وقتنا الحاضر ففي عام 1944 م اقيمت بطولة العراق الاولى لهما .بالجدير بالذكر هناك حقيقة عملية ،فقد كانت رياضة رفع الاثقال ملاصقة لرياضة كمال الاجسام ، حيث ممارسي رفع الاثقال كان أغلبهم يمارسون كمال الاجسام قبل انخراطهم في ممارسة رياضة رفع الاثقال . ولعبة الملاكمة لاتقل اهمية في انتشارها عن بقية الالعاب والتي دخلت حتى في المدارس عن طريق الرياضي حفزي عزيز ، علما بأن اتحاد اللعبة قد تشكل لاحقا عام 1956 م .

اما الحدث الاخر المهم في مجال الاعلام وهو اهتمام اذاعة بغداد بالوعي الرياضي حيث عام 1944م قدمت الاذاعة اول برنامج رياضي لها وقدمه المذيع عبد الرزاق النعمان.

بعد هذا السرد المقتضب لبدائيات بعض الالعاب الرياضية والانشطة الرياضية ،من الضروري التطرق الى بداية طريق اللجنة الاولمبية العراقية الذي بدء بصورة جيدة في نشر مفاهيم الاولمبية ولكن عام 1939 م اصبح دورها محدودا في رعاية الحركة الرياضية ثم تلاشى .

ولكن عام 1940 م كان العراق مهيبا للمشاركة في الالعاب الاولمبية في طوكيو ( اليابان )ولكن الحركة الاولمبية الدولية هي الاخرى مرت بظروف ومشاكل اعاقا اقامة هذه الدورة الاولمبية .

( الخطوات الاولى في المسيرة الاولمبية والرياضية )

بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية عام 1945 م الى ثورة تموز 1958 م كانت تشكل الفترة الأكثر عهدا في مشاركة ونشاط في الحياة العراقية السياسية والاجتماعية والثقافية في القرن العشرين .

في هذه الفترة تشكلت الاحزاب السياسية الجديدة ووسعت بعض الاحزاب قواعدها وتكاثرت الحركات الادبية والثقافية والفنية وحتى الرياضية كما ذكرنا اعلاه . وعند بدء نشاط الحركة الاولمبية العراقية ومع المناصرين لها والمسؤولين مما ادى الى التفكير الجدي بالمشاركة بالالعاب الاولمبية القادمة في لندن عام 1948 م .

من أجل المشاركة في الدورة الاولمبية يتطلب تقديم طلب رسمي للجنة الاولمبية الدولية بالاعتراف باللجنة الاولمبية العراقية ، وفعلا في نيسان 1947 م تكونت لجنة تأسيسية للجنة الاولمبية العراقية ثم وصعت النظام الداخلي لها وقدم الطلب رسميا الى اللجنة الاولمبية الدولية للحصول على الاعتراف بها والمشاركة بالدورة الاولمبية القادمة ، وفعلا تمت الموافقة وانضم العراق الى الاسرة الدولية الاولمبية ، مما شجع اعضاء اللجنة والعاملون والمسؤولين للاشتراك

بدورة لندن الاولمبية عام 1948 م. وقبل الذهاب الى لندن تشكلت اول لجنة اولمبية عراقية برئاسة ) عبيد عبدالله المضايقي ( امر الحرس الملكي ونائبه ) قدوري الأرزوملي ( ولامين العام ) اكرم فهمي ( والعضو ) مجيد السامرائي. ( بعد الحصول على المشاركة في دورة لندن استعرض الفريق العراقي المشارك في الدورة الرابعة عشر الاولمبية في لندن لأول مرة وبحضور ملك بريطانيا جورج السادس بوفد اولمبي رياضي عدده احي عشر فردا، بفريق لكرة السلة وعدائين في العاب الساحة والميدان مع الادارين المرافقين ، اما التدريب لهؤلاء الرياضيين الذين شاركوا في الدورة الاولمبية في لندن كان يجري بجهود شخصية كل حسب مدى معرفته وخبرته في هذا المجال ولم تشارك اي جهة رسمية لرعاية هؤلاء الرياضيين وذلك لإفتقار البلد من المتخصصين ، فعلى الصعيد المحلي كانت هناك العاب رياضية تمارس وتدرّب بصورة ذاتية ومن ضمنهم رياضيو لعبة رفع الاثقال. علما كان إنتشار اللعبة على مستوى العراق وإقبال الشباب عليها نتج عن ذلك إقامة اللقائات الرياضية ثم الى بطولات محلية بعد تشكيل اتحاد العراقي للعبة رفع الاثقال عام 1949 م والذي يعتبر من اوائل الاتحادات الرياضية العراقية التي تأسست ( مؤيد الحافظ ، 2012 ).

( المسيرة الاولمبية والرياضية بعد انتهاء دورة لندن 1948 م )  
ولكن يجب ان نقف باحترام الى الخطوة الجريئة عندما شارك العراق في دورة لندن بهذه كانت الخطوة الاولى في طريق المشاركة في الدورة الاولمبية القادمة بالوقت الذي لم تكن نملك رياضيو المستوى العالمي. وان هؤلاء الرياضيون الذي برزوا وشاركوا في وقتها هم قوام الحركة الرياضية الاولمبية في العراق .  
بعد الانتهاء دورة لندن الاولمبية بأشهر تم تأسيس اتحاد كرة القدم العراقي في 8/10/1948 م .وبعدھا بسنتين (1950) م ( انضم الاتحاد الى الاتحاد الدولي لكرة القدم) الفيفا . (اما اتحاد كرة السلة العراقي واتحاد العاب الساحة والميدان ) الميدان والمضمار ( فقد تأسسا وانضما الى الاتحاد الدولي عام 1948 م ) ، وهم كذلك كانوا من الاوائل في تأسيس اتحادهم.  
في فترة بين الدورة الاولمبية في لندن عام 1948 م والدورة الاولمبية في هلسينكي عام 1952 م ، كان هناك وضوح في تأسيس بعض الاتحادات الرياضية العراقية وتأسيس ايضا الاندية الرياضية الاخرى منها نادي الهواة في بغداد ونادي قريش في الكاظمية عام 1950 م ونادي الشباب الرياضي عام 1951 م ونادي الاعظمية الرياضي عام 1951 م ونادي السليمانية عام 1956 م ونادي الميناء في البصرة وغيرها في مناطق اخرى . وبدأت المنافسات الرياضية بصورة رسمية فيما بينها مع إقامة الفعاليات الرياضية والترفيهية في المناسبات والاعياد بصورة منفردة.

في الدورة الاولمبية في هلنسكي 1952 م اعتذر العراق عن المشاركة فيها لعدم وصول الكفاءة الرياضية لدى اللاعبين العراقيين الى المستوى الدولي المشارك في هذه الدورة لانها لاتستند على الاسس العلمية الصحيحة .

اما في عام 1956 م في الدورة الاولمبية في ملبورن كان من المفروض ان يشارك العراق في تسعة رياضيين في لعبة رفع الاثقال لوجود رباعيين أرقامهم متقدمة تؤهلهم للمشاركة والفوز ، وكذلك على لاعبي العاب الساحة والميدان. ولكن العراق قرر الانسحاب تضامنا مع بقية الدول العربية ضد الاعتداء الثلاثي على مصر عام 1956 م (مؤيد الحافظ ، 2012) ..

(المسيرة الاولمبية والرياضية بعد قيام اول جمهورية عراقية)

طموحات الشعب العراقي تمثلت بثورة 14 تموز عام 1958 م في جميع المجالات . في البداية تأسست علاقة متبادلة بين الدولة والمتقنين. فكان الاهتمام اولا بالتراث الوطني وجرى استخدام التراث الشعبي كوسيلة لربط بين الطوائف والاديان والقوميات لارتباطها جميعا بالحضارة العراقية القديمة ، والتأكيد على مشتركاتهم الثقافية من عادات اجتماعية وطقوس ورياضة وغيرها بإتجاه صلة الجميع بالعراق. في هذا الجو الجديد انفجرت الانشطة والفعاليات المختلفة ومنها الرياضية ، ووضوح مشاركة النساء العراقيات في الفعاليات الوطنية ومنها كذلك الرياضية خصوصا بعد صدور قانون المرأة. اما النوادي فقد تم تأسيس نوادي اخرى في مناطق عديدة من العراق خصوصا بعد صدور قانون الجمعيات الذي تم بموجبه تنظيم شؤون الاندية العراقية . وكذلك فقد الغي القانون السابق للجنة الاولمبية العراقية ووضع نظام جديد لها ثم تشكلت لجنة اولمبية عراقية جديدة برئاسة اكرم فهمي ، ومن أحد المواد الرئيسية للنظام (على يجري انتخاب اللجنة الاولمبية الجديدة في اليوم الاخير لانتهاؤ دورة الالعاب الاولمبية سواء عقدت ام لم تعقد ، وشارك العراق فيها او لم يشارك . (على ضوء ذلك تم تشكيل هيئات جديدة لاتحادات الرياضية ، وتأسست بعض الاتحادات الرياضية منها ) التنس عام 1959 م وكرة الطاولة عام 1959 م . ( اما في مجال العلاقات الرياضية الخارجية، فتوطدت الكثير من هذه العلاقات مع الدول منها الجزائر الاتحاد السوفيتي وجيكوسلوفاكيا والسويد والمجر وهولندا وغيرهم . واما الفرق الرياضية لهذه الدول قامت بزيارة للعراق وكانت هذه اللقاءات الرياضية دورا ايجابيا في العلاقات الاخرى. اضافتا الى قدوم مدربين ومدرسين جامعيين لرياضات متنوعة الى العراق خصوصا الى معهد التربية البدنية والذي افتتح عام 1954 م. ومن جهة اخرى بدء في ارسلت بعض البعثات والزمالات الى الخارج للدراسة في مجال التربية البدنية والرياضية ، ولاحقا في السبعينيات تكاثرت هذه البعثات للدراسات العليا في التربية البدنية.

وفي هذه المناسبة علينا ان نذكر بأن اول شهادة دكتوراة في التربية البدنية حصل عليها سامي الصفار كان عام 1965 م من الاتحاد السوفيتي في تخصص التدريب في لعبة كرة القدم. اما في مجال التنقيف الرياضي ظهر البرنامج المحبوب الرياضة في اسبوع عام 1963 م مقدمه المعلق الرياضي المشهور مؤيد البدري والذي استمر في ذاكرة العراقيين الى حد الان ومستقبلا. هنا يجب ان نتوقف قليلا ونذكر بأن في عام 1963 م وخصوصا عام 1964 م قامت عمادة المعهد العالي للتربية البدنية والرياضة برئاسة عميدها نجم الدين السهروردي بدأت بخطوة جريئة وعملية وفعالة بقبول اعداد كبيرة من الطلبة في المعهد مما اعطى زخما كبيرا في دفع وانتشار العملية التربوية والنشاط الرياضي . وفي هذه السنين ادخل الكثير من المواد الدراسية العلمية التخصصية البحتة في المنهج الدراسي خصوصا بعد قدوم أساتذة مختصين حاملوا الشهادات العليا في التربية البدنية .

بعد السرد الظروري لواقع العملية والعملية التي اعطت الرياضة العراقية بعض الزخم لتقدمها الى الامام نعود الى المسيرة الاولمبية.

فبعد التغير بنظام اللجنة الاولمبية بعد تموز 1958 م وعودة مشاركة العراق عام 1960 م في دورة روما وحصول العراق على الميدالية البرونزية في رفع الاثقال في الوزن الخفيف من قبل الرباع عبد الواحد عبد العزيز ، بعدها شارك العراق في الدورة الاولمبية الرياضية في طوكيو ( اليابان ) عام 1964 م وعلى اول ارض من القارة الاسيوية بوفد رياضي في العاب الساحة والميدان ولعبة كرة القدم والملاكمة ورياضة رفع الاثقال ، ولم يحصل العراق على اي ميدالية كما كان في الدورة الاولمبية السابقة.ومن النشاطات المهمة بعد هذه الدورة هو افتتاح ملعب الشعب الدولي عام 1966 م .

وفي عام 1968 م كذلك شارك العراق بالدورة الاولمبية في المكسيك ، ولكن بوفد رمزي صغير من رياضي العراقيين في المهجر .

في الدورة الاولمبية الرياضية عام 1972 م في مدينة ميونخ ( المانيا ) ، كان من المقرر مشاركة العراق في هذه الدورة ، ولكن القرار السياسي الذي اتخذ بشأن تأميم النفط من قبل رئيس الجمهورية احمد حسن البكر يمنع سفر الوفد العراقي الى ميونخ .

ولكن في نفس هذه السنة (1972م) فاز المنتخب العسكري العراقي ببطولة العالم العسكرية لكرة القدم في بغداد .

اما في الدورة الاولمبية الثانية عشرة عام 1976 م التي اقيمت في مونتريال ( كندا ) ، كان الرياضيين العراقيين على استعداد في المشاركة والمنافسة بعد التدريب الجيد في العراق وفي القرية الاولمبية في ميونخ منهم العداء طالب فيصل في جري 400 متر حواجز . ولكن قبل

ساعات من افتتاح الرسمي للدورة جاء قرار كذلك سياسي بالانسحاب ، وذلك احتجاجا على قبول نيوزلندا في هذه الدورة تضامنا مع الدول الافريقية . بعد هذه الدورة الاولمبية حقق العراق نجاحات في مجال كرة القدم فقد حصل على المركز الثاني في بطولة الخليج العربي في كرة القدم وذلك عام 1976 م . ( مؤيد الحافظ ، 2012 ) .

ولأول مرة على ارض دولة إستراكية تقام الدورة الرياضية الاولمبية الثانية والعشرون كان ذلك في موسكو ( الاتحاد السوفيتي سابقا ) عام 1980 م ، وبالرغم مقاطعة أمريكا ومعها بعض الدول الرأسمالية ، افتتحت الدورة وانتهت بنجاح باهر .

