

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

مجلة الرياضة المعاصرة
مجلة علمية دورية محكمة متخصصة
تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – جامعة بغداد

عدد خاص بوقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول

المجلد 18 – العدد الاول لسنة 2019

رئيس هيئة التحرير

أ.د. سهام قاسم سعيد

سكرتير التحرير

أ.د. انتصار كاظم عبد

مدير التحرير

أ.د. منال عبود عبد المجيد





تعليمات النشر

السادة الباحثين المحترمين ...

أدناه تعليمات النشر والأجور الخاصة بنشر البحوث العلمية في مجلتنا راجين التزام بالتعليمات المقررة:

1. تنشر المجلة كافة البحوث التي تهتم بالتربية الرياضية.
2. أن يكون البحث المطلوب نشره لم يسبق نشره في مجلة أخرى أو مؤتمر أو أي عمل أكاديمي.
3. أن لا يزيد عدد صفحات البحث عن (15) صفحة بضمنها الجداول والرسوم والصور والملحقات وعلى ورق حجم A4 ومن السياقات المتبعة وهو (24) سطر في الصفحة بمعدل (12) كلمة في السطر الواحد.
4. يكتب اسم الباحث وأسماء الباحثين وعناوينهم باللغتين العربية والانكليزية.
5. يقدم البحث بثلاث نسخ مطبوعة بصيغة (Microsoft Office Word) (2007).
6. يتضمن ملخص باللغتين العربية والإنكليزية لا يزيد عن (250) كلمة.
7. تخضع البحوث المقدمة للنشر للتقويم العلمي من قبل ثلاث مقومين من الخبراء في تخصص البحث.
8. يقوم الباحث بدفع أجور النشر تبعاً للقب الباحث العلمي:
 - 30.000 ألف دينار يدفع مع تقديم البحث كأجور لتقويم البحث.
 - 100.000 ألف دينار يدفع بعد تبليغ الباحث بقبول البحث للنشر.
 - لغير العراقيين \$100 مائة دولار أمريكي.

هيئة التحرير

المراسلات

E-mail: Modernsport16@yahoo.com

Modernsport@gmail.com

الموقع الالكتروني للمجلة www.iraqacad.org

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق بغداد (759) لسنة (2005)

Key title: AL-riyadat al-mu'asirat

الترقيم الدولي: ISSN 1992-0091



أعضاء هيئة التحرير

الأعضاء	الاختصاص	الصفة	مكان العمل
1. أ.د عادل مصطفى كمال	نظريات الجمباز والتمرينات	عضوا	جامعة الزقازيق / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2. أ.د فاطمة محمد فوزي	الترويح الرياضي	عضوا	جامعة الاسكندرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3. أ.د وليد مارديني	علم التدريب الرياضي	عضوا	جامعة باليرموك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4. أ.د سعاد عبد الحسين	تأهيل رياضي	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5. أ.د لمى سمير	تعلم حركي	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6. أ.د نجلاء عباس	طرائق تدريس	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7. أ.د هدى شهاب جاري	البايوميكانيك	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8. أ.د بشرى كاظم عبد الرضا	البايوميكانيك	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9. أ.م.د سنان عباس علي	طرائق تدريس	عضوا	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10. أ.م.د أسيل جليل كاطع	تعلم حركي	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11. أ.م.د هدى بدوي شبيب	فلسفة التدريب الرياضي	عضوا	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



أعضاء الهيئة الاستشارية

الأعضاء	الاختصاص	مكان العمل
أ.د ريسان خريبط مجيد	علم التدريب الرياضي	رئيس الاكاديمية الدولية لعلوم الرياضة والتكنولوجيا بالسويد
أ.د مؤيد عبد الله جاسم	اختبار وقياس	عميد أكاديمية البورك في الدنمارك / نائب رئيس الأكاديمية الدولية
أ.د حاجم شاني عودة	البايوميكانيك	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د معتصم محمود صيتان	البايوميكانيك	جامعة مؤتة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د عبد الرحمن ناصر رشيد	اختبار وقياس	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د محروسة علي حسن محمد	البايوميكانيك	جامعة الاسكندرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د محمد أحمد عبد الله	فلسجة التدريب الرياضي	جامعة الزقازيق / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د علي محمد عبد المجيد	طرائق تدريس	جامعة حلوان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د هاشم أحمد سليمان	اختبار وقياس	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د مازن عبد الهادي نزار	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د عايدة علي حسين	تعلم حركي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د خالدة إبراهيم	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



لجان المؤتمر:

اللجنة العليا للمؤتمر:

- السيد رئيس جامعة بغداد الاستاذ الدكتور علاء عبد الحسين المشرف العام للمؤتمر
- السيدة عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات الاستاذ الدكتور سهاد قاسم سعيد الموسوي

رئيس المؤتمر

اللجنة الاستشارية:

- رئيسا ا.د عدي طارق الربيعي
- عضوا ا.د سعد منعم النعيمي الشخيلي
- عضوا ا.د ناظم شاكر يوسف الوتار
- عضوا ا.د مازن كزار هادي كزار
- عضوا ا.م.د ديار محمد صديق

اللجنة التحضيرية:

- رئيسا ا.د سهاد قاسم سعيد احمد
- عضوا ا.د بشرى كاظم عبد الرضا
- عضوا ا.د منى طالب ثابت
- عضوا ا.د اقبال عبد الحسين نعمة
- عضوا ا.د مواهب حميد نعمان
- عضوا ا.م.د ندى عبد السلام صبري
- عضوا ا.م.د زينب علي عبد الامير
- عضوا ا.م.د سندس موسى
- عضوا ا.م.د ندى محمد امين

اللجنة العلمية:

- رئيسا ا.د انتصار عويد علي
- عضوا ا.د ساهرة رزاق كاظم
- عضوا ا.د فاطمة عبد مالح
- عضوا ا.د وداد كاظم مجيد
- عضوا ا.د سعاد عبد حسين
- عضوا ا.د منال عبود عبد المجيد
- عضوا ا.د نجلاء عباس نصيف
- عضوا ا.د سعاد سبتي عبود
- عضوا ا.د انتصار كاظم عبد الكريم

اللجنة السكرتارية للمؤتمر:

- رئيسا ا.د لمى سمير حمودي
- عضوا ا.د هدى شهاب جاري
- عضوا ا.م.د هدى بدوي شبيب
- عضوا ا.م.د زينة عبد السلام
- عضوا ا.م.د عبير داخل حاتم
- عضوا ا.م.د لقاء عبد الله
- عضوا ا.م.د نور حاتم

اللجنة المالية:

- رئيسا ا.د نهاد محمد علوان
- عضوا ا.م.د اسيل جليل كاطع
- عضوا م.م بيداء طارق عبد الواحد



لجنة الاعلامية:

رئيسا ا.م.د لمياء عبد الستار
عضوا ا.م.د نضال ناصر ديوان
عضوا م.م ابتهال جاسم رشيد
عضوا السيد مصطفى لطيف

لجنة التشريعات والاستقبال والاقامة:

رئيسا ا.م.د ايمان صبيح حسين
عضوا ا.م.د كريمة فياض سالم
عضوا م.م شهلاء احمد حسين
عضوا م.م هدى عيدان محمد
عضوا السيدة شهد هيثم
عضوا السيدة مريم عبد الجبار

لجنة المناقشة والبوسترات:

رئيسا ا.م.د نعيمة زيدان خلف
عضوا ا.م.د بان جعفر صادق
عضوا ا.م.م سجي شكر ياس
عضوا ا.م.د وفاء فائق حمودي
عضوا م.م زينب قحطان عبد المحسن
عضوا م.م نازك صبحي مطر
عضوا م.م سجي خالد جاسم
عضوا الانسة دعاء حسين
عضوا الانسة مريم لواء

لجنة تسليم الحقايب والباجات:

رئيسا ا.م.د هدى عبد السميع
عضوا ا.م.د وردة علي عباس
عضوا ا.م.د ميساء نديم محمد
عضوا م.م لقاء علي عناد
عضوا م.م نديمة بدر محمد

الاشراف على لجنة النقل:

رئيسا ا.م.د انتظار جمعة مبارك
عضوا ا.م.د ليذا رستم يعقوب
عضوا م.م رغداء فؤاد محمد

ملاحظة: تم الاعداد والتنضيد والمراجعة من قبل الاستاذ الدكتور سعد منعم النعيمي الشихلي



الفهرست

الصفحة	عنوان البحث	الاسم الثلاثي	ت
10-1	التفكير المنتج لدى مدربي ولاعبى الدوري الممتاز بكرة اليد وعلاقته بترتيب الفرق	م. عبد الناصر مرزه حمزه م.م عبد الرحمن مجيد رشيد	1
20-11	تدريب القوة بالإطالة اللامركزية بوسائل مساعدة وتأثيرها في مؤشر النقل الحركي ومتغيرات الانطلاق وانجاز الوثب الطويل	أ.د صريح عبد الكريم الفضلي م. عباس علي لفته م.د ولاء طارق	2
32-21	استخدام أنموذج التعلم التوليدي وتأثيره في تنمية التفكير الاستدلالي والتحصيل الدراسي في مادة القياس والاختبارات لطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.د بان عبد الرحمن إبراهيم أ.م.د أسراء ياسين عبد الكريم	3
48-33	اثر تمارينات بالسنية في تطوير القدرة الانفجارية وسرعة ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الشباب	أ.م.د محمد علي مجيد زابر	4
60-49	تأثير برنامج الألعاب التحضيرية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لفعالية ركض 100 متر والوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية	م.د قاسم محمد صالح م.د عصام طالب عباس م.م اسامة محمد صالح	5
72-61	بناء اختبار باستعمال جهاز مقترح لقياس دقة الاستجابة الحركية لسلاح سيف المبارزة لذوي الاحتياجات الخاصة	م.د سوزان صادق داود	6
84-73	الاحتراق النفسي لدى المدربين للألعاب الفرقية للمنطقة الجنوبية	م.د حيدر محمود علاوي م.د غزوان عزيز محسن م.د محمد احمد حسن	7
94-85	اضطرابات الاحداث ما بعد الصدمة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.د عامر سعيد الخيكاني م.د ايمن هاني الجبوري أ.م.د سليمة عبد الله السلطاني	8
102-95	المعوقات التي تواجه الرياضة النسوية في العراق والحلول المقترحة لها من وجهة نظر الفتيات	أ.د مازن هادي كزار م.د صبار محمود شحادة	9
116-103	تأثير تمارينات تنافسية في تطوير بعض أشكال القوة العضلية وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب ذوي الأداء المتميز	أ.د ناهدة عبد زيد الدليمي أ.د عايد حسين عبد الامير أ.د فراس سهيل ابراهيم	10
134-117	اثر منهج تدريبي والانقطاع غير المنتظم في تحمل الاداء المهاري وبعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الشباب	أ.د احمد عبد الامير حمزة م.د طاهر يحيى م.م امجد عبد علي	11
146-135	اثر برنامج ارشادي نفسي باستخدام تقنيات التحفيز لرفع مستوى بعض المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة	م.م لهيب احمد شاكر	12



ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
13	أ.م.د حيدر شاكر مزهر م. ياسر محمود وهيب	بناء وتقنين اختبار معرفي لقانون كرة السلة لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة	147-160
14	أ.د عبد الكريم فاضل عباس أ.م.د ظافر ناموس خلف	نسبة مساهمة بعض انواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين بفاعلية الاداء الهجومي للاعبين المنتخب العراقي للناشئين بالمبارزة	161-170
15	أ.م.د احمد مرتضى عبد الحسين م.د سيف صبار م.د خالد محمد أ.م.د بيده خضر	اثر تمرينات التحكم بخطوتي 1500 متر و 3000 متر بنسب مختلفة في انزيم LDH واحتياطي السرعة وانجاز ركض 800 متر الشباب	171-182
16	م. المعتصم بالله وهيب مهدي أ.م.د رنا عبد الستار جاسم أ.م.د بثينة عبد الخالق ابراهيم	تأثير استخدام الاسلوبي (التدريبي والتبادلي) في تعلم مهارة القفز ضما على منصة القفز في الجمناستيك الفني للرجال	183-192
17	أ.م.د حنان عدنان عجبوب	تصميم اختبارين وفق متطلبات الاداء الدفاعي والهجومي للاعبين كرة السلة الشباب	193-206
18	أ.م.د عبد الله بحر فياض الجنابي	تأثير التدريب المستمر في مايوكلوبيين العضلات والمطاولة العامة وإنجاز عدائي 800 متر	207-218
19	م.د حمد الله عبد حمادي	تأثير منهج فترتي منخفض الشدة في تطوير صفة الرشاقة ودقة استقبال الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة	219-230
20	أ.د سعد منعم النعيمي الشخيلي	تأثير الأداء التنافسي للاعبين كرة القدم ببعض المؤشرات الوظيفية والطاقة المصروفة	231-238
21	م.د زيد كريم عجيل حسين	تأثير برنامج تأهيلي مصاحب بالتحفيز الكهربائي للعضلات الامامية للفخذ المصابة بالتمزق الجزئي لدى لاعبي اندية محافظة الانبار بكرة القدم	239-246
22	أ.م.د علي مطير حميدي الكريزي	تأثير برنامج ارشادي نفسي في تحسين الجانب المعرفي من (التصلب الى المرونة) وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة	247-258
23	م.د ميثم جبار مطر	ادارة المعرفة والاداء لعمل القيادات الادارية في الاتحادات الرياضية	259-270
24	أ.م.د وسام صلاح عبد الحسين أ.م.د وصال صبيح كريم أ.م.د امال صبيح سلمان	فاعلية منهج تعليمي وفقا لبعض عادات العقل في تعلم اداء الضربة المسقطة الامامية والخلفية للطلقات بالريشة الطائرة	271-280
25	م.د بهاء حيدر فليح أ.د خالد اسود لايع	القدرة القيادية لرؤساء اقسام الانشطة الطلابية وعلاقتها بالولاء التنظيمي لدى العاملين في اقسام الانشطة الطلابية لجامعات المنطقة الوسطى والجنوبية	281-290
26	م. مخلص ضياء عبد الرسول م. ياسر مجيد دهش	اثر تمرينات مقترحة باستخدام جهاز (Vertimax) لبعض القوى الساقين ومستوى الاداء المهاري للاعبين الريشة الطائرة	291-300



ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
27	أ.د. رائد محمد مشتت أ.د. قسور عبد الحميد عبد الواحد م.د. غصون عبد الأمير ناصر	تأثير تمارينات تعليمية تصحيحية وفق دقة الاداء الكينماتيكي لتطوير مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة جلوس	312-301
28	أ.د. مجيد خدا يخش أسد	دراسة تحليلية للسلوك التدريسي لمطبقي المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية/ جامعة السليمانية	324-313
29	أ.م.د. كاظم حبيب عباس أ.د. فلاح مهدي عبود أ.د. صادق عباس علي	تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية لدى لاعب المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة البصرة	336-325
30	أ.م.د. مهدي صالح زعلان	مقارنة لبعض المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالاقتراب لمهارة حائط الصد مركزي (4) و (2) لدى لاعبي ارتكاز المنتخب الوطني في الكرة الطائرة	346-337
31	أ.د. عبد الستار جبار الضمد أ.د. منتظر مجيد علي م.د. فاطمة حسن حسون	تأثير تمارينات ذهنية وأدوات التنس المصغر في تطوير تركيز وشدة الانتباه وفق منظومة فيينا النفسية والضربة الارضية الأمامية و الخلفية بكرة التنس	354-347
32	أ.د. وليد وعد الله علي أ.م.د. امينة كريم حسين م.م. سعد الله سعيد مجيد	تقييم مهارتي التدريس (شرح وعرض مهارة الدرس والادارة الصفية) في درس التربية الرياضية على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل	364-355
33	أ.د. مثنى احمد خلف المزروعى عمر ذياب مناور الراشدي	تأثير تمارينات وقائية خاصة باستخدام الاثقال في تطوير القوة العضلية للذراع المستخدمة لناشئي الريشة الطائرة	376-365
34	د.علي خوام خطيب د. عماد طعمة راضي د. اسماعيل عبد زيد عاشور	تأثير استراتيجية التعلم النشط وفقا لأسلوبي لعب الأدوار والتشاركي في تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية بكرة السلة	390-377
35	أ.د. أميره عبد الواحد منير أ.د. خلود لايد أ.م.د. بان عدنان	تأثير منهج تعليمي بالأسلوب التبادلي في تعلم بعض المهارات باداء الشخص في الجمناستيك الإيقاعي	402-391
36	أ.د. فاتن محمد رشيد م.م. وسام عوني صالح	تأثير التعلم المقترون بنموذج الفيديو في بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للمبتدئين	412-403
37	أ.م.د. شهاب غالب شهاب أ.د. محمد عوفي محمد أ.م.د. عقيل حسن فالح	استخدام برنامج التحليل الاحصائي (4volley data) لدراسة فاعلية اداء المهارات الاساسية للاعبين النخبة وأثرها بترتيب فرق المقدمة للأندية العراقية بالكرة الطائرة.	422-413
38	أ.م. محمد ضايح محمد م.د. طارق ضايح محمد أ.م.د. نكتل مزاحم خليل	تأثير تمارينات مقترحة لتطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة اداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة	432-423
39	م.د. اسيل ناجي فهد م.د. غادة عبود	تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني وإلتقائي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد على عينة من طالبات المرحلة الثانية /جامعة المثنى	440-433



ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
40	أ.م.د احمد مؤيد حسين أ.م.د ناهدة عبد الزهرة	التفاوت الاحصائي بين حساب الثبات بطريقتي اعادة الاختبار والتجزئة النصفية لعدد من الاختبارات البدنية	441-450
41	م. محمد حسن طعيمه أ.م.د احمد عطشان عبد الرضا م. جاسم سعد جاسم	قياس وتقييم بعض مكونات الدم لتحديد حجم التأثير ونسب التطور الحاصل لدى لاعبي كرة القدم للصالات	451-458
42	أ.د محمد جواد كاظم الحسني أ.د غادة مؤيد شهاب العبادي	تأثير استعمال التدريب الدائري بنظام الفعاليات الرياضية على بعض المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية والبدنية للاعبي الفنون القتالية المختلفة (MMA)	459-466
43	م.د حيدر عبد الامير حبيب م.د اثير خليل ابراهيم	علاقة الرشاقة الحركية بدقة اداء الضربة المستقيمة الامامية لناشئي تنس الطاولة	467-474
44	أ.م.د لمياء سامي الياس أ.م.د خنساء صبري محمد علي	بناء مقياسي الشخصية القيادية والسلوك القيادي والتعرف على تأثيرهما للمنهج المركزي واللامركزي للأنشطة الكشفية للفرق المركزية لمرحلة الكشاف والمرشدة المتقدمة	475-498
45	أ.د عبد الستار جاسم م.د نادية عباس محمد	تأثير تمارينات متناظرة وموجهة الى الدماغ في تعلم مهارة الكارتويل من جهاز عارضة التوازن للطالبات	499-508
46	م.د وسام حميد عبد الرضا م.د علي عصفور جادل	الاسهام النسبي لاهم الدلالات الحركية والوظيفية بأداء بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة القدم بأعمار (20-30) سنة	509-515
47	أ.د علي سموم الفرطوسي أ. بوساق بدر الدين أ. عدة بن علي	اسهامات اساليب تدريس التربية البدنية والرياضية في تعليم المهارات الحركية	416-424
48	أ.م.د صفاء عبدالوهاب اسماعيل م.م حسين علي فقير م.م دنيا عبد المنعم	تأثير استخدام تمارينات تأهيلية لزيادة مرونة مفصل الرسغ للاعبي الملاكمة الناشئين	425-432
49	م.د فاضل باقر مطشر م.د هند علي محمد	دراسة تحليله لأسئلة الاختبارات النهائية لبعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة	433-445
50	م.م رغداء فؤاد محمد م.م هدى عيدان محمد الست مريم عبد الجبار	التردد النفسي والتفكير الايجابي والسلبي وعلاقتهما بأداء مهارات الجمناستك الاليقاعي والتنس الارضي	446-458
51	م.د لقاء علي النداي م.م سجي خالد	تأثير تمارينات وقائية مقترحة في تحسين التتبع وحدة الإبصار وعلاقتها بدقة التصويب بالبندقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة	459-472
52	أ.د وداد كاظم مجيد شهد قيس غضبان	مقارنة بعض مؤشرات التركيب الجسمي والمتغيرات الوظيفية وفقا لتناول المكملات الغذائية للاعبي كمال الاجسام	473-481

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





التفكير المنتج لدى مدربي ولاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد وعلاقته بترتيب الفرق

م.م عبد الرحمن مجيد رشيد
مديرية تربية الكرخ الاولى

م. عبد الناصر مرزہ حمزہ
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

alnasermerza@gmail.com

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على علاقة التفكير المنتج بين لاعبي كرة اليد للدوري الممتاز وترتيب الفرق، والتعرف على نتائج كل من التفكير المنتج وترتيب الفرق لدى مدربي فرق الدوري الممتاز لكرة اليد، والتعرف على التفكير المنتج لدى مدربي ولاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد، بينما تم تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيس وللإجابة على هذا السؤال الرئيس للبحث تمكن الباحث من صياغة الفروض هو انه هناك فروق ذات دلالة احصائية في التفكير المنتج بين مدربي ولاعبي كرة اليد للدوري الممتاز وهناك علاقة ارتباطية بين التفكير المنتج وترتيب الفرق في الدوري، وللتحقق من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي على عدد من اللاعبين (30) لاعب وبواقع (5) لاعبين من كل فريق والمدربين بلغ عددهم (12) مدرب ومساعد مدرب لكل فريق من فرق الدوري الممتاز، وقد اسفر البحث عن النتائج يرتفع مستوى التفكير المنتج لدى لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتقدمة، وتنخفض مع لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتأخرة، ومستوى التفكير المنتج للمدربين يكون عالي لدى مدربي الفرق المتقدمة، وكانت الدلالة الاحصائية للتفكير المنتج غير معنوية بين المدربين واللاعبين .

Research Title

**productive thinking for the trainers and plays in the premier league
of hand ball and its relationship arrangement of teames**

ABSTRACT

The research aims to no the relationship of productive thinking between the plays hand ball for the premier league arrangement of teames and Identifcation results of both productive thinking arrangement of teames for the trainers of teames in the premier league at hand ball and Identifcation of productive thinking for the trainers of teames in the premier league at hand ball, while the search problem was selected in the main question to answer this question,the tow researcher was able to forming hypotheses with statistical significance in productive thinking Between trainers and plays of hand ball for premier league and ther is relationship Between productive thinking and arrangement of teames in league, and to validate the hypotheses of the study the descriptive approach was used on the(30)of plays(5)for each team and(12) trainers assistant coach, and the results of this research the level of productive thinking for plays rises who received advaced positions and decreases with plays of late positions .



1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان الشباب الذين لديهم صورة سلبية عن شخصيتهم يظهرون القليل من الرضا عن ذاتهم وغياب النظرة المستقبلية لدى المدربين واللاعبين بأنهم اعضاء نافعون في المجتمع وينتظرهم دور لا بد من ممارسته للاسهام في بناء الوطن، أضعف لديهم التفكير وكون لديهم اتجاهات معينة لتبرير فشلهم وضعف قدراتهم على تحقيق اهدافهم الحياتية، ولربما تكوين اتجاهات سلبية نحو اكتساب المعرفة، وأظهرت بعض الدراسات بأن تعليم التفكير بكل أنواعه يعود بالفائدة على المدربين واللاعبين ويؤثر بشكل إيجابي في العديد من النواحي مثل تكوين تقدير إيجابي عندهم والعمليات الانتاجية عمليات أصلية وواضحة ومباشرة وأفضل مما نتوقعه انه ليس من الصحيح بأن الأفراد لا يحبوا بأن يكونوا قادرين على التفكير ضمن هذه الطريقة، يجب النظر إليها بشكل معمق، ولكن الحقيقة تقتضي وجود عوامل خارجية قوية تعمل ضد هذه العمليات مثل العادات السيئة وبعض انواع التمارين الرياضية أو بعض الاهتمامات الخاصة ضمن هذه العمليات وجدنا عوامل وعمليات ذات صلة بالتفكير لا يمكن ادراكها بالوسائل أو الطرائق التقليدية إذ تكون طبيعة هذه العمليات مثل عمليات التجميع والتركيز وإعادة التنظيم الخ ...، متلائمة ومتناسقة مع هيكلية الموقف . وتكمن أهمية البحث في ان المدربين واللاعبين يواجهون صعوبة في تفكيرهم وتأثير ذلك على ترتيب الفرق ومن هنا ظهرت أهمية البحث في إيجاد العلاقة بين التفكير المنتج وترتيب الفرق.

1-2 مشكلة البحث:

أن وجود باحثون جيدون ويملكون شعوراً طبيعياً تجاه ما يعايناه فئات المجتمع في مشكلة التفكير الحقيقي، إلا ان ظروف البيئة التدريبية لن تكون جيدة، فكيف يكون تصرف المدربون؟ وماهية المواضيع التي يتدربون عليها؟ وكيف يمكن وضع المنهاج التدريبية؟ كل ذلك يتحدد باتجاهين أو فكرتين تقليديتين اثنتين حول طبيعة التفكير وهما الفكرة الخاصة بالمنطق وتلك الخاصة بنظرية تداعي الافكار وكليهما يحملان مزايا خاصة بهما ولكنها ولدرجة ما تظهران مناسبتين لبعض انواع عمليات التفكير وبعض وظائف التفكير، ولكنها على الأقل سيسلطان الضوء على الطريقة التي من خلالها تفسر التفكير التي لا تسبب أي تشويه أو تحريف للقدرات الحقيقية، برزت مشكلة البحث الحالي من خلال التجربة الميدانية للباحثان في مجال التدريب لكرة اليد، فلاحظا ان هناك معاناة حقيقية لدى المدربين واللاعبين بصورة مباشرة وغير مباشرة وتتمثل بعلامات الحيرة والاضطراب والخوف وفقدان التفكير الصحيح هذا مما حفز الباحث لاجراء دراسة التفكير المنتج وعلاقته بترتيب الفرق .

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على التفكير المنتج وترتيب الفرق لدى مدربي ولاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد.
- 2- التعرف على العلاقة بين التفكير المنتج للاعبي كرة اليد للدوري الممتاز وترتيب الفرق.
- 3- التعرف على العلاقة بين التفكير المنتج لمدربي ولاعبي الدوري الممتاز وترتيب الفرق.
- 4- التعرف على الفروق في التفكير المنتج بين المدربين واللاعبين لفرق الدوري الممتاز لكرة اليد .

1-4 فروض البحث:

- 1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التفكير المنتج للاعبي كرة اليد الدوري الممتاز وترتيب الفرق .
- 2- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التفكير المنتج لمدربي كرة اليد للدوري الممتاز وترتيب الفرق .
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين واللاعبين في التفكير المنتج .



5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مدربي ولاعبين المشاركين في الدوري الممتاز .

2-5-1 المجال الزمني: 2017/8/25 لغاية 2018/1/5

3-5-1 المجال المكاني: مكان اقامة المباريات

6-1 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التفكير المنتج: التفكير المنتج جزء من البناء المعرفي للأفراد فالحياة عبارة عن مجموعة من المواقف وعلى الفرد مواجهتها متسلحاً بعمله النظري بدون الفصل بينهما لأي سبب من الأسباب مما يدفعنا إلى عملية التغيير والاختصاص بخطوات صغيرة على الطريق وعلى فترات حتى نصل إلى الأهداف المرغوبة وهي التوافق بين سوق العمل والإنتاج بحيث يصل التفكير المنتج إلى الوسيلة وحل جميع المشكلات التي تواجهنا .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: استعمل الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث ان المنهج الوصفي هو " دراسة الظواهر والاحداث وجمع الحقائق والمعلومات ودراسة حالة النمو " (1).

2-3 عينة البحث : تشكلت عينة البحث من عدد من اللاعبين والمدربين بلغ عددهم (42) فرداً توزعوا بالشكل الاتي :

أ- المدربين: تشكلت مجموعة المدربين من (12) مدرب ومساعد مدرب وبواقع مدرب ومساعد لكل فريق من الفرق الستة المشاركة في دوري الممتاز وكانت النسبة المئوية لهم (100%) من عينة المدربين في دوري الممتاز لكرة اليد .

ب- اللاعبين: تشكلت مجموعة اللاعبين من (30) لاعب وبواقع (5) لاعبين من كل فريق وبهذا كانت النسبة المئوية لمجموعة اللاعبين (42%) من عينة اللاعبين في دوري النخبة والبالغ عددهم (72) لاعب وكما موضح بجدول (1) .

جدول (1)

يبين عينة البحث موزعين حسب الاندية المشاركة في دوري النخبة

ت	اسم النادي	المدربون		اللاعبين	المجموع
		المساعد	المدرب		
1	الشرطة	1	1	5	7
2	الكرخ	1	1	5	7
3	الجيش	1	1	5	7
4	النجف	1	1	5	7
5	النصر	1	1	5	7
6	كربلاء	1	1	5	7
	المجموع	6	6	30	42

3-3 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة: يقصد بها " الوسيلة التي يستطيع الباحث بواسطتها حل المشكلة مهما كانت تلك الادوات او البيانات " (2) .

1-3-3 ادوات البحث :

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية . 2- الملاحظة . 3- الاستبانة .

(1) وجيه محبوب واحمد بدري؛ البحث العلمي: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2004) ص34.

(2) وجيه محبوب واحمد بدري؛ مصدر سبق ذكره 2004، ص163.



اما الاجهزة المستعملة :

1- حاسبة يدوية . 2- كمبيوتر . 3- ساعة توقيت .
3-3-2 مقياس التفكير المنتج : استعمل الباحث مقياس التفكير المنتج الذي يهدف الى التعرف على مستوى التفكير المنتج لدى عينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي اعده ⁽¹⁾ ويتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس مستوى التفكير المنتج ويتكون من (50) فقرة وله درجة من الثبات والصدق والموضوعية وأن التفكير المنتج يتألف من المكونات الآتية:

- **المكون الاول التفكير الناقد:** هو "عملية العقلية التأملية للمعطيات بدقة عالية وكفاية في ضوء المواقف التي تؤذيها والمتصلة بها بدلا من الوصول إلى النتائج بشكل مباشر" علما بأن البدائل حسب المجال.

- **المكون الثاني التفكير الابداعي:** هو "عملية تساعد الفرد على الانتاج الجيد والنادر الذي يتميز بالجدة التي يتعرض الفرد لها".

- **المكون الثالث حل المشكلات:** هو "عملية عقلية يسعى الفرد من خلالها إلى حل مشكلة معينة والوصول إلى قاعدة أو قانون عام من تطبيق أجزاء متشابهة أو الوصول إلى الجزئيات من تطبيق قاعدة عامة" ⁽²⁾.

4-3 اجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 التجربة الاستطلاعية:

هي "تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها" ⁽³⁾ تم اجراء التجربة الاستطلاعية الساعة الثانية والنصف ظهراً من يوم (25/8/2017) في محافظة بغداد على لاعبي كرة اليد لنادي الخالدون الرياضي والبالغ عددهم (12) لاعب وكذلك مدرب ومساعد المدرب وبهذا يكون مجموع العينة (14) فرداً. علماً بأن العينة الاستطلاعية تحمل نفس مواصفات العينة الرئيسية بكونها من فرق الدوري الممتاز بكرة اليد .
وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على :-

- 1- كفاءة فريق العمل المساعد *
 - 2- الوقت المستغرق بتسليم واستلام الاستمارات حتى يتلائم مع تدريب الفريق ووقت مبارياتهم **.
 - 3- الصعوبة التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية .
- مدى استجابة عينة البحث لمحتويات استمارات المقياسين .

الاسس العلمية :

- 1- **الصدق :** يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد اذ ان الصدق يعني " ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئاً اخر" ⁽⁴⁾ .

وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال ايجاد الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الاساتذة المختصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

(1) عبد الله محمد عبد العزيز؛ مهارات التفكير المنتج وصف البرنامج التدريبي الدورة التدريبية (الرياض، المملكة العربية السعودية، (2007) ص 91 .

(2) فاطمة محمود الزيات؛ علم النفس الابداعي ط1 (دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن 2009) ص 123.

(3) قاسم المنذلاوي؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية (مطابع التعليم العالي، 1989) ص 157.

* فريق العمل المساعد كل من:

1- يوسف عبدالامير – بكلوريوس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- احمد علي حسين – بكلوريوس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

** حيث تم تسليم المقياس الى عينة البحث قبل المباراة بـ (60) دقيقة وتم استلامها قبل اداء المباراة بـ (20) دقيقة تقريباً .

(4) مصطفى باهي؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص 23.



جدول (2)
يبين النسبة المئوية لبيان صدق فقرات المقياسين

الفقرة	النسبة المئوية	القبول		الفقرة	النسبة المئوية	القبول	
		نعم	لا			نعم	لا
1	% 100	√		26	%100	√	
2	%87.7	√		27	%87.7	√	
3	%100	√		28	%71.4	√	
4	%71.4	√		29	%71.4	√	
5	%87.7	√		30	%14.3	√	
6	%87.7	√		31	%100	√	
7	%100	√		32	%87.7	√	
8	% 100	√		33	%71.4	√	
9	%71.4	√		34	%100	√	
10	%71.4	√		35	%87.7	√	
11	%100	√		36	%71.4	√	
12	%87.7	√		37	%87.7	√	
13	%87.7	√		38	%87.7	√	
14	%71.4	√		39	%71.4	√	
15	%71.4	√		40	%71.4	√	
16	%100	√		41	%100	√	
17	%87.7	√		42	%100	√	
18	%71.4	√		43	%87.7	√	
19	%100	√		44	%71.4	√	
20	%28.6	√		45	%100	√	
21	%71.4	√		46	%100	√	
22	%87.7	√		47	%71.4	√	
23	%71.4	√		48	%87.7	√	
24	%87.7	√		49	%87.7	√	
25	%87.7	√		50	%71.4	√	

علماً أن ترتيب ارقام الفقرات هو نفس ترتيب ارقام فقرات المقياس في الملحق
2- الثبات: هو "الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذ طبق اكثر من مرة في ظروف
متماثلة" (1).

ولغرض معرفة درجة ثبات المقياس قام الباحثان بتطبيق الاختبار على عينة التجربة
الاستطلاعية من خلال توزيع المقياسين على افراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة (14) فرد
والمتضمنه (12) لاعب و (2) مدرب وذلك على لاعبي ومدربي نادي الخالدون، ومن خلال
معرفة مدى درجة ثبات المقياس على الافراد المذكورين انفاً، تم تطبيق معادلة معامل الارتباط
(بيرسون) بين الاختبارين الاول والنهائي وذلك بعد توزيع المقياس مرة ثانية بعد مرور عشرة ايام
وبنفس ظروف الاختبار الاول وتم الحصول على درجة ثبات (88.9)، (86.4) لمقياس التفكير
المنتج للاعبين والمدربين، وان ارتفاع هذه الارقام تؤكد على مدى ثبات المقياس على افراد عينة
التجربة الاستطلاعية.

3- الموضوعية: تشير الى ان "الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك
الاختبار" (2).

(1) عامر فهمي وهشام عامر؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3: (دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005) ص145.
(2) محمد جاسم الياسري ومرون عبد المجيد؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ط1 (عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2003)
ص121.



وتعد احد عوامل الاسس العلمية في مجال البحوث العلمية، ويتضمن عدم تدخل العوامل الشخصية والتحيز في وضع الاختبارات او الفقرات المعنية في البحث .
ومن اجل معرفة موضوعية المقياس المعني في دراستنا، تم توزيع المقياس على افراد عينة التجربة الاستطلاعية وبعد مناقشة فقرات المقياس مع افراد عينة التجربة الاستطلاعية حول مدى فهمهم لمحتويات فقرات المقياس تبين ان جميع الفقرات المعنية في المقياس واضحة ومفهومة لدى افراد العينة، وبذلك تبين مدى الموضوعية حول عدم تحيز او ادخال العوامل الشخصية من قبل افراد العينة حول مدى صعوبة او سهولة فهمهم للفقرات .

3-4-2 التجربة الرئيسية:

بعد اعداد اداتي البحث بشكل نهائي وبعد تحديد العينة الاصلية والبالغ مجموعها (42) فرداً المتضمنة (12) مدرب و(30) لاعب من الاندية المشاركة في دوري النخبة بكرة اليد، طبق المقياس بصيغته النهائية في فترة اجراء دوري الفرق العراقية للدرجة الممتازة بكرة اليد حيث تمثل هذه العينة افضل مستوى تنافسي للعبة في القطر .

وقد وزعت الاستمارات الخاصة بالمقياس على افراد عينة البحث قبل (60) دقيقة من بدء المباراة، وبأسلوب الاتصال المباشر، اذ اجري التطبيق من الباحثان وفريق العمل المساعد وقام الباحثان بشرح اهداف البحث لافراد العينة مع التأكيد على ضرورة الاجابة عن جميع الفقرات في المقياس بصدق . وقد استغرق وقت الاجابة على المقياسين بين (30-40) دقيقة .

3-5 الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث: الحقيبة الاحصائية spss

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد اكمال اجراءات وضع ادات البحث وهو (مقياس التفكير المنتج) وبعد الانتهاء من التطبيق النهائي لهذا المقياس على عينة البحث، حلت البيانات التي حصل عليها الباحثان لمعرفة التفكير المنتج لدى مدربي ولاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد فضلاً عن معرفة العلاقة بين التفكير المنتج وترتيب الفرق في الدوري الممتاز .

وفيما يلي عرض لنتائج البحث وتحليلها ومناقشتها بعد عرض البيانات الاولى :

4-1 عرض وتحليل نتائج التفكير المنتج لدى لاعبي كرة اليد:

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من التفكير المنتج للاعبين وترتيب الفرق في الدوري

الفرق	التفكير المنتج		ترتيب الفرق في الدوري
	س	+ ع	
الشرطة	104.2	1.9	الاول
الكرخ	106.2	2.4	الثاني
الجيش	101.2	4.5	الثالث
النجم	100.4	6.2	الرابع
النصر	100.8	6.3	الخامس
كربلاء	100.2	6.7	السادس

يبين جدول (3) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتفكير المنتج لدى لاعبي فرق الدوري الممتاز بكرة اليد وعلاقته بترتيب الفرق النهائي للدوري الممتاز .

حيث كانت قيمة الوسط الحسابي للتفكير المنتج لفريق نادي الشرطة (104.2) وبانحراف معياري (1.9)، بينما كانت قيمة الوسط الحسابي للتفكير المنتج لفريق نادي الكرخ (106.2) وبانحراف معياري (2.4)، وكانت قيمة الوسط الحسابي لها لدى فريق نادي الجيش (101.2) وبانحراف معياري (4.5)، وفريق نادي النجم كان الوسط الحسابي لها (100.4) وبانحراف



معياري (6.2)، اما فريق نادي النصر فكانت قيمة الوسط الحسابي لها (100.8) وبانحراف معياري (6.3)، وحصل فريق نادي كربلاء على وسط حسابي مقداره (100.2) وبانحراف معياري (6.7) .

اتضح من الجدول فيما يخص التفكير المنتج للاعبين وجود ثلاثة مستويات احداها عالية والاخرى منخفضة والثالثة متوسطة ، وكلما كان مستوى التفكير المنتج للاعبين عالي تحقق فرقهم انجاز افضل .

وهذا يدل على انه كلما كانت قيمة الوسط الحسابي عالية في التفكير المنتج يحقق اللاعب انجاز افضل له والنتيجة النهائية في صالح الفريق الذي ينضم له اللاعب .

وهذا ما يؤكد حصول فريقا الشرطة والكرخ على المركز الاول والثاني على التوالي والذان يحملان وسطاً حسابياً في التفكير المنتج عالياً جداً، في حين اتت الفرق ذات الوسط الحسابي المتوسط (الجيش، النجف) على المركزين الثالث والرابع وكذلك الفرق التي تحمل وسطاً حسابياً منخفض (النصر، كربلاء) حصلت على المركزين الخامس والسادس في الترتيب العام للدوري الممتاز .

حيث ان فريق الشرطة حصل على المركز الاول لانه يمتلك انحراف معياري في التفكير المنتج قليل وكانت قيمته (1.9) أي ان قيم التفكير المنتج تتحرف بمقدار (1.9) عن وسطها الحسابي البالغ (104.2)، اما فريق نادي الكرخ فقد حصل على قيمة اعلى من قيمة فريق نادي الجيش في الانحراف المعياري للتفكير المنتج ولكن بنفس الوقت هي قيمة اقل من قيم الفرق الباقية والمشاركة في دوري الممتاز، وهذا ما جعل فريق نادي الكرخ يحصل على المركز الثاني في الدوري.

اما قيمة الانحراف المعياري في التفكير المنتج لفريق نادي الجيش كانت (6.2) وهي قيمة اعلى من قيم الانحراف المعياري للفرق (النجف، النصر، كربلاء) ولكن بنفس الوقت هي قيمة اقل من قيم الانحراف المعياري لفريقي (النصر، كربلاء)، لذلك حصل فريق نادي النجف على المركز الرابع في الدوري .

اما قيمة الانحراف المعياري لفريق نادي النصر كانت (6.3) وهي قيمة اعلى من قيم الانحراف المعياري لفرق (الجيش، النجف، النصر، كربلاء) ولكن بنفس الوقت هي قيمة اقل من قيمة فريق نادي كربلاء، وهذا دليل على ما حققه فريق نادي النصر بحصوله على المركز الخامس في الدوري .

اما فريق نادي كربلاء فقد كانت قيمته للانحراف المعياري (6.7) وهي قيمة اعلى من باقي قيم الفرق المشاركة في دوري الممتاز، لذلك حقق فريق نادي كربلاء المركز السادس والاخير في دوري النخبة .

ان الفريق الذي يحصل لاعبيه على وسط حسابي عالي وب نفس الوقت يحصل على اقل انحراف معياري في التفكير المنتج يحقق افضل النتائج، وذلك حيث فريق نادي الشرطة الذي كان لديه وسط حسابي عالي واقل انحراف معياري من بين الفرق المشاركة في الدوري حقق المركز الاول في دوري الممتاز .

ان التفكير المنتج التي تكمن لدى فريقي (الشرطة، الكرخ) تدل على مدى حرص لاعبي الفريقين في الحصول على المركز الاول والثاني، وعازمين على تحقيق المراكز المتقدمة في الدوري كون الفريقين كان تفكيرهم عالي المستوى .

وان حصول الفريقين على هذين المركزين ناتجة من بذل المجهود العالي (الاداء المهاري ومستوى اللياقة البدنية وتطبيق الخطط الموضوعة وهذا كله اساسه التفكير المنتج الذي يشمل التفكير الناقد والتفكير الابداعي وحل المشكلات) التي تهدف الى تحقيق افضل النتائج وبالتالي الفوز



بالمباريات، اما باقي الفرق فعلى الرغم من المستوى عالي من حيث مشاركتهم في دوري الممتاز وهو اعلى مستوى في العراق وهذا يدل على مقدار جهودهم المبذولة في الوصول الى هدف المستوى الا ان حرص لاعبي فريقي (الشرطة، الكرخ) كان اعلى منهم مما ساهم في حصول الفريقين على المركزين المتقدمين في الدوري مقارنة بباقي الفرق المشاركة ويرى الباحثان بانه كلما كان التفكير المنتج للاعب عالي من ناحية طريقة تفكيرهم بصورة احسن مما كان ادائهم الافضل لاجل الحصول على نتائج اعلى ، وبذلك يرى الباحث انه من الضروري تدريب لاعبي كرة اليد في الدوري الممتاز والفرق المشاركة على كل مهارات التفكير وخاصة مهارات التفكير المنتج من اجل التنافس الافضل للحصول على نتائج اعلى .

2-4 عرض وتحليل نتائج لكل من التفكير المنتج وترتيب الفرق لدى مدربي فرق الدوري الممتاز بكرة اليد

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من التفكير المنتج وترتيب الفرق لمدربي فرق الدوري الممتاز بكرة اليد

الفرق	التفكير المنتج		ترتيب الفرق في الدوري
	س	ع +	
الشرطة	95	1	الاول
الكرخ	93	1.5	الثاني
الجيش	89.3	2	الثالث
النجف	89	2.1	الرابع
النصر	88	2.5	الخامس
كربلاء	88.5	4.5	السادس

يتبين من الجدول (4) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتفكير المنتج لدى مدربي فرق الدوري الممتاز بكرة اليد، حيث كانت قيمة الوسط الحسابي في التفكير المنتج لمدربي فريق نادي الشرطة (95) بانحراف معياري (1)، بينما كانت قيمة الوسط الحسابي لها لمدربي فريق نادي الكرخ (92) وبانحراف معياري (1.5)، اما مدربي فريق نادي الجيش فكانت قيمته لها (89.3) وبانحراف معياري (2)، وكانت قيمة الوسط الحسابي في التفكير المنتج لمدربي نادي النجف (89) وبانحراف معياري (2.1)، اما مدربي فريق نادي النصر فكانت قيمة الوسط الحسابي في التفكير المنتج (88) وبانحراف معياري (2.5)، وبخصوص مدربي فريق نادي كربلاء كانت قيمة الوسط الحسابي لها (88.5) وبانحراف معياري (4.5)، كما مبين من الجدول اعلاه فيما يخص التفكير المنتج للمدربين وجود ثلاثة مستويات للتفكير المنتج احده عالي والآخر منخفض والثالث متوسطة .

ويرى الباحث انه كلما كانت قيمة التفكير المنتج بمستوى عالي بالنسبة للمدربين تحقق فرقهم انجازاً افضل .

وهذا ما يؤكد فريقا (الشرطة، الكرخ) في حصولهما على المركزين الاول والثاني على التوالي ، حيث يحمل مدربيهم وسطاً حسابياً عالي في التفكير المنتج، بينما تأتي الفرق ذات الوسط الحسابي المتوسط (الجيش، النجف) والفرق اصحاب الوسط الحسابي المنخفض (النصر، كربلاء) في مراكز لاحقة ومتأخرة في الترتيب العام للدوري الممتاز .

ان الانحراف المعياري كلما كان قليلاً كان افضل أي ان انحراف القيمة عن وسطها الحسابي قليل، وهذا ما حصل في الدوري الممتاز حيث حصل فريق نادي الشرطة على المركز



الاول لان مدربيهم يمتلكون انحراف معياري في التفكير المنتج قليل، اما مدربي فريق نادي الكرخ فقد حصلوا على قيمة اعلى من قيمة مدربي فريق نادي الشرطة، وهذا ما جعل فريق نادي الكرخ يحصل على المركز الثاني في الدوري .

وكانت قيمة الانحراف المعياري لمدربي فريق نادي الجيش ومدربي فريق نادي النجف متساوية تقريبا ولكن هي اعلى من قيم مدربي فرق (الشرطة، الكرخ)، وهي بنفس الوقت اقل من قيم باقي مدربي الفرق المشاركة في الدوري، مما جعل فريق نادي الجيش وفريق نادي النجف يحصلوا على المركز الثالث والرابع على التوالي في الدوري .

اما قيمة الانحراف المعياري لمدربي فريق نادي النصر هي اعلى من قيم مدربي الفرق (الشرطة، الكرخ، الجيش، النجف)، ولكن بنفس الوقت اقل من قيمة الانحراف المعياري لمدربي فريق كربلاء، وهذا ما جعل فريق نادي النصر يحصل على المركز الخامس في الدوري وكانت قيمة الانحراف المعياري لمدربي فريق نادي كربلاء اعلى من قيم مدربي الفرق الباقية، لذلك حصل الفريق على المركز السادس والاخير .

ان قيمة التفكير المنتج العالي لدى مدربي فريقي (الشرطة، الكرخ) جاء نتيجة تراكم الخبرة التدريبية لهم ويضاف لها الدراسات الاكاديمية والدورات التدريبية في المجال الرياضي، وان التفكير المنتج للمدربين يعمل كعامل اساسي لتحقيق فرقهم انجاز افضل . وما يؤكده ذلك ان مدربي فريقي (الشرطة، الكرخ) قد حققوا انجازاً افضل لفرقهم وذلك بتحقيقهم المراكز المتقدمة في الدوري بسبب تفكيرهم المنتج الذي يمتلكونه .

ويؤكد الباحثان على مدى اهمية التفكير المنتج العالي لدى مدربي فرق دوري الممتاز، حيث كلما كان التفكير المنتج للمدربين عالي كانت نتائج فرقهم افضل من حيث ترتيب هذه الفرق، وان ارتفاع مستوى التفكير المنتج للمدربين مقارنة مع اللاعبين لان اللاعبين يكتسبون الخبرات من مدربيهم وخاصة من حيث طريقة تفكيرهم الابداعي وحل المشكلات .

4-3 عرض وتحليل ومناقشة الفروق في التفكير المنتج بين المدربين واللاعبين

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتفكير المنتج بين المدربين واللاعبين

الدالة الاحصائية	قيمة ت		درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري ع +	الوسط الحسابي س	
	الجدولية	المحسوبة					
غير معنوي	2.02	0.92	40	30	27.9	102.83	اللاعبون
				12	15	90.33	المدربون

يبين جدول (5) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستثارة الانفعالية لدى كل من المدربين واللاعبين، اذ كانت قيم الوسط الحسابي للاعبين (102.83) وبانحراف معياري (27.9)، بينما كانت قيمة الوسط الحسابي للمدربين (90.33) وبانحراف معياري (15)، وبجسم عينة (42) فرد موزعه (30) لاعب و (12) مدرب، موزعين بالتساوي (5) لاعبين ومدربين (مدرب ومساعد) لكل فريق .

وبعد استخراج قيمة (ت) عند درجة حرية (40) ومستوى دلالة (0.05) تبين قيمتها المحسوبة بلغت (0.92) وهي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.02)، هذا ما يدل على ان الدلالة الاحصائية بينهما غير معنوية مما يمثل هذا على تنافسهم العالي مع الخصم وحرصهم الشديد على تحقيق افضل النتائج وظهور بعض المستويات، وهذا ما يدل على مكانتهم العالية من خلال تمثيلهم هذه اللعبة وذلك ضمن المستويات المتقدمة وبسط دليل بانهم يمثلون الدوري الممتاز .



5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- من خلال نتائج البحث توصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية :
- 1- يرتفع مستوى التفكير المنتج لدى لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتقدمة ، وتنخفض مع لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتأخرة .
 - 2- مستوى التفكير المنتج للمدربين يكون عالي لدى مدربي الفرق المتقدمة .
 - 3- تقارب للتفكير المنتج بين المدربين واللاعبين لفرق الدوري الممتاز لكرة اليد .

2-5 التوصيات :

- في ضوء ما تمخضت عنه الدراسة في النتائج يوصي الباحثان بما يلي :
- 1- العمل على زيادة تنمية مهارات التفكير وخاصة مهارات التفكير المنتج لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين من اجل الحصول على نتائج افضل .
 - 2- محاولة المحافظة على المستوى العالي للتفكير المنتج لدى لاعبي كرة اليد .
 - 3- اجراء دراسة مشابهة على فئات عمرية لنفس اللعبة وكذلك استخدام مقاييس نفسية اخرى على نفس العينة .

المصادر

- 1- فاطمة محمود الزيات؛ علم النفس الإبداعي ط1 (دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، 2009) .
- 2- عامر فهمي وهشام عامر؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية (ط3، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005) .
- 3- عبد الله محمد عبد العزيز؛ مهارات التفكير المنتج وصف البرنامج التدريبي الدورة التدريبية (الرياض، المملكة العربية السعودية، 2007) .
- 4- قاسم المندلاوي؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية (مطابع التعليم العالي، 1989) .
- 5- محمد جاسم الياسري ومرون عبد المجيد؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ط1 (عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2003) .
- 6- مصطفى باهي؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) .
- 7- وجيه محبوب واحمد بدري؛ البحث العلمي (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2004) .



تدريب القوة بالإطالة اللامركزية بوسائل مساعدة وتأثيرها في مؤشر النقل الحركي ومتغيرات الانطلاق وانجاز الوثب الطويل

أ.د صريح عبد الكريم الفضلي م. عباس علي لفته م.د ولاء طارق
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Sareeh.alfadly@gmail.com

ملخص البحث

فعالية الوثب الطويل تتميز بعدد من المراحل الفنية الصعبة والمعقدة والتي تتطلب مراعاة الشروط الميكانيكية لها واتقانها بما يخدم المسارات الحركية، وهذا يتطلب البحث عن الوسائل المساعدة ذات العلاقة بالأداء الفني لإمكان أحداث تأثير في تكامل هذه الشروط الميكانيكية لمراحل هذه الفعالية وطرق قياسها لتحسين مستوى أداء واثبي هذه الفعالية، وتكمن أهمية البحث في تحديد مسافة مستهدفة بالوثب الطويل ليتم على أساس محدداتها اعداد تدريبات باستخدام وسائل مساعدة (كالأربطة المطاطية الخاصة) كمقاومات تسلط عند اطالة العضلة العاملة بالأوضاع التحضيرية وبيان فاعليتها لزيادة دفع القوة وكفائة بدلالة زاوية الطيران وتغير الزخم الخطي وتعزيز الربط بين الخطوة الاخيرة والارتفاع بما يسهم في تطور مستوى اتقان وانسيابية أداء هذه المراحل وفقا لميكانيكية الأداء، ويأمل الباحثون ان يوضحوا دور هذه التدريبات وفقا لمحددات المسافة المستهدفة في تطوير بعض المتغيرات البيو ميكانيكية المرتبطة بتحقيق هذه المسافة كفاءة الدفع اللحظي، متغيرات الانطلاق لتحسين الانجاز بالوثب الطويل لهذه الفئة. وطبق البحث على عينة من الواصلين تحت سن 18 سنة من أبطال الوثب الطويل واستخدم الباحثون المنهج التجريبي. واستخدموا التصوير الفيدوي والتحليل الحركي لقياس المتغيرات الميكانيكية قيد البحث وطبقت التدريبات الخاصة بالإطالة العضلية للأوضاع التحضيرية باستخدام الحبال المطاطية كمقاومات لهذه الأوضاع ذات العلاقة بمراحل الاقتراب والارتفاع بالوثب الطويل وشملت 32 وحدة، بواقع 4 وحدات تدريبية في كل أسبوع. وظهر تطور لعينة البحث في متغيرات سرعة الاقتراب وسرعة الانطلاق وزاوية الطيران و كفاءة الدفع اللحظي بدلالة زاوية الطيران وتغير الزخم الابتدائي والنهائي ومنتج منها من تطور في زوايا اجزاء الجسم لحظة الدفع نتيجة التدريبات الخاصة فضلا عن تطور الانجاز المتحقق.

الكلمات المفتاحية: الإطالة المركزية، متغيرات ميكانيكية، كفاءة الدفع اللحظي- مسافة مستهدفة

Search Summary

**Training of the force through decentralized extension of auxiliary means
and its impact on the indicator Motor Transport and the take off
variables and achievement Long jump**

**Prof. Dr. Al Fadhli/University of Baghdad-Faculty of Education Physical
and Sports Sciences**

PM. Abbas Ali Lafta Dr. Walad Tariq

The Long jump Characterized by a number It is a difficult and complex technical stages that require to take into account the mechanical conditions and mastery of the motor paths, and this requires the search for assistive devices related to the technical performance to be able to effect the integration of these mechanical conditions of the stages of this event and methods of measurement to improve. Performance level jumpers This event , the importance of research lies in Set a long jump target distance to be based on its determinants of training With Means of assistance as resistors at Lengthening the musclesAt Working with the preparatory conditions and



indicating their events to increase the force's payment and its loss in terms of the angle of flight.

Change the linear momentum and strengthen the link between the last step and the improvement of the level of proficiency and smooth performance of these stages according to the mechanics of performance, and researchers hope to clarify the role of these exercises According to the target distance parameters in the development of some biomechanical variables associated with achieving this distance .Instantaneous payment efficiency ,take off variables To improve delivery Long jump For this category. The research was applied to Sample of youth Under 18 years of age Of Heroes Long jump The researcher used, experimental Curriculum ,video imaging and kinetic analysis to measure mechanical variables Under consideration The exercises for the muscular lengthening of the preparatory conditions were applied using rubber cords as resistances to these conditions related to the stages of approaching and upgrading Long jump It included 32 units, with 4 training modules per week. The evolution of the search sample appeared in the variables of approaching velocity and speed of departure and the angle of flight and the efficiency of instantaneous payment in terms of the angle of flight and change momentum and produced from a development in angular body parts The moment of payment as a result of special exercises as well as the evolution of achievement achieved.

Words Tagged with: Mainframe extension-mechanical variables, Instantaneous payment efficiency, Target distance

1- المقدمة:

إن استخدام التدريبات البدنية المبنية على اسس علم التدريب الرياضي ووفقا للحاجة من هذه التدريبات انما هي تعزيز للقدرات البدنية وترسيخ المسارات الحركية وتطويرها لمختلف أجزاء الجسم وفقا لمراحل الأداء والتي تعد من الأمور الضرورية المهمة بالوثب الطويل وخصوصا للناشئين. وبعد التحليل الحركي من العلوم المهمة الذي يساعد بكشف الاخطاء في هذه المسارات للمساهمة فيما بعد في اعداد التدريبات الخاصة لتقويمها بعد معرفة العضلات المسؤولة عن تنفيذها في مختلف اجزاء الجسم، اذ يمكن استخدام العديد من التدريبات المبتكرة والتي يمكن ان تحدث التأثير المناسب في المسار الحركي الجيد، وهذا ما يشكل القاعدة الأساس للإنجاز الرياضي وتطويره على المدى البعيد وبما يضمن الارتقاء بالمستوى المهاري والبدني.

وتكمن اهمية البحث في تحديد مسافة مستهدفه يتم اعداد التدريبات الخاصة وفق محدداتها ومتطلباته وتعزيز دور وفاعلية استخدام تدريبات القوة من وضع الاطالة (التقلص اللامركزي الذي يمثل الوضع التحضيرى) باستخدام حبال مطاطية باتجاه هذا التقلص للتأثير في تطور الدفع اللحظي والشروط الميكانيكية المصاحبة لأداء الارتقاء بهذه الفعالية وتحقيق تلك المسافة المستهدفة، وبما يسهم في تطور مستوى اتقان أداء مراحل الاداء وانسيابها وتعزيز كفاءة الدفع اللحظي بما يحقق زاوية انطلاق فعالة وباقل تناقص بالزخم اللحظي اثناء الارتقاء وباتجاه المسار الصحيح لمركز ثقل الجسم، ويأمل الباحثون ان يوضحوا دور تحديد المسافة المستهدفة كهدف تدريبي ينبغي تحقيقه واعداد التدريبات اللازمة وفقا لمحددات هذه المسافة باستخدام الوسائل المساعدة والمناسبة وفعاليتها في



الاقتصاد بالوقت واستثمار هذه التدريبات بما يعزز الجانب المهاري والبدني عند لحظة الارتقاء وبما يفترض ان تكون عليها من زيادة قيم الدفع اللحظي دون تناقص ملحوظ بالزخم الخطي والذي يتناسب عكسيا مع زاوية انطلاق الواثب، وهو ما نطلق عليه كفاءة الدفع اللحظية بدلالة زاوية الانطلاق وتناقص الزخم الخطي.

وتحتاج الوثب الطويل تحديداً الى دراسة دقيقة للمسارات الحركية لأجزاء الجسم المختلفة في أثناء تطبيق مراحل أداء هذه الفعالية ووفقاً لهدف يتم تحديده مسبقاً للوصول اليه، نظراً للأداء الفني المعقد لهذه الفعالية، وما تحتاجه من قدرات بدنية خاصة، وهذا يتطلب إعطاء أهمية كبيرة للوسائل المساعدة التي يرتبط استخدامها وفقاً للأسس الميكانيكية ولمحددات هذه المسافة الجديدة، والهدف الحركي منها للاختزال بالوقت والوصول الى المستويات الدولية التي لم يرتق إليها الواصلون العراقيين، إذ وصل الإنجاز الدولي لهذه الفئة (8.30 امتار) في حين ان الرقم في هذه الفعالية لهذه الفئة على مستوى العراق (6.35 امتار) وعلى مستوى العرب (7.25 امتار)، وهذه بالحقيقة شكلت إحدى المشاكل التي تعاني منها هذه الفعالية ولاسيما في البحث عن وسائل تقتصر الوقت وتؤمن وصول الواثب الى مستوى فني وبدني جيد، وهذا ما حدا بالباحثين الى تحديد مسافة مستهدفة واختيار تدريبات القوة بالإطالة اللامركزية كون هذه الاطالة تمثل الوضع التحضيري الذي يفترض ان يكون بأعلى شكل فني صحيح لإعطاء الفعل المؤثر لتحقيق الواجب الرئيسي للأداء لتحقيق هذه المسافة الجديدة والتي قد تساعد على تطوير الجوانب الفنية والشروط الميكانيكية وتعزيزها وفقاً للمسارات الحركية لأجزاء الجسم المختلفة بعد ان يتم تحليل هذه الحركات من خلال التحليل الحركي والكشف عن مكامن الخلل والضعف في هذا الاداء لنتمكن من اختيار نوعية الوسائل التي يمكن ان تساعد في تطوير القدرات البدنية الخاصة واتقان الاداء الحركي فيها صحيحاً ومناسباً لهم. وتكمن أهمية البحث من التعرف على محددات المسافة المستهدفة واعداد التدريبات اللازمة في التأثير على مؤشرات الانجاز وتحقيق هذه المسافة كاستخدام قانون كفاءة الدفع اللحظي كقانون جديد يشير على فاعلية الارتقاء الفعال بكل مؤشرات (زاوية الانطلاق، تغير الزخم الخطي) بالإضافة الى المتغيرات الميكانيكية الاخرى للنجاح في اكساب الجسم الاداء الفني المميز لتحقيق الانجاز الجيد بالوثب الطويل للناشئين.

ويهدف البحث إلى:

1. تحديد مسافة وثب مستهدفة ولتعرف على محدداتها البيوميكانيكية.
2. التعرف على قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة بمرحلة الارتقاء بالوثب الطويل (مؤشر النقل الحركي بدلالة زاوية الطيران وتغير الزخم الخطي ومتغيرات الانطلاق) لعينة البحث.
3. إعداد تدريبات القوة بالإطالة اللامركزية لتطوير مؤشر النقل الحركي وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لوثب الطويل باستخدام وسائل واجهزة مساعدة وانجاز المسافة المستهدفة.

وفرض الباحثون:

1. توجد فروق دالة احصائية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مؤشر النقل الحركي وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لعينة البحث.

2. توجد فروق دالة احصائية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الانجاز لعينة البحث.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

2-2 عينة البحث: حُدِدَت عينة البحث من لاعبي الوثب الطويل وهم يمثلون مجتمع البحث الأصلي لمركز المواهب بألعاب القوى التابع لوزارة الشباب في بغداد، (بعمر دون الـ 18 سنة)، بطريقة المعاينة المقصودة وبلغ عددهم (6 قافزين) ممن يمتلكون مستوى إنجاز محلي، وحقق الباحثون الناحية الاعتدالية للعينة ضمن التوزيع الطبيعي من أجل سلامة العمليات الإحصائية، واختيار الأنسب على وفق نتائج هذا التوزيع لمتغيرات العمر والعمر التدريبي والطول والكتلة، يلحظ الجدول (1).



الجدول (1)

المميزات الخاصة بعينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	س-	±ع	الوسيط	الالتواء
1	العمر	سنة	16.5	0.45	16	1.11
2	العمر التدريبي	سنة	4.45	0.03	4.40	1.66
3	الكتلة	كغم	62.4	1.5	62	0.285
4	الطول	متر	1.73	0.05	1.72	0.200

يلحظ أنَّ الوسط الحسابي لأعمار عينة البحث كان (16.5) بانحراف معياري (0.45)، وبلغ العمر التدريبي لهم بوسط حسابي (4.45) وانحراف معياري (0.03) وكان الوسط الحسابي لكتلتهم (62.4) بانحراف معياري (1.5)، أمَّا الوسط الحسابي لأطوالهم فبلغ (1.73) بانحراف معياري (0.05)، وكان معامل الالتواء للقيم جميعها اقل من $2 \pm$ مما دل ذلك على توزيع العينة توزيعاً طبيعياً.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر الأجنبية والعربية وشبكة المعلومات الدولية .
- الملاحظة والتجريب .

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- كاميرا فيديو للتصوير نوع (SONY) عدد 2 وسرعتها (240) صورة بالثانية
- جهاز الحاسب الآلي (اللابتوب) نوع hp.
- جهاز الكتروني طبي لقياس الوزن والطول .
- أقراص ليزرية .
- شريط قياس (كتان) بالأمتار .
- حبال مطاطية وكرات تدريبية مختلفة الأحجام والأنواع وبعض أجهزة الجمناستك .
- شواخص مطاطية .
- صناديق خشبية مختلفة الأحجام والارتفاعات .
- مساطب مختلفة الأحجام والارتفاعات .

2-4 الاختبارات والقياسات:

2-4-1 اختبارات الانجاز:

وهو اختبار الوثب الطويل ضمن قواعد الاتحاد الدولي بالألعاب القوى، وتعطى 6 محاولات، وتم تصويرها فيديو من خلال كاميرتين لغرض تحليل الفيلم واستخراج المتغيرات البيوميكانيكية.

2-4-2 التصوير الفيديوي واستخراج المتغيرات الميكانيكية:

استخدم الباحثون التصوير الفيديوي بواسطة كاميرتين فيديويتين عالية السرعة نوع (Casio 240 ص/ث) ثنائية الأبعاد 2D . وتم النقاط التسجيلات الفيديوية بعد أن ثبتت الكاميرا الأولى على حاملها على بعد 8.8 امتار وبارتفاع 1.23 متر بحيث كانت عدستها عمودية على نقطة ارتقاء اللاعب من الجانب الأيمن . وتم تثبيت الكامير الثانية بنقطة تبعد عن نهاية حفرة الوثب 1.8 متر وبارتفاع 1.6 متر بحيث تكون عمودية على نقطة منتصف جسم الواصل لحظة الارتقاء، وتم تطبيق المسافات نفسها في كل من الاختبارات القبلية والبعديّة، وتم تصوير المحاولات جميعها واستخراج المتغيرات الآتية بعد تحليل أفضل مسافة وثب وصل إليه كل لاعب في كل من الاختبارين القبلي والبعدي على وفق برنامج التحليل الحركي (kinvoea).

تم قياس المتغيرات البيوميكانيكية ومؤشر النقل الحركي من خلال تصوير العينة في أثناء الاختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها ببرنامج (kinvoea) وكالاتي:



- زاوية الانطلاق (بالدرجة): قيست من خلال الزاوية المحصورة بين الخط الواصل بين نقطة الورك قبل ترك الأرض، والى ما بعد ترك الأرض بثمانية صور مع الخط المار بالورك أفقياً وموازياً للأرض.
- سرعة الاقتراب (متر/ثانية) قيست من خلال تحديد طول خطوة الاقتراب الأخيرة وزمنها من الحاسوب مباشرة، لكون إن سرعة هذه الخطوة تمثل السرعة النهائية قبل الارتقاء.
- سرعة الانطلاق (م/ث): قيست من خلال المسافة التي قطعها نقطة الورك من لحظة ترك الأرض الى ثمانية صور من ترك الأرض وقسمة هذه المسافة على زمنها.
- زاوية الجذع لحظة الارتقاء: وتم حساب هذه الزاوية من الحاسوب مباشرة من خلال الخط الواصل من الكتفين الى مفصل الورك مع خط الافق المار من الوركين (بالقطاع)
- البعد العمودي للمحور الطولي للجسم عن خط الجاذبية لحظ الدفع: تم قياسه من خلال الحاسوب. بعد ان تم تحديد المحور الطولي للجسم المار من مركز ثقله مع خط الجاذبية (بالمتر واجزائه) من المحور الافقي والمحور العميق.
- مؤشر النقل الحركي: بدلالة تغير الزخم وزاوية الطيران (درجة / جول / كغم) تم حساب هذا المؤشر وكما يأتي:
- حساب الزخم الخطي الابتدائي لحظة الاستناد بعد حساب سرعة الخطوة الأخيرة وضربها بكتلة الجسم (كتلة الجسم × سرعته في اخر خطوة ركض)
- وحساب الزخم الخطي النهائي بعد حساب سرعة الانطلاق الى لحظة بعد ترك الأرض وضربها بكتلة الجسم (كتلة الجسم × سرعته الانطلاق)
- ويقاس مؤشر النقل الحركي = زاوية الانطلاق ÷ (الزخم النهائي) - (الزخم الابتدائي)
- ويقسم الناتج على كتلة الجسم من أجل أن يكون المؤشر (د/كغم²م/ث) أي تناقص الزخم يكون لكل 1 كغم من الجسم. (1: 123).
- 6-2 التجربة الاستطلاعية:**
- قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2018/2/10) على أفراد العينة وذلك لتحقيق الأهداف الآتية:
- 1- ضبط أداء الأجهزة المستخدمة وتثبيت مكان وضع كاميرات التصوير وإعدادها بشكل كامل.
- 2- التعرف على المعوقات والأخطاء التي ترافق إجراءات البحث.
- 3- معرفة مدى ملائمة الملعب الخارجي وإجراء التدريبات.
- 7-2 الاختبارات القبلية:**
- قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 16- 2018/2/17 وعلى أساسها يتم وضع التدريبات الخاصة وتنفيذها وكما يأتي:
- 1- اختبار الانجاز لأفراد عينة البحث:**
- 2- تحليل المتغيرات الميكانيكية من خلال برامج التحليل:**
- 8-2 التدريبات المطبقة:**
- حدد الباحثون مسافة (7 متر) كمسافة مستهدفة للإنجاز، وحددوا المتطلبات البيوميكانيكية التي تتناسب مع تحقيق هذه المسافة ليتم اعداد التدريبات البدنية لها وكما يأتي:
- السرعة المناسبة لتحقيق مسافة 7 متر قيست من خلال القانون الاتي:
- السرعة = $\frac{\text{المسافة المستهدفة}}{\text{زمن}} = \frac{9.81}{(2: 129)}$
- قياس القوة المطلوبة للارتقاء والتي تتناسب مع مسافة 7 متر وفق القانون الاتي:
- القوة المبذولة = كتلة الجسم × السرعة / زمن الدفع اللحظي



واستخدم الباحثون معطيات هذا القانون في مراقبة تطور المتغيرات البيوميكانيكية خلال التدريبات الاسبوعية والتي بتطورها يتم حتما تطور السرعة التي تتناسب مع تحقيق المسافة المستهدفة، دون الاخلال بمتغيرات الارتقاء البيوميكانيكية التي تم تشخيصها من خلال المتغيرات البيوميكانيكية التي ذكرها الباحثون في مبحث قياس المتغيرات البيوميكانيكية اعلاه.

قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية للمدة من 17 / 2 / 2018 ولغاية 19 / 4 / 2018 التي شملت 32 وحدة، بواقع 4 وحدات تدريبية لكل أسبوع . وتم الاتفاق مع السيد مدرب المركز فيما يخص تطبيق التدريبات الخاصة بالحبال المطاطية وباطالة العضلة عند الاوضاع التحضيرية. وكانت التدريبات ترتبط بالأداء الفني والتي يمكن أن تسهم في تطوير قوة العضلات التي يقع عليها واجب الدفع اللحظي عليها لإفراد العينة على وفق الشروط الميكانيكية ذات العلاقة بمرحلة الربط بين الخطوة الأخيرة والارتقاء بالوثب الطويل. وقد اعتمد الباحثون في وضع هذه التدريبات من خلال خبرتهم الطويلة في مجال التدريب والبيوميكانيك، وتم تحدد حمل التدريب وكما يأتي :

- شدة التدريب فيما يخص الحبال المطاطية، تم اعتماد اقصى طول للحبل المطاط عند امتطاطه يمثل شدة 100 %، تحدد الشدة التدريبية وفقا لذلك :
 - مثال / اذا كان اقصى امتطاط للحبل 5 متر يمثل 100% فهو يمثل شدة مقاومة قصويه.
 - كان زمن التقلص اللامركزي من (8- 12 ثانية) بتكرار 8- 10 مرات وبراحة وفقا لزمن العمل وببساطة شدة من 90- 100% من الطول القصوى للحبل كان تكرار التدريبات من 8 – 12
 - تم تحديد زمن الراحة من النسبة بين زمن الجهد الى زمن الراحة .
 - تم التدرج بالصعود بالحمل التدريبي تدريجيا بعد كل اسبوعين اذ كانت التدريبات تتكرر كل أسبوعين، ويزداد حمل التدريب تدريجيا بالأسبوعين الآخرين وهكذا.
- 9-2 الاختبارات البعدية:** أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 18-19/4/2018
- 10-2 الوسائل الإحصائية:** استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SSPS)
- 1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات البيوميكانيكية وتحليلها ومناقشتها:**

الجدول (2)

الفروق بين الأوساط الحسابية والخطأ المعياري بين الفروق وقيم (t) والاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البيوميكانيكية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ع د	قيمة (t) محتسبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع					
زاوية الانطلاق	درجه	15.2	2.38	22.4	1.94	7.2	0.95	7.60	0.000	معنوي
سرعة الاقتراب	م/ث	7.56	0.43	7.94	0.30	0.38	0.07	5.26	0.001	معنوي
سرعة الانطلاق	م/ث	6.64	0.43	7.62	0.32	0.98	0.22	4.47	0.005	معنوي
مؤشر النقل	د /كغم.م/ث	21.2	1.4	34.3	2.1	13.1	2.10	6.23	0.004	معنوي
زاوية الجذع اماما	درجة	18.6	3.1	11.2	0.89	7.4	1.49	4.95	0.003	معنوي
بعد م ك ج جانبيا	متر	0.36	0.03	0.14	0.02	0.08	0.02	4.15	0.02	معنوي

درجة الحرية (4) وتحت مستوى خطأ ≥ 0.05

إنَّ النتائج المعروضة بالجدول (2) اعلاه دلت على أنَّ التدريبات التي هدفت الى تعميق أسس تطبيق الحركات الصحيحة وفقاً لمسارها الفنية من خلال استخدام بعض الوسائل المساعدة لدعم الوضع التحضيري الذي يعد الأساس في تطبيق القسم الرئيسي للحركة عزز من انجاز الشغل المطلوب في مجاميع العضلات الرئيسية بالوثب الطويل لأفاد عينة البحث واعدادها لتحسين وتطوير متغيرات سرعة الاقتراب وسرعة الانطلاق وزاويته بما يتناسب وتحقي المسافة المستهدفة، فضلا عن تطور مؤشر النقل الحركي بدلالة زاوية الطيران وتغير الزخم الخطي، وزوايا الجذع خلال الارتقاء وفقا لنتائج التحليل .



ان التدريبات بالإطالة اللامركزية قد عززت قيم هذه المتغيرات بشكل ايجابي وجعل الاداء يبدو منسجماً قدر الإمكان مع الهدف من الاداء، إذ إنَّ التدريب على وفق نتائج التحليل وباستخدام الوسائل التدريبية المقترحة والذي تعرض له أفراد العينة كان مؤثراً في تطوير سرعة الاقتراب وتحسن الربط الجيد بين الخطوات الأخيرة للاقتراب مع الارتقاء، مما جعل الزيادة النسبية في زاوية الانطلاق مؤثرة في ضمان عدم التناقص في سرعة الانطلاق وإعطاء المجال الكافي لحركة الرجلين ومرجتهما بما يضمن تحقيق وضع جيد للجسم اثناء الانطلاق، تمثل في نقصان زاوية الجذع في هذه اللحظة للإقلال من قصور الجسم الذاتية، والحفاظ على كمية الحركة المكتسبة والمطلوبة لاستمرار الجسم بسرعه المثالية بعد الانطلاق، إذ إنَّ التدريب باستخدام الأربطة المطاطية المساعدة عند اجراء التدريبات الخاصة لهذه المراحل عزز قدرة اللاعب البدنية وشعوره بقيم القوة المطلوبة لتحقيق المسارات الحركية والتي ايضا تمثلت في تحقيق المد الفعال بالاتجاه المناسب كمحصلة لحظة الدفع بالرجل الدافعة والمرجحة الصحيحة والفعالة للرجل القائدة فضلاً عن المعلومات التصحيحية (التغذية الراجعة) التي يتعرض لها في كل تكرار، وعملت التدريبات بالإطالة اللامركزية على تحسن القوة للعضلات العاملة في الرجلين والذراعين والجذع وزيادة عزم القوة خلال مراحل الاداء ادى الى زيادة كفاءة توافقهما العصبي - العضلي وبأزمان مناسبة بين التكرارات وهذه التدريبات كلها أدت الى تحسن المسارات الحركية ولاسيما عند لحظة الربط بين الخطوات الأخيرة والارتقاء والمد الفعال التي تعد من أهم المراحل المؤثرة في ترابط الأداء الفني للاعب الوثب الطويل والذي حتماً يؤثر في تحقيق الإنجاز الجيد، وكان لابد من أن تكون هناك تكرارات لتدريب السرعة الخاصة وأداء الارتقاء على منصات مختلفة للارتقاء وبمقاومة الحبال المطاطية والتي تساعد على زيادة الإحساس بوضع قدم الارتقاء وزيادة الشعور بالدفع الفعال في هذه اللحظة بهدف تطوير المتغيرات الميكانيكية الخاصة بهذه المراحل والتي ارتبطت بسرعة الاقتراب وسرعة الانطلاق وزاويته وزاوية الجذع وامتداد الجسم لحظة الدفع، إذ ان الهدف من التدريبات المستخدمة هو تطوير القوة والسرعة الخاصة، وتعلم الإحساس بالإيقاع الصحيح، والاستمرار به لذا فإنه يجب تخصيص مدة راحة مناسبة كافية لكي يتمكن اللاعب من الاحتفاظ بالإيقاع المرغوب في الركض خلال هذه التدريبات والربط الصحيح بعملية الارتقاء. (3: 336-335) وإنَّ التدريب الخاص يعمل على تحقيق إنجاز رقمي جديد والحفاظ على المستوى في السباقات ذات الحركة المتكررة. (4: 260-263) إذ أنَّ كلما ازداد مدى القفز زادت الدقة بحركات الجسم والتحكم به وفق ما مطلوب من أوضاع ميكانيكية وذلك لأنَّ زيادة المدى يكسب السيطرة على حركات جسمه في الهواء وزيادة المجال للهبوط بشكل فعال وامن في حفرة القفز. (5: 79) ومن هنا يجب تأكيد على ارتفاع نقطة الورك وتطوير الوثب في أثناء التدريب من خلال برامج القوة التدريبية المتنوعة، لأنَّ زاوية الانطلاق ووضع زاوية الجذع الجيدة التي تتناسب مع عزم الجاذبية لها تأثير مباشر على سرعة اللاعب أثناء الدفع وينعكس ذلك على مسافة الوثبة الكلية.

2-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعيدة للإنجاز وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

فروق بين الأوساط الحسابية والخطأ المعياري بين الفروق وقيم (t) والاختبارات ألقبية والبعيدة لمتغيرات معدل السرعة للمراحل الخاصة بمجموعة البحث

المتغيرات	القبلي		البعدي		ف	ع	قيمة (t) محسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±					
الإنجاز (بالمتر)	5.50	0.09	6.80	0.14	1.30	0.232	5.60	0.003	دال

درجة الحرية (4) وتحت مستوى خطأ $0.05 \geq$

ان هدف التدريبات كانت لتطوير القوة المبذولة في العضلات العاملة والتي ستسبب حتما في تطوير سرعة الانطلاق التي تخدم تحقيق الإنجاز الذي يرتبط ارتباطاً طردياً بزيادتها كما تم الإشارة



إليه في المبحث السابق، لذا فإن هذا الموضوع يرجع إلى طبيعة الحركات التي تدرب أفراد عينة البحث عليها في كيفية استخدام الربط الصحيح بين نهاية كل مرحلة وبدايتها مما عزز الربط الصحيح بين سرعة الاقتراب والارتقاء في أثناء أداء المحاولات التنافسية لتحقيق الإنجاز الجيد في الاختبارات البعدية باستخدام تدريبات المقاومة اللامركزية بالحبال والاربطة المطاطية، وهذا يشير الى تحسن أفراد العينة لمرحلة سرعة الخطوة الأخيرة ولحظة الارتقاء (الانطلاق) وبزاوية انطلاق جيدة، وهذا ما جعل النتائج تتطور في هذا المتغيرات والتي أثرت على تطور الانجاز والاقتراب من الهدف وهي تحقيق المسافة المستهدفة المقترحة نتيجة تطبيق التدريبات وفقاً لمراحل الأداء بما يخدم الإنجاز المتحقق فضلاً عن الاتجاه نحو زيادة السرعة الخاصة في ظروف المسابقة. وهذا يتحقق باستخدام الحبال المطاطية لتطوير القوة بالإطالة اللامركزية ووفقاً للعمل العضلي المرتبط بخواص العضلات التي تعمل عند الركض والقفز لضمان التهيئة الحركية لإيقاع جيد، يتناسب مع متطلبات تحقيق الإنجاز في هذه المسابقة، ووفقاً لشروطها الميكانيكية المرتبطة بالجانب التعليمي والتدريبي. (6: 29-31)

فزيادة القوة في كل من الرجلين والذراعين تعني أن هناك زيادة سوف تتحقق في مجمل سرعة الجسم (الخطية والزاوية وزخم الجسم)، وامتازت هذه الزيادة بالقوة بردود أفعال مع الأداء ومع ردود أفعال الجسم في مرحلة الارتقاء والمد مع المحافظة على توافق حركات اجزاء الجسم خلال الطيران بما يتناسب وتحقيق اعلى ائزان حركي لأجل أن تخدم مسار م ث ج والتطبيق الصحيح للمراحل كلها (الإنجاز)، إذ إن التدريبات حققت تزايداً في الشروط الميكانيكية خلال مراحل الأداء، مما أثر في نتيجة مؤشر النقل الحركي وأدى الى زيادة سرعة الجسم وتأثيرها في الانجاز المتحقق، إذا علمنا أن أفضل نتيجة للإنجاز تأتي من الاسهام الفعال لأجزاء الجسم جميعها وانسيابية أدائها وترابطها مع بعضها البعض " فالوركان يساهمان في تحسين النقل الحركي بدقة وانسيابية عالية للحركات المؤدة في الهواء ومن ثم زيادة القوة المنتجة لتحقيق سرعة مكتسبة للجسم" (7: 64-65) فقد اعطت التدريبات بالإطالة اللامركزية المجال الصحيح لتزايد العمل العضلي التحضيري لإنتاج اكبر تحضير عضلي خلال القسم الرئيس (الانقباض المركزي) عند الى لحظة ما قبل الارتقاء وخلال الدفع ومن ثم الدفع الفعال لأنه كما ذكرنا سابقا هناك ردود افعال متعاكسة للجسم، فتأخذ الذراع والجذع الوضع الميكانيكي المناسب لخدمة الاداء الحركي لهذه الفعالية .

إن من النتائج العملية التي تحققت في مجمل أداء أفراد عينة البحث التي ترافقت مع ما تحقق من تطور للقوى العضلية في المجاميع العاملة هو أن تطور تناقص الزخم بين مرحلتي الاستناد والدفع وتطور مؤشر النقل الحركي والتي أدت الى تزايد مرحلة المد الفعال (سرعة المد)، وجاء هذا منسجماً مع تزايد للقوة اللحظية التي أثرت في تحقيق السرعة الخطية لهذه الأجزاء التي كانت متوافقة مع تطور المتغيرات البيوميكانيكية الأخرى، مع نتيجة الإنجاز المتحقق وأعطت مدلولاً طردياً لها في أن أكبر قوة الوركين والركبتين والكاحل طبقت بزمان قليل وأعطت تأثيراً أكبر من القوة نفسها بزمان أطول لحظة المد إذ تشير بعض الدراسات الى هناك أثر للتدريب باستخدام الوسائل المساعدة في تحسين الكفاءة على تعلم المهارات بنسب متفاوتة لتحقيق الأهداف المهارية والمعرفية (8: 43)، فضلاً عن ذلك تعطي هذه الوسائل فرصة إيجابية لفهم مكونات الأداء المهاري وإمكانية تطبيقه عملياً ومن ثم يعطي تأثيراً فعالاً في رفع مستوى الأداء الحركي للمهارات. (9: 98)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. إن التدريب بالوسائل التدريبية المتنوعة (الحبال المطاطية) لأفراد عينة البحث عمل على تطوير القوة اللحظية وزاوية الانطلاق وسرعتها ومؤشر النقل الحركي بشكل واضح.
2. كانت التدريبات بالوسائل المساعد مؤثره في تحقق ربط جيد بين الخطوة الاخيرة والارتقاء والذي تمثل في نقصان زاوية الجذع في هذه اللحظة للإقلال من قصور الجسم الذاتية والحفاظ على



كمية الحركة المكتسبة والمطلوبة لاستمرار الجسم بسرعه المثالية بعد الانطلاق والمد الفعال فيما بعد .

3. إنَّ تغير الزخم الخطي لحظة الارتقاء كان بتناقص قليل مع تطور زاوية الانطلاق التي تتناسب تناسباً عكسياً معه، وهذا يدل على تطور هذا المؤشر الذي يعزز تطور الدفع اللحظي المرتبط بتطور القوة العضلية المسؤولة عن المحافظة على قيم الزخم المتحقق في لحظة الارتقاء .

4. ان التحسن في نتائج السرعة التي تتناسب طردياً مع المسافة المستهدفة المتحققة و ادى الى تحسن في الانجاز والشروط الميكانيكية المرتبطة به .

2-4 التوصيات:

1. تأكيد استخدام وسائل ومساعدات التدريب المستخدمة في البحث لتأثيرها في زيادة مؤشر النقل الحركي والشروط الميكانيكية المصاحبة للأداء للاعبين الوثب الطويل وفقاً لمسافه مستهدفه.

2. العمل على استخدام مؤشر النقل الحركي لبيان فاعلية التدريبات الخاصة بالمجاميع العضلية المرتبطة بهذا الدفع .

3. إجراء دراسة مكمله لهذه الدارسة باستخدام وسائل تدريبية أخرى (كوزن الجسم وباقي اجزائه) في تطوير القدرة العضلية وقدرة الشعور العضلي والإحساس الحركي (بالمكان والزمان) لعينة البحث .

4. إجراء الاختبارات الدورية والتحليل الحركي لمراقبة مستوى التطور في الجوانب الفنية والميكانيكية فضلاً عن القدرات البدنية، واكتشاف الخلل لمعالجته.

المصادر

1. صريح عبد الكريم الفضلي؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، عمان، دار دجلة.2010.

2. صريح عبد الكريم، ووهبي علوان؛ البيوميكانيك الحيوي التطبيقي، الغدير للطباعة، بغداد، 2012

3. خيرية ابراهيم ومحمد السيد؛ فسيولوجيا الجري لعدائي المسافات الطويله، (ج 1، القاهرة، دار المعارف،1997)

4. صالح شافي العائذي؛ التدريب الرياضي –افكاره وتطبيقاته، (دمشق، دار العرب ودار نور للدراسات والنشر،2011)

5. احمد امين عكور؛ التحليل الكينماتيكي وعلاقته بدقة الضرب الساحق بنوعيه العالي والواطي بالكرة الطائرة، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000م)

6. Kevin Oakey : The development of junior athletics in Austrata .NSA.by IAAF.7:3 .1992

7. ايمن انور الخولي، وضياء الدين محمد؛ تكنولوجيا التعلم والتدريب الرياضي، الوسائل والمواد التعليمية، الاجهزة ومساعدات التدريب، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2009

8. ميرفت على خفاجة؛ دراسة مقارنه لتأثير بعض اساليب التدريس في التربية الحركية على مستوى اداء بعض المهارات الحركية بالمرحلة الاعدادية، مجلة نظريات وتطبيقات، مجلة علمية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .

9. ابتهاج احمد عبد العال؛ تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعليم مهارتي التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الثامن، الجزء الاول، ايلول 1989، كلية التربية الرياضية، اسبوط .



الملاحق

الاسبوع	الوحدة	التمارين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
الاسبوع الاول	الوحدة الاولى	الوقوف مع مقاومة الحبل المطاط والرجل بأقصى امتطاط للعضلة الفخذية	%90	6×10	د1	2	د2
		الركض 6 م وإداء النهوض باستخدام الحبال المطاطية باتجاه الحركة	%90	10	د1	2	د2
	الوحدة الثانية	الاستلقاء ورفع الرجل ممدود عاليا خلفا مع مقاومة الحبل المطاط	%80	6×10	د1	2	د2
		الركض ثلاثة خطوات وإداء عملية النهوض مع مقاومة المطاط عكس الحركة	%90	6	د1	3	
	الوحدة الثالثة	الركض مسافة 20م مع سحب بالحبال المطاطية باتجاه الحركة	%90	8	د1	2	د2
		الوقوف جانبا مع فتح الرجلين وربط الحبل بالقدم ومقاومة الحبل والعضلات الضامة بأعلى امتطاط	%90	4×12	د1	3	د2
	الوحدة الرابعة	من وضع الوقوف ومسك قائم، ربط قدم رجل الارتقاء بحبل مطاط مربوط، يقوم اللاعب بسحب الحبل بالرجل وهي مثنية وبأقصى اطالة لعضلات الفخذين الامامية وبالوضع الثابت وبعاد التمرين بالنسبة لعضلات الفخذين الخلفية بنفس الطريقة.	%85	4×10	د1	3	د2



استخدام نموذج التعلم التوليدي وتأثيره في تنمية التفكير الاستدلالي والتحصيل الدراسي في مادة القياس والاختبارات لطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. بان عبد الرحمن ابراهيم أ.م.د. اسراء ياسين عبد الكريم
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية/الجامعة المستنصرية

dr2fixpro @ yahoo.com

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان للعقل والتفكير أهمية كبيرة في حياة الفرد، فهما يستطيع التوافق مع إيقاعات العصر المتجددة والمتسارعة لذلك تصب الحاجة ملحة في تحسين الطريقة التي يفكر بها الطلاب، وتطوير قدراتهم العقلية بات مطلباً هاماً من متطلبات التعليم والتعلم المعاصر إذ يعد ضرورة لتدريب الطلاب على مهارات التفكير حتى يكونوا قادرين على التفاعل الإيجابي مع معطيات هذا العصر، وحل مشكلاته من أجل تحقيق رفاهية مجتمعهم فالتعلم المعاصر لابد أن يهدف إلى توظيف العمليات الذهنية لدى الطلاب لكي يكون تعلمهم أكثر كفاءة وقدرة على معالجة مشكلات الحياة العامة فعندما يستخدم الطلاب أذهانهم لإدراك العلاقات بين المعلومات أو يلجؤون إلى الخطوات التحليلية للوصول إلى الحل بشكل منتظم فإنهم بذلك يصلون إلى مرحلة من التفكير هي التفكير الاستدلالي وهو أحد أنواع التفكير الذي يتضمن في جوهره اكتشاف العلاقات والمنظومات التي تربط بين المعلومات، فهو يربط الأسباب بالنتائج كما يقتضي من الفرد استخدام العمليات العقلية العليا (الفهم والتمييز والتحليل والنقد والاستنتاج لذلك من الضروري تنمية التفكير الاستدلالي للطلاب باعتباره هدفاً أساسياً من أهداف تدريس القياس والتقويم ويسعى إلى مساعدته على توظيف المعلومات والمعارف المقدمة إليه في حل ما يواجهه من مشكلات في مواقف الحياة العامة كما يساعده للوصول إلى معلومات جديدة من خلال معلومات أخرى متاحة وكذلك التعرف على المعلومات الصحيحة والمفيدة وأن تدريب الطلاب على دراسة التفكير الاستدلالي ييسر لهم القدرة على التعلم بأنفسهم ومن ثم زيادة ثقتهم بقدراتهم وحيويتها وفعاليتها في المواقف التعليمية المختلفة كما ان تطوير قدرتهم على مهارات الاستدلال يعد من الأدوات الضرورية التي تساعد على الابتكار وتوظيف المعرفة وتطبيقها في حل المشكلات الحياتية. والمرتبطة ارتباطاً كبيراً بمكونات البيئة التي يعيش فيه والمعتمده بشكل واسع على النظرية البنائية للتعلم. ويمكن القول ان المعرفة يمكن أن توجد من خارج الفرد ولكنها نتيجة البناء العقلي الإيجابي للواقع، فالتعلم في البنائية يحصل على المعرفة ببنائها من خلال الخبرات وتنظيم المعلومات وهناك العديد من الاستراتيجيات والنماذج التي اقترحت لتوظيف المدخل البنائي في التدريس وكل منها له قيمة كبيرة في عملية التعلم والتعلم ومن أبرزها التعلم التوليدي والذي تضمن عمليات توليدية يقوم بها الطالب لربط المعلومات الجديدة بالمعرفة السابقة وتعود أهميته في القياس والتقويم إلى الوصول بالطالب إلى مرحلة ما وراء المعرفة والمتمثلة في التأمل في المعرفة والتعمق في فهمها وتفسيرها من خلال البحث والاستقصاء فهو يهدف إلى تنشيط جانبي الدماغ من خلال إيجاد علاقات منطقية ومتشعبة لبناء المعرفة على أسس حقيقية تزيد من قدرة الطالب على الفهم واستيعاب المواقف التعليمية وتوليد أفكار جديدة تحل المتناقضات في المفاهيم وإحلال المفاهيم الصحيحة محل المفاهيم الخاطئة. ومن هنا تكمن أهمية البحث في التأكيد على أهمية التفاعل الصفّي وتحقيق التواصل بين الطلبة ومسايرة الاتجاهات الحديثة في مجال تدريس مادة القياس والاختبارات التي تجعل الطلبة فاعلة وإيجابية أكثر في الموقف التعليمي.

2-1 مشكلة البحث:

القياس والاختبارات إحدى المواد الدراسية التي قد تواجه الطلبة صعوبة في فهمها واستيعابها إذا تم استخدام الطرائق التقليدية في تدريسها. والتي تحرمهم من المشاركة الفاعلة في عملية التعلم مما أدى



إلى انخفاض مستواهم الدراسي وبما ان الباحثان تدريسيان لمادة الطرائق والقياس والاختبارات ارتأت ضرورة الحاجة إلى وضع نموذج بنائي توليدي لجعل عملية التعلم عملية ذاتية يقوم الطلبة من خلال بادماج المعرفة الجديدة إلى بنيتها المعرفية السابقة للتعلم من خلال استثارة عمليات التفكير الاستدلالي والحاجة إلى الارتقاء بتفكير الطلبة إلى مستويات أعلى لاستخدام طرائق واستراتيجيات ونماذج تدريسية حديثة تزيد من فاعلية التدريس وترفع من مستوى تحصيل الطلبة الدراسي كما تنمي مهارة التفكير الاستدلالي لديهم. من هنا تبرز مشكلة المشكلة التي يمكن تحديدها في سؤال: ما أثر استخدام نموذج التعلم التوليدي في تنمية التفكير الاستدلالي والتحصيل الدراسي في مادة القياس والاختبارات لدى طلبة المرحلة الثالثة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-3 أهداف البحث:

- 1- تحديد أثر استخدام نموذج التعلم التوليدي في تنمية مهارات التفكير الاستدلالي لدى طلبة المرحلة الثالثة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- تحديد أثر استخدام نموذج التعلم التوليدي في التحصيل الدراسي طلبة المرحلة الثالثة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

1-4 فرضيات البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لمقياس التفكير الاستدلالي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التحصيل الدراسي ولصالح المجموعة التجريبية.
- 3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس مهارات التفكير الاستدلالي واختبار التحصيل الدراسي ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: عينة طلبة المرحلة الثالثة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية
- 2- المجال الزمني: الفترة من 2018/ 10/ 1 ولغاية 2018/ 12/ 20
- 3- المجال المكاني: القاعات الدراسية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/الجامعة المستنصرية

الباب الثاني

لقد اشتمل على بعض المصطلحات موضوع البحث وهي
نموذج التعلم التوليدي، التفكير الاستدلالي، التحصيل الدراسي

3-منهجية البحث واجراءات الميدانية

3-1منهج البحث:- استخدمت الباحثان المنهج الشبه تجريبي وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

3-2مجتمع وعينة البحث: قامت الباحثان باختيار مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثالثة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2017- 2018، وكان عددهم الكلي 58 طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية اذ تم اختيار العينة للمجموعة التجريبية من قاعة 1 وكان عددهم 31 طالب وطالبة فيما كانت عينة المجموعة الضابطة من قاعة 2 وكان عددهم 34 طالب وطالبة وتم استبعاد 7 طلاب وذلك لتكرار غياباتهم .

3-3أدوات البحث:

- 1-مقياس مهارات التفكير الاستدلالي
- 2-اختبار التحصيل الدراسي في مادة القياس والاختبارات



أولاً: مقياس التفكير الاستدلالي: قامت الباحثتان ببناء مقياس التفكير الاستدلالي في مادة القياس والاختبارات بما يتناسب مع المحتوى العلمي لطلبة المرحلة الثالثة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك باتباع الخطوات التالية:

أ . تحديد الهدف من الاختبار: يهدف مقياس التفكير الاستدلالي قياس قدرة الطلبة على امتلاك مهارات التفكير الاستدلالي في مادة القياس والاختبار والمتمثلة في (الاستقراء، الاستنباط، الاستنتاج)
ب . الإعداد للمقياس: قامت الباحثتان بمراجعة عدد من مقاييس التفكير الاستدلالي وعدد من المراجع المتضمنة لبعض المقاييس الاستدلالية كمقياس " الاستدلالات المنطقية حسب نظرية بياجيه لصياغة مفردات المقياس كما يلي:

الجزء الأول من المقياس (الاستقراء) وتم صياغة مفرداته من نوع الاستقراء الناقص المتمثل في (9) مفردات اذ يحتوي على ثلاث عبارات صحيحة ثم يطلب من الطلبة في الجزء الثاني كتابة النتيجة أو القاعدة العامة التي تتوصل إليها. الجزء الثاني من المقياس (الاستنباط) و تم صياغة مفرداته من الاستدلال الاستنباطي غير المباشر وتمثلت (10 مفردات) اذ يحتوي الجزء الأول من مقدمتين ثم صياغة نتيجتين ويطلب من الطلبة التحقق من صحة النتائج التي صيغت بتحديد الاستنباط الصحيح الاستنباط الخاطئ اما الجزء الثالث من المقياس (الاستنتاج) و تم صياغة (12 مفردة) وعلى الطلبة تحديد درجة صدق النتائج بعد قراءة المناقشة الموضوعة لديها.
صدق المقياس: قد تم التأكد من صدق المقياس كالتالي:

-صدق المحكمين: تم عرض فقرات المقياس في صيغتها الأولية على عدد من المحكمين وذلك للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس، وصدق المحتوى الفقرات المقياس من حيث وضوحها و ملائمتها لطلبة المرحلة الثالثة، وتم إجراء بعض التعديلات في الصياغة وحذف بعض الفقرات لعدم ملائمتها لمستوى الطلبة.

-الصدق الذاتي: وهو ما يعرف بالصدق الإحصائي، ويتم التأكد من الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس، وتم التأكد من الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس، وحيث إن معامل ثبات المقياس 0.90 فإن معامل الصدق الذاتي 0.95 وتُعتبر هذه القيمة عن أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الصدق.

-معامل الثبات: أن المقياس الثابت هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طُبق أكثر من مرة في ظروف نفسها. فقد استخدمت الباحثتان طريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) وطريقة التجزئة النصفية للتأكد من ثبات المقياس نجد هنا أن معامل الثبات لمقياس التفكير الاستدلالي الكلي باستخدام ألفا كرونباخ قد بلغ (0.90) وهذا يدل على أن الاختبار على درجة مقبولة من الثبات.

-معامل السهولة: يقصد بمعامل السهولة أنه نسبة عدد الإجابات الصحيحة إلى عدد الإجابات الصحيحة والخاطئة في كل مفردة وقد تم حساب معامل السهولة من المعادلة التالية:

عدد الإجابات الصحيحة من المجموعتين الدنيا والعليا

معامل السهولة = $\frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة من المجموعتين الدنيا والعليا}}{100} *$

عدد طلبة المجموعتين

معاملات السهولة والصعوبة لمفردات المقياس و تراوحت ما بين (0،44- 0،7) وتدل هذه القيم على أن معاملات السهولة والصعوبة مقبولة اي أن بنود المقياس ذات مستوى مناسب

-معامل التمييز: وهو قدرة المفردة على التمييز بين الطلبة الممتازين والطلبة الضعيفة في الإجابة عن الاختبار. وكلما اقترب معامل التمييز للمفردة من الواحد الصحيح فإن ذلك يدل على قدرة هذه المفردة على التمييز بين المجموعتين (الممتازين والضعيفين) وكلما اقترب معامل تمييز المفردة من الصفر قل تمييز المفردة.



عدد الإجابات الصحيحة من المجموعة العليا عدد الإجابات الصحيحة

معامل التمييز = $\frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة من المجموعة العليا}}{\text{عدد الإجابات الصحيحة من المجموعة الدنيا}} \times 100$

عدد طلبة المجموعة

معاملات التمييز لمفردات المقياس وتراوح ما بين (0.30 - 0.70) وتعتبر قيمة مقبولة وتدل على أن المفردات قادرة على التمييز بين الطلبة.
- زمن الإجابة عن المقياس: تم حساب الزمن المناسب للإجابة عن المقياس عند التطبيق الاستطلاعي وذلك كما يلي:

زمن إجابة الطالبة الأولى + زمن إجابة الطالبة الأخيرة

زمن الإجابة عن المقياس =

2

وكان الزمن الذي استغرقه الطالب الأول 20 دقيقة، والزمن الذي استغرقه الطالب الأخير 25 دقيقة وبتطبيق المعادلة السابقة يصب متوسط الزمن اللازم للإجابة عن أسئلة الاختبار هو (23) دقيقة.
الصورة النهائية للمقياس: قامت الباحثتان بإعداد المقياس في صورته النهائية بناءً على ما توصلت إليه من خصائص اتسم بها المقياس من حيث السهولة والصعوبة والتمييز وبعد التحقق من صدقه وثباته، وكتابة تعليمات المقياس التي تمثلت في توضيح المكان المخصص لكتابة اسم الطلبة والغرض من المقياس وعدد الأسئلة التي يتكون منها المقياس مع ذكر مثال توضيحي لكيفية الإجابة عن المقياس وطريقة تسجيل الإجابة وزمن الإجابة عن المقياس، يلي ذلك إعداد ورقة للإجابة عن المقياس وإعداد مفتاح الإجابة عنه ومن ثم أصبح المقياس في صورته النهائية صالحاً للتطبيق على عينة البحث.
ثانياً: الاختبار التحصيلي: تم إعداد الاختبار التحصيلي وفقاً للخطوات التالية:

أ. تحديد الوحدة

ب. تم اختيار الفصلين الرابع والخامس من منهج مادة القياس والاختبار للمرحلة الثالثة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وكانت الوحدات كلاتي وهي (الشروط العلمية للاختبارات و الخارطة الاختبارية و التقويم

ب. تحليل محتوى المادة: أن تحليل المحتوى يهدف إلى وصف المحتوى الظاهري للمادة التعليمية وصفاً موضوعياً منظماً كمياً وفق معايير محددة مسبقاً.

وتجلى أهمية تحليل:

- تحديد الأهداف بصورة إجرائية.

- له دور مهم في إعداد خطة الدروس اليومية.

- تحديد أسلوب التعلم الذي يتناسب مع كل موضوع.

- تحديد المواد التعليمية التي ينبغي استخدامها في التدريس.

- تحديد أسلوب التقويم المناسب وصياغة عبارات التقويم المناسبة.

- له دور مهم في إعداد الاختبارات التحصيلية المناسبة.

وقد ساعدت عملية تحليل المحتوى الباحثتان في التعرف على المواضيع المتضمنة في المادة التعليمية، واستدلال الحقائق والمفاهيم والتعاميم المراد تدريسها كما تم تحليل الفصل المختار للبحث إلى مكونات البنية المعرفية

- الحقيقة: هي نتاج علمي خاص، تثبت صحته من خلال الملاحظة أو القياس أو التجريب العلمي ولها صفة الخصوصية ولا تتضمن التعميم.

- المفهوم: هو مصطلح له دلالة علمية، يشير إلى مجموعة من الأشياء أو الظواهر بينها علاقات وتشارك في خصائص معينة، والمفهوم يتكون من جزئين اتسم والدلالة اللفظية.

- التعميم: جملة صحيحة علمياً ناصفة الشمول وإمكانية التطبيق على مجتمع الأشياء والأحداث والظواهر التي ترتبط بها وهي تتضمن الحقيقة والمفهوم. " وقد قامت الباحثتان بتحليل محتوى مرتين



للتأكد من ثبات التحليل، اذ قامتا بتحليل المحتوى المرة الأولى، ثم قامتا بإعادة تحليل المحتوى مرة ثانية بعد مضي أسبوعين .

-التأكد من صدق التحليل: تم التأكد من صدق عملية التحليل وذلك بعرضه في صورته الأولى على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص من المناهج وطرق التدريس والقياس والاختبارات اذ تم تعديله وفقاً لملاحظات الخبراء حتى يكون في الصورة النهائية

-تحديد الهدف من الاختبار: يعد وضوح الهدف من الاختبار أمراً في غاية الأهمية وذلك حتى تكون أسئلة الاختبار محققة للغرض الذي بني من أجله، ويهدف اختبار التحصيل عند المستويات المعرفية (التذكر، والفهم، والتطبيق، التحليل) لذلك قامت الباحثتان بصياغة أهداف سلوكية تكون أساساً لبناء الاختبار التحصيلي، اذ تكون هذه الأهداف ملائمة مع المفاهيم التي جرى حصرها ومنسجمة مع مستوى ورودها في المحتوى، والهدف السلوكي و بعد الانتهاء من صياغة الأهداف السلوكية و تحديد مستوى كل هدف من الأهداف تم عرضها على مجموعة من الخبراء ذو الاختصاص من المناهج وطرائق التدريس والقياس والاختبارات للتأكد من صحة صياغة الأهداف ومستوياتها وبالتالي إجراء بعض التعديلات وفق ما يرى الخبراء

إعداد جدول المواصفات: قامت الباحثتان بإعداد جدول مواصفات للاختبار التأكد من صدق الاختبار: **-صدق المحكمين:** قامت الباحثتان بالتأكد من صدق الاختبار من خلال عرضه على عدد من المختصين من قسم المناهج وطرق التدريس والقياس والاختبارات ثم الأخذ بتوجيهات الخبراء سواء بإعادة صياغة بعض مفردات الاختبار أو إلغائها لتقيس السلوك الذي وضع لقياسه.

-الصدق الارتباطي: تم حساب الصدق الارتباطي للاختبار عن طريق حساب معاملات الارتباط لفقرات الاختبار التي كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)

-الصدق الذاتي: تم التأكد من الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وحيث إن معامل ثبات الاختبار 0.93 فإن معامل الصدق الذاتي 0.96 وتعتبر هذه القيمة عن أن الاختبار يتسم بدرجة عالية من الصدق.

العينة الاستطلاعية: قامت الباحثتان بتجريب الاختبار على عينة استطلاعية عددها 31 طالبة وطالبة وبعد إجراء التجريب تم حساب الاتي:

-معامل الثبات: استخدمت الباحثتان طريقة الاتساق الداخلي (آلفا كرونباخ) وطريقة التجزئة النصفية للتأكد من ثبات الاختبار أن معامل الثبات للاختبار التحصيلي الكلي باستخدام ألفا كرونباخ قد بلغ 0.93 وتراوحت قيم الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية ما بين (0.70 - 0.93) وهذا يدل على أن الاختبار على درجة عالية من الثبات.

-معامل السهولة: تم حساب معاملات السهولة لفقرات الاختبار التي تراوحت ما بين (0.44 - 0.08) وتدل هذه القيم على أن معاملات السهولة والصعوبة مقبولة، أي أن بنود الاختبار ذات مستوى مناسب.

-معامل التمييز: تم حساب معاملات التمييز لفقرات الاختبار التي تراوحت ما بين 0.38 - 0.8 في وتعتبر قيمة مقبولة تدل على أن الأسئلة قادرة على التمييز بين الطلبة.

د. زمن الاختبار: تم حساب الزمن المناسب للإجابة عن أسئلة الاختبار التحصيلي بأخذ المتوسط الحسابي لزمن انتهاء أول طالب واذا استغرق 30 دقيقة وزمن انتهاء آخر طالب وهو 40 دقيقة من أداء المقياس ليصبح زمن الإجابة عن المقياس 35 دقيقة.

الصورة النهائية للاختبار: بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية قامت الباحثتان بصياغة تعليمات الاختبار والتي تشمل المكان المخصص لكتابة اسم الطالب والغرض من الاختبار وعدد الأسئلة التي يتكون منها الاختبار وطريقة تسجيل الإجابة، مع ذكر مثال توضيحي لكيفية الإجابة عن الأسئلة وتوضيح الزمن المخصص للإجابة، يلي ذلك إعداد ورقة للإجابة عن أسئلة الاختبار، وإعداد مفتاح الإجابة عن أسئلة الاختبار وبعد صياغة تعليمات الاختبار ومفرداته، وتقويم فاعليته للتطبيق في ضوء ما توصلت إليه الباحثتان من خصائصها اتسم بها الاختبار من حيث السهولة والصعوبة والتمييز والتحقق



من صدقه وثباته، وبعد كتابة تعليمات الاختبار أصبح الاختبار في صورته النهائية صالحاً للتطبيق لعينة البحث

الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثان الحقيبة spss لمعالجة البيانات

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج للاختبارين القبلي والبعدي لمهارات مقياس التفكير الاستدلالي للمجموعة الضابطة:

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارات مقياس التفكير الاستدلالي للمجموعة الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	س	ع	س	ع
الاستقراء	2.31	1.22	2.48	1.25
الاستنباط	5.41	1.35	5.52	1.42
الاستنتاج	4.77	2.82	5.55	2.67

4-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج للاختبارين القبلي والبعدي لمهارات مقياس التفكير الاستدلالي للمجموعة التجريبية:

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارات مقياس التفكير الاستدلالي للمجموعة التجريبية

الاختبارات	الاختبارات القبلي		الاختبارات البعدي		قيمة ف	الدالة
	س	ع	س	ع		
الاستقراء	2.76	0.73	6.61	1.42	138.22	معنوي
الاستنباط	5.43	1.70	7.47	5.51	39.88	معنوي
الاستنتاج	5.55	1.02	7.70	1.04	8.45	معنوي

من الجدول (2) يتبين تفوق الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي درست باستخدام التعلم التوليدي على المجموعة الضابطة في مقياس مهارة الاستقراء وتعزو الباحثان ذلك الى ان استخدام مراحل التعلم التوليدي في التدريس وفر للطلبة فرصة تتبع الجزيئات من خلال عرض العديد من الأمثلة، ثم ملاحظتها بشكل جماعي أثناء العمل في المجموعات ومحاولة لإدراك العلاقات فيما بينها وتحديد أوجه الشبه والاختلاف للخروج بقواعد عامة ومحاولة صياغتها بأنفسهم و مناقشتها مع التدريسية للتأكد من صحتها. "إن إجراءات التدريس المعتمدة على التعلم من خلال مجموعات يوفر مناخاً تعليمياً يتطلب من الطلاب القيام بأنشطة مختلفة ويساهم في تنمية العديد من العمليات التفكيرية العقلية كعملية الاستقراء والاستنتاج." (صالح، 2009، 115) كما يرى (خليفة، 2016، 221) "أن المناقشات التي تدور بين المجموعات وبين المدرس وما تتضمنه من شرح لكيفية الوصول إلى المعلومات تساعد في تنمية مهارة الاستقراء". أن استخدام نماذج تدريسية حديثة تعتمد على المجموعات المتعونة يساعد في تنمية مهارة الاستقراء. وايضا نلاحظ من نفس الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المهارات للمجموعة التجريبية لمقياس التفكير الاستدلالي بالنسبة لمهارة الاستنباط لصالح الاختبار البعدي. " وتعزو الباحثان سبب ذلك الى ان استخدام مراحل نموذج التعلم التوليدي في التدريس أتاح الفرصة أمام الطلبة للمشاركة في المناقشة والتفاوض ومن ثم محاولة استخراج نتائج منطقية من المعلومات والقواعد العامة المتاحة لديهم. كما أن عملية الحوار داخل



المجموعات اكسبهم نظرة واسعة في كيفية استنباط المعلومات وصولاً لنتائج صحيحة لأن الاستنباط هو عملية استخراج النتيجة من الكل إلى الجزء . ساعدهم على إدراك المعلومات المقدمة ودراساتها وصولاً لنتائج صائبة . وهذا " أن للحوار أهمية في نمو التفكير لأنه يتضمن الاستماع لوجهات النظر المختلفة ومناقشتها، فهو كالملاعب الذي نجرب فيه أفكارنا لنخرج بمعلومات صادقة. (علوان، 2009، 92) كما أن مرحلة التطبيق ساعدت في تنمية مهارة الاستنباط من خلال التركيز على القواعد التي تم التوصل إليها، ثم مقارنتها بما هو مطروح من مواقف وخبرات جديدة مع تحديد أمثلة جديدة كما توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وتعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن استخدام التعلم التوليدي قد ترك أثراً واضحاً على الطلبة لمهارة الاستنتاج فان المجموعة التي درست باستخدام التعلم التوليدي في التدريس ساعد الطلبة على محاولة للوصول إلى استنتاجات مناسبة إيجابية مع المواقف التعليمية ومكتشفة للمعلومات حتى تتوصل إلى النتائج الصحيحة بمساعدة أفراد المجموعة والمدرسة. وهذا ما يؤكد (خليفة، 2016، 221) " أن المناقشات التي تدور بين المتعلمين وبين المعلم أثناء مراحل النماذج البنائية وماتضمنه من شرح لكيفية التوصل للمعلومات والاستنتاجات المطلوبة يساعد في تعلم الطريقة الصحيحة للوصول إلى المطلوب، وبالتالي يساعد في تنمية التفكير الاستدلالي لديهم كمهارة الاستنتاج".

3-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج للاختبارين القبلي والبعدي لمهارات مقياس التفكير الاستدلالي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارات مقياس التفكير الاستدلالي الكلي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المجموعات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة ف	الدلالة
	ع	س	ع	س		
المجموعة الضابطة	14,79	2,32	15,77	2,30	29,65	معنوي
المجموعة التجريبية	16,7	3,58	23,07	3,01	74,81	معنوي

من الجدول (3) يتبين تفوق المجموعة التجريبية التي درست باستخدام التعلم الاستدلالي على المجموعة الضابطة لمقياس مهارات التفكير الاستدلالي تعزو الباحثان إلى إن تقديم الأنشطة وفق مراحل نموذج التعلم التوليدي أثار دافعية الطلبة نحو التعلم وأتاح لهم التفكير العميق للتوصل إلى استنتاجات جديدة من المعلومات المقدمة لهم وإعادة النظر في التفكير في حالة عدم توفر حلول صحيحة للأنشطة من خلال تشجيع المدرس على التفكير للوصول إلى توليد المعنى بشكل صحيح ودقيق، كما أتاح الفرصة للعب دور المكتشفات للوصول إلى الاستدلالات الصحيحة . وهذا ما يؤكد (صالح، 2009، 383) "أن قيام الطلاب بالأنشطة خلال مراحل نموذج التعلم التوليدي يتيح لهم الملاحظة والتفسير العلمي للظواهر بأسلوبهم الخاص للوصول إلى النتائج . كما أشار (عفانة، 2001، 22) "أن هذا النموذج يركز على العمليات التفكيرية الناتجة عن عمل الدماغ أثناء تعلم المفاهيم وحل المشكلات في المواقف اليومية ، بينما يشير (عبد السلام، 2011، 383) إلى أن "جوهر نموذج التعلم التوليدي يكون العقل ويجعل الطالب يبني تفسيراته الخاصة للمعلومات ويرسم الاستدلالات والاستنتاجات منها. من جهة أخرى فإن التفاعل الاجتماعي المستمر وترك الحرية للطلاب للتعبير والمناقشة والتفاوض والحوار فيما بينهم وبين المدرسة أدى إلى تبادل آراء والمعلومات التي ساعدت بشكل كبير في إثارة التفكير الاستدلالي لدى الطلبة للوصول إلى نتائج جديدة "



4-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج للاختبارين القبلي والبعدي لمستويات مقياس التحصيل الدراسي للمجموعة الضابطة:

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمستويات مقياس التحصيل الدراسي للمجموعة الضابطة

الاختبارات المستويات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	ع	س	ع	س
التذكر	1.23	8.48	1.26	5.78
الفهم	1.87	6.33	1.58	4.85
التطبيق	1.26	2.27	1.03	1.77
التحليل	0.73	1.30	0.544	0.63

5-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج للاختبارين القبلي والبعدي لمهارات مقياس التفكير الاستدلالي للمجموعة التجريبية:

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمستويات مقياس التحصيل الدراسي للمجموعة التجريبية

المجموعات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعيدة		قيمة ف	الدلالة
	ع	س	ع	س		
التذكر	0.86	5.80	1.33	10.61	23.30	معنوي
الفهم	0.86	4.55	0.40	8.36	24.76	معنوي
التطبيق	1.17	1.82	1.01	4.14	2.47	معنوي
التحليل	0.62	0.82	0.56	1.43	33.03	معنوي

نلاحظ من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثان تفسير تفوق المجموعة التجريبية التي درست باستخدام نموذج التعلم التوليدي في اختبار التحصيل الدراسي عند مستوى التذكر لأنه يوفر للطلبة استخدام الأفكار الموجودة في بنيتهم المعرفية لبناء وتكوين معارف وخبرات جديدة من خلال التفاوض والتفاعل الاجتماعي والذي ساعدهم في جعل التعلم ذا معنى لديهم، والذي أسهم في تذكر المعرفة واستدعائها بشكل أسرع. بالإضافة إلى أن تعاون الطلبة في المجموعات يؤدي إلى تذكر المعلومات و تبادلها فيما بينهم لأن اكتشاف المعنى وصياغته بصورة صحيحة من قبلهم يساعد في الاحتفاظ بالمعلومات الجديدة وعدم نسيانها يؤدي إلى تحقيق الهدف، وهو زيادة التحصيل الدراسي، وقد أشار (الشعيلي و الغافر، 2016، 435) "إن عمل الطلبة في المجموعات الصغيرة يساعد على التفاعل بين أفراد المجموعة في إدراك المعرفة الجديدة والذي له أثر كبير في بناء المعرفة وتذكرها. كما أن الانموذج يوفر عامل التشويق والمتعة لدى الطلبة أثناء القيام بالأنشطة في مرحلة التركيز يزيد من تذكر المعلومات وزيادة التحصيل الدراسي". كما اشار (الخولي، 2001، 211) "أثبتت فعالية انموذج التعلم التوليدي في تنمية التحصيل الدراسي عند مستوى التذكر". ويمكن تفسير تفوق المجموعة التجريبية التي درست باستخدام التعلم التوليدي على المجموعة الضابطة في اختبار التحصيل الدراسي عند مستوى الفهم وتعزو الباحثان سبب ذلك إن تفاعل الطلبة مع بعضهم، ويساعد على زيادة الدافعية لديهم وربط خبراتهم العلمية ببعضها، والذي يؤدي إلى فهم أعمق للمعارف والمعلومات الجديدة، كما أن استخدام الانموذج يجعل الطلبة أكثر نشاطاً فهو يركز على إيجابية الطالبة ونشاطها، لأن المعلومات تقدم إليهم بطريقة مباشرة، والتي يتم فيها



توجيه الطلبة بالقيام بأنشطة متنوعة لربط المعارف القديمة وتوليد المعنى الجديد وهذا أسهم في زيادة التحصيل الدراسي لديهم عند مستوى الفهم. فطبيعة التعلم التوليدي يعتمد على إعادة بناء المادة ومعالجة الأفكار وترتيبها، وتنظيمها بطريقة خاصة، فيترتب عن ذلك الفهم الأفضل للمفاهيم العلمية للمادة المتعلمة. كما أن نموذج التعلم التوليدي والذي يتمن خلال المعرفة السابقة في بنية الطلبة لما لها من دور كبير في تكوين المعنى الجديد والذي بدوره أسهم في زيادة الفهم والاستيعاب لديهم وهذا ما تؤكد (أمينة الكريم أبو زيد، 2013، 38) "أن أهمية المعرفة المسبقة التي توجد في بيئة التعلم، والتي تلعب دوراً أساسياً في اكتساب خبرات التعلم الجديدة، وتوجد جواً تعليمياً يساعد على فهم واستيعاب المفاهيم العلمية الذي يؤدي إلى ارتفاع المستوى التحصيلي للطلبة عند مستوى الفهم. كما أن عملهم في مجموعات متعاونة وقيامهم بأنشطة مختلفة للوصول إلى المعلومات من خلال الحوار والمناقشة ساعدهم في رفع مستوى التفكير وإتقان المعرفة واستيعابها بشكل أفضل. وللكشف عن حجم أثر نموذج التعلم التوليدي في زيادة التحصيل الدراسي، وهذا يعني أن استخدام نموذج التعلم التوليدي قد ترك أثراً واضحاً على المجموعة التجريبية لاختبار التحصيل الدراسي عند مستوى التطبيق. ويمكن تفسير تفوق المجموعة التجريبية وتعزو الباحثان سبب ذلك إن استخدام نموذج التعلم التوليدي في التدريس أدى إلى استيعاب الطلبة للمفاهيم العلمية بشكل أفضل من خلال بناء المعارف الجديدة بإعادة تنظيم الخبرات والمعارف السابقة وربطها بما يتوصلوا إليه أثناء القيام بالأنشطة المتنوعة المقدمة في مرحلة التركيز والتي تؤدي إلى إثراء البنية المعرفية للطلبات، والتي مكنتهم من فهم وتطبيق المفاهيم العلمية في مواقف جديدة، وساعدت في توسيع نطاق المفاهيم العلمية لديهم وزيادة التحصيل عند مستوى التطبيق. كما أن طبيعة نموذج التعلم التوليدي الذي يعمل على توليد نوعين من العلاقات: ربط المعلومات السابقة بالمعلومات اللاحقة، وربط المعلومات الجديدة بعضها مع بعض من خلال عمل خرائط للمفاهيم الجديدة واستخدام الصور والرسوم والflashtات التعليمية أسهم في تسهيل فهم المعلومات واستيعابها وإدراك المعنى المقصود واستخدام ما تم تعلمه في مواقف جديدة بشكل أفضل، أدى إلى زيادة التحصيل الدراسي عند مستوى التطبيق وهذا ما يؤكد (صالح، 2006، 285) إذ يشير إلى أن نموذج التعلم التوليدي يهتم بالعمليات العقلية المعرفية وجعل التعلم مشوقاً، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة انتباه الطلاب وتوليد المعلومات ساعد في زيادة إكساب الطلبة المعلومات وتطبيقها يؤدي إلى زيادة التحصيل الدراسي. فالتفاعل الاجتماعي أثناء القيام بالأنشطة ساعد في تحسين المستوى التحصيلي لدى الطلبة عند تطبيق المفاهيم العلمية في مواقف جديدة. أن استخدام التعلم التوليدي قد ترك أثراً واضحاً على طلبة المجموعة التجريبية لاختبار التحصيل الدراسي عند مستوى التحليل. ويمكن تفسير تفوق المجموعة التجريبية التي درست باستخدام نموذج التعلم التوليدي على المجموعة الضابطة في اختبار التحصيل الدراسي عند مستوى التحليل الذي أسهم في زيادة استيعاب المعارف والمعلومات العلمية الجديدة لدى الطلبة من خلال إيجابيتهم في القيام بالأنشطة بشكل تعاوني وتمكنهم من استخدام المعلومات السابقة في بناء المعنى الجديد أو المعرفة العلمية الجديدة، فعملية بناء الطلبة للمعرفة بنفسها وبمساعدة أفراد مجموعتهم يجعل التعلم ذا معنى لديهم كما يجعله أكثر بقاءً للأثر وهذا ما يؤكد (قطيط، 2007، 31) "أن عملية التحليل تتطلب معرفة المتعلم للعناصر والعلاقات التي تربط الأشياء ببعضها والتعرف على تفاصيل الأشياء". إن فعالية نموذج التعلم التوليدي في تنمية التحصيل الدراسي عند مستوى التحليل.



4-6 عرض وتحليل ومناقشة النتائج للاختبارين القبلي والبعدي لمستويات مقياس التحصيل الدراسي الكلي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية:

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمستويات مقياس التحصيل الدراسي الكلي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المجموعات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة ف	الدلالة
	س	ع	س	ع		
المجموعة الضابطة	14.20	2.39	20.63	2.59	24.43	معنوي
المجموعة التجريبية	14.33	2.63	27.80	4.27	26.32	معنوي

نلاحظ من الجدول (6) تفوق المجموعة التجريبية التي درست باستخدام التعلم التوليدي على المجموعة الضابطة في اختبار التحصيل الدراسي وتعزو الباحثان سبب ذلك الى إن التدريس وفقاً لأنموذج التعلم التوليدي أتاح للطلبة بناء المعارف من خلال عملية نشطة من التفاعلات في المجموعات المتعاونة كما لأنموذج التعلم التوليدي بتكوين المعنى والمفهوم الجديد من خلال معارفهم السابقة المألوفة لديهم جعل عملية التعلم مشوقة وذات معنى وبذلك يركز على العمليات العقلية لتوليد المعلومات. كما أن تعاون الطلبة في المجموعات يساعد على تبادل الآراء و الأفكار أسهم في اكتساب المعرفة والمفاهيم المختلفة الذي أدى إلى بقاء أثر التعلم وإتاحة الفرصة لاستخدام هذه المعارف في حل المواقف التي تواجههم في مرحلة التطبيق وفي حياتهم اليومية. وهذا ما تؤكد (سحر عبد الكريم، 2012، 22) "أن التدريس باستخدام انموذج التعلم التوليدي أتاح للطلبة بناء معرفتهم من خلال عملية نشطة تتفاعل فيها كل طالب مع المدرس ومع زملائهم من خلال العمل التعاوني وتتواصل معهم من خلال اللغة الشفهية والتحاور وتبادل آراء. بالإضافة إلى أن الأنشطة والمواقف التعليمية المقدمة للطلاب ومايعقبها من حوار ومناقشة وتفاوض بينهم أسهمت في زيادة اكتساب الطلبة المعارف بشكل صحيح وبالتالي زيادة التحصيل الدراسي" وتشير إلى ذلك (ناهد محمد، 2013، 11) "أن التدريس باستخدام التعلم التوليدي يساعد في تنمية مهارات الاستقصاء العلمي كمهارة الملاحظة والاستنتاج".

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

استنتجت الباحثان ماياتي:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس التفكير الاستدلالي وكان لصالح المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار التحصيل الدراسي وكان لصالح المجموعة التجريبية
- 3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمق ياس مهارات التفكير الاستدلالي واختبار التحصيل الدراسي.

التوصيات:

في ضوء النتائج فإن الباحثان توصي بالاتي:

- 1- ضرورة التنوع في استخدام طرق التدريس المختلفة الحديثة لتدريس مفاهيم القياس والاختبار وخاصة التي تقوم على الحوار والمناقشة والتفاعل الاجتماعي وتبادل الأفكار بين الطلبة أثناء العمل في مجموعات صغيرة، وذلك لتنمية مهارات التفكير
- 2- الاهتمام بتفعيل النظرية البنائية من خلال استخدام طرائق تدريس تقوم على هذه الطريقة.
- 3- الاهتمام بتغيير بيئة الصف الدراسية التقليدية إلى بيئة بنائية من خلال مكوناتها المادية والمعنوية



- 4- إعادة النظر في الزمن المخصص للمواد ليتمكن الطلبة من إجراء أكبر قدر من الأنشطة التي تساعد في تنمية مهارات التفكير المختلفة كمهارات التفكير الاستدلالي والتفكير الناقد والتفكير التأملي وغيرها
- 5- إجراء دراسة حول أثر استخدام التعلم التوليدي مع توظيف الانترنت: كالمعامل اي افتراضية في المجموعات المتعاونة لتنمية التحصيل الدراسي
- 6- إجراء دراسة مقارنة بين طريقة التدريس باستخدام التعلم التوليدي وبعض الطرق التدريسية البنائية.

المصادر:

- 1- أمنة الكريم أبو زيد 2003 م أثر المعرفة المسبقة والاستدلال العلمي في التحصيل وعمليات التعلم باستخدام نموذج التعلم البنائي في تدريس مادة البيولوجي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، القاهرة: جامعة عين شمس 2003 .
- 2- حسن محمد خليفة، أثر استخدام نموذج التعلم البنائي في تدريس تكنولوجيا الكهرباء على التحصيل وبقاء أثر التعلم وتنمية التفكير الاستدلالي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الصناعي، المؤتمر العلمي الأول (التعليم و التنمية في المجتمعات الجديدة) ، جامعة اسيوط، مصر، 2006 .
- 3- عبادة أحمد عبادة الخولي فعالية التدريس بإنموذج التعلم التوليدي في تصحيح التصورات البديلة لبعض المفاهيم الكهربائية وتنمية الاتجاه نحو العلوم الفنية الكهربائية، المؤتمر العلمي (آفاق الإصلاح التربوي وتطوير التعليم المصري)، جامعة طنطا، مصر 2004.
- 4- مدحت محمد حسن صالح، أثر استخدام إنموذج التعلم التوليدي في تنمية بعض عمليات التعلم والتحصيل في مادة الفيزياء لدى طلاب الصف الأول الثانوي بالمملكة العربية السعودية، المؤتمر العلمي الحادي والعشرون (تطوير المناهج الدراسية بين اصالة والمعاصرة) جامعة عين شمس، القاهرة، 2009.
- 5- على هوشيل الشعلي، على سالم الغافري، فعالية استخدام إنموذج التعلم البنائي في تحصيل طلبة الثانوية في الكيمياء في سلطنة عمان، المجلة التربوية، المجلد 20، العدد 78، 2006 .
- 6- مدحت محمد حسن صالح، فعالية استخدام إنموذج مارزانو لأبعاد التعلم في تنمية التفكير الاستدلالي والتحصيل في مادة العلوم والاتجاه نحو المادة لدى تلاميذ الصف الأول المتوسط بالمملكة العربية السعودية، مجلة التربية العلمية، كلية التربية جامعة عين شمس مجلد 12، العدد 1، 2009 .
- 7- سحر محمد، عبد الكريم، فعالية التدريس وفقاً لنظريتي بياجيه وفيجوتسكي في تحصيل بعض المفاهيم الفيزيائية والقدرة على التفكير الاستدلالي الشكلي لدى طالبات الصف الأول الثانوي المؤتمر العلمي الرابع (التربية العلمية للجميع)، القاهرة، جامعة عين شمس، 2000 .
- 8- عزو إسماعيل، عفانة، أثر استخدام الانموذج البنائي في تدريس الرياضيات على تنمية مهارات التفكير المنظومي والاحتفاظ بها لدى طلاب الصف السابع الأساسي بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية : غزة، 2006 .
- 9- خالد خليل علوان، التفكير وتنميته في ضوء القرآن الكريم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية أصول الدين، جامعة النجاح الوطنية، القدس. 2009 .
- 10- غسان يوسف قطيط ، استراتيجيات تنمية مهارات التفكير العليا: ط1، عمان، دار الثقافة، 2007.