شارك العراق بوفد كبير جدا (64) في العاب رياضية مختلفة منها الملاكمة و المصارعة والعب الساحة والميدان ورفع الاثقال ، اما في لعبة كرة القدم فوصل الفريق الكروي العراقي الى الادوار النهائية ال 16 ، وبعد المنافسات في الدورة تمكن من الوصول الى الدورة الثانية ال 8 ، وكان هذا بحد ذاته انجاز كروي اولمبي عراقي يفخر به .

بعد دورة موسكو الاولمبية ، استعد المعسكر الرأسمالي بقيادة امريكا لإقامة وإنجاح الدورة الاولمبية الثالثة والعشرون في لوس انجلس ) أمريكا ( عام 1984 م . من الاحداث المهمة التي حدثت هي مقاطعة الاتحاد السوفيتي السابق ومعها تضامنت بلغاريا والمانيا الشرقية وبولونيا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وفيتنام ومنغوليا وافغانستان وكان هذا ردا على المقاطعة الامريكية لدورة موسكو 1980 م اما العراق في هذه الدورة فكانت الحرب العراقية الايرانية قائمة ، كان موقفا حضاريا من جانبه ، حيث شارك بوفد بسبعة وأربعين فردا .

اما في الدورة الاولمبية للالعاب الرياضية في سيئول ) كوريا الجنوبية ( عام 1988 م ، قام الرئيس الكوري الجنوبي افتتاح الدورة الاولمبية بعد القلق الذي ساد بعدم مشاركة الاتحاد السوفيتي والدول اوروبا الشرقية ) الاشتراكية ( بما يكمنون من طاقات متنوعة من الرياضيين وابطال على مستوى عالي في التأدية والكفاءة الرياضية ، وذلك بسبب غياب العلاقات الدبلوماسية بينهما ، ولكن تمت المشاركة في هذه الدورة ماعدا كوريا الشمالية وأثيوبيا وكوبا . وقد شاركت جميع الدول العربية ومن ضمنها العراق حيث لعب في نهائيات لعبة كرة القدم ولم يصل الى المستوى الذي وصل اليه في الدورة الاولمبية في موسكو .

في الدورة الاولمبية برشلونة ) اسبانيا ( عام 1992 م ، التي لم تقاطعها اي دولة ن افتتحت الدورة الاولمبية برعاية ملك اسبانيا ) خوان كارلوس ( ، وتم ايقاد الشعلة الاولمبية بواسطة سهم مشتعل من قبل احد الرماة الماهرين بجو فريد ورائع ومدهش . من جهة المشاركة العراقية فكانت بتسعة لاعبين في الالعاب رفع الاثقال و الرماية والملاكمة .

في عام 1996 م في الدورة الاولمبية الخامسة والعشرون في أطلنتا ) امريكا ( ، كان الوفد العراقي المشارك في الدورة عددهم خمسة وكان صغير الحجم بالنسبة للمشاركات السابقة . ولكن

حدث شئ فريد من نوعه عندما حامل العلم العراقي في استعراض الوفد الرياضي الرباع رائد عبد الامير حين طلب اللجوء السياسي الى امريكا احتجاجا على السياسة الحكومة انذاك من اضطهاد ومن معاناة الشعب العراقي، اضافة الى المعاملة السيئة للرياضيين العراقيين من قبل عدي صدام حسين وجلاوزته في اللجنة الاولمبية العراقية.

اما المشاركة العراقية في الدورة الاولمبية التي اقيمت في سدني ( اوستراليا ) عام 2000 م فقد سميت بالمشاركة الخجولة لان المشاركة في التصفيات لبعض اللاعبين (4) كترشيح وفق لبرنامج التضامن الاولمبي للجنة الاولمبية . اما العدد اجمليا فكان تسعة افراد في الالعاب الساحة والميدان ،والسباحة حيث لأول مرة تشارك المرأة العراقية في الاولمبياد في رياضة (السباحة ) ميساء حسين في سباق 5000 متر و السباحة نور بال بمسافة 50 متر سباحة حرة .(بعد الاحتلال الامريكي للعراق وفي ظل نظام جديد وفي اجواء مازال وقائع الحرب موجودة في كل مكان انتفض العراقيون و شاركوا في الدورة الاولمبية في أثينا ) اليونان ( عام 2004 م بوفد كبير ، بحيث عند مرور الوفد العراقي امام المنصة الرئيسية في الملعب الرياضي اثناء افتتاح الدورة وقف الجميع بإجلال واحترام لتحية الوفد الرياضي العراقي ،ويمكن تصور هذه الحالة في العراق وخارجه عندما شاهد العراقييون وغيرهم في التلفاز وحسب ظني قد سالت الدموع من كثير المشاهدين في هذه اللحظات التاريخية . قبل بداية الدورة الاولمبية صيفا، في 19/2/2004 م تمت المصادقة على القانون) النظام (الاولمبي العراقي الجديد،ومن ثم عقد اجتماع اللجنة الاولمبية الدولية في 26/2/2004 م في أثينا وقرروا إلغاء قرار تعليق عضوية العراق وإعادته الى الاسرة الاولمبية الدولية. والحدث الاكثر اهمية بان الرياضة العراقية اصبحت في الدستور ولها ممثلها في البرلمان العراقي ، على ان ( الرياضة حق لكل مواطن وتقوم الدولة برعايتها وتوفير مستلزمات ممارستها ) ، وكان ذلك بفضل الرياضيين الغيارى التي انجبتهم ارض الرافدين .

ان آخر دورة اولمبية يشارك بها العراق كانت في بكين ( الصين ) عام 2008 م وهي الدورة التاسعة والعشرون . فقد شارك بأحد عشر شخصا ، وفي الالعاب رفع الاثقال ، والتجديف ، والساحة والميدان) رمي القرص ،100متر و200متر جري وكانت لاعبة واحدة قد شاركت وهي الاء حكمت جاسم ومن المؤمل ان تشارك كذلك في الالعاب الاولمبية في لندن في صيف 2012م. (وقد شارك في الدورة الاولمبية للمعاقين بتسعة وعشرون شخصا وفي الالعاب ) الكرة الطائرة من الجلوس ، ورفع الاثقال ، والساحة والميدان من ضمنهم لاعبة واحدة وهي الاءحكمت جاسم.

من هذا السرد للمسيرة الرياضية العراقية يمكن القول بأن الرياضة في العراق لديها طاقة كامنة مستمدة من التأريخ الثقافي لها والنوعية المتميزة للمواطن العراقي على طيلة الفترات ((مؤيد الحافظ ، 2012)).

## 2-5- الدراسات السابقة :

### 2-5-1 الدراسات العربية :

1- دراسة (رافع صالح فتحى وأحمد على فتوح ، 2019م ) بعنوان : تأثير التدريب على وفق نظام Delorm فى بعض القدرات البدنية والعضلات الهيكلية ومقدار تضخمها لدى اللاعبين المتقدمين فى لعبة بناء الاجسام .

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريب على وفق نظام Delorm فى بعض القدرات البدنية والعضلات الهيكلية ومقدار تضخمها لدى اللاعبين المتقدمين فى لعبة بناء الاجسام ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ، تكونت العينة من (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من اللاعبين المتقدمين فى لعبة بناء الاجسام تراوحت أعمارهم بين 25 - 28 لاسنة ، وان متوسط اوزانهم ( 76.3 كجم ) ومتوسط أطوالهم ( 170.4 سم ) ، خضع (2) لاعب للتجربة الاستطلاعية و ( 8 ) لاعبين للتجربة الرئيسية ، علما بانهم جميعاً خضعوا للتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة . توصلت الدراسة لاهم النتائج التالية :

1/ للبرنامج التدريبى ومفرداته التدريبية الاثر الواضح فى قدرة عينة البحث على الاستمرار فى العطاء وتحقيق الهدف المطلوب تحقيقه .

2/ ظهور مستويات جيدة جدا لزيادة قيم الاوساط الحسابية فى الاختبار البعدى للقدرات البدنية ، وهذا ما ساهم فى تطور مستوى محيطات الجسم الذى انعكس على البروز العضلى .

## 2- دراسة رائد بابش الركابي 2009:

موضوع الدراسة: الكفايات التدريسية اللازمة لطالبات المدرسات في كلية التربية للبنات من وجهة نظرهن.

وهدفت الدراسة إلى تحديد الكفايات التدريسية اللازمة لطالبات المدرسات من وجهة نظرهن، و ذلك للتعرف على مدى حاجتهن لهذه الكفايات التدريسية التي ينبغي امتلاكهن، و لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من 100 طالبة من جامعة بغداد، و لجمع المعلومات استخدم الباحث الاستبانة موزعة على ثلاثة مجالات هي ( تخطيط الدرس، تنفيذ الدرس، تقويم الدرس)، و قد أسفرت نتائج الدراسة أن مجال التخطيط ظهر أكثر الكفايات التدريسية اللازمة للطالبات ثم تلاه تنفيذ الدرس ثم التقويم، ظهرت الكفايات التدريسية اللازمة للطالبات المدرسات هي أن تتقن تحديد مصادر المعرفة المختلفة، تتضمن التعامل مع المتغيرات و المستجدات بما يتفق مع عقيدة و فلسفة التعليم و أهدافه.

### 3- دراسة قاسم محمد خزعلي ، عبد اللطيف عبد الكريم المومني 2010 :

عنوان الدراسة " الكفايات التدريسية لدى معلمات المرحلة الأساسية في المدارس الخاصة في ضوء متغيرات المؤهل العلمي و سنوات الخبرة و التخصص.

وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى امتلاك معلمات المرحلة الأساسية الدنيا في المدارس الخاصة التابعة لوزارة التربية و التعليم لمنطقة اربد الأولى في الأردن للكفايات التدريسية من وجهة نظر صف في ضوء متغيرات المؤهل العلمي و سنوات الخبرة و التخصص، و قام الباحثان بتصميم أداة الدراسة التي تحتوي على 38 كفاية تدريسية لقياس مدى امتلاكهن للكفايات و لقد اختارا عينة تتكون من 168 معلمة يعملن في 30 مدرسة خاصة، وقد أسفرت نتائج الدراسة ظهور ابرز الكفايات التدريسية التي تمتلكها المعلمات هي : استغلال وقت الحصة و استخدام الأسلوب التدريسي الملائم للموقف التعليمي و صياغة الأسئلة التقويمية بطريقة واضحة ومحددة و جذب اهتمام الطلبة و المحافظة على الاستمرارية . كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة امتلاك المعلمات للكفايات يعزي لمتغير المؤهل العلمي و التخصص ، في حين وجدت

فروق ذات دلالة إحصائية في درجة امتلاك المعلمات الكفايات التدريسية يعزي لسنوات الخبرة لصالح المعلمات اللاتي خبرتهن (6سنوات).

#### 4- دراسة محمود داود الربيعي 2010

عنوان الدراسة: تقويم كفايات تدريسي لكلية التربية الرياضية جامعة بابل وفق منظور إدارة الجودة من وجهة نظر طلبتهم.

هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن الكفايات التدريسية لأساتذة كلية التربية الرياضية وفق منظور إدارة الجودة الشاملة، و لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي على عينة بلغت 120 طالب ( 100 طاب، 20 طالبة)، و قد قام الباحث ببناء أداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان، | وقد أسفرت نتائج الدراسة أن الشجاعة في اتخاذ القرار و عدم الخوف من الفشل و الدفاع عن وجهة نظره حصلت على اعلى نسبة من وجهة نظر الطلاب، و ضعف الاتصال و التواصل و التقويم المستمر و الرقابة الذاتية و القدرة على اتخاذ القرار بشكل موضوعي حصل على اعلى نسبة مئوية للمدرسين من وجهة نظر الطالبات.

#### 5- دراسة مضر عبد الباقي و آخرون 2011

عنوان الدراسة: الكفايات التعليمية المدرسي و مدرسات التربية الرياضية في محافظات الفرات الأوسط .

و هدفت الدراسة إلى تحديد الكفايات التعليمية لدي مدرسي و مدرسات التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة و تحديد الأهمية النسبية لكل منها، و لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي على عينة عشوائية قوامها 120 مدرس و مدرسة للتربية الرياضية، وقام الباحثون ببناء أداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان الذي احتوى على 50 فقرة موزعة على 5 محاور هي ( كفاية الأهداف للدرس، كفاية التنظيم، كفاية التنفيذ، كفاية طرائق التدريس، كفاية التقويم) و قد أسفرت نتائج الدراسة أن الكفايات التعليمية الأساسية ضرورية لمدرسي و مدرسات التربية الرياضية و التي يجب أن

تستخدم كمعيار للمعلم الكفاء، كما حصل مجال كفاية الأهداف الدرس الاهتمام الأول و تلاه مجال التخطيط ثم التنفيذ ثم التخطيط و أخيرا التقييم.

#### 6- دراسة ناصر ياسر الروحاني و جمعة محمد الهنائي 2013

عنوان الدراسة " الكفايات التدريسية لمعلمي الرياضة المدرسية بسلطنة عمان و علاقتها بأسباب اختيار مهنة التدريس"

هدفت هذه الدراسة غالى تحديد درجة امتلاك الكفايات التدريسية لدى معلمي ومعلمات الرياضة المدرسية بسلطنة عمان، و معرفة الفروق الإحصائية وفقا لمتغيرات النوع و الخبرة التدريسية و المنطقة التعليمية، كما هدفت أيضا إلى معرفة العلاقة بين درجة امتلاك الكفايات التدريسية و سبب اختيار المعلمين لمهنة تدريس الرياضة المدرسية، و استخدم الباحثان المنهج الوصفي للدراسة على عينة من 142 معلما و 168 معلمة، و استخدم الباحثان الاستبيان كأداة لجمع المعلومات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة، وقد أسفرت نتائج الدراسة أن درجت امتلاك عينة الدراسة للكفايات التدريسية تراوحت بين القليلة و المتوسطة و المرتفعة، و أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق إحصائية طبقا لنوع الخبرة التدريسية، كما بينت النتائج أمني أكثر أسباب اختيار مهنة تدريس الرياضة المدرسية هي حب الرياضة، و الحصول على مجموع درجات الأساسية ضرورية لمدرسي و مدرسات التربية الرياضية و التي يجب أن تستخدم كمعيار للمعلم الكفاء، كما حصل مجال كفاية الأهداف الدرس الاهتمام الأول و تلاه مجال التخطيط ثم التنفيذ ثم التخطيط و أخيرا التقييم.