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





أثر تمارينات بالستية في تطوير القدرة الانفجارية و سرعة ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الشباب

أ.م.د محمد علي مجيد زايير
كلية الاداب/جامعة بغداد

mohammedaabb@yahoo.com

ملخص البحث

تم الاعتماد على اساليب متنوعة لغرض رفع قدرات اللاعبين ومن هذه الاساليب هو بالستي اذ يتميز على البقية بالتسارع العالي، فتكمن أهمية البحث في التعرف على مدى تأثير استخدام التمارين بالأسلوب بالستي في تطوير القدرة الانفجارية و سرعة ودقة بعض المهارية الاساسية بكرة القدم، وقد تلخصت المشكلة بـ: هل التمارين بالأسلوب بالستي ستساعد على تطوير القدرة الانفجارية و السرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة القدم؟ وهل تطوير القدرة الانفجارية سينعكس ايجابيا على سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ؟ هدف البحث إلى اعداد تمارينات بالستية والتعرف على تأثيرها في تطوير القدرة الانفجارية وسرعة ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للعينة. والتعرف على تأثير التمارينات بالستية في تطوير بعض المهارات الاساسية للعينة. استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي، تحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب لمحافظة بغداد واختيرت العينة المتمثلة بشباب نادي امانة بغداد المتكونين من (20) لاعب، تم تطبيق التمارين المعدة على المجموعة التجريبية بحدود (30) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات اسبوعياً. تم عرض النتائج ومناقشتها وفق الاسس العلمية ومن خلالها تم التوصل إلى اهم الاستنتاجات: استخدام الشدد المتنوعة ذات السرعة العالية يؤثر في انسيابية الاداء وتطور الانجاز. تسهم التمارينات بالستية بصورة كبيرة في تطوير القدرات القصوية. وجاءت اهم التوصيات من الضروري للاعبين الشباب استعمال التمارين بالستية. ضرورة استعمال التمارين بالستية لتطوير القدرات العضلية لعلاقتها بتطوير قدرات السرعة وبالتالي تأثيرها على اداء المهارات.

الكلمة المفتاحية: التمارين بالستية، كرة القدم

The Effect of Ballistic trainings on Developing the Explosive Ability, Speed and Accurracy of some of the basic Skills of Young Players in Soccer

Asst. Prof. Mohammed Ali Majeed Zayer, PhD
College of Arts / University of Baghdad

Abstract:

Various methods were adopted to elevate the player's abilities. The Ballistic Method is one of them. It is characterised by its high acceleration. The importance of the research lies in recognising the range of the effect of using the ballistic trainings on developing the explosive ability, speed and accuracy of some of the basic skills in soccer.

The problem of the research is: Will these trainings assist the development of the explosive ability, speed and accuracy of the performance of some basic skills in soccer?, Will the development of the explosive ability,



speed and accuracy reflect positively on some basic skills in soccer?. The research aims at preparing Ballistic trainings and to know their effect on developing the explosive ability, speed and accuracy of some of the basic skills of the sample, as well as to know the effect of these trainings on some of the basic skills of the sample.

The experimental method is used with the design of the equivalent groups of post and pre- tests. The community of the research is specified by the young players of the governorate of Baghdad and the sample is represented by the young players of Amanat Bagdad Club which consists of (20) players.

The previously prepared trainings are applied on the experimental group as (30) training units, (3) units a week. The results are presented and discussed according to scientific bases and by these results came out the conclusion. The use of various intense powers of high speed affects the smoothness of the performance and the development of the achievement.

The Ballistic trainings play a significant role in developing the topical abilities. The necessity of using the Ballistic trainings is one of the recommendations for the young players. In addition, it is a necessity to use Ballistic trainings to develop the muscle capacity for its relation with the development of the speed abilities consequently its effect on the performance of skills.

Key words: Ballistic trainings in soccer.

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته:

من أجل الارتقاء بمستوى الألعاب الرياضية وكذلك لرفع مستوى أداء اللاعبين فقد تعددت اساليب اعدادهم في مختلف الفعاليات الرياضية، ومن هذه الألعاب لعبة كرة القدم حيث نهج الباحثون والمدرّبون على ايجاد افضل الطرق التي من شأنها الارتقاء باللعب، ولغرض تطويرها ميدانيا توجب التنوع في التدريب واختيار الاسلوب التدريبي الافضل لتطوير مخرجات الوحدة التدريبية من الناحية البدنية والمهارية مما ينعكس بالفائدة على قدرة أداء اللاعب خلال المباراة. وتستعمل في التدريب اساليب تدريبية مختلفة ومنها الاسلوب الباليستي وهو الذي اعتمد الباحث، اذ يتميز على بقية الاساليب الانقباضية ومن مميزاته يحقق التسارع العالي وبشكل انفجاري، تكمن اهمية هذا الاسلوب في التناسب العالي بين السرعة والقوة من خلال اعتماد السرعة بشدة عالية ترافقها مقاومات بنسب متوسطة.

وتعد لعبة كرة القدم من الفعاليات التي تتطلب من اللاعب امتلاك الصفات البدنية لكونها تحتاج الكثير من الحركات مثل الركض والقفز وتغيير الاتجاه، ومن هذه الصفات التي يحتاجها هي السرعة والقوة حيث تلعب دورا مهما في تطبيق المهارات وكذلك التغلب على المنافس لكون اللعبة باتت تؤدي بشكل سريع وبصورة قوية، وفي لعبة كرة القدم جميع المهارات تحتاج إلى السرعة والقوة فقد اختار الباحث مهارتي التهديف بالراس والمناولة البعيدة لكون لهما خاصية في المباراة اذ ان امتلاك اللاعب القدرة على ضرب الكرة بالراس تمكنه من التهديف والتفوق على المنافس خلال تنفيذ الكرات الثابتة، اما في ما يخص المناولة الطويلة فيه تساعد على تغيير اتجاه اللعب بسرعة وكذلك تجاوز اكير عدد



من المنافسين بشرط ادائها بدقة، اذ عند تظافر الصفات والمهارات تمكن اللاعب من التفوق على المنافس.

وتعد الفئات العمرية مهمة جدا لبناء الفرق والمنتخبات وهي البنى الاولى، ومن هذه الفئات هي فئة الشباب التي يجب الاهتمام وتطوير قابلياتها البدنية والمهارية والخططية من خلال اختيار الاسلوب التدريبي الافضل الذي من شأنه الارتقاء بالمستوى الذي يؤهله إلى فريق المتقدمين.

وقد اكتسب البحث اهميته من خلال التعرف على مدى تأثير استخدام الباحث التمارين بالأسلوب البالستي كوسيلة تدريبية لتطوير القدرة الانفجارية و سرعة ودقة بعض المهارية الاساسية بكرة القدم وقدرته رفع مستوى اداء اللاعبين لبعض الصفات البدنية والمهارية.

2-1 مشكلة البحث:

يرى الباحث ان هناك اساليب تدريبية لم تأخذ نصيبها في حيز التدريب ومن خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية والبحوث وكذلك لخبرته في مجالي التدريب والتدريس فقد ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات بالأسلوب البالستي لتطوير القدرة الانفجارية و سرعة ودقة بعض المهارات للشباب، عسى ان تسهم في تقديم بعض الحلول العلمية التدريبية لمحاولة الارتقاء بالمستوى الفني.

وهنا تطرح بعض للتساؤلات:

- 1- هل التمارين بالأسلوب البالستي ستساعد على تطوير القدرة الانفجارية والسرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة القدم؟
- 2- هل تطوير القدرة الانفجارية سينعكس ايجابيا على سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة القدم؟

3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

- 1- اعداد تمرينات بالستية لتطوير القدرة الانفجارية وسرعة ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات البالستية في تطوير القدرة الانفجارية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات البالستية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب.

4-1 فروض البحث:

- 1- تؤثر التمرينات البالستية ايجابيا في تطوير القدرة الانفجارية وسرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الشباب.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: تضمن لاعبو شباب نادي امانة بغداد الرياضي بإعمار (17-19) للموسم
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2018/7/21 ولغاية 2018/8/13.
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي امانة بغداد الرياضي.



التعريف بالمصطلحات:

التدريب الباليستي: "تعني الرمي أو أسلوب المقذوف، ويتمحور مفهومه حول إطلاق الثقل إلى الهواء بأسرع ما يمكن باستعمال مقاومات تشكل (30%-50%) من الحد القصوى لقوة اللاعب"⁽¹⁾

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة، كونه ذو ضبط محكم ولأجل الحصول على نتائج دقيقة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: ان عملية اختيار عينة البحث من اهم الامور في البحث العلمي، حيث تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي اندية محافظة بغداد المشاركين في دوري الشباب بكرة القدم بإعمار (17-19) سنة، للموسم (2018-2019) والبالغ عددهم (10) اندية، اذ تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبو شباب نادي امانة بغداد الرياضي والبالغ عددهم (24) لاعب حيث تم استبعاد (3) حراس مرمى ولاعب واحد لكونه مصاب ليكون العدد العينة (20) لاعب، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) الى مجموعتين الضابطة والتجريبية بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وشكلت نسبة العينة من مجتمع البحث (9.5%) علما ان مجتمع البحث تكون من (210) لاعب. فقد تم اختيار (15) لاعب من شباب نادي الصناعة الرياضي لأجراء عليهم التجربة الاستطلاعية.

2-3 تكافؤ العينة: ولغرض تجنب وجود عوامل قد تغير من نتائج التجربة قام الباحث بإجراء التكافؤ على المجموعة الضابطة والتجريبية من خلال المعالجات الاحصائية للاختبار القبلي.

الجدول (1)

يبين التكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	القوة الانفجارية	سم	41.30	47.15	42.90	3.695	0.845	0.409	غير معنوي
3	دقة وسرعة المناولة	دقة	2.000	1.247	1.500	1.080	0.958	0.351	غير معنوي
	الطويلة	سرعة	2.416	0.172	2.442	0.152	0.358	0.725	غير معنوي
4	قوة ركل الكرة لأبعد مسافة (مناولة طويلة)	سم	48.59	4.113	49.03	3.066	0.271	0.789	غير معنوي
5	دقة وسرعة التهديد	دقة	1.300	0.674	1.000	0.666	1.000	0.331	غير معنوي
	بالراس	سرعة	1.304	0.102	1.358	0.095	1.214	0.241	غير معنوي
6	قوة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	9.870	1.314	10.33	0.939	0.901	0.380	غير معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (18).

2-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

1-4-2 وسائل جمع المعلومات: المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة، القياس والاختبار، المقابلات الشخصية، استمارة تسجيل نتائج الاختبارات، الوسائل الاحصائية.

2-4-2 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث: شفت حديد واقراص حديدية مختلفة الاوزان، اجهزة تدريب القوة متعددة الاغراض، كرات طبية، مساطب مختلفة الارتفاعات، حمالات حديد، حمالات تثقيب، كاميرا تصوير فيديو، اهداف صغيرة، كرات قدم، هدف كرة قدم قانوني، صافرات، شريط قياس، جهاز حاسوب.

(1) غسان اديب عبد الحسن؛ اثر التمرينات الباليستية في هضبة القوة وبعض المتغيرات الوظيفية وانجاز رفعة النتر للرباعين الشباب بإعمار (18-20) سنة: (اطروحة دكتوراه، جامعة بابل/كلية التربية الرياضية، 2013)، ص35.



2-5 الاجراءات الميدانية للبحث: قام الباحث باستخدام الاجراءات الميدانية والعلمية لتحقيق اهداف البحث.

2-5-1 تحديد متغيرات البحث: بعد الاطلاع على ادبيات كرة القدم والدراسات والبحوث ذات العلاقة والمقابلات الشخصية، تم تحديد المتغيرات وهي (القدرة الانفجارية للاطراف السفلى، السرعة، دقة التهديف بالراس، دقة المناولة الطويلة)

2-5-2 الاختبارات المستعملة بالبحث:

الاختبار الاول: اسم الاختبار: القفز العامودي من الثبات⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين في القفز لأعلى.

الادوات المستعملة: مكان مناسب للقفز بعرض (1.5) متر وطول (3.5) متر قياسات مثبتة على الجدار او السبورة تبدأ من (1.5) متر عن الارض تصل إلى (3.5) متر، طباشير ملون.

طريقة الاداء: يقف اللاعب بشكل جانبي وكتفه يبعد عن الجدار بمقدار (5سم) يقوم بمد الذراع المفضلة لأعلى لتسجيل الرقم الذي يصل إليه، يقوم بثني الركبتين فقط دون مرجحة الذراعين وبزاوية (90°) مع المحافظة على وضع الذراع على امتدادها لأعلى ثم يقوم بالقفز للوصول لأعلى نقطة يستطيع الوصول اليها.

طريقة التسجيل: 1- تعطى للاعب محاولتان 2- تسجيل النقطة التي يصل اليها بامتداد الذراعين دون القفز ثم يسجل النقطة التي يصل اليها اللاعب بالقفز 3- تسجل المسافة بين النقطتين.

الاختبار الثاني: اسم الاختبار: دقة وسرعة المناولة الطويلة. (معدل)⁽²⁾

الغرض من الاختبار: قياس دقة وسرعة التمريرة الطويلة.

الادوات المستعملة: كرات قدم، ملعب، بورك، شريط قياس، جهاز الرادار لحساب سرعة الكرة، يرسم خط البداية وطولة (2) متر وعلى بعد (40) متر منه ترسم ثلاثة دوائر متداخلتان تكون نصف قطر الاولى (1) متر والثانية (2) متر والثالثة (3) متر.

طريقة الاداء: توضع الكرة على خط البداية وعندما تعطى الاشارة للاعب يقوم بتمرير الكرة طويلا وعالية بهدف اسقاطها في الدوائر وخصوصاً المركز.

طريقة التسجيل: تعطى لكل لاعب (3) محاولات، في حالة سقوط الكرة في الدائرة الاولى (المركز) يتم اعطاء المختبر (5) درجات وفي الدائرة الثانية (3) درجات وفي الدائرة الثالثة (1) درجة.

الاختبار الثالث: اسم الاختبار : قوة ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة⁽³⁾

الغرض من الاختبار: قياس قوة ركل الكرة الى المسافة المحصورة لأطول مسافة ممكنة.

الادوات المستعملة: ملعب كرة قدم، كرات قدم، شريط قياس.

طريقة الاداء: يرسم خط البداية بطول (4) متر، ويرسم خط اخر خلف خط البداية بطول (4) متر ايضاً بحيث تكون المسافة بين الخطين (4) متر، (ان هذه المسافة المحصورة بين الخطين المتوازيين تكون لحركة اللاعب للتهيؤ لرفس الكرة الثابتة و على خط البداية)، ويرسمان خطان متوازيان متعامدان مع امتداد خط البداية طول كل منهما (80) متر وباتجاه مجال الرفس، بحيث تكون المسافة المحصورة بين الخطين (20) متر من الجهة الاخرى المقابلة لخط البداية أي منطقة النهاية.

-يبدأ اللاعب من الحركة برفس الكرة بالقدم بقوة بحيث تكون الكرة طائرة بعد الرفس ولأبعد مسافة، ويكون سقوطها داخل المجال المحدد بين الخطين المتوازيين (80) متر طولاً و (20) متر عرضاً، ولا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الاتية:

(1) علي سلوم جواد: الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي، ط1: (القادسية، مطبعة جامعة القادسية، 2004) ص95
(2) محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم: اساسيات كرة القدم: (المنصورة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، 1994) ص189
(3) زهير قاسم الخشاب (واخرون): كرة القدم، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص215



1-الفشل في ركل الكرة. 2-الكرة الساقطة خارج المجال. 3-إذا تدحرجت الكرة على الارض منذ البداية.

طريقة التسجيل: يسجل للاعب المسافة بالمتر واجزاء المتر من خط البداية حتى مكان لمس الكرة للأرض. يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين، ويسجل افضل انجاز.

الاختبار الرابع: اسم الاختبار: دقة وسرعة التهديد بالراس. (معدل).⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس دقة وسرعة التهديد بالراس

الادوات المستعملة: ملعب كرة قدم، هدف قانوني، أشرطة، شريط قياس، كرات قدم، جهاز الرادار لقياس سرعة الكرة.

الاجراءات: يرسم خط البداية وطوله (2) متر مقابل المرمى في المنتصف ويبعد عن المرمى (8) متر، ويقف اللاعب أمامه وتكون الكرة بيديه حيث يقوم برميها عالياً والمطلوب منه ضرب الكرة بالراس من القفز للأعلى ومن خطوة واحدة، يتم تحديد منطقة (1) متر على الجهتين اليمين واليسار للمرمى بشريط من الأعلى الى الأسفل وتكون هذه المنطقتين المطلوب اصابتها.

طريقة الاداء: تكون الكرة بيدي اللاعب وهو امام خط البداية حيث يقوم برمي الكرة عالياً والمطلوب منه القفز عالياً ومن خطوة واحدة لغرض ضرب الكرة بالراس نحو المنطقتين المحددتين على يمين ويسار المرمى والمطلوب اصابت المرمى دون تجاوز خط البداية قبل ضرب الكرة.

طريقة التسجيل: يتم اعطاء كل لاعب (3) محاولات، في حالة دخول الكرة الى المرمى من احدى الجهتين المحددتين يمنح اللاعب (2) درجات واذا لمست العارضة او الشريط (1) درجة وصفر عدا ذلك، تقاس سرعة الكرة من خلال الرادار.

الاختبار الخامس: اسم الاختبار: قوة ضرب الكرة بالراس لأبعد مسافة.⁽²⁾

الغرض من الاختبار: قياس القوة على ضرب الكرة بالراس لأبعد مسافة.

الادوات المستعملة: ملعب كرة قدم، كرات قدم، شريط قياس، بورك لتحديد مناطق.

الاجراءات: يرسم خط البداية بطول (4) م ثم يرسم خطان متقابلان من جانبي خط البداية بزاوية (45°) درجة، ليحددان مجال سقوط الكرة بعد ضربها.

طريقة الاداء: يقف المختبر ومعه الكرة ممسك بها بيديه خلف خط البداية، يقوم المختبر بقذف الكرة لأعلى ثم الوثب وضرب الكرة بالراس لأبعد مسافة، يجب ان لا يتجاوز المختبر خط البداية الا بعد ضرب الكرة بالراس.

طريقة التسجيل: يتم اعطاء لكل مختبر محاولتين تسجل افضل محاولة له، يتم قياس المسافة بالمتر واجزاء المتر، تقاس المسافة من خط البداية ونقطة اول لمسة للكرة عند سقوطها على الارض، تعتبر المحاولة فاشلة اذا سقطت الكرة بعد ضربها بالراس خارج الخطيان الجانبيان.

2-6 التجربتين الاستطلاعتين:

الاولى: اجري الباحث مع فريق عمله المساعد تجربه الاستطلاعية على لاعبي شباب نادي الصناعة الرياضي الذي كان عددهم (15) لاعب وهم من خارج العينة الرئيسية لكن هم من مجتمع البحث يوم (السبت) المصادف (2018/7/21) على ملعب نادي الصناعة، حيث كان خاصة باختبارات البحث والغرض منها التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة باختبارات وامكن وضعها، وتعريف فريق العمل المساعد بطبيعة هذه الاختبارات، السقف الزمني الازم لها وكذلك المعوقات التي تواجه الباحث اثناء اداء الاختبارات، وقد خرج الباحث بجملة من الملاحظات من هذه التجربة.

(1) حسن السيد ابو عبده؛ الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق)، ط8: (الاسكندرية، مكتبة الاشعاع الفنية، 2010) ص306

(2) حسن السيد ابو عبده؛ المصدر السابق، ص305



الثانية: أجرى الباحث مع فريق عمله تجربة استطلاعية ثانية على لاعبي شباب نادي الصناعة الرياضي يوم (الاثنين) المصادف (2018/7/30) إذ كانت خاصة بالتمارين المستعملة بالبحث وكان الهدف منها:

1- التعرف على ملائمة التمارين المستعملة بالبحث سواء في الملعب او في قاعة اللياقة البدنية (البدنية والمهارية).

2- التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث وفريق عمله فيما يخص التمارين من ناحية تطبيقها ووقتها.

3- معرفة الوقت اللازم لتهيئة الادوات والاجهزة واللاعبين.

4- التعرف على الشدة والحجم والفترات المطلوبة للراحة للاعب اعتمادا على القوة القصوى له. إذ تم اخذ القوة القصوى لكل لاعب (ضمن العينة الرئيسية) لتحديد المقاومات التي يجب استخدامها في التمرينات البالسيتية والتي هي تتكون (30-50%).

7-2 الاسس العلمية: لغرض تحديد سلامة الاختبارات وكذلك لملائمتها لعينة البحث قام الباحث بأجراء الاسس العلمية على الاختبارات المستعملة في البحث.

1-7-2 صدق الاختبار: من اولويات الباحث وصغ اختبارات جيدة ومن اهم معايير الجودة للاختبارات هو الصدق حيث يعني "الدقة التي يقيس بها الاختبار ما وضع من اجله"⁽¹⁾، حيث تبين ان الاختبارات الموضوعية جيدة بعد اتفاق السادة الخبراء وبعد اجراء صدق المحتوى عليها، وكذلك قام الباحث بإيجاد درجة الصدق عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

2-7-2 ثبات الاختبار: يعد الثبات من الخصائص المهمة لنجاح الاختبار وترصينه حيث يشير ثبات الاختبار إلى "اتساق الدرجات التي يحصل عليها الافراد انفسهم في مرات الاجراء المختلفة"⁽²⁾، حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة خارج عينة البحث الرئيسية لكن هم من مجتمع البحث إذ تمثلوا بشباب نادي القوة الجوية الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعب، إذ تم تطبيق طريقة الاختبار واعادة الاختبار على المجموعة بفواصل زمني بين الاختبارين (7) ايام، إذ تم تطبيق الاختبار الاول يوم السبت المصادف 2018/7/21 ثم اعيد الاختبار تحت الظروف نفسها يوم السبت المصادف 2018/7/28، وبعد اجراء المعالجات الاحصائية على الاختبار واعادته من خلال ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) إذ تبين انها تتمتع بمعامل ثبات جيدة وحسب ما موضح في الجدول ادناه.

الجدول (2)

يبين ثبات نتائج الاختبارات

المتغيرات		الصدق		الثبات		الموضوعية	
		المعنوية الحقيقية	ر	المعنوية الحقيقية	ر	المعنوية الحقيقية	ر
القوة الانفجارية (سم)		0.957	0.00	0.916	0.00	0.932	0.00
دقة وسرعة المناولة الطويلة	دقة (درجة)	0.951	0.00	0.905	0.00	0.911	0.00
	سرعة (زمن)	0.972	0.00	0.946	0.00	0.957	0.00
قوة ركل الكرة لا بعد مسافة (مناولة طويلة)		0.967	0.00	0.936	0.00	0.941	0.00
دقة وسرعة التهديف بالراس	دقة (درجة)	0.958	0.00	0.919	0.00	0.935	0.00
	سرعة (زمن)	0.973	0.00	0.947	0.00	0.961	0.00
قوة ضرب الكرة بالراس لا بعد مسافة		0.954	0.00	0.912	0.00	0.941	0.00

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (14).

(1) فريد كامل أبو زينة: أساسيات القياس والتقويم في التربية، ط1، (الكويت، مكتبة الفلاح، 1998) ص64
(2) مصطفى باهي: المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات-الصدق- الموضوعية-المعايير)، ط1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص 5.



2-7-3 موضوعية الاختبار: تعني الموضوعية "عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار"⁽¹⁾، بما أن الاختبارات المستعملة بالبحث تعتمد على مفردات سهلة الفهم وهي واضحة وكون الحصول على النتائج يعتمد على معايير رقمية الكترونية وكذلك وحدات الزمن/ثانية والتكرارات والمسافة/متر، فهذا هي اختبارات موضوعية.

2-8 الاختبارات القبلية: تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث (الضابطة والتجريبية) المؤلفة من لاعبين الشباب لنادي امانة بغداد الرياضي من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية عليهم في يوم الاربعاء المصادف 2018/8/1 الساعة الرابعة عصراً وذلك على ملعب نادي امانة بغداد، ولغرض التعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفريغ البيانات، وقد راعى الباحث الى تدوين وتثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات قدر الامكان من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات وذلك لمحاولة تهيئة الظروف نفسها او ما يشابهها عند اجراء الاختبارات البعدية.

2-9 التجربة الرئيسية: ان الهدف من التجربة الرئيسية هو تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث والمرجو منها تطوير متغيرات البحث، وفي ادناه الخطوات التي تبين الموصفات المتبعة بعمل التجربة الرئيسية:

-بدأت التجربة الرئيسية في يوم السبت المصادف 2018/8/4 وانتهت يوم الاربعاء المصادف 2018/10/10 وبهذا استمرت (10) اسابيع.

-تم اعطاء التمارين البالسيتية بين يوم واخر فكانت الوحدات المستعملة من قبل الباحث ثلاثة وحدات اسبوعيا بمجموع (30) وحدة.

-وقد اعطية التمارين البالسيتية في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية كون العمل بهذا الاسلوب يتطلب جهد بدني وعصبي عالي.

-تزامنت فترات تطبيق التمرينات مع فترات الاعداد الخاص.

-لا تقل شدة اداء التمارين (سرعة الاداء) 90%.

-كان اداء جميع التمرينات البالسيتية لأفراد عينة البحث بمقاومات (30 %، 40 %، 50 %).

-تراوحت التكرارات المعطيات بين (6-8) تكرارات، وكانت عدد المجموعات (3) مجموعات.

-تم التدرج في اعطاء التمارين.

-قام الباحث بمنح اللاعبين فترات راحة بين المجموعات بواقع (20-30) ثانية وكذلك راحة بين التمرينات البالسيتية تتراوح بين (2-3) دقيقة.

-يكون اداء التمرين البالسيتي ضمن الفترة الزمنية التي تتراوح بين (20-30) ثانية.

2-10 الاختبارات البعدية: ان الغرض من اجراء الاختبارات البعدية هو التعرف على مدى الفروق التي حصلت نتيجة تطبيق التمرينات، وبعد الانتهاء من تطبيق هذه التمرينات تم اجراء الاختبارات البعدية يوم السبت المصادف 2018/10/13 على عينة البحث وراعى الباحث ان تكون الظروف مشابهة لظروف الاختبار القبلي قدر المستطاع من حيث التوقيت والادوات والاجهزة وكذلك تسلسل اجري الاختبارات.

2-11 الوسائل الاحصائية: استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية (spss).

(1) عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد عبد الكريم؛ المدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2: (الكويت، مكتبة الفلاح، 1999) ص15



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث:

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ومستوى الدلالة و فرق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات المبحوثة	القبلي		البدي		ف	ف هـ	قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س					
1	القوة الانفجارية (سم)	41.300	4.715	46.700	1.766	5.400-	1.528	3.532	0.006	معنوي
3	دقة وسرعة	2.000	1.247	4.400	1.074	2.400-	0.426	5.622	0.000	معنوي
	المناوله الطويلة	2.416	0.172	2.152	0.048	0.264	0.058	4.518	0.001	معنوي
4	قوة ركل الكرة لابعد مسافة (مناوله طويلة)	48.590	4.113	52.550	3.218	3.960-	1.556	2.545	0.031	معنوي
5	دقة وسرعة	1.300	0.674	2.600	0.966	1.300-	0.152	8.510	0.000	معنوي
	التهديف بالرأس	1.304	0.102	1.159	0.026	0.145	0.033	4.289	0.002	معنوي
6	قوة ضرب الكرة بالرأس لابعد مسافة	9.870	1.314	11.675	1.075	1.805-	0.455	3.963	0.003	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية = (9).

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث:

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ومستوى الدلالة و فرق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبدي للمجموعة الضابطة.

ت	المتغيرات المبحوثة	القبلي		البدي		ف	ف هـ	قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س					
1	القوة الانفجارية (سم)	42.900	3.695	43.000	3.399	0.100	0.233	0.429	0.678	غير معنوي
3	دقة وسرعة	1.500	1.080	2.100	0.994	0.600	0.163	3.674	0.005	معنوي
	المناوله الطويلة	2.442	0.152	2.437	0.149	0.005	0.001	3.000	0.015	معنوي
4	قوة ركل الكرة لابعد مسافة (مناوله طويلة)	49.030	3.066	49.080	3.041	0.050	0.016	3.000	0.015	معنوي
5	دقة وسرعة	1.000	0.666	1.500	0.527	0.500	0.166	3.000	0.015	معنوي
	التهديف بالرأس	1.358	0.095	1.352	0.092	0.006	0.001	3.674	0.005	معنوي
6	قوة ضرب الكرة بالرأس لابعد مسافة	10.330	0.939	10.510	0.988	0.180	0.048	3.674	0.005	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (9)

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات المبحوثة:

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ومستوى الدلالة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات المبحوثة	التجريبية		الضابطة		قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	القوة الانفجارية (سم)	46.700	1.766	43.000	3.399	3.054	0.007	معنوي
3	دقة وسرعة	4.400	1.074	2.100	0.994	4.967	0.000	معنوي
	المناوله الطويلة	2.152	0.048	2.437	0.149	5.728	0.000	معنوي
4	قوة ركل الكرة لابعد مسافة (مناوله طويلة)	52.550	3.218	49.080	3.041	2.478	0.023	معنوي
5	دقة وسرعة	2.600	0.966	1.500	0.527	3.161	0.005	معنوي
	التهديف بالرأس	1.159	0.026	1.352	0.092	6.353	0.000	معنوي
6	قوة ضرب الكرة بالرأس لابعد مسافة	11.675	1.075	10.510	0.988	2.523	0.021	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (18)



3-4 مناقشة النتائج:

3-4-1 مناقشة نتائج القفز العامودي:

يعزو الباحث التفوق الذي حدث في نتائج الاختبارات اعلى بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدية وكذلك بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح التجريبية، وعند مقارنته مع الاختبارات القبلية فيعزو التفوق الحاصل إلى نوع التمرينات التي تم تحديدها وكذلك الاسلوب الذي تم اعتماده في تطبيق التمرينات وهو الاسلوب البالستي، والذي كان يعتمد على تطوير القوة والسرعة للاعبين في التمرين الواحد وهذا مما ساعد على رفع القدرة لديهم وتحقيق نتائج ايجابية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، اذ ان الاسلوب البالستي يخدم لاعبي كرة القدم في الاداء المهاري او الاداء البدني لكونه يحتاج إلى القوة والسرعة، وهذا ما اكده (عادل عبد البصير) بان "كل مجموعة تمرينات يجب ان تعد بشكل يعطي التأثير الفعال في تطوير كل القدرات الخاصة بنوع النشاط"⁽¹⁾.

عند تطبيق التمرينات البالستية التي تم اعتمادها في البحث، اذ قام الباحث بمراعات الدقة في زمن اداء التمرينات وكذلك الاعتماد على ادبيات هذا الاسلوب في تحديد التكرارات، وهذا ما عاد بالفائدة على اللاعبين من خلال الارتقاء بمستواهم.

"ان الاسلوب البالستي يعطي اضافات في قوة الانقباض من دون بقية الاساليب منها التردد عالي السرعة في السيالات العصبية بشكل متزامن لحظي، فضلا عن الطاقة المضافة من خلال استثارة الانسجة الرخوة في الاربطة والمفاصل والاورتار وهذه الطاقة بحد ذاتها تشكل ارتفاعات نسبية في نواتج القوة القصوى"⁽²⁾. حيث "ان التدريب البالستي يؤثر في تنمية كفاءة النظام العصبي-العضلي لغرض اداء قفزات سريعة وقوية مع تقليل زمن الاداء مما يعطيها افضلية بين بقية الاساليب"⁽³⁾.

3-4-2 مناقشة نتائج قوة وسرعة ودقة المناولة الطويلة:

ان سبب التطور الذي حدث في دقة وسرعة وقوة المناولة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارات القبلية والبعدية وكذلك بين الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية، يعزوه الباحث إلى ان التمرينات البالستية المستعملة في البحث كان لها الاثر الايجابي في التطوير الحادث كون هذه التمرينات تعمل على تطوير قدرة اللاعبين لكونها تنمي القوة والسرعة في ان واحد وكذلك تنشيط اكبر عدد من الوحدات الحركية، وكون المهارة تبنا على التطور الذي يحدث على القدرات البدنية فهذا ما تم اعتماده خلال التدريب. وقد اوضح، (singer) "ان المهارات الحركية والانجاز لا يتحقق الا بوجود القدرات البدنية الخاصة"⁽⁴⁾، حيث ان "التدريب البالستي يعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع واكثر انفجاراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة"⁽⁵⁾.

ولتحقيق تطور لدى اللاعبين والاستفادة من التمارين المستعملة إلى اكبر حد ممكن، قام الباحث بتغيير اساليب تدريب القوة لغرض تجنيد اكبر عدد من الوحدات الحركية، وكذلك تطوير عمل الجهاز العصبي العضلي "فان العملية التي يتم فيها اشتراك الوحدات الحركية السريعة التي تتميز بقدرتها العالية على الانقباض لا تتم الا اذا كانت هناك تغييرات في استخدام اساليب القوة، لذلك فعندما

(1) عادل عبد البصير؛ التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الانسان، ط1: (بور سعيد، المطبعة المتحدة سنتر، 2006) ص108

(2) غسان اديب عبد الحسن؛ مصدر سبق ذكره، ص 98

(3) Brian, J, Sharky. B(1986); Coach Guide To Sport Physiology : **Human Training**, Europe .P.O. Box, Wingleed. ts160-Trun, p.74

(4) Singer, Robert, N. **Motor Training and Human Performance**, 3rd ed. New York: Macmillan Publishing, W.C. 1990. p221

(5) Michael H. Stone, Steven S. Plisk, Margaret Eaton K. Schilling Harold Sargent, and Kyle C. pierce. Athletic Performance Development, Strength and Conditioning, vol. 20, No. 6 December (1998). P.20.



يراد انقباض عضلي اقصى فانه يتم تجنيد او تنشيط وحدات حركية اضافية وهو الاسلوب الذي يفضله الجهاز العصبي المركزي".⁽¹⁾

"لان اشراك اكبر عدد من الوحدات الحركية واثارتها والترابط العالي الحاصل بين الجهازين العصبي والعضلي وكذلك نقصان الحاصل في زمن الانقباض العضلي يزيد من القدرة العضلية المنتجة ويكون معدل سرعة الانقباض اسرع"⁽²⁾، حيث وضع الباحث في نظر الاعتبار ترتيب والتوازن في عملية توزيع الشدد والتكرارات وكذلك الراحة لكونها هي من تحقق النجاح عند التدريب من خلال اختيارها وتطبيقها بصورة صحيحة، اذ ان "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز"⁽³⁾، حيث تعتمد دقة المناولة على قدرة التوافق بين الجهازين العصبي - العضلي مما لهما من دور اساسي في عملية السيطرة على عمل العضلات وتوجيهها والتحكم بها وكون مهارة دقة المناولة الطويلة هي من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى التحكم والسيطرة فيكون للارتباط المعنوي بين الجهاز العصبي- العضلي دور في اتمامها، وهذا ينتج من خلال التدريب اذ ان "توجيه الحركات الارادية نحو هدف معين يتطلب كفاية عالية من الجهاز العصبي-العضلي، وان الدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين"⁽⁴⁾، "ان اداء المهارات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفات البدنية كالسرعة والقوة والرشاقة والتحمل وان الاداء الجيد للمهارة لا يكتب له النجاح اذا لم يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات البدنية المطلوبة"⁽⁵⁾.

3-4-3 مناقشة نتائج قوة وسرعة ودقة التهديف بالرأس:

من خلال ملاحظة جداول نتائج الاختبارات السابقة الخاصة بدقة وقوة وسرعة التهديف بالرأس للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة اذ تبين تفوق البعدية وكذلك عند ملاحظة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة حين اتضح تفوق المجموعة التجريبية ، وهنا يرغب الباحث ان يبين ان هذه النتائج هي نتاج لاستخدام تمارين بالستية اذ دلت على ان لها الاثر الفعال في تطوير متغيرات البحث لدى المجموعة التجريبية حيث قام الباحث باختيار هذا النوع من التمرينات والتي اسهمت في رفع قدرت اللاعبين وتحسين مستواهم، حيث تعمل التمارين بالستية على تطوير القوة مصاحبة معها السرعة وهذا هو المطلوب في بحثنا هذا هو الارتقاء بالقوة والسرعة (أي الاداء بقوة وسرعة)، وكذلك رفع المستوى المهاري للاعب في مهارة التهديف بالرأس حيث يحتاج اللاعب إلى القفز العالي بقوة وسرعة، ومن خلال العرض السابق وجد الباحث ان هذه النتائج تتفق مع ما اشار إليه (كمال درويش وآخرون) " ان التدريب بالستية يعتبر من انسب انواع التدريب لتنمية السرعة والقدرة العضلية حيث ان اغلب التدريبات تؤدي بصورة انفجارية وليس بها أي انخفاض في السرعة ويتم تحويل الانقباض بالتطويل إلى الانقباض بالتقصير بأقصى سرعة ممكنة"⁽⁶⁾، وكذلك اشار (جمال صبري) إلى "ان زيادة سرعة العضلة وليس حجمها هو الهدف ذو الفائدة الاكبر للإنجاز الرياضي اذ يتم هنا توظيف وتنفيذ حركات رياضية مختارة فان اردت ان

(1) Michael H. Stone, Steven S. Plisk, Margaret Eaton K. Schilling Harold Sargent, and Kyle C. pierce. Athletic Performance Development, Strength and Conditioning, vol. 20, No. 6 December (1998). P.22.

(2) مفتي ابراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط-تطبيق-وقيادة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ص138

(3) عماد الدين عباس ابو زيد؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء واعاد الفريق في الالعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات): (الاسكندرية، دار المعارف، 2005) ص 155

(4) حلمي عصام وجابر محمد؛ التدريب الرياضي اسس ومفاهيم واتجاهات: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1997) ص 82

(5) نوار عبدالله اللامي؛ منهج تدريبي لتطوير اهم الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية والخطية والعقلية لنادي كرة القدم: (جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، أطروحة دكتوراه، 2012، ص91)

(6) كمال عبد الرحمن درويش وآخرون؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص220



تركز اسرع وتقفز اعلى وترمي ابعد وبحركات انفجارية اكبر عليك بالتدريب البالستي" (1)، ويتفق الباحث مع (بسطويسي احمد) نقلاً عن (غسان اديب) حول "ان للتدريب البالستي الاثر الايجابي في تنمية القدرة العضلية وكذلك مستوى الاداء المهاري" (2)، حيث كانت هذه الفكرة هدف التمارين البالستية التي اعتمدت بالبحث، اذ كانت التمارين الموضوعية تستهدف رفع القدرات البدنية وكذلك المهارية لإفراد عينة البحث.

كان الباحث مهتم برفع مستوى اللاعبين لصفتي السرعة والقوة عند وضع التمارين البالستية، اذ من الصعب تحسين السرعة دون الاهتمام او التأكيد على صفة القوة لكون هذان العنصران مرتبطان معاً اذ ساهم هذا الترابط في زيادة سرعة الانقباض العضلي، ومن خلال التمارين المستعملة فقد حدث التكيف في العضلة والذي عاد بالفائدة على تطوير القوة السريعة والسرعة للاعبين، وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد عثمان) " ان هناك ارتباط كبير بين عنصري السرعة والقوة، اذ لا يمكن للعضلة او للمجموعة العضلية الانقباض بسرعة ما لم تتمتع بقوة كافية لمثل هذا الاداء" (3)، كما اشار (علي سلوم) " ان الربط بين القوة والسرعة الحركية في العمل العضلي يعد من متطلبات الاداء الرياضي في المستويات العالية، وان هذا العمل من اهم ما يميز الرياضيين المتفوقين اذ انهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لأحداث الحركة السريعة ومن اجل تحقيق الاداء الفائق" (4).

عند اختيار التمارين راعى الباحث قدرة اللاعبين ومدى تناسبها معهم ونسبة الفائدة منها، لكون اختيار التمرين يجب ان يرتبط بالفقرات المذكورة انفاً لغرض تحقيق الهدف الذي وضع من اجله التمرين، وهذا ما يؤكده (عادل عبد البصير) بان "كل مجموعة تمرينات يجب ان تعد بشكل يعطي التأثير الفعال في تطوير كل القدرات الخاصة بنوع النشاط" (5)، وكذلك "اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على اتقان اللاعب للمهارات" (6). فيما يخص مهارة ضرب الكرة بالراس فهي من المهارات الصعبة وتحتاج الى امتلاك اللاعب الى قدرات بدنية لغرض تديتها بشكل جيد ومن هذه القدرات هي القوة والسرعة فالقوة يحتاجها اللاعب لغرض القدرة على الارتقاء عالياً والوصول اليها في اعلى نقطة وكذلك ضربها بقوة لغرض اصابة الهدف او ابعادها، وفيما يخص السرعة فيحتاج لها اللاعب لغرض التحرك بسرعة لغرض التفوق على المنافس والوصول الى الكرة، فعمل الباحث على اكتساب اللاعبين صفتي القوة والسرعة لكونهما عنصرين مهمين عند تنفيذ هذه المهارة فأولاًها اهمية في نوع تمارينه التي وضعها بالبحث لارتقاء بمستوى اداء المهارة من قبل عينة البحث. حيث يتضح لنا " ان اللاعب عندما يريد تسديد الكرة بالراس لمسافة بعيدة فانه يحتاج الى ان يتحرك لمسافة، ولكن في ظروف اللعب ووجود عدد كبير من اللاعبين لا تعطى امكانية لهذه الحركة بل تكون معينة ومحددة، ولا تعطى امكانية اخراج قوة عالية، وللتغلب على ذلك لابد من تطوير العضلات العاملة لاجراء اقصى قوة ممكنة وباسرع ما يمكن" (7)، عند ملاحظة الجداول السابقة بالنسبة إلى الأوساط الحسابية وقيمة (t) المحتسبة فيما يخص المجموعة الضابطة فيبين ان هناك تطور حاصل لها وهذا يرجع إلى دور الاسلوب التدريبي المتبع، الا انه لا يصل إلى المعنوية التي حققتها المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى الفرق في اختيار

(1) جمال صبري فرج؛ اثر مقاومات مختلفة للتمارين الانفجارية البالستية في تطوير القدرة الانفجارية للاعبين كرة السلة الشباب: (بحث منشور، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية، المجلد (1)، الاصدار (3)، كربلاء، 2013، ص14

(2) غسان اديب عبد الحسن: مصدر سبق ذكره، ص 99

(3) محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب، (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990) ص 120

(4) علي سلوم جواد : ألعاب الكرة والمضرب التنس الارضي، (القادسية، مطبعة الطيف، 2002) ص38

(5) عادل عبد البصير: مصدر سبق ذكره ، ص108

(6) حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص 46

(7) علي زهير صالح: اثر استخدام تدريبات الاثقال والليومتر على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية، 2005، ص 62-63



نوعية التمارين المؤثرة في متغيرات الدراسة، إذ كانت قدرة التمرينات البالستية التي استعملت مع المجموعة التجريبية ذو فائدة حيث عملت على الارتقاء بمتغيرات البحث لدى العينة الرئيسية.

الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث تم استخلاص الاستنتاجات الآتية:
- 1- استخدام الشدد المتنوعة ذات السرعة العالية يؤثر في انسيابية الأداء وتطور الانجاز .
 - 2- تسهم التمرينات البالستية بصورة كبيرة في تطوير القدرات القصوية.
 - 3- التدرج في شدة التمرينات البالستية الموضوعة يجب ان تكون منسجمة مع متطلبات الأداء وشكل التمرين وكذلك الواجب الحركي المطلوب.
 - 4- اثرت التمرينات التي طبقة على المجموعة التجريبية بشكل واضح في تطوير متغيرات الدراسة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة عند ملاحظة الاختبارات البعدية، وهذا يعود إلى قدرة وفاعلية التمرينات البالستية المستعملة للمجموعة التجريبية.

2-4 التوصيات:

- استنادا إلى البيانات التي اتضحت في هذا الدراسة، ووفقا لما طرحت من استنتاجات، فيوصي الباحث بالآتي:
- 1- من الضروري للاعبين الشباب استعمال التمارين البالستية والتي اظهرت نتائج ايجابية في تطوير متغيرات هذا الدراسة.
 - 2- لغرض التأثير وتطوير الانجاز للاعبين يجب استعمال شدد متنوعة وتكون ذات سرعة عالية في التمرينات البالستية.
 - 3- ضرورة استعمال التمارين البالستية لتطوير القدرات العضلية لعلاقتها بتطوير قدرات السرعة وبالتالي تأثيرها على اداء المهارات.
 - 4- استعمال التمارين البالستية لتطوير قدرات عينات مختلفة وفرق المتقدمين، وكذلك استعمال نفس القدرات مع تغير المهارات لتطوير حراس مرمى كرة القدم.

المصادر العربية والأجنبية:

- جمال صبري فرج؛ اثر مقاومات مختلفة للتمارين الانفجارية البالستية في تطوير القدرة الانفجارية للاعبين كرة السلة الشباب، بحث منشور، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية، المجلد (1)، الاصدار (3)، كربلاء، 2013
- حسن السيد ابو عبده؛ الاعداد المهارية للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق)، ط8: (الاسكندرية، مكتبة الاشعاع الفنية، 2010).
- حلمي عصام وجابر محمد؛ التدريب الرياضي اسس ومفاهيم واتجاهات؛ (الاسكندرية، منشآت المعارف، 1997).
- حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم؛ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)
- زهير قاسم الخشاب (واخرون)؛ كرة القدم، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- غسان اديب عبد الحسن؛ اثر التمرينات البالستية في هضبة القوة وبعض المتغيرات الوظيفية وانجاز رفعة النتر للرباعين الشباب باعمار (18-20) سنة: (اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2013).
- عادل عبد البصير؛ التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الانسان، ط1: (بود فؤاد، بور سعيد، المطبعة المتحدة سنتر، 2006).
- عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد عبد الكريم؛ المدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2: (الكويت، مكتبة الفلاح، 1999).



علي زهير صالح؛ اثر استخدام تدريبات الانتقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2005).

علي سلوم جواد؛ العاب الكرة والمضرب التنس الارضي: (القادسية، مطبعة الطيف، 2002).
علي سلوم جواد؛ الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي، ط1: (القادسية، مطبعة جامعة القادسية، 2004).

عماد الدين عباس ابو زيد؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات): (الاسكندرية، دار المعارف، 2005).

فريد كامل أبو زينة؛ اساسيات القياس والتقويم في التربية، ط1: (الكويت، مكتبة الفلاح، 1998).
كمال عبد الرحمن درويش وآخرون؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).

محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم: (المنصورة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، 1994).

محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990).
مصطفى باهي؛ المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات -الصدق- الموضوعية- المعايير)، ط11: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).

مفتي ابراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق-وقيادة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).

نوار عبدالله اللامي؛ منهج تدريبي لتطوير اهم الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية والخططية والعقلية لناشئي كرة القدم: (جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، أطروحة دكتوراه، 2012).

Brian, J, Sharky. B(1986); Coach Guide To Sport Physiology :. Human Training, Europe .P.O. Box, Winglead. ts160-Trun.

Singer, Robert, N. Motor Training and Human Performance, 3rd ed. New York; Macmillan Publishing, W.C. 1990.

Michael H. Stone, Steven S. Plisk, Margaret Eaton K. Schilling Harold Sargent ,and Kyle C. pierce. Athletic Performance Development, Strength and Conditioning, vol. 20, No. 6 December(1998).



الملاحق

ملحق (1)

التمرينات المستعملة في البحث

تمرين دبني خلفي (بالقفز العامودي): وضع الشفت (البار) على الاكتاف خلف الراس (خلفي) واليد ممسكة به ومن وضع البدء بالثني للركبتين بزاوية 90° يقوم اللاعب بالقفز للأعلى والعودة لنفس النقطة.

تمرين دبني امامي (بالقفز العامودي): وضع الشفت (البار) على الاكتاف اعلى الصدر وامام الراس (امامي) واليد ممسكة به ومن وضع البدء بالثني للركبتين بزاوية 90° يقوم اللاعب بالقفز للأعلى والعودة لنفس النقطة.

تمرين الخطوة بالقفز: وضع الشفت (البار) على الاكتاف خلف الراس واليد ممسكة به وتقديم القدم المفضلة للامام لتشكل زاوية 90° والاخرى للخلف ممتدة مع المحافظة على الجذع منتصباً وعند الإشارة يقوم اللاعب بالقفز للأعلى وتبادل الرجلين امام – خلف.

تمرين اسفل الظهر (Back Arch): من الانبطاح على البطن وعلى المسطبة والرأس للأسفل رفع الجذع للأعلى على شكل قوس واحتفاظ جزئي بالطيران مع تثبيت الرجلين بالحمالات.

تمرين دبني بقدام واحدة: من وضع الوقوف على القدمين والركبتين مثنية يقوم اللاعب بمدى القفز للأعلى ويكون ممسكاً بدمبلاصات بكلي اليدين وتكون الذراعين ممدودتان للأسفل بجانب الورك (مع ملاحظة ان القفز يتم بقدام واحدة).

تمرين القفز بالكرة الطبية: مسك الكرة الطبية فوق الراس على امتداد الذراعين والقفز للأعلى، ومن ثم القفز نحو الكرة المرمية للأعلى وضربها باتجاه دائرة قطرها (1 متر) المرسومة على الحائط.

تمرين القفز بالكرة الطبية: مسك الكرة الطبية فوق الراس على امتداد الذراعين والقفز للأعلى، وبعد الهبوط التوجه نحو الكرة القريبة وركلها نحو مربع قياسه (2 متر) ² المرسوم على الارض ويبعد (30 متر).

تمرين القفز بالدمبلاصات: مسك بكل يد دمبرص وتكون الذراع ممدودة للأعلى ومن وضع الثني يقوم اللاعب بالقفز للأعلى.

تمرين القفز مع ارتداء صدرية التثقيل: بعد ارتداء صدرية التثقيل حول الصدر (الجذع) ومن وضع الثني يقوم اللاعب بالقفز للأعلى لضرب الكرة نحو احدى الحلقات بقياس (1 متر) الموضوع في الزاويتين العليا للمرمى.

تمرين القفز مع ارتداء صدرية التثقيل: بعد ارتداء صدرية التثقيل حول الصدر (الجذع) ومن وضع الثني يقوم اللاعب بالقفز للأعلى، وبهد الهبوط ركل الكرة الموضوع بجانبه نحو احدى المربعين بقياس (1.5 متر) ² الموضوعين على بعد (25 متر).

تمرين ضغط الرجلين (دفع الثقل بالقدمين للأعلى على جهاز دفع الماكه للرجلين) Leg Press: من وضع الاستلقاء على الظهر تكون القدمين للأعلى وثقل الجهاز يكون على القدمين (أي مواجه باطن القدمين) ومن وضع ثني الركبتين يبداء اللاعب بدفع الوزن إلى الأعلى.

من وضع الاستلقاء على الظهر النهوض والقفز للأعلى وبعد الهبوط التوجه نحو الكرة القريبة من اللاعب وركلها باتجاه احدى الدائرتين والتي قطرها (2 متر) وتبعد عن اللاعب (30 متر) وتكون معلقة وتبتعد الواحدة عن الاخرى (10 متر).

من وضع الوقوف يتم تثبيت اللاعب من منطقة الورك بالاشرطة المطاطية وم ثم يقوم اللاعب بالقفز للأعلى وضرب الكرة نحو احدى المربعين بقياس (1 متر) ²، الموضوعين على الجانب الايمن والايسر للاعب لغرض اصابتها.



تمرين دبني على الجهاز متعدد الاغراض (Multi-gym) (ماكينة الدفع بالرجلين): الوقوف على الارض وتوضع المساند على الاكتاف ومن وضع الثاني للركبة يقوم اللاعب بالدفع للثقال إلى الاعلى.

تمرين مركب (بطن+ ظهر) مع الكرة الطبية: من وضع الاستلقاء على الظهر ومسك الكرة الطبية باليدين فوق الراس والذراعين على امتدادهما الجلوس ثم النهض ومن ثم القفز للاعلى مع استمرارية حمل الكرة والعودة للوضع الاول.

تمرين بنج بريس مستوي برمي الثقل: من وضع الاستلقاء على الظهر يمسك اللاعب الشفت ومن وثني الذراعين من مفصل المرفق يقوم اللاعب بدفع الثقل للاعلى ورميه ومن ثم استقباله.

تمرين بنج بريس بالكرة الطبية: من وضع الاستلقاء على الظهر يمسك اللاعب الكرة باليدين ومن وثني الذراعين من مفصل المرفق يقوم اللاعب بدفع الكرة للاعلى ورميها ومن ثم استقبالها.

الملحق (2)

أنموذج للوحدة التدريبية الأولى من الأسبوع الأول

القسم	التمرين	الزمن الماخوذ من القسم الوحدة التدريبية	التكرار	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	الشدة المستعملة	الشدة وفق السرعة
الرئيسي	رقم (1)	20 / د	8	25 / ثا	3	180 / ثا	30 %	95 %
	رقم (4)		6	20 / ثا	3		40 %	90 %



تأثير برنامج الألعاب التحضيرية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لفعالية ركض 100 متر والوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الابتدائية

م.د قاسم محمد صالح الجميلي
مديرة تربية بابل
م.د عصام طالب عباس البكري
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.م اسامة محمد صالح
تربية بابل

essamalbakri@yahoo.com

المخلص

تجلت مشكلة البحث من خلال عمل الباحثون كمشرقيين لمادة التربية الرياضية وزيارتهم للمدارس الابتدائية في محافظة بابل، لاحظوا الباحثون ظهور بعض المشكلات التي يواجهها معلم التربية الرياضية عند تنفيذ دروسه مثلاً أن المتعلمين مختلفين فيما بينهم في قدراتهم واستعداداتهم وميولهم وسرعتهم في التعلم، وأن محتوى المقرر يدرس بطريقة غير ملائمة للمتعلمين في هذه المرحلة العمرية لكونه محاط بغلاف تقليدي في محتواه وذلك لكون المنهاج المستخدم في التدريس يعتمد على الأسلوب الأمري في التنفيذ وأن ذلك قد لا يفسح المجال أمام المتعلمين للتعبير عن ذاتهم وإمكانياتهم الحركية ولا يشبع الفضول لديهم وهذا يؤدي إلى صعوبة استيعاب وفهم للمهارات حيث إن هذه المرحلة السنية تتميز بكثرة الحركة والنشاط الواضح حيث تشاهد فيها زيادة في القوة والطاقة. وعدم اكتمال نمو عضلاتهم بشكل يسمح بأداء المهارات بالطريقة الصحيحة وأن المتعلمين في هذه المرحلة ليس لديهم قدرة على الانتباه للشرح لفترة طويلة لتعلم مراحل الأداء لهذه الأسباب فإن قدرة المتعلمين على الأداء المهارى البدني قد لا تكون مرضية، وهدف البحث- تصميم برنامج مقترح للألعاب التحضيرية في مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض القدرات البدنية (سرعة-قدرة عضلات الرجلين) والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على اكتساب بعض مهارات مسابقات الميدان والمضمار (الركض 30 متر-الوثب الطويل بطريقة القرفصاء) لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين تجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي وكان حجم المجتمع (97) يمثلون تلاميذ الصف الخامس الابتدائي واختيرت العينة بطريقه عشوائية بعدد (48) تلميذا وكانت كل مجموعة مقسمة الى (24) تلميذ وتم تطبيق البرنامج للألعاب التحضيرية بواقع (2) وحدة تعليمية في الأسبوع، واستنتج من البحث تحسن في مستوى الاختبارات البدنية وتحسن في الاداء بالنسبة للمسابقات (الركض- والوثب الطويل) **التعريف الإجرائي** لبرنامج الألعاب التحضيرية: هو مجموعة من الخبرات التعليمية تدرس في صورة ألعاب لها قوانين مبسطة مرتبطة بهدف الدرس وتؤدي في صورة منافسات بين فريقين وتؤدي في صورة مشابهة لأداء الفعالية.



Abstract

The impact of the preparatory games program on the development of some physical attributes and basic skills for the effectiveness of running 100 m and long jump for primary school students

M.D. Qasim Mohammed Saleh Al-Ajmaily M.D. Isam Taleb Abbas Al-Bakri

M.M Osama Mohammed Saleh

Directorate of Education Babylon University of Babylon college of Physical Education and Sports Sciences

isam75199@gmail.com

The researchers found that some of the problems faced by the teacher of physical education in the implementation of lessons, for example, that learners are different among themselves in their abilities and readiness and tendencies and speed in learning, and that the content of the course taught in a way is not suitable for learners at this age because it is surrounded by a traditional cover in its content, because the curriculum used in teaching depends on the method of implementation, and this may not allow the learners to express themselves and their free potential does not satisfy curiosity that leads to the difficulty of grasping and understanding of the skills as this Sunni stage is characterized by a lot of movement and activity clearly where you see an increase in the power and energy. And the incomplete development of their muscles in order to allow the performance of skills in the right way and that learners at this stage do not have the ability to pay attention to explain for a long time to learn the stages of performance for these reasons, the ability of learners to perform the skill and physical may be satisfactory.

The aim of the research is to design a proposed program for preparatory games in the field and track competitions for the fifth grade pupils.

- Know the effect of the proposed program on the development of some physical abilities (speed - the ability of the muscles of the two men.) - Identify the effect of the proposed program on acquiring some field and track competitions (running 30 meter long jump by squat for fifth graders. The researchers used the experimental approach to design the two experimental and experimental tribes, The size of the community (97) represented the fifth grade pupils. The sample was randomized to 48 students. Each group was divided into 24, (2) learning unit per week, and concluded from the research improvement in the level of physical tests and improved performance for competitions (jogging - and long jump) (The procedural definition of the preparatory games program: is a collection of educational experiences taught in the form of games have simplified laws linked to the lesson and lead in the form of competitions between two teams and performed in a similar performance.



1- مقدمة البحث وأهميته:

الجسم والحركة هما مصدر كل اتصال مع الذات ومع المجتمع، وسوف يظل اللعب هو الأسلوب الطبيعي الذاتي لتعليم التلاميذ، وتكملة وسائل تربوية أخرى لتحقيق الأهداف الاجتماعية، والتربوية المنشودة، ومن هذا المنطلق يجب إن نولي اهتمامنا للعب التلاميذ وإن نقدم لهم كل الخبرات المربية بهدف إشباع حاجاتهم واستثارة دوافعهم ومراعاة رغباتهم المختلفة والألعاب التحضيرية تحقق ذلك من خلال مجالاتها العديدة والمتنوعة في درس التربية الرياضية-التدريب الرياضي-المعسكرات-الرحلات-حفلات السمر.

إن التربية الرياضية المدرسية أحد أهم الوسائل التربوية في تنشئة التلاميذ، فهي تساهم في نموهم نمو شاملاً ومتزناً في مختلف الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والوجدانية وذلك من خلال الأنشطة الرياضية المدرسية (الدرس-النشاط الداخلي-النشاط الخارجي) باعتبارها خبرات تربوية تتيح للتلميذ اكتساب القيم والصفات الخلقية السامية أثناء مواقف اللعب المتنوعة. واللعب هو الصورة الأولى للأنشطة الرياضية والذي يلعب دوراً كبيراً في تنمية وتكوين شخصية الفرد بصورة شاملة حيث يتميز بأنه متنوع في أهدافه ودوافع أدائه لأنه نشاط حيوي يتم من خلاله استخدام الطاقة الزائدة للمتعلم فهو ينمي قوة الملاحظة لديه ويساهم في سرعة الإدراك والمقدرة على تحليل ومقارنة وتعميم الظواهر التي يشاهدها في البيئة المحيطة به.

إن المتعلمين يقبلون في مختلف الأعمار وفي مختلف المراحل التعليمية على اللعب بصفة عامة، ويجدون فيه متعة حقيقة، وترويحاً عن أنفسهم من المعاناة التي قد تفرضها عليهم أحياناً ظروف ومقتضيات المواقف التدريسية، ويمكن القول بأن اللعب كنشاط مدرسي لا يمكن تجاهله أو الإقلال من شأنه في المواقف التدريسية، لذا ينبغي الأخذ باللعب التربوي كأحد الأساليب أو الطرائق غير التقليدية في التدريس. وقد شاع استخدام الألعاب في التدريس والتعليم تطبيقاً لتوجيهات الفلسفة الحديثة في التربية وتمشياً مع الأخذ بفلسفة النشاط التي تهدف لتحقيق التعلم إلى جانب إعادة روح المتعة والسرور للعملية التعليمية.

لقد تبلورت أهمية فكرة البحث في تصميم وإعداد برنامج يتضمن ألعاب تحضيرية مختارة على أسس علمية وذلك بجلب الإثارة والابتكار وإدخال روح المغامرة وتشويقهم وفهمهم وتحفيزهم من خلال أشكال ونماذج تعليمية متنوعة وأساسية لألعاب تمهيدية لمسابقات الميدان والمضمار مما يساعدهم على ترك انطباع جيد وجديد عن هذه الألعاب لدى عدد كبير من التلاميذ إضافة إلى إتاحة الخبرات الحركية الجديدة التي سوف توفر للتلاميذ على الأقل تحديات حركية متنوعة في جو من التلقائية والاستمتاع من خلال تنافس التلاميذ في هذه الألعاب الذي غالباً ما يشبه نسخة مصغرة للمسابقات التخصصية.

يرى الباحثون من خلال ما ذكره المختصون إن الألعاب التحضيرية يغلب عليها طابع المنافسة البسيطة الموجهة والحركات المتنوعة التي تثبت الحماس والدافعية وإتقان الأداء والإصرار على تحقيق الهدف المطلوب من التعلم لأن أداء المهارات في صور المنافسة تكون أكثر تشويقاً وأحسن نتيجة في تعلم المهارات الحركية وتساهم في التعرف على قدرات المتعلمين تمهيداً لتوجيه كل منهم إلى النشاط الذي يتناسب معهم.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثون كمشرفين في مادة التربية الرياضية وزياراته للمدارس الابتدائية في محافظة بابل، لاحظ الباحثون ظهور بعض المشكلات التي يواجهها معلم التربية الرياضية عند تنفيذ دروسه مثلاً أن المتعلمين مختلفين فيما بينهم في قدراتهم واستعداداتهم وميولهم وسرعتهم في التعلم، وإن الوقت المخصص لتنفيذ دروس التربية الرياضية المقرر عليهم غير كافٍ وإن محتوى المقرر يدرس بطريقة غير ملائمة للمتعلمين في هذه المرحلة العمرية لكونه محاط بغلاف تقليدي في محتواه



وذلك لكون المنهاج المستخدم في التدريس يعتمد على الأسلوب الامري في التنفيذ وان ذلك قد لا يفسح المجال إمام المتعلمين للتعبير عن ذاتهم وإمكانياتهم الحركية ولا يشجع الفضول لديهم وهذا يؤدي إلى صعوبة استيعاب وفهم للمهارات حيث إن هذه المرحلة السنية تتميز بكثرة الحركة والنشاط الواضح حيث تشاهد فيها زيادة في القوة والطاقة. وعدم اكتمال نمو عضلاتهم بشكل يسمح بأداء المهارات بالطريقة الصحيحة وان المتعلمين في هذه المرحلة ليس لديهم قدرة على الانتباه للشرح لفترة طويلة لتعلم مراحل الأداء لهذه الأسباب فان قدرة المتعلمين على التحصيل المعرفي والأداء المهاري قد لأنكون مرضيه ومن هنا ظهرت مشكلة البحث، لذا فمن الأهمية توجيه عملية التعليم لإخراج النشاط الحركي التقليدي إلى طيف واسع من الأنشطة التي تعمل على إشباع ميل المتعلمين للحركة والفضول واستثمار ذلك بشكل علمي لتحقيق النمو الشامل للمتعلمين ووضعها في قالب قريب إلى ظروف المنافسة الحقيقية إذ يعد التنافس احد الأساليب التي تخلق الدافعية نحو التعلم والتغلب على العقبات التي تواجه المتعلم ولما كان التنافس هو محتوى الألعاب التحضيرية لذلك فان المدخل بالألعاب التحضيرية يعتبر احد أساليب تعلم ألعاب الفرق والتي منها مسابقات الميدان والمضمار، فمن خلالها يكتسب المتعلم جوانب التعلم (الحركية والبدنية والعقلية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية) بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً واستمتاعاً وفهماً.

3-1 أهداف البحث:

- 1- تصميم برنامج مقترح للألعاب التحضيرية في مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي .
- 2- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض القدرات البدنية (سرعة-قدرة عضلات الرجلين) .
- 3- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على اكتساب بعض مهارات مسابقات الميدان والمضمار (الركض 30 متر-الوثب الطويل بطريقة القرفصاء) لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي .

4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال المكاني: ملعب مدرسة السبطين الابتدائية للبنين، بقضاء المسيب/ حي المعلمين/ محافظة بابل.
- 2-4-1 المجال البشري: تلاميذ الصف الخامس الابتدائي من مرحلة التعليم الابتدائي بمدرسة السبطين الابتدائية للبنين للعام الدراسي 2018-2019.
- 3- إجراءات البحث: لتحقيق أهداف البحث وللتحقق من الفروض العلمية التي تم وضعها قام الباحثون مجموعة من الإجراءات التي تتمثل في الآتي :-
- 3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي كونه أكثر المناهج ملائمة لحل مشكلة البحث.
- 3-3 مجتمع وعينة البحث: يمثل مجتمع البحث تلاميذ الصف الخامس الابتدائي من مرحلة التعليم الابتدائي بمدرسة السبطين الابتدائية للبنين في مديرية تربية بابل، للعام الدراسي (2018/2019م) وذلك للأسباب الآتية:

1. قرب المدرسة من مجال عمل الباحثون.
2. انتظام تدريس درس التربية الرياضية بالجدول الدراسي.
3. وجود إدارة متفهمة للبحث العلمي للنهوض بالتربية الرياضية في المدرسة.
4. وجود معلمين تربية رياضية ذوو خبرة عالية في المجال الرياضي وعلى درجة عالية.
5. سهولة التعامل والسيطرة على هذه المرحلة العمرية



تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين تلاميذ الصف الخامس الابتدائي وقوامها (48) تلميذاً وكانت نسبتهم تمثل 49.48% من إجمالي مجتمع البحث البالغ عدده (97) تلميذاً، موزعين على ثلاثة شعب دراسية حيث تم اختيار المجموعة التجريبية (24) تلميذاً. والمجموعة الضابطة (24) تلميذاً من أصل (30) تلميذاً لكل مجموعة. وبذلك يكون أجمالي العينة الأساسية للمجموعتين معا (48) تلميذاً، أجريت الدراسة الاستطلاعية على (20) تلميذاً، وقد تم استبعاد (12) تلميذاً من عينة البحث الأصلية وذلك للأسباب التالية :

1. التلاميذ الذين يحملون شهادات مرضية والمقرر إعفاؤهم من درس التربية الرياضية.
 2. التلاميذ الراسيين والمؤجلين وذلك لاكتسابهم خبرة في بعض مسابقات الميدان والمضمار.
 3. التلاميذ غير المنتظمين في القياسات والاختبارات والدروس لأكثر من مرة.
- 3-4-1 الاختبارات البدنية:** بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية لتحديد مجموعة من الاختبارات البدنية في الآتي:

(لقياس السرعة)	1. اختبار الجري في المكان عدد/15 ثانية
	2. الجري الارتدادي 3×10م ثانية.
(لقياس القدرة العضلية للرجلين)	3. اختبار الوثب العريض من الثبات (سم)
	4. اختبار الوثب العمودي من الثبات (سم).