#### 7- دراسة .سناء جبار كاطع: 2016م

عنوان الدراسة : الكفايات المهنية ومهارات الاتصال وفقا للخدمة بدلالة حكومة الذات العقلية لدى مدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل .  
هدفت الدراسة الى: التعرف على علاقة الارتباط بين كل من الكفايات المهنية ومهارات الاتصال وبين حكومة الذات العقلية لدى مدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل. التنبؤ للكفايات المهنية وفقا للخدمة بدلالة حكومة الذات العقلية لدى مدرسات التربية الرياضية.  
وقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي في التصدي لمشكلة البحث ويجاد الحلول والنتائج الخاصة بها وقد احتوى مجتمع البحث على (196) مدرّسة تربية رياضية منتسبين الى مديرية

تربية بابل في حين اشتملت عينة البحث على (100) مدرّسة كعينة بناء ومن اجل تحقيق ذلك اعدت الباحثة ثلاثة مقاييس (الكفايات المهنية ومهارات الاتصال وحكومة الذات العقلية) . وبعد ذلك طبقت المقاييس الثلاثة على العينة البالغة (82) مدرّسة موزعون حسب مناطقهم لغرض الوصول الى نتائج البحث إذ تحددت ثلاثة مستويات لكل مقياس وحسب متغير سنوات الخدمة. اما اهم الاستنتاجات والتوصيات التي توصلت اليها الباحثة فقد كانت الاتي :لا توجد فروق حقيقية بين المدرسات ذوات الخدمة من (1-5) سنة والمدرسات ذوات الخدمة من(6-11) سنة وذوات الخدمة من(12سنة فما فوق) في مستوى أساليب حكومة الذات العقلية . هناك فروق حقيقية بين المدرسات ذوات الخدمة من (1-11) سنة والمدرسات ذوات الخدمة من(12 سنة فما فوق) في مستوى الكفايات المهنية ومهارات الاتصال . هناك ارتباط معنوي موجب بين بعض اساليب حكومة الذات العقلية والكفايات المهنية للمدرسات .وعلى ضوء ما أفرزته نتائج البحث خلصت الباحثة إلى عدة توصيات وهي:-ضرورة اعتماد المقاييس المعدة كأدوات بحث علمية في تحديد الكفايات المهنية ومهارات الاتصال وحكومة الذات العقلية.ضرورة تنمية محاور وأساليب حكومة ومهارات الاتصال. ضرورة تنمية الكفايات المهنية ومهارات الاتصال لدى مدرسات التربية الرياضية كمتغيرات تساهم في نجاح عمل المدرسة والعملية التربوية.

## 2-5-2 الدراسات الاجنبية :

8- دراسة ( نيل دوغال neel duggal ، 2015م ) بعنوان : تأثير تدريبات رفع الاثقال على الشخوخة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي، تكونت العينة من (30) من لاعبي رفع الاثقال ، وتمثلت أهم النتائج فى :

1- تدريبات رفع الاثقال تسهم فى تاخير الشيخوخة على الانسان .

2- تدريبات رفع الاثقال تحافظ على صحة الانسان الانسان .

9- دراسة ( ايرك راوسون وجيف فولك ، 2003م ) بعنوان : تاثيرات خلق اضافة تدريبات مقاومة لاداء عضلات ممارسى رفع الاثقال ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، تكونت العينة من (22) من لاعبي رفع الاثقال ، وتمثلت أهم النتائج فى :

1- التأثير الايجابى لاضافة تدريبات المقاوم

2- تحسن صحة لاعبي رفع الاثقال عند اضافة تمرينات المقاومة .

10- دراسة ( جولى ويلكس ، 2012م ) بعنوان : تقوية وتحسن صحة لاعبي رفع الاثقال فى ظل الدعم العلمى ، استختم الباحث المنهج التجريبي لعينة مكونة من ( 20 ) لاعب رفع أثقال وذلك باستخدام طريقة القياس القبلى والبعدى للعينة فى بعض مكونات الصحة ، وقد أسفرت النتائج عن :

- 1- هناك تحسن صحة اللاعبين نتيجة للدعم العلمى .
- 2- هناك تقوية فى عضلات اللاعبين نتيجة للدعم العلمى .
- 11- دراسة ( اليزابيث ويك ، 1990م ) بعنوان : مقارنة ضغط الشرايين المباشر وغير المباشر فى حالة علة الشريان التاجى للاعبى رفع الاثقال ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعينة مكونة من ( 10 ) لاعب رفع أثقال ، وقد أسفرت النتائج عن :
  - 1- هناك تاثير سلبى على الضغط فى حالة علة الشريان التاجى .
- 12- دراسة ( يورغى مافروس ، 2016م ) :

موضوع الدراسة: " علاقة رياضة رفع الاثقال بالذكاء "

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة رياضة رفع الاثقال بالذكاء تكونت العينة من (50) فرد من لاعبي رفع الاثقال تراوحت اعمارهم بين 55-86 عام طلب منهم رفع اوزان مختلفته ، و لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لدارسته ، و لقد أسفرت نتائج الدراسة إلى :

1- ان هناك علاقة سببية بين زيادة القوة وتحسين اداء أدمغة الممارسين لرياضة رفع الاثقال

التوصيات : اوصى البحث بالآتى :

- يجب على الانسان رفع زيادة من الاوزان .
- الاهتمام برياضة رفع الاثقال لتحسين الذكاء .

## 2-5-1 الاستفادة من الدراسات السابقة:

نظرا لأهمية الاطلاع على الأبحاث والد ارسات السابقة لما تمثله من أداة مساعدة للباحث للتعرف على المناهج المتبعة، وأدوات جمع البيانات والمعلومات، وطرق اختيار العينات، والمعالجات الإحصائية الأمر الذي يتضح معه مدى الاستفادة من هذه الد ارسات بصفة عامة فيما يلي:

-تحديد مفهوم وأهمية التسويق ومدى ارتباطه بالمجال الرياضي.

-تحديد أهم المراجع التي يمكن العودة إليها والاستعانة بها مستقبلا.

وقد ساعدت الد ارسات السابقة الباحث بصفة خاصة وأعطته ثراء في المعلومات والبيانات

المتعلقة بمشكلة البحث مما ساهم في الآتي:

- تحديد وصياغة مشكلة البحث بأبعادها وجوانبها المختلفة وأهم مفرداتها.
- تحديد وتعريف أهم المصطلحات المستخدمة في البحث.
- الاستقرار على اجراءات البحث خاصة من حيث اختيار المنهج المتبع وأدوات جمع البيانات المستخدمة وطريقة اختيار مجتمع وعينة البحث.
- تصميم استمارة الاستبيان، وتحديد محاورها الرئيسية والعبارات المندرجة تحت كل محور.
- المساهمة بصورة رئيسية في التعليق على النتائج وتفسيرها.
- القدرة على صياغة التوصيات والاستنتاجات الخاصة بالبحث بصورة علمية سليمة.

## 2-5-2 التعليق على الدراسات السابقة :

باستعراض الدراسات المشابهة السابقة الذكر فقد تنوعت الاهداف العامة لتلك الدراسات إلا أن الموضوع العام لتلك الدراسات استهدف التخطيط الاستراتيجي في جودة الأداء المؤسسي للإدارات.

كما تنوعت العينات في تلك الدراسات من حيث الحجم، كما تنوعت مستويا العينات المستهدفة ، كما تنوعت العينات من حيث النوع .

ويتضح من خلال مسح الدراسات المشابهة أن معظم تلك الدراسات قد استخدمت المنهج الوصفي للدراسة، ذلك لمناسبة هذا المنهج لموضوع واهداف تلك الدراسات والقليل جداً من الدراسات استخدم المنهج التجريبي.

وقد تنوعت الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسات المشابهة ما بين استخدام معاملات الانحدار والدرجة التائية واتفقت معظمها في استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط والنسب المئوية.

## الباب الثالث

### 3- إجراءات الدراسة

#### 3-1 منهج البحث:

يعد اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضروريات البحث العلمي ، " إذ يجب أن ينسجم المنهج مع طبيعة المشكلة المراد حلها ، فقد تنوعت مناهج البحث العلمي بحيث يتسنى للباحث أن ينتقي المنهج الذي يتناسب مع المشكلة" (نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح الكبسي ، ، 2004 ص 59 )

(وعليه أستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمتها لطبيعة مشكلة البحث "قالبحث الوصفي بطبيعته يتلاءم بدرجة كبيرة لمواجهة المشاكل بشكل واسع، وانه غالبا ما يستعمل كإجراء بحثي من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة (إبراهيم احمد سلامة ، 1980ص49 )

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بمدربي رفع الاثقال الدرجة الاولى للموسم ( 2017 / 2018 ) والبالغ عددهم (138) مدرب درجة اولى ، موزعين على ثمانية عشر محافظة تم اختيار عينة البحث بـ(128)مدرب بنسبة (93.24%) اذ تم استبعاد (10) حكام بنسبة (6.75%) لظروف الخاصة او ارتباطهم بامور خاصة وغيرها وهي نسبة جيدة لتمثل المجتمع تمثيلاً حقيقياً وصادقاً ، وجدول (1) يبين توزيع العينة .

#### 3-2-1 عينة التجربة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة التجربة الاستطلاعية بحكام الدرجة الاولى لكرة القدم قوامها (10) حكام بنسبة (6.75%) من مجتمع البحث وبالطريقة العشوائية .

#### 3-2-2 عينة البناء والتطبيق:

ان اختيار العينة يجب ان تكون ممثلة للمجتمع الاصلي ويجب ان يتوافر في هذه العينة شرط رئيسي هو امكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي اخذت منها" (محمد جاسم الياسري : ، 2017، ص185 ) قد تم اختيار عينة البناء والتطبيق بواقع (138)مدرباً بنسبة (93.24%) من مجتمع البحث وتبعاً لذلك مقسمه وفق لسنوات الخبرة بواقع (44)مدرباً بنسبة (31.9%) بمعدل خبره(1-5) سنه ، و(54)مدرباً بنسبة (39.1%) بمعدل خبره(6-10) ،

و(40)مدرباً بنسبة (28.99%) بمعدل خبره(11سنه) فما فوق، علماً ان عينة البناء تم اعتمادها كعينة للتطبيق والجدول (1) يبين ذلك .

### جدول (1)

يبين العدد والنسب المئوية لعينة البناء والتطبيق

ت	المحافظة	العدد	النسبة المئوية
.1	بغداد	31	22.46%
.2	البصرة	11	7.97%
.3	بابل	7	5.07%
.4	واسط	7	5.07%
.5	دهوك	8	5.80%
.6	القادسية	7	5.07%
.7	ديالى	4	2.90%
.8	ذي قار	5	3.62%
.9	السليمانية	7	5.07%
.10	صلاح الدين	4	2.90%
.11	كركوك	9	6.52%
.12	الأنبار	2	1.45%
.13	كربلاء	8	5.80%
.14	المتنى	5	3.62%
.15	ميسان	4	2.90%
.16	النجف	8	5.80%
.17	اربيل	5	3.62%
.18	موصل	6	4.35%
	المجموع	138	100.00%

### 3-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث:-

- لتنفيذ المنهج والمنهجية التي اختارهم الباحث حددت نوع الادوات التي تستعملها في بحثها وعددها وشكلها وهي الآتي:
- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.
  - المقابلات الشخصية.
  - الاستبانة.
  - شبكة المعلومات الالكترونية.
  - حاسبة الكترونية نوع SIEMENS عدد/1.

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية (إجراءات تحديد المتغيرات):

#### 3-4-1 إجراءات تحديد مجالات مقياس الكفاءة المهنية:

لغرض تحديد مجالات الكفاءة المهنية لدى مدربي رفع الاثقال قام الباحث بالاعتماد على المقياس المبني ضمن أحدث الدراسات العربية من قبل الباحث (علاء محمد كاظم، 2014). والمتضمن (6) مجالات ومن أجل بناء مجالات مقياس الكفاءة المهنية لدى مدربي رفع الاثقال عُرض الباحث مجالات المقياس (ملحق (3) ) على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق (6) ) في اختصاص رفع الاثقال والادارة وطرائق التدريب لغرض الحكم على صلاحية المجالات والفقرات في قياس الكفاءة المهنية لدى مدربي رفع الاثقال وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على مجالات المقياس أبدوا ملاحظاتهم واقترحوا حذف قسم من المجالات أما لتكرارها في المعنى او أنها لا تصلح لقياس المجالات لدى مدربي رفع الاثقال .

### الجدول (2)

يبين آراء الخبراء والمتخصصين حول صلاحية مجالات مقياس الكفاءة المهنية وقيم (كا2) المحسوبة والجدولية للموافقين وغير الموافقين

الدلالة الإحصائية	قيمة كا2		عدد الخبراء			مجال	
	القيمة الجدولية	المحسوبة	النسبة المئوية	غير الموافقون	النسبة المئوية		الموافقون
معنوي	3.84	15	صفر	صفر	100%	15	مجال الكفاءة

		الشخصية					
غير معنوية		1,95	%60	1	%40	6	مجال الكفاءة الوجدانية
معنوي		15	صفر	صفر	%100	15	مجال الكفاءة المعرفية
غير معنوية		1,26	%84	11	%26	4	مجال كفاءة التخطيط
معنوي		15	صفر	صفر	%100	15	مجال الكفاءة البدنية
غير معنوية		1,26	%84	11	%26	4	مجال كفاءة تنفيذ الوحدة التدريبية
غير معنوية		1.43	%76.77	10	%33.33	5	مجال كفاية التقييم

قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولية = 3.84 عند درجة الحرية = 1 وتحت مستوى الدلالة = 0.05.