3-4-2 الاختبارات المهارية:

1- قياس مستوى الأداء لمسابقات الميدان والمضمار: قام الباحثون بتقييم مستوى الأداء لمسابقات الميدان والمضمار قيد البحث عن طريق الاختبارات المهارية لمسابقات الميدان والمضمار كما ورد في دليل معلم التربية الرياضية وقد حددت التوجيهات الفنية للمناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية لسنة (2017-2018) أنشطة مسابقات الميدان والمضمار بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي في الآتي:

- اختبار الركض من البدء العالي .
- اختبار الوثب الطويل.

3-5 تطبيق التجربة الأساسية:

3-5-1 إجراء القياسات القبلية: بعد الانتهاء من اختيار الاختبارات البدنية والمهارية المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار وبعد التأكد من صلاحية الاختبارات من حيث صدقها وثباتها قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية للاختبارات المختارة للفترة من (2018/10/14) إلى (2018/10/18).

تم تنفيذ برنامج الألعاب المقترح وكان البرنامج يهدف إلى تعليم الطلاب بعض مسابقات الميدان والمضمار ركض 100م والوثب الطويل عن طريق استخدام الألعاب ينظر محلق (1). خلال الفترة من (2018/10/21) إلى (2018/11/28) بواقع (2) وحدتين أسبوعياً أي (12) وحدة تعليمية وزمن الوحدة (45 ق) لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وتم تدريس المجموعة التجريبية باستخدام مجموعة من الألعاب التحضيرية بالجزء المخصص للنشاط التعليمي والتطبيقي بدرس التربية الرياضية، بينما تم التدريس بالطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة في الجزء المخصص للنشاط التعليمي والتطبيقي بدرس التربية الرياضية، وقد قام الباحثون بالتدريس للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لضمان دقة التنفيذ . وقد تضمن الدرس إحماء وإعداد بدني (15 ق) ثم نشاط تعليمي ونشاط تطبيقي (25 ق) والختام (5 ق) ويتضمن الإحماء والإعداد البدني على ألعاب صغيرة وتدرجات باستخدام أدوات أو بدون أدوات، أما النشاط التعليمي فيكون مركزاً على تعلم مسابقات الميدان والمضمار باستخدام الألعاب التحضيرية وتطبيقها على تلاميذ المجموعة التجريبية . أما المجموعة الضابطة فالدرس يبدأ بالإحماء والإعداد البدني (15 ق) ثم (25 ق) للنشاط التعليمي



والتطبيقي ويتم تدريس الوحدات كما في منهج التربية الرياضية لتعليم مسابقات الميدان المضمار وينتهي الدرس (5 ق) للختام

3-5-2 إجراء القياسات البعدية: بعد الانتهاء من الدراسة الأساسية قام الباحثون بإجراء القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية في نفس شروط وإجراءات القياس القبلي وذلك في الفترة من (2018/12/2) إلى (2018/12/5).

3-6 المعالجات الإحصائية: قام الباحثون بأجراء المعالجات الإحصائية التي تلائم طبيعة البحث:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات.

4- عرض ومناقشة النتائج:

يقدم الباحثون في هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث ومناقشتها في ضوء أهدافه وفروضه والتي تم الحصول عليها من خلال تحليل البيانات إحصائياً للتأكد من صحة الفروض.

4-1 عرض نتائج البحث:

4-1-1 الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول (1)

الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية $n = 24$

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدالة الإحصائية	
		س	±ع	س	±ع	س	±ع	المتغيرات	
36.32	18.40	7.08	1.89	26.58	1.64	19.50	1.35	السرعة	الجري في المكان عدد/15 ثانية
19.77	16.01	1.60	0.49	8.11	0.48	6.51	0.28		الجري الارتدادي 10×3م (ثانية)
13.56	21.71	17.25	3.89	144.5	3.08	127.25	3.59	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات سم
20.61	7.67	4.50	2.87	26.33	1.58	21.83	2.50		الوثب العمودي من الثبات سم

• معنوي عند مستوى $0.05 = 2.07$

يتضح من الجدول (1) والخاص بالفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية) للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين عند مستوى (0.05) في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي. إذ بلغت قيمة (ت) ما بين (7.67 إلى 21.71) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (13.56% إلى 36.32%).



جدول (2)

الفرق بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية للمسابقات (ن = 24)

المتغيرات	المعالم الإحصائية	القياس القبلي		القياس البُعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±	س	ع±		
ركض 30م	زمن الأداء/ثانية	5.46	0.22	6.71	0.16	1.25	0.28	21.52	18.63
الوثب الطويل	مسافة الوثب الطويل/سم	167.0	7.99	235.6	11.15	68.67	11.07	30.39	41.12

• معنوي عند مستوى $2.07 = 0.05$

يتضح من الجدول (2) والخاص بالفرق بين القياس القبلي والقياس البُعدي في الاختبارات المهارية للمسابقات) للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين عند مستوى (0.05) في جميع الاختبارات لصالح القياس البُعدي، كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البُعدي ما بين (18.63% إلى 41.12%).

جدول (3)

الفرق بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية (ن = 24)

المتغيرات	الدالة الإحصائية	القياس القبلي		القياس البُعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±	س	ع±		
السرعة	الجري في المكان عدد 15/ثانية	20.0	1.18	21.25	0.94	1.25	1.19	5.15	6.25
	الجري الارتدادي 10×3م (ثانية)	8.10	0.45	7.53	0.43	0.57	0.21	13.23	8.57
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات سم	129.0	3.78	133.7	3.73	4.75	2.01	11.60	3.68
	الوثب العمودي من الثبات سم	22.50	1.74	23.67	1.34	1.17	1.17	4.90	5.19

• معنوي عند مستوى $2.07 = 0.05$

يتضح من الجدول (3) والخاص بالفرق بين القياسين القبلي والبُعدي في الاختبارات البدنية) للمجموعة الضابطة وجود فرق ذات دلالة معنوية بين القياسين عند مستوى (0.05) في جميع الاختبارات لصالح القياس البُعدي. حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (4.90 إلى 13.23) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البُعدي ما بين (3.68% إلى 8.57%).

جدول (4)

الفرق بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية للمسابقات (ن=24)

المتغيرات	الدالة الإحصائية	القياس القبلي		القياس البُعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±	س	ع±		
ركض 30م	زمن الأداء (ثانية)	6.68	0.16	6.43	0.16	0.25	0.17	7.23	3.75
الوثب الطويل	مسافة الوثب الطويل (سم)	170.17	7.90	193.2	11.9	23.1	8.21	13.78	13.5

معنوي عند مستوى $2.07 = 0.05$

من الجدول (4) والخاص بالفرق بين القياسين القبلي والبُعدي في الاختبارات المهارية للمسابقات قيد البحث) للمجموعة الضابطة يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين عند مستوى (0.05)



في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (3.75% إلى 13.5%).

3-1-4 الفرق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (5)

الفرق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية (ن=48)

المتغيرات	الدالة الإحصائية	المجموعة التجريبية ن = 24		المجموعة الضابطة ن = 24		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة الفروق %
		س	±ع	س	±ع			
السرعة	الجري في المكان عدد/15 ثانية	26.58	1.64	21.25	0.94	5.33	13.81	20.06
	الجري الارتدادي 10×3 متر (ثانية)	7.53	0.43	6.51	0.28	1.03	9.75	15.79
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات سم	144.5	3.08	133.75	3.73	10.75	10.88	7.44
	الوثب العمودي من الثبات سم	26.33	1.58	23.67	1.34	2.67	6.31	10.13

• معنوي عند مستوى $0.05 = 2.07$

يتضح من الجدول (5) والخاص بالفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية بعد التجربة. وجود فروق معنوية بين المجموعتين عند مستوى (0.05) في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ما بين (7.44% إلى 20.06%).

جدول (6)

الفرق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

المتغيرات	الدالة الإحصائية	المجموعة التجريبية ن = 24		المجموعة الضابطة ن = 24		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة الفروق %
		س	±ع	س	±ع			
ركض 30م	زمن الأداء (ثانية)	6.43	0.16	5.46	0.22	0.97	17.48	17.7
الوثب الطويل	مسافة الوثب الطويل (سم)	235.67	11.15	193.25	11.9	42.4	12.74	18.02

• معنوي عند مستوى $0.05 = 2.07$

يتضح من الجدول (6) والخاص بالفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية للمسابقات بعد التجربة. وجود فروق معنوية بين المجموعتين عند مستوى (0.05) في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية. كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (17.71% إلى 18.02%).

1-4 مناقشة نتائج البحث:

1-1-4 مناقشة نتائج الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية:

يتضح من الجدول (1) والخاص بالفرق بين القياسين القبلي والبعدي في (الاختبارات البدنية) للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين وفي جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (13.56% إلى 36.32%).

ويرجع الباحثون هذه النتائج إلى تأثير برنامج الألعاب التحضيرية والذي أدى إلى تحسين القدرات البدنية (السرعة، والقدرة العضلية للرجلين) لدى أفراد المجموعة التجريبية إذ أدى البرنامج على تحسين نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في هذه المتغيرات. وقد أشار كل من (أشرف فكرى راجح والسيد أبو النور حسن وعزة حسن صيام وإيلين وديع فرج ومنير مصطفى عابدين) على أهمية استخدام الألعاب لأنها تؤثر إيجابياً وبشكل واضح على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بتعلم الأنشطة الرياضية والمهارات الحركية المختلفة، كما إن الاستخدام الموجه للألعاب له تأثير كبير في



تطوير وتحسين القدرات البدنية. وقد أكدت ذلك مصطفى السايح محمد (واخرون) ومن الجدول (2) والخاص بالفرق بين القياسين القبلي والبعدي في (الاختبارات المهارية للمسابقات قيد البحث) للمجموعة التجريبية يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (18.63% الى 41.12%) ويرى الباحثون إن استخدام الألعاب التحضيرية في تعلم المهارات الأساسية يسهم وبقدر كبير في تعلم وإتقان تلك المهارات وبصورة أكثر تشويقاً وتعطي نتائج أفضل حيث يكون المتعلم إثناء أدائها في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابلها في المباريات.

ويذكر (عمرو أبو المجد، وجمال النمكي) إن الألعاب التحضيرية تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي فهي تعمل على اكساب الفرد الكثير من المهارات الحركية المركبة ويسهم في ترقية التوافق العقلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية صفات الرشاقة والسرعة والمرونة.

ويرى الباحثون إن الألعاب التحضيرية نشاط منظم يتبع مجموعة قواعد من اللعب، وهذا النوع من البرامج يعد من أكثرها تفاعلية وشيوعاً وتشويقاً في عملية التعليم، وذلك لأنها توفر عامل المتعة والإثارة مما يزيد من التفاعل والمشاركة الإيجابية في عملية التعلم كما إنها توفر عنصر المنافسة بين المشاركين في تنفيذها مما يزيد من نتائج التعليم، يتضح من الجدول (3) الخاص بالفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية) للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي. كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (3.68% إلى 8.57%) ويرجع الباحثون هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التقليدي والمطبق على المجموعة الضابطة حيث أظهرت النتائج ارتفاع نسبة التحسن لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ولكن بنسبة منخفضة عن نتائج القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والذي يعكس مدى التأثير الإيجابي لبرنامج الألعاب التحضيرية والذي ساهم وبشكل إيجابي في تحسين نتائج الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة بدلالة نتائج نسب التحسن بين المجموعتين في القياس البعدي، يتضح من الجدول (4) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات المهارية للمسابقات قيد البحث) للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (3.75% الى 13.5%). ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التقليدي والمطبق على المجموعة الضابطة والذي أدى إلى تحسن نتائج القياس البعدي عن نتائج القياس القبلي للمجموعة الضابطة، حيث أظهرت النتائج ارتفاع نسبة التحسن لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي ولكن بنسبه منخفضة عن نتائج القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية للمسابقات قيد البحث. إن وجود تحسن في المهارات الأساسية لدى المجموعة الضابطة نتيجة لتأثير البرنامج التقليدي والمتبع في تعليم المهارات لدى أفراد عينة البحث كما أظهرت أيضاً نتائج هذه البحث إن هناك تفوق لدى المجموعة التجريبية بدرجة كبيرة نسبياً عنه لدى المجموعة الضابطة نتيجة استخدامها البرنامج الخاص بالألعاب التحضيرية والذي أدى إلى تعلم بعض المهارات لمسابقات الميدان والمضمار.



4-1-2 مناقشة نتائج الفرق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية:

ويتضح من الجدول (5) الخاص بالفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية بعد التجربة وجود فروق معنوية بين المجموعتين في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ما بين (7.44% إلى 20.06%). ويرجع الباحثون هذه النتائج إلى تأثير برنامج الألعاب التحضيرية والذي أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البدنية حيث ارتفعت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية بشكل واضح عنه لدى المجموعة الضابطة.

ويتضح من الجدول (6) الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية للمسابقات بعد التجربة وجود فروق معنوية بين المجموعتين في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (17.71% إلى 18.02%). ويرجع الباحثون هذه النتائج إلى تأثير برنامج الألعاب التحضيرية حيث أدى إلى تحسن نتائج الاختبارات المهارية للمسابقات قيد البحث بعد تطبيق التجربة بشكل ايجابي ولصالح المجموعة التجريبية.

وقد أكد الباحثون إلى إن استخدام البرنامج المقترح للألعاب التحضيرية الذي يصمم وفقا لمتطلبات المهارة والمعارف ويكون موجها بشكل مباشر أو غير مباشر إلى تطوير الجانب المهاري أو البدني له تأثير ايجابي ومؤكد على تحسن المعارف والمهارات الحركية لمسابقات الميدان والمضمار.

وإن استخدام الألعاب التحضيرية في درس التربية الرياضية يلعب دورا مملوء بالسرور والتشويق والمنافسة بين التلاميذ مما يساهم في اقبالهم عليه وإظهار قدراتهم ومهاراتهم كما تساعد على عدم الشعور بالملل ما يجعل الدافع للممارسة كبيرا ونسبة العائد من الدرس أفضل وبالتالي يعمل على تنمية وتحسين المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة. وقد أكدت نتائج هذا البحث على فاعلية استخدام الألعاب التحضيرية في تطوير وتحسين المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث والتحقق من الفروض وفي ضوء المنهج المستخدم وحدود العينة والقياسات المستخدمة والبرنامج التعليمي والتحليل الإحصائي أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-
أثر البرنامج التعليمي القائم على استخدام الألعاب التحضيرية تأثيراً إيجابياً في تنمية الاختبارات البدنية الخاصة والمهارية لمسابقات (الركض والوثب الطويل والدفع) كما يلي:
1. تحسن في مستوى الاختبارات البدنية قيد البحث.
2. تحسن في الاداء بالنسبة للمسابقات (الركض- والوثب الطويل)

2-5 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها فإن الباحثون يوصي بما يلي:
1- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التحضيرية في تدريس مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي.
2- استخدام الألعاب التحضيرية في التمهيد لتعليم مختلف مسابقات الميدان والمضمار.
3- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب التحضيرية في مختلف الأنشطة الحركية .
4- استخدام برنامج الألعاب التحضيرية قيد البحث في برامج التدريس والتعليم والتدريب لمسابقات الميدان والمضمار.

5-3 المصادر:

1. الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال مسابقات الفرق: نماذج تعليمية للأطفال في ألعاب القوى، 2006م.
2. اشرف فكرى راجح: اثر استخدام الالعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، 2007م.
3. ايلين وديع فرج: خبرات في الالعاب للصغار والكبار، منشاة المعارف، الاسكندرية، 2007م.
4. السيد محمد أبو النور: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2004م.
5. عمرو أبو المجد، وجمال إسماعيل النمكي: الألعاب التكتيكية والترفيهية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.
6. محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، دار القلم، الكويت، 1990م .
7. مصطفى السايح محمد (واخرون): موسوعة الالعاب الصغيرة، الاسكندرية، 2014 م.



8. منير مصطفى عابدين: أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية، المنصورة، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، المجلة العلمية للبحوث، ديسمبر 2002م.
9. وحيد السيد عمر: تأثير استخدام الألعاب التمهيدية بدرس التربية الرياضية على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، المؤتمر العاشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2008م.
10. وديع ياسين التكريتي: المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2012م.

ملحق (1)

ألعاب تحضيرية لتعليم الركض من البدء العالي

- 1-المطاردة حول الدائرة 2-مسابقا مع الكرة 3-فريق السرعة 4-تمكن من اللحاق بي 5-استدعاء الأرقام 6-سباق الأدوات 7-نقطة الانطلاق 8-انطلق بسرعة 9-الجري حول العلم 10-تغيير المواقع 11 -احتلال المواقع 12- إيقاف الشواخص وإسقاطها .

ألعاب تحضيرية لتعليم الوثب الطويل

- 1-الوثب المكوكي 2-اجتياز حقل الألغام 3-الذئب في الخندق 4- السيطرة على الدوائر 5-أطواق الوثب 6-وثبة القرفصاء للإمام 7-حارات الوثب 8-اقفز عالياً 9-الهدف المعلق 10-القفز من فوق العصا المتحركة 11-وثبة الصناديق 12-الوثب فوق الطلق.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



بناء اختبار باستعمال جهاز مقترح لقياس دقة الاستجابة الحركية لسيف المبارزة لذوي الاحتياجات الخاصة

م.د سوزان صادق داود

وزارة التربية والتعليم/مديرية التعليم المهني/الرصافة الاولى

الاعدادية المركزية المهنية للبنات

Atheer8383@gmail.com

المستخلص

يهدف البحث الى بناء اختبار باستعمال جهاز مقترح لقياس دقة الاستجابة الحركية لمثير بصري على لاعبي سلاح سيف المبارزة لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (A,B) بأعمار (19-22) سنة والبالغ عددهم (40) لاعبا والتي مثلت العينة الرئيسية، اما عينة التحليل الاحصائي فكانت (30) لاعبا والتي كانت ضمن العينة الرئيسية. و(10) لاعبين للتجربة الاستطلاعية ضمن العينة الرئيسية، استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته حل المشكلة، وتم التعرف على نتائج فحص الاختبار والقدرة التمييزية، فاستنتج ان الاختبار حقق معامل صدق وثبات وموضوعية عالية، وان الجهاز المصمم والمصنع اثبت صلاحيته لأجراء الاختبار، تم تنفيذ التجربة بتاريخ 2018/2/10 الى 2018/5/11، على قاعة المركز التدريبي الخاص بذوي الاحتياجات الخاصة (البارالمبية).

Construct and standardize testing using a designer and manufacturer

To measure the accuracy of kinetic response in fencing

Abstract

The aim of the research is to construct and standardize a test using a designed device and a factory to measure the accuracy of the visual response of a visual manipulator to the players of the Sword for Special Needs (A, B) with ages (19-22) The sample of the statistical analysis was (30) players which were within the main sample. And (10) players for the pilot experiment within the main sample, the descriptive method was used in the survey method to suit the problem, and the results of the test was identified and the ability to discriminate, and concluded that the test achieved a coefficient of honesty and stability and objectivity high, and the device designed and factory proved fit to conduct the test, Experiment on 10/2/2018 to 11/5/2018, at the training center for people with special needs (Paralympic).

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة هي رياضة بقواعد تم تصميمها بحيث يمكن أن تمارس من قبل ذوي إعاقة جسدية أو عاهة عقلية ويستخدم كرسي متحرك خاص بذوي الاحتياجات الخاصة. رياضة المبارزة من رياضات النزال بالسلاح، وهي واحدة من الرياضات التي يمارسها ذوي الاحتياجات الخاصة فئة (A,B) وخصوصا سلاح سيف المبارزة الذي يتضمن الهدف القانوني جسم اللاعب كله والتي تتطلب ان يكون اللاعب ذوي الاحتياجات الخاصة على قدر كبير من الاستجابة الحركية اثناء النزال تحديدا.



من متطلبات تحقيق الاستجابة الحركية الجيدة هي القدرات البصرية التي تساعد اللاعب ذو الاحتياجات الخاصة في تحقيق الهدف من الاداء والاستجابة. والاستجابة الحركية تعني القدرة على لمثير معين في أقصر زمن ممكن، "ان لاعب المبارزة ذو الاحتياجات الخاصة يقوم بالاستعانة ومواجهة الاحتمالات خلال اللعب الهجومي وضمن الوقت المسموح به بدقة الاستجابة الصحيحة. والبصر هو يحدد حركة المنافس في الدفاع والهجوم وتغيير الاتجاه.

تعد الأجهزة المساعدة مهمة في عملية الاختبار والقياس، فهي تساعد في توفير الجهد والوقت وتستبعد الحركات الخاطئة والاحتفاظ بالحركات الصحيحة وتذكر المهارة، والتي لها أثر على حركات الدفاع والهجوم لغرض إحراز اللمسات.

2-1 مشكلة البحث:

-قلة وجود أجهزة خاصة للاعبين المبارزة في الاختبارات والقياس والتدريب.
-عدم وجود اختبارات لقياس دقة الاستجابة الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة في رياضة المبارزة.

3-1 أهداف البحث:

- 1- تصنيع جهاز لقياس دقة الاستجابة الحركية بمثير بصري لدى عينة البحث.
- 2- بناء اختبار باستعمال الجهاز المقترح لقياس دقة الاستجابة الحركية بمثير بصري لدى عينة البحث.
- 3- التعرف على مدى صلاحية الجهاز المقترح لقياس دقة الاستجابة الحركية بمثير بصري لدى عينة البحث.
- 4- وضع درجات معيارية لاختبار دقة الاستجابة الحركية بمثير بصري.

4-1 فرضية البحث:

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو سلاح سيف المبارزة لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (A,B)، فئة شباب بعمر (19-22) العدد (40) لاعب.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2018/2/10 الى 2018/5/11 .

3-5-1 المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي الخاص بذوي الاحتياجات الخاصة (البارالمبية).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته مشكلة البحث، وهو المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع⁽¹⁾.

2-2 المجتمع وعينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين سلاح سيف المبارزة والمسجلين في الاتحاد للمبارزة لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (A,B) بأعمار (19-22) سنة والبالغ عددهم (40) لاعب ولاعبة والتي مثلت العينة الرئيسة اما عينة التحليل الاحصائي فكانت (30) لاعب ولاعبة والتي كانت ضمن العينة الرئيسة. و (10) لاعبين للتجربة الاستطلاعية ضمن العينة الرئيسة. تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث وكما هو مبين في جدول (1).

(1) عليان ربحي مصطفى وغنيم عثمان محمد؛ أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيقية العملية، ط2: (الرياض، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008) ص52.

جدول (1)

يُبين تجانس عينة البحث في القياسات الأنتروبومترية

المتغيرات	عدد العينة الكلي	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
طول الجذع (سم)	30	51.4	51.0	4.11	0.50-
طول الذراع (سم)	30	58.6	60.0	4.04	0.72-
العمر التدريبي	30	4.2	4	1.54	0.38
العمر الزمني	30	21.5	21	2.4	0.62

أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت محصورة بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس عينة البحث وضمن المنحنى الطبيعي.

3-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية.
- المقابلات الشخصية. (*)
- استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء حول مدى صلاحية الاختبار المصمم.
- استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء حول مدى صلاحية الجهاز المصمم.
- فريق العمل المساعد. (*)
- جهاز مصمم ومصنع لقياس دقة الاستجابة الحركية بمثير بصري.
- كرسي خاص لذوي الاحتياجات الخاصة عدد (1) وسلاح سيف المبارزة (1).
- آلة تصوير (كاميرا موبايل ايفون) عدد (2).

4-2 اجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تصميم الجهاز:

اولا- الجهاز الضوئي الالكتروني: يتكون الجهاز الضوئي الالكتروني من دائرة كهربائية بأربعة مصابيح ملونة (الاصفر، والاخضر، والاحمر، والازرق)، صيني المنشأ، مثبتة على قاعدة في علبة من الخشب متصل بسلك كهربائي لتوصيله بالكهرباء بطول (6م) ويتحكم بتشغيله عن بعد بجهاز الكتروني (الريموت) مثبت على شاخص، كما في الصورة (1).



(*) د.فاطمة عبد مالح، د.عبد الكريم فاضل، د.إيمان حسين، د.رافع صالح، د.صريح الفضلي، د. حامد صالح، د.صالح راضي، ايلاف التميمي، د.علي سلمان، د.مصطفى حسن، د.معد سلمان.
(*) المدرب جمال حسن، المدرب رحيم فالح، المدرب وحكم دولي حامد كاظم.



الصورة (1)

توضح الجهاز الضوئي الالكتروني

ثانيا-الشخص: يتكون الشخص من مادة بلاستيكية قوية، شكله شبيه بجذع الانسان طوله (23سم) كوري الصنع، مثبت عليه صدرية من الجلد، مقسمة بالعرض الى اربعة الوان بنفس الوان المصابيح الجهاز الضوئي الالكتروني (الاصفر، والاخضر، والاحمر، والازرق)، مثبت الشخص ببراعي بقاعدة من الاسفل متصلة بعمود حديدي كما في الصورة رقم (2).



الصورة (2)

توضح الشخص

ثالثا-الاعمدة الاسطوانية الحديدية (الستاند): يتصل الشخص بقاعدة حديدية مثبتة ببراعي ومتصلة بعمود حديدي اسطواني الاول قطره (6سم)، وطوله (25سم)، ومثقب يدخل داخل عمود اسطواني اخر قطره (8سم)، وطوله (22سم)، ومثقب ايضا، ويثبت العمودين من الاسفل ببراعي طوله (4سم)، اضافة الى شيش طوله (10سم) يدخل في ثقب الاعمدة الاسطوانية للتثبيت، الحديد كوري المنشأ، ويمكن التحكم بارتفاعه بحسب طول اللاعبين من خلال سحب العمود الاول للأعلى وتثبيتته بالشيش من خلال ادخالها بالثقب، ومثبت على قاعدة كما في الصورة (3).



الصورة (3)

توضح الاعمدة الاسطوانية الحديدية

رابعاً- القاعدة: تتكون القاعدة من الحديد المغلف بالخشب نوع (ام، دي، اف)، طولها (30سم)، عرضها (18سم) لتثبيت الجهاز وحمايته من السقوط عند الاستعمال، كما في الصورة (4).



الصورة (4)

توضح شكل القاعدة



الصورة (5)
توضع شكل الجهاز النهائي

2-4-2 تصميم الاختبار:

اسم الاختبار: اختبار دقة الاستجابة الحركية لمثير بصري:

❖ الهدف: قياس دقة الاستجابة الحركية لمثير بصري.

❖ الادوات: جهاز الاختبار المصمم، كرسي خاص لذوي الاحتياجات الخاصة مثبت، سلاح سيف المبارزة، كف سلاح الخاصة بكل مبارز.

❖ وصف الاداء: يحدد المبارز او المبارزة مسافة الطعن الخاصة به بينه وبين الجهاز المصمم، ثم ينتظر ظهور المثير الضوئي ليستجيب المبارز بطعنة مباشرة على الالوان المثبتة على صدرية الجهاز والتي هي نفس الوان الجهاز الضوئي، يقوم القائم على الاختبار الضغط على مفتاح التشغيل لإنارة المصباح (الاحمر، والازرق، والاخضر، والاصفر) واحد تلو الآخر وبشكل عشوائي، يقوم اللاعب بأداء (16) محاولة مقسمة على اربعة الوان يعطى لكل لون (4) محاولات.

❖ التسجيل: يتم احتساب نقطة لكل لون تكون الإصابة دقيقة للهدف ثم تجمع (16) نقطة لكل لون (4) نقاط.



2-5 التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية تعني " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " ⁽¹⁾. تمت التجربة الاستطلاعية على (10) لاعبين وبتاريخ 2018/2/9 للتحقق من الاتي:

– معرفة مستوى صعوبة الاختبار ومدى ملائمته لأفراد العينة فضلا عن اعداده بما يلائم لاعب المباراة ومدى صلاحية الجهاز المستخدم في الاختبار.

– تحديد المسافات المضبوطة لتنفيذ الاختبار.

– التحقق من الكفاءة وطريقة التسجيل المستخدمة من خلال الاتي:

- بعد العديد من المحاولات توصلت الباحثة الى ان يكون عدد التكرارات على وفق الاتي، (4) محاولات طعن على كل لون يطابق لون المثير البصري الذي يظهر له ليكون مناسباً للاختبار وبذلك يبلغ عدد المحاولات 16 محاولة، وتحسب فقط عدد المحاولات الناجحة، وبعد حصر زمن المحاولات تم التأكد من انه مناسب لقياس (دقة الاستجابة).

2-5-1 اجراءات الاسس العلمية:

اولا- الصدق: يعد الاختبار صادقا " اذا كان يقيس ما اعد لقياسه فقط " ⁽²⁾.

تم التحقق من الصدق من خلال عرض الجهاز ومحتوياته وطريقة اجراء الاختبار على الخبراء المختصين، وبين صلاحية اختبار دقة الاستجابة الحركية لمثير بصري ونسبة اتفاق 98% نسبياً الى عدد الخبراء (13) خبير كما في الملحق (2،1)، كذلك تم التأكد من صدق الاختبار من خلال القوة التمييزية.

-القوة التمييزية:

تم إيجاد القدرة التمييزية لاختبار الاداء بتطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية البالغة (10) لاعباً من الأندية قيد البحث واعتماد نتائج التطبيق الأول وذلك بترتيب نتائج اللاعبين تصاعدياً ومن ثم تحديد ما نسبته (27%) من المجموعة العليا و (27%) من نتائج المجموعة الدنيا والبالغة (2.7) حيث تم تقريب النسبة لتكون (3) لاعبين في كل مجموعة ومن ثم مقارنة نتائج أفراد المجموعتين العليا والدنيا بقانون (t-test) للعينات غير المترابطة وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة بين المجموعتين العليا والدنيا لحساب القوة التمييزية للاختبارين الاولى والثاني

الاختبار	المجموعة العليا			المجموعة الدنيا			(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	ن
	ع±	س	ن	ع±	س	ن			
دقة الاستجابة الحركية لمثير بصري	0.021	3.66	3	0.026	12	3	19.49	0.000	3

درجة الحرية (ن-2) = 4 ومستوى الدلالة (0.05)، الاختبار دال إذا كانت درجة (Sig) ≥ 0.05 .

ثانيا- ثبات الاختبار: هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد في نفس الظروف " ⁽³⁾ لأجل استخراج الثبات استعملت الباحثة طريقة (اعادة الاختبار) وتم تطبيق معامل ثبات الاختبار على عينة البحث الاستطلاعية واجري التطبيق الأول للاختبار وبعد مرور (7) أيام اعيد الاختبار مرة ثانية وعلى العينة نفسها، وفي الظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبار في الاختبار الأول قدر الإمكان، من اجل الحصول على نتائج صحيحة، وأجرت الباحثة بين الاختبارين

(1) مجمع اللغة العربية، معجم علم النفس والتربية. ج1: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984) ص79.
(2) ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية. ج1: (بغداد، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1991) ص17.
(3) احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ التقويم والقياس في المجال الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1978) ص18.



معامل الارتباط البسيط وكانت النتيجة (0.86) تحت درجة الحرية (ن-2) = 4 ومستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني ان هناك علاقة ارتباط عالية وهذا يؤكد ثبات الاختبار. **ثالثاً- الموضوعية:** وهي تعني التحرر من التعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية " وان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها " (1). موضوع الاختبار جرت بين محكمين، ومن خلال الاختبار الاول للثبات تم تحديد نتائج العينة من قبل محكمين وتم اجراء ارتباط بين درجات الحكم الاول والحكم الثاني، حيث اثبت وجود علاقة ارتباط عالية بلغت 98% وهذا يؤكد ان الاختبار لا يتم التحكم فيه ذاتيا، وكما هو موضح في جدول (3).

جدول (3)

يبين نتائج صدق وثبات وموضوعية الاختبارين الاول والثاني

الموضوعية بين محكمين أثنين				الثبات بالاختبار وإعادة الاختبار				الصدق الظاهري باتفاق الخبراء			الاختبار
الدلالة	(Sig)	ر	ن	(Sig)	ر	ن	نسبة الاتفاق	نسبة الاتفاق	نسبة الاتفاق	نسبة الاتفاق	
مقبول	0.000	98%	20	مقبول	0.000	98%	20	93.2210%	12	13	دقة الاستجابة الحركية لمثير بصري

الإرتباط دال عند مستوى دلالة (0.05) عندما تكون درجة (Sig) أصغر من (0.05)
2-6 التجربة الرئيسية: طبق الاختبار بتاريخ 10-11/2/2018 على عينة البحث المكونة من (30) لاعب في سلاح سيف المبارزة لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (A,B)، ولمدة يومين بهدف اشتقاق المعايير الخاصة بالاختبار ومعرفة نتائج فحصه، وبحضور السادة مسؤولي اتحاد المبارزة لذوي الاحتياجات الخاصة (*).

2-7 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V21) .
3- عرض النتائج وتحليلها:

3-1 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية للاختبارين الاول والثاني:
3-1-1 عرض نتائج الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة للاختبار:
تعرض الباحثة نتائج الدرجات الخام والدرجة المعيارية والزائية والدرجة المعيارية المعدلة لدرجات عينة التقنين للاختبار الاول بعد ترتيبها تصاعدياً وكما مبين في الجدول (4).

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

(1) مروان عبدالمجيد ابراهيم؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 1999، ص 17 .

(*) رئيس الاتحاد: علي حميد. الامين المالي للاتحاد: سعد محمد. امين سر الاتحاد: كاظم سلطان. المدرب: د. مصطفى حسن.



جدول (4)

يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة المرتبة تصاعدياً للاختبار الأول (الاستجابة البسيطة)

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن
49.82	-.01804	9.00	16	28.17	-1.64201	5.00	1
49.82	-.01804	9.00	17	33.58	-1.10069	6.00	2
55.23	.52328	10.00	18	38.99	-1.10069	7.00	3
55.23	.52328	10.00	19	38.99	-1.10069	7.00	4
55.23	.52328	10.00	20	38.99	-1.10069	7.00	5
55.23	.52328	10.00	21	38.99	-1.10069	7.00	6
55.23	.52328	10.00	22	38.99	-.55936	7.00	7
55.23	.52328	10.00	23	44.41	-.55936	8.00	8
60.65	1.06460	11.00	24	44.41	-.55936	8.00	9
60.65	1.06460	11.00	25	44.41	-.55936	8.00	10
60.65	1.06460	11.00	26	44.41	-.55936	8.00	11
60.65	1.06460	11.00	27	44.41	-.01804	8.00	12
66.06	1.60592	12.00	28	49.82	-.01804	9.00	13
66.06	1.60592	12.00	29	49.82	-.01804	9.00	14
66.06	1.60592	12.00	30	49.82	-1.64201	9.00	15

يتبين من الجدول (4) الانحراف المعياري (1) وأن قيمها محصورة بين (2+) مما يعني إن درجات الاختبار المعيارية تقع ضمن المستوى الاعتيادي (الطبيعي)، إذ تم استخراج هذه القيم من خلال حصول اللاعب على الدرجة الخام وما يقابلها في الحقل الأخير من الجدول الذي يمثل درجة الاختبار المستخلصة بعد تعديل الدرجات المعيارية وفق معادلة (الدرجة الزائفة $\times 10 + 50$).

جدول (5)

يبين المستويات المعيارية للاختبار الأول (دقة الاستجابة الحركية لمثير ضوئي)

المستويات	المستويات المعدلة	المستويات	عدد اللاعبين (التكرارات)	النسبة المئوية
(2.01) فما فوق	70 فما فوق	جيد جداً	0	0%
(1.01) — (2)	69 – 60	جيد	7	23%
(1) — (1.99)	59 – 50	متوسط	6	20%
(0.99-) — (صفر)	49 – 40	مقبول	10	33%
(1-) — (1.99-)	39 – 30	ضعيف	6	20%
(2-) — (صفر)	29 فما دون	ضعيف جداً	1	3%

(ن = 30) (س = 0) (\pm ع = 1)

حقق الاختبار (6) مستويات معيارية توزع عليها اللاعبون توزعاً طبيعياً. والمستويات المعيارية في واقعها هي دلالات للعديد من القياسات والاختبارات المعنية بالمحددات والمؤشرات المبحوثة والتي تجري على مجموعات كبيرة من الأفراد ذوي التشابه في



الخصائص العمرية والتخصص الرياضي⁽¹⁾، و من الجدير بالذكر انه يمكن اجراء تحويلات خطية اخرى على الدرجات المعيارية للحصول على ميزان جديد للدرجات يناسب اغراضا معينة. ان حركات المبارزة بصفة عامة يجب ان تتميز بالدقة في الاداء، فدقة الطعن هي حركة توافقية بين الذراع والعين لتوجيه السلاح الى الهدف لضمان تحقيق ادق اصابة، كما تحتاج المبارزة الى استجابة عالية وسريعة لتحقيق الهدف، اذ " عندما تكون الاستجابة الحركية جيدة فإنه يمكن التحكم في المهارات وامكانية تطبيقها بشكل يتناسب مع الموقف"⁽²⁾، فالمبارز يحتاج الى دقة الاستجابة في كل حركة يقوم بها في اللعب سواء بالهجوم او بالدفاع، فحركة الطعن حركة توافقية بين العين والذراع للقيام بفعل او رد فعل من الایعازات العصبية التي تأتي من الدماغ للتوجيه الى الهجوم او الدفاع. فلاعب المبارزة لحظة ظهور اي خطأ بالنسبة للمنافس يقوم على اساسها بالاستجابة السريعة وعمل حركة في الوقت المناسب وبدقة عالية بعد لحظة ظهور المثير واختيار الاستجابة الحركية الصحيحة، اذ ان اللاعب الجيد هو الذي يقوم بدقة الاستجابات الحركية في اللحظة التي يظهر فيها المثير فوراً⁽³⁾.

بعدما توصلنا الى نتائج الاختبار تؤكد الباحثة على تطوير دقة الاستجابة الحركية لدى لاعبي المبارزة بالتدريب المستمر على مثيرات بصرية واجراء اختبارات دورية لقياس قدرة اللاعب في دقة الاستجابة الحركية.

العمل على التمارين الخاصة والشاملة لبناء قاعدة أساسية جيدة لتطوير قابلية الرياضي لأنها تحافظ على المستوى لمدة أطول وتحسين قابلية التوافق الحركي بين الذراع والبصر والتي تساعد على تقوية دقة الاستجابة بشكل متكامل⁽⁴⁾.

وهذا يأتي من خلال إعطاء الاهتمام الكافي في اختيار الاختبارات المناسبة والوقت الكافي للتدريب عليها وتطويرها بأساليب مختلفة، إذ " لا يمكن الحصول على مستوى إنجاز عالي من الأداء ما لم تكن لدى اللاعب عناصر البدنية واجهزة حيوية متطورة "⁽⁵⁾. إذ ان توفر مستلزمات التدريب يجب أن تستخدم لتحقيق الغرض منها وصولاً إلى الهدف بأفضل النتائج⁽⁶⁾.

(1) عبد علي وآخرون؛ استخدام الأساليب الإحصائية لتوظيف اختبارات اللياقة البدنية للقبول في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد . (بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق) . ج 1 : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989) ص 86 .

(2) عبد الستار جبار صمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة- تحليل- تدريب- قياس . ط1: (عمان، دار الفكر، 2000) ص229.

(3) عبد الستار جبار صمد؛ مصدر سبق ذكره، ص226.

(4) هارة ؛ أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف: (بغداد، مطبعة أوفيسيت التحرير ، 1975) ص23.

(5) محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية . ج 2 ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987) ص109.

(6) سامي الصفار (وآخرون)؛ أسس التدريب في كرة القدم: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990) ص85 – 263.



4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- الجهاز المصمم اثبت صلاحيته لإجراء الاختبار على عينة البحث
- 2- الاختبار مناسب للاعبي سلاح سيف المبارزة لذوي الاحتياجات الخاصة.
- 3- حققت عينة البحث مستوى مقبول على افراد العينة في دقة الاستجابة الحركية للمثير البصري مع وجود مستويات متوسطة وضعيفة.

4-2 التوصيات:

- 1- استعمال اختبار الاستجابة الحركية لمثير بصري بشكل دوري لزيادة دقة الاستجابة الحركية للاعبي المبارزة ذوي الاحتياجات الخاصة وبالخصوص لاعبي المستوى المتوسط والضعيف.
- 2- استعمال الجهاز في التدريب والاختبار لمتغيرات اخرى لتحسين قدرات حركية مثل سرعة الاستجابة الحركية ودقة الطعن للاعبي سلاح المبارزة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- 3- استعمال الجهاز والاختبار على جميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين في رياضة المبارزة.
- 4- العمل على تصميم اختبارات واجهزة تدريب وقياس أخرى للاعبين المبارزة ذوي الاحتياجات الخاصة.



قائمة المصادر:

- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ التقويم والقياس في المجال الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1978).
- ريسان خريط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية. ج1: (بغداد، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1991).
- سامي الصفار (وآخرون)؛ أسس التدريب في كرة القدم: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- صلاح الدين علام؛ الاختبار والمقاييس التربوية والنفسية: (عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون) 2012.
- عبد الستار جبار صمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة- تحليل- تدريب-قياس، ط1: (عمان، دار الفكر، 2000).
- عبد علي وآخرون؛ استخدام الأساليب الإحصائية لتوظيف اختبارات اللياقة البدنية للقبول في كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد: (بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق)، ج1: (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989).
- عليان ربحي مصطفى وغنيم عثمان محمد؛ أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيقية العملي، ط2: (الرياض، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008).
- مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية، ج1: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984).
- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- مروان عبد المجيد ابراهيم؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1: (عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 1999).
- هارة؛ أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف: (بغداد، مطبعة أوفسيت التحرير، 1975).



الاحتراق النفسي لدى المدربين للألعاب الفرقية للمنطقة الجنوبية

م.د حيدر محمود علاوي م.د غزوان عزيز محسن م.د محمد احمد حسن

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي الرياضي لدى المدربين لبعض للألعاب الفرقية للمنطقة الجنوبية و التعرف على مستوى الاحتراق النفسي الرياضي تبعا لنوع التدريب، اما مجالات البحث ففي المجال البشري كانت لمدربي أندية المنطقة الجنوبية للألعاب الفرقية المشاركين في الدوري للموسم 2017-2018 اما المجال الزماني كان للفترة من 2-11-2017 الى 2-12-2017 والمجال المكاني كان ملاعب الأندية للمنطقة الجنوبية ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (45) مدربا لكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة، وطبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي من إعداد محمد حسن علاوي، 1998 وقد استنتج الباحثون بأن الفقرة المتعلقة بـ (تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم وتقوم بتدريبهم) قد احتلت المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة (تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك) في المرتبة الأخيرة .

Psychological combustion of the trainers of the Games for the southern region

D.R. Haedar Mahmood Allawi

D.R. Mohammed Ahmed Hassan D.R. Ghazzwan Azeez Muhsen

Abstract

The aim of the research is to identify the level of psychological combustion sports of the trainers of some of the games for the southern region And to identify the level of psychological combustion sports depending on the type of training , The areas of research: in the human field were for the coaches of the clubs of the southern region of the Games of the league participating in the league for the season 2017-2018, The field of the time was for the period 20-11-2017 to 20-12-2017 and the spatial area was the club grounds of the southern region and to achieve this study was conducted on a random sample of (45) coach in football, basketball and volleyball, and applied them to measure combustion psychological preparation of the sports coach Mohammad Hassan Allawi (1998), The researchers concluded that the paragraph on (Easily harassed and trained by people you work with) Was ranked first, while the paragraph (feel no friends or relatives you have to talk about your problems) ranked last.



1- التعريف للبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان حدوث الاحتراق النفسي للمدربين هو نتيجة ضغوط العمل التدريبي التي ترافقه مشاكل عدة ونتيجة تضارب الأدوار وازدياد حجم العمل التدريبي . يحدث الاحتراق لهؤلاء المدربين الذين عادة ما يتبنون رؤية مثالية لأداء الأعمال والنجاحات التدريبية والاضطلاع بالمسؤوليات المهنية. يرتبط الاحتراق عادة بالمهام التي يتعذر على الشخص تحقيقها. كما يحدث الاحتراق النفسي للمدربين للألعاب الفرقية نتيجة الإجهاد العصبي الشخصي واستنفاد الطاقة الانفعالية لديه والتجرد من النواحي الشخصية، والإحساس بعدم الرضا عن الانجاز في المجال المهني التدريبي . والذي يمكن أن يحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعا من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس والرياضيين عادة ما يكون هناك لبس وغموض عن مفهوم الاحتراق النفسي وارتباطه بالضغوط النفسية نتيجة التداخل في التعريف بين المصطلحين. ويؤكد علاوي أن ظاهرة الاحتراق النفسي للمدربين بدأت تظهر بصورة واضحة، وخاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول في السنوات الأخيرة، كنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية والإدارية والاجتماعية التي قد يواجهها المدرب الرياضي في نطاق عمله، والتي من نتائجها اعتزال بعض المدربين الرياضيين العمل في مهنة التدريب الرياضي، وكذلك إحجام بعض اللاعبين المعتزلين في الانخراط في سلك مهنة. (علاوي، 1997: 12) تكمن أهمية الدراسة في كونها تتعرض لموضوع دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المدربين العراقيين للمنطقة الجنوبية وللألعاب الفرقية، وبما قد يعمل على توفير بعض المعلومات قيد البحث، لتكون في متناول المسؤولين القائمين على الاتحادات الرياضية والاندية والمشرفين على الفرق الرياضية التي فيها أنشطة فرقية .

1-2 مشكلة البحث:

تمثل ظاهرة احتراق المدرب الرياضي انتشارا واسعا في السنوات الحديثة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب من حيث الوقت والجهد وأهمية الفوز، ومن جانب آخر الضغوط المرتبطة بالأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها المدرب الرياضي، بالإضافة إلى أن المدربين يمارسون عملية التدريب مجانا بدون مقابل مادي وكذلك ضعف الإمكانيات الرياضية، وبالرغم من كل ذلك فهم مطالبون بالفوز وتحقيق النتائج الايجابية فضلا عن الانهك العقلي والانفعالي الذي يرافقهم عموما وللمدربين العاملين في الاندية والاتحادات خصوصا للمنطقة الجنوبية منها شعورهم بالاستنفاد والارهاق، وعدم قدرتهم على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستويات الادراك والتصور والانتباه والتذكر لديهم بصورة واضحة والاحساس بالخمول البدني فضلا عن التغير الشخصي نحو الأسوأ ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة اكثر قسوة من المعتاد، وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين، وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي، وكذلك ينشأ الإحساس بالاحتراق نتيجة عدم الرضا وإدراك الفشل في تحقيق الأهداف التي يسعى الشخص إلى تحقيقها، وبعد تكرار الجهد لتحقيق تلك الأهداف دون تحقيق النجاح في عملهم التدريبي، فإنهم يشعرون بعدم المساعدة وفقدان الأمل مما يجعل المدربين ان يشعرون بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم، وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات العصبية الزائدة، وسرعة الانفعال لأقل مثير، والشعور بالإرهاق الانفعالي الانهك البدني والشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة، وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على مستوى درجة الاحتراق النفسي الرياضي لدى المدربين للمنطقة الجنوبية لبعض الألعاب الفرقية للمنطقة الجنوبية.



2- التعرف على درجة تفاوت مستوى الاحتراق النفسي الرياضي تبعاً لنوع التدريب.

4-1 فرضية البحث:

1- وجود تباين في مستوى درجة الاحتراق النفسي الرياضي لدى المدربين للمنطقة الجنوبية لبعض الألعاب الفرقية للمنطقة الجنوبية.

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري: مدربي الألعاب الفرقية للمنطقة الجنوبية لرياضة كرة القدم والسلة والطائرة .

المجال الزماني: كان للفترة من 2-11-2017 الى 2-12-2017 .

المجال المكاني: كان ملاعب الأندية للمنطقة الجنوبية.

6-1 مصطلحات البحث:

الاحتراق للمدرب الرياضي : بأنه حالة الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني والدافعي يشعر بها المدرب الرياضي، نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرّب رياضي، وإدراكه أن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين أو مع الآخرين كالإداريين، أو النقاد الرياضيين، أو المشجعين (لم تتجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه). (علاوي، 2002: 196)

التعريف الاجرائي للبحث: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيبين (المدربين) على فقرات مقياس الاحتراق النفسي .

ويعرف (PINES and ARONSON 1983) الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإجهاد البدني، والذهني، والعصبي، والانفعالي، وهي حالة تحدث نتيجة للعمل مع الناس والتفاعل معهم لفترة طويلة، وفي مواقف تحتاج إلى بذل مجهود انفعالي مضاعف. (Pines, A., & aronson, 1983:268-271).

1-2 الدراسات النظرية والمثابرة:

2-1-1 مفهوم الاحتراق النفسي Psychological Burnout:

يعد الاحتراق النفسي (Psychological Burnout) من الظواهر الخطيرة التي ظهرت في السبعينات والتي يعاني منها اكثرية شرائح المجتمع . ويعتبر فرويد نبجرجر (Freud Neuberger) اول من استخدم هذا المصطلح في اوائل السبعينات للإشارة الى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الانسانية الذين يرهقون انفسهم في السعي لتحقيق اهداف صعبة. وان انتشار هذه الظاهرة في مجالات مختلفة، ومنها المجال الرياضي يعد حديثاً نسبياً (راتب، 1997: ص 45) ويحدث الاحتراق النفسي عندما يشعر الفرد بأنه يعطي الكثير للآخرين وباستمرار وفي حالة انهاك وجهد من دون وجود وقت للراحة او التمتع بالحياة. يمكن ان نستدل على وجور الاحتراق النفسي بواسطة ثلاثة مؤشرات او اعراض بارزة هي :

1-شعور الفرد بالإنهاك الجسدي والنفسي مما يؤدي الى شعوره بفقدان الطاقة النفسية او المعنوية وضعف الحبوية والنشاط وبالتالي الى فقدان الشعور بتقدير الذات.

2-الاتجاه السلبي نحو العمل والفئة التي تقدم لها الخدمة وفقدان الدافعية نحو العمل.

3-النظرة السلبية والاحساس باليأس والعجز والفشل (Maslach, 1982: 253) .

2-1-2 الاحتراق النفسي الرياضي:

يشير علاوي (1998) الى ان مصطلح (الاحتراق) في الاونة الاخيرة انتشر استخدامه في المجال الرياضي واصبح يذكر ان لاعبا مما قد اصابه الاحتراق النفسي اي ان مستواه الرياضي قد انخفض الى ادنى درجة او في سبيله الى التقاعد او الانسحاب الكلي من الممارسة الرياضية . او يذكر ان مدربا ما قد احترق اي انه قد اصابه الملل والضيق واليأس، وانتابه العلل والافواج والامراض من جراء ممارسته لمهنة التدريب الرياضي، ويقوم بربط حقائبه، تمهيدا لابتعاده النهائي عن ممارسة



هذه المهنة الشاقة. وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثون في علم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة، واهتموا بدراساتها في اطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية، والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد، وتؤدي الى انخفاض مستوى انجازاته، وعدم رضاه عن عمله او مهنته او نشاطه، وتؤدي في النهاية الى تقاعده او تركه لمهنته، سواء بأرادته او بدون ارادته في حالة عدم قدرته على مقاومة او مواجهة هذه الضغوط ومحاولة التكيف الايجابي معها (علاوي، 1998).

كما تؤكد احدى الدراسات بأنه يمكن ان نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة ثلاثة مؤشرات او اعراض بارزة هي: Bakker, A., Schanfeld, W., Sixma, H., Bosveld, W. & Van D. 2..

1-شعور الفرد بالإجهاد البدني والنفسي ناتج عن شعور الفرد بفقدان الطاقة الجسمية والنفسية او المعنوية وقلة في النشاط البدني .

2-فقدان الشعور بتقدير الذات اي النظرة السلبية للذات والاحساس باليأس والعجز وال فشل .

3-فقدان الدافعية نحو التدريب والمنافسة حيث تظهر في سلوكه اتجاهات سلبية بعدم القدرة على التدريب والمنافسة

يؤكد علاوي بان بداية شعور المدرب الرياضي بالاحتراق النفسي عندما يحس ويشعر بأعراض الاحتراق عندما يكون قريب من حاف فانه يصبح شخصا آخر يتسم بسمات شخصية وانفعالية سلبية ويتغير سلوكه إلى الأسوأ . وعندئذ ينبغي على المدرب الرياضي أن يتحمل بشجاعة مسئولية مواجهة مثل هذا التحدي وأن يعيد حساباته ويراجع أفكاره ويرتبها ويحاول إدخال بعض التعديلات في نمط عمله وسلوكه وحياته . ومن بين أهم التوجيهات:

1-ضرورة إعادة المدرب الرياضي لتقييم أهدافه وإعادة النظر بالنسبة لاتجاه المدرب نحو التدريب الرياضي ونحو أنماط حياته .

2-محاولة المدرب الرياضي أن يكون في وسط مجموعة من الأقارب أو الأصدقاء الذين يعتز بعلاقته معهم ومساعدتهم له، إذ أشارت الدراسات إلى أن أحسن وسيلة دفاعية في مواجهة الاحتراق هي محاولة إشراك الآخرين الذين تربطك بهم علاقات الأخوة والمحبة والصداقة والذين تستطيع أن تحدثهم بكل صدق وأمانة عن معاناتك ومشاكلك. (علاوي، 1998: 68) نفس المصدر سبق ذكره

2-2 الدراسات السابقة:

لابد ان يشير الباحثون الى الدراسات السابقة التي جرت في مجال الاحتراق النفسي دراسات تناولت الاحتراق النفسي في المجال الرياضي :

2-2-1 دراسة Taylor & Daniel & Leigh & Burke 199. هدفت الدراسة الى التعرف دور الاحتراق كاستجابة انفعالية والضغط النفسية والانسحاب من الرياضة عند العاملين في كرة القدم . وتكونت العينة من مجموعة من الرياضيين العاملين في كرة القدم . وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة دالة احصائيا بين الخوف كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة، وجود علاقة دالة احصائيا بين كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة، وجود علاقة دالة احصائيا بين عدم الشعور بتقدير الآخرين كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة.

2-2-2 دراسة رمزي جابر عام (7..2) بعنوان " أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين هدفت الدراسة إلى التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (50) مدربا، وطبق عليهم مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي إعداد محمد حسن علاوي (1998). وأظهرت نتائج الدراسة وجود عدة مستويات لأعراض الاحتراق النفسي للمدربين بفلسطين على النحو التالي : بعد الإنهاك العقلي (1) بعد الإنهاك الانفعالي (2) بعد نقص الإنجاز الرياضي (3) بعد الإنهاك البدني (4) بعد التغير الشخصي



نحو الأسوأ (5) وقد أوصى الباحثون المدرب الرياضي استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستثارة كمهارات الاسترخاء واستخدام الأساليب المناسبة للتحكم الذاتي.

3-2-2 دراسة احمد معارك 1997 بعنوان الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي المصارعة المصرية والتعرف على مستويات الاعراض المتزامنة للاحتراق النفسي كما هدفت التعرف على العلاقة بين عوامل الاحتراق النفسي ومدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة والعلاقة بين الاعراض المتزامنة للاحتراق النفسي وعدد سنوات الخبرة ولتحقيق هذه الاهداف اجريت الدراسة على عينة قوامها (55) مدرب مسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة تزيد خبرتهم في مجال التدريب عن 3 سنوات . وطبق عليهم مقياس لقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، إعداد محمد حسن علاوي . وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المدربين الأقل خبرة والمدربين الأكثر خبرة في قياس أعراض وعوامل الاحتراق النفسي لصالح المدربين الأكثر خبرة . وقد أوصت الدراسة بعدم التدخل في صميم العمل الفني لمدربي المصارعة والتقنين من الاستعانة بالمدربين الأجانب في عملية التدريب.

3-2 مناقشة الدراسات السابقة:

بعد مراجعة دقيقة للدراسات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي تبين ما يأتي:

1- أن معظم الدراسات هدفت إلى التعرف على الاحتراق النفسي لدى المدربين.
2- استخدمت معظم الدراسات، إن لم يكن جميعها- لتحقيق أهدافها -المنهج الوصفي وأسلوب الدراسة الميدانية بإعداد استبيان يعكس أبعاد الاحتراق النفسي، كما حددتها الدراسة، ويرى الباحثون أن معظم نتائج الدراسات السابقة اتفقت مع نتائج الدراسة التي توصل إليه الباحثون.

3-1 منهج البحث: ان طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح الذي يهدف الى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لأفراد عينة البحث (محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب، 1999: ص 139).

3-2 مجتمع البحث: يُقصد بمجتمع البحث " الأعضاء أو العناصر جميعهم سواء أكانت أهدافاً أم موضوعات أو أفراد التي يسعى الباحثون إلى أن يعمم نتائج بحثه عليهم" ⁽²⁾ والعينة هي المجموعة التي يختارها الباحثون من افراد المجتمع او هي جزء من مفردات البحث يتم اختياره من المجتمع محل الدراسة بحيث يمثل هذا الجزء مجتمع البحث او جمهور البحث، او هي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحثون او جميع الافراد او الاشخاص او الاشياء الذي يكونون موضوع مشكلة البحث (عبد الله فلاح المنيزل وعدنان يوسف العتوم، 2001: ص 101)

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبالبلغة (45) مدربا لمختلف الالعب الفرقية للمنطقة الجنوبية والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1)

عينة البحث موزعة على نوع الفرق

كرة الطائرة	كرة القدم	كرة السلة	المجموع
15	15	15	45

3-3 ادوات البحث:

ويقصد بها الوسيلة التي يستطيع الباحثون بواسطتها حل المشكلة مهم اكانت تلك الادوات والبيانات.

-المصادر والمراجع العلمية

-استمارة جمع البيانات

-استمارة تفريغ البيانات



-الحاسبة الالكترونية

واستعمل الباحثون في تحقيق اهداف البحث استبيان الاحترق النفسي وهو من تصميم راينر مارتنز 1987 وقام بتعريبها " محمد حسن علاوي " وأطلق عليها " مقياس الاحترق للمدرب الرياضي، ويتكون المقياس من 1 عبارات (أسئلة) ويقوم المدرب بالاستجابة لكل عبارة بكل صدق وأمانة على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) وأشار " مارتنز " إلى أن هذا المقياس ما هو إلا وسيلة مساعدة للمدرب الرياضي، ويهدف إلى زيادة وعي المدرب الرياضي بنفسه . علاوي، 1998 ب481- 482 نفس المصدر السابق.

3-3 الخصائص العلمية للمقياس:

3-3-1 الصدق:

يعد الصدق من أهم الخصائص التي ينبغي توافرها في المقياس لأنه يؤثر قدرة المقياس على قياس ما يجب قياسه فعلاً، ويعد الصدق خاصية أساسية ومهمة في تقويم أية أداة والهدف منه معرفة صلاحية الأداة في قياس الجانب المقصود قياسه. كما وضحت نتائج صدق الاتفاق لأراء الخبراء حول مضمون عبارات الاستبيان مما يدل على صدق العبارات في تمثيل المقياس. أما الاختبار الصادق فهو " الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها، ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً عنها أو بالإضافة إليها". (محمد حسن علاوي-محمد نصر الدين) أن المقياس الصادق هو المقياس الذي تقيس فقراته السمة المراد قياسها ولا تقيس سمة أخرى بغض النظر عن أن المستجيب تنطبق أو لا تنطبق عليه، إذ أن المقياس يستند بالأساس على صدق فقراته. Oppenheim, A. N.; وقد تحقق الباحثون من صدق المقياس.

3-3-2 الصدق الظاهري Face Validity:

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما تم عرضه على مجموعة من المحكمين للأخذ بأرائهم بشأن صلاحية الفقرات.

3-3-3 وضوح الفقرات:

بعد التأكد من صدق المقياس، قام الباحثون بتطبيقه على عينة من المحكمين وتبين ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة ومفهومة من حيث المعنى.

3-3-4 الثبات (طريقة الاختبار واعادة الاختبار) Reliability:

يقصد به ان يكون مكون الاختبار او الاداة على درجة من الدقة والاتقان والاثبات والاطراد فيما تزودنا به من بيانات عن سلوك المفحوص. كما يشير مصطلح الثبات الى الدقة والاتساق في اداء الفرد ويعني ايضا الاستقرار في النتائج عبر الزمن، فالثبات يعطي النتائج نفسها اذا طبق على المجموعة نفسها مرة ثانية (Adams 1988).

ولإيجاد ثبات المقياس استعمل الباحثون طريقة اعادة الاختبار Test – Retest Method وذلك بتطبيق المقياس على عينة مكونة (15) محكماً تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول تم اعادة التطبيق على العينة نفسها وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني، وبلغ (0.87) ويشير دوران 1985 ان معامل الثبات الذي يتراوح بين (0.07-0.09) يعد مؤشراً جيداً للاختبار الثابت.

3-3-5 الصيغة النهائية لمقياس الاحترق النفسي :

يتكون المقياس بصيغته النهائية من (10) فقرات وخمسة بدائل وبأوزان (5، 4، 3، 2، 1) وتبلغ اعلى درجة (5) درجة واقل درجة قدرها (1) درجات، وبذلك ظهر ان المتوسط الفرضي للمقياس بلغ (3) درجة.



3-3-6 التطبيق النهائي:

قام الباحثون بتطبيق المقياس على افراد عينة البحث البالغة (45) مدربا بتاريخ (2017/11/20) – (2017/12/20)

الرسائل الاحصائية:

استعان الباحثون في تحليله للبيانات الى:

-معامل ارتباط بيرسون

-الوسط المرجح

-الوزن المئوي

4-عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي تم التوصل اليه في ضوء اهداف البحث ومن ثم تفسيرها ومناقشتها .

4-1 الهدف الاول: التعرف على مستوى الاحتراق النفسي الرياضي لدى المدربين للألعاب الفرقية للمنطقة الجنوبية، تحقيقا للهدف الاول تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على افراد عينة البحث (مدربي كرة القدم والسلة والطائرة) البالغة (45) مدربا، وبعد تحليل اجاباتهم وتحليلها احصائيا باستخدام الاوساط المرجحة والاوزان المئوية ظهرت النتائج ان اكثر فقرة اكدت عليها عينة البحث هي (تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم وتقوم بتدريهم) وهي التي نالت الترتيب الاول من حيث الاوساط المرجحة والاوزان المئوية التي حصل عليها هي (4, 42) الوسط المرجح و (4, 88) الوزن المئوي .

اما اقل ترتيب جاء للفقرة (تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك) والتي حصلت على اقل وسط مريح بين الاوساط والذي بلغ (6, 3) واقل وزن مئوي وقدره (72) وكما هي موضحة في جدول (2).

جدول (2)

نتائج عينة البحث الكلية (مدربي القدم، السلة، الطائرة) على مقياس الاحتراق النفسي ممثلة بالأوساط المرجحة والاوزان المئوية مرتبة تنازليا .

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم او تقوم بتدريهم.	4,42	88,4
2	تشعر بان هناك المزيد والمزيد من الاعمال التي تشعر بانك لاتستطيع ان تؤديها.	4,35	78
3	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات.	4,33	86
3	انت مشغول جدا لدرجة انك لا تستطيع ان تقوم بأعباء الحياة اليومية او مسؤولياتك الاسرية بصورة مقبولة	4,33	86
4	تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية والايجابية وارتفاع في طاقتك النفسية والسلبية.	4,28	85,6
5	تفكر كثيرا بأن الآخرين لا يفهمونك ولا يفهمون ما تحاول القيام به كمدرّب رياضي.	4,26	85,2
6	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرّب رياضي.	4,24	84,8
7	لديك احباط متزايدة يرتبط بمسؤوليات.	4,8	81,6
8	تدور في ذهنك افكار عما اذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك.	4,2	8,4
9	تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك.	3,6	72

4-2 الهدف الثاني:

التعرف على مستوى الاحتراق النفسي الرياضي تبعا لنوع التدريب:

تحقيقا للهدف الثاني تم تحليل اجابات افراد العينة كل تبعا لنوع الاختصاص (القدم، السلة، الطائرة)، وبعد معالجة البيانات باستعمال الاوساط المرجحة والاوزان المئوية ظهرت النتائج بالشكل الاتي :



اولا: النتائج الخاصة بعينة مدربي القدم وكما بينها الجدول (3) ان أعلى وسط مرجح وقدره (4.46) وأعلى وزن مئوي وهو (89.2) كان من نصيب الفقرة (تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات) وكما ظهر ان الفقرة (تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك) ثالث اقل وسط مرجح والبالغ (3.4) واقل وزن مئوي وقدره (68).

جدول (3)

نتائج عينة (مدربي القدم) على مقياس الاحترق النفسي ممثلة بالأوساط المرجحة والاوزان المئوية مرتبة تنازليا

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات.	4,46	89,2
2	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم او تقوم بتدريبتهم.	4,4	88
3	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرّب رياضي.	4,33	86,6
3	تشعر بان هناك المزيد والمزيد من الاعمال التي تشعر بأنك لاتستطيع ان تؤديها.	4,33	86,6
4	تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية والايجابية وارتفاع في طاقتك النفسية والسلبية.	4,2	84
4	انت مشغول جدا لدرجة انك لاتستطيع ان تقوم بأعباء الحياة اليومية او مسؤوليات الاسرية بصورة مقبولة.	4,2	84
5	تفكر كثيرا بأن الآخرين لايفهمونك ولا يفهمون ما تحاول القيام به كمدرّب.	4,13	82,6
6	تدور في ذهنك افكار عما اذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك.	3,93	78,66
7	لديك احباط متزايد يرتبط بمسؤوليات.	3,86	77,2
8	تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك.	3,4	68

ثانيا: النتائج الخاصة بعينة حكام كرة بالسلة وكما بينها الجدول (5) ان أعلى وسط مرجح وقدره (4.46) وأعلى وزن مئوي هو (89.2) كان من نصيب الفقرة (تفكر كثيرا بأن الآخرين لايفهمونك ولا يفهمون ما تحاول القيام به كمدرّب رياضي)، كما ظهرت اقل وسط مرجح هو (3.8) واقل وزن مئوي وقدره (76) حصلت عليه الفقرة (تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك) .

جدول (4)

نتائج عينة (مدربي السلة) على مقياس الاحترق النفسي ممثلة بالأوساط المرجحة والاوزان المئوية مرتبة تنازليا

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	تفكر كثيرا بأن الآخرين لايفهمونك ولا يفهمون ما تحاول القيام به كمدرّب	4,46	89,2
2	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم او تقوم بتدريبتهم	4,4	88
3	انت مشغول جدا لدرجة انك لا تستطيع ان تقوم بأعباء الحياة اليومية او مسؤولياتك الاسرية بصورة مقبولة	4,4	88
3	تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية والايجابية وارتفاع في طاقتك النفسية والسلبية.	4,4	88
4	تشعر بان هناك المزيد والمزيد من الاعمال التي تشعر بأنك لاتستطيع ان تؤديها.	4,33	86,6
4	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات	4,33	86,6
5	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرّب رياضي	4,13	82,6
6	تدور في ذهنك افكار عما اذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك	3,6	81,2
7	لديك احباط متزايد يرتبط بمسؤوليات	4	.8
8	تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك	3,8	76

ثالثا: النتائج الخاصة بعينة الحكام الخاصين بالطائرة وكما هي موضحة في الجدول (5)، تبين من الجدول (5) ان اجابات عينة حكام الطائرة قد اظهرت ان أعلى وسط مرجح بلغ (4.53) كما اظهرت



ان اعلى وزن مؤي هو (90.6) جاء من نصيب الفقرة (تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات)، اما اقل وسط مرجح والذي بلغ (3.6) واقل وزن مؤي كان (72) فقد كان للفقرة (تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك) .

جدول (5)

نتائج عينة (مدربي الطائرة) على مقياس الاحتراق النفسي ممثلة بالأوساط المرجحة والأوزان المئوية مرتبة تنازليا.

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات .	4,53	90,6
2	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم او تقوم بتدريبهم.	4,46	89,2
3	لديك احباط متزايدة يرتبط بمسؤوليات.	4,4	88
3	تشعر بان هناك المزيد والمزيد من الاعمال التي تشعر بأنك لا تستطيع ان تؤديها.	4,4	88
3	انت مشغول جدا لدرجة انك لا تستطيع ان تقوم بأعباء الحياة اليومية او مسؤولياتك الاسرية بصورة مقبولة.	4,4	88
4	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرّب رياضي.	4,26	85,2
4	تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية والايجابية وارتفاع في طاقتك النفسية والسلبية.	4,26	85,2
5	تفكر كثيرا بأن الآخرين لا يفهمونك ولا يفهمون ما تحاول القيام به كمدرّب رياضي	4,2	84
6	تدور في ذهنك افكار عما اذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك.	4,6	81,2
7	تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك.	3,6	72

مناقشة النتائج وتفسيرها:

ان الفقرة التي نالت الترتيب الاول لدى العينة ككل والترتيب الثاني لدى عينة كل اختصاص وهي الفقرة (تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم او تقوم بتدريبهم) يفسرها الباحثون بأن المدربين مطالبين بالفوز في المباريات بالرغم من النقص في الامكانيات المادية واقتقارهم الى ادنى الموارد اللازمة لرفع مستوى لاعبيهم مما يؤدي به الى الاحتراق النفسي ويؤكد علاوي ان الاحتراق للمدرب الرياضي تقل فرص ظهوره، عندما يشعر بأنه يكتسب خبرات ومعارف ومعلومات من عمله كمدرّب رياضي، وعندما يجد ان لعمله معنى وفائدة . وعندما يحاول مواجهة التحديات الطارئة في مجال عمله ومحاولة حسم هذه التحديات كما يحتاج الى الشعور بأنه حقق انجازا، بل يمكن تحقيق انجازات اخرى، مثل اسهامه في تطوير شخصيات اللاعبين، او الارتقاء بمستوياتهم واكسابهم متعة المنافسة (علاوي، 1998 مصدر سبق ذكره). ويرجح الباحثون حول محاولة المدربين أن يكونوا في وسط مجموعة من الأقارب أو الأصدقاء الذين يعتززون بعلاقتهم معهم ومساعدتهم لهم، إذ أشارت الدراسات إلى أن أحسن وسيلة دفاعية في مواجهة الاحتراق هي محاولة إشراك الآخرين الذين تربطك بهم علاقات الأخوة والمحبة والصداقة والذين تستطيع أن تحدثهم بكل صدق وأمانة عن معاناتك ومشاكلك. يؤكد محمد عرب 2.17 أن الاحتراق النفسي هو عبارة عن اختلال التوازن بين الموارد (القدرة، الوقت) والمتطلبات، ما يسبب استجابة انفعالية سريعة وقصيرة المدى نحو هذا الاختلال في التوازن، وتتميز هذه الاستجابة بمشاعر القلق والتوتر والتعب والإنهاك. والاحتراق النفسي للمدرب أغلبه يدور حول البيئة المحيطة به والموقف، والاحتراق النفسي يسبب دائما الإنهاك بصوره المتعددة (بدني، انفعالي، وعقلي) للمدرب ويحدث تغير سلبي في استجابة المدرب وعلاقاته مع الآخرين نتيجة الإنهاك بصوره مختلفة، مما يسبب الشعور بنقص الإنجاز الشخصي والذي ينتج عنه اتجاهات سلبية نحو الذات وتقدير الفرد لنفسه.



5 الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 من خلال عرض النتائج توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية:

استنتج الباحثون بأن الفقرة المتعلقة ب (تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم وتقوم بتدريبهم) قد حصلت على (4,42) للوسط المرجح و (4, 88) للوزن المثوي و احتلت المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة (تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك) في المرتبة الاخيرة و حصلت على اقل وسط مرجح بين الاوساط والذي بلغ (6, 3) واقل وزن مثوي وقدره (72). تفاوتت نسب مستوى الاحتراق النفسي الرياضي في الفرق الرياضية للألعاب الفرقية نتيجة للنقص في الامكانيات المادية وافتقارهم الى ادنى الموارد اللازمة لرفع مستوى لاعبيهم.

5-2 التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج، فإن الباحثون يوصون بالتالي:
الابتعاد عن تدخل الادارة واعطاء المدرب الصلاحية في التدريب لان ذلك يعزز في نفسه الثقة والاندفاع في التدريب .
توفير الإمكانيات اللازمة له من حيث الملاعب، الأدوات، اللاعبين مما يؤدي إلى تحمل مسؤولياته بصورة واضحة.
تشجيع المدربين على استخدام الاسترخاء الذاتي مما يساعدهم على التقليل من الضغوط النفسية السلبية والتخلص منها.
4. وضع حوافز للمدربين يهدف إلى تقليل الاحتراق النفسي لديهم و الابتعاد عن النقد السلبي للمدربين من قبل الادارة والمسؤولين.
5. عقد دورات تأهيل وصقل للمدربين العاملين في مجال كرة السلة والقدم والطائرة.
6. يجب على المدرب الرياضي استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق كمهارات الاسترخاء .

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



المصادر العربية والاجنبية

- احمد، معارك، 1997، الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية جامعة حلوان.
- أسامة راتب، قلق المنافسة (ضغوط التدريب-احتراق الرياضي) الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر 1997.
- جابر، رمزي، 2007، الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بفلسطين، بحث مجاز للنشر في المجلة العلمية للعلوم الإنسانية، جامعة الخليل، فلسطين .
- عبدالله فلاح المنيزل وعدنان يوسف العتوم، مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، عمان، دار إثراء للنشر والتوزيع، 2001.
- علاوي، حسن 1998، موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- محمد جسام عرب، ونشوان عبد الله علم النفس الرياضي، دار الحامد للنشر والتوزيع، الاردن، الطبعة الاولى، عمان 2017 .
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- محمد حسن علاوي، 1997، علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، مصر .
- محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- Oppenheim, A. N.; Oastionnike Design and Attitude Measurement : (London , Heinemann Press, 1973) Variables , Disc best . Inter P.86
- pines, A., & aronson, E. (1983) combating burnout Services review, 5 , 263 – children, and youth.
- Maslach, C. (1982). Understanding burnout definitional issues in analyzing a complex phenomenon on panics. W.S (Ed), job stress and burnout: research theory and intervention perspectives. Beverly Hills,.
- Bakker, A., Schanfeldi, W., Sixma, H., Bosveld, W. & Van D. (2000)Patient demands, lack of reciprocity, and burnout: a five year, longitudinal study among general practitioners. Journal of Organization.
- Taylor , A., Daniel , Taylor , A., Daniel , Leigh, Burke (1990) Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnout Intentions Among Sports Officials, Journal lf: Sport Psychology , 8, 36-5.

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





اضطرابات الأحداث ما بعد الصدمية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. عامر سعيد الخيكاني

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل

م.د. أيمن هاني الجبوري

أ.م.د. سليمة عبد الله السلطاني

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة

ملخص البحث

تشكل الحروب مصدراً سلبياً للمجتمع ككل من طلبة وغيرهم يعانون وطننتها ونتائجها السلبية من توترات وقلق قد تربكهم وتشتتهم وهم يؤدون أعمالهم. ومن هنا كان عمل الباحثين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للكشف عما قد تعانيه الطالبات من اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية خصوصاً ممن يسكن المناطق الساخنة التي عانت هذه المعارك والحروب المستمرة. ولمحاولة معرفة ما قد تتمتع بها الطالبات من توافق نفسي اجتماعي إذ هدف البحث إلى التعرف على الآتي:

- 1- اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية والتوافق النفسي الاجتماعي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .
 - 2- العلاقة بين إضرابات ما بعد الأحداث الصدمية والتوافق النفسي الاجتماعي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- وبعد تحديد المنهج الملائم للبحث وتهيئة المقاييس المطلوبة وتدقيق صلاحيتها تم استخدامها على (15) طالبة للوصول إلى عدة استنتاجات هي الآتي :
- تميزت طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل من اللواتي يسكن في المناطق الساخنة باضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية .
 - كانت طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل من اللواتي يسكن في المناطق الساخنة بحدود وسط في سمة التوافق النفسي الاجتماعي .
 - كلما ارتفعت اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية يقابلها ضعف في التوافق النفسي الاجتماعي لطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل من اللواتي يسكن في المناطق الساخنة .

ليتم وضع التوصيات التي أسفر عنها البحث الحالي .

الكلمات المفتاحية: الأحداث الصدمية، التوافق النفسي الاجتماعي.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تشكل الحروب مصدراً سلبياً للمجتمع ككل من طلبة وغيرهم يعانون وطننتها ونتائجها السلبية من توترات وقلق قد يربكهم ويشتهم وهم يؤدون أعمالهم . ومن هنا كان عمل الباحثين في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل للتعرف عما قد تعانيه الطالبات خصوصاً من يسكن تلك المناطق الساخنة التي عانت من هذه المعارك والحروب المستمرة .

فضلاً عما سبق ستبدأ بحثها في محاولة جادة للتعرف على ظواهر أخرى مثل التوافق النفسي والاجتماعي الذي تسلط الضوء من خلاله على علاقة واقعية قد تكون موجودة بين الأحداث الصادمة التي تعاني من توابعها هؤلاء الطالبات وبين التوافق النفسي والاجتماعي الذي يتميزون به .



مما سبق ندرك أهمية البحث الحالي في محاولة الكشف عن اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية التي قد تعاني منها طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك التوافق النفسي الاجتماعي الذي يتميز به فضلاً عن العلاقة التي قد تكون بين هذه المتغيرات للوصول إلى نتائج يعتد بها وعليه من خلالها محاولة علاج أمور كثيرة قد تعاني منها طالبات الجامعة خصوصاً في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2-1 مشكلة البحث:

هنالك في المجتمع مصادر كثيرة تشكل تهديداً للأفراد بدنياً ونفسياً مثل الحروب بشكل عام والأوضاع السياسية التي يخضع لها بلد مثل العراق بشكل خاص ومن البديهي أن يكون لها التأثير السلبي الواضح على كل سلوكيات الأفراد سيما في يتعلق بالتوافق النفسي والاجتماعي لهم طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل من المؤكد أن يعانين واقعهن الذي يعشنه ومن الآثار التي تخلفها الحروب والظروف الراهنة في البلد وتشكل عدم معرفتها لديهن مشكلة حاولت الباحثون حلها وان كانت تلك هي وجه من هذه المشكلة فوجهها الآخر يكمن في عدم معرفة واقع التوافق النفسي الاجتماعي وإمكانية وجود علاقة ارتباط قد تكون عكسية بين المتغير الأول الذي يُعنى بالأحداث الصدمية واضطراباتهما وبين المتغير الثاني الذي يُعنى بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى هؤلاء الطالبات .

3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على الآتي:

- 1- اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية والتوافق النفسي الاجتماعي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .
- 2- العلاقة بين إضرابات ما بعد الأحداث الصدمية والتوافق النفسي الاجتماعي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

4-1 فرض البحث:

- هنالك علاقة عكسية بين آثار ما بعد الأحداث الصدمية والتوافق النفسي الاجتماعي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

5-1 مجالات البحث :

المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل ممن يسكن المناطق الساخنة (القريبة من المعارك والحروب) .

المجال الزمني: 2016/11/6 – 2017/4/2 .

المجال المكاني: القاعات الدراسية لكلية التربية الرياضية في جامعة بابل.

6-1 تحديد مصطلحات البحث :

1- الأحداث الصدمية : الصدمة النفسية هو عبارة عن مجموعة من المظاهر أو الأعراض البارزة أو الاضطرابات النفسية، كالخوف والهلع والقلق والشد والتوتر الشديد والاكنتاب وضعف الذاكرة والتشتت التي تعقب فشل الفرد في مواجهة متطلبات الحدث الصدمي . (5 : 80-123)

2- التوافق النفسي الاجتماعي: التوافق حالة من التوائم والانسجام بين الفرد وبيئته تبدو في قدرته على ارضاء اغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً ازاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية . ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً او مشكلة مادية او اجتماعية او خلقية او صراعاً نفسياً يناسب هذه الظروف الجديدة .(1: 470)



التوافق النفسي: هو عبارة عن تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة وبين البيئة من جهة أخرى. (73 : 7)

التوافق الاجتماعي: هو توحيد وجهات النظر والآراء والأفكار في المجتمع وتحقيق الحد الأدنى من التفاهم المتبادل المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية الجديدة. (7 : 21)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: يتضمن هذا الفصل منهج البحث المستخدم والإجراءات التي اتبعت في تحديد مجتمع البحث واختيار العينة واعداد أداة لقياس اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية، واعداد أداة لقياس التوافق النفسي الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل، وإجراء التطبيق النهائي للمقياسين على عينة البحث والخطوات التي اعتمدت في تحليل الإجابات والمعالجات الإحصائية المستخدمة في هذا البحث.

3-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمتها وحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع وعينة البحث تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل ممن يسكن في المناطق التي يسودها نوع من عدم الأمان نتيجة الظروف الراهنة والإرهاب التي يهدد تلك المناطق والتي أسمىها بالمناطق الساخنة وقد بلغ مجتمع البحث (15) طالبة تم أخذهن جميعهن ضمن هذا البحث وبذلك فقد أخذنا المجتمع بأكمله.

3-3 أدوات البحث: تم استخدام أدوات مختلفة للوصول إلى النتائج المتوخاة من البحث الحالي وأبرزها:

- المصادر والمراجع العلمية المحلية والعربية والأجنبية ذات الصلة
- شبكة الأنترنت فيما يخص توفير المعلومات الساندة في هذا البحث.
- حاسبة إلكترونية.
- **مقياسي البحث:** حيث يتطلب تحقيق أهداف البحث استخدام مقياسين أحدهما لقياس اضطراب ما بعد الأحداث الصدمية والآخر لقياس التوافق النفسي الاجتماعي وكما يأتي:
- **أ- مقياس اضطراب ما بعد الصدمة النفسية:** وهو مقياس للباحثة (أشواق جرجيس: 2005) يقيس الاضطرابات التي تكون بعد الصدمات النفسية الناتجة عن آثار المعارك والحروب المؤثرة ويتكون من (40) فقرة يجيب عنها المفحوصين وفق ثلاث بدائل هي: (كثيراً، أحياناً، قليلاً) وتعطى للإجابة بـ (كثيراً) ثلاث درجات وللإجابة بـ (أحياناً) درجتان بينما تكون للإجابة بـ (قليلاً) درجة واحدة فقط.
- **ب - مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:** وهو مقياس للباحثة (أشواق جرجيس: 2005) ويقيس التكيف النفسي والتوافق لدى المفحوصين ومقدرتهم على التناغم والتفاهم الاجتماعي الايجابي ويتكون من (66) فقرة يجيب عنها المفحوصين وفق ثلاث بدائل هي: (كثيراً، أحياناً، قليلاً) وتعطى للإجابة بـ (كثيراً) ثلاث درجات وللإجابة بـ (أحياناً) درجتان بينما تكون للإجابة بـ (قليلاً) درجة واحدة فقط.

4-3 إجراءات البحث الميدانية: لتحقيق أهداف البحث قمنا بعدة إجراءات علمية تطبيقية وهي الآتي:

3-4-1 إيجاد الشروط العلمية لمقياسي البحث: تم إشارة عدد من السادة الخبراء المختصين بعلم النفس الرياضي في جامعة بابل بعد تقديم المقياسين (المشار إليهما) للحصول على صدق المحتوى، حيث تمت موافقة السادة الخبراء* على جميع فقرات المقياسين المذكورين بالأجماع،



وبذلك تم الحصول على صدق المقياس أما ثبات المقياس فتم إثباته من خلال إجراء تجربة استطلاعية وإعادتها وإجراء معامل الارتباط البسيط بين درجات التطبيقين لمقياسي (اضطراب ما بعد الصدمة النفسية) و (التوافق النفسي الاجتماعي) لتكون الدرجتين (0.84) و (0.88) على التوالي هما درجتى الثبات للمقياسين المذكورين وتعدان مؤشراً جيداً للثبات . وبما سبق نتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين المستخدمين حيث يذكر (عبد الخالق) في توضيح الخواص التي يتصف بها المقياس بأن هذه الخواص متعددة أهمها الثبات والصدق، فهما أهم المعالم القياسية للمقياس الموضوعي الجيد. وموضوعية المقياس أو الاختبار تعني وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب درجات النتائج الخاصة به. (2 : 173)

وفيما يخص وضوح التعليمات والفقرات الخاصة بالاختبار فيشير (خريط) إلى أنه يكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة وإجاباته محددة وبحيث يكون للسؤال جواب واحد فقط، لا يترك مجالاً للالتباس. (4 : 72) وهذا ما أقره السادة الخبراء وما تبين من خلال التجربة الاستطلاعية لمقياسي البحث الحالي .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء تجربة استطلاعية لمقياسي البحث (اضطراب ما بعد الصدمة النفسية) و (التوافق النفسي الاجتماعي) فضلاً عن أهداف هذه التجربة في التأكد من ثبات المقياسين ومن الإجراءات العملية لتطبيقهما كانت أيضاً للتخلص مما يسمى بخطأ الخبير (Expert Error) الذي قد يكون من السادة الخبراء لصدق المحتوى . وكانت يوم الأحد بتاريخ 2017/3/12 على عينة من طالبات المرحلة الثانية والثالثة لكلية التربية الرياضية في جامعة بابل وتم إعادة التجربة على المجموعة نفسها بعد (10) أيام وتحديداً يوم الأربعاء بتاريخ 2017/3/22 .

ومن الجدير بالذكر إن فقرات المقياسين كانت واضحة غير قابلة للالتباس في معانيها وكانت ظروف تطبيق المقياسين جيدة ولم تكن هنالك أية معوقات في ذلك، واستغرقت الإجابة من (15) إلى (20) دقيقة عن كلا المقياسين.

3-4-3 التجربة الرئيسية للبحث: تم إجراء التجربة الرئيسية للبحث بتطبيق مقياسي البحث على عينة البحث البالغة (15) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ممن يسكن في المناطق الساخنة (التي أشرنا إلى طبيعتها آنفاً) وقد كانت في يوم الإثنين 2017 / 3 / 27 .

3-5 الوسائل الإحصائية: لتحقيق أهداف البحث تم استخدام الحقيبة الإحصائية الـ SPSS للوصول إلى نتائج البحث .

4- عرض نتائج البحث ومناقشتها:

من خلال الإجراءات التي تمت في الفصل الثالث واستخدام الإحصائيات المطلوبة للوصول إلى حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه كان الآتي :

4-1 اضطرابات الأحداث الصدمية والتوافق النفسي الاجتماعي لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل :

بعد التطبيق النهائي لمقياسي البحث وهما (اضطرابات ما بعد الصدمة النفسية) و (التوافق النفسي الاجتماعي) على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية ممن يسكن في المناطق الساخنة تم الحصول على البيانات الآتية :

أ.د.حيدر عبد الرضا	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
أ.د.هيثم حسين	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
أ.د.شيماء علي	مديرية التربية الرياضية والفنية / جامعة بابل
أ.م.د.رائد عبد الأمير	مديرية التربية الرياضية والفنية / جامعة بابل
أ.م.د.هيثم محمد	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل



جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لطالبات التربية الرياضية على مقياسي اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية والتوافق النفسي الاجتماعي

متغيرات البحث	وسط حسابي	انحراف معياري	الوسط الفرضي
اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية	102.9333	12.09288	80
التوافق النفسي الاجتماعي	141.4667	10.09732	132

يتبين من الجدول (1) لنا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمتغيري البحث اضطرابات الأحداث الصدمية والتوافق النفسي الاجتماعي المستخرجة من إجابات طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل عن مقياس كل متغير منهما، وقد بلغ الوسط الحسابي لاضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية (102.93) درجة وهو مؤشر يكاد يكون عالياً إذا أخذنا بنظر الاعتبار أن الوسط الفرضي للمقياس هو (80) درجة فقط مما يطرح أمامنا ظاهرة تتسم بالخطر في طريقة تفكير وتعاطي هؤلاء الطالبات مع الأحداث الصدمية التي كانت بالقرب من مناطق سكنهم والتي تسببت بها المعارك التي شنتها قوى العدوان والتطرف ضد شعبنا العراقي وتحديداً في المناطق التي أشرناها بالساخنة نظراً لحدة الاشتباكات فيها أو بالقرب منها مثل مناطق (جرف الصخر) و (جبل) و (المسيب) و (القرية العصرية) و (اللطيفية) وجميعها مناطق تابعة لمحافظة بابل. فالانفجارات التي تحدث وتقض مضاجعهم وقد تبعث بهن (بدون أدنى شك) للتفكير السلبي بطبيعة الحياة التي يعشنها من المؤكد أنها تبيت في هذه الإضرابات التي أشرها المقياس الحالي والكشف عن حالات عدم الاطمئنان التي يعشنها. ومن المفيد ذكره هنا إنه ورغم الخطر المؤشر من الدرجة التي تتمتع بها هؤلاء الطالبات بإضرابات الأحداث الصدمية إلا إنها لم تصل للدرجة السيئة جداً والتي فيها تكون الإضرابات قد أثرت على سلوكهن سلبياً بشكل واضح وصريح فأعلى درجة نظرية فرضية على المقياس لهذه الإضرابات هي (140) درجة ومن الواضح بعد هذه الدرجة نوعاً ما عن الوسط الحسابي للطالبات (عينة البحث).

أما درجة الانحراف المعياري البالغة (12.09) فتؤشر تبايناً ملحوظاً بين الطالبات بعضهن عن بعض وهو أمر طبيعي يرجع لطبيعة نشأة كل منهن والظروف التي تعرضن لها وغير ذلك من الأسباب الشخصية لكل منهن. فقد يرجع سبب ذلك إلى الكيفية التي عايش الفرد فيها الكارثة ماذا فعل وماذا كان يجب أن يفعله، مما يجعل منها صدمة نفسية دائمة أو عابرة وان مرجعيتهم النفسية من عقيدة وتقاليد عائلية واجتماعية ومختلف مكتسباتهم التعليمية والثقافية عموماً مكتنهم من التكيف، بفضل توظيف معارفهم الأساسية (3: 25) وبملاحظة الوسط الحسابي الذي يصف التوافق النفسي الاجتماعي لطالبات التربية الرياضية نجده من خلال الجدول السابق (141.46) درجة وهو مؤشر في حدود الوسط تقريباً للطالبات في توافقهن النفسي والاجتماعي الذي يتمتعن به من خلال متابعة الوسط الفرضي لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي يبلغ (132) درجة فرغم أنهن من طالبات التربية الرياضية وعلوم الرياضة التي يتسم منتسبوها من الطالبات بسمات مميزة من التوافق النفسي والاجتماعي والأجواء التضامنية الفاعلة التي تجمعهم، لذا نرى بأن هذه الدرجة تعبر عن أسباب واقعية سلبية مؤثرة يتعرضن لها جعلتهن غير مميزات بالتوافق النفسي الاجتماعي وموضوع التوافق هو موضوع الصراع بين الذات من ناحية والموضوع من ناحية أخرى وهو ناتج ومحصلة للصراع بينهما (3: 47) والتوافق بالمعنى العام يعني العملية التي يلجأ إليها الكائن العضوي ليتمكن من الدخول في علاقة توازن أو انسجام مع البيئة مع ضرورة توافر الشروط لتحقيق هذه العلاقة ويبدأ التوافق بشعور الفرد بحاجة وينتهي بإشباع هذه الحاجة وشعور الفرد بالأمن النفسي والاجتماعي تبدو آثاره في



سلوك الفرد المتوافق. أما درجة الانحراف المعياري فتجسد حالة قريبة من التشابه الذي يميز هؤلاء الطالبات خصوصاً إذا تذكرنا أن أعلى درجة فرضياً تبلغ (264) وهي قيمة عالية نوعاً ما.

4-2 علاقة الارتباط بين اضطراب ما بعد الأحداث الصدمية والتوافق النفسي الاجتماعي لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل:

لتحقيق هدف البحث الثاني تم إجراء معامل الارتباط البسيط بين كل من اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية والتوافق النفسي الاجتماعي، كما في جدول (2).

جدول (2)

معامل الارتباط بين اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية والتوافق النفسي الاجتماعي

متغيرات البحث	اضطراب الأحداث الصدمية	التوافق النفسي الاجتماعي
اضطرابات الأحداث الصدمية	1	*0.71
التوافق النفسي الاجتماعي	*0.71	1

*الارتباط معنوي لتغلب الدرجة المحسوبة على الدرجة الجدولية لـ (ر) البالغة (0,514) عند درجة حرية (13) وتحت مستوى دلالة 0,05.

من خلال مشاهدة بسيطة للجدول (2) يتبين لنا الارتباط المعنوي (الحقيقي) الموجود بين اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية والتوافق النفسي الاجتماعي لطالبات المرحلة الرابعة اللواتي يعشن في المناطق الساخنة وذلك لتغلب درجة الارتباط المحسوبة والبالغة (0.71) على الدرجة الجدولية لـ (ر) البالغة (0.514) عند درجة حرية (13) وتحت مستوى دلالة 0.05، كما نلاحظ أن إشارة الارتباط سالبة وهذا يعني وجود الارتباط العكسي بين المتغيرين المذكورين مما يعني أنه كلما ازدادت اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية للطالبات ضعف معها التوافق النفسي الاجتماعي لهن وهو أمر طبيعي إذا أدركنا إن معاناة المصابين من الصدمة النفسية تكون من أفكار مرعبة مستعصية وذكريات مؤلمة عن الحادث وشعور بالبرود الانفعالي وان الحادث الصدمي الذي يسبب اضطراب ما بعد الصدمة النفسية ينطوي دوماً على تهديد الحياة والإنذار بقرب الموت. ويستذكر المصدومون دوماً حادث الصدمة على نحو كوابيس وإستذكارات مزعجة خلال النهار، وقد يعانون من مشاكل في النوم والكآبة والشعور بالانعزال والبرود العاطفي وانعدام الحس وسرعة الجفلة وقد يتلاشى الاهتمام بالأمور التي اعتادوا على ممارستها (محمد ابراهيم، 2003، ص54) وهو أمر بالتأكيد يغالط تماماً واقع التوافق النفسي والاجتماعي الذي يشير إلى حسن النظام الداخلي والتحرر من الضغوط والصراعات والكبت، أي انسجام البناء الدينامي للفرد وعليه فالعصابي شخص غير متوافق ذلك أن حياته الانفعالية لا تخلو من الصراع. وهناك رابط قوي بين التكيف والتوافق مع إدراك أنه من الممكن أن نجد شخصاً متوافقاً مع سوء تكيف أو شخصاً متكيفاً على حساب توتر داخلي وصراعات نفسية (نبيل كامل، 1998، ص21-22). وبما سبق يتم تحقيق أهداف البحث الموضوعية ويتم التأكد من صحة فرضيته .



5 – الاستنتاجات والتوصيات:

5 – 1 الاستنتاجات:

- من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث تم الوصول إلى عدة استنتاجات أهمها الآتي :
- تميزت طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل من اللواتي يسكن في المناطق الساخنة باضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية .
- طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل من اللواتي يسكن في المناطق الساخنة بحدود وسط في سمة التوافق النفسي الاجتماعي
- كلما ارتفعت اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية يقابلها ضعف في التوافق النفسي الاجتماعي لطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل من اللواتي يسكن في المناطق الساخنة .

5 – 2 التوصيات:

- من خلال استنتاجات البحث يمكن التوصل إلى توصيات مهمة بهذا الشأن منها :
- تحتاج طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل من اللواتي يسكن في المناطق الساخنة إلى برامج إرشادية جدية لمحاولة التخلص من اضطرابات ما بعد الأحداث الصدمية المسيطرة عليهن .
- من المهم دعم التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي بين الطالبات بشكل عام ولطالبات المرحلة الرابعة في التربية البدنية وعلوم الرياضة على وجه الخصوص .
- ضرورة تعريف الطالبات بشكل عام على أهمية التغلب على حالات الاضطرابات التي تكون جراء الصدمات النفسية التي تعصف بهن وكيفية تطوير التوافق النفسي الاجتماعي لما له من أهمية في خلق التوازن المطلوب لديهن .

المصادر :

- 1- أحمد عزت راجح، اصول علم النفس، الطبعة 11، القاهرة، دار المعارف، 1977 .
- 2- أحمد محمد عبد الخالق. استخبارات الشخصية، القاهرة، دار المعرفة الجامعية، 1993 .
- 3- اشواق سامي جرجيس . الأحداث الصدمية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلامذة المرحلة الابتدائية، اطروحة دكتوراه غير منشورة في كلية التربية للبنات /جامعة بغداد، 2005 .
- 4- ريسان خريط . مناهج البحث في التربية البدنية، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1987 .
- 5- عبد الفتاح القرشي. الضغوط التي تعرض لها الاطفال الكويتيين خلال العدوان العراقي الكويت، عالم الفكر، مج 22، ع1، 1993 .
- 6- محمد ابراهيم محمود العبيدي. أثر العلاج النفسي- الديني في اضطراب ما بعد الصدمة النفسية (اطروحة دكتوراه) جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد، 2003 .
- 7- مصطفى فهمي، التوافق النفسي الاجتماعي، ط1، القاهرة، مكتبة الخانجي مطبعة المجد، 1979 .
- 8- نبيل كامل محمد خان. التوافق النفسي المدرسي لدى الطالبات الفلسطينين العائدين من الخارج في المرحلة الاعدادية وعلاقته بتحصيلهم الدراسي (رسالة ماجستير) الجامعة الاردنية/ كلية التربية، 1998 .



الملاحق

ملحق (1) مقياس اضطراب ما بعد الأحداث الصدمية : للباحثة أشواق سامي جرجيس

ت	الفقرات	كثيراً	أحياناً	قليلاً
1	تأتيني ذكريات غير مرغوبة عن أحداث الحرب.			
2	أشعر بالتوتر عندما أسمع صوت الانفجارات.			
3	أشعر بالحزن عندما أسمع صوت الانفجارات.			
4	أشعر بالضيق عندما أسمع صوت الطائرة			
5	أشعر بتوتر وانفعال عندما أتذكر أحداث الحرب			
6	أعاني من كوابيس وأحلام مزعجة			
7	استيقظ من النوم بسبب كوابيس تأتيني عن الحرب			
8	انزعج عندما أرى الأسلحة والدبابات			
9	أتألم عندما أسمع حديثاً يدور حول أحداث الحرب			
10	أتجنب المواقف والأشياء التي تذكرني بأحداث الحرب			
11	أشعر بتسارع نبضات قلبي عندما أسمع أصوات الانفجارات			
12	أشعر بضيق التنفس عندما أسمع أصوات الانفجارات			
13	أترعق عندما أسمع أصوات الانفجارات			
14	أرتعش عندما أسمع أصوات الانفجارات			
15	أتجنب الأفكار التي تتعلق بأحداث الحرب			
16	أتجنب المشاعر والأحداث التي تتعلق بأحداث الحرب			
17	أتجنب النشاطات والأماكن التي تذكرني بأحداث الحرب			
18	أتجنب اللقاء بأشخاص يذكرونني بأحداث الحرب			
19	أعاني من صعوبة تذكر أحداث الحرب			
20	أتجنب النشاطات التي كنت استمتع بها قبل الحرب			
21	لا أشعر بالمتعة عند ممارستي هواياتي الآن			
22	لا أراغب في مشاركة الآخرين نشاطاتهم			
23	أشعر بالغربة عندما أكون مع عائلتي			
24	لا أشعر بالآلفة مع الآخرين			
25	أشعر بالانفصال عن الآخرين			
26	أشعر بأن لا أحد يفهمني			
27	أعاني من صعوبة النوم			
28	استيقظ كثيراً خلال النوم (نومي متقطع)			
29	استيقظ مبكراً جداً			
30	لا أأخذ كفايتي من النوم			
31	لا أستطيع السيطرة على غضبي			
32	أشعر بمشاعر غضب قوية نحو الآخرين			
33	أستخدم العنف الجسدي (الضرب بقوة) على الآخرين			
34	أشعر بأني عصبي			
35	أجد صعوبة في التركيز على ما أفعله			
36	أجد صعوبة في التركيز عندما أقوم بواجباتي المدرسية			
37	أكون حذراً لكل شيء وخصوصاً في الأماكن العامة			
38	أكون منتبهاً باستمرار إلى كل الأشياء من حولي			
39	أجفل من أي صوت عادي			
40	أجفل عندما يلمسني شخص بصورة مفاجئة			



ملحق (2) مقياس التوافق النفسي الاجتماعي : للباحثة أشواق سامي جرجيس

ت	الفقرات	كثيراً	أحياناً	قليلاً
1	أشعر باحترامي لنفسي			
2	أشعر بأنني مثل بقية الناس			
3	أشعر بالخجل من الآخرين			
4	أشعر أنني حساس أكثر من اللازم			
5	أعترف بالخطأ الذي ارتكبه			
6	أتضايق عندما يعارضني أحد			
7	أشعر بالذنب عند إساءتي لمعاملة الآخرين			
8	أشعر أنه ليس لدي القدرة على ضبط النفس			
9	أشعر بأنني محبوب من قبل الآخرين			
10	أستطيع مواجهة المشكلات بشجاعة			
11	أشعر بأنني اختلف في تفكيري عن الآخرين			
12	أشعر بالقلق وعدم الاطمئنان عند غياب والدي			
13	أستطيع الاعتماد على نفسي في اداء واجباتي			
14	لدي القدرة على تحمل مسؤولية العمل الذي أقوم به			
15	أشعر بأن كل ما حولي لا يثير اهتمامي			
16	أعتقد ان الآخرين لا يعاملونني معاملة حسنة			
17	أرغب في معارضة الآخرين ولو كانوا على حق			
18	أكون حذراً من الناس أكثر من اللازم			
19	أشعر بالسعادة عند وجودي مع أسرتي			
20	أشعر بأن أسرتي وراء نجاحي			
21	يتصف تعاملتي مع أسرتي بالصراحة			
22	هناك خلافات بيني وبين اخوتي			
23	أفضل الابتعاد عن الضيوف عند زيارتهم لنا			
24	أتضايق من تقييد حريتي في البيت.			
25	أشعر ان ظروف الأسرية على ما يرام.			
26	أشعر بحنان والدتي.			
27	أتضايق عند البقاء في البيت مدة طويلة.			
28	أشعر الاطمئنان عندما أكون بين أفراد أسرتي.			
29	يسعدني تبادل الزيارات مع اصدقائي			
30	أجد من السهولة التعاون مع الآخرين.			
31	يقلقني مرض أحد أفراد أسرتي			
32	تسعدني زيارة الأقرباء			
33	أشعر أنني مراقب من قبل الآخرين			
34	أشعر بالضيق والقلق			
35	أشعر بالخوف			
36	أكون هادئاً في المواقف المحرجة			
37	أتردد في مشاركة اصدقائي لعبهم			
38	أفضل الانفراد بنفسي			
39	أتشاجر مع اصدقائي لأسباب بسيطة			
40	أحاول فرض سيطرتي على الآخرين			
41	أحاول العبث بممتلكات الآخرين			
42	أحاول الاستماع والمرح كالآخرين			



43	اشكو من كره اصدقائي لي
44	أخجل إن تحدثت مع شخص من الجنس الآخر
45	اشعر ان الناس يسيئون معاملتي
46	تساعدني المعلمة في حل مشكلاتي
47	استأذن المعلمة عند التحدث او الخروج من الصف
48	اشعر ان معظم المعلمين يثقون بي
49	اعاني من صعوبة فهم بعض المواد الدراسية
50	افضل التغيب عن المدرسة
51	يولمني مخالفة الآخرين للتوجيهات والانظمة
52	يسعدني ان ابقى اكبر وقت ممكن في المدرسة
53	أرتبك عندما أتحدث أمام التلاميذ في الصف
54	اذهب الى المدرسة وانا مسرور
55	يضايقتني اصدقائي في المدرسة
56	اشارك في حفلات المدرسة ونشاطاتها .
57	اكون هادئاً عند خروج المعلم من الصف
58	اشعر انني محبوب من اصدقائي في المدرسة
59	اقلق من تفوق اصدقائي في الدراسة علي
60	احاول العبث بأثاث المدرسة وجدرانها
61	احاول تمزيق الكتب المدرسية
62	اتضايق عندما لا استطيع انجاز واجباتي المدرسية
63	اشعر انني محبوب من قبل المعلمات.
64	استجيب لأوامر المعلمة وارشاداتها
65	اشعر بالحرص عند مخالفتي لانظمة المدرسة
66	اشعر بالخجل او الخوف عندما اتحدث الى المعلمة.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للنساء
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



المعوقات التي تواجه الرياضة النسوية في العراق والحلول المقترحة لها من وجهة نظر الفتيات

أ.د. مازن هادي كزار الطائي
كلية المستقبل الجامعة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة المديرية العامة لتربية ديالى

babylonbf@yahoo.com
mazin_kzar@mustaqbal-college.edu.iq

الملخص

تهدف الدراسة إلى تحديد أهم المعوقات التي تواجه الرياضة النسوية في العراق وإيجاد الحلول المقترحة لها من وجهة نظر الشابات العراقيات. وإيماناً من الباحثان بالدور الكبير الذي تلعبه الرياضة في المجتمع لاحتضان المرأة وتطوير إمكاناتها وإبعادها عن مظاهر التحمل النفسي والاجتماعي والصحي الذي تعاني منه وبالتالي ينعكس على دورها الأساسي ببناء المجتمع بشكل كامل، لذا ارتأى الباحثان دراسة المعوقات والمشاكل التي تواجه الرياضة النسوية في العراق ووضع الحلول المقترحة لها اعتماداً على ماتشعر به الفتاة العراقية.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته مشكلة البحث، واشتملت عينة البحث على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بابل وديالى اختيرتا بالطريقة العمدية وقوامها (200) طالبة بمعدل (100) طالب من كل جامعة. وبعد توزيع استمارة الاستبيان المؤلفة من (35) فقرة موزعة على خمس مجالات هي (الإمكانات، والاجتماعي والثقافي والصحي والأمني والديني) وجمعها تم معالجتها إحصائياً للحصول على النتائج ومن خلالها توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات وهي: تعد المعوقات الاجتماعية والدينية من أهم المعوقات التي تواجه المرأة العراقية وتمنعها من ممارسة الرياضة، وتأتي بعدها الجوانب الأمنية والإمكانات والصحية. أما الحلول المقترحة فهي ضرورة تفعيل دور الأندية النسوية المتخصصة وتوفير كافة الأجهزة والأدوات الخاصة لممارسة الرياضة ودعم المسؤولين للرياضة النسوية بشكل خاص.

أما الحلول المقترحة التي يوصي الباحثان بضرورة تفعيل دور اللجان النسوية المتخصصة في الأندية والمؤسسات الرياضية. ضرورة توفير الإمكانات المادية والمعنوية وتهيئة الأندية المتخصصة لدعم مساهمة المرأة في الأنشطة الرياضية. ضرورة اهتمام وسائل الاعلام المحلية بنشر الوعي الثقافي الرياضي بين أبناء المجتمع والمرأة بشكل خاص. ووضع قوانين صارمة تؤكد على ضرورة مشاركة المرأة العراقية في الأنشطة الرياضي ودعمها بكل الإمكانات المتوفرة.

الكلمات المفتاحية: المعوقات، الرياضة النسوية العراقية.

1- المقدمة:

مما لا شك فيه إن عزوف المرأة العراقية عن ممارسة الأنشطة الرياضية ليس بالجديد ولكن ابتعادها بشكل ملفت للنظر مقارنة بأخواتها العربيات تعد ظاهرة سلبية لا بد من البحث عن اسبابها ومعوقاتها والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لها. ومن الملاحظ أيضاً ومنذ فترة ليست بالقصيرة انعدام أو قلة مشاركة المرأة بأي نشاط رياضي ملحوظ، بالرغم من كون المرأة هي نصف المجتمع ومن الضروري إعدادها إعداداً بدنياً ومهنياً ومعرفياً لتأخذ دورها الطبيعي في بناء المجتمع وتربية الأجيال بشكل يعزز من مكانتها الاجتماعية بدلاً من بقاءها رهينة تقاليد صعبة المراس وظروف مريرة يفرضها الواقع القاتم بكل معطياته. إن اهمال أي جانب من الجوانب أعلاه وخاصة الجانب البدني يقلل من تحملها للمسؤوليات الملقاة على عاتقها سواء في البيت أو العمل أو المجتمع. ويشير (سلامة، 1986) إلى إن "أحدث التطور في المواقف والاعتقادات تحولاً في الاسباب والظروف التي كان يتوقف عليها اشتراك



النساء في الرياضة ففي معظم دول العالم سجلت الرياضة نمواً وتطوراً بفضل ظهور الثقافة والنشر ولم تكف الرياضة مدينة لوجودها الى أي اختراع اخر ولا تظهر الثقافة والنشر عادة الا عندما ينتقل نمط ثقافي من مجتمع الى اخر او من طبقة الى طبقة اخرى من صُلب المجتمع نفسه". (سلامة، 1986، 83).

وتعد ممارسة الرياضة احدى الانشطة الاساسية الانسانية، فالإنسان مارس الرياضة بأشكالها المتنوعة عبر مختلف العصور والحضارات ولازال يمارسها الى يومنا هذا وان اختلف توجهاته ودوافعه في اختيار نوع الرياضة التي يمارسها، ويشير (لوشن وسبيج) الى ان " النشاط البدني الرياضي لا يحدث فقط الا في سياقه الثقافي الاجتماعي ذلك لأنه بعد الطبيعة يدخل ايضا في الرياضة، بمعنى ان المسابقة الرياضية قد لا تكون بالضرورة ضد افراد او جماعات ولكن ضد عوامل طبيعية، ففي تسلق الجبال وركوب الامواج يتم استبدال المتنافس كاملاً بشيء طبيعي كجبل او موجه بحرية. (الخولي، 1996، 32)

ولم تعد الرياضة في الوقت الحاضر مجرد نشاط بدني يهدف إلى تقوية عضلات ومفاصل الجسم وإنما هي محاولة علمية لتربية الفرد وإعداده من كافة الجوانب البدنية والذهنية والوجدانية والخلقية والنفسية والاجتماعية بما يكفل تكوين شخصية متزنة متكاملة. وللرياضة مكانة مهمة وواضحة في صفوف الشباب والشابات سواء على الساحتين المحلية والعربية والدولية باعتبارها ظاهرة اجتماعية وواحدة من مقاييس الحضارة والتقدم ومجالات للتنافس بين دول العالم، وأصبحت الدول تنظر إلى الفوز الرياضي في المحافل الدولية مظهراً من مظاهر التقدم السياسي والاجتماعي والحضاري لتلك الدول. ويرى الخولي (1996) إن "النشاط الرياضي أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية متزنة، وتوفير فرص عديدة للتكوين الخلقى والاجتماعي، إذ إنه ينمي في الفرد الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مثل التعاون مع الآخرين، وضبط النفس، والاعتزاز بالانتماء للجماعة والإخلاص لها، إلى غير ذلك من الصفات الاجتماعية والخلقية التي تؤثر تأثيراً فعالاً في تنمية الشخصية وتماسك المجتمع.

وتتمركز مشكلة البحث حول معاناة الرياضة النسوية في المجتمع العراقي من عدم الاهتمام والاهمال وقلة الدعم ولعل من أسباب ذلك تقصير المسؤولين لعدم اهتمامهم بالرياضة بشكل عام والرياضة النسوية بشكل خاص وعدم متابعتهم احتياجاتها وأسباب معاناتها ولم يقوموا بتوفير مستلزمات مشاركتها في الأنشطة الرياضية. إذ مازال الاعتقاد السائد أن ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل المرأة تعد ظاهرة خاطئة في مجتمعنا على العكس ما موجود في المجتمعات الأخرى التي تنظر للمرأة بنظرة مساوية تقف بنفس المستوى مع الرجل الذي يمارس الرياضة بل وفي كافة مجالات الحياة الأخرى. بالإضافة إلى عدم الوعي بأهمية ممارسة الرياضة للوقاية من الأمراض والاحتفاظ بالقوام الرشيق، فضلاً عن العادات والتقاليد الاجتماعية التي قد تمنع ممارسة المرأة للرياضة بمستويات مختلفة من محافظة إلى أخرى. وهذا ماكدته دراسة الحבורي (1990) حيث أظهرت النتائج أن العادات والتقاليد والعوامل الثقافية الاجتماعية تعتبر من العوامل المساهمة في عزوف الطالبات عن الاشتراك في الأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعي.

ومن معوقات ممارسة المرأة للنشاط الرياضي في العراق:

- المعتقد الديني .
- غياب الامن والسلامة .
- قلة الوقت المتوفر .
- استخدام التكنولوجيا كالكومبيوتر والانترنت .
- تأثير الاصدقاء .



- تأثير الوالدين .

- تأثير المعلمين .

- غياب التسهيلات الرياضية والتكلفة العالية لاستخدامها .

- الجانب الثقافي والاجتماعي . (كنعان، 2010، 491-492)

ويهدف البحث إلى تحديد أهم المعوقات التي تواجه الرياضة النسوية في العراق وإيجاد الحلول المقترحة لها من وجهة نظر الشباب العراقيات.

وإيماناً من الباحثان بالدور الكبير الذي تلعبه الرياضة في المجتمع لاحتضان المرأة وتطوير إمكاناتها وإبعادها عن مظاهر التحمل النفسي والاجتماعي والصحي الذي تعاني منه وبالتالي ينعكس على دورها الأساسي ببناء المجتمع بشكل كامل، لذا ارتأى الباحثان دراسة المعوقات والمشاكل التي تواجه الرياضة النسوية في العراق ووضع الحلول المقترحة لها اعتماداً على ماتشعر به الفتاة العراقية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: واشتملت عينة البحث على مجموعة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بابل وديالى اختيرتا بالطريقة العمدية وقوامها (200) طالبة بمعدل (100) طالبة من كل جامعة من مجتمع البحث البالغ (487) طالبة موزعين على المراحل الدراسية كافة.

2-3 أداة البحث: بعد اطلاع الباحثان على المقاييس المستخدمة في مجال معوقات الرياضة النسوية في العراق والوطن العربي، وعلى ضوء ذلك قام الباحثان بإعداد استمارة الاستبيان المؤلفة من (35) فقرة موزعة على خمس مجالات هي (الأمكانيات، والاجتماعي والثقافي والصحي والأمني والديني). ثلاثي البدائل (موجودة بدرجة كبية، موجودة بدرجة متوسطة، موجودة بدرجة قليلة). وتعطى درجة (3، 2، 1) على التوالي.

2-4 التجربة الاستطلاعية: لغرض إيجاد الأسس العلمية للمقياس أجرى الباحثان على عينة قوامها (50) طالبة من غير عينة البحث الرئيسة بمعدل (25) طالبة من جامعة ديالى و(25) طالبة من جامعة بابل وذلك يومي الاثنين 2018/3/5 بالنسبة لديالى، ويوم الأربعاء 2018/3/7 بالنسبة لبابل، وكذلك لغرض التعرف على مدى وضوح وسهولة الفقرات والوقت الذي تستغرقه الإجابة.

2-5 الأسس العلمية للمقياس: لغرض مدى صلاحية المقياس البحث قام الباحثان بعرض فقراته ومجالاته على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال الاختبارات والقياس والرياضة النسوية والإدارة الرياضية لمعرفة آراءهم بصلاحية الفقرات ووضوحها أو حذفها أو تعديلها، إذ أجمع الجميع بصلاحيتها للهدف الذي تم إعدادها له.

2-5-1 الصدق: استخدم الباحثان صدق المحتوى من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين إذ أجمعوا على صلاحية فقراته وبذلك تحقق صدق المحتوى، وكذلك صدق البناء من خلال إيجاد القوة التمييزية للفقرات باستخدام اختبار (ت) والتي تراوحت قيمه (2.235- 4.531) وهي أكبر من الجدولية البالغة (2.026) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (48). وكذلك أيجاد الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس واستخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط لبرسون إذ تراوحت قيمه (2.37- 5.67) وهي أكبر من قيمية (ر) الجدولية والبالغة (2.27) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (48) مما دل ذلك على صدق المقياس.

2-5-2 الثبات: استخدم الباحثان لحساب ثبات الاختبار طريقة التجزئة النصفية، إذ يطبق الاختبار مرة واحدة، وفي جلسة واحدة، بعد تقسيم فقراته إلى جزأين متساويين وتم حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار باستعمال معامل الارتباط البسيط لبرسون، وقام الباحثان بتقسيم فقرات المقياس الـ (35)، فقرة على نصفين، ضم النصف الأول الفقرات ذات الأرقام الفردية في حين ضم الثاني الفقرات ذات الأرقام الزوجية بعد إضافة فقرة إلى المقياس بشكل عشوائي، وبلغ معامل الارتباط (0.81) وهذا



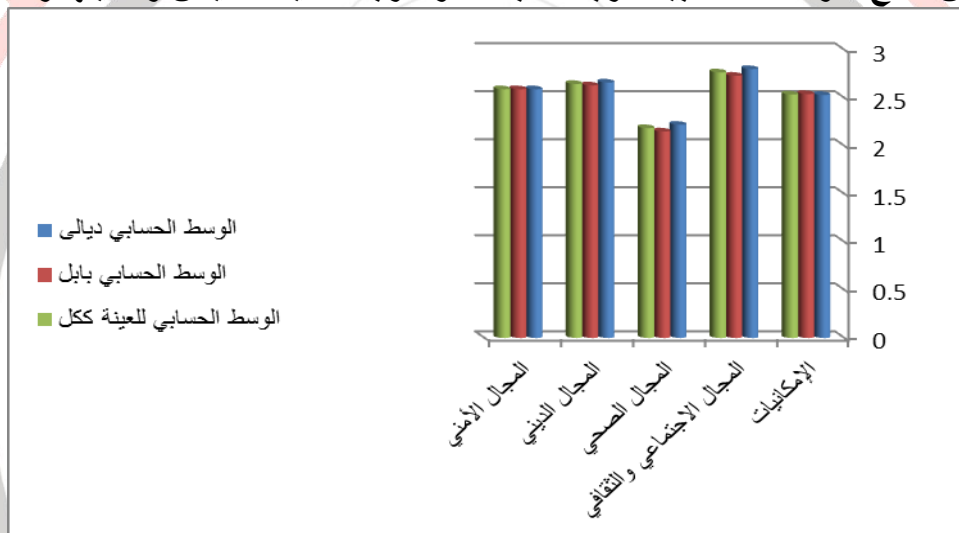
يدل على ثبات نصف الاختبار في التنبؤ بمعامل ثبات الاختبار، كما تم الاستعانة بمعادلة التنبؤ لسبيرمان وبراون لإيجاد معامل ثبات الاختبار ككل، فوجد انه يساوي (0.90)، ويعد معامل الثبات هذا مناسباً لأن الارتباط يعتبر عالياً إذا كان المعامل أكبر من (0.70). " (عودة، ومكاوي، 1998، 279)

2-6 تطبيق المقياس على العينة الرئيسية: بعد إيجاد الأسس العلمية قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة البحث للفترة من يوم الأحد 2018/4/1 ولغاية يوم الخميس 2018/4/12 بمعدل خمسة أيام لكل جامعة.

الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات والحصول على النتائج من وسائلها (الوسط الحسابي، واختبار (ت)، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون، معامل سبيرمان براون، والنسبة المئوية).

3- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية لدرجة المجالات والدرجة الكلية للمقياس وتحليلها ومناقشتها:

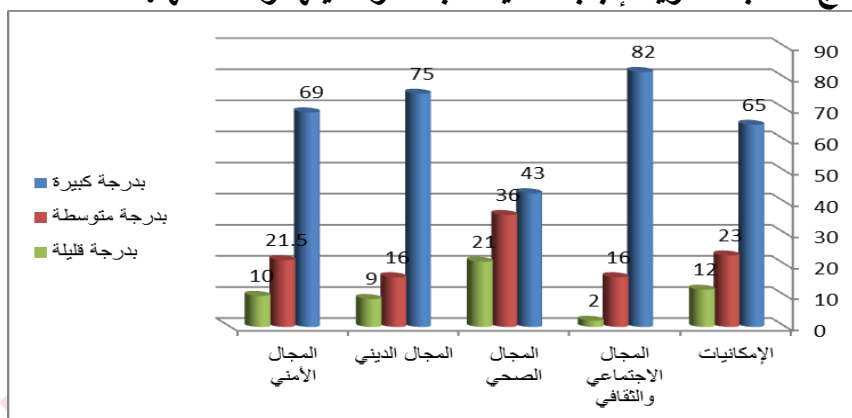


الشكل (1)

يوضح الأوساط الحسابية لمجالات المقياس لعينة البحث

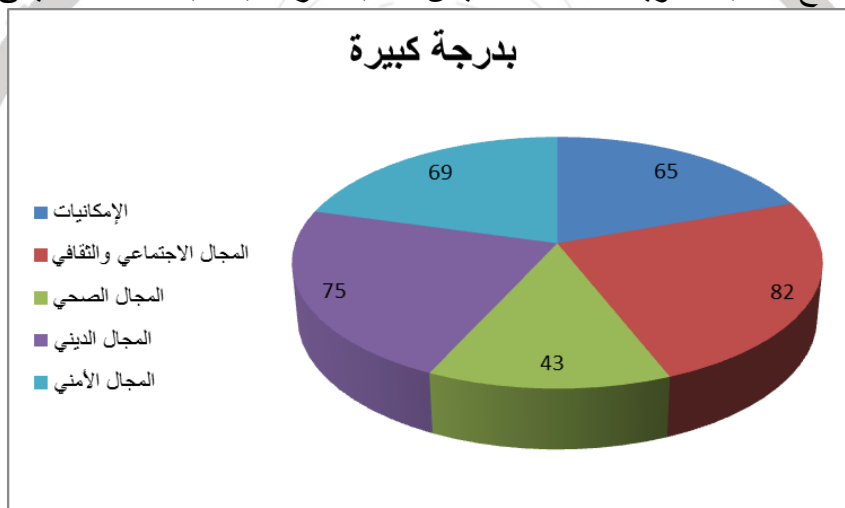
من خلال الشكل (1) يتضح إن التقديرات الإحصائية والمتمثلة بالأوساط الحسابية لدرجات عينة البحث في مجالات المقياس والدرجة الكلية له، إن هناك تفاوت غير ملحوظ في قيمها مما يعني تقارب إجابات عينة البحث على المقياس، وهذا يدل على إن عينة البحث في جامعتي ديالى وبابل تعاني نفس المعوقات ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى الظروف التي يمر بها العراق خلال هذه المرحلة والتي أثرت بشكل سلبي على ممارستها من قبل الفتاة العراقية وبالتالي أصبح معوقاً أمامها.

2-3 عرض نتائج النسب المئوية لإجابات عينة البحث وتحليلها ومناقشتها:



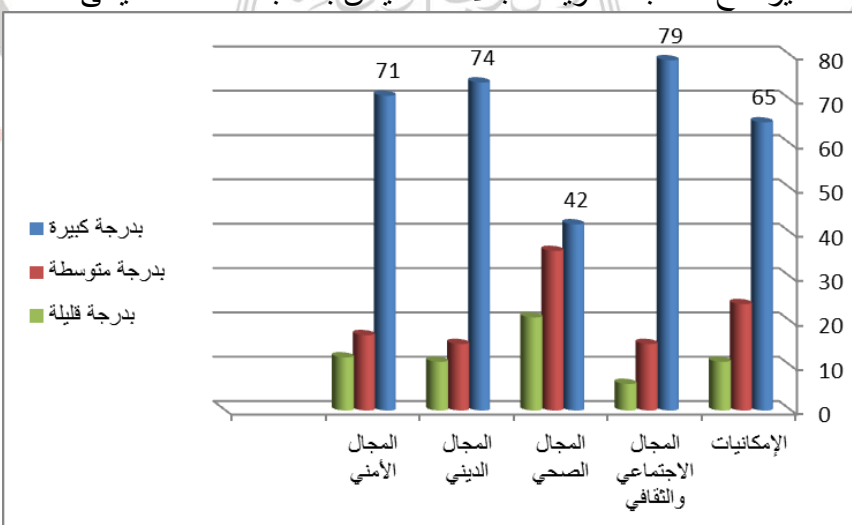
الشكل (2)

يوضح النسب المئوية لمجالات المقياس حسب الدرجة بالنسبة لمحافظة ديالى



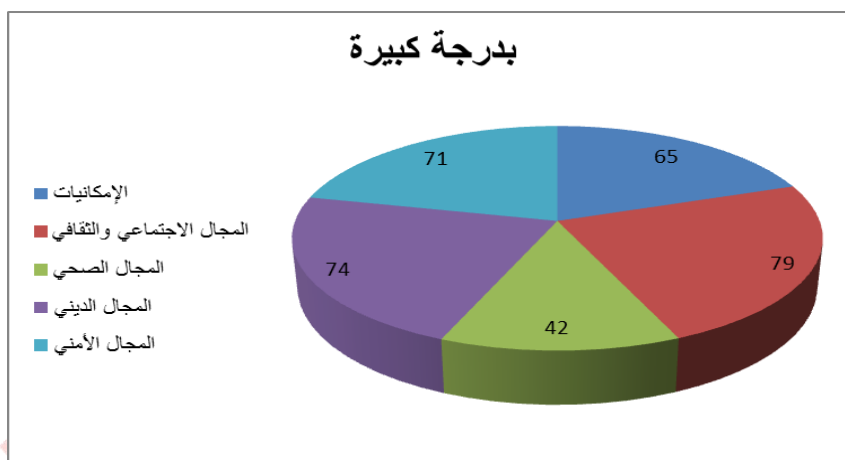
الشكل (3)

يوضح النسب المئوية لمجالات المقياس بالنسبة لمحافظة ديالى

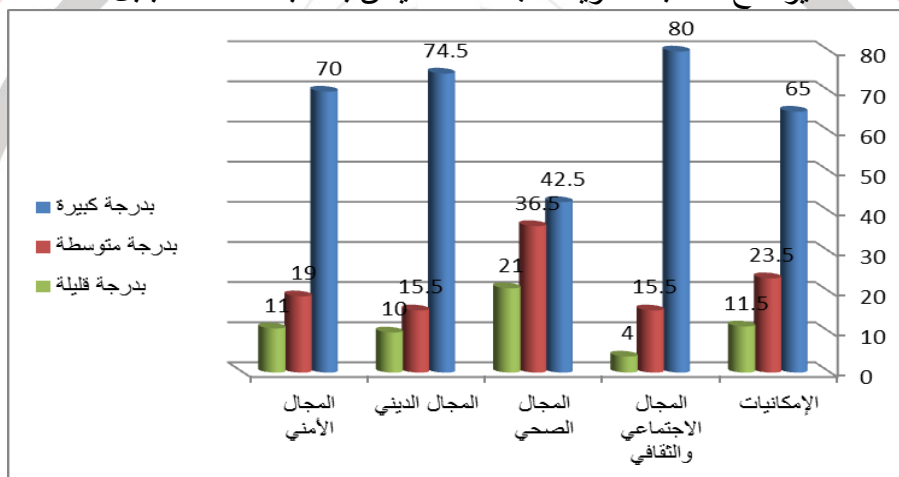


الشكل (4)

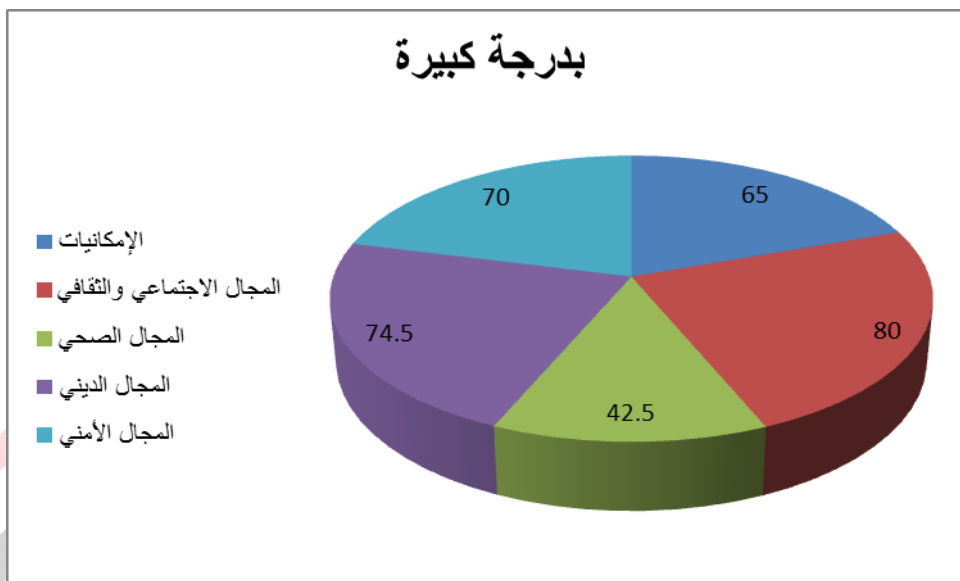
يوضح النسب المئوية لمجالات المقياس حسب الدرجات بالنسبة لمحافظة بابل



الشكل (5)
يوضح النسب المئوية لمجالات المقياس بالنسبة لمحافظة بابل



الشكل (6)
يوضح النسب المئوية لمجالات المقياس حسب الدرجات بالنسبة لعينة البحث



الشكل (7)

يوضح النسب المئوية لمجالات المقياس بالنسبة لعينة البحث أظهر نتائج الأشكال من (2-7)، النسب المئوية لدرجات مجالات المقياس لعينة البحث، فقد أحتل المجال الاجتماعي والثقافي المرتبة الأولى، ثم المجال الديني بالمرتبة الثانية، والمجال الأمني بالمرتبة الثالثة والإمكانيات بالمرتبة الرابعة والمجال الصحي بالمرتبة الخامسة. ويعزو الباحثان سبب ذلك إن الواقع الاجتماعي والديني والأمني الحالي أثر بشكل سلبي في منع الفتاة العراقية من مزاوله الرياضة بشكل مستمر مما أثر بشكل ملحوظ على الرياضة النسوية العراقية مقارنة لها بالعقد الماضي التي شهدت تألق للرياضة النسوية العراقية في تلك الفترة. وتتفق مع نتائج دراسة (عويديات وآخرون، 1988) التي توصلت إلى أن الأبعاد (النفسي والاجتماعي والديني والمعرفي)، تعد مسؤولة عن عزوف أفراد عينة البحث من ممارسة الأنشطة الرياضية. ودراسة (الجيب، 1990) التي توصلت إلى أن عوامل اجتماعية ودينية أدت إلى أسباب عزوف الطالبات في البحرين عن المشاركة في النشاط الرياضي. ودراسة (ناجي، 1995) والتي توصلت إلى تحديد الصعوبات المنتمية للمجالات (الاجتماعية والدينية والصحي والبدنية والنفسية) التي تواجه الطالبات أثناء ممارسة النشاط الرياضي بمحافظة الزرقاء بالأردن. ودراسة (كنعان، 2010) إن معوقات مشاركة طالبات في الأنشطة المدرسية تقع في مجموعتين شملت المجموعة الأولى المعوقات المرتبطة بكل من الجانب الديني والإمكانيات وشملت المجموعة الثانية المعوقات المرتبطة بالجانب الاجتماعي والصحي. وكذلك دراسة (كاظم، ومحمد، 2012) التي توصلت إلى أن هناك معوقات تتعلق بالمجتمع والعادات والتقاليد ونظرة المجتمع الضيقة لهذا النوع من الرياضة وكذلك غياب الوعي الثقافي لاهمية الرياضة لكثير من العوائل كانت من أهم الأسباب التي تحد من مشاركة طالبات المعهد لهذا النوع من الرياضة.