### 3-4-2 إجراءات تحديد الكفاءة المهنية:

لغرض قياس وتحديد الكفاءة المهنية لدى مدربي رفع الاثقال تم إعداد مقياس الكفاءة المهنية بعد اجراء التعديلات المبني ضمن أحدث الدراسات العربية من قبل الباحث (علاء محمد كاظم ، 2014). والمتضمن (74) فقرة ومن أجل اعداد مقياس الكفاءة المهنية لدى مدربي رفع الاثقال عُرض المقياس ملحق (3) على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق (6) في مجال رفع الاثقال والادارة وطرائق التدريب لغرض الحكم على صلاحية المجالات والفقرات في قياس الكفاءة المهنية لدى مدربي رفع الاثقال وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على المقياس أبدوا ملاحظاتهم واقترحوا حذف وتعديل قسم من الفقرات أما لتكرارها في المعنى مع الفقرات الأخرى او أنها لا تصلح لقياس المجالات لدى مدربي رفع الاثقال .

وبذلك تم البقاء على (63) فقرة (ملحق (7) موزعة على ثلاث مجالات بواقع (21) فقرة لمجال الكفاءة الشخصية و (21) فقرة لمجال كفايات المعرفية و (21) فقرة لمجال كفايات البدنية من خلال استعمال اختبار (كا<sup>2</sup>) وقبول الفقرات التي تكون قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر

من القيمة الجدولية لها والجدول (4) يبين ذلك بعدها عُرض المقياس على الخبير اللغوي لتعديل صياغة فقرات المقياس وبما لا يتعارض وسلامتها اللغوية .

### الجدول (3)

يبين أراء الخبراء والمتخصصين حول صلاحية فقرات مقياس الكفاءة المهنية وقيم (كا2) المحسوبة والجدولية للموافقين وغير الموافقين

الدلالة الإحصائية	قيمة كا2		عدد الخبراء				عدد الفقرات	تسلسل الفقرات	مجال
	الجدولية	المحسوبة	النسبة المئوية	غير الموافقين	النسبة المئوية	الموافقون			
معنوي	3.84	15	صفر	صفر	100%	15	12	10، 8، 7، 5، 4، 2، 16، 15، 13، 12، 18، 3،	مجال الكفاءة الشخصية
معنوي		11، 2، 6	%7	1	%93	14	9	14، 11، 9، 6، 1، 21، 20، 19، 17،	
معنوي		15	صفر	صفر	100%	15	19	، 5، 4، 3، 2، 1، 11، 10، 9، 8، 7، 18، 16، 15، 12، 21، 20،	مجال الكفاءة المعرفية
معنوي		11، 2، 6	%7	1	%93	14		13، 19، 6،	
معنوي		15	صفر	صفر	100%	15	15	6، 5، 4، 3، 2، 1، 13، 12، 9، 8، 14، 17، 16، 15، 14، 20، 19،	مجال الكفاءة البدنية
معنوي		10، 2، 6	8.15	2	92.85	13		11، 21، 18، 10، 7،	

قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولية = 3.84 عند درجة الحرية = 1 وتحت مستوى الدلالة = 0.05

3-4-1-1 اعداد تعليمات المقياس:

من أجل أن تكتمل صورة المقياس بغية التمكن من تطبيقه على لدى مدربي رفع الاثقال في جمهورية العراق أُعد الباحث تعليمات للمقياس وهي كالآتي:

أضع بين أيديكم مقياس معد لأغراض البحث العلمي يرجى الإجابة عنها بصراحة وبدقة مع ضرورة عدم ترك اي فقرة دون إجابة وكما موضح في المثال أي وضع علامة (√) في حقل الاختيار الذي ترينه ينطبق عليك مقابل الفقرة علماً انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن وجهة نظرك ولا حاجة لذكر الاسم وان هذه الإجابات لأغراض البحث العلمي فقط علما ان بدائل الإجابة كانت هي ( موافق - محايد - غير موافق ) .

### **3-1-4-3 استطلاع مقياس الكفاءة المهنية :**

لغرض معرفة وضوح تعليمات الفقرات وبدائل الاجابة من قبل عينة البحث وتحديد الوقت اللازم للإجابة والتعرف على الصعوبات التي يمكن ان تواجه عملية تطبيق المقاييس على افراد عينة الاعداد ومن ثم تلافيتها عرض وطبق المقياس بتاريخ 2018/7/5 على عينة تكونت من (10) مدربين اختيروا عشوائيا من جمهورية العراق وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بان التعليمات كانت واضحة من قبل عينة البحث وان الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (10-15) دقيقة كما اتضح ملائمة فقرات المقياس و بدائل الاجابة للمدربين (عينة البحث ) وبذلك اصبح المقياس بتعليماته وفقراته (63) جاهزا للتطبيق من اجل التحليل الاحصائي والكشف عن كفاءة فقراته .

### **3-1-4-4 تطبيق مقياس الكفاءة المهنية على عينة الاعداد:**

تم تطبيق مقياس الكفاءة المهنية المكونة من (63) فقرة على مدربي رفع الاثقال بجمهورية العراق والبالغ عددهم (128) والذين يمثلون مدربي رفع الاثقال الدرجة الاولى خلال المدة المحصورة ما بين 2018/7/6 ولغاية 2018/7/29 وفق شروط و تعليمات المقياس وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بأفراد العينة وترتيبها تمهيدا لاستخراج موضوعية استجابة المختبرين وإجراء المعالجات الإحصائية لها .

### **3-1-4-5 تصحيح مقياس الكفاءة المهنية:**

إن عملية تصحيح المقياس توضع بدرجة مناسبة لكل فقرة حسب إجابة الشخص المفحوص عبر مفتاح معد لهذا الغرض، حيث كانت بدائل الإجابة (الثلاثية) (موافق، محايد، غير موافق) ومنها تحددت درجات الكفاءة المهنية للمدرب عبر حساب المجموع الكلي لدرجاتها التي حصلت عليها بعد إجاباتها على كل فقرة من فقرات المقياس المكونة من (63) فقرة وبهذا

فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها عند مقياس الكفاءة المهنية هي (189) وأدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (63) .

### 3-4-1-6 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الكفاءة المهنية:

تعتمد جودة المقاييس على الفقرات التي تتألف منها فمن الضروري ان نحلل كل فقرة والكشف عن كفاءتها وان تستبقى الفقرات التي تلائم الأسس المنطقية التي بنيت من اجلها فإجراء تحليل الفقرات يعني فحص واختبار استجابات الأفراد عن كل فقرة من فقرات المقياس كما أن التحليل للفقرات يستعمل لمعرفة قدرة الفقرة على التمييز بين الفئتين العليا والدنيا في السمة المراد قياسها وتعد القوة التمييزية العالية من صفات الفقرة الجيدة والقوة التمييزية للفقرة تعني مدى قدرتها على التمييز بين إجابات الأفراد الذين تكون السمة المراد قياسها لديهم عالية وبين الذين تكون السمة نفسها لديهم واطئة وان تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار ( مطانيوس ميخائيل ، 1999م ، ص25 ) ومن أجل تحقيق ذلك لفقرات المقياس الحالي قام الباحث باستعمال أساليب وهي:-  
أولاً:- المجموعتان الطرفيتان: -

الغرض من استعمالها هو الكشف عن القدرة التمييزية لفقرات مقياس الكفاءة المهنية ، إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات ، فمن خلال التحليل الإحصائي للعينة البالغة (128) مدرب رفع ائقال ، ولحساب القدرة التمييزية للفقرات اتبعت الخطوات الآتية:

1. ترتب درجات المدربين على المقياس من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

تعيين ما نسبته 27% من الدرجات العليا والبالغ عددها (25) مدرب و 27% من الدرجات الدنيا والبالغ عددها (25) مدرب "إذ أكدت أبحاث ميهرنز وليهمان (1973) و كيلى (1939) على أن اعتماد نسبة (27%) تعطي أفضل تمايز ( سامي محمد ملحم 2000 ، ص 44 .)

2. حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (63) فقرة باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين (المجموعتين العليا والدنيا) بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعدت القيمة التائية دالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات، والجدول (4) يبين نتائج الاختبار لجميع الفقرات.

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودلالاتها في حساب القوة التمييزية لمقياس الكفاءة المهنية

قوة الفقرة التمييزية	قيمة ( t ) المحسوبة	المجموعة الدنيا 27%		المجموعة العليا 27%		تسلسل الفقرة بالمقياس
		ع	س-	ع	س-	
مميزة	4.21	0.53	2.44	0.000	3.00	1
مميزة	3.45	0.52	1.93	0.38	2.48	2
مميزة	1.75	0.68	2.00	0.66	2.63	3
مميزة	2.79	0.64	2.17	0.48	2.59	4
مميزة	3.14	0.66	1.95	0.45	2.37	5
مميزة	2.18	0.54	1.78	0.52	2.56	6
مميزة	3.41	0.59	2.42	0.000	3.00	7
مميزة	1.89	0.59	1.74	0.000	2.00	8
مميزة	1.59	0.51	2.69	0.59	2.86	9
مميزة	3.23	0.63	2.48	0.22	2.93	10
مميزة	4.53	0.73	1.89	0.000	3.00	11
مميزة	3.48	0.72	1.33	0.05	2.74	12
مميزة	2.75	0.63	2.14	0.35	2.85	13
مميزة	3.18	0.73	2.12	0.33	2.85	14
مميزة	2.37	0.63	1.88	0.45	2.44	15
مميزة	4.91	0.74	2.07	0.39	2.30	16
مميزة	1.94	0.65	1.99	0.49	2.41	17
مميزة	4.09	0.75	1.81	0.34	2.78	18
مميزة	3.32	0.79	1.85	0.38	2.56	19
مميزة	2.75	0.56	2.38	0.32	2.70	20
مميزة	4.08	0.66	1.94	0.42	2.45	21
مميزة	4.84	0.65	1.60	0.55	2.49	22

قوة الفقرة التمييزية	قيمة ( t ) المحسوبة	المجموعة الدنيا 27%		المجموعة العليا 27%		تسلسل الفقرة بالمقياس
		ع	س-	ع	س-	
مميزة	4.64	0.74	1.94	0.16	2.46	23
مميزة	4.28	0.72	1.69	0.46	2.35	24
مميزة	3.32	0.69	1.55	0.68	2.38	25
مميزة	2.93	0.63	1.64	0.53	2.44	26
مميزة	3.83	0.73	1.68	0.55	2.59	27
مميزة	3.66	0.73	1.84	0.62	2.66	28
مميزة	2.48	0.79	1.62	0.53	2.59	29
مميزة	3.53	0.74	1.63	0.51	2.57	30
مميزة	3.14	0.62	1.59	0.71	2.39	31
مميزة	1.24	1.84	1.95	0.69	2.39	32
مميزة	2.53	0.82	1.82	0.56	2.49	33
مميزة	4.21	0.63	2.47	0.000	3.000	34
مميزة	1.31	0.27	2.40	0.64	2.94	35
مميزة	1.75	0.49	2.64	0.49	2.93	36
مميزة	3.08	0.68	2.07	0.56	2.59	37
مميزة	2.28	0.76	1.96	0.69	2.37	38
مميزة	3.12	0.59	1.74	0.51	2.56	39
مميزة	4.43	0.57	2.41	0.000	3.000	40
مميزة	5.38	0.65	2.48	0.00	3.00	41
مميزة	1.36	0.60	2.04	0.53	2.56	42
مميزة	4.13	0.49	2.63	0.29	2.93	43
مميزة	5.38	0.52	2.49	0.000	3.00	44
مميزة	4.32	0.56	1.74	0.52	2.56	45

قوة الفقرة التمييزية	قيمة ( t ) المحسوبة	المجموعة الدنيا 27%		المجموعة العليا 27%		تسلسل الفقرة بالمقياس
		ع	س-	ع	س-	
مميزة	1.25	0.49	2.63	0.27	2.83	46
مميزة	5.12	0.64	2.48	0.000	3.00	47
مميزة	5.09	0.75	1.89	0.45	2.74	48
مميزة	4.29	0.75	2.11	0.38	2.84	49
مميزة	4.18	0.75	2.19	0.39	2.85	50
مميزة	3.18	0.64	1.89	0.63	2.45	51
مميزة	5.88	0.72	2.07	0.34	2.68	52
مميزة	1.69	0.63	2.58	0.34	2.71	53
مميزة	2.36	0.74	1.81	0.47	2.71	54
مميزة	3.42	0.77	1.85	0.55	2.48	55
مميزة	5.17	0.56	2.37	0.63	2.48	56
مميزة	2.75	0.49	2.63	0.27	2.93	57
مميزة	1.98	0.76	1.96	0.69	2.17	59
مميزة	5.41	0.59	1.74	0.51	2.56	60
مميزة	5.38	0.57	2.41	0.000	3.000	61
مميزة	4.19	0.64	2.48	0.000	3.000	62
مميزة	1.42	0.59	2.30	0.51	2.56	63

قيمة ( ت ) الجدولية = 2.02 درجة الحرية = 127 مستوى الدلالة = 0.05

يتضح من الجدول (6) بان جميع الفقرات دالة إحصائية كون قيمتها المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وبهذا تبقى فقرات المقياس كما هي ب(63) فقرة.

ثانيا: معامل الاتساق الداخلي: -

يعد هذا الأسلوب المؤشر الثاني الذي يوضح قدرة الفقرة على التمييز. وهذا الأسلوب يقوم على ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس نفسه.

ويشار إلى أن هذا الإجراء يزود المقياس بعدة مميزات وهي: -

1. يظهر مدى ترابط فقرات المقياس فيما بينها.
2. إن القوة التمييزية للفقرة تكون متشابهة مع القوة التمييزية لفقرات المقياس ككل.
3. هذا الإجراء يجعل المقياس متجانساً في قدرته من حيث أن كل فقرة من فقراته تقيس السمة نفسها التي يسعى المقياس لقياسها.