4-الخاتمة: توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات وهي: تعد المعوقات الاجتماعية والدينية من أهم المعوقات التي تواجه المرأة العراقية وتمنعها من ممارسة الرياضة، وتأتي بعدها الجوانب الأمنية والإمكانات والصحية. أما الحلول المقترحة فهي ضرورة تفعيل دور الأندية النسوية المتخصصة وتوفير كافة الأجهزة والأدوات الخاصة لممارسة الرياضة ودعم المسؤولين للرياضة النسوية بشكل خاص.

أما الحلول المقترحة التي يوصي الباحثان بضرورة تفعيل دور اللجان النسوية المتخصصة في الأندية والمؤسسات الرياضية. ضرورة توفير الإمكانات المادية والمعنوية وتهيئة الأندية المتخصصة لدعم مساهمة المراة في الأنشطة الرياضية. ضرورة اهتمام وسائل الاعلام المحلية بنشر الوعي الثقافي الرياضي بين أبناء المجتمع والمرأة بشكل خاص. ووضع قوانين صارمة تؤكد على ضرورة مشاركة المرأة العراقية في الأنشطة الرياضي ودعمها بكل الإمكانات المتوفرة.

المصادر:

1. الجبوري، ناهضة (1990)؛ أسباب عزوف المرأة العراقية من مزاوله الأنشطة الرياضية بجامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.
2. الجيب، شيخة يوسف (1990)؛ عزوف طالبات المرحلة الثانوية عن الاشتراك في النشاط الرياضي الخارجي بدولة البحرين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.
3. الخولي، أمين أنور (1996)؛ الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، العدد 216، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
4. سلامة، عبد الحميد (1986)؛ الرياضة مظاهر السياسية والاجتماعية والتربوية، ط1، طرابلس، الدار العربية للكتاب.
5. عودة، أحمد سليمان، ومكاوي، فتحي حسن (1998)؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط2، دار الأمل، أربد.
6. عويدات، عبدالله، وآخرون (1988)؛ أسباب عزوف الفتيات في الجامعة الأردنية عن ممارسة النشاط الرياضي، دراسات، العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، 15 (1).
7. كاظم، أمل مهدي، ومحمد، وداد يوسف (2012)؛ عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستيك والسباحة، بحث منشور، مجلة الاستاذ، العدد 203.
8. كنعان، عيد محمد (2010)؛ معوقات مشاركة طالبات مدراس شمال الأردن في الأنشطة المدرسية، بحث منشور، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد الرابع.
9. ناجي، حسن أحمد (1995)؛ الصعوبات التي تواجه طالبات مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط الرياضي في محافظة الزرقاء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.



تأثير تمارين تنافسية في تطوير بعض أشكال القوة العضلية وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب ذوي الأداء المتميز

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي أ.د. عايد حسين عبد الأمير أ.د. فراس سهيل إبراهيم
جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.nahida@yahoo.com

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمارين تنافسية في تطوير بعض أشكال القوة العضلية وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب ذوي الأداء المتميز، واتبع الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي على عينة بلغ عددها (20) طالباً من طلاب المرحلة الثانية ذوي الأداء المتميز في الضرب الساحق والبالغ عددهم (38) طالباً، وتم الكشف عنهم عن طريق مقياس الأداء المتميز لمهارة الضرب الساحق والمكون من (23) فقرة، فضلاً عن اعتماد الاختبارات الخاصة ببعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة المبحوثة، وقد أجريت الاختبارات القبليّة في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل، وتم تطبيق مفردات التمارين التنافسية على المجموعة التجريبية، إذ استغرقت المدة الزمنية لتنفيذ مفردات التجربة الرئيسة (4) أسابيع وعدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (2) وحدتان وكان زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، وبعد انتهاء المدة المحددة للتطبيق أجريت الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث الضابطة التجريبية، وبعد استخراج النتائج ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى الاستنتاجات ومنها أدت تمارين التنافسية دورها وبصورة جيدة في تطوير القوة العضلية وبأشكالها المتعددة الخاصة بالضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب، فضلاً عن أن للتمارين التنافسية تأثيراً واضحاً في تعلم الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى أفراد المجموعة التجريبية ذوي الأداء المتميز بالكرة الطائرة، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثين بتوصيات عدة ومن أهمها، التأكيد على ادخال التمارين التنافسية للطلاب ذوي الأداء المتميز وإعطائها أهمية في أثناء الوحدات التعليمية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة، فضلاً عن ضرورة اعتماد التمارين التنافسية في تطوير القوة العضلية وبأشكالها المتعددة والمرتبطة بتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: التمارين، التنافس، القوة العضلية، الدقة، الأداء المتميز.

Abstract

The effect of competitive exercises in the development of some forms of muscle strength and learning the skill of beating volleyball for students with outstanding performance

Dr.Nhida AbeD ZaiD - Babylon University - Faculty of Basic Education

Dr. Ayed Hussein Abdel- University of Babylon - Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Dr. Firas Suhail Ibrahim- University of Babylon - Faculty of Physical Education and Sports Sciences

The objective of the research was to identify the effect of competitive exercises in the development of some forms of muscle strength and to learn the skill of striking volleyball for students with outstanding performance. The researcher followed the experimental approach by designing the two tribal test groups with a sample of (20) In the overwhelming beating of (38) students, were revealed by the measure of the outstanding performance of the skill of



beating overwhelming, consisting of (23) paragraph, as well as the adoption of tests for some forms of muscle strength and accuracy of the performance of overwhelming volleyball. The tests were carried out in the closed gymnasium in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Babylon. The vocabulary of the competitive exercises was applied to the experimental group. The duration of the main experiment (4) weeks and the number of units per week (2) Two units and the duration of each module was 90 minutes, After the end of the period of application, the tests were carried out after the experimental control groups, and after the extraction of the results and processing by appropriate statistical means were reached conclusions, and competitive exercises have played a role and good in the development of muscle strength and its multiple forms of beating the volleyball students, Competitiveness has a clear impact on the learning of overwhelming volleyball in the experimental group with outstanding volleyball performance, In light of these conclusions, the researcher recommended several recommendations, the most important of which is the emphasis on the introduction of competitive exercises for students with outstanding performance and give it importance during the units of the skills of volleyball skills, as well as the need to adopt competitive exercises in the development of muscle strength in its various forms and related to learning the skill of beating the ball The Plane.

Key words: Exercise, competition, muscle strength, precision, outstanding performance.

1-المقدمة:

خطت التربية الرياضية بمجالاتها المهمة خطوات واسعة نحو تطوير الأداء المهاري وغرس القيم السلوكية وإعداد المتعلمين بدنياً ونفسياً ومهنيًا مهاريًا ومساعدتهم في التمكن من هذا الأداء بشكل جيد، وإن هذا التطور جاء نتيجة البحوث والدراسات العلمية المستفيضة، وتعد الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي يتضمنها المقرر الدراسي في التربية الرياضية والتي تشتمل على مهارات أساسية ومركبة تتطلب التعلم والتدريب المستمر، إذ تشكل هذه المهارات المرتكزات الرئيسة للعبة الكرة الطائرة فعن طريق اكتسابها واتقانها يتحسن مستوى الأداء المهاري لها، وتتطلب عملية تعلم هذه المهارات تطوراً وتقدماً في الأداء، فضلاً عن تطور القدرات البدنية ومنها القوة العضلية بأشكالها المتعددة كون هذه اللعبة تحتاج إلى لياقة بدنية عالية لتنفيذ مهاراتها وممارستها، ولا سيما مهارة الضرب الساحق التي تعد من المهارات الهجومية المهمة التي يظهر فيها المتعلمون أداءً متميزاً في أثناء تعلمها، فهي مهارة هجومية مركبة من عدة مراحل فنية يتمكن من خلالها المتعلم التميز من أدائها بصيغ وصور تتلائم وقدراته الخاصة التي يمتلكها تميزه عن غيره من أقرانه فهذه المهارة تعد من المهارات الحاسمة التي يتطلب في أدائها أن تتوفر قدرات خاصة قد لا تتوفر في لدى المتعلمين جميعهم في أثناء الوحدة التعليمية.

ويعد المتعلم ذو الأداء الحركي المتميز طاقة جيدة يكمن الاستفادة منها في الوحدات التعليمية، إذ إن الأداء المتميز هو القدرة على بذل أقصى جهد من المتعلم للتعامل مع مواقف تعليمية معينة بقدرة مرتفعة تفوق من حوله من المتعلمين الآخرين من حيث مكان الأداء وزمانه، الأمر الذي يستدعي



الاهتمام بهذه فئة من المتعلمين في مجال التربية الرياضية بصورة عامة والكرة الطائرة بصورة خاصة عن طريق وضع مناهج تعليمية خاصة بهم تتفق وقدراتهم وإمكانياتهم المختلفة وأدائهم الحركي المتميز، إذ إن لهم الحق تماماً كما لغيرهم في أن يتعلموا ويتطوروا ويتدربوا ويبدعوا في أثناء الوحدة التعليمية التي تعد الركن الأساس للمنهج التعليمي في التربية الرياضية فهي تساعدهم على اكتساب المهارات الأساسية وتطوير أدائها الحركي وتمدهم بالخبرات التعليمية وذلك عن طريق استعمال أنواع عديدة من أساليب التعلم الحركي التي تؤثر تأثيراً مباشراً في عملية تعلمهم من أجل تحقيق الهدف الذي تسعى إليه هذه العملية، وهو الوصول بهم إلى أفضل مستوى.

وتعد التمرينات التنافسية إحدى الأساليب التي تساعد في بناء شخصية المتعلمين، وذلك بما تمنحهم من فرص للتعبير عن ذاتهم وقدراتهم وإبداعاتهم، فضلاً عن أنها مجالاً غني بالأنشطة التي تشبع حاجاتهم الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع التي تتطور عن طريق ممارستهم القدرات البدنية بمختلف أنواعها ولا سيما القوة العضلية، إذ أن ممارستهم للتمرينات التنافسية تساعدهم في التوصل إلى أداء أدق التفاصيل الفنية في أداء المهارة المطلوبة، فضلاً عن إنها تساعدهم على الشعور بالسعادة والثقة بالنفس والإثارة والتشويق والفخر لإنجاز الواجبات الحركية المطلوبة منهم، وتشجيعهم على التعلم والتدريب بشكل جيد وتطبيق الشيء الجديد الذي يختلف عن الأسلوب المتبع في العملية التعليمية. وتكمن أهمية البحث في وضع مجموعة من التمرينات التنافسية التي قد تسهم في تطوير بعض أشكال القوة العضلية وكفاءة الأداء للضرب الساحق للطلاب ذوي الأداء المتميز ولكي يتمكنوا من اكتساب الأداء الفني للمهارات الأساسية المطلوب تعلمها وإتقانها، والتي قد تساعدهم على التفاعل بإيجابية مع البيئة التعليمية والاستجابة للمتطلبات الخاصة بهذه المهارة المطلوب منهم تعلمها بالشكل الذي يتفق مع مميزاتهم وخصائصهم (ذوي الأداء المتميز).

1-2 مشكلة البحث:

تعد الكرة الطائرة إحدى المقررات الدراسية لطلبة كلية التربية البنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل ولمراحل عدة، ومن خلال خبرة الباحثون وجدوا في أثناء الوحدات التعليمية لهذه المادة، إن هنالك مجموعة لا بأس بها من الطلاب يظهرون أداءً متميزاً في مكان أداء مهارة الضرب الساحق وزمنه، كونها من المهارات المهمة ذات التأثير الفعال لدى المؤدي والمشاهد لها، وبالرغم من ذلك ومن خلال هذا التواجد للباحثين في الوحدات التعليمية الخاصة بتعلم هذه المهارة لاحظوا اتباع أغلب مدرسي اتباع أساليب تعلم قد لا تلائم أو تناسب القدرات المتميزة التي يتسم بها هؤلاء الطلاب وإمكانياتهم وقابلياتهم البدنية، الأمر الذي قد يؤدي بهم إلى الشعور بالملل والضجر وقلة المشاركة الفعالة في التمرينات الخاصة لهذه المهارة، فضلاً عن قلة اهتمام المدرسين في اكتشاف هكذا قدرات لدى المتعلمين مما يؤدي إلى أن يكون تقييم أدائهم ذاتياً وليس موضوعياً، وذلك لقلة وجود مقياس علمي حقيقي للكشف عن الأداء المتميز للطلاب، وهذا ما شجع الباحثون على العمل في إدخال أسلوب تعليمي، قد يتفق مع قابليات ورغبات وميول هؤلاء المتعلمين وهو التمرينات التنافسية، فضلاً عن اعتماد مقياس للكشف عن الأداء المتميز للضرب الساحق بالكرة الطائرة.

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير تمرينات تنافسية في تطوير بعض أشكال القوة للطلاب ذوي الأداء المتميز.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات تنافسية في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب ذوي الأداء المتميز.

1-4 فروض البحث:

- 1- للتمرينات التنافسية تأثير إيجابي في تطوير بعض أشكال القوة للطلاب ذوي الأداء المتميز.
- 2- للتمرينات التنافسية تأثير إيجابي في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب ذوي الأداء المتميز.



5-1 تحديد المصطلحات:

1-التمرينات التنافسية: هي " نشاط يبذل فيه مجهوداً لتحقيق هدف ما في ضوء قوانين معينة أو نشاط منظم يتفاعل فيه المتعلمين لتحقيق أهداف محددة وواضحة إذ يعد التنافس عامل مهم في تفاعل المتعلمين بعضهم مع بعض". (إيمان عباس الخفاف، 2010).

2-الأداء الحركي المتميز: هو " قدرة المتعلم أو اللاعب على بذل قصارى جهده للتعامل مع مواقف معينة بقدرة مرتفعة تفوق من حوله من حيث المكان والزمان". (ناهدة عبد زيد الدليمي، 2015).

2-إجراءات البحث:

1-2منهج البحث: اتبع الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

2-2مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل للعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهم (152) طالباً، وتم تحديد الطلاب ذوي الأداء المتميز اعتماداً على مقياس الأداء المتميز المعد من قبل الباحث (حيدر محمود عيود، 2015)، وبلغ عدد الطلاب (34) طالباً، بعد تصوير مجتمع البحث لتقييم الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، بعدها تم توزيع المقياس على السادة المقومين، لتحديد قيم الأداء الفني المتميز لهذه المهارة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وبعده (20) طالباً مقسمين على مجموعتين متساويتين بالعدد وهم يمثلون (52.63%) من أصل (38) طالباً، وقد قام الباحثون بإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث، في المتغيرات التي تتعلق في القياسات المورفولوجية وهي (الطول والكتلة والعمر الزمني)، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، والكتلة، والعمر الزمني)

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المعامل الالتواء
1	الطول /سم	177.3	1.82	176	0.71
2	الكتلة /كغم	68.32	2.11	70	0.79-
3	العمر الزمني /سنة	20.54	0.56	21	0.82-

يبين الجدول (1) ان قيم معامل الالتواء تنحصر بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم، فضلاً عن ذلك وقبل البدء بتنفيذ مفردات التمرينات التنافسية، قام الباحثون بإجراء عملية تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات المهارية وهي: (مقياس الأداء المتميز، ودقة الأداء للضرب الساحق وبعض أشكال القوة)، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين في مقياس الأداء المتميز واختبارات بعض أشكال القوة العضلية ودقة الضرب الساحق

ت	المتغيرات	المجموعة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
1	مقياس الأداء المتميز /درجة	16.82	1.49	17.23	1.76	غير معنوي
2	دقة أداء الضرب الساحق /درجة	13.09	1.26	13.27	1.11	غير معنوي
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ عدد	6.43	0.79	6.54	0.81	غير معنوي
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر	5.25	0.68	5.43	0.96	غير معنوي
5	القدرة الانفجارية للذراعين/ متر	5.62	0.49	5.68	0.42	غير معنوي
6	القدرة الانفجارية للرجلين/ سم	32.15	1.06	33.08	1.24	غير معنوي

يبين الجدول (2) إن قيم (t) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

4-2 إجراءات البحث:

1-4-2 تحديد متغيرات البحث:

أولاً: مقياس الأداء الحركي المتميز للضرب الساحق: تم اعتماد مقياس تحديد الأداء الحركي المتميز للضرب الساحق للباحث (حيدر محمود عبود، 2015)، المكون من (23) فقرة ولكل فقرة (1) درجة واحدة، وتم عرض هذا المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات الاختبار والقياس والكرة الطائرة، الملحق (1)، وبعد استخراج النتائج، تمت الموافقة عليه ونسبة (100%)، وقد تم حساب الأداء الفني المتميز بالنسبة لمقياس الأداء الحركي المتميز للضرب الساحق من خلال حصول الطالب على نصف درجة المقياس أو أكثر والبالغة (12) درجة، علماً إن درجة المقياس الكلية هي (23) درجة. (ينظر الملحق 2).

ثانياً: تحديد بعض أشكال القوة واختباراتها: تم تحديد بعض أشكال القوة العضلية المرتبطة بالضرب الساحق في الكرة الطائرة، وهي (القوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، القدرة الانفجارية للذراعين القدرة الانفجارية للرجلين)، وتم تحديد اختبارات تلك الأشكال وتم عرضها على السادة الخبراء والمختصين (الملحق 2)، والذين أجازوا إن هذه الاختبارات الملائمة بنسبة (100%) لهذه الفئة من الطلاب، وكما يأتي:-

1- القوة المميزة بالسرعة للرجلين. (لؤي غانم الصميدعي وآخرون، 2010).

-اسم الاختبار: الوثبات الثلاثة المتتالية.

-الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

-الأدوات المستعملة: ساحة، شريط قياس.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان، بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج ويبدأ الطالب المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ثم يقوم بالوثبات الثلاث المتتالية للأمام لأقصى مسافة ممكنة. طريقة التسجيل: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض من ناحية الخط، ويعطى للمختبر ثلاث محاولات وتؤخذ الأفضل، وكما موضح في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح اختبار الوثبات الثلاثة المتتالية لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

2- القوة المميزة بالسرعة للذراعين. (محمد صبحي حسانين، 2003).

-اسم الاختبار: ثني ومد الذراعين (الاستناد الأمامي).

-الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

-الأدوات المستعملة: ساحة، ساعة توقيت.

مواصفات الأداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني ومد الذراعين خلال (10) ثواني دون توقف.

شروط الاختبار: يجب الاحتفاظ باستقامة الجسم، وغير مسموح بالتوقف في أثناء الاداء، ويجب ثني المرفقين كاملاً ومدهما إلى أقصى مدى لهما، وأي مخالفة للشروط تلغى المحاولة.

طريقة التسجيل: تسجل المحاولات الصحيحة خلال (10) ثواني، وكما موضح في الشكل (2).



الشكل (2) يوضح اختبار ثني ومد الذراعين لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين
3- القدرة الانفجارية للرجلين. (أحمد عبد الدايم وعلي مصطفى، 1999).

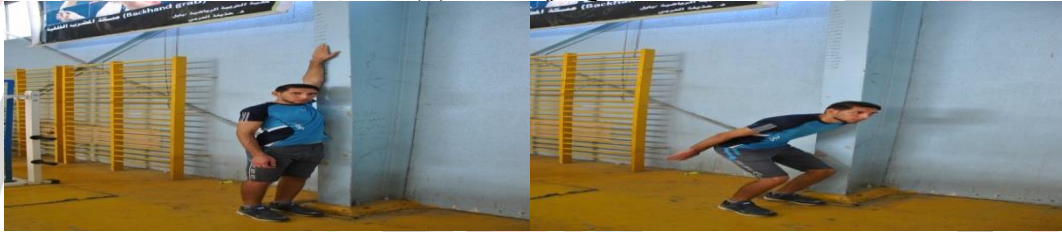
- اسم الاختبار: القفز العمودي (لسارجنت).

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين. -

- الأدوات المستعملة: ساحة، شريط قياس مثبت على الحائط. -

- مواصفات الأداء: يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة على الحائط مع عدم رفع الكعبين من على الأرض، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، ومن وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين إلى النصف، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها، ولكل مختبر محاولتان تسجل أفضلهما.

- طريقة التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة الانفجارية للرجلين كما موضح في الشكل (3).



الشكل (3) يوضح اختبار القفز العمودي لسارجنت لقياس القدرة الانفجارية للرجلين

4- القدرة الانفجارية للذراعين. (علي سلوم جواد الحكيم، 2004).

- اسم الاختبار: دفع الكرة الطبية بالذراعين.

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للذراعين.

- الأدوات المستعملة: ساحة وحزام وكرة طبية زنة (3) كغم، وكروسي وشريط قياس.

- مواصفات الأداء: يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة خلف الرأس، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي، ويوضع حول بطن المختبر حزام مربوط بالكرسي حتى لا يتحرك المختبر في أثناء دفع الكرة باليدين وتتم حركة دفع الكرة باستعمال الذراعين، ويعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية.

- طريقة التسجيل: تحسب درجة كل محاولة من المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين اقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ودرجة المختبر هي درجة أفضل محاولة من المحاولات الثلاث وكما موضح في الشكل (4).



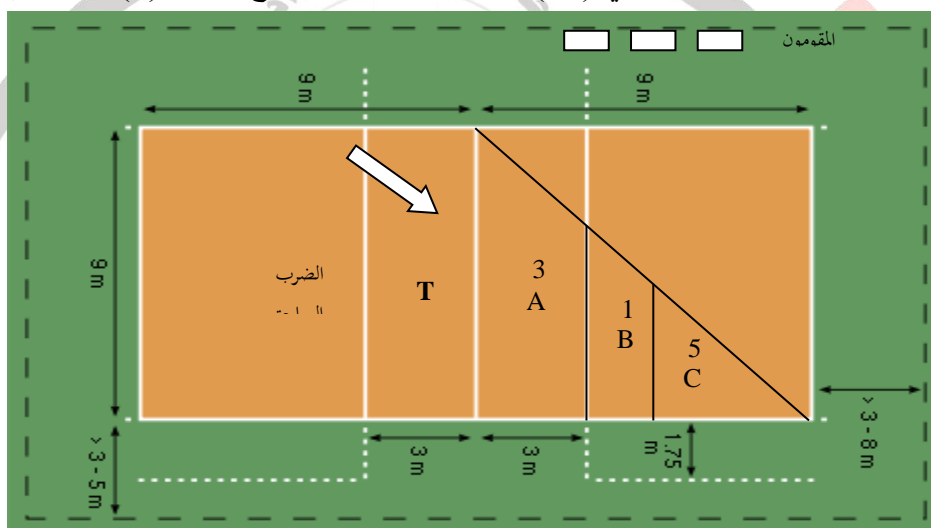
الشكل (4) يوضح اختبار رمي الكرة الطبية لقياس القدرة الانفجارية للذراعين

ثالثاً: اختبار دقة الأداء مهارة الضرب الساحق: اعتمد الباحثون في اختيار الاختبار الخاص بدقة أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة على الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت على عينات مماثلة لعينة البحث.

1- اختبار تقييم دقة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة. (ناهدة عبد زيد الدليمي، 2002).

- اسم الاختبار: دقة الضرب الساحق القطري.

- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضرب الساحق لمناطق محددة.
- الأدوات المستعملة: ملعب الكرة الطائرة القانوني، وكرات طائرة عدد (5)، وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل للاعب المختبر إلى مثلثين متساويين ثم يقسم المثلث الداخلي إلى ثلاث مناطق، قياس كل منطقة منها (3) أمتار.
- مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء الضرب الساحق نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة.
- شروط الاختبار: لكل مختبر خمس محاولات، ويلزم أن يكون الإعداد جيداً في كل محاولة.
- طريقة التسجيل: تحسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة، وكما يأتي:
- أ- المنطقة الأولى (3) درجات. ب- المنطقة الثانية (1) درجة. ج- المنطقة الثالثة (5) درجات.
- د- خارج هذه المناطق يحصل المختبر على (صفر). هـ- تسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس.
- و- الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (25) درجة، وكما هو موضح الشكل (5).



الشكل (5) يوضح اختبار دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

2-4-2 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس على عينة قوامها (10) طلاب من خارج عينة البحث الرئيسة، بتاريخ 2018/3/14، وتم تطبيق المقياس عليهم وذلك من خلال تصوير أدائهم الفني للضرب الساحق وتوزيع التصوير على السادة المقيمين، في حين أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية لاختبارات بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضرب الساحق على العينة نفسها بتاريخ 2018/3/18 في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.

2-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

أولاً: الصدق: لاستخراج صدق المقياس والاختبارات، استعمل الباحثون الصدق الظاهري، إذ تم إعداد استبانة خاصة بالمقياس، وأخرى بالاختبارات وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (الملحق 2)، وبعد فرز الاستمارات تم حساب قيم الصدق التي ظهرت بنسب موافقة (100%) على فقرات المقياس والاختبارات، كما هو مبين في الجدول (3).

ثانياً: الثبات: تم حساب ثبات المقياس والاختبارات وذلك باعتماد طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ تم التطبيق الأول للمقياس على عينة استطلاعية عددها (10) طلاب، وتم تطبيق المقياس عليهم وذلك من خلال تقييم فقرات المقياس عن طريق التصوير الفيديوي بتاريخ 2018/3/14، في حين تم إعادة تطبيق المقياس وعلى العينة نفسها بعد مرور (7) أيام، أي بتاريخ 2018/3/21، أما بالنسبة لاختبارات بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضرب الساحق، فتم تطبيقها على العينة نفسها



بتاريخ 2018/3/18، وتم إعادة تطبيقها بعد مرور (7) أيام، أي بتاريخ 2018/3/25، وقد استخرجت نتائج ثبات المقياس والاختبارات، وكما هو مبين في الجدول (3).
ثالثاً: الموضوعية: إن الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية، لأنها اختبارات محددة الدرجات وواضحة القياس ولا يختلف عليه اثنين، وهذا ينعكس على موضوعية المقياس، فهو أيضاً مقياس موضوعياً لأنه يشتمل على مفردات الاختيار من متعدد، واستخراج نتائجه لا يتأثران بذاتية المصحح المستعمل لمفاتيح التصحيح.

الجدول (3) يبين قيم الأسس العلمية للمقياس واختبارات بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضرب الساحق

ت	الاختبارات	الصدق	الثبات
1	مقياس الأداء المتميز	100 %	0.94
2	كفاءة الأداء للضرب الساحق /درجة	100 %	0.92
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ عدد	100 %	0.93
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر	100 %	0.91
5	القدرة الانفجارية للذراعين/ متر	100 %	0.94

2-4-4 الاجراءات الرئيسية:

2-4-4-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبار القبلي الخاص بالمقياس لأفراد عينة البحث البالغ عددها (20) طالباً في الساعة العاشرة صباحاً بتاريخ 2018/4/1، أما الاختبارات القبليّة لبعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضرب الساحق، فتم إجرائها على العينة نفسها في الساعة العاشرة صباحاً بتاريخ 2018/4/4 في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.
2-4-4-2 تنفيذ التجربة الرئيسية: تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/4/8، بعد أن قام الباحثون بإعداد تمرينات تنافسية (ينظر الملحق 4)، وتطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية، ضمن الإجراءات الآتية:

- 1- استغرقت المدة الزمنية لتنفيذ مفردات التجربة الرئيسية (4) أسابيع.
 - 2- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (2) وحدتان وزمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة.
 - 3- تم تنفيذ التمرينات التنافسية في الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية وبمدة (30) دقيقة، وتم استعمال أدوات مساعدة ساهمت في إشباع رغبة الطالب في الأداء بصورة منتظمة بتخللها الإثارة والتشويق.
 - 4- اتبعت المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع من المدرس والخاص بتعلم هذه المهارة.
- 2-4-4-3 الاختبارات البعديّة:** أجريت الاختبارات البعديّة بعد الانتهاء من تنفيذ (8) وحدات تعليمية في مدة (4) أسابيع، على مجموعة البحث نفسها، وبالظروف والأحوال نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة، إذ تم إجراء الاختبار البعدي الخاص بالمقياس في الساعة العاشرة بتاريخ 2018/5/2، أما الاختبارات البعديّة لبعض أشكال القوة العضلية وكفاءة الأداء للضرب الساحق، فتم إجرائها على العينة نفسها في الساعة العاشرة صباحاً بتاريخ 2018/5/6 في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.

2-5 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية: (عبد الرحمن عدس، 1981)، (وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي، 1999)، و(صلاح الدين محمد علام، 2000).

- 1- النسبة المئوية. 2- الوسط الحسابي. 3- الانحراف المعياري. 4- المنوال. 5- معامل الالتواء.
- 6- معامل الارتباط (بيرسون). 7- اختبار (t) للعينات المترابطة والعينات المستقلة. 8- معامل الاختلاف.



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضرب الساحق للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضرب الساحق للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة		القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع	س	ع		
1	دقة أداء الضرب الساحق /درجة	13.09	1.26	16.72	1.08	4.43	معنوي		
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ عدد	6.43	0.79	8.52	1.31	3.18	معنوي		
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر	5.25	0.68	5.81	0.62	3.05	معنوي		
4	القدرة الانفجارية للذراعين/ متر	5.62	0.49	5.90	0.57	2.89	معنوي		
5	القدرة الانفجارية للرجلين/ سم	32.15	1.06	38.98	1.75	4.16	معنوي		

يبين الجدول (4) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء للضرب الساحق للمجموعة الضابطة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضرب الساحق للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة		القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع	س	ع		
1	دقة أداء الضرب الساحق /درجة	13.27	1.11	20.32	0.93	5.76	معنوي		
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ عدد	6.54	0.81	10.44	0.89	3.98	معنوي		
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر	5.43	0.96	6.26	0.39	3.84	معنوي		
4	القدرة الانفجارية للذراعين/ متر	5.68	0.42	6.34	0.38	3.05	معنوي		
5	القدرة الانفجارية للرجلين/ سم	33.08	1.24	43.11	1.34	6.22	معنوي		

يبين الجدول (5) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض أشكال القوة كفاءة الأداء للضرب الساحق للمجموعة التجريبية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية لبعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء للضرب الساحق بالكرة الطائرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية لبعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضرب الساحق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع	س	ع		
1	دقة أداء الضرب الساحق /درجة	20.32	0.93	16.72	1.08	4.16	معنوي		
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ عدد	10.44	0.89	8.52	1.31	6.88	معنوي		
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر	6.26	0.39	5.81	0.62	6.49	معنوي		
4	القدرة الانفجارية للذراعين/ متر	6.34	0.38	5.90	0.57	8.44	معنوي		
5	القدرة الانفجارية للرجلين/ سم	43.11	1.34	38.98	1.75	7.82	معنوي		

يبين الجدول (6) أن قيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية لبعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء للضرب الساحق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.10) عند



مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية.

الجدول (7) يبين النسب المئوية للتطور (معامل الاختلاف) في الاختبارات البعدية لبعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضرب الساحق للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبارات	التجريبية			الضابطة		
		س-	ع	خ%	س-	ع	خ%
1	دقة أداء الضرب الساحق /درجة	20.32	0.93	4.58 %	16.72	1.08	6.46 %
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ عدد	10.44	0.89	8.52 %	8.52	1.31	15.38 %
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر	6.26	0.39	7.83 %	5.81	0.62	10.67 %
4	القدرة الانفجارية للذراعين/ متر	6.34	0.38	5.99 %	5.90	0.57	9.66 %
5	القدرة الانفجارية للرجلين/ سم	43.11	1.34	3.11 %	38.98	1.75	4.49 %

يبين الجدول (7) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس النسبة المئوية للتطور (معامل الاختلاف) في الاختبارات البعدية لبعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضرب الساحق للمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية قد حققت نسباً مئوية من التطور (معامل الاختلاف) في الاختبارات البعدية جميعها، إذ جاءت قيم معامل الاختلاف في الاختبارات البعدية جميعها أصغر من قيمها في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة، وهذا ما يدل على تطور المجموعة التجريبية.

3-3 مناقشة النتائج: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولين (4،5) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية وكلا المجموعتين في اختبارات بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضرب الساحق، ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق للمجموعة الضابطة إلى الانتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية والاستفادة من الوقت المستثمر في الأداء المهاري مما أدى إلى زيادة الحركة والنشاط وتطوير القدرات البدنية إذ أن "زيادة الوقت الفعلي للأداء المهاري سوف يؤدي إلى تطوير في القدرات البدنية". (شامل كامل وفاطمة ياسين الهاشمي، 1987)، فضلاً عن أن التمرينات البدنية التي استعملت في الإعداد البدني العام والخاص في القسم التحضيري من الوحدة التعليمية كان لها دور في تطوير القدرات البدنية من خلال تمرينات الهرولة والحركات السريعة وحركات الرجلين والذراعين وتمرينات القفز فكل هذه التمرينات مجتمعة ساهمت في اظهار الفروق في أشكال القوة العضلية، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "التمرارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري إذا كانت للمبتدئين أو المستويات العليا". (وجيه محجوب، 2001، أما فيما يخص نتائج المجموعة التجريبية التي أظهرت أيضاً فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية التمرينات التنافسية التي استعملتها هذه المجموعة إذ أسهمت هذه التمرينات في تطوير القوة العضلية التي تعد من القدرات البدنية المهمة المرتبطة بأداء الضرب الساحق والتي يجب توافرها لدى المتعلم عند تعلمه هذه المهارة وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في "إن القوة العضلية هي إحدى العوامل الديناميكية للأداء الحركي، فضلاً عن إنها سبب التقدم فيه". (فاضل كامل، 1992).

أما نتائج الجدولين (6،7) فأظهرت تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لبعض أشكال القوة العضلية وتطورها أكثر من المجموعة التجريبية أيضاً، ويعزو الباحثون سبب هذا التفوق والتطور إلى أن التمرينات التنافسية التي أدخلت في الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية قد ساهمت في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين وللذراعين لدى الطلاب نتيجة تطبيقها بشكل منظم ومؤثر، إذ كانت هذه التمرينات تتسم بالتنوع والتشويق والاثارة مما أدى إلى اندفاع المتعلمين ورغبتهم في أداءها بشكل جيد، فضلاً عن مساهمة هذه التمرينات في المساعدة في تعلم مهارة الضرب الساحق التي يتطلب تعلمها إلى تمرينات متكررة، إذ إن مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم في ممارسة التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطوير التعلم فقط، بل نوعية التمرينات أيضاً



خلال المدة المحددة حيث نجد أن المتعلمين في بعض الأحيان يبذلون جهداً كبيراً ولساعات عدة في تمارين غير مؤثرة مما يسبب لهم الفشل والاحباط، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "يضع المدرس أو المدرب في ذهنه أن يكون متقناً ومثابراً ومنظماً لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر". (Scrmid, A. Richard and eraig A. 2000)، فضلاً عن أن التمارين التنافسية التي تم تطبيقها من قبل المجموعة التجريبية قد أسهمت في تطوير القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية للرجلين) والتي بدورها ساعدت في تطور دقة أداء الضرب الساحق من خلال تحسن سرعة حركات الرجلين والقفز عالياً والضرب بقوة مما جعل أداء المتعلم بأفضل صورة، إذ "ترجع أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة إلى إنها العامل الحاسم في الانتقال من مكان لآخر والتحرك المفاجئ والسريع، فانتقال المتعلم من مكان إلى آخر يتطلب قوة مميزة بالسرعة في عضلات رجله". (Zotan, B. miroslav, I, 2014)، ويرى الباحثون إن تطبيق التمارين التنافسية وبعده أدوات وبوضعيات وأماكن وظروف مختلفة أوجدت حالة من التشويق والإثارة في عملية تعلم المهارة، وتطوير الأداء من الناحية البدنية والمهارية، فهذه التمارين عملت على زيادة سرعة وإمكانية الأداء بصورة أكثر ايجابية من خلال الشعور بالقدرة والثقة بالنفس عند الأداء وعملت أيضاً على تأخر ظهور التعب وزيادة قوة المتعلمين على الاستمرار في الأداء البدني والمهاري، وهذا ما يتفق مع ما تم ذكره في إنه يمكن "التحكم في منهج تنمية القوة العضلية بسهولة نظراً للقدرة على التدرج السليم وتقنين التدريب بصورة أكثر سهولة، كذلك التأثير الايجابي والفعال في التقويم النهائي للأداء المهاري". (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997).

كما أظهرت النتائج أيضاً تفوقاً للمجموعة التجريبية في الاختبار والبعدي لدقة أداء الضرب الساحق، فضلاً عن وجود نسب تطور مئوية جيدة وبقيم اكبر من المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق والنسب المئوية المتحققة للتطور إلى فاعلية التمارين التنافسية كون الهدف الذي سعى إليه الباحثون من خلال تطبيق هذه التمارين في الوحدات التعليمية هو التحسين والارتقاء بمستوى دقة الأداء لمهارة الضرب الساحق وتحقيق الذات للمتعلمين ذوي الأداء المتميز في المجموعة التجريبية وإكسابهم الرضا عن مجمل أدائهم وإكسابهم مجموعة من القدرات البدنية (بعض أشكال القوة العضلية) بما يمكنهم من تحقيق مستوى جيد لأداء هذه المهارة، إذ إنه "عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فإن الأداء العام للمتعلمين يتحسن كثيراً ومن ثم يمكنهم أن يكتسبوا فائدة إضافية وهي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات". (محمد محمود الحيلة، 1999).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أدت تمارين التنافسية دورها وبصورة جيدة في تطوير القوة العضلية وبأشكالها المتعددة الخاصة بالضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب.
- 2- للتمرينات التنافسية تأثيراً واضحاً في تعلم الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى أفراد المجموعة التجريبية. ذوي الأداء المتميز بالكرة الطائرة.
- 3- إن اعتماد مقياس الأداء الحركي المتميز أسهم بشكل ايجابي في التعرف على المتعلمين الذين لديهم أداء حركي متميز في مهارتي الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- 4- تفوق متعلمو المجموعة التجريبية على متعلمي المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث.
- 5- أظهرت المجموعة الضابطة فروقا معنوية ونسب تطور ملحوظة في تطوير بعض أشكال القوة العضلية وتعلم الضرب الساحق بالكرة الطائرة.



4-2 التوصيات:

- 1-التأكيد على ادخال التمرينات التنافسية للطلاب ذوي الأداء المتميز وإعطائها أهمية في أثناء الوحدات التعليمية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة.
- 2-ضرورة اعتماد التمرينات التنافسية في تطوير القوة العضلية وبأشكالها المتعددة والمرتبطة بتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- 3-التأكيد على استعمال مقياس تحديد الاداء الحركي المتميز للكشف عن الطلاب المتميزين في أداء المهارات الحركية ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب خاصة.
- 4-ضرورة استعمال التمرينات التنافسية في الوحدات التعليمية كونها وسيلة فعالة ومشوقة وتحقيق مبدأ السرعة في التعلم وابعاد الملل عن المتعلمين ذوي الأداء الحركي المتميز.
- 5-حث المدرسين على ضرورة الاهتمام بتدريبات القدرات الخاصة (البدينية) والمرتبطة بتعلم المهارات الحركية في الوحدات التعليمية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

6-اجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية ومهارات وألعاب رياضية جماعية أخرى.

المصادر:

- أبو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص122.
- أحمد عبد الدايم وعلي مصطفى. دليل المدرب في الكرة الطائرة، تخطيط، سجلات، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص65.
- إيمان عباس الخفاف. استراتيجيات تعليم حديثة، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2010، ص217.
- حيدر محمود عبود محمد. تأثير تصميم تعليمي شامل بتقنيات حديثة لذوي الاداء المتميز في تطوير بعض القدرات الخاصة ومهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب للطلاب بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015، (93،94،95،97،98،123).
- عبد الرحمن عدس. مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس، ج2 ، عمان، مكتبة الأقصى، 1981، ص102.
- علي سلوم جواد الحكيم. الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط1، القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
- صلاح الدين محمد علام. القياس والتقويم التربوي والنفسي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص160.
- شامل كامل وفاطمة ياسين الهاشمي. تحليل واقع الاخراج لبعض الدروس العملية واثره على العملية التدريسية في كلية التربية الرياضية، بحوث المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987 ، ص17.
- فاضل كامل. اثر تطوير القوة العضلية على مقاتلي الهندسة العسكرية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1992، ص88.
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون). الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، العراق، اربيل، 2010، ص382
- محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، مصر، دار الفكر العربي، 2003، ص226 .
- محمد محمود الحيلة. التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 1999، ص64.



- ناهدة عبد زيد الدليمي. تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم مهارتي الارسل الساق والضرب الساق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002، ص52.
- ناهدة عبد زيد الدليمي. الأسس العلمية في التعلم الحركي، ط1، عمان، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2015، ص145.
- وجيه محجوب. موسوعة علم الحركة، التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان، دار وائل للنشر، 2001، ص167.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص(10، 155، 160، 209، 272، 279).
- Scrmid A. Richard and eraig A. wrisberge: motor learning and performance 12 : nd Human Kintics , 2000 , p.81 .
- Zotan,B.miroslav, Damjan. J.lumbar and Abdominal Muscles potential in volleyball cadets . Int,j,Morphol , 2014, p.32

الملحق (1) يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د مازن عبد الهادي	تعلم حركي	جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د علي يوسف حسين	طائرة	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د حازم موسى	طائرة	جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د لمي سمير الشخلي	طائرة	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د حسين سبهان صخي	طائرة	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



الملحق (2) يبين مقياس الأداء الحركي المتميز للضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب

ت	مرحلة الأداء	الأداء الحركي المتميز	التأشير
1	وضع الاستعداد	1 يظهر اجادة في تمييز رجل اليمين واليسار	
		2 يظهر اختياراً مناسباً لتقدير مسافة بعده عن الشبكة	
		3 يظهر فتحة مناسبة بين القدمين بوقفة شبه مستقيمة	
		4 يظهر الية متناسقة في وضع الذراعين	
		5 يظهر خطوات متناسقة (خطوة قصيرة وخطوة طويلة)	
2	الخطوات التقريبية	6 يظهر اجادة في تقدمه الرجل اليسار والرجل اليمين .	
		7 يظهر ترتيباً في خطواته (يسار – يمين – ارتقاء)	
		8 لا يظهر ميلاناً في جسمه الى احد الجانبين	
		9 يثني الركبتين تحضيراً للارتقاء	
		10 يرتقي بكلتا قدميه	
3	حركة الارتقاء	11 يظهر قابلية جيدة واتزاناً حركياً في أثناء الارتقاء	
		12 يظهر انسيابية في حركات اجزاء جسمه	
		13 حركة الذراعين للخلف صحيحة	
		14 يظهر حالة ارتخاء عضلية مناسبة	
		15 يظهر حركة توازن في الهواء	
4	حركة الضرب	16 يظهر تنسيقاً وتوازناً جيداً بين حركة الذراع الضاربة والذراع الحرة	
		17 يظهر مرجحة جيدة للذراع الضاربة	
		18 اتصال يده الضاربة للكرة بشكلها الصحيح	
		19 يظهر استفادة من النقل الحركي في ضرب الكرة	
		20 يظهر اتزاناً في أثناء الهبوط بكلتا قدميه	
5	حركة الهبوط	21 في أثناء هبوطه تكون الرجلين في حالة انثناء وارتخاء	
		22 تكون نقطة هبوطه في نقطة ارتقاؤه او اقرب نقطة اليها	
		23 لديه مرونة حركية تجعله قادراً على الهبوط بشكل مناسب	

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



أثر منهج تدريبي والانقطاع غير المنتظم في تحمل الاداء المهاري وبعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الشباب

م.م أمجد عبد علي
مديرة تربية بابل

أ.د احمد عبد الامير حمزة م د طاهر يحيى
جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.humraby@gmail.com

يهدف البحث الى اعداد منهج تدريبي للاعبي كرة القدم الشباب، والتعرف على اثر هذا المنهج التدريبي في تحمل الاداء المهاري وبعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب، تشبع الدم بالأوكسجين، الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين-حامض اللاكتيك). فضلا عن التعرف على تأثير الانقطاع عن التدريب غير المنتظم للاعبين في تحمل الاداء المهاري وبعض المؤشرات الفسيولوجية.

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذات المجموعات المتكافئة، لأنه أنسب المناهج لملائمته لطبيعة المشكلة والوصول الى تحقيق أهداف البحث، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبو منتخب تربية محافظة بابل بكرة القدم (دون 19 سنة) وللعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهم (26) لاعباً وبعد أن تم استبعاد (6) لاعبين، (3) منهم بسبب الاصابة و(3) لاعبين كونهم حراساً للمرمى، أصبحت عينة البحث مكونة من (20) لاعباً اختيروا بالطريقة العمدية، وتم توزيعهم عشوائياً وباستخدام القرعة الى مجموعتين وبواقع (10) لاعباً في كل مجموعة. اذ تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية، بينما استخدمت المجموعة الضابطة المنهج التدريبي الاعتيادي المعد من قبل المدرب.

وبعد تطبيق الاختبارات القبلية تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية لمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة وبعدها تم اجراء الاختبار البعدي الاول وبعدها انقطعت العينة عن التدريب بسبب الامتحانات وبعد مدة اسبوعان تم اجراء الاختبار البعدي الثاني وبعد معالجة البيانات احصائياً خرج الباحثون بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات منها :

1-تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية الاولى لتحمل الاداء المهاري وكذلك في مستويات المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة وذلك نتيجة جودة المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحثون.

2-شهدت المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب -تشبع الدم بالأوكسجين-الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) انخفاضاً ملحوظاً في مستوى أدائها في الاختبارات البعدية الثانية ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية نتيجة الانقطاع الغير منتظم ولكن نسبة الهبوط عالية للمجموعة الضابطة قياساً بالمجموعة التجريبية.

3- يتضح لنا انه كلما كان المنهج المستخدم في التدريب مخطط بصورة علمية وذات فائدة اكبر لأفراد العينة يكون الاحتفاظ به اكبر من استخدام البرامج التدريبية العشوائية وذات الفائدة المحدودة فكما كان اثر المنهج التدريبي كبيراً كلما زادت نسبة الاحتفاظ في التكيفات الناتجة عن هذا المنهج وقلت نسبة فقده.

ويوصي الباحثون:

1-في ضرورة مراعاة الكوادر التدريبية بتقنين الحمل التدريبي للبرامج التدريبية (بعد الانقطاع عن التدريب لمدة (3) أسابيع بما يتلائم مع نسب هبوط كل منها.

2-إعطاء توجيهات للاعبين خلال فترة الانقطاع بضرورة تخصيص وقت قصير نسبياً في التدريب او ممارسة النشاط الرياضي في المنزل .



Abstract

The impact of the training program and the irregular interruption in the performance of the skill and some physiological indicators of young football players

prf . Dr. Ahmed Abdul Ameer Hamzah

D. Taher Yahya

M. Amjad Abd Ali

University of Babylon/Faculty of Physical

Directorate of Education Babylon

Education and Sports Sciences

Dr.humraby@gmail.com

The aim of the research is to prepare a training program for young football players and to identify the effect of this training program in carrying out the skill performance and some physiological variables (heart rate, oxygen saturation, maximum consumption of oxygen, lactic acid). As well as to identify the impact of the discontinuation of the training of non-regular players in the performance of skill and some physiological indicators.

The researchers used the experimental method with equal groups, because it is the most appropriate methods to suit the nature of the problem and reach the achievement of the research objectives. The research community was determined by the deliberate way of the players of the Babil province football team (under 19 years) and for the academic year (2018-2017) (3) of them because of the injury and (3) players as goalkeepers, the sample of the research consisted of (20) players were chosen by deliberate method, and were randomly distributed by drawing lots into two groups and (10) Players in each group. The training program was applied to the pilot group, while the control group used the regular training program prepared by the trainer.

After the application of the tribal tests, the training curriculum was applied to the experimental group for a period of 8 weeks and 3 training units in the one micro course. After that, the first post-test was carried out, after which the sample was discontinued due to the exams. After two weeks, Statistically. The researchers came out with a group Of the conclusions and recommendations, including:

- 1-The experimental group was superior to the control group in the first dimensional tests to withstand the skill performance as well as the levels of physiological variables under study due to the quality of the training program used by the researchers.
- 2-Physiological variables (heart rate, oxygen saturation, maximum oxygen consumption) showed a significant decrease in performance in the second dimensional tests, both control and experimental groups due to irregular discontinuation, but the regression rate was high for the control group compared to the experimental group



3-It is clear to us that the more the program used in the training is scientifically planned and the greater the benefit to the sample, the greater the retention of random training programs and the limited benefit. The greater the impact of the training program the greater the percentage of retention in the adjustments resulting from this program and the loss- .

The researchers recommend:

- 1-in the need to take into account the training cadres by standardizing the training load of training programs (after a break from training for a period of (3) weeks, in accordance with their respective drop rates.
- 2-Give guidance to players during the breakout period of the need to allocate a relatively short time in training or exercise sports at home.

1 التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان التدريب الرياضي عملية شاملة ومتكاملة لها أسس ومبادئ علمية تهدف الى اعداد اللاعب والفريق الى المستويات العليا في الألعاب الرياضية المختلفة ويعد مبدأ الاستمرارية احد الأسس الفسيولوجية للعملية التدريبية وذلك لأجل إتمام عمليات التكيف البيولوجي للأجهزة الوظيفية والتي تعد بدورها الهدف الأساس للعملية التدريبية، فلا شك ان قدرة اللاعبين على أداء الجهد البدني الكبير بمختلف أشكاله وأنواعه اثناء المباراة لم تأتي الا نتيجة طبيعية للتكيفات الفسيولوجية المزمدة والتي حصلت بدورها نتيجة للتدريب البدني المقنن والمنظم والمستمر، فالاستمرارية والانتظام في التدريب يعد من الشروط الأساسية للمحافظة على التكيفات الفسيولوجية الحاصلة اثناء التدريب وان الانقطاع غير منتظم يؤدي الى التراجع في مستوى تلك التكيفات وهدم التكيفات الوظيفية للاعبين، اذ ان الانقطاع عن التدريب لا يقتصر ضرره على جميع صفات التطبع والتكيف المكتسبة من التدريب فقط وانما يحقق التراجع السريع للقابلية الجسمية والمهارات الفنية والخططية والصفات النفسية فضلا عن تحمل الاداء وان عملية التراجع تحدث بسرعة، خاصة على الصفات غير الثابتة التأقلم .

ان التدريب الرياضي يحدث تكيفات فسيولوجية في أجهزة الجسم مناسبة لطبيعة الأداء، وهذه التكيفات الفسيولوجية يمكن ان تحدث خلال فترة زمنية تتراوح ما بين شهرين الى ثلاثة اشهر، كما ان عملية التكيف تختلف من انسان الى اخر، وهي كذلك محدودة أي انها لا تستمر في الزيادة الى ما لا نهاية كونها ترتبط بنهاية المطاف بحاجز القدرة التصميمية للأجهزة الوظيفية ولقد اثبتت التجارب المختلفة ان الكثير من الصفات البدنية والقدرات تنخفض درجتها في حالة الانقطاع عن الممارسة الإيجابية للنشاط الرياضي لمدة تتراوح ما بين (5-7ايام) وتكون درجة الانخفاض في المستوى الوظيفي والعضوي في بداية مرحلة الانقطاع عن التدريب سريعة ثم تبطيء بعد ذلك ، لذلك يعتبر عامل الاستمرار في التدريب الرياضي من العوامل المهمة واللازمة لضمان الارتفاع بمستوى الصفات والقدرات البدنية او على الأقل ضمان الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل اليه الفرد (ابو العلا: 1997: 133).

ان التوقف عن التدريب يؤدي الى فقدان ما تم الحصول عليه من تطورات فسيولوجية في الجسم، والعلماء الفيسيولوجيين يسمون هذه الظاهرة بالتراجع السلبي، وان ما يخلفه الانقطاع عن التدريب من تغيرات في أجهزة جسم الرياضي وعضلاته تؤدي الى انخفاض مستوى إنجازة وقد يتطلب المزيد من الوقت لغرض العودة الى المستوى الذي كان عليه قبل الانقطاع عن التدريب، وقد وجد انه في اثناء الراحة السلبية (الانقطاع التام) تنخفض قدرات الفرد الوظيفية بمعدل 10% تقريبا في كل أسبوع (سيد عبد المقصود: 1979: 183).



وتحمل الاداء من القدرات البدنية والمهارية الخاصة التي يحتاجها اللاعب طوال زمن المنافسة اثناء قيامه بالمهارات الفنية ومن اجل تحقيق متطلبات خطوية سواء كانت هجومية او دفاعية وهذه القدرة تجمع بين الناحية البدنية وهي التحمل والناحية الفنية وهو الاداء . ويذكر مفتي ابراهيم حماد ان تحمل الاداء هو المقدرة على تكرار المهارات الحركية والاداء الحركي بشكلا فني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا . (مفتي :1992:ص195).

ويعرف تحمل الاداء هو "مقدرة الفرد الرياضي على اداء مجموعة من الحركات المركبة البدنية والمهارية لمدة زمنية طويلة دون ان يؤدي الى انخفاض في مستوى الاداء " (عامر فاخر: 2013: 243). من هنا جاءت أهمية البحث من خلال اعداد منهج تدريبي للكشف عن اثر المنهج في تحمل الاداء المهاري وتأثيره في بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين ومن ثم معرفة تأثير الانقطاع غير المنتظم لهذا المنهج التدريبي على تحمل الاداء وبعض المؤشرات الفسيولوجية والذي يحصل نتيجة أداء اللاعبين الامتحانات الدراسية والتوقف عن التدريب ،وهي محاولة من الباحثين للوقوف على مقدار التراجع والهدم للمتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري للاعبين وهي تعد خطوة جديدة لتوفير الأسس العلمية اللازمة لمعالجة هذه المشكلة في العملية التدريبية.

1-2 مشكلة البحث:

ان الانقطاع غير المنتظم في عملية التدريب الرياضي يؤدي الى التراجع في مستويات عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية بشكل عام إلا ان مقدار التراجع والهدم وسرعته يختلف من عنصر الى اخر، ومن فعالية الى أخرى، وكرة القدم هي أحد هذه الفعاليات التي تتأثر بشكل كبير عند الانقطاع عن التدريب.

ومن خلال خبرة وتجربة الباحثون في كرة القدم، لاحظوا ان هناك مشكلة في عملية الانقطاع غير المنتظم لدى اللاعبين ولا سيما في المدارس (منتخب التربية) وذلك عندما يصادف مرحلة الامتحانات بعد عملية التدريب والانقطاع عنها وهذا مما يؤدي الى التراجع التدريجي للتكيفات الفسيولوجية وبالتالي يؤثر هذا على الاداء المهاري وتحمله مما تترك اللاعب والمدرّب وبالتالي يحصل هناك هدر في الوقت والجهد للعملية التدريبية.

من هنا ارتأ الباحثون الى دراسة هذه الحالة من خلال إعداد منهج تدريبي للاعبين كرة القدم ثم التعرف على المشكلة التي تواجه المدربين واللاعبين المتمثلة في الانقطاع غير المنتظم للتدريب والذي يؤدي الى (التباين في سرعة التراجع والهدم للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة وتحمل الاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب) .

1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

1. اعداد منهج تدريبي للاعبين كرة القدم الشباب.
2. التعرف على أثر المنهج التدريبي في بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الشباب.
3. التعرف على تأثير الانقطاع غير المنتظم في بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الشباب.

1-4 فروض البحث:

1. هناك تأثير إيجابي للمنهج التدريبي في تحمل الاداء المهاري والمؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الشباب.
2. هناك تأثير سلبي لفترة الانقطاع الغير منتظم في تحمل الاداء المهاري وبعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الشباب.



5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب تربية محافظة بابل بكرة القدم للشباب (دون 19 سنة) للعام الدراسي 2017-2018.

2-5-1 المجال الزماني: من المدة 2017/12/27 ولغاية 2018/8/20.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الهاشمية الرياضي / محافظة بابل

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث: أستخدم الباحثون المنهج التجريبي إذ اعتمدوا على التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية وعن طريق القياس القبلي والبعدي

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية من لاعبو منتخب تربية محافظة بابل بكرة القدم (دون 19 سنة) وللعام الدراسي (2017-2018) وذلك للأسباب : (تعاون مديرية تربية بابل عامة والأنشطة الرياضية خاصة إذ أصبحت الجهة المستفيدة من البحث - تقبل الكادر التدريبي تنفيذ إجراءات البحث الميدانية وأهميتها بعد اطلاعهم على مشكلة البحث - بالإضافة الى توفر الملعب الخاص لفئة عينة البحث)، والبالغ عددهم (26) لاعباً وبعد أن تم استبعاد (6) لاعبين، (3) منهم بسبب الإصابة و(3) لاعبين كونهم حراساً للمرمى، أصبحت عينة البحث مكونة من (20) لاعباً اختيروا بالطريقة العمدية، وتم توزيعهم عشوائياً وباستخدام القرعة الى مجموعتين وبواقع (10) لاعباً في كل مجموعة، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (71.43%) من مجتمع البحث الأصلي، وقد راعى الباحث عند اختياره لعينه البحث ان كافة اللاعبين يمثلون الفئة العمرية من (16-18) سنة .

2-1-2 التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة):

أجري التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات تحمل الأداء والمؤشرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب - تشبع الاوكسجين بالدم - الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين-حامض اللاكتيك). وظهرت كافة القيم غير الدالة احصائياً وبذلك يتحقق التكافؤ وخط الشروع الواحد، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	المجموعة	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف المعياري	مان وتني	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
تحمل الأداء	الضابطة	د/ثا	3.27	0.43	7	0.243	غير معنوي
	التجريبية		2.13	0.45			
معدل ضربات القلب	الضابطة	ض/د	71	1.30	10	0.590	غير معنوي
	التجريبية		73	1.40			
تشبع الدم بالاكسجين	الضابطة	ملم/ زنيق	94	0.54	9.5	0.502	غير معنوي
	التجريبية		93	1.1			
الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين	الضابطة	مليتر	3.70	0.49	11.5	0.832	غير معنوي
	التجريبية		4.5	0.54			
تركيز حامض اللاكتيك	الضابطة	ملي مول	15.20	1.48	10.5	0.673	غير معنوي
	التجريبية		15.10	0.16			

ملاحظة: (كانت نسبة الخطأ المقبولة لدى الباحث 5%) .



3-2 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع
- الاستبيان
- الاختبارات
- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين
- الملاحظة
- شبكة المعلومات الدولية

2-3-2 الادوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم
- كرات قدم
- شواخص عدد (20)
- ساعة توقيت عدد (3) نوع صيني
- آلة تصوير نوع (SONY) ياباني عدد (1)
- ميزان طبي نوعه صيني عدد (1)
- حاسبة الكترونية عدد (1) نوع DELL
- جهاز لقياس نسبة تشبع الدم بالأوكسجين نوع اميركي عدد (1)
- جهاز لقياس الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين نوع ياباني عدد (1)
- جهاز لقياس معدل ضربات القلب نوع اميركي عدد (1)
- جهاز لقياس حامض اللاكتيك في الدم نوع ياباني

4-2 تحديد متغيرات البحث:

1-4-2 تحديد متغير تحمل الاداء المهاري : بعد الاطلاع على المصادر ومن خبرة الباحثين تم تحديد متغير تحمل الاداء

2-4-2 تحديد اختبار تحمل الاداء المهاري: تم عرض مجموعة من الاختبارات لقياس تحمل الاداء المهاري على مجموعة من الخبراء والمختصين بكرة القدم* ووقع الاختيار على اختبار تحمل الاداء اسم الاختبار: ركض متعرج مع الكرة وينتهي بالتهديف (مرتين من اليسار واليمين لجهة الملعب) (موفق اسعد: 2009: 38):

• الهدف من الاختبار: قياس تحمل الاداء.

3-4-2 تحديد المتغيرات الفسيولوجية:

تم تحديد المتغيرات الفسيولوجية من قبل الباحثين بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية كونها الأكثر أهمية بموضوع البحث وهي (معدل ضربات القلب – الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين – تشبع الدم بالأوكسجين – تركيز حامض اللاكتيك).

4-4-3 اختبارات المتغيرات الفسيولوجية:

اولا: اختبار معدل ضربات القلب: ابو العلا ومحمد صبحي : 1997: 133):

• الهدف من الاختبار: قياس معدل ضربات القلب بعد الجهد من خلال الركض على جهاز السير المتحرك (Treadmills) في اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين.

ثانيا: قياس تشبع الدم بالأوكسجين (ابو العلا ومحمد صبحي : 1997: 135):

• الهدف من الاختبار: قياس نسبة الاوكسجين بالدم.

ثالثا: اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ومعدل ضربات القلب :

• الهدف من الاختبار: قياس اقصى حد لاستهلاك الاوكسجين اذ يعد مؤشر لكفاءة تحمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال ما يستهلكه الجسم (1) لتر من الاوكسجين لكل واحد كيلو غرام من وزن الجسم وقياس معدل ضربات القلب بعد الجهد.



رابعاً: قياس تركيز حامض اللاكتيك بالدم (هزاع: 1992، ص506-507):

• الهدف من الاختبار: معرفة مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد مرور (5) دقيقة من نهاية الجهد.

3-6 الاسس العلمية للاختبارات: عند استخدام الاختبار او القياس في المجال التطبيقي يجب ان تتوفر فيه شروط الاسس العلمية حتى يكون الاختبار جيد وصالح للقياس حيث يذكر (محمد الياسري) "بانه لا يعد الاختبار اداة صالحة للقياس الا اذا توفرت فيه شروط معينة وصدق هذه الاداة وثباتها وموضوعيتها يعد من اهم تلك الشروط (الياسري 2010، ص49).

3-6-1 صدق الاختبار: بما إن الباحثان قد وضع جميع الاختبارات في استبيان وعرضها على الخبراء والمختصين لذلك فإنه استخدم الصدق الظاهري لملائمة طبيعة العمل حيث إن الصدق الظاهري يعني "إمكانية تحقيق الاختبار للهدف الذي وضع من اجله وفي الظروف نفسها (علي سلوم: 2003، ص 24)

3-6-2 ثبات الاختبار: بما أن أحد أغراض التجربة الاستطلاعية هو التأكد من المعاملات العلمية للاختبار قام الباحث بإجراء الاختبارات وإعادةتها. إذ أجريت الاختبارات على العينة (عينة التجربة الاستطلاعية) بتاريخ (2018/2/20) وإعادة التجربة في يوم الاحد المصادف (2018/2/25) أي فارق خمسة أيام بين مرحلتي التجربة الاستطلاعية ولكون الثبات هو أحد الأسس العلمية التي يبنى عليها الاختبارات.

3-6-3 موضوعية الاختبار: لغرض التعرف على موضوعية الاختبارات قام الباحث بأخذ نتائج الإجراء الثاني للتجربة الاستطلاعية (إعادة الاختبار) التي تمت يوم الاحد بتاريخ (2018/2/25) والذي قام خلالها الباحث بتكليف حكمين (*) لتقدير درجات الاختبارات المشار إليها آنفاً.

3-7 إجراءات البحث الميدانية:

3-7-1 الاختبارات القبليّة: تطبيق الاختبارات القبليّة لتحمل الاداء المهاري والمتغيرات الفسيولوجية، وتم اجراء ذلك في يومي الثلاثاء والاربعاء والأحد والمصادف (2018/2/27-28)، في الساعة التاسعة صباحاً على النحو الآتي:

• **اليوم الأول:** (ملعب نادي الهاشمية الرياضي) بتاريخ (2018/2/27) تضمن اختبار القدرات الآتية:

- اختبار تحمل الاداء.

- وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان واسلوب الاختبار وفريق العمل من حيث من اجل تحقيق الظروف نفسها او ما يشابهها بقدر الإمكان عند اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث واتبع الباحث الخطوات الآتية:

- تم شرح الاختبارات من قبل الباحث بصورة مفصلة قبل اجراء الاختبار على افراد العينة.

- تم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الاحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات وصحة تطبيقها.

- تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

3-7-2 المنهج التدريبي المقترح: قام الباحث في تصميم منهج تدريبي معتمداً على طريقة التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة ومنخفض الشدة، وهناك بعض الملاحظات العلمية الخاصة بالمنهج وهي:

■ تكون مدة الوحدات للمجموعة التدريبية (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة.

■ عدد مرات تكرار التمرينات من (2-4) تكرار.