#### 1- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

تعد علاقة الارتباط بين درجات المقياس واحدة من أساليب التحليل لفقرات المقياس، إذ العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس . وقد استخرجت قيمة هذا المؤشر باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، ودرجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه ودرجة المجال بدرجة المقياس الكلي لجميع أفراد العينة البالغ عددهم ( 128 ) مُدْرَب بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss)، والجدول (5) تبين نتائج معاملات الارتباط .

#### الجدول (5)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس والدلالة المعنوية لمقياس الكفاءة المهنية

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة بالمقياس	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة بالمقياس
معنوية	0.371	31	معنوية	0.334	1
معنوية	0,439	32	معنوية	0,426	2
معنوية	0.451	33	معنوية	0.325	4
معنوية	0.432	34	معنوية	0.311	5
معنوية	0.418	37	معنوية	0.351	6
معنوية	0.426	38	معنوية	0.391	7
معنوية	0.438	39	معنوية	0.396	10
معنوية	0,311	40	معنوية	0.413	11

الدالة الإحصائية	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة بالمقياس	الدالة الإحصائية	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة بالمقياس
معنوية	0.429	41	معنوية	0,328	12
معنوية	0.316	43	معنوية	0.386	13
معنوية	0.289	44	معنوية	0.328	14
معنوية	0.133	45	معنوية	0.381	15
معنوية	0.431	47	معنوية	0.410	16
معنوية	0.438	48	معنوية	0.439	18
معنوية	0,426	49	معنوية	0,410	19
معنوية	0.338	50	معنوية	0.382	20
معنوية	0.421	51	معنوية	0.311	21
معنوية	0.181	52	معنوية	0.289	22
معنوية	0.384	54	معنوية	0.441	23
معنوية	0.351	55	معنوية	0.408	24
معنوية	0.419	56	معنوية	0,338	25
معنوية	0.503	57	معنوية	0.532	26
معنوية	0.414	58	معنوية	0.514	27
معنوية	0.381	60	معنوية	0.404	28
معنوية	0.296	61	معنوية	0,354	29
معنوية	0,382	62	معنوية	0.329	30
معنوية	0.408	63			

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط لدرجة حرية (127) ومستوى دلالة ( 0,05 ) = 0,205

من خلال الجدول (5) أعلاه يتبين لنا أن معاملات الارتباط تراوحت بين ( 0,133-0,532) ومن أجل التحقق من دلالة معنوية معامل الارتباط قورنت قيم معامل الارتباط

المحسوبة مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بقيمة مقدارها (92) وعند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (0,205) إذ أظهر بان جميع الفقرات معنوية لكون القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط هي اقل من القيمة الجدولية البالغة ( 0,205 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 127 ) .

## 2 - علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال

هو اسلوب من الاساليب التي يمكن من خلاله معرفة ارتباط الفقرة بالمجال وهو مؤشر للاتساق الداخلي وهو يقوم على ايجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه، بعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال ولقد تم التأكد من دلالة معنوية الارتباط من خلال القيمة الجدولية الحرجة لمعامل الارتباط وبدرجة حرية (127) ومستوى دلالة (0.05) إذ أظهر بان جميع الفقرات معنوية لأن القيمة المحسوبة لها أكبر من القيمة الجدولية لمعنوية معامل الارتباط والبالغة (0.205) .

### الجدول (6)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال لمقياس الكفاءة المهنية

اسم المجال	تسلسل الفقرة بالمقياس	معامل الارتباط	الدلالة
الكفاءة الشخصية	1	0.534	معنوية
	2	0.612	معنوية
	4	0.632	معنوية
	5	0.582	معنوية
	6	0.493	معنوية
	7	0.611	معنوية
	10	0.498	معنوية
	11	0.464	معنوية
	12	0.473	معنوية
	13	0.418	معنوية
	14	0.623	معنوية

معنوية	0.534	15	
معنوية	0.511	16	
معنوية	0.415	18	
معنوية	0.551	19	
معنوية	0.482	20	
معنوية	0.395	21	
معنوية	0.415	22	الكفاءة المعرفية
معنوية	0.478	23	
معنوية	0.509	24	
معنوية	0.614	25	
معنوية	0.646	26	
معنوية	0.572	27	
معنوية	0.548	29	
معنوية	0.529	30	
معنوية	0.491	31	
معنوية	0.603	33	
معنوية	0.448	34	
معنوية	0.409	35	
معنوية	0.399	38	
معنوية	0.368	39	
معنوية	0.502	40	
معنوية	0.785	41	
معنوية	0.415	42	
معنوية	0.615	43	كفاية

معنوية	0.624	44	البدنية
معنوية	0.661	45	
معنوية	0.471	47	
معنوية	0.459	49	
معنوية	0.394	50	
معنوية	0.468	51	
معنوية	0.426	52	
معنوية	0.431	54	
معنوية	0.288	55	
معنوية	0.294	56	
معنوية	0.349	57	
معنوية	0.319	58	
معنوية	0.368	60	
معنوية	0.413	61	
معنوية	0.462	62	
معنوية	0.481	63	

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط لدرجة حرية (127) ومستوى دلالة (0.05) = (0.205) من خلال الجدول (6) يتبين لنا أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.288 - 0.785) ، وقد تأكدت من دلالة معنوية الارتباط من خلال المقارنة مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط إذ ظهر أن جميع الفقرات معنوية لان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0.205) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (127) .

## الجدول (7)

معاملات الارتباط بين درجات مجالات مقياس الكفاءة المهنية و الدرجة الكلية للمقياس

ت	مجالات الكفاءة المهنية	معامل الارتباط	المعنوية
1	الكفاءة الشخصية	0,534	معنوي
2	الكفاءة المعرفية	0,492	معنوي
3	الكفاءة الادائية	0,612	معنوي

\*القيمة الجدولية لمعامل الارتباط لدرجة حرية (127) ومستوى دلالة (0.05) = (0.205) .  
من خلال الجدول (7) يتبين لنا أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.492 - 0.612) ،  
وقد تأكدت من دلالة معنوية الارتباط من خلال المقارنة مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط إذ  
ظهر أن جميع الفقرات معنوية لان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وباللغة ( 0.205  
عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 127).

### 3-4-1-7 الخصائص السكيومترية لمقياس الكفاءة المهنية:

من الضروري أن تكون خاصيتا الصدق والثبات متوافرتين في بناء المقاييس لأنها تعد  
من الأمور ذات الأولوية، وان كان الصدق أهم من الثبات لأن المقياس الصادق يكون ثابتا  
بالضرورة في حين أنّ المقياس الثابت قد لا يكون صادقا " إذ قد يكون المقياس متجانسا في  
فقراته لكنه يقيس سمة غير التي أعد لقياسها ، وان توافر الشروط في بناء المقياس له أهمية  
كبيرة في تأكيد سلامة هذا البناء وعلميته واهم تلك الشروط صدق أداة القياس وثباتها  
وموضوعيتها(محمد حسن علاوي و محمد نصر رضوان : ، 2000 ، ص225 )

### 3-4-1-7-1 صدق مقياس الكفاءة المهنية: -

يشير صدق الاختبار الى " الصحة او الصلاحية الى ان الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة  
المخصص لقياسها دون ان يقيس وظيفة اخرى الى جانبها (سامي مصطفى واخرون ، 2006 ،  
ص111 ) كما يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع من اجله، أي إن الاختبار الصادق  
يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئا آخر بدلا عنها أو إضافة إليها.  
وقد اعتمد الباحث نوعان من الصدق للتأكد من صدق مقياسه وهما:

### 3-4-1-7-1-1 صدق المحتوى: -

إذ استعمل هذا النوع من الصدق عندما اخذ آراء الخبراء والمتخصصين في مدى صلاحية المجالات وفقرات المقياس، ويقصد بصدق المحتوى "الدرجة التي يقيس بها الاختبار ما صمم من أجل قياسه في المجتمع (مصباح جمعة عقل وآخرون ، 2009 ، ص44 ) ، وأن عملية الحكم على صدق المحتوى يعد عاملاً منطقياً ، على العكس من الحكم الفردي الذي يكون جهداً ذاتياً .

### 3-4-1-7-1-2 صدق التكوين الفرضي: -

ويسمى ايضاً صدق الدلالة ويمكن أن تستخلص من الإختبار عندما يطبق على الفرد ويعد الاختبار صادقاً "بالقدر الذي تعبر فيه درجة المفحوص عن السمة أو المفهوم فيه تضيف معرفتنا به شيئاً جديداً وانه اكثر انواع الصدق تمييزاً لمفهوم الصدق لأنه يؤشر مدى قياس المقياس لتكوين فرضي او مفهوم نفسي معين (كامل ثائر الكبيسي ، 2007، ص67 ) وتحققت الباحث من هذا الصدق في المقياس الحالي من خلال التحليل الإحصائي لفقرات المقياس كما مبين في الجداول ( 7 ) .

### 3-4-1-7-1-2 ثبات مقياس الكفاءة المهنية: -

يعد الثبات من الخصائص الأساسية للمقاييس النفسية مع اعتبار تقدم الصدق عليه ، لأن المقياس الصادق يعد ثابتاً ، بينما لا يكون المقياس الثابت صادقاً . والاختبار الثابت هو الاختبار الذي له درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق والموضوعية فيما وضع لقياسه (محمود محمد سليم ، 2009 ، ص127 . )  
حُسِبَ الثبات بما يأتي:

### 3-4-1-7-1-2-1 طريقة التجزئة النصفية:-

وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس بعد تطبيقه على مجموعة معينة إلى جزأين متساويين ولهذه الطريقة مميزات هي :

1- تجنب الفاحص مشكلة إعادة الفحص أو إعداد الصورة المتكافئة للاختبار .

2 - تلغي أثر التغيرات التي تطرأ على حالة المفحوص العلمية والنفسية والصحية والتي تؤثر في مستوى أدائه للاختبار (سامي محمد ملحم ، 2001، ص146 )

و تعد طريقة التجزئة النصفية من أكثر طرائق الثبات استعمالاً ، وذلك لاقتصاديتها في الجهد والوقت ، واعتمد الباحث بيانات أفراد العينة الأساسية البالغة (128) مدرب ، إذ قسمت فقرات المقياس على نصفين ، فقرات فردية وأخرى زوجية ، وقد تحققت الباحث من تجانس

درجات النصفين من خلال استخراج القيمة الفائية لهما ، فقد بلغت قيمتها المحسوبة ( 1.09 ) درجة وعند مقارنتها بقيمة (F) الجدولية عند درجتي حرية ( 127 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) البالغة ( 1.39 ) ، تبين عدم دلالتها الإحصائية وبذلك نكون قد تحققنا من تجانس درجات نصفي درجات المقياس ، وأُستخرج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستعمال قانون بيرسون بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) إذ بلغ معامل الارتباط (0,866) ، إذ إن معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ولأجل الحصول على ثبات كامل للاختبار قام الباحث بتطبيق (معادلة سيبرمان - براون) للتصحيح ، وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار ( 0,928 ) درجة وهو مؤشر ثبات عال للاختبار.

### 3-4-1-7-2-2 معامل ( الفاكرونباخ):-

هذا النوع من الثبات يدعى التجانس الداخلي ويعد من أكثر المعاملات شيوعاً وأكثرها ملاءمةً للمقاييس ويشير إلى " قوة الارتباطات بين الفقرات في الاختبار" ، إذ تعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس كذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل ، إذ إن معدل معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفاكرونباخ (عبد الحميد عبد المجيد البلداوي : ، 2004 ، ص76 ) . وطبقت معادلة الفاكرونباخ على أفراد العينة الأساسية البالغة ( 128 ) مدرب باستعمال الحقيبة الإحصائية (spss) وظهر أن قيمة معامل الثبات تساوي ( 0,934 ) وهي مؤشر للثبات يمكن الوثوق به .

### 3-5 التجربة الرئيسية:-

بعد استكمال أعداد مقياس الكفاءة المهنية (ملحق (10) ) لدى مدربي رفع الانتقال باشرت الباحث بتطبيقها على افراد التجربة الرئيسية البالغ عددهم (128) مدرب المدة المحصورة بين 2018 /3/10 لغاية 2018/6/30 وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة سعى الباحث الى جمع الاستمارات الخاصة بأفراد التجربة وترتيبها تمهيدا لتحليلها إحصائيا .