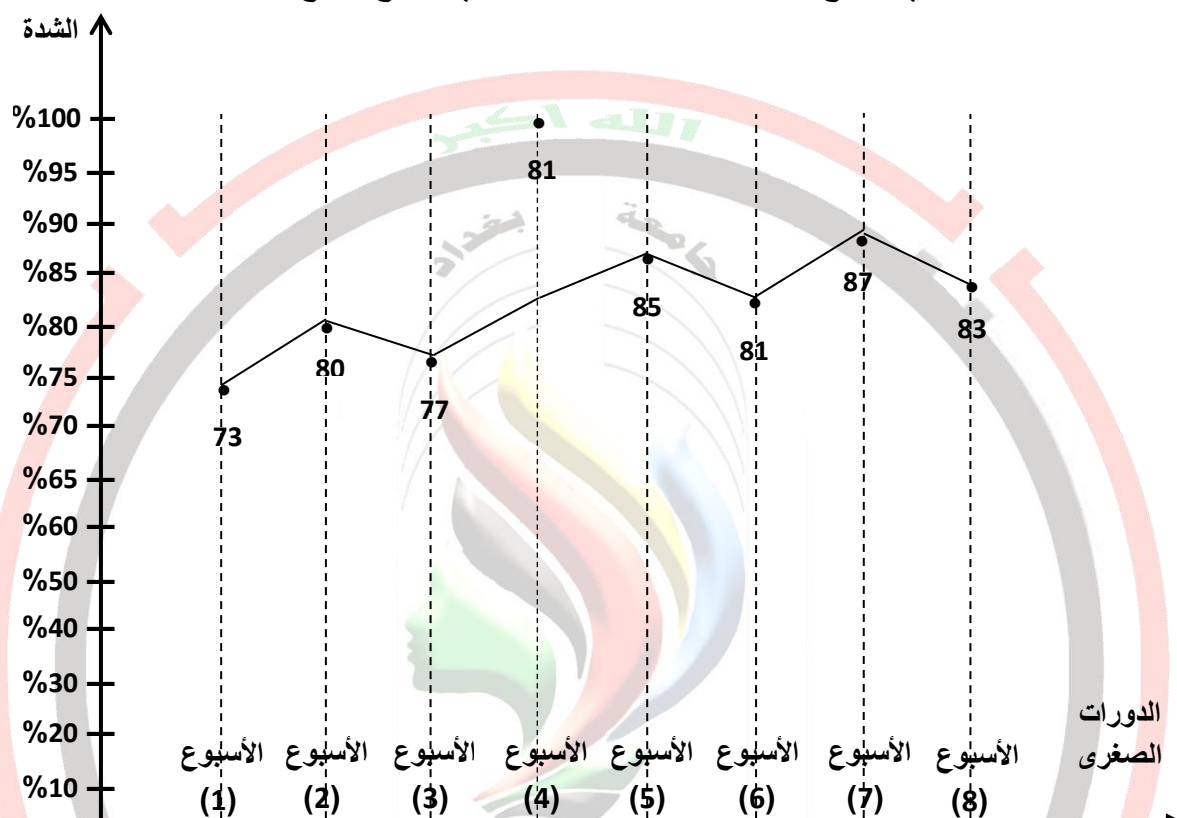
■ يكون تموج الحمل في الدورة الصغرى (الأسبوعية) الواحدة (1:2) وبحسب الشدة للعمل القصوى شكل (1)

■ يكون تموج الحمل في الدورة التدريبية المتوسطة (1:2) وبحسب شدة العمل فيها.

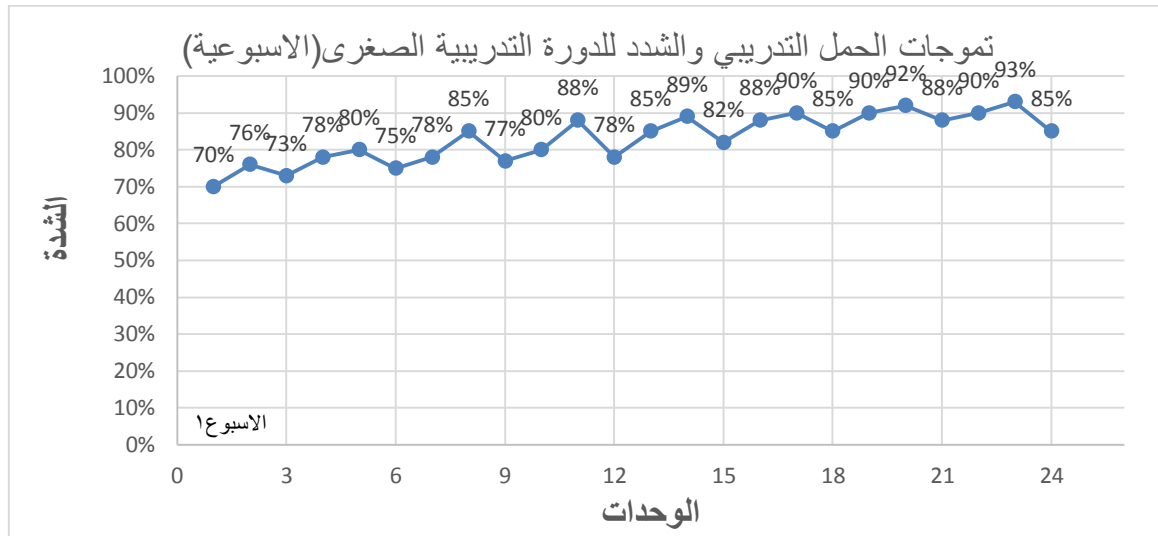
(*) قام بتقويم الاختبارات (م.د حيدر محمد جاسم ، م.م خالد كاظم رسن)



- طريقة التدريب المستخدمة في الوحدات التدريبية هي المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة ومنخفض الشدة.
- تم اداء الوحدات التدريبية خلال أيام (الجمعة - الاحد - الثلاثاء).
- الاختلاف بين المجموعتين البحث عند تطبيق يكون في استخدام المنهج التدريبي فالمجموعة التجريبية تؤدي المنهج بينما المجموعة الضابطة تؤدي المنهج المتبع من قبل المدرب.



الشكل (1)
تشكيل الحمل التدريبي الأسبوعي المستخدم خلال التمرينات



الشكل (2)

تموجات الحمل التدريبي وشدة للدورة التدريبية الصغرى (الأسبوعية)

3-7-3 بناء وتنفيذ المنهج التدريبي المستخدم بالبحث: تم بناء وتصميم منهج تدريبي يهدف لتطوير تحمل الاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب وذلك بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات العلمية فضلاً عن الاستعانة بشبكة المعلومات (الانترنت) وخبرة الباحثون وبعد انتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية، تم تنفيذ التمرينات على المجموعة التجريبية بتاريخ وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهج وهي:

1. بدء كافة الوحدات التدريبية بالأعداد العام من اجل تهيئة كافة عضلات الجسم، ثم اجراء الاعداد الخاص للعضلات المشاركة في الاداء ضمن الوحدة التدريبية وانهاء الوحدات التدريبية بتمرينات تهدئة واسترخاء للعضلات.

2. تم تطبيق المنهج كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة، والتي طبقت في الجزء من القسم الرئيس للوحدة التدريبية.

3. طبقت المنهج التدريبي في دورتين متوسطتين وبواقع (4) دورات صغرى في كل دورة متوسطة، وكان تموج حركة الحمل في الدورات المتوسطة (1:2) أي (3) دورة صغرى تصاعدياً تتبعها دورة صغرى منخفضة.

4. تكونت كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية في الاسبوع اي نفذت عينة البحث (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة، وتم اجراء الوحدات التدريبية في أيام (الجمعة-الاحد-الثلاثاء) من كل اسبوع.

5. تم استخدام طريقة التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع ومنخفض الشدة في تطبيق المنهج.

6. كان التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغير في الشدة اي رفع الشدة وتثبيت كل من الحجم والراحة.

7-تم تحديد اوقات الراحة بين التكرارات بالاعتماد على عودة مؤشر معدل ضربات القلب الى (-130 120) ض/د.

8. ان تموج حركة الحمل المستخدمة كان معتمداً على شدة وقت الحمل التدريبي لكل دورة صغرى.

9. تم تحديد وقت الاداء لكل تمرين من التمرينات وذلك عن طريق قياس وقت اداء كل تمرين وكذلك قياس مؤشر معدل ضربات القلب بعد الانتهاء من اداء كل تمرين مباشرةً.



4-7-3 تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث: تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية يوم الجمعة وبتاريخ (2018/3/2) اذ طبقت المجموعة التدريبية (المنهج التدريبي) بينما طبقت المجموعة الضابطة (المنهاج الخاص بالمدرّب) وبواقع (3) وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة ولمدة (8) اسابيع اذ قسمت على دورتين متوسطتين و عليه تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية ونفذ هذه التمرينات في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية وعلى ملعب نادي الهاشمية.

5-7-3 الاختبار البعدي الاول (ما قبل الانقطاع): تطبيق الاختبار البعدي للتحمل الاداء المهاري والمتغيرات الفسيولوجية وبالإجراءات نفسها التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبار القبلي، اجريت تحت الظروف والمتطلبات نفسها بتاريخ (2018/5/2).

6-7-3 الانقطاع : بتاريخ 2018/5/5 في يوم السبت انقطع اللاعبون عن التدريب بسبب فترة قرب الامتحانات النهائية للعام الدراسي (2017-2018) وباللغة (3 اسابيع) على ان يعاودوا التدريب بعد انقضاء فترة الامتحانات.

7-7-3 الاختبار البعدي الثاني (ما بعد الانقطاع): بتاريخ 2018/5/26 والمصادف يوم الثلاثاء باشر اللاعبون بالوحدة التدريبية الأولى وذلك بعد انتهاء فترة الامتحانات النهائية.

8-3 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث: استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) الاصدار (V20) لاستخراج قيم الوسيط – الانحراف الربيعي-قيمة وكوسكن للعينات المترابطة ومان وتني للعينات الغير مترابطة وقيمة كرموكروف سميرونوف ومعامل الالتواء.

3 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:

الجدول (2)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة وكوسكن في الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسيط	الانحراف الربيعي	وكوسكن	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
تحمل الأداء	ثا	قبلي	3.27	0.43	3	0.041	معنوي
	ثا	بعدي	2.13	0.45			
معدل ضربات القلب	درجة	قبلي	193	1.67	3,1	0.042	معنوي
	درجة	بعدي	184	2.38			
تشبع الدم بالأوكسجين	درجة	قبلي	96	1.1	2	0.024	معنوي
	درجة	بعدي	97	0.54			
الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين	درجة	قبلي	64,5	1.48	2,5	0.029	معنوي
	درجة	بعدي	67	1.34			
تركيز حامض اللاكتيك	درجة	قبلي	15.20	1.48	3	0.042	معنوي

من خلال الجدول (2) وبمقارنة قيم الوسيط يتضح لنا بان قيم الاختبارات القبلية كانت أكبر من حيث الوقت أي ان هذه الفروق جاءت في مصلحة الاختبارات البعديّة وبالتالي هناك فروق وتأثير للتدريب في تطور مستواهم ويعزو الباحث سبب ذلك التطور الى انه جاء نتيجة انتظام والاستمرار في التدريب والتي انعكست نتائجها في تطور تحمل الأداء.

ويعزو الباحث هذه النتائج المعنوية الى ضبط الايقاع الاسبوعي للتمرينات والمتضمنة تمرينات تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل الاداء والرشاقة اذ بنيت بأسلوب علمي وفقاً لأسس وقواعد وشروط تدريب علمي والتي ادت الى التنمية والتطوير من خلال الالتزام والاستمرار بهذه التمرينات لمدة



(8) اسبوع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد والتي ساهمت بشكل كبير في انجاح العملية التدريبية واطهار النتائج المعنوية المشار اليها ويوضح بهاء الدين ابراهيم سلامه " انه عندما نتدرب لأسابيع بانتظام يحدث التكيف الفسيولوجي لهذا الجهد وهو ما يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية وكذلك تحسين الفاعلية والقدرة على تحمل الاداء بمختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي (بهاء الدين : 2009 : 28)".

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (3)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن في الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	الوسيط	الانحراف الربيعي	ولكوكسن	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
تحمل الأداء	قبلي	3.30	0.39	2	0.02	معنوي
	بعدي	2.57	0.33			
معدل ضربات القلب	قبلي	192	1.14	1.2	0.011	معنوي
	بعدي	180	2.94			
تشبع الدم بالأوكسجين	قبلي	96	0.44	2.1	0.024	معنوي
	بعدي	99	0.54			
الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين	قبلي	64	0.89	2.5	0.029	معنوي
	بعدي	69	1.51			
تركيز حامض اللاكتيك	قبلي	15.10	0.16	2.9	0.032	معنوي
	بعدي	13.98	2.54			

من جدول (3): وفي اختبار (تحمل الاداء) كانت قيمة ولكوكسن هي (2) ونسبة خطأ (0.02) وهي اقل من نسبة (0.05) مما يعطيها دور كبير في بيان الفروق في الاختبار القبلي والبعدي وهي جميعها قيم معنوية واضحة اي توجد هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وهذا يدل على ان التمرينات المستخدمة لها تأثير إيجابي واضح في تطور مستوى المجموعة التجريبية ويرجع سبب ذلك الى المنهج الذي استخدمه المدرب.

ويعزو الباحث هذه النتائج المعنوية كون النهج التدريبي المستخدم كان لها تأثير إيجابي واضح في تطور مستوى المجموعة التجريبية ويرجع سبب ذلك الى انتظامهم في تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والتي أدت الى تطور مستواهم البدني والفسيولوجي بشكل إيجابي. حيث نلاحظ ان هناك فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على ان تقسيم المنهج التدريبي حسب امكانية اللاعبين للمجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي وفعال في تطور مستوى افراد العينة والذي ظهر من خلال تفوق التطور الحاصل في تحمل الاداء المهاري نتيجة الاهتمام الكبير بتطويرها من خلال الدمج بينها في تمرينات ذات طابع تركيبي الامر الذي انعكس اثره في تطور المؤشرات الفسيولوجية الذي ادى الى رفع مستوى وكفاءة الاداء البدني بشكل عام ويشير محمد علي الى " ان البرامج التدريبية يقاس نجاحها مدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي والممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي الذي يطبقه (القط : 1999 ، ص 62)



3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (4)

يبين المقارنة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	الاختبار	الوسيط	الانحراف الربيعي	مان وتني	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
تحمل الأداء	الضابطة	2.57	0.33	3	0.045	معنوي
	التجريبية	3.03	0.45			
معدل ضربات القلب	الضابطة	180	2.94	1	صفر	معنوي
	التجريبية	184	2.38			
تشبع الدم بالأوكسجين	الضابطة	98	0.54	3	0.04	معنوي
	التجريبية	95	0.54			
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	الضابطة	69	1.51	2	0.039	معنوي
	التجريبية	65	1.34			
تركيز حامض اللاكتيك	الضابطة	16.98	2.54	1.5	0.01	معنوي
	التجريبية	16.05	3.83			

من خلال الجدول (4) وبعد الاطلاع على النتائج يعزو الباحثون هذه النتائج المعنوية ولصالح المجموعة التجريبية بشكل واضح ويرجع سبب ذلك الى استخدام الباحث لطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة " والتي تعتمد على تكرار مجموعة من التمرينات تتخللها فترات راحة وتعتمد مدة الراحة على شدة الحمل المستخدم واتجاه تأثيره لتنمية العمل اللاهوائي هذه الطريقة تساعد على تحسين قدرة الرياضي للاحتفاظ بسرعه (ابو العلا : 1996، ص 79)، اذ تم الاعتماد على الاسس العلمية التي اعدتها من الشدة والراحة والتكرار لكل تمرين وفي هذا الصدد يشير مفتي ابراهيم " بان تمارين الانشطة اللاهوائية تمارس بتبادل تكرار التمرين مع الراحة التي تفصل بين اداء كل تمرين واخر وشدة صعوبة الاداء تكون عادة فوق المتوسط او بدرجة عالية " (مفتي: 1997، ص 86).

ويلاحظ ان مقدار نسبة الوسيط كانت أكبر لدى افراد المجموعة التجريبية بسبب انتظامهم في تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والتي أدت الى تطور مستواهم البدني والفيولوجي بشكل إيجابي.



3-4 عرض نتائج الفرق بين الاختبار البعدي الاول والبعدي الثاني وفقدان الاحتفاظ للمجموعة الضابطة:

الجدول (5)

يبين الفرق بين الاختبار البعدي الاول والبعدي الثاني وفقدان الاحتفاظ للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار	الوسيط	الانحراف الربيعي	الالتواء	ولكوكسن	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية	فقدان الاحتفاظ
تحمل الأداء	بعدي اول	2.13	0.45	1.57	3	0.041	معنوي	1.12
	بعدي ثاني	3.25	0.77	0.41				
معدل ضربات القلب	بعدي اول	184	2.38	0.67	3.2	0.043	معنوي	8
	بعدي ثاني	176	2.11	0.83				
تشبع الدم بالأوكسجين	بعدي اول	97	0.54	0.56	2.19	0.024	معنوي	3
	بعدي ثاني	96	1.1	0.53				
الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين	بعدي اول	67	1.34	0.71	2.5	0.029	معنوي	3
	بعدي ثاني	64	1.35	1.71				
تركيز حامض اللاكتيك	بعدي اول	14.05	3.93	1.11	3.11	0.042	معنوي	2
	بعدي ثاني	16.05	1.23	2.83				

3-5 عرض نتائج الفرق بين الاختبار البعدي الاول والثاني وفقدان الاحتفاظ للمجموعة التجريبية

الجدول (6)

يبين الفرق بين الاختبار البعدي الاول والثاني وفقدان الاحتفاظ للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	الوسيط	الانحراف الربيعي	الالتواء	ولكوكسن	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية	فقدان الاحتفاظ
تحمل الأداء	بعدي اول	2.57	0.33	0.47	3	0.32	معنوي	0.6
	بعدي ثاني	3.17	0.43	0.49				
معدل ضربات القلب	بعدي اول	180	2.94	0.87	3.5	0.041	معنوي	5
	بعدي ثاني	185	3.11	0.89				
تشبع الدم بالأوكسجين	بعدي اول	99	5.54	0.66	3.1	0.044	معنوي	2
	بعدي ثاني	97	1.24	0.52				
الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين	بعدي اول	69	1.51	0.91	2.51	0.025	معنوي	2
	بعدي ثاني	67	1.23	0.77				
تركيز حامض اللاكتيك	بعدي اول	13.98	2.54	0.41	3.9	0.042	معنوي	1.56
	بعدي ثاني	15.54	2.14	0.82				

3-6 تحليل ومناقشة نتائج جدول (5 و 6)

من خلال ملاحظة نتائج جدول (5) والذي يبين مقدار فقدان الاحتفاظ للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبوثة ظهر لنا ان مقدار فقدان الاحتفاظ في المتغيرات تحمل الاداء (1.12) - معدل ضربات القلب (8) - تشبع الدم بالأوكسجين (3) - الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين (3) - الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين (2)

ومن خلال ملاحظتنا الى جدول (6) والذي يبين مقدار فقدان الاحتفاظ للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبوثة ظهر لنا ان مقدار فقدان الاحتفاظ في المتغيرات تحمل الاداء (0.6) - معدل ضربات القلب (5)



- تشيع الدم بالأوكسجين (2)- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (4) – الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (1.56)

ومن خلال المقارنة بين مقدار فقدان الاحتفاظ بين المجموعة الضابطة والتجريبية نجد ان المجموعة الضابطة كان مقدار الفقدان اكبر من المجموعة التجريبية وفي جميع المتغيرات، ويعزو الباحثون ذلك الى نتيجة لطبيعة التمرينات المستخدمة اثناء العملية التدريبية المبنية على اساس علمية من حيث شدة التمرينات وعدد التكرارات وفترات الراحة، والتي تتماشى مع طبيعة الفعالية او نوع اللعبة، بحيث ظهر اثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح حيث ان استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لاداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج افضل في اكتساب المتغيرات البدنية فضلا عن ان تمارين المستخدمة تجمع بين صفتي التحمل والسرعة في الاداء في كثير من المواقف مما ادى وساهم بشكل كبير في تطوير صفة تحمل الاداء وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير الى ان التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة بالتدرج يكون له الاثر الايجابي على المتدربين

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحمل الاداء المهري وذلك نتيجة جودة المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحثون.
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية بمستويات متغيراتها الفسيولوجية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية وذلك نتيجة جودة المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث.
- 3- شهد تحمل الاداء المهاري انخفاضا ملحوظا في مستوى أدائها (فقدان الاحتفاظ) وبكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية نتيجة الانقطاع الغير منتظم ولكن كانت المجموعة الضابطة هي الأكثر انخفاضا في مستوى الاداء (فقدان الاحتفاظ) من نظيرتها التجريبية.
- 4- شهدت المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب -تشيع الدم بالأوكسجين -الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) انخفاضا ملحوظا في مستوى أدائها وبكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية نتيجة الانقطاع الغير منتظم
- 5- يتضح لنا انه كلما كان المنهج المستخدم في التدريب مخطط بصورة علمية ، يكون الاحتفاظ به اكبر من استخدام البرامج التدريبية العشوائية وذات الفائدة المحدودة فكلما كان اثر المنهج التدريبي كبيرا كلما زادت نسبة الاحتفاظ في التكيفات الناتجة عن هذا المنهج وقلت نسبة فقدانه

2-5 التوصيات:

- 1- ضرورة مراعاة الكوادر) بعد الانقطاع عن التدريب لمدة (3) أسابيع بما يتلائم مع نسب هبوط كل منها.
- 2- اجراء دراسات أخرى لتحديد أثر الانقطاع عن التدريب في قدرات بايوحركية أخرى في فعاليات رياضية أخرى وفترات زمنية مختلفة.
- 3- إعطاء توجيهات للاعبين خلال فترة الانقطاع عن التدريب بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.



المصادر العربية والاجنبية

- ابو العلا احمد عبد الفتاح: حمل التدريب وصحة الرياضي الايجابيات والمخاطر، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996 .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997
- بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجية الرياضي والأداء البدني (لاكتات الدم)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2009
- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013
- علي سلوم جواد الحكيم : القياس والتقويم في التربية البدنية، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة للنشر، 2003.
- سيد عبد المقصود: نظريات التدريب، مصر، دار بورسعيد، 1979 ،
- محمد جاسم الياسري: الاسس العلمية للاختبارات التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010،
- محمد علي القط: وظائف اعضاء التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
- مفتي ابراهيم حمادي: اللياقة البدنية الطريق الصحيح الى الصحة والبطولة الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997 ،
- موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة ناشرون وموزعون، 2009
- هزاع محمد هزاع : تجارب علمية في وظائف اضاء الجهد البدني، جامعة الملك سعود، عمادة شؤون المكتبات، 1992، ص506-507 .

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



الملاحق

ملحق 1 مجموعة تمارينات لتطوير تحمل الاداء المهاري

ت	اسم التمرين	الادوات اللازمة	الغرض من التمرين	تفاصيل التمرين
1	الركض مع وجود الحواجز في الطريق وتنفيذ الواجبات المختلفة.	شواخص، شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة.	تطوير القوة المميزة بالسرعة	يقف اللاعب الاول من كل مجموعة خلف خط البداية. عند اشارة البداية يركض الى الامام مسافة (10) م باتجاه المربع طول ضلع (5) م من الشواخص والمرور من بينها ثم الركض مسافة (20) م الى المثلث من الشواخص في الجهة الاخرة والمرور بالركض حول الشواخص والمسافة بين شاخص وآخر (5) م ثم الركض مسافة (15) م الى عدد (6) شواخص الموضوع على شكل مكوكي وكانت المسافة بين شاخص وآخر (5) م ويبدأ المرور بينها دورة الى اليسار ودورة الى اليمين بالشكل السريع ثم الركض (35) م الى نقطة البداية. علما ان مسافة الاداء (125) م.
2	الركض مرة لمسافة ملعب كرة القدم	شواخص، شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة.	تطوير القوة المميزة بالسرعة	يقف اللاعب الاول خلف الشاخص الاول بالركض الى الشاخص الثاني الذي يبعد (20) م ويتوقف اللاعب لأخذ راحة لمدة (30) ثانية ثم الركض الى الشاخص الاول وبعد الوصول يأخذ اللاعب راحة لمدة (25) ثانية وهكذا تتناقص ازمان الراحة الى ان تصل (5) ثانية (25-30-20-15-10-5) ثانية يؤدي التمرين بتكرارين متواصلين ولكن في التكرار الثاني تؤدي ازمان الراحة متصاعدة اي من (5-10-15-20-25-30) ثانية. علما ان مسافة الاداء (240) م ذهابا وايابا.
3	المرور بين (10) شواخص ثم الركض المكوكي	شواخص، شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة.	تطوير القوة المميزة بالسرعة	يبدأ اللاعب بالركض مسافة (10) م ثم الركض المتعرج بين (10) شواخص ثم الركض مسافة (15) م ثم الركض المكوكي بين (7) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (10) م ثم الركض مسافة (35) م. علما ان مسافة الاداء (140) م.
4	الركض السريع حول الملعب	شواخص، شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة.	تطوير القوة المميزة بالسرعة	اربع فرق يبدأ الفريق (1) بالركض حول المسافة باتجاه الفريق (2) وهم يحملون عصا البريد لتسليمها من قبل كل لاعب الى زميله واحتلال مكانهم اذ يؤدي الفريق (2) العمل نفسه باتجاه الفريق (3) وهكذا انتقال كل مجموعة مكان المجموعة الاخرى . مدة الركض (15) ثانية يحصل كل لاعب على (60) ثانية راحة ويؤدي كل لاعب (3) دورات للركض بالحد الأقصى في كل ركضة مع المحافظة على شروط ركض البريد. علما ان مسافة الاداء (1110) م



ملحق 2

انموذج لعدد من الوحدات التدريبية

الأسبوع : 1 هدف الوحدة: تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء والرشاقة
الشدة النسبية: 75%

التاريخ: 2018/3/14

رقم الوحدة : 1

رقم التمرين	الشدة %	زمن الاداء	عدد التكرارات	زمن الاداء الكلي	زمن الراحة بين التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين
1	80	37 ثا	3	111 ثا	80 ثا	2	240 ثا	1636
9	75	40 ثا	3	120 ثا	80 ثا	1	240 ثا	ثانية
17	70	40 ثا	3	120 ثا	75 ثا	2	225 ثا	
25	70	45 ثا	3	270 ثا	75 ثا	2	-	

الأسبوع : 1 هدف الوحدة: تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء والرشاقة
الشدة النسبية: 75%

التاريخ: 2018/3/16

رقم الوحدة : 2

رقم التمرين	الشدة %	زمن الاداء	عدد التكرارات	زمن الاداء الكلي	زمن الراحة بين التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين
2	85	35	4	271	80	1	320	2347
10	75	40	4	280	80	2	320	
18	75	40	4	268	75	2	300	
26	70	40	4	278	75	1	-	

الأسبوع : 1 هدف الوحدة: تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء والرشاقة
الشدة النسبية: 70%

التاريخ: 2018/3/18

رقم الوحدة : 3

رقم التمرين	الشدة %	زمن الاداء	عدد التكرارات	زمن الاداء الكلي	زمن الراحة بين التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين
3	80	35	3	271	80	2	240	2137
11	75	40	3	280	80	1	240	
19	60	40	3	268	75	1	225	
27	60	40	3	278	75	2	-	

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





أثر برنامج ارشادي نفسي باستخدام تقنيات التحفيز لرفع مستوى بعض المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة

م.م لهيب احمد شاكر

مديرة تربية دىالى

lahepahmed74@gmail.com

مستخلص البحث

هدفت الدراسة:

- 1- أعداد برنامج ارشادي نفسي بتقنيات التحفيز لرفع مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة في مراكز رعاية الموهبة الرياضية/ديالى.
 - 2- التعرف على أثر البرنامج الارشادي النفسي بتقنيات التحفيز في رفع مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي مراكز رعاية الموهبة الرياضية/ديالى.
- واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث، إذ قامت الباحثة باختيار عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة مركز رعاية الموهبة/ديالى بعمر (14-16) سنة وبلغ عددهم (16) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة وتم اخذ (2) لاعب ليتم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث الرئيسة (87.5%).

وكانت الاستنتاجات:

- إن الجلسات التحفيزية النفسية المعدة قد أثرت بصورة إيجابية في رفع مستوى المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة مركز رعاية الموهبة الرياضية/ديالى.
- تأثر اللاعبين وتغيرت نظرتهم للظروف المحيطة كون التحفيز يرفع الكثير من الافكار السلبية ويحولها او يخلق افكار ايجابية جديدة.
- اوجدت الجلسات التحفيزية النفسية مفهوم خاص لدى اللاعبين من خلال فهم مغزاها العام واخذت جانب كبير في تدريبهم اليومي الخاص .

وكانت التوصيات:

- 1-التأكيد على ضرورة إدخال الجلسات التحفيزية النفسية من ضمن التمارين التحفيزية للاعبين لما لها من مردود إيجابي للرياضي.
 - 2-توصي الباحثة على استحداث جلسات خاصة تحفيزية من قبل مختصين لتنمية الجانب النفسي لدى لاعبي مراكز الموهبة الرياضية والاندية والمنتخبات .
 - 3-ادخال الجانب النفسي في كافة الوحدات التدريبية التي تحوي على اهداف مهارية او بدنية لكونها تكمل عمل تلك الوحدات.
 - 4-توصي الباحثة بإجراء بحوث مشابهة ولعينات مختلفة
- الكلمات المفتاحية:** ارشادي نفسي، تقنيات التحفيز، الكرة الطائرة.



Abstract

The study aimed

- 1-Preparing motivational sessions to upgrade the level of some of the defense skills of the players of the sports talent centers/Diyala.
- 2-To identify the impact of these sessions in upgrading some of the defensive skills of the players of the sports talent centers/Diyala .

The researcher used the experimental method for the appropriateness of the research problem, as the researcher selected the sample of the search of the Center for the care of talent/Diyala Age (14-16) years and reached the number of (16) players and was divided into two experimental groups and an officer (7) players for each group and was taken (2) player to be Conducting the exploratory experiment, thus reaching the percentage of the main sample of research.(%87.5)

The conclusions were :

- 1-The psychological motivational sessions that have been prepared have positively influenced the upgrading of the defensive skills of the volleyball and Sports Talent Care Center (Diyala).
- 2-Players have been affected and their perception of the surrounding circumstances has changed because motivation raises a lot of negative ideas and converts them or creates new positive ideas.
- 3-The psychological motivational sessions are a special concept for the players by understanding their general significance and have taken a great part in their daily training.

The recommendations were:

- 1-emphasizing the need to introduce psychological motivational sessions from the motivational exercises to the players because of the positive results of the athlete.
- 2-The researcher recommends the introduction of special motivational sessions by specialists to develop the psychological aspect of the players of the centers of talent sports, clubs and teams .
- 3-to introduce the psychological aspect in all training units that contain skills or physical objectives as they complement the work of these units.
- 4-The researcher recommends similar research and different samples.



1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

اصبحت الرياضة محط أنظار الشعوب المتحضرة ولا سيما الشباب فما يراه الشاب من أن الرياضة تمنحه المتعة والقوة وجمال الجسد أو الإنجاز أيضاً للذين يمتنون الرياضة كحرفة لهم ولكن كما للرياضة جانب جيد فلها جوانب أخرى مرتبطة بعلوم أخرى وهي التدريب وعلم النفس وغيرها وتأتي جوانب كثيرة تساهم بشكل فعال في رفع مستوى اللاعبين المهاري الى جانب التدريب البدني والمهاري فكون علم النفس له الكثير من الجوانب المساهمة في تطوير وترقية المهارات الى مستوى افضل من خلال الجلسات والحلقات والتصور الذهني والتحفيزي وغيره وهذا يساهم بشكل كبير في خلق صور واضحة الفهم حول امكانية اللاعب وذلك من خلال جمع الصورة الذهنية والفعلية وربطها الربط الصحيح والنموذجي ورفع مستوى اللاعبين وهذا جعل الباحثة تتحرى عن طرق ترفع من مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة لمركز رعاية الموهبة الرياضية / ديالى.

تعد الكرة الطائرة لعبة مهارية سريعة ودقيقة وتحتوي على مهارات يجب ان يحافظ اللاعب على رباطة شأجه وتركيزه الدقيق وحفظ الصورة الصحيحة ومستواه النفسي الجاهز للأداء لكون اللعبة تسبب ضغطاً قوياً على اللاعبين ولذلك من المهم ان يتداخل التدريب البدني والمهاري مع الجانب النفسي من خلال جلسات تحفيزية نفسية تساهم في رفع مستوى الاداء المهاري للاعبين .

ومما سبق تكمن أهمية البحث في وضع الحلول المناسبة وذلك عن طريق إجراء جلسات نفسية وإيجاد الحوافز له لتنمية وتحسين مستوى الاداء المهاري لدى اللاعبين.

2-1 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث فيما تحويه لعبة كرة الطائرة من مهارات متعددة وتنقصها الوحدات التحفيزية النفسية التي تعد مكمل لمبادئ التدريب الرياضي وان اي نقص في مبادئ التدريب تسبب خسارة اللاعب او الفريق وعدم اجادته للأداء المهاري وقلة تركيزه في اللاعب ولذلك ارتأت الباحثة إلى دراسة هذه المشكلة ومحاولة منها لوضع الحلول ومساعدتهم إلى تنمية مستوى المهاري من خلال الوحدات التحفيزية النفسية لدى لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية/ديالى بعمر (14-16).

3-1 أهداف البحث:

- 1-أعداد برنامج ارشادي نفسي بتقنيات التحفيز لرفع مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة في مراكز رعاية الموهبة الرياضية/ديالى.
- 2-التعرف على أثر البرنامج الارشادي النفسي بتقنيات التحفيز في رفع مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي مراكز رعاية الموهبة الرياضية/ديالى.

4-1 فروض البحث:

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية للجلسات التحفيزية في رفع مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة لمركز رعاية الموهبة الرياضية/ديالى .

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري: مجموعة من لاعبي الكرة الطائرة لمركز رعاية الموهبة الرياضية/ديالى.
المجال الزماني: من الفترة 2018/2/9 ولغاية 2018/4/20.
المجال المكاني: مركز رعاية الموهبة الرياضية/ديالى.

6-1 تحديد المصطلحات:

التحفيز: هو التشجيع المعنوي أو المادي الذي يؤثر بشكل إيجابي على أداء الفرد واستجاباته في نطاق البيئة التي يعيش أو يعمل فيها (1: 123).



2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث: من أجل الوصول الى حقائق علمية وموضوعية لابد من اختيار المنهج المناسب للبحث، لذا اختارت الباحثة المنهج التجريبي لكونه الأسلوب الأنسب لحل مشكلة البحث ويُعرف المنهج التجريبي (Experimental Research) بأنه " المنهج الذي يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها " (7: 80).

2-2 مجتمع البحث وعينه: يُعد اختيار مجتمع البحث وعينه من الأمور المهمة في أي بحث علمي إذ أن الاختيار الصحيح لعينة البحث هو من الركائز والعوامل المهمة في إنجاح عمل الباحثة حين تقوم بتطبيق خطوات أو مفردات بحثه عملياً، إذ قامت الباحثة باختيار عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة مركز رعاية الموهبة/ديالى بعمر (14-16) سنة وبلغ عددهم (16) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة وتم اخذ (2) لاعب ليتم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث الرئيسية (87.5%). ولغرض التأكد من تكافؤ عينة البحث قامت الباحثة بإجراء تكافؤ لمستوى الدافعية للتأكد من مستوى امتلاك العينة لمستوى الدافعية كي يكون خط الشروع واحد لعينة البحث، وبناءً على خصائص عينة البحث استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو أسلوب المجموعات المتكافئة (5: 116).

ولغرض التأكد من تجانس وتكافؤ أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدمت الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لنتائج المسح الميداني في قياسات (العمر البايولوجي والوزن والطول والاختبارات المستخدمة)، كما مبين في الجدولين (1) و(2).

الجدول (1)

تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء $3 \pm$
العمر	سنة	15.511	1.463	15.5	0.431
الوزن	كغم	49.88	2.032	49	0.772
الطول	سم	170.42	3.2	170	0.291

الجدول (2)

يمثل تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

الاختبارات	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	sig	الدالة
		ع	س	ع	س			
استقبال الارسل	درجة	53.41	3.72	53.50	3.17	0.059	0.954	عشوائي
حائط الصد	ثانية	10.77	0.64	11.01	0.47	1.016	0.321	عشوائي

درجة الحرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن-2) = 0.12.

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:

- لاب توب نوع (Lenovo ideapad 310) صينية الصنع .
- كاميرا نوع (كانون) صينية المنشأ عدد (1) .
- شريط لاصق ملون .
- شريط قياس .
- ميزان طبي.
- صافرة نوع (Fox) عدد (2) .
- موانع قفز (40 سم) عدد (6) .
- شواخص مخروطية عدد (24).



-ساعة توقيت الكترونية صينية الصنع عدد (2).

-كرات الطائرة عدد (10).

-ملعب الكرة الطائرة .

3-4 الإجراءات الميدانية:

3-4-1 اختبارات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة :

اولا: اختبار استقبال الارسال (9: 243):

اسم الاختبار: اختبار استقبال الارسال

الغرض من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في استقبال الارسال

الادوات: ساحة الكرة الطائرة-كرات طائرة-شواخص وشريط لاصق لتحديد المواقع (ا) و (ب)

ولتقسيم منطقة الـ (3 متر) الى ثلاث مناطق متساوية كما موضح بالشكل (10)

وصف الاختبار: يقف المختبر مواجه للشبكة داخل الدائرة (أ) والتي يبلغ قطرها (1.5 متر) التي تبعد

حافتها عن خط الارسال (1 متر) وتبعد عن الخط الجانبي (1.5 متر) وعلى المدرب ارسال

الكرة اليه وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على ان يوجهها داخل المنطقة (1) وهكذا الامر

في الخمس كرات التالية بحيث توجه الى المنطقة (2) وكذلك الحال للمنطقة (3)، يكرر العمل

بنفس عدد المحاولات من الدائرة (ب) التي تبعد نفس المسافات كما في المنطقة (أ) .

الشروط :

1- لكل مختبر (15) محاولة من المنطقة (أ) و (15) محاولة من المنطقة (ب)

2- يستخدم في جميع المحاولات استقبال الارسال من الاسفل بالذراعين

3- تلغى المحاولة التي يتم فيها ارسال الكرة الى المختبر بشكل خاطئ او البعيدة عن المناطق المحددة

4- يجب الالتزام بأداء تسلسل محاولات استقبال الارسال من المنطقة (أ) وتوجيه الكرة بعد استقبال

الارسال خمس مرات للمنطقة (1) وخمسة للمنطقة (2) و خمسة للمنطقة (3)، وهكذا الحال

بالنسبة للمنطقة (ب) .

التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة له (15)

محاولة من كل دائرة) وذلك وفقا للأسلوب التالي:

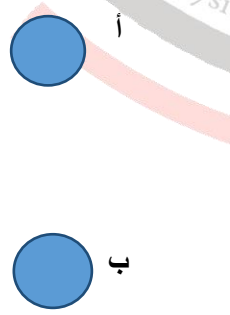
-سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر 3 درجات.

-سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتان.

-سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يمنح المختبر درجة واحدة.

-فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على صفر.

وبهذا تكون الدرجة النهائية للمختبر (90) درجة.

	1	المدرّب
	2	
	3	

الشكل (1)

يوضح الرسم التوضيحي لاختبار استقبال الارسال



ثانيا: اختبار حائط الصد (9: 251):

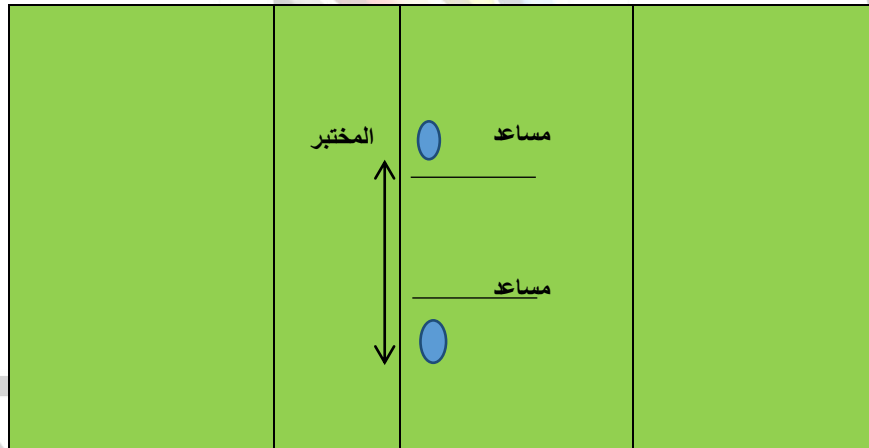
اسم الاختبار: اختبار تكرار حائط الصد لموقعين على الشبكة .
الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر لمهارة حائط الصد لموقعين على الشبكة.
الادوات: ملعب الكرة الطائرة مع الشبكة-مقعد عدد 2 يقف عليه مساعدان يحمل كل واحد منهما كرة- ساعة توقيت لحساب الزمن .

وصف الاختبار: يوضع المقعدان في منطقة (2) و (4) وعلى بعد 5 سم من الشبكة، يقف كل مساعد على مقعد ويمسك كل واحد منهما كرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار 20 سم، يقف المختبر في المنطقة (3) لنصف الملعب الاخر وفور سماعه لإشارة البدء عليه ان يتجه لإحدى الكرتين والوثب وملامستها بكلتا يديه من الاعلى ثم يهبط ويجري للكرة الاخرى بنفس الاسلوب وهكذا ولمدة (15) ثانية. انظر الشكل (2).

الشروط:

- يجب ان يلمس المختبر الكرة من الاعلى بكلتا يديه
- على المختبر تكرار الاداء مرة لكل كرة الا ان يعلن الحكم انتهاء الوقت
- يجب على المساعدين الاحتفاظ بارتفاع الكرة طيلة فترة الاختبار
- أي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات ملامسته للكرتين خلال الزمن المحدد و للأداء الصحيح فقط .



شكل (2)

يوضح اختبار تكرار حائط الصد لموقعين على الشبكة لعينة البحث

2-4-2 التجارب الاستطلاعية:
1-2-4-2 التجربة الاستطلاعية الأولى: قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ يوم الاحد الموافق 2018/2/11 على لاعبين (2) وتم في هذه التجربة تم اجراء الاختبارات والغرض من ذلك ما يأتي:

- 1- التعرف على الزمن المستغرق للاختبارات.
 - 2- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات وقدرة اللاعب على فهمها واستيعابها.
 - 3- التعرف على المعوقات التي تصادف الباحثة أثناء قيامها بأجراء الاختبارات من قبل اللاعبين.
- 2-2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية للجلسات التحفيزية: أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية الثانية على نفس العينة التي أجريت عليها التجربة الاستطلاعية السابقة وذلك بتاريخ 2018/2/16 الجمعة والغرض من ذلك ما يلي:
- 1- التعرف على المعوقات التي تصادف الباحثة أثناء تطبيق التجربة.



2- التعرف على مدى ملائمة الجلسات ومستوى أدراك اللاعبين لها.

3- التعرف على متوسط الزمن المستغرق للجلسة الواحدة.

4- التعرف على مدى إمكانية تطبيق الجلسات على عينة البحث وأثرها عليهم في المستقبل.

3-4-2 الاختبارات القبليّة: بعد أن تم تحديد أفراد عينة البحث تم إجراء الاختبار القبلي على مجموعة البحث وذلك بتاريخ 2018/2/18 المصادف يوم الأحد الساعة العاشرة صباحاً وقد تم إجراء الاختبارات على عينة البحث.

4-4-2 الجلسات التحفيزية (التجربة الرئيسة):

-أهداف الجلسات التحفيزية المقترحة: تهدف الجلسات التحفيزية بشكل عام إلى شحذ همة اللاعبين ورفع مستواهم المهاري نتيجة لارتفاع المستوى النفسي بصورة عامة، وتوليد الحوافز الداخلية لديهم وتوجيه اللاعبين على التفكير الإيجابي وأنهم يكونوا ذو فائدة كبيرة في اللعب وأن مستواهم مناسب لمنافسة الحالية ويتطلب منهم سوى أن يتدربوا أكثر على المهارات ورفع مستواهم البدني كون اللاعبين الآخرين يعملون بجد لرفع مستواهم أيضاً.

-عدد الجلسات: بلغ عدد الجلسات (12) جلسة تحفيزية بمعدل (3) جلسات في الأسبوع الواحد، وقد استمرت الجلسة الواحدة من (10-15) دقيقة لكل جلسة ويتم خلالها توضيح محتوى كل جلسة وشرحها بالتفصيل.

-محتوى الجلسات: تضمنت الجلسات عدة محاور ومحورها الرئيس هو التحفيز إذ اهتمت الباحثة بتنوع الأسباب التي يجب أن يحفز من أجلها اللاعب وذلك لاختلاف أسباب اللاعبين ذاتياً وتنوعت كذلك عناوين الجلسات التحفيزية والأهداف التي تحويها فمنها ركزت على المهارات وتصورتها وتم استخدام العرض المرئي مع كل جلسة وترتبط هذا العروض مع عناوين الجلسات التحفيزية والهدف الأساس منها إضافة عنصر التشويق لما فيها من مؤثرات مرئية وكلام محفز واحداث وافلام تسرد خلال هذه العروض.

5-4-2 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 2018/3/20 المصادف يوم الثلاثاء الساعة العاشرة صباحاً وقد تم اتباع الإجراءات نفسها التي تم استخدامها في الاختبارات القبليّة.

5-2 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج نتائج البحث

3-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-3 عرض وتحليل نتائج مستوى المهارات الدفاعية ومناقشتها:

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	sig	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±					
حائط الصد	درجة	5.41	0.514	6.75	0.452	0.492	0.142	9.381	0.000	معنوي
الاستقبال	درجة	56.50	4.926	62.33	1.230	4.877	1.407	4.143	0.002	معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن-1) = (6).

من خلال الاطلاع على الجدول (3) نلاحظ معنوية الفروق فيما بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثة ذلك الى البرنامج التحفيزي النفسي عمل كعامل مساعد الى جانب المهارات البدنية والمهارية والخططية التي قام المدرب بتدريب اللاعبين عليها وبذلك أثر على تطور المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، ويذكر (محمد العربي شمعون) (8: 65)، إن إعداد اللاعبين في المراحل الأولى يتطلب العمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية الى جانب المهارات النفسية بطريقة متكافئة حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في



المجال التنافسي لتحقيق الإنجاز. إذ إن البرنامج النفسي احتوى على جلسات وضعت على أساس اختزال التصرفات العشوائية لدى اللاعب وذلك من خلال الإفادة من بعض المهارات العقلية منها التصور الذهني الذي يركز على تخيل الطريقة الصحيحة والاداء الصحيح للمهارة وبذلك يدخل هذا التخيل حيز البرنامج الحسي وينمي ويزيد من تطور الاداء المهاري لدى اللاعب ومن ضمن التمارين التي تم التركيز عليها هي تركيز نظره على هدف واحد او عدة اهداف ولكن مقاربة كي لا ينتشتت تركيز اللاعب وعلى ضوء ذلك يتم تكرار الاداء من مختلف الزوايا والأماكن من قبل المدرب لصقل مهارات الدفاع بكرة الطائرة وهذا ينمي الاحساس الداخلي لدى اللاعبين، كما يشير (طلحة حسين) إلى أن " هناك عدة متغيرات تؤثر في دقة الاداء من أهمها الإحساس بالاتجاه والمسافة والتوقيت ومقدار القوة المطلوبة والقدرة على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه " (6: 11)، وكذلك ركزت الباحثة على ايجاد الطموح لدى افراد الفريق ودفعهم نحو التركيز نحو تحقيق الاهداف فبدون وجود دافع وطموح لا يمكن ان يتغير شيء في المستقبل كما يؤكد ذلك ما ذكره (حامد سليمان، 2012) " أن الأهداف الشخصية للمستقبل تمثل عنصراً مهماً لزيادة دافعية الإنجاز، إذ تعد مصدر الطاقة والتشجيع للإنجاز والممارسة للأنشطة التي تحقق هذه الأهداف " (4: 294)، وقد راعت الباحثة في الجلسات التحفيزية وضع أهمية كبرى لأهداف وأحلام الرياضيين بما ينسجم مع واقع المجتمع وجعل هذه الجلسات باعث وحافز لتوليد الدافعية لدى الرياضي.

2-3 عرض نتائج المجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (4)

الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	sig	الدلالة
		س	ع	س	ع					
حائط الصد	درجة	5.66	0.492	6.08	0.514	0.514	0.148	2.803	0.017	معنوي
الاستقبال	درجة	57.50	4.582	59.66	2.964	2.855	0.824	2.629	0.023	معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن-1) = (6) .

نلاحظ معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وتعزو الباحثة ذلك الى ان قيمة الهدف الذي يرسمه المدرب لهم كبيرة بالرغم من الصعوبات التي يواجهونها ولكن هذا لا يتناسب مع مدى اهمية التركيز على الهدف بطريقة خاصة وهي اعداد جلسات تحفيزية لشحذ همة وطموح ومعنوية ودافعية اللاعب نحو تحقيق الانجاز تخلل الوحدات التدريبية وهذا لا يوجد في الوحدات التي يقوم بها المدربون لكون هذا اختصاص اكاديمي نفسي ويتفق مع ما ذكره (أسامة كامل راتب، 2007) إذ ذكر " إنَّ التوقع وحده ليس هو المسؤول عن زيادة قوة الدافع، وإنما قيمة الباعث أي الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه كذلك، إذ كلما زادت قيمة الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه توقع المزيد من الدافع ومن ثم استعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد للوصول إليه (2: 73).



3-3 عرض نتائج المجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (5)

الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات البعدي بعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية البعدي		المجموعة الضابطة البعدي		قيمة T المحسوبة	sig	الدالة
		س	ع ±	س	ع ±			
حائط الصد	درجة	6.75	0.452	6.08	0.514	3.824	0.001	معنوي
الاستقبال	درجة	62.33	1.230	59.66	2.964	3.730	0.001	معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن-2) = (12).

يبين الجدول (5) وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتعزو الباحثة ذلك إلى تأثير الجلسات التحفيزية النفسية إنها قد أثرت بصورة كبيرة في المجموعة التجريبية، ويرجع ذلك إلى أن المتغير الانفعالي يعد أكثر تأثراً بالمؤثرات الخارجية وهذا ما عملت الباحثة على استغلالها وهو اضافة فديوات تحفيزية خلال الجلسات التحفيزية التي اعدتها لعينة البحث التجريبية، وهذا يثبت مدى فاعلية الجلسات في رفع مستواهم المهاري وذلك مصاحب لعملية خلق صورة عن المهارات ذهنياً إذ أن من خلال عملية الاسترجاع لمهارة رياضية عقلياً " فأنا في الحقيقة نقوم بإعادة نسخ كل حركة في هذه المهارة، وعمل إشارات رمزية، وعن طريق أداء الكثير من التدريب العقلي فنحن نشيد مرحلة (Stage) للحركة لكي تصبح آلية ويسهل استرجاعها " (8: 85). وهذا ما أكدته نتائج الكثير من الدراسات التي تدعم فاعلية برامج النفسي التدريب العقلي وتأثيره في تطوير مستوى الأداء الرياضي " أن المهارات العقلية تتطلب تدريباً مشابهاً تماماً لطريقة تدريب المهارات البدنية، وقد يحدث أن بعض الأفراد يمكنهم استيعاب المهارات العقلية بصورة أكثر سهولة من الآخرين على ما هو الحال لاكتساب المهارات البدنية، ألا أنه باستمرار عملية التدريب يستطيع كل لاعب تحسين مهاراته العقلية " (3: 17)، وهذا يكون ذا مردود إيجابي للرياضي نفسه وترفع من جانبه النفسي والمعنوي وهذا الجانب مهم لكل رياضي فهو الذي يدفعه إلى الاستمرار في ممارسة الرياضة وتعلم المهارات الجديدة والتدريب عليها، كما أشار إلى ذلك (أسامة كامل راتب، 2007، نقلاً عن William Warren، 1983) إذ يؤكد " أن استثارة الدافع الرياضي يمثل من (70% - 90%) من العملية التدريبية، وذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب النواحي المهارية والخطئية ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين أولاً لتعلم تلك المهارات، ثانياً للتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها " (2: 72).



4-الإستنتاجات والتوصيات:

1-الإستنتاجات:

- 1-إن البرنامج الارشادي النفسي بتقنيات التحفيز النفسي المعدة قد أثرت بصورة إيجابية في رفع مستوى المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة مركز رعاية الموهبة الرياضية/ديالى.
- 2-تأثر اللاعبين وتغيرت نظرتهم للظروف المحيطة كون التحفيز يرفع الكثير من الافكار السلبية ويحولها او يخلق افكار ايجابية جديدة.
- 3-اوجدت الجلسات التحفيزية النفسية مفهوم خاص لدى اللاعبين من خلال فهم مغزاها العام واخذت جانب كبير في تدريبهم اليومي الخاص .

2- التوصيات:

- 1-التأكيد على ضرورة إدخال الجلسات التحفيزية النفسية من ضمن التمارين التحفيزية للاعبين لما لها من مردود إيجابي للرياضي.
- 2-توصي الباحثة على استحداث جلسات خاصة تحفيزية من قبل مختصين لتنمية الجانب النفسي لدى لاعبي مراكز الموهبة الرياضية والاندية والمنتخبات .
- 3-ادخال الجانب النفسي في كافة الوحدات التدريبية التي تحوي على اهداف مهارية او بدنية لكونها تكمل عمل تلك الوحدات .
- 4-توصي الباحثة بإجراء بحوث مشابهة ولعينات مختلفة .

المصادر:

- 1-إبراهيم الفقي؛ كيفية تحفيز الآخرين، ط1: (ثمرات للنشر والتوزيع، القاهرة، 2011).
- 2-أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضية-المفاهيم والتطبيقات، ط4: (القاهرة، مطبعة البردى، 2007).
- 3-بيتر ج. ل تومسون؛ المدخل الى نظريات التدريب، (ترجمة): (مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة، 1996).
- 4-حامد سليمان حمد؛ علم النفس الرياضي، ط1: (بغداد، بدون مطبعة، 2012).
- 5-ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي-مفهومه-أدواته-أساليبه، ط4 (عمان، دار الفكر للنشر والطباعة والتوزيع، 1992).
- 6-طلحة حسين حسام الدين؛ الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993).
- 7-عبد المعطي محمد عساف و(آخرون)؛ التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي، ط2: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2009).
- 8-محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل؛ اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الاداء على جهاز حسان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة: (مجلة وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1983).
- 9-محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).



ملحق (1)

يوضح نماذج للبرنامج الارشادي النفسي التحفيزي
(الجلسة الثالثة الأسبوع الثاني)

زمن الجلسة: 15 دقيقة

المكان: قاعة مدرسة رعاية الموهبة الرياضية للكرة الطائرة.

موضوع الجلسة: مواجهة الخوف من الفشل ولماذا نفشل .

الهدف من الجلسة: التعريف بمفهوم الفشل وما هي أسبابه ومسبباته.

الإجراءات: التطرق إلى موضوع الفشل وأسبابه وما هي نتائج الفشل إن كانت على الصعيد الرياضي أو الشخصي وماهي أثاره على اندفاع اللاعب وما يسببه له من قلق من المستقبل أو القلق من تحقيق الاهداف في الحياة كرياضي وعرض نماذج لشخصيات فشلت في حياتها ولكنهم جعلوا من الفشل سلم لنجاحهم فالفشل ليس نهاية الطريق ولكن هو طريقة خاطئة للوصول إلى قمة النجاح أو ان الفشل هو أحد سلالم النجاح.

التمارين المستخدمة:

1- يجلس اللاعبون بمكان مريح وهادئ، يغمض اللاعبون اعينهم ويبدون بالتخيل:

ماذا يتخيلون؟؟

أ- يتخيل اللاعب كيف ان الاستقبال لم يكن بالمستوى المطلوب .. احاول ان اركز على الابخطاء التي تظهر لدي واعالجها ...

ب- اتخيل موقف لي وأمامي منافس قوي .. ولدي فرصة لصد الضربة الساحقة ... احاول تخيل عدداً من الابخاض غير الصحيحة التي يجب تصحيحها في تلك اللحظة وبسرعة لان الوقت بأجزاء الثانية .

واجب بيدي: كتابة كم هدف قد فشل فيه وكم من هذه الاهداف ما زال بالإمكان ان يتحقق وتقديمها في الجلسة التالية .

الملاحظات: الابخاض في عرض النماذج حتى تكون ذات تأثير مباشر وكبير في اللاعب.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



(الجلسة الخامسة الأسبوع الثالث)

زمن الجلسة: 15 دقيقة

المكان: قاعة مدرسة رعاية الموهبة الرياضية للكرة الطائرة.

موضوع الجلسة: الثقة بالنفس.

الهدف من الجلسة: تنمية الثقة بالنفس .

الإجراءات: التطرق إلى كيفية تنمية الثقة بالنفس وتطوير الذات والاهتمام بتطوير المهارات الدفاعية لزيادة الثقة بالنفس والتعرف على امكانيات اللاعبين وتطوير ذاتهم مما يشجع ذلك على زيادة الثقة بالنفس واختيار الطرق المناسبة لتحقيق ذلك، ولكن يبقى اختيار الطريق وهذا رهن اختيارنا نحن ورسم المستقبل بالطريقة الصحيحة والمناسبة.

التمارين المستخدمة:

1- يجلس اللاعبون بمكان مريح وهادئ، يغمض اللاعبون اعينهم ويبدون بالتخيل : ماذا يتخيلون؟؟

أ- يتخيل كل لاعب هدفه في اللعب ولماذا يلعب الكرة الطائرة .. يركز المدرب على وضع اهداف لكل لاعب اذ لم يكن لديه هدف او طموح خاص به .. لكون لا حياة من لا هدف له ولا حلم ..
ب- بإمكاننا ان نحقق اهدافنا جميعاً شريطة ان نكون ذو همة في الاداء ونسعى لتحقيق الحلم.
ج- اختر حلمك وليكن حلماً ذو معنى كبير. تخيل نفسك وانت تعيش ذلك الحلم بتحقيقه .. ثم فكر جيداً ما لذي يتطلبه تحقيق ذلك الحلم.

الواجب البيتي: إعطاء تمارين خاصة من قبل المحاضر .

الملاحظات: الوضوح في إيصال المعلومة والمناقشة مع اللاعبين وكذلك محاولة التعمق في العلاقة بين القائم على الشرح واللاعبين.



بناء وتقنين اختبار معرفي لقانون كرة السلة لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. حيدر شاكر مزهر م. ياسر محمود وهيب

جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية

Yiser490@gmail.com

الملخص

إن مشكلة البحث تكمن بحسب اعتقاد الباحثان وبعد اطلاعهما على بعض المصادر والمراجع انه عدم وجود اختبار معرفي في قانون كرة السلة، مما حدا بهم الى دراسة هذه المشكلة، حيث حددا هدفين للبحث هما:

- بناء اختبار معرفي في قانون كرة السلة.
- التعرف على المستوى المعرفي في قانون كرة السلة لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

وقد تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لملاءمة طبيعة المشكلة المراد بحثها، حيث بلغت عينة البحث (128) من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية كونهم يدرسون قانون كرة السلة في هذه المرحلة بحسب المنهج المقرر. وتم بناء الاختبار بحسب خطوات علمية وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية: ان الاختبار يقيس المعرفة العلمية في قانون كرة السلة ومستواها لدى عينة البحث فوق المتوسط.

الكلمات المفتاحية: بناء اختبار معرفي، قانون كرة السلة، طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

Abstract

The problem of research lies in the belief of the researchers and after their knowledge of some sources and references that the lack of knowledge test in the basketball law, which led them to study this problem, where they defined two goals of the research are: - Building a cognitive test in the law of basketball. Knowledge in the law of basketball for students of the fourth stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala. 128 (students of the fourth stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Diyala, who were chosen by deliberate method as they study basketball law at this stage according to the curriculum. The test was based on scientific steps and the researchers reached the following conclusions: The test measures the scientific knowledge in basketball law and its level in the above-average research sample.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان عملية بناء المقاييس المعرفية لها أهمية كبيرة بوصفها واحدة من أهم الأسس العلمية التي يمكن من خلالها تحديد قدرات الطلبة العلمية في المؤسسات التربوية وفق معايير ومستويات تتناسب بشكل ينسجم والمتغيرات التي تشهدها كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من التطور العلمي والمعرفي وقانون اي لعبة يتم تطبيقه على ارض الواقع من خلال الاداء اثناء المباريات بجميع مسمياتها ومنها لعبة كرة السلة. فان القائمين على تدريس المادة العلمية بقانون كرة السلة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يتبنون اساليب علمية في حصولهم على المعلومات وتحصيل الطلبة الذي بات مهماً للوقوف على ما يملكه من معلومات تساعد على أداء واجبه بصورة صحيحة ومن الضروري، وهذا يخضع إلى مقاييس علمية وموضوعية تصمم وتقنن لمواكبة التطور المعرفي. "اذ تعد الاختبارات والقياسات من أفضل وسائل التقويم إذ يمكن من خلالها الحصول على درجات التي تدعى بالدرجات الخام وهي ذات فائدة محدودة لذا يتطلب الأمر إلى تغيير تلك الدرجات إلى المعايير أو المستويات لأفراد ذلك المجتمع، التي من خلالها يمكننا المقارنة بين أداء أي فرد من ذلك المجتمع مع المستويات التي توصل



إليها، والغاية الحقيقية من تلك الإجراءات هو التعرف على مستوى أداء ذلك الفرد ومقارنته بمستوى أداء أقرانه لغرض التمييز بين مجموعات مختلفة القدرات وتصنيفها إلى مستويات متباينة القدرات "(الخيكاني والجبوري، 2017: 64)

وتؤدي الاختبارات والمقاييس المعرفية دوراً أساسياً ومهماً في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك لاهتمامها بسلوك الفرد الحركي في أثناء الأداء البدني أو المهاري والية التحكيم أثناء المنافسات من خلال توجيه واستخدام المعرفة العلمية عند الأداء، ومن خلال اطلاع الباحثان لأغلب المصادر والمراجع وكونهما تدريسيين في اختصاص الاختبارات والمقاييس وعملهما في تدريس طلبة الاختصاصات الرياضية لم يجدوا الاختبار الوافي لجميع مفردات قانون كرة السلة فضلاً عن التغيرات الحاصلة في مواد القانون في الفترات القريبة السابقة لذا شرعاً ببناء وتقنين اختبار لقانون كرة السلة وفق الخطوات العلمية الدقيقة لرصد عملية التقويم بشكل علمي دقيق وموضوعي والابتعاد عن الاجتهاد والتقويم الذاتي ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال بناء وتقنين الاختبار المعرفي لقانون كرة السلة، والذي من خلاله، نستطيع التعرف على مستوى المعلومات في مفردات مواد قانون كرة السلة الذي يتمتع به الطلبة لوضع النتائج وتحليلها بغية لتطوير المستوى وتقويمه، وهذا ما اكده (عبد المجيد) " ان الاختبارات المقننة التي بإعدادها خبراء في مجال القياس، وتستعمل طبقاً للتعليمات نفسها وطبقاً للتوقيت المحدد للأداء، وتتوافر شروط الاختبار الجيد، وعليه فهي اختبارات أعطيت إلى العديد من العينات أو المجموعات تحت ظروف معينة واشتقت معايير لها ". (عبد المجيد، 1999: ص50)

2-1 مشكلة البحث:

ان الحصول على نتائج دقيقة عند تقويم الطلبة وتحديد مستوياتهم العلمية والمعرفية يمكن ان يتم عن طريق استعمال أفضل اساليب القياس وبطرق علمية وبالتالي فإننا سوف نتمكن من الحصول على مستويات الطلبة المعرفية بشكل دقيق لا تحوله الشكوك لذا هذا الباحثان الى التوجه في بناء وتقنين اختبار معرفي لقانون كرة السلة لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لتعم الفائدة لجميع العاملين في هذا الاختصاص .

3-1 هدفاً للبحث:

- 1- بناء وتقنين اختبار معرفي لقانون كرة السلة لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على المستوى المعرفي في لقانون كرة السلة لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى .

2-4-1 المجال الزمني: من (2018/2/15) لغاية (2018/5/15)

3-4-1 المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحثان لإجراء ومتطلبات اتمام البحث، المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لإيجاد الحل لمشكلة البحث .

2-3 مجتمع وعينة البحث: تحدد مجتمع البحث طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وعينة البحث بطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى. للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم (128) من كلا الجنسين حيث تم اختيارهم كعينة للبحث وتم استبعاد (4) طلاب كونهم من المتغيبين لأغلب دروس كرة السلة، وبذلك تشكل عينة البحث نسبة (87.94%) من المجتمع الكلي .

3-3 الادوات والوسائل المستخدمة:

- الاستبانة.

- اختبار المعرفة العلمية لقانون كرة السلة ملحق (1).



4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 خطوات بناء الاختبار المعرفي لقانون كرة السلة:

1-1-4-3 تحديد مجالات قانون كرة السلة: ان احد خطوات بناء وتقنين قانون لعبة كرة السلة وهي عملية تحديد مجالات الاختبار، حيث تم توزيع استبانة لاستطلاع آراء (17) من ذوي الخبرة والاختصاص، بشأن بيان صلاحية المجالات المقترحة لتمثيل اختبار المعرفة العلمية لقانون كرة السلة والبالغ عددها (8 قواعد)، وبعد جمع الاستبانات تبين اتفاق جميع الخبراء بنسبة (100%) على جميع القواعد، ومن خلال هذه النتائج تبين ان تحديد أهمية مجالات المحتوى لقانون كرة السلة بتساوي جميع المجالات بالأهمية .





3-4-1-2 تحديد أسلوب صياغة فقرات اختبار المعرفة العلمية: قام الباحثان لاختبار نوع الاختبار من (الاختبار من متعدد) عند صياغة فقرات أسئلة المقياس، حيث ان فقرات هذا النوع أكثر أنواع الأسئلة الموضوعية مرونة وأقل تأثراً بعامل التخمين من أسئلة الصواب والخطأ، لأنها تصلح لتقويم التحصيل لأي من الأهداف التعليمية التي يمكن قياسها باختبارات أو مقاييس تحريرية أو كتابية .