### 3-6 الوسائل الإحصائية:-

استعملت الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات وقد استعملت الحقيبة في

استخراج المواضيع الآتية :

- 1- النسبة المئوية
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- اختبار (ت) للعينات المستقلة.
- 5- معامل ارتباط بيرسون
- 6- (ت) المعنوية الارتباط.
- 7- اختبار (كا<sup>2</sup>)
- 8- معادلة (سييرمان - براون)
- 9- معادلة ( الفاكرونباخ )

## الباب الرابع

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1- للإجابة على سؤال الدراسة الاول والذي ينص على: ما الكفاءة المهنية مجال الكفاءة الشخصية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق؟ قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية، واعتمد الباحث نسبة ( 50% ) لقبول العبارة، والجدول التالي يوضح ذلك. مجال الكفاءة الشخصية:

الجدول (8) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس الكفاءة المهنية مجال الكفاءة الشخصية  
أولاً :- مجال الكفايات الشخصية:

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات			العبارات	
				موافق	محايد	غير موافق		
1	93.8%	.413	2.90	5	3	120	اظهر بمظهر لائق	1
3	85.9%	.538	2.80	8	10	110	صوتي واضح	2
9	62.5%	.920	2.31	40	8	80	اظهر اتزاناً انفعالياً	3
4	78.1%	.742	2.62	20	8	100	أتمتع بصحة لائقة	4
6	70.3%	.841	2.48	29	9	90	علاقتي طيبة مع الآخرين	5
14	54.7%	.965	2.15	51	7	70	مبتكرة ومجددة	6
17	50.8%	.906	2.17	43	20	65	التزم بمواعيد الحضور والانصراف	7
11	58.6%	.931	2.25	43	10	75	أراعي عوامل الامن والسلامة داخل وخارج القاعة	8
18	46.9%	.917	2.09	48	20	60	أراعي الفروق الفردية بين اللاعبين	9
16	50.8%	.842	2.25	33	30	65	اراعي قدرات واستعدادات اللاعبين	10
10	58.6%	.861	2.33	33	20	75	أشجع اللاعبين للمعرفة والثقافة الرياضية	11
2	89.8%	.514	2.84	8	5	115	التزم بالزي الرياضي وارتدي ملابس ملائمة	12
7	66.4%	.912	2.37	38	5	85	اتمعت باللباقة في المعاملة	13

19	%43.0	.979	1.90	68	5	55	اهتم بيث النواحي السلوكية اثناء الوحدة التدريبية	14
13	%54.7	.948	2.17	48	10	70	استعمل التعزيز اللفظي لاثارة حماس اللاعبين	15
5	%76.6	.831	2.55	28	2	98	لدي القدرة على القيادة	16
15	%53.9	.951	2.16	49	10	69	ابتعد عن تصيد الاخطاء وابرار العيوب	17
12	%58.6	.961	2.21	48	5	75	اعمل على التواصل مع الإدارة باستمرار لتقادي المشكلات التي أواجهها	18
8	%62.5	.906	2.33	38	10	80	اقدم الدعم الفني للممارسة الرياضية بالوحدة التدريبية	19
20	%41.4	.975	1.87	70	5	53	اعقد ندوات ولقاءات دورية مع اللاعبين	20
21	%33.6	.906	1.83	65	20	43	اتخذ قرارات غالبا تكون حاسمه	21

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه أن تقديرات العينة عن محور الكفاءة المهنية مجال الكفاءة الشخصية

، جاءت على النحو التالي :-

اجابت العينة باوافق على ( 17 ) عباراه بنسبة ( 80.9% ) وبلا أوافق على ( 4 ) عبارات بنسبة ( 19.1% ) حيث تحصلت العبارة ( 1 ) على المرتبة الاولى ، والتي اشارت الى : اظهر بمظهر لائق ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.90) وإنحراف معياري بلغ (413. ) ونسبة مئوية بلغت ( 93.8% ) ، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم ( 12 ) التزم بالزي الرياضي وارتدي ملابس ملائمة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.84) وإنحراف معياري بلغ (514). ونسبة مئوية بلغت (89.8% ) ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم ( 2 ) صوتي واضح ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.80) وإنحراف معياري بلغ (538). ونسبة مئوية بلغت (85.9% ) ، وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم ( 4 ) أتمتع بصحة لائقة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.62) وإنحراف معياري بلغ (742). ونسبة مئوية بلغت (78.1% ) ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم ( 16 ) لدي القدرة على القيادة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.55) وإنحراف معياري بلغ (831). ونسبة مئوية بلغت (76.6% ) ، وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم ( 5 ) علاقتي طيبة مع الاخرين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.48) وإنحراف معياري بلغ (841). ونسبة مئوية بلغت (70.3% ) ، وفي المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم ( 13 ) اتمتع باللباقة في المعاملة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.37) وإنحراف

معياري بلغ (912). ونسبة مئوية بلغت (66.4%) ، وفي المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (19) اقدم الدعم الفني للممارسة الرياضية بالوحدة التدريبية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.33) وانحراف معياري بلغ (906). ونسبة مئوية بلغت (62.5%) ، وفي المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (3) اظهر اتزاناً انفعالياً ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.31) وانحراف معياري بلغ (920). ونسبة مئوية بلغت (62.5%) ، وفي المرتبة العاشرة جاءت العبارة رقم (11) أشجع اللاعبين للمعرفة والثقافة الرياضية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.33) وانحراف معياري بلغ (861). ونسبة مئوية بلغت (58.6%) ، وفي المرتبة الحادية عشر جاءت العبارة رقم (8) أراعي عوامل الامن والسلامة داخل وخارج القاعة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.25) وانحراف معياري بلغ (931). ونسبة مئوية بلغت (58.6%) ، وفي المرتبة الثانية عشر جاءت العبارة رقم (18) اعمل على التواصل مع الإدارة باستمرار لتفادي المشكلات التي أواجهها ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.21) وانحراف معياري بلغ (961). ونسبة مئوية بلغت (58.6%) ، وفي المرتبة الثالثة عشر جاءت العبارة رقم (15) استعمل التعزيز اللفظي لاثارة حماس اللاعبين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.17) وانحراف معياري بلغ (948). ونسبة مئوية بلغت (54.7%) ، وفي المرتبة الرابعة عشر جاءت العبارة رقم (6) مبتكرة ومجددة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.15) وانحراف معياري بلغ (965). ونسبة مئوية بلغت (54.7%) ، وفي المرتبة الخامسة عشر جاءت العبارة رقم (17) ابتعد عن تصيد الاخطاء وابرز العيوب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.16) وانحراف معياري بلغ (951). ونسبة مئوية بلغت (53.9%) ، وفي المرتبة السادسة عشر جاءت العبارة رقم (10) اراعي قدرات واستعدادات اللاعبين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.25) وانحراف معياري بلغ (842). ونسبة مئوية بلغت (50.8%) ، وفي المرتبة السابعة عشر جاءت العبارة رقم (7) التزم بمواعيد الحضور والانصراف ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.17) وانحراف معياري بلغ (906). ونسبة مئوية بلغت (50.8%) ، في حين لم تتحصل بقية العبارات على نسبة ال(50%) التي إعتمدها الباحث لقبول الاجابة .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الاول : ما الكفاءة المهنية مجال الكفاءة الشخصية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق ؟  
وذلك بأن الكفاءة المهنية مجال الكفاءة الشخصية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق جيدة جداً وبنسبة (80.9%) وذلك من خلال اجابات العينة التالية :-  
- اظهر بمظهر لائق .  
- التزم بالزي الرياضي وارتدي ملابس ملائمة .

- صوتي واضح .
- أتمتع بصحة لائقة .
- لديّ القدرة على القيادة .
- علاقتي طيبة مع الآخرين .
- اتمتع باللباقة في المعاملة .
- اقدم الدعم الفني للممارسة الرياضية بالوحدة التدريبية .
- اظهر اتزاناً انفعالياً .
- أشجع اللاعبين للمعرفة والثقافة الرياضية .
- أراعي عوامل الامن والسلامة داخل وخارج القاعة .
- اعمل على التواصل مع الإدارة باستمرار لتقادي المشكلات التي أواجهها .
- استعمل التعزيز اللفظي لاثارة حماس اللاعبين .
- مبتكرة ومجددة .
- ابتعد عن تصيد الاخطاء وابرز العيوب .
- اراعي قدرات واستعدادات اللاعبين .
- التزم بمواعيد الحضور والانصراف .

وهذه النتيجة تؤكدها دراسة ( دراسة محمود داود الربيعي 2010 ) والتي أشارت الى : أن الشجاعة في اتخاذ القرار و عدم الخوف من الفشل و الدفاع عن وجهة نظره حصلت على اعلى نسبة من وجهة نظر الطلاب، و ضعف الاتصال و التواصل و التقويم المستمر و الرقابة الذاتية و القدرة على اتخاذ القرار بشكل موضوعي حصل على اعلى نسبة مئوية للمدرسين من وجهة نظر الطالبات .

ويعزو الباحث سبب تمتع عينة البحث بمستوى عالٍ من متوسط الى كونهم يمتلكون نوعاً من الكارزمة العالي ، وكذلك والنضج العقلي ، ولديهم القدرة على فرض الراي نتيجة للخبره المهنية ، وبالتالي يكون لديهم شخصية قوية .

4-2- للإجابة على سؤال الدراسة الثانى والذى ينص على: ما مقياس الكفاءة المهنية مجال مجال الكفاءة المعرفية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق ؟ قام الباحث

باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ، واعتمد الباحث نسبة ( 50% )  
 ( لقبول العبارة ، والجدول التالي يوضح ذلك . مجال الكفاءة المعرفية :

الجدول (9) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس الكفاءة المهنية  
 مجال مجال الكفاءة المعرفية  
 ثانياً :- مجال الكفاءة المعرفية:

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات			العبارات
				موافق	محايد	غير موافق	
13	%46.9	.984	1.98	63	5	60	1 اصيغ الاهداف السلوكية في المجال المعرفي بوضوح بما يتناسب مع مستوى اللاعبين
14	%43.0	.922	2.02	53	20	55	2 أصيغ الأهداف السلوكية في المجال الوجداني بوضوح بما يتناسب مع مستوى اللاعبين
12	%54.7	.943	2.18	47	11	70	3 اختار المهارة المطلوب تدريسها وأدون تفاصيلها على شكل نص مكتوب
17	%39.8	925	1.95	58	19	51	4 أقوم بالاطلاع الدوري على سجلات النشاط الداخلي والخارجي
11	%62.5	.906	2.33	38	10	80	5 احضر الأدوات والأجهزة قبل بدء وحدة التدريبية
8	%70.3	.877	2.45	33	5	90	6 أتنبأ بالصعوبات المحتملة وأحاول حلها
2	%78.1	.574	2.72	8	20	100	7 اقوم بالفحص الدوري للساحة الخارجية والأدوات
5	%74.2	.781	2.56	23	10	95	8 أوفر عوامل الامن والسلامة داخل الوحدة التدريبية
20	%35.2	.911	1.86	63	20	45	9 اشتق اهداف الوحدة التدريبية من أهداف الوحدة التعليمية
1	%82.0	.709	2.68	18	5	105	10 أراعي مناسبة الأهداف للوقت المخصص

							للوحدة التدريبية	
19	%39.1	.954	1.86	68	10	50	أصيغ أهداف الوحدة التدريبية صياغة إجرائية قابلة للقياس	11
10	%66.4	.873	2.41	33	10	85	اختار الأنشطة الرياضية المختلفة التي تحقق الأهداف	12
6	%70.3	.729	2.56	18	20	90	أ مهد للوحدة التدريبية تمهيدا جيدا	13
9	%66.4	.784	2.48	23	20	85	أشيع جو من الالفة أثناء تنفيذ وحدة التربية الرياضية	14
21	%31.2	.917	1.70	78	10	40	منهجي في ادارة الوحدة التدريبية جيد التنظيم	15
3	%78.1	.651	2.68	13	15	100	استثير دافعية اللاعبين للتعلم الحركي	16
7	%70.3	.832	2.48	28	10	90	أوضح الهدف من تعليم المهارة	17
18	%39.1	.938	1.90	63	15	50	اعلم اللاعبين العادات الصحية السليمة	18
4	%78.1	.718	2.64	18	10	100	استعين بخبرات اللاعبين السابقة تمهيدا لتعلم مهارات جديدة	19
15	%43.0	.943	1.98	58	15	55	أقدم التغذية الراجعة الصحيحة في الوقت المناسب	20
16	%41.4	.975	1.87	70	5	53	استعمل وسائل معينة تخدم تعليم المهارات الحركية بالوحدة التدريبية	21

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه أن تقديرات العينة عن محور الكفاءة المهنية مجال الكفاءة المعرفية

، جاءت على النحو التالي :-

اجابت العينة باوافق على (12) عباراه بنسبة (57.1%) وبلا أوافق على (9) عبارات بنسبة (42.9%) حيث تحصلت العبارة (10) على المرتبة الاولى ، والتي اشارت الى : أراعي مناسبة الأهداف للوقت المخصص للوحدة التدريبية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.68) وإنحراف معيارى بلغ (0.709) ونسبة مئوية بلغت (82.0%) ، وفى المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (7) اقوم بالفحص الدوري للساحة الخارجية والأدوات ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.72) وإنحراف معيارى بلغ (0.574) ونسبة مئوية بلغت (78.1%) ، وفى المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (16) استثير دافعية اللاعبين للتعلم الحركي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.68) وإنحراف معيارى بلغ (0.651) ونسبة مئوية بلغت (78.1%) ، وفى المرتبة

الرابعة جاءت العبارة رقم ( 19 ) استعين بخبرات اللاعبين السابقة تمهيدا لتعلم مهارات جديدة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.64) وانحراف معياري بلغ ( .718) ونسبة مئوية بلغت (78.1% ) ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم ( 8 ) أوفر عوامل الامن والسلامة داخل الوحدة التدريبية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.56) وانحراف معياري بلغ ( .781) ونسبة مئوية بلغت (74.2% ) ، وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم ( 13 ) أمهد للوحدة التدريبية تمهيدا جيدا ، حيث بلغ المتوسط الحسابي ( 2.48 ) وانحراف معياري بلغ ( .841) ونسبة مئوية بلغت (70.3% ) ، وفي المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم ( 13 ) اتمتع باللباقة في المعاملة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.56) وانحراف معياري بلغ ( .729) ونسبة مئوية بلغت (70.3% ) قن، وفي المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم ( 6 ) أتنبأ بالصعوبات المحتملة وأحاول حلها ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.45) وانحراف معياري بلغ ( .877) ونسبة مئوية بلغت ( 70.3% ) ، وفي المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم ( 14 ) أشيع جو من اللفة أثناء تنفيذ وحدة التربية الرياضية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.48) وانحراف معياري بلغ ( .784) ونسبة مئوية بلغت ( 66.4% ) ، وفي المرتبة العاشرة جاءت العبارة رقم ( 12 ) اختار الأنشطة الرياضية المختلفة التي تحقق الأهداف ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.41) وانحراف معياري بلغ ( .873) ونسبة مئوية بلغت ( 66.4% ) ، وفي المرتبة الحادية عشر جاءت العبارة رقم ( 5 ) احضر الأدوات والأجهزة قبل بدء وحدة التدريبية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.33) وانحراف معياري بلغ ( .906) ونسبة مئوية بلغت ( 62.5% ) ، وفي المرتبة الثانية عشر جاءت العبارة رقم ( 3 ) اعمل على التواصل مع الإدارة باستمرار لتقادي المشكلات التي أواجهها ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.18) وانحراف معياري بلغ ( .943) ونسبة مئوية بلغت ( 54.7% ) ، في حين لم تتحصل بقية العبارات على نسبة ال(50%) التي إعتدها الباحث لقبول الاجابة .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الثاني : ما الكفاءة المهنية مجال الكفاءة المعرفية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق ؟ .  
 وذلك بأن الكفاءة المهنية مجال الكفاءة المعرفية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق متوسطة وبنسبة (57.1% ) وذلك من خلال اجابات العينة التالية :-  
 - أراعي مناسبة الأهداف للوقت المخصص للوحدة التدريبية .  
 - اقوم بالفحص الدوري للساحة الخارجية والأدوات .  
 - استشير دافعية اللاعبين للتعلم الحركي .  
 - استعين بخبرات اللاعبين السابقة تمهيدا لتعلم مهارات جديدة .



				موافق				
3	%78.1	.718	2.64	18	10	100	اقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية بصورة مرنة	1
8	%74.2	.832	2.52	28	5	95	أنوع في أساليب وحدة التدريبية	2
18	%39.1	.967	1.82	73	5	50	لدي القدرة على صياغة الأوامر بشكل واضح وقابل للتنفيذ	3
17	%45.3	.983	1.95	65	5	58	استثير اللاعبين باستعمال التقنيات التربوية	4
13	%62.5	.906	2.33	38	10	80	الترم ببدء ونهاية الوحدة التدريبية وقتها المحدد	5
11	%70.3	.832	2.48	28	10	90	اهتم بتصحيح الاخطاء وأوضاع الجسم لضمان تثبيت الأداء الصحيح	6
1	%85.9	.538	2.80	8	10	110	أقدم المهارة بطريقة سهلة وشيقة	7
6	%74.2	.661	2.80	13	20	95	أحسن التصرف في المواقف المختلفة التي تحدث اثناء الوحدة التدريبية	8
4	%78.1	.777	2.60	23	5	100	أراعي التدرج المنطقي في تعلم المهارات الحركية	9
20	%29.7	.906	1.67	80	10	38	اعدل أساليب التدريب وفقا لأساليب التقويم	10
12	%62.5	.827	2.41	28	20	80	اختر اختبارات معرفية وبدنية ومهارية تتناسب مع قدرات اللاعبين	11
19	%37.5	.961	1.79	75	5	48	اقوم بتقويم أداء اللاعبين خلال الوحدة التدريبية باستعمال اختبارات بينية	12
16	%54.7	.948	2.17	48	10	70	ألاحظ اللاعبين بموضوعية اثناء الوحدة التدريبية	13
5	%78.1	.777	2.60	23	5	100	أقدم اداء نموذجي للمهارة أمام اللاعبين	14
15	%58.6	.861	2.33	33	20	75	أراعي الاستعمال الجيد للأدوات والأجهزة المستخدمة للوحدة التدريبية	15
14	%62.5	.940	2.29	43	5	80	أوضح طريقة اداء التمرينات البدنية لما يحقق اهداف الوحدة التدريبية	16
10	%70.3	.729	2.56	18	20	90	استخدم إحماء يناسب اللاعبين مع اجزاء الوحدة والمرحلة التدريبية	17

2	%82.0	.709	2.68	18	5	105	اهتم باشارك جميع اللاعبين في الاحماء	18
9	%70.3	.598	2.64	8	30	90	استعمل طرائق التدريب التي تتناسب وطبيعة الاداء المهاري ومستوى نضج اللاعبين وخبراتهم السابقة	19
7	%74.2	.661	2.64	13	20	95	أوفر عوامل الامن والسلامة اثناء اداء اللاعبين	20
21	%29.7	.906	1.67	80	10	38	أتيح الفرصة للاعبين للتدريب على القيادة	21

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه أن تقديرات العينة عن محور الكفاءة المهنية مجال الكفاءة المعرفية

، جاءت على النحو التالي :-

اجابت العينة باوافق على (16) عباراه بنسبة (76.2%) (وبلا أوافق على (5) عبارات بنسبة (23.8%) حيث تحصلت العبارة (7) على المرتبة الاولى ، والتي اشارت الى : أقدم المهارة بطريقة سهلة وشيقة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.80) وإنحراف معياري بلغ (.538) ونسبة مئوية بلغت (85.9%) ، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (18) (اهتم باشارك جميع اللاعبين في الاحماء ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.68) وإنحراف معياري بلغ (.709) ونسبة مئوية بلغت (82.0%) ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (1) اقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية بصورة مرنة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.64) وإنحراف معياري بلغ (.718) ونسبة مئوية بلغت (78.1%) ، وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (9) أراعي التدرج المنطقي في تعلم المهارات الحركية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.60) وإنحراف معياري بلغ (.777) ونسبة مئوية بلغت (78.1%) ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (14) أقدم اداء نموذجي للمهارة أمام اللاعبين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.60) وإنحراف معياري بلغ (.777) ونسبة مئوية بلغت (78.1%) ، وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (8) أحسن التصرف في المواقف المختلفة التي تحدث اثناء الوحدة التدريبية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.80) وإنحراف معياري بلغ (74.2) ونسبة مئوية بلغت (70.3%) ، وفي المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (20) أوفر عوامل الامن والسلامة اثناء اداء اللاعبين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.64) وإنحراف معياري بلغ (.661) ونسبة مئوية بلغت (74.2%) ، وفي المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (2) أنوع في أساليب وحدة التدريبية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.52) وإنحراف معياري بلغ (.832) ونسبة مئوية بلغت (74.2%) ، وفي المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (19) استعمل طرائق التدريب التي تتناسب وطبيعة الاداء المهاري ومستوى

نضج اللاعبين وخبراتهم السابقة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.64) وانحراف معياري بلغ (661). ونسبة مئوية بلغت ( 70.3 % ) ، وفي المرتبة العاشرة جاءت العبارة رقم ( 17 ) استخدم إحماء يناسب اللاعبين مع اجزاء الوحدة والمرحلة التدريبية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.56) وانحراف معياري بلغ (729). ونسبة مئوية بلغت ( 70.3 % ) ، وفي المرتبة الحادية عشر جاءت العبارة رقم ( 6 ) اهتم بتصحيح الاخطاء وأوضاع الجسم لضمان تثبيت الأداء الصحيح ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.48) وانحراف معياري بلغ (832). ونسبة مئوية بلغت ( 70.3 % ) ، وفي المرتبة الثانية عشر جاءت العبارة رقم ( 11 ) اختار اختبارات معرفية وبدنية ومهارية تتناسب مع قدرات اللاعبين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.41) وانحراف معياري بلغ (827). ونسبة مئوية بلغت ( 62.5 % ) ، وفي المرتبة الثالثة عشر جاءت العبارة رقم ( 5 ) التزم ببداية ونهاية الوحدة التدريبية وقتها المحدد ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.33) وانحراف معياري بلغ (906). ونسبة مئوية بلغت ( 62.5 % ) وفي المرتبة الرابعة عشر جاءت العبارة رقم ( 16 ) أوضح طريقة اداء التمرينات البدنية لما يحقق اهداف الوحدة التدريبية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.29) وانحراف معياري بلغ (940). ونسبة مئوية بلغت ( 62.5 % ) ، وفي المرتبة الخامسة عشر جاءت العبارة رقم ( 15 ) أراعي الاستعمال الجيد للأدوات والأجهزة المستخدمة للوحدة التدريبية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.33) وانحراف معياري بلغ (861). ونسبة مئوية بلغت ( 58.6 % ) ، وفي المرتبة السادسة عشر جاءت العبارة رقم ( 13 ) ألاحظ اللاعبين بموضوعية اثناء الوحدة التدريبية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.17) وانحراف معياري بلغ (948). ونسبة مئوية بلغت ( 54.7 % ) ، في حين لم تتحصل بقية العبارات على نسبة ال(50%) التي إعتدها الباحث لقبول الاجابة .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الثالث : ما الكفاءة المهنية مجال الكفاءة البدنية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق ؟.

وذلك بأن الكفاءة المهنية مجال الكفاءة البدنية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية

العراق جيدة جداً وبنسبة (76.2 % ) وذلك من خلال اجابات العينة التالية :-

- أقدم المهارة بطريقة سهلة وشيقة ،
- اهتم بأشراك جميع اللاعبين في الاحماء .
- اقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية بصورة مرنة .
- أراعي التدرج المنطقي في تعلم المهارات الحركية .
- أقدم اداء نموذجي للمهارة أمام اللاعبين .
- أحسن التصرف في المواقف المختلفة التي تحدث اثناء الوحدة التدريبية .

- أوفر عوامل الامن والسلامة اثناء اداء اللاعبين .
- أنوع في أساليب وحدة التدريبية .
- استعمل طرائق التدريب التي تتناسب وطبيعة الاداء المهاري ومستوى نضج اللاعبين وخبراتهم السابقة ،
- استخدم إحماء يناسب اللاعبين مع اجزاء الوحدة والمرحلة التدريبية .
- اهتم بتصحيح الاخطاء وأوضاع الجسم لضمان تثبيت الأداء الصحيح .
- اختار اختبارات معرفية وبدنية ومهارية تتناسب مع قدرات اللاعبين .
- التزم ببداية ونهاية الوحدة التدريبية وقتها المحدد .
- أوضح طريقة اداء التمرينات البدنية لما يحقق اهداف الوحدة التدريبية .
- أراعي الاستعمال الجيد للأدوات والأجهزة المستخدمة للوحدة التدريبية .
- ألاحظ اللاعبين بموضوعية اثناء الوحدة التدريبية .

وهذه النتيجة تؤكدها دراسة دراسة ( اليزابيث ويك ، 1990م ) التي أشارت الى : ان

هناك علاقة سببية بين زيادة القوة وتحسين اداء أدمغة الممارسين لرياضة رفع الاثقال .

ويرى الباحث أن رياضة رفع الاثقال تقوم وتعتمد على القدرات البدنية وهي قدرات لها تاثير على كل اجهزة الجسم الداخلية والخارجية مما يجعلها تعمل بصورة فعالة وتحقق الاهداف الايجابية للفرد الممارس لرياضة رفع الاثقال .

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات :

- 1- الكفاءة المهنية مجال الكفاءة الشخصية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق جيدة جداً.
- 2- الكفاءة المهنية مجال الكفاءة المعرفية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق متوسطة .
- 3- الكفاءة المهنية مجال الكفاءة البدنية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق جيدة جداً.

#### 5 - 2 التوصيات :

- على ضوء ما أفرزته نتائج البحث لخص الباحث إلى عدة توصيات وهي :
- 1- ضرورة اعتماد المقاييس المعدة كأدوات بحث علمية في تحديد الكفاءة المهنية لمدربي الدرجة الاولى .
  - 2- ضرورة تنمية محاور الكفاءة المهنية مجال الكفاءة المعرفية .
  - 3- إجراء دراسات اخرى تتضمن متغيرات الكفاءة المهنية مع نفسية واجتماعية او عقلية او حركية او غيرها بالشكل المماثل لمعرفة التأثير .
  - 4- ضرورة إجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية على عينات ومن الاناث وفعاليات رياضية اخرى .

#### 5 - 3 ملخص البحث :

جاء هذا البحث بعنوان دراسة : الكفاءة المهنية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق ،

وتكون من خمسة فصول تناول الباحث في الفصل الأول خطة البحث والتي اشتملت على المقدمة ومشكلة الدراسة ، وتم فيها بيان أهمية المشكلة وأهدافه التي تمثلت في : التعرف على الكفاءة المهنية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق تناول الفصل الأول أيضا إجراءات الدراسة والتي تضمنت مجتمعه وعينته التي تم اختيارها بطريقة عشوائية من مدربي رفع الاثقال ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وأداة جمع البيانات التي استخدمها الباحث والتي

تمثلت في الاستبانة وتضمنت أيضا المعالجات الإحصائية، وختم الباحث الفصل الأول بمصطلحات البحث .

اشتمل الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة على موضوعات ذات الصلة مثل : الكفاءة المفهوم والاهمية ، الكفاءة الشخصية ، الكفاءة المعرفية ، الكفاءة البدنية ، رياضة رفع الاثقال ، رفع الاثقال فى العراق ،

في الفصل الثالث تم تناول " إجراءات الدراسة " وبيان المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة ، وأداة جمع البيانات و تقنيها لتحديد صدقها وثباتها واختتم بتطبيق الدراسة وطريقة المعالجة الإحصائية للبيانات .

اشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة نتائج البحث وأهم النتائج التي تم التوصل لها:-

1- الكفاءة المهنية مجال الكفاءة الشخصية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق جيدة جدا.

2- الكفاءة المهنية مجال الكفاءة المعرفية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق متوسطة .

3- الكفاءة المهنية مجال الكفاءة البدنية لمدربي رياضة رفع الاثقال بجمهورية العراق جيدة جداً.

## 5 - 2 التوصيات :

على ضوء ما أفرزته نتائج البحث لخص الباحث إلى عدة توصيات وهي :

1- ضرورة اعتماد المقاييس المعدة كأدوات بحث علمية في تحديد الكفاءة المهنية لمدربي الدرجة الاولى .

2- ضرورة تنمية محاور الكفاءة المهنية مجال الكفاءة المعرفية .

3- إجراء دراسات اخرى تتضمن متغيرات الكفاءة المهنية مع نفسية واجتماعية او عقلية او حركية او غيرها بالشكل المماثل لمعرفة التأثير .

4- ضرورة إجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية على عينات ومن الاناث وفعاليات رياضية اخرى .

## المصادر والمراجع :

اولا : المصادر :

( 1 ) القرآن الكريم

( 2 ) المعجم اللغوي : لسان العرب .

ثانياً : المراجع العربية :

1- توفيق احمد مرعي، محمد محمود الحيلة ( 2007 ) طرائق التدريس العامة، ط3، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن،.

2-عطا الله احمد وآخرون (2009) تدريس التربية الرياضية في ضوء الاهداف الاجرائية والمقاربة بالكفاءات ،ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ،ص56 .

3- كمال عبد الحميد زيتون،( 2003 ) التدريس نماذجه و مهاراته، ط1، عالم الكتب ، الاسكندرية، ،

4- مصطفى السايح محمد.( 2001 ) اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية. مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية،

5- ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد(2007 ) المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1، ماهي للنشر و التوزيع و خدمات الكمبيوتر، الاسكندرية،.

6- محمد بوعلاق، ( 2004 ) مدخل لمقاربة التعلم بالكفاءات، قصر الكتب، الجزائر .

7- محمد صالح حثروني(2008 ) المدخل إلى التدريس بالكفاءات ، دار الهدى ، الجزائر.

8- محمد عبد الحسين آل فرج الطائي (2004) ،نظام المعلومات الإدارية المتقدمة ، دار وائل للنشر والتوزيع ،

9- الفتلاوي سهلية ( 2013 ) كفايات التدريس المفهوم التدريب الأداء، دار الشروق، عمان، الأردن،

10- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد (2002 م ) الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا .

11- عبد التواب عبد اللاه (2012م ) تخطيط برامج تأهيل المدربين، عمان ، الاردن، ط1 ،.

12- يحي السيد الحاوي ( 2002م ) المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للكتاب والنشر ، القاهرة ، ط1 ، .

13- عمرو أبو المجد ، وجمال إسماعيل النمكي ( 1997 ) : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، م .

14- سامي محمد ملحم (2001، ) مناهج البحث في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط4، القاهرة ، دار الفكر العربي .

(1) عبد الحميد عبد المجيد البلداوي : اساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي ، ط 1 ، عمان ، الاردن ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004 ، ص76 .

( محمد قاسم القريوتي : نظريات المنظمة والتنظيم ، ط 1 ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2000، ص286،

(2) صدقي مسعود : التفكير الابداعي والتغير في المنظمة ، ط1، الجزائر ، جامعة قصدي مرباح ، 2012 ، ص13

( 1 ) عمرو أبو المجد ، وجمال إسماعيل النمكي : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 2007 .  
ملكون ملكون: الألعاب الأولمبية 1896-1984م أرقام - أحداث - وقائع، ط1 ، دار طلاس ، دمشق 1987.

1 - صباح عبدي عبد الله. المهارات الأساسية في رفع الأثقال، بغداد، مطابع الجامعة، 1985، ص8-9.

(1) جميل حنا: القانون واللوائح الدولية لرفع الاثقال، الاتحاد العربي لرفع الأثقال، 2000-2004

جميل حنا. القانون واللوائح الدولية لرفع الأثقال، الاتحاد العربي لرفع الأثقال، 2005-2008،  
1 - جميل حنا : رفع الاثقال ، مجموعة التربية البدنية (5) ، القاهرة ، دار الجيل للطباعة ، 1970 ،

1 - صباح عبدي : المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1982 ،

1 - وديع ياسين التكريتي: تعلم الرفعات الاولمبية بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية،الاتحاد القطري لرفع الإثقال،1999،ص16.

1 - محمد يوسف الشيخ : الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة للتمارين الرياضية ، مصر ، دار المعارف ، 1975 ،

## الرسائل :

- الحسن الحكمي: الكفاءات المهنية المتطلبة للأستاذ الجامعي من وجهة نظر طلابه وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض - المملكة العربية السعودية، العدد التسعون، 2014، ص56.
- (1) إبراهيم الحسن الحكمي: الكفاءات المهنية المتطلبة للأستاذ الجامعي من وجهة نظر طلابه وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض - المملكة العربية السعودية، العدد التسعون، 2014، مساحلي الصغير، مصدر سبق ذكره، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2004، ص65.
- (1) مساحلي الصغير، دراسة مدى إدراك التلاميذ للكفايات التربوية لمدرسي التربية البدنية و الرياضية و أثرها على دافعيتهم للتعلم و التعامل داخل القسم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2004 .
- (1) ابوعروري جعفر، اثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و كفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، 2012، ص 67.
- ابوعروري جعفر، اثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و كفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، 2012، ص 67.
- 1 - محمد جاسم فاضل : دراسة مقارنة بين فترتي النشاط اليومي في بعض الصفات البدنية والقدرة اللاواكسجينية والانجاز برفعة الخطف للاعبين رفع الاثقال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2009 ، ص54
- 1 - وديع ياسين التكريتي : دراسة العلاقة بين بعض المتغيرات (البايوميكانيكية) في رفعة الخطف ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1993 ، ص19
- 1 - سعد نافع الدليمي:العلاقة بين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية في رفعة النتر ،أطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية،جامعة البصرة،1998،ص33.
- 1 - ليث إسماعيل العبيدي:دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الكينماتيكية بين مساري طرفي قضيب الثقل في الرفعات الاولمبية للرجال ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، 2001، ص35.

- 1 - ليث إسماعيل العبيدي: المصدر السابق ، ص37.
- 1-سعد نافع علي : تقويم المسار الحركي للثقل في رفع الخطف لدى رافعي الأثقال العراقيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1991 ، ص7
- 1-علاء خلدون العامري : تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني في تعليم رفعة الخطف وبعض المهارات في كرة السلة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص53
- 1-وديع ياسين التكريتي : مصدر سبق ذكره ، 1993 ، ص76.
- 1 - معد مانع علاوي : علاقة المدى الحركي لمفاصل الجسم ببعض المتغيرات الكينماتيكية لمسار قضيب الثقل للجانبين في رفعة الخطف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص37
- فيدلر . ف . : الكراس الدراسي لمادة رفع الأثقال ، ترجمة ي . شلايف ، جامعة لايبزيك ، كلية العلوم الرياضية ، 1993 ، ص15.
- 1 - عبد علي نصيف ، صباح عبيدي : مصدر سبق ذكره ، 1988 ، ص87.
- 1 - Ajan and brogan ,1988 , P49.opt.
- 1 - وديع ياسين التكريتي : دراسة تحليلية (فوتودينوغرافية) لمرحلة السقوط تحت الثقل في رفعة الخطف ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد الثاني ، العدد الرابع ، 1996 ، ص10
- 1 - وسام ياسين القصير : مصدر سبق ذكره، 2011، ص24.
- 1 - عادل تركي حسن الدلوي : اثر استخدام اساليب مختلفة من الطريقة الجزئية في تعلم الرفعات الاولمبية برفع الأثقال ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 1998 ، ص28
- وديع ياسين :النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، جامعة الموصل ، 1985 ، ص 4-18 .
- 1 - سعد نافع علي : مصدر سبق ذكره ، 1990 ، ص8
- ليث أسماعيل العبيدي. دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الكينماتيكية بين مساري طرفي قضيب الثقل في الرفعات الأولمبية للرجال، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001، ص64.
- 1 - ليث أسماعيل العبيدي. مصدر سبق ذكره، 2001، ص66.
- 1 - فيدلر. ف. ترجمة. ي. شلايف. الكراس الدراسي مادة رفع الأثقال، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايبزيك، 1993، ص22.

1 - منصور جميل وآخرون. الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال، جامعة بغداد، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، 107.

1 - وديع ياسين. مصدر سبق ذكره، 1985، ص275.

تعريف و معنى كفاءة في قاموس المعجم الوسيط"، www.almaany.com ، اطلع عليه بتاريخ 2018-12-14 بتصرّف ^ .أ ب بن جدو محمد الأمين(2013 م)، دور إدارة الكفاءات في تحقيق

استراتيجيّة التميّز، الجزائر :جامعة سطيف1 ، صفحة 4-2 بتصرّف "Efficiency" ↑ .،

### المراجع الانجليزية :

1 - Takano, B. Coaching Techniques: Coaching Optical Technique In The Snatch And The Jerk, NSCA Journal, Vol. 10.No. 1. 1988. P.54.

1 - Ajan, Tamas And Baroga Lazer. Weightlifting Fitness For All Sports. I. W. F. Budapest. 1988. P.54.

1 - Baker, G. Safety Consideration In Teaching The Overhead Lifts. National Strength And Conditioning Association Journal. February 1994. P. 42.

وديع ياسين :النظرية والتطبيق في رفع الاثقال، جامعة الموصل ، 1985 ، ص 4-18 .

1 - سعد نافع علي : مصدر سبق ذكره ، 1990 ، ص8

وديع ياسين التكريتي : مصدر سبق ذكره ، 1985 ، ص258

1-عبد علي نصيف ، صباح عبيدي : مصدر سبق ذكره ، 1988 ، ص99

فيدلر. ف. ترجمة. ي. شلايف. الكراس الدراسي مادة رفع الأثقال، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايزيك، 1993، ص22.

1 - منصور جميل وآخرون. الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال، جامعة بغداد، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، 107.

1 - وديع ياسين. مصدر سبق ذكره، 1985، ص275.

1 - Takano, B. Coaching Techniques: Coaching Optical Technique In The Snatch And The Jerk, NSCA Journal, Vol. 10.No. 1. 1988. P.54.

1 - Ajan, Tamas And Baroga Lazer. Weightlifting Fitness For All Sports. I. W. F. Budapest. 1988. P.54.

– Baker, G. Safety Consideration In Teaching The Overhead Lifts. 1  
National Strength And Conditioning Association Journal. February 1994. P.  
42.

مختار سالم. رفع الأثقال رياضة الجبابة، بيروت، مؤسسة المعارف، 1993، ص75.

– Tomas, Ajan, World Weightlifting Magazine, Budapest, 1995, P.10. 1

1 – صادق فرج ذياب. الشدة التدريبية في رفع الأثقال، مجلة الاتحاد العراقي المركزي لرفع الأثقال،  
بغداد، مطبعة التحرير، 1985، ص14.

1 – صباح عبيد عبد الله. مصدر سبق ذكره، 1985، ص25.

1 – طلحة حسين حسام الدين. الميكانيكية الحيوية – الأسس النظرية والتطبيقية، ط1، القاهرة، دار  
الفكر العربي، 1993، ص372.

1 – مختار سالم. مصدر سبق ذكره، ص76.

( 1 ) ابن جدو بوطالبي، مرجع سبق ذكره، 2008..

دراسة رائد بابش الركابي: الكفايات التدريسية اللازمة لطالبات المدرسات في كلية التربية للبنات  
من وجهة نظرهن. مجلة البحوث التربوية ، والنفسية/جامعة بغداد ، 2009.

قاسم محمد خزعلي ، عبد اللطيف عبد الكريم المومني، الكفايات التدريسية لدى معلمات المرحلة  
الأساسية الدنيا في المدارس الخاصة في ضوء متغيرات المؤهل العلمي و الخبرة و التخصص،  
مجلة دمشق، مج 26، عدد 3، 2010.

( 1 ) محمود داود الربيعي، تقويم كفايات تدريسي لكلية التربية الرياضية جامعة بابل وفق

منظور إدارة الجودة من وجهة نظر طلبتهم، مجلة علوم التربية الرياضية/جامعة بابل، عدد 4،  
مج 3، 2010.

( 1 ) مضر عبد الباقي و آخرون، مصدر سبق ذكره. مجلة علوم التربية الرياضية/جامعة بابل،  
عدد 3، مج 4، 2011.

( 1 ) ناصر ياسر الروحاني و جمعة محمد الهنائي، مرجع سبق ذكره، 2013.

( 1 ) دراسة .سناء جبار كاطع: الكفايات المهنية ومهارات الاتصال وفقا للخدمة بدلالة حكومة  
الذات العقلية لدى مدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل، رسالة ماجستير ،جامعة بابل،  
2016م.

(1) نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي ، دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية  
الرياضية ، بغداد ، ب م ، 2004 ص 59.

- (1) إبراهيم احمد سلامة: مناهج البحث في التربية البدنية، القاهرة ، دار المعارف ، 1980ص49.
- (1) محمد جاسم الياسري :التصاميم العلمية في البحوث التربوية ،ط1،دار الضياء للطباعة والنشر ،النجف الاشرف ،2017،ص185.
- علاء محمد كاظم ، الكفايات التدريسية لدى الطلاب المعلمين لكلية التربية الرياضية لجامعتي بابل والمنصورة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة ، 2014.
- \* ملحق (3) يتضمن مجالات المقياس التي عرضت على الخبراء .
- \*\* ملحق (6) أسماء الخبراء والمختصين .
- ملحق (3) يتضمن مجالات المقياس التي عرضت على الخبراء .
- \*\* ملحق (6) أسماء الخبراء والمختصين .
- \*\*\* ملحق (7) المقياس بعد الخبراء .
- \* الخبير اللغوي ، حسن رحيم ، ماجستير لغة عربية/جامعة بابل ، كاظم حسين /جامعة القاسم الخضراء .
- ملحق (3) يتضمن مجالات المقياس التي عرضت على الخبراء .
- \*\* ملحق (6) أسماء الخبراء والمختصين .
- \*\*\* ملحق (7) المقياس بعد الخبراء .
- \* الخبير اللغوي ، حسن رحيم ، ماجستير لغة عربية/جامعة بابل ، كاظم حسين /جامعة القاسم الخضراء .
- مطانيوس ميخائيل : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط1 ، دمشق ، منشورات جامعة دمشق ، 1999م ، ص 25 .
- (1) سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، الاردن ، ساحة الجامع الحسيني ، سنة 2000 ، ص 44 .
- (<sup>1</sup>) محمد حسن علاوي و محمد نصر رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 225 .
- (2) سامي مصطفى واخرون : القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، عمان ، دار يافة العلمية للنشر والتوزيع ، 2006 ، ص 111 .
- (3) مصباح جمعة عقل واخرون : التحليل الاحصائي والاحتمالات ، ط1 ، عمان الاردن ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2009 ، ص 44 .

(1) كامل نائر الكبيسي : العلاقة بين التحليل المنطقي والتحليل الاحصائي لفقرات المقاييس النفسية ، مجلة الاستاذ ، عدد25 ، جامعة بغداد ، كلية ابن رشد ، 2007، ص 67 .

الشبكة العنكبوتية :

موقع الاكاديمية العراقية [www.iasj.net](http://www.iasj.net)

مؤيد الحافظ ، . جريدة المدى اليومية « الأخبار » ، 2012

<https://mawdoo3.com>