3-4-2 إعداد فقرات الاختبار وتجميعها: أن الباحثان اعتمدا في تصنيف فقرات الاختبار وترتيبها وتجميعها، وبالشكل الذي يراه محققا لأهداف بحثهما معتمدين بذلك على المصادر والمراجع العلمية في مجال التخصص .

3-4-3 تحديد صلاحية فقرات الاختبار: بعد ان قام الباحثان بإعداد فقرات الاختبار بصيغتها الأولية والبالغ عددها (80) فقرة وتم عرضها على (17) من ذوي الخبرة والاختصاص، على وفق المجالات الخاصة بقانون كرة السلة، وما إذا كانت تحتاج إلى تعديل أو إضافة، وبعد جمع البيانات وتفرغها استخدم الباحثان اختبار (كا²) للتعرف على الفقرات الصالحة من غيرها، إذ أظهرت النتائج قبول الفقرات كلها لأنها حققت قيمة أكبر من قيمة (2كا) الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)، ولم تسقط أي فقرة وبهذا يكون عدد فقرات الاختبار (80) فقرة متبقية، والجدول .

3-4-4 وضع تعليمات الاختبار: من أجل تنفيذ وإجراء الاختبار حرص الباحثان على ان يتم الحصول على استجابات صادقة من المختبرين تم ضبط العوامل الدخيلة التي يمكن أن تؤثر في سلامة الإجراءات قدر المستطاع .

3-4-5 إجراء تجربة الاختبار المعرفي: بعد قيام الباحثان بالانتهاء من اعداد الصيغة الأولية للاختبار يأتي دور القيام بتجربة الاختبار والتي تكونت من:

3-5 التجربة الاستطلاعية: حيث قام الباحثان، بإجراء تجربتهم الاستطلاعية بتاريخ 2018/4/23 الساعة العاشرة والنصف صباحاً على عينة مكونة من (20) طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة البحث، وقد تم تحديد الزمن المستغرق لأداء الاختبار للتجربة، والذي احتسب عن طريق تسجيل زمن أول مختبر أنهى الإجابة، وقد كان (34) دقيقة، وزمن آخر مختبر كان (56) دقيقة، وعن طريق حساب متوسط الزمن التجريبي، تم التوصل إلى زمن الاختبار، وهو (48) دقيقة، وقد كان إتمام التجربة والاختبار على أتم وجه، والقيام على تقبل آراء الطلبة بخصوص الاختبار والإجابة على أسئلتهم واستفساراتهم، والمحاولة الى إيجاد الحلول المناسبة لها وتلافيها في التجربة الرئيسية حتى يتمكنوا من إنجاح الاختبار .

3-6 التجربة الرئيسية: قام الباحثان بتطبيق اختبار المعرفة العلمية في قانون لعبة كرة السلة المكونة من (80) فقرة على أفراد عينة البناء من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى والبالغ مجموعهم (124) طالب وطالبة حيث تم استبعاد (4) منهم لعدم صدقهم في إجابة أثر التخمين لمتبقى (120) فقط، في يوم 2018/4/26 وعلى وفق شروط وتعليمات تطبيق الاختبار، وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسية التي قام الباحثان تم جمع استمارات الخاصة بعينة البناء جميعهم وترتيبها تمهيداً لتصحيحها وتحليلها إحصائياً " فيتم اختبار الاختبارات بصيغتها النهائية بعد إجراء التجربة (أو التجارب) الاستطلاعية، وبعد التحقق من المعاملات العلمية (صدق، وثبات، وموضوعية) ومؤشرات الصلاحية للاختبارات (معامل الصعوبة، والقدرة التمييزية) عن طريق تطبيقها على عينة التجربة الرئيسية (حسانين، 1999: ص56) .

3-7 تصحيح اجابات الطلبة للاختبار: بعد الانتهاء من جمع استمارات الإجابة الخاصة بعينة البناء تم استخراج درجة كل منهم باستخدام مفتاح التصحيح، وتم إعطاء المختبرين (درجة واحدة) على الإجابة الصحيحة وصفر للإجابة الخاطئة أو المتروكة، واستغرقت عملية تصحيح الاستمارة الواحدة من (10-16) دقائق.

3-8 التحليل الإحصائي لفقرات الاختبار:

- استخراج معاملي صعوبة وسهولة فقرات الاختبار: بعد ان قام الباحثان بمعالجة درجات نتائج الاختبار الخاصة بأفراد عينة البناء إحصائياً تم استبعاد (6 فقرات) من فقرات الاختبار البالغ مجموعها (80) فقرة لأن معاملات الصعوبة والسهولة غير ملائمة لقبول الفقرة، لتكون من (74) فقرة فقط والجدول (1) يبين معاملات الصعوبة والسهولة لفقرات الاختبار .



جدول (1)

يبين معاملي صعوبة وسهولة فقرات مقياس المعرفة العلمية بقانون كرة السلة

رقم الفقرة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	تقويم الفقرة	رقم الفقرة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	تقويم الفقرة	رقم الفقرة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	تقويم الفقرة
1	0.45	0.55	-	28	0.25	0.75	-	55	0.25	0.75	-
2	0.40	0.60	-	29	0.21	0.79	-	56	0.68	0.32	-
3	0.22	0.78	-	30	0.40	0.60	-	57	0.65	0.35	-
4	0.33	0.67	-	31	0.58	0.42	-	58	0.39	0.61	-
5	0.33	0.67	-	32	0.22	0.78	-	59	0.22	0.78	-
6	0.36	0.64	-	33	0.47	0.53	-	60	0.33	0.67	-
7	0.33	0.67	-	34	0.35	0.65	-	61	0.23	0.77	-
8	0.46	0.54	-	35	0.29	0.71	-	62	0.15	0.85	×
9	0.33	0.67	-	36	0.25	0.75	-	63	0.36	0.64	-
10	0.29	0.71	-	37	0.68	0.32	-	64	0.33	0.67	-
11	0.33	0.67	-	38	0.65	0.35	-	65	0.46	0.54	-
12	0.36	0.64	-	39	0.35	0.65	-	66	0.33	0.67	-
13	0.47	0.53	-	40	0.33	0.67	×	67	0.29	0.71	-
14	0.29	0.71	-	41	0.15	0.85	×	68	0.33	0.67	-
15	0.33	0.67	-	42	0.29	0.71	-	69	0.33	0.67	-
16	0.40	0.60	-	43	0.33	0.67	-	70	0.47	0.53	-
17	0.61	0.39	-	44	0.36	0.64	-	71	0.29	0.71	-
18	0.43	0.57	-	45	0.29	0.71	-	72	0.36	0.64	-
19	0.28	0.72	-	46	0.13	0.87	×	73	0.33	0.67	-
20	0.36	0.64	-	47	0.43	0.57	-	74	0.46	0.54	-
21	0.22	0.78	-	48	0.33	0.67	-	75	0.33	0.67	-
22	0.68	0.32	-	49	0.18	0.82	×	76	0.29	0.71	-
23	0.14	0.86	×	50	0.24	0.76	-	77	0.33	0.67	-
24	0.54	0.46	-	51	0.22	0.78	-	78	0.32	0.68	-
25	0.40	0.60	-	52	0.29	0.71	-	79	0.47	0.53	-
26	0.39	0.61	-	53	0.36	0.64	-	80	0.18	0.82	×
27	0.24	0.76	-	54	0.29	0.71	-				

-استخراج معامل التمييز لفقرات الاختبار: اعتمد الباحثان الفقرات التي يكون معامل تمييزها من (0.20 فما فوق) وبذلك لم يتم استبعاد أي فقرة بحسب معايير أبيل، إذ كلما زادت قيمة معامل التمييز كانت أفضل من ناحية الجودة وبهذا أصبحت فقرات الاختبار مكونة من (74)، كما في الجدول (2) الذي يبين قيم معامل التمييز للفقرات.



جدول (2)

يبين معامل تمييز كل فقرات للاختبار المعرفي لقانون كرة السلة

رقم الفقرة	معامل التمييز	تقويم الفقرة	رقم الفقرة	معامل التمييز	تقويم الفقرة	رقم الفقرة	معامل التمييز	تقويم الفقرة
1	0.24	مميزة	26	0.24	مميزة	51	0.25	مميزة
2	0.48	مميزة	27	0.42	مميزة	52	0.68	مميزة
3	0.35	مميزة	28	0.37	مميزة	53	0.65	مميزة
4	0.28	مميزة	29	0.28	مميزة	54	0.39	مميزة
5	0.26	مميزة	30	0.28	مميزة	55	0.22	مميزة
6	0.64	مميزة	31	0.64	مميزة	56	0.33	مميزة
7	0.28	مميزة	32	0.28	مميزة	57	0.23	مميزة
8	0.33	مميزة	33	0.45	مميزة	58	0.25	مميزة
9	0.28	مميزة	34	0.28	مميزة	59	0.36	مميزة
10	0.35	مميزة	35	0.32	مميزة	60	0.33	مميزة
11	0.42	مميزة	36	0.42	مميزة	61	0.46	مميزة
12	0.27	مميزة	37	0.29	مميزة	62	0.33	مميزة
13	0.35	مميزة	38	0.31	مميزة	63	0.29	مميزة
14	0.57	مميزة	39	0.22	مميزة	64	0.33	مميزة
15	0.35	مميزة	40	0.35	مميزة	65	0.33	مميزة
16	0.28	مميزة	41	0.33	مميزة	66	0.47	مميزة
17	0.33	مميزة	42	0.36	مميزة	67	0.29	مميزة
18	0.28	مميزة	43	0.29	مميزة	68	0.36	مميزة
19	0.38	مميزة	44	0.43	مميزة	69	0.33	مميزة
20	0.21	مميزة	45	0.43	مميزة	70	0.46	مميزة
21	0.50	مميزة	46	0.33	مميزة	71	0.35	مميزة
22	0.21	مميزة	47	0.38	مميزة	72	0.28	مميزة
23	0.64	مميزة	48	0.24	مميزة	73	0.28	مميزة
24	0.50	مميزة	49	0.22	مميزة	74	0.64	مميزة
25	0.21	مميزة	50	0.29	مميزة			

9-3 حساب الأسس العلمية لفقرات الاختبار:

9-3-1 الصدق: لقد استعمل الباحثان الصدق الظاهري وللتحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرض الاختبار على (15) من ذوي الخبرة والاختصاص في متغيرات البحث لتحديد صلاحية مفرداتها التي ينتمي إليها .

- **الاتساق الداخلي لفقرات الاختبار:** لإيجاد صدق الاتساق الداخلي بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للاختبار، قام الباحثان باستخدام صيغة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة كل فقرة من الاختبار والدرجة الكلية للاختبار ولأفراد عينة البناء جميعهم والبالغ عددهم (124) طالب وطالبة، وللتعرف على نوع الدلالة الإحصائية أستخدم الباحث معادلة (ت ر) التي أظهرت معنوية معاملات الارتباط لـ (74) فقرة لكون جميع قيم معامل الارتباط كانت أكبر أو تساوي الجدولية والبالغة (0.15) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (122) .

9-3-2 الثبات: وللتحقق من ثبات الاختبار في قانون كرة السلة قام الباحثان باستعمال طريقة التجزئة النصفية لفقرات الاختبار الـ (74)، فقرة إلى نصفين (زوجية وفردية)، ثم قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين مجموع النصفين فقد بلغ (0.84)، وهذا يعني ثبات لنصف الاختبار، ولأجل الحصول على ثبات كامل تم تطبيق معادلة (سبيرمان- براون)، إذ بلغت قيمة معامل الثبات (0.87)، وعند درجة حرية (122)، ومستوى دلالة (0.05)، وهذا مؤشر على ثبات عال للمقياس وهو مؤشر جيد لثبات الاختبار، ليكون الاختبار بصيغته النهائية من (74) فقرة ملحق (2) .



3-9-3 الموضوعية: إن الاختبارات التي تشتمل على فقرات الاختيار من متعدد يكون تصحيحها، عادة موضوعياً سواء كان يدوياً أو آلياً لأن تصحيحها واستخراج نتائجها لا يتأثران بذاتية المصححين لاستخدامهم مفاتيح التصحيح الخاصة بكل اختبار، ولهذا لا يحتاج الباحثان هنا إلى استخدام موضوعية المقياس المعرفي لأن الاختبار له طريقة تصحيح واحدة لا يختلف عليها اثنان .

10-3 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التالية لإتمام متطلبات البحث: النسبة المئوية (الوسط الحسابي-الانحراف المعياري-الوسيط-معامل الالتواء-الخطأ المعياري-معامل التفرطح-معامل الارتباط البسيط (بيرسون)- معامل صعوبة الفقرة-معامل التمييز-اختبار (χ^2) -اختبار T لمعنوية الارتباط) (عون، 2009: 39-174).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 التقديرات الإحصائية لاختبار قانون كرة السلة: بعد ان قام الباحثان بالتطبيق النهائي لاختبار قانون كرة السلة على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى وحصل الباحثان على نتائج النهائية، حيث انه من اللازم عليهما أن يصفيا الاختبار إحصائياً، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين التقديرات الإحصائية لاختبار قانون كرة السلة

المتغيرات	وسط حسابي	انحراف معياري	الخطأ المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	التفرطح
اختبار قانون كرة السلة	58.64	38.7	1.13	44	0.11	0.594 -

يبين الجدول في أعلاه قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار المعرفة العلمية لقانون كرة السلة حيث بلغ الوسط الحسابي بمقدار (58.64) وانحراف معياري (38.7) .

2-4 مستوى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في المعرفة العلمية لقانون كرة السلة:

حتى يتمكن الباحثان من تحقيق المستويات التي عليها مفردات عينة البحث في المعرفة العلمية، طبق المقياس المعرفي على العينة الرئيسية للبحث الحالي، والبالغ عدد أفرادها (124) من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى-العام الدراسي 2017-2018، وبعد معالجة البيانات إحصائياً، أظهرت النتائج إن الوسط الحسابي لدرجات مفردات العينة في اختبار المعرفة العلمية بلغ (58.64) وانحراف معياري مقداره (38.7) بينما كان الوسط الحسابي الفرضي (56.67)، وباستعمال الاختبار التائي لمعرفة الفروق بين المتوسطين تبين إن القيمة التائية المحسوبة بلغت (3.78) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2) عند مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (123) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية التي تؤكد عدم وجود فروق معنوية بين قيمة الوسط الحسابي المحسوب من العينة والوسط الفرضي، مما يعني إن مستويات الطلاب في المعرفة العلمية كانت بمستويات مقبولة، وكما يبينها الجدول (4).

جدول (4)

يبين القيم الإحصائية للمعرفة العلمية والوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (T) المحسوبة والوزن النسبي والترتيب والدلالة الإحصائية

المتغيرات	وسط حسابي	انحراف معياري	الوسط الفرضي	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية
المعرفة العلمية الكلية	58.64	9.78	54.32	3.78	123	2	معنوي

إن ما تبينه النتائج أنفة الذكر وبشكل عام هو إن مستويات المعرفة العلمية بقانون كرة السلة عند طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى جاءت بمستويات متوسطة دللت على تمتع الطلبة بمستوى معرفي واضح فيما يعنيه بقانون لعبة كرة السلة، إذ جاءت المعرفة العلمية معنوية ذات دلالة إحصائية جيدة، تعبر عن تمتع افراد العينة بمستوى متوسط في المعرفة العلمية بالقانون لهذه اللعبة من خلال الوسط الحسابي حيث بلغ (58.64) وانحراف معياري (9.78) ووسط فرضي (54.32) في حين بلغت



قيمة (ت) المحسوبة (2) عند درجة حرية (122) وهي أعلى من قيمتها الجدولية مما يدل على انه يتمتعون بدرجة متوسطة من المعرفة العلمية في قانون كرة السلة.

" أن الإعداد المعرفي يحدد مدى اكتساب الطالب للمعارف والمعلومات وهي قدرته على الأداء العملي الذي يسهم في ربط التصورات السمعية والبصرية التي اكتسبها بالتصورات الحركية "(الياسري، 2010: 79).

" أن الإعداد المعرفي يؤدي إلى إنضاج تفكير اللاعبين أو الطلبة وخلق القدرات لهم مثل التحليل والتركيب والتقويم وهي عمليات عقلية تحتاج إلى التفكير المستمر في حل متطلبات المنافسة بما يتناسب والموقف، إذ إن الأداء العملي ما هو إلا تطبيق للمعارف والمعلومات المكتسبة"(مجيد وعيال، 2012: 158).

ويلاحظ هناك علاقة بين التعليم والتدريب على المهارات والتفكير في مستوى الأداء المهاري (التدريب الذهني) وهذا ما أشار إليه حيث يقول "يصعب فصل التدريب الذهني أو الفكري عن التدريب الحركي والذي يسهم في تعلم فن الأداء "(قاسم حسن حسين 1998: 174).

وان الباحثان يتفقان بهذه العلاقة بين المعرفة والأداء الحركي حيث يؤدي الإعداد المعرفي إلى إنضاج تفكيرهم وخلق القدرات لهم لإكسابهم الخبرة المطلوبة حيث إن الترابط بين الإعداد المعرفي والعمل سييسد الطلبة إلى حد كبير لاكتساب قدرات فنية وخططية والتي بدورها تؤدي إلى رفع مستوى الأداء لديهم وكذلك انجازهم بما يؤثر على المستوى الروحي لديهم ويعزز ثقتهم بأنفسهم ويخلق روح المنافسة بينهم.

1-5 الاستنتاجات:

تمكن الباحثان أن يستنتجان الآتي:

1-أسفرت عملية التحليل الاحصائي لعملية بناء الاختبار عن بناء اختبار معرفي لقانون كرة السلة مكون من (74) فقرة.

2-ظهور مستويات معرفية فوق المتوسطة في المعرفة لقانون كرة السلة لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-5 التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يأتي:

1-ضرورة إخضاع الطلبة للاختبارات التقويمية المختلفة بشكل مستمر ودائم ولكل موضوع لما تمتاز به من أثر في تحصيل الطلبة .

2-ضرورة إعداد مدرسين التربية الرياضية بالشكل الذي يمكنهم من استعمال أي نوع من أنواع التقويم التربوي، وذلك من خلال إقامة دورات تدريبية، وتأهيلية للمدرسين من أجل إعدادهم، وإعادة تأهيلهم علمياً في كيفية استخدام أنواع التقويم المتنوعة .

3-ضرورة التركيز على الطلاب في زيادة معرفتهم العلمية لأنها تعمل على تحسين أداءهم المهاري، وذلك من خلال التركيز على مادة القياس والتقويم.

5-إجراء دراسة للمعرفة العلمية لمعرفة أثر التقويم في التحصيل الدراسي في باقي المواد الدراسية المعتمدة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات الأخرى.



المصادر:

- عامر سعيد الخيقاني وايمان هاني الجبوري؛ الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية، ط1، النجف، الضياء للنشر والتوزيع، 2010.
- عبد الحسين مجيد وياسين حميد عيال؛ القياس والتقويم للطالب الجامعي، بغداد، مكتب اليمامة، 2012.
- قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، (1998).
- محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد؛ الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- محمد جاسم الياسري؛ إختبارات التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط1، النجف، الضياء للنشر والتوزيع، 2010.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- مُحَمَّدٌ صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4: القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- مروان عبدالمجيد؛ الاسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999.
- عايد كريم عبد عون؛ مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss، النجف الاشرف، دار الضياء للتصميم والطباعة والنشر، 2009.

ملحق (1)

اسماء الخبراء

ت	اللقب العلمي والاسم	التخصص	مكان العمل
1.	أ.د إيمان حسين	اختبارات ومقاييس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
2.	أ.د ثائر داود	اختبارات ومقاييس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
3.	أ.د عبدالرحمن ناصر	اختبارات ومقاييس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
4.	أ.د سها عباس	تعليم/كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
5.	أ.م.د مهند عبدالستار	تدريب/سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
6.	أ.م.د مُحَمَّدٌ وليد شهاب	اختبارات ومقاييس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
7.	أ.م.د يسار صباح جاسم	علم نفس/سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
8.	أ.م.د عدي عبدالحسين	اختبارات/سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
9.	أ.م.د رشا طالب ذياب	تعليم/كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
10.	أ.م.د لقاء عبدالله علي	تدريب/سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
11.	أ.م.د وسن حنون	فلسفة تدريب/سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
12.	أ.م.د بشار غالب شهاب	اختبارات ومقاييس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
13.	أ.م.د ظاهر غناوي محمد	تعليم/كرة سلة	كلية التربية البدنية الاساسية / جامعة ديالى
14.	أ.م.د تحرير علوان	فلسفة تدريب/سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
15.	أ.م.د نزار جبار	اختبارات /سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
16.	م.د محمد عبد الشهيد	اختبارات /سلة	وزارة الرياضة والشباب
17.	أ.م.د سحر حر	طرائق تدريس /سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى



ملحق (2)

اختبار قانون كرة السلة بصيغته النهائية

س: ضع حرف الإجابة الصحيحة في الفراغ لكل مما يأتي:

- 1- كرة السلة تلعب بفريقين عددهما لكل فريق. أ- خمسة لاعبين. ب- ستة لاعبين. ج- سبعة لاعبين.
- 2- يحق لرئيس الفريق التشاور مع الحكم عند الشك بقراره والكرة
أ- خارج ارضية الملعب. ب- في حيازة فريق ب. ج- في حيازة فريق أ.
- 3- يكون الفائز الفريق الذي يسجل العدد الأكبر من النقاط عند انتهاء
أ- زمن الفترة الثالثة. ب- زمن الشوط الثاني. ج- زمن الفترة الثانية.
- 4- يكون قياس عرض خطوط الملعب أ- (2 سم). ب- (5 سم). ج- (6 سم).
- 5- يتم تبديل ساحة اللعب بين لفريقين بعد نهاية أ- الفترة الاولى. ب- الشوط الاول. ج- الفترة الثالثة.
- 6- لا يجوز للاعب الفريق الواحد استخدام ارقام أ- مماثلة. ب- مختلفة. ج- مشابهة ومختلفة.
- 7- جميع اعضاء الفريق المسموح لهم اللعب يعتبرون اثناء الاستراحة. أ- لاعبين. ب- احتياط. ج- بدلاء.
- 8- تسمى المنطقة الامامية للفريق هي المنطقة التي
أ- فيها سلة الفريق المهاجم. ب- فيها سلة الفريق المدافع. ج- فيها الكرة.
- 9- يعتبر خط المركز من تنفذ عليه أ- الرمية الحرة. ب- كرة القفز. ج- رمية ادخال واستئناف اللعب.
- 10- يسمح لعضو الفريق باللعب عندما يسجل في استمارة التسجيل
أ- قبل بداية الشوط الثاني. ب- قبل بداية الفترة الاولى. ج- قبل بداية الفترة الثانية.
- 11- ارجاع الكرة من المنطقة الامامية الى المنطقة الخلفية عقوبتها
أ- كرة قفز. ب- فقدان حيازة. ج- رمية حرة.
- 12- عقوبة المشي بالكرة اثناء المباراة من قبل احد اللاعبين
أ- خطأ شخصي. ب- مخالفة. ج- رمية حرة.
- 13- احد اللاعبين ادخل الكرة متعمداً في سلة فريقه
أ- خطأ شخصي وفقدان حيازة. ب- مخالفة ولا تحتسب الاصابة. ج- تحتسب عليه نقطة.
- 14- قام مدرب فريق (أ) بتبديل احد اللاعبين لأكثر من مرة
أ- يخرج اللاعب وفقدان حيازة. ب- سوء لسوك وفقدان حيازة. ج- يسمح له ولا ضرر.
- 15- السلة التي تهاجم من فريق تكون سلة المنافسين، والسلة التي يدافع عنها الفريق هي
أ- السلة الخاصة به. ب- سلة الفريق الحائز على الكرة. ج- سلة الفريق الذي له رمية حرة.
- 16- متى يسمح للمدرب الوصول الى طاولة التسجيل والاستفسار عن النقاط وغيرها
(أ- عند استمرار اللعب. ب- الفريق بحالة هجوم. ج- الكرة خارج الملعب).
- 17- يجوز للاعب الفريقين استخدام ارقام
(أ- مماثلة. ب- مختلفة. ج- مشابهة ومختلفة).
- 18- يجب أن ترسم جميع الخطوط وتكون مرئية بوضوح.
(أ- باللون مختلفة. ب- باللون مختلفة وعرض 5سم. ج- بنفس الالوان).
- 19- تكون ساحة اللعب محددة بخط الحدود المكون من خطي النهاية، وخطي الجانب وهذه الخطوط تعتبر (أ- جزء من ساحة اللعب. ب- ليست جزءاً من ساحة اللعب. ج- جزء من ساحة اللعب للفريق الحائز للكرة).
- 20- يجب أن يبعد أي عائق بما فيه مقعد الفريق على الأقل عن ساحة اللعب. (أ- 1متر. ب- 3متر. ج- 2متر).
- 21- يرسم خط المركز بشكل متوازي مع خطي النهاية من نقطتي المنتصف لخطي الجانب ويجب أن يمتد خارج كل خط جانبي.
(أ- 10 سم. ب- 20 سم. ج- 15 سم).
- 22- الفريق الذي يسجل العدد الأكبر من النقاط عند انتهاء يكون الفائز.
(أ- الفترة الثالثة. ب- الفترة الثانية. ج- الشوط الثاني).
- 23- يجب أن تكون ساحة اللعب بأبعاد من
(أ- 28) م بالطول بعرض (15) م. ب- (26) م العرض والطول (15) م. ج- (28) م بالطول بعرض (14) م.
- 24- يجب أن تكون ساحة اللعب من أرض منبسطة ذات سطح صلب خالي من العوائق مقاسة من
(أ- الحافة الداخلية لخط الحدود. ب- الحافة الخارجية لخط الحدود. ج- منتصف خط الحدود).



- 25- ترسم الدائرة المركزية في منتصف ساحة اللعب بقطر.....
(أ- (80، 3م). ب- (80، 1م). ج- (60، 3م). د- (80، 3م).
- 26- ترسم الدائرة المركزية في منتصف ساحة اللعب مقاس من.....
(أ- الحافة الخارجية لمحيط الدائرة . ب- الحافة الداخلية لمحيط الدائرة .
ج- منتصف خط المحيط الدائرة) .
- 27- طلاء الدائرة المركزية من الداخل، فيجب أن يكون من نفس لون.....
أ- المناطق المحرمة. ب- الملعب. ج- خطوط الملعب.
- 28- قياس دوائر الرمية الحرة في ساحة اللعب بنصف قطر.....
أ- (80، 3م). ب- (80، 1م). ج- (60، 3م). د- (80، 3م).
- 29- يرسم خط الرمية الحرة موازيا لخط النهاية، ويجب أن تبعد حافته البعيدة عن الحافة الداخلية لخط النهاية .
أ- (80، 3م). ب- (80، 6م). ج- (80، 5م). د- (80، 3م).
- 30 - يجب أن يتوفر..... مقعداً في منطقة مقعد الفريق للمدربين ومساعدتهم، البدلاء وأنصار الفريق.
أ- (14). ب- (12). ج- (10). د- (12).
- 31- يسمح لعضو الفريق باللعب إذا لم يتم استبعاده أو ارتكابه..... أخطاء .
أ- (3) ثلاثة. ب- (5) خمسة. ج- (6) ستة. د- (12) اثني عشر.
- 32- يتكون كل فريق من ما لا يزيد عن..... عضو فريق مسموح لهم باللعب، بما فيهم رئيس الفريق .
أ- (10) عشرة. ب- (5) خمسة. ج- (12) اثني عشر. د- (12) اثني عشر.
- 33- لكل فريق من أنصار الفريق كحد أعلى ، اللذين يمكن أن يجلسوا على المقعد ولهم مسؤوليات خاصة، مثلاً: مدير، طبيب، معالج، الخ.
أ- (6) ستة. ب- (5) خمسة. ج- (3) ثلاثة. د- (12) اثني عشر.
- 34-..... لاعبين من كل فريق يجب أن يتواجدوا على أرض الملعب أثناء وقت اللعب ويسمح باستبدالهم .
أ- (6) ستة. ب- (4) أربعة. ج- (5) خمسة. د- (12) اثني عشر.
- 35- يصبح البديل لاعبا واللاعب بديلا عندما يشير للبديل ليدخل أرض الملعب .
أ- رئيس الفريق. ب- المدرب. ج- الحكم. د- (12) اثني عشر.
- 36- يصبح البديل لاعبا واللاعب بديلا عندما يطلب البديل التبدل من أثناء الوقت المستقطع أو استراحة اللعب .
أ- المسجل. ب- المدرب. ج- الحكم. د- (12) اثني عشر.
- 37- يتكون لباس (زي) لاعبي أعضاء الفريق الواحد قمصان من
أ- ألوان حسب رغبة كل لاعب . ب- مختلف الألوان. ج- نفس اللون. د- (12) اثني عشر.
- 38- يجب على جميع اللاعبين أن يضعوا قمصانهم المخصصة للعب .
أ- داخل السراويل. ب- خارج السراويل. ج- حسب رغبة كل لاعب. د- (12) اثني عشر.
- 39- عقوبة المشي بالكرة من قبل أحد اللاعبين
أ- فقدان حيازة . ب- إسقاط كرة . ج- رمية حرة . د- (12) اثني عشر.
- 40- على كل عضو فريق أن يرتدي قميص مرقم من..... بأرقام واضحة وألوان موحدة مغايرة للون القميص .
أ- الامام فقط. ب- الخلف فقط. ج- الأمام والخلف. د- (12) اثني عشر.
- 41- يجب أن يكون عرض الأرقام الموجودة على زي اللاعب على الأقل.
أ- (2) سم. ب- (4) سم. ج- (3) سم. د- (12) اثني عشر.
- 42- يجب أن تبعد أية مادة دعائية أو شعار على الأقل عن أي رقم .
أ- (3) سم. ب- (4) سم. ج- (5) سم. د- (12) اثني عشر.
- 43- لا يسمح للحكم بإطلاق صافرته، إذا كانت عند حدوث إصابة لاعب.
أ- الكرة ميتة. ب- الكرة حية. ج- الكرة خارج اللعب. د- (12) اثني عشر.
- 44- يسمح أن يدخل أرض الملعب بدون إذن من الحكم إذا كان اللاعب المصاب يتطلب معالجة طبية فورية .
أ- المدرب. ب- الطبيب. ج- الإداري. د- (12) اثني عشر.
- 45- أي لاعب يصاب خلال المباراة ، يجب أن يستبدل .
أ- بالعطش. ب- بجرح أو نزف. ج- إصابة دفع . د- (12) اثني عشر.
- 46- هو اللاعب الذي يعين من قبل مدربه على أرض الملعب .
أ- رئيس الفريق. ب- المدافع. ج- مصوب الرمية الحرة. د- (12) اثني عشر.
- 47- يسمح له الاتصال بالحكام أثناء المباراة للحصول على معلومات فقط عند الوقت المسموح به.
أ- الإداري. ب- المدرب. ج- رئيس الفريق. د- (12) اثني عشر.



- 48- يجب على كل مدرب أو من يمثله أن يزود المسجل قبل موعد بدء المباراة دقيقة على الأقل بقائمة مكتوبة بأسماء وأرقام أعضاء الفريق المؤهلين للعب في المباراة.
- أ- (10) عشرة ب- (15) خمسة عشر ج- (20) عشرين.
- 49- وأنصار الفريق هم الأشخاص الوحيدون المسموح لهم بالجلوس والبقاء ضمن منطقة مقعد الفريق.
- أ- المدرب والإداري فقط ب- المدربون، مساعدوهم، أعضاء ج- رئيس الفريق والمساعد فقط.
- 50- يسمح فقط بالبقاء واقفاً أثناء المباراة .
- أ- الإداري ب- المدرب ج- الطبيب المعالج .
- 51- يجب على المدرب أن يعلم الحكم برقم اللاعب الذي سيقوم بعمل عندما يغادر رئيس الفريق أرض الملعب .
- أ- منفذ الرمية الحرة ب- المدافع ج- رئيس الفريق.
- 52- يجب على المدرب أن يعين لفريقه في جميع الحالات التي لم تحدد فيها القواعد رامي الرمية الحرة .
- أ- رامي الرمية الحرة ب- رمية الإدخال ج- رمية الإسقاط .
- 53- يجب أن تتكون المباراة من
- أ- (4) أربع فترات ب- (3) ثلاث فترات ج- (4) أربع أشواط.
- 54- يجب أن تتكون زمن الشوط في المباراة
- أ- دقيقة 10 ب- 15 دقيقة ج- 20 دقيقة.
- 55- يجب أن يكون هناك استراحة من (2) دقيقتين
- أ- بين الفترات جميعها ب- الأشواط ج- الفترة الأولى والثانية.
- 56- إذا كانت النتيجة التعادل عند نهاية زمن اللعب للفترة، يجب أن تستمر المباراة لأي عدد لازم من الفترات الإضافية من (5) خمس دقائق لكسر التعادل.
- أ- الرابعة ب- الثالثة ج- الثانية.
- 57- تبدأ الفترة الأولى عندما تترك الكرة يد (يدي) من كرة القفز في بداية الفترة الأولى.
- أ- رئيس الفريق ب- الحكم ج- الحكم الطاولة.
- 58- لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين لاعبين جاهزين للعب على أرض الملعب .
- أ- (3) ثلاثة ب- (4) أربعة ج- (5) بخمسة.
- 59- يجب أن يتم تبادل السلتيين بين الفريقين عند نهاية
- أ- الفترة الثالثة ب- الفترة الثانية ج- الفترة الرابعة.
- 60- يجب أن تنتهي الفترة ، الفترة الإضافية أو المباراة عندما تنطلق المباراة لنهاية زمن اللعب .
- أ- إشارة الساعة ب- صافرة الحكم ج- إشارة أحد المدربين.
- 61- يجب على اللاعب أن لا يجري بالكرة، يعتمد ركلها أو صدها بأي جزء من
- أ- الساق ب- اليدين ج- الرأس.
- 62- تحدث الإصابة عندما تكون الكرة حية وحالتها
- أ- أعلى وتستقر بها أو تمر خلالها ب- أعلى وتستقر فوق الحلق ج- أعلى وتلامس الحلق وتسقط للأرض.
- 63- تحتسب الإصابة من الرمية الحرة
- أ- (2) بنقطتين ب- (3) بثلاث نقاط ج- (1) بنقطة واحدة.
- 64- تحدث عندما تمرر الكرة من خارج الحدود إلى داخل الملعب من قبل اللاعب المنفذ تسمى
- أ- الرمية الحرة ب- رمية الإدخال ج- رمية الإسقاط.
- 65- يجب على اللاعب المنفذ لتمرير الكرة من خارج الحدود إلى داخل الملعب ألا يستنفذ أكثر من لترك الكرة.
- أ- (6) ستة ثواني ب- (5) خمس ثوان ج- (3) ثلاث ثوان.
- 66- لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين لاعبين جاهزين للعب على أرض الملعب .
- أ- (3) ثلاثة ب- (4) أربعة ج- (5) بخمسة.
- 67- يخسر الفريق المباراة بالإخفاق إذا قل عدد لاعبي الفريق أثناء المباراة عن داخل الملعب جاهزين للعب.
- أ- ثلاثة لاعبين ب- أربعة لاعبين ج- لاعبين اثنين.
- 68- تحدث كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة بين أي لاعبين متنافسين في بداية
- أ- الفترة الأولى ب- الفترة الثانية ج- الفترة الأولى والثالثة.
- 69- الحق في طلب وقت مستقطع خلال المباراة .
- أ- للمدرب أو مساعد المدرب ب- لمساعد المدرب فقط ج- للمدرب فقط.



- 70- يجب على اللاعب أن لا يبقى في المنطقة المحرمة للمنافسين أكثر من..... متواصلة
أ- ثلاث ثوان. ب- أربع ثوان. ج- خمس ثوان.
71- يحق السيطرة على كرة حية على أرض الملعب للفريق فيجب على ذلك الفريق أن يحاول التصويب لإصابة ميدانيه خلال.....
ثانية.
أ- (20) عشرون. ب- (24) أربع وعشرون. ج- (22) اثنتان وعشرون.
72- يكون الفريق في وضع جزاء خطأ الفريق عندما يرتكب..... أخطاء فريق بالفترة.
أ- (4) أربع. ب- (3) ثلاث. ج- (2) اثنتان.
73- جميع أخطاء الفريق المرتكبة في الفترة الإضافية يتم اعتبارها وكأنها ارتكبت في الفترة.....
أ- الرابعة. ب- الثالثة. ج- الأولى.
74- إذا ارتكبت المخالفة (المخالفات) من قبل رامي الرمية الحرة..... إن نجحت الرمية الحرة . أ- لا يتم احتساب النقطة.
ب- لا يتم احتساب النقطة. ج- تعاد.



عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





نسبة مساهمة بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين بفاعلية الأداء الهجومي للاعبي المنتخب العراقي للناشئين بالمبارزة

أ.د. عبد الكريم فاضل عباس
أ.م.د. ظافر ناموس الطائي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
المديرية العامة لتربية ديالى

dafernamoos@yahoo.com

الملخص

إن دراسة فاعلية الأداء الهجومي للاعبين المنتخب العراقي للناشئين المشارك بالبطولة العربية بالمبارزة التي أقيمت بالقاهرة للفترة من 12-15 شباط 2018 ونسبة مساهمة ببعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين فيها، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وبعد إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث البالغة (11) لاعباً ناشئاً، ومعالجة البيانات التي حصل عليها إحصائياً. توصل إلى أهم الاستنتاجات ومنها: أثبتت النتائج أنه هناك فروق معنوية بين بعض أنواع القوة (تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة) والسرعة الانتقالية للرجلين بالتقدم والتقهقر معاً وفاعلية الأداء الهجومي في دور المجموعات ومباريات الفرق للمنتخب العراقي للناشئين، وساهمت بنسب (24-28%) في فاعلية الأداء الهجومي، بينما لا توجد فروق بينها في دور خروج المغلوب. ويوصي الباحثان بضرورة استعمال عمليات التحليل والتشخيص لنتائج البطولات العربية والأقليمية، سيما التي تشارك فيها المنتخبات العراقية بالمبارزة. ومن المهم استثمار نتائج هذه الدراسة المبحوثة لتغيير حال المنتخبات العراقية بالمبارزة نحو الأفضل.

الكلمات المفتاحية: الأداء الهجومي بالمبارزة، القوة، السرعة الانتقالية للرجلين.

Abstract

(The percentage of the contribution of some types of strength and the speed of the transition of the foods effectively offensive performance of the players of the Iraqi junior team dueling)

The study of the effectiveness of the offensive performance of the players of the Iraqi junior team participating in the Arab Championship fencing held in Cairo for the period from 12 to 15 February 2018 In terms and the contribution rate of some types of strength and the speed of the transition foods, the researchers used the descriptive manner relational relations. After conducting the main experiment on the research sample of (11) junior players, And processed data obtained statistically. Reached the most important conclusions: The results showed that there are significant differences between some types of strength (tolerance of strength and strength characteristic of speed) And the transition speed of the foot progress and progress and regression together And the effectiveness of offensive performance in the group stage and team matches for the Iraqi junior team. While there are no differences between them in the direct exit role. And contribute to low rates (24-28%). The researchers recommends the use of analysis and analysis of the results of Arab and regional tournaments, Especially in which the Iraqi teams participate in the fencing. It is important to invest the results of this research study to change the situation of the Iraqi teams duel for the better.



Key words: Offensive performance fencing, strength, the transition speed of the legs.

1- المقدمة:

تعد رياضة المبارزة من الرياضات الفردية المهمة التي أصبح لها صدى كبيراً في الآونة الأخيرة ولها جمهور في البطولات الدولية والأولمبية، وإن ما يميزها كونها رياضة تعتمد على قدرات اللاعب البدنية الحركية والمهارية في أداء المهارات الهجومية والدفاعية أثناء المباريات، وتعد القوة العضلية من القدرات البدنية المهمة للاعب المبارزة، إذ يتوقف عليها أداء المهارات الهجومية والدفاعية. وتكتسب أهمية خاصة لدورها الكبير والأساس في تحقيق الإنجاز لدى لاعبي المبارزة خلال المباراة، ويحتاجونها في كثير من مواقف اللعب المختلفة للوصول بأسرع وقت إلى هدف المنافس، وذكر (محمد رضا إبراهيم، 2008) "إن تحسين القوة العضلية قد أدى إلى تحسين مستوى الإنجاز بما يعادل (8-12) مرة مقارنة مع الرياضيين الذين يستخدمون المهارات الفنية فقط في تحقيق الإنجازات لألعاب رياضية معينة" (16: 615).

وإن الأداء الجيد للاعب المبارزة يعتمد على أداء الحركات السريعة والمفاجئة والتحرك الدقيق والمخطط له على الملعب مما يمكنه من تسجيل لمسة بشكل قانوني وهذا يتطلب من اللاعب أن يمتلك قدرات بدنية عالية للاستمرار بالأداء ومن هذه القدرات أنواع القوة الخاصة والمتمثلة في (القدرة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، تحمل قوة)، إذ إن هذه الأنواع للقوة الخاصة يحتاجها المبارز بشكل مباشر في معظم حركاته ولا سيما عضلات الرجلين والذراعين والكتف والجذع خصوصاً في أداء حركات الرجلين سواء في الهجوم أو الدفاع.

وهنا أكد (عباس الرملي، 1993) من "إن قدرة العضلات ولاسيما عضلات الرجلين والذراعين والكتف والجذع، لها قدر من الأهمية لدى المبارز ليس فقط من أجل تحريك ذلك النصل الخفيف من الصلب وهو جزء من أجزاء السلاح بل في توفير قدر كبير جداً من السرعة في نقل ثقل كتلة الجذع الذي يندفع بقوة إلى الأمام ثم يرتد إلى الخلف إذ يقوم المبارز بالهجوم لتسجيل لمسة على المنافس أو العودة إلى وضع الاستعداد لتفادي لمسة المنافس" (9: 111).

وتعد السرعة إحدى قدرات الإعداد البدني وإحدى الركائز المهمة للوصول إلى المستويات العليا، فهي تؤدي دوراً مهماً في الهجوم والدفاع، وذلك لكون هذه القدرة تؤدي دوراً مهماً في رياضة المبارزة التي تتطلب قطع مسافات محددة في أقل زمن أو أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة، والسرعة هي من العوامل التي تؤثر بشكل مباشر في حسم نتيجة المنافسة في الكثير من المواقف الهجومية والدفاعية التي يرميها المبارز.

وهنا يشير (محمد سمير الفقي، 1993) إلى إنه "يجب إن تتصف حركات المبارز بصفتين هما السرعة والقوة وهما كمحصلة تؤديان إلى الأداء الحركي السليم والفعال وذلك هو المطلوب تحقيقه في إن يصبح الأداء المهاري للحركة المستخدمة ذا إنتاجية عالية وفاعلية مؤثرة". (17: 28-29)

إن طبيعة المبارزة التي تتم بين متنافسين كلاً في مواجهة الآخر يتبادلان أداء المهارات الهجومية والدفاعية الخاصة باللعبة في محاولة ينل احدهما الآخر بلمسة بذبابة سلاحه، مؤدياً إحدى المهارات الهجومية الخاصة بالمبارزة بأداء سريع يتغلب فيه على سرعة أداء منافسه للمهارة الدفاعية، محققاً نظرية أن الأسرع هو الأفضل وهو الأسبق في تسجيل اللمسة دائماً إذ إن المبارز الذي يتميز بالأداء السريع إلى جانب المهارة المستخدمة عند منافسة يكون له السبق غالباً في التسجيل، وتصبح فرصة فوزه على منافسه أكبر (12: 46).

نظراً لكون رياضة المبارزة تتميز بالحركة المستمرة والأداء الخاطف ويظهر ذلك بوضوح في الحركات الهجومية أو الدفاعية بين كل من المتبارزين، لذلك فللسرعة أهمية كبيرة في رياضة المبارزة التي تظهر من خلال نوعية فاعلية الأداء الهجومي الذي سيقوم به اللاعب المهاجم الذي يجب



أن يهاجم منافسه بسرعة فائقة مستغلاً قدرته على إدراك الأماكن المكشوفة في هدف منافسه، محاولاً تحقيق لمسة على الهدف القانوني لذلك المنافس.

وتكمن أهمية البحث في دراسة بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين وعلاقتهما بفاعلية الأداء الهجومي لدى لاعبي المنتخب العراقي للناشئين المشارك بالبطولة العربية للناشئين بالمبارزة والمقامة في القاهرة 2018.

إن عملية دراسة وتحليل فاعلية الأداء الهجومي للاعبي المنتخب العراقي للناشئين المشارك بالبطولة العربية بالمبارزة والمقامة بالقاهرة 2018، تأتي استكمالاً لدراسات وبحوث سابقة تناولت تحليل نتائج الفرق العراقية والعربية بالمبارزة ومنها (دراسة ظافر ناموس الطائي وأحمد الفقي، 2013، ودراستي (محمد الياسري وظافر ناموس الطائي، 2015، و2017)، لذا تتمحور مشكلة البحث بالإجابة على التساؤل التالي: ما نوع العلاقات الارتباطية بين فاعلية الأداء الهجومي الناجح للاعبي المنتخب العراقي للناشئين وبعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين؟ وماهي نسبة مساهمتها في فاعلية الأداء الهجومي خلال الأدوار الثلاثة (المجموعات، خروج المغلوب، مباريات الفرق)؟

يهدف البحث إلى التعرف على:

1- فاعلية الأداء الهجومي لدى لاعبي المنتخب العراقي للناشئين المشارك بالبطولة العربية 2018 بالقاهرة.

2- بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين لدى لاعبي المنتخب العراقي للناشئين المشارك بالبطولة العربية 2018 بالقاهرة.

3- العلاقات الارتباطية بين فاعلية الأداء الهجومي لدى لاعبي المنتخب العراقي للناشئين و بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين.

4- نسبة مساهمة بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين في فاعلية الأداء الهجومي.

اشتملت مجالات البحث على ما يأتي:

المجال البشري: لاعبي المنتخب العراقي للناشئين بالمبارزة المشارك البطولة العربية للناشئين بالقاهرة شباط 2018.

المجال الزمني: للفترة من 2017/12/9 لغاية 2018/2/22.

المجال المكاني: قاعة المبارزة في المجمع الرياضي بوزارة الشباب والرياضة ببغداد، والصالة الرياضية بالقاهرة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المنتخب العراقي للناشئين بالأسلحة الثلاثة والمشارك بالبطولة العربية المقامة بالقاهرة عام 2018 والبالغ عددهم (11) لاعباً ناشئاً.

3-3 الوسائل الأجهزة والأدوات المستخدمة: استخدم الباحثان الوسائل التالية: (ساعة توقيت، شريط قياس جلدي، شواخص، ملعب مبارزة).

4-2 إجراءات البحث:

1-4-2 تحديد بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية واختباراتها: حدد الباحثان بعض أنواع القوة

وهي (القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) والسرعة الانتقالية للرجلين، من خلال اطلاعه على الأدبيات الخاصة برياضة المبارزة التي أكدت على أهميتها للاعب المبارزة، ومن ثم تحديد الاختبارات الخاصة بهذه القدرات وهي اختبارات مقننة على البيئة العراقية كونها مستخدمة من قبل الباحثين والمختصين في رياضة المبارزة وهي كالآتي:



- 1- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة الانفجارية. (15: 76)
- 2- اختبار ثلاث وثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة. (4: 194)
- 3- اختبار الدبني من وضع الاستعداد لمدة (30) ثانية لقياس تحمل القوة. (3: 60)
- 4- اختبار السرعة الانتقالية بالتقدم على الملعب. (10: 53)
- 5- اختبار السرعة الانتقالية بالتقهقر على الملعب. (10: 33)
- 6- اختبار السرعة الانتقالية بالتقدم والتقهقر على الملعب. (18: 50)
- 5-2 التجربة الرئيسية: وحتى يستكمل الباحثان تجربته الرئيسية، قام بإجراء الاختبارات على عينة البحث في ملاعب قاعة المبارزة التابعة للاتحاد العراقي المركزي للمبارزة في المجمع الرياضي بوزارة الشباب والرياضة ببغداد للفترة من 2017/12/9 ولغاية 2017/12/16 وتم له ذلك بمساعدة فريق العمل^(*) وبعد جمع بيانات اللاعبين واعتماد نتائجهم النهائية في مباريات دور المجموعات وخروج المغلوب والفرقي بكل سلاح من أسلحة المبارزة في البطولة العربية للناشئين والمقامة بالقاهرة للفترة من 2018/2/12-2018/2/15، ثم تحليلها لإيجاد فاعلية الأداء الهجومي باستخدامه المعادلة التالية:
فاعلية الأداء الهجومي = عدد اللمسات التي سجلها المبارز - عدد اللمسات المسجلة عليه / عدد المباريات التي لعبها.
- 6-2 الوسائل الإحصائية: استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS، لمعالجة البيانات التي تم جمعها بغية عرض النتائج تحليلها ومناقشتها لتحقيق أهداف البحث ومن هذه الوسائل (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الارتباط البسيط لبيرسون، الارتباط المتعدد).
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:
- 3-1 عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين وفاعلية الأداء الهجومي للاعبين المنتخب العراقي للناشئين وتحليلها ومناقشتها:
الجدول (1)
- يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض انواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين وفاعلية الأداء الهجومي للاعبين العراقي الناشئين

متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القدرة الانفجارية	سم	176.273	26.043
القوة المميزة بالسرعة	متر	5.205	1.118
تحمل القوة	عدد مرات	31.182	2.136
السرعة الانتقالية بالتقدم	ثانية	5.204	0.716
السرعة الانتقالية بالتقهقر	ثانية	5.460	1.347
السرعة الانتقالية بالتقدم والتقهقر	ثانية	10.259	1.008
فاعلية الأداء الهجومي في دور المجموعة	نقطة	3.146	0.737
فاعلية الأداء الهجومي في دور خروج المغلوب	نقطة	8.273	4.982
فاعلية الأداء الهجومي في المباراة الفرقي	نقطة	2.568	1.776

من الجدول (1) تتبين لدينا التقديرات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث التي تباينت بقيمها لاختلاف طرائق قياسها ولغرض معرفة العلاقات الارتباطية فيما بينها استخدم الباحثان معامل

(*) حسين ثابت؛ مدرب المنتخب الوطني بالمبارزة سلاح سيف المبارزة.

بلال قاسم ؛ مدرب المنتخب الوطني بالمبارزة لسلاح السيف العربي.

حسين مجيد مدرب في المركز التخصصي بالمبارزة بسلاح الشيش، بغداد.

سرمد لقمان؛ مدرب المنتخب الوطني للناشئين بسلاح الشيش.



الارتباط البسيط لبرسون، والجدول (2) يبين تلك العلاقات في دور المجموعات. أما الجدول (3) فيبين العلاقات في دور خروج المغلوب. والجدول (4) يبينها في مباريات الفريق.

الجدول (2)

يبين نتائج علاقة الارتباط بين بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين وفاعلية الأداء الهجومي للاعبين العراق الناشئين بالبطولة العربية 2018 القاهرة في دور المجموعات

القرار الإحصائي	نسبة الخطأ	قيمة (ر) المحسوبة	متغيرات البحث
عشوائي	0.584	0.186	القدرة الانفجارية
معنوي	0.022	0.679(*)	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.020	0.683(*)	تحمل القوة
معنوي	0.045	0.613(*)	السرعة الانتقالية بالتقدم
عشوائي	0.232	-0.393	السرعة الانتقالية بالتقهقر
معنوي	0.030	0.652(*)	السرعة الانتقالية بالتقدم والتقهقر

الجدول (3)

يبين نتائج علاقة الارتباط بين بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين وفاعلية الأداء الهجومي للاعبين العراق الناشئين بالبطولة العربية 2018 القاهرة في دور خروج المغلوب

القرار الإحصائي	نسبة الخطأ	قيمة (ر) المحسوبة	متغيرات البحث
عشوائي	0.446	-0.257	القدرة الانفجارية
عشوائي	0.942	0.025	القوة المميزة بالسرعة
عشوائي	0.816	0.079	تحمل القوة
عشوائي	0.978	0.009-	السرعة الانتقالية بالتقدم
عشوائي	0.470	0.244	السرعة الانتقالية بالتقهقر
عشوائي	0.283	0.356-	السرعة الانتقالية بالتقدم والتقهقر

الجدول (4)

يبين نتائج علاقة الارتباط بين بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين وفاعلية الأداء الهجومي للاعبين العراق الناشئين بالبطولة العربية 2018 القاهرة في المباريات الفرقية

القرار الإحصائي	نسبة الخطأ	قيمة (ر) المحسوبة	متغيرات البحث
عشوائي	0.827	0.075-	القدرة الانفجارية
معنوي	0.015	0.707(*)-	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.018	0.693(*)	تحمل القوة
معنوي	0.049	0.604(*)	السرعة الانتقالية بالتقدم
عشوائي	0.470	0.244	السرعة الانتقالية بالتقهقر
معنوي	0.037	0.632(*)	السرعة الانتقالية بالتقدم والتقهقر

جاءت نتائج الجداول (2، 3، 4) أعلاه عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرات (تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية بالتقدم والسرعة الانتقالية بالتقهقر معاً وفاعلية الأداء الهجومي في دور المجموعات ومباريات الفرق. بينما هناك عشوائية للعلاقة الارتباطية بين (القدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية بالتقهقر) وفاعلية الأداء الهجومي في هذين الدورين، فضلاً عن عشوائيتها بين المتغيرات قيد البحث في دور خروج المغلوب وللأسلحة الثلاثة.



ويعزو الباحثان سبب وجود علاقة ارتباط معنوية بين تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وفاعلية الأداء الهجومي للاعبين المنتخب العراقي للناشئين والمشارك بالبطولة العربية المقامة بالقاهرة 2018، إلى أهمية هاتين القدرتين خاصة في دور المجموعات التي يتنافس بها مع مجموعة من اللاعبين مختلفي الإمكانيات، ويحتاج لكل لاعب منهم أسلوب أو طريقة تناسب هذه الإمكانيات سواء البدنية والمهارية وكذلك بالنسبة لمباريات الفرق، لذا تعد التحمل القوة من القدرات البدنية الأساسية في رياضة المبارزة كونها من الرياضات التنافسية فمن خلال هذه القدرة يمكن الاحتفاظ بدرجة عالية من الأداء خلال فترات زمنية محددة ومتعاقبة، وهذا يتفق مع ما ذكره (حسين أحمد حجاج، ورمزي الطنبولي، 2002) إن "لاعب المبارزة دائمي الحركة على أرض الملعب وهذا يتطلب تحمل قوة الرجلين في أداء حركات الرجلين على الملعب ويتمثل ذلك في كل محاولة للاقترب من المنافس وكسب المسافة" (5: 81).

أما القوة المميزة بالسرعة فهي من القدرات البدنية الأساسية التي تركز عليها رياضة المبارزة وتتركب من صفتي القوة والسرعة والتي يمكن من خلالها تحسين الأداء المهاري والخططي وهذا ينطبق أيضاً على السرعة الانتقالية للرجلين إذ أشار (ظافر ناموس خلف، و(آخرون)، 2014) إلى "إن القوة المميزة بالسرعة تعد "إحدى القدرات البدنية التي تتطلبها لعبة المبارزة فالمبارز يعتمد في أداء كثير من المهارات على الإنقضاض نحو الخصم بشكل مفاجئ ومباغت وهذا الإنقضاض يتطلب قوة عضلية تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد في مدة زمنية وجيزة فمعنى هذا إن كلا من القوة والسرعة كمحصلة تؤديان إلى الاداء الحركي السليم والفعال وذلك هو المطلوب تحقيقه إن يصبح الأداء المهاري للحركة المستخدمة إنتاجية عالية ومؤثرة". (9: 69)

وأكد (سامح سعد بهنسي، 1998) إن السرعة الحركية أو سرعة الأداء تعد العامل الأول من العوامل البدنية التي يجب إن يتميز بها لاعب المبارزة ذلك لأنه كلما كان اللاعب لديه سرعة أداء حركي للمهارات المستخدمة كلما كانت الفرصة سانحة لتسجيل اللمسة، وكلما كان بطيئاً من حيث الأداء كلما أعطى الفرصة لمنافس الدفاع بسهولة وتجنب الإصابة باللمسة وذلك علاوة على إن القانون الخاص بالمبارزة يقف دائماً مع اللاعب الأسرع والأسبق في تسجيل اللمسة بصفة أساسية". (8: 17) إن فاعلية الأداء الهجومي يكسب اللاعب سمات نفسية تساعد على تحقيق الفوز ومنها الثقة بالنفس والشجاعة والإرادة والإصرار، وهذا يتفق مع (ظافر ناموس خلف، و(آخرون) 2014) إلى أن "ومن أهم المتطلبات النفسية التي يحتاجها لاعب المبارزة هي: أن يتصف لاعب المبارزة بالصبر وقوة العزيمة. وأن يتصف بروح التنافس والشجاعة. والتمتع بقدر عالٍ من قوة الإرادة والتحكم في الانفعالات والقدرة على التصرف إذ إنه لا يوجد مجال للتردد. والثقة بالنفس والقدرة على الكفاح دون ضعف حتى النهاية وأن يتحمل مقداراً كبيراً من المقاومة في المنافسات الطويلة". (8: 37)

أما بالنسبة لسبب عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات المبحوثة في دور خروج المغلوب حسب رأي الباحثان إلى نوعية المباريات في هذا الدور وخاصة إن الخسارة تبعد اللاعب من المنافسة، أي إن هناك قدرات أخرى تؤثر بشكل مباشر على فاعلية الأداء الهجومي، كنتيجة لعدم الاستعداد النفسي بشكل صحيح لشعوره أنه سيلعب مع لاعب ذو تصنيف دولي متقدم، وهناك فرق كبير في الإمكانيات والقدرات بينه وبين منافسه.

أما في دور المجموعات فهناك فرص أخرى للتعويض بعد الخسارة الأولى مثلاً، بالفوز على منافسين آخرين معه بنفس المجموعة، وكذلك الحال بالنسبة في مباريات الفرق، إذ هناك تبادل مع زملاءه في الفريق لتعويض التأخر بالنتيجة أو زيادة عدد اللمسات في حالة التقدم بالنتيجة على لاعبي الفريق المنافس.



ولغرض معرفة العلاقات المتعددة لبعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين خاصة تلك التي لديها علاقة معنوية بفاعلية الأداء الهجومي لدى لاعبي المنتخب العراقي بالمبارزة للناشئين، استخدم البحث معامل الارتباط المتعدد لذلك والجدول (5) و(6)، (7) تبين ذلك:

الجدول (5)

يبين معامل الارتباط المتعدد بين بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين وفاعلية الأداء الهجومي للاعبين العراق الناشئين في دور المجموعات

المتغيرات	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح
تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية بالتقدم، السرعة الانتقالية بالتقدم والتقهقر معاً	0.739	0.545	0.242

الجدول (6)

يبين معامل الارتباط المتعدد بين بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين وفاعلية الأداء الهجومي للاعبين العراق الناشئين في دور خروج المغلوب

المتغيرات	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح
تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية بالتقدم، السرعة الانتقالية بالتقدم والتقهقر معاً	0.597	0.356	0.073

الجدول (7)

يبين معامل الارتباط المتعدد بين بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين وفاعلية الأداء الهجومي للاعبين العراق الناشئين في مباريات الفرق

المتغيرات	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح
تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية بالتقدم، السرعة الانتقالية بالتقدم والتقهقر معاً	0.752	0.565	0.276

ويفسر الجداول (5، 6، 7) إن قيمة معامل الارتباط المتعدد تشير إلى ارتباط جيدة بين بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية للرجلين وفاعلية الأداء الهجومي في دور المجموعات وخروج المغلوب ومباريات الفرق، هذا تفسر إن هذه القدرات قد ساهمت بنسب نجاح فاعلية الأداء الهجومي بلغت (0.24) بالنسبة لدور المجموعات، وبنسبة (0.07) بالنسبة لدور خروج المغلوب، وبنسبة (0.28) لمباريات الفرق. أما باقي النسب البالغة (0.93) (0.77)، (0.72) على التوالي التي تعزى إلى متغيرات أخرى تساهم في نجاح فاعلية الأداء الهجومي بالمبارزة.

ويرى الباحثان سبب ذلك إلى أهمية هذه القدرات (تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية للرجلين بالتقدم والتقهقر معاً) ودورها الرئيس والمهم في فاعلية الأداء الهجومي خاصة عند التحرك على أرضية الملعب المحدد بـ (14) متراً ذهاباً وإياباً من خلال عمليات الكر والفر بين اللاعبين المتبارزين أثناء المباريات. ويتفق الباحثان مع (فاطمة عبد مالح، وآخرون)، (2011) إلى إن تحمل القوة " تلعب دوراً رئيساً ومهماً في منافسات المبارزة.. والتي تأتي من خلال التدريب الطويل على فترات حتى يكتسب اللاعب المقاومة وتحمل القوة لمواصلة المجهود المستمر في المباريات الكثيرة التي يخوضها". (11: 58)



أما بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة فهي لا تقل أهمية عن تحمل القوة لدى لاعب المبارزة، وهنا ذكر (أسامة عبد الرحمن علي، 1999) إلى "اتفاق الخبراء والمتخصصين في مجال رياضة المبارزة على إن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتطلب أداء الحركات بسرعة عالية لذا تشكل القوة المميزة بالسرعة الصفة الأكثر أهمية في المبارزة، والمبارز يبذل مجهوداً شاقاً في النزال لحركات الرجلين، ويتطلب ذلك عضلات قوية وسريعة ويتحقق ذلك من خلال تنمية القوة المميزة بالسرعة". (2: 19) وكذلك الحال بالنسبة للسرعة الانتقالية للرجلين فقد أشار (إبراهيم نبيل عبدالعزيز، 2006) إلى إن " رياضة المبارزة تحتاج إلى توفير عنصر (صفة) السرعة لدي ممارسيها فالمبارز الذي لا يتحل بصفة السرعة لا يستطيع التفوق في أدائه". (1: 38).

4-الخاتمة: أثبتت النتائج أنه هناك فروق معنوية بين بعض أنواع القوة (تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة) والسرعة الانتقالية للرجلين بالتقدم والتقهقر معاً وفاعلية الأداء الهجومي في دور المجموعات ومباريات الفرق للمنتخب العراقي للناشئين، بينما لا توجد فروق بينها في دور خروج المغلوب. وإن بعض أنواع القوة وسرعة أداء الرجلين تسهم بنسب قليلة مما يبين وجود قدرات أخرى تسهم وتؤثر في فاعلية الأداء الهجومي للاعب المنتخب العراقي للناشئين بالمبارزة. ويوصي الباحثان بضرورة استعمال عمليات التحليل والتشخيص لنتائج البطولات العربية والإقليمية، سيما التي تشارك فيها المنتخبات العراقية بالمبارزة. ومن المهم استثمار نتائج هذه الدراسة المبحوثة لتغيير حال المنتخبات العراقية بالمبارزة نحو الأفضل.



المصادر:

- ابراهيم نبيل عبدالعزيز؛ الأسس الفنية للمبارزة، ط5: (القاهرة، مركز الكتاب، 2006).
- أسامة عبد الرحمن علي؛ تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فعالية الأداء لحركات الرجلين للمبارزة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 1999)
- أسيل ناجي فهد؛ تأثير تمرينات التحمل اللاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) لدى لاعبات نادي الفتاة بالمبارزة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد، 2010).
- بيان علي عبد علي الخاقاني؛ المحددات الاساسية لاختيار الناشئين في رياضة المبارزة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997).
- حسين أحمد حجاج، ورمزي الطنبولي؛ المبارزة علم وفن، (الإسكندرية، الفتح للطباعة والنشر، 2002).
- سامح سعد بهنسي؛ تأثير تنمية بعض العناصر البدنية الخاصة على دقة الطعن وسرعة تحركات القدمين للمبتدئين في المبارزة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، 1998).
- ظافر ناموس الطائي، وأحمد عبد المجيد الفقي؛ دراسة تحليلية لنتائج الفرق العربية في البطولة الآسيوية دون 23 سنة المقامة بالكويت 2013: (مجلة كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا، العدد2).
- ظافر ناموس خلف، و(آخرون)؛ المبادئ النظرية في تعلم المبارزة: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2014).
- عباس الرملي؛ المبارزة سلاح الشيش: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993).
- عبدالهادي حميد مهدي، وعبدالكريم فاضل عباس؛ تحديد درجات ومستويات معيارية لمهارتي التقدم والتقهقر في رياضة المبارزة لطلاب كلية التربية الرياضية: (بحث منشور، جامعة بغداد، مجلة كلية التربية الرياضية، مجلد (1) العدد (4)، 2012).
- فاطمة عبد مالح، و(آخرون)؛ أسس رياضة المبارزة: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011).
- فريدون عبد القادر سعيد؛ اثر استخدام الاسلوب التبادلي في دقة وسرعة حركة الطعن والتحصيل الحركي لبعض المهارات الهجومية بسلاح الشيش للطلاب: (رسالة ماجستير، جامعة السليمانية، كلية التربية الرياضية، 2008).
- محمد جاسم الياسري، ظافر ناموس الطائي؛ تقييم الهجوم بسلاحي الشيش والسيف العربي دالة موضوعية لنتائج اللاعبين الشباب حسب مناطق اللعب في البطولة الآسيوية بالمبارزة: (مجلة وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- بغداد، المجلد1، العدد2، 2015).
- محمد جاسم الياسري، وسنان عباس علي، وظافر ناموس الطائي؛ سرعة الأداء المهاري والترتيب النهائي لأشبال بعض فرق البطولة العربية الرابعة بالمبارزة باختلاف الفرق المشاركة والاسلحة المستخدمة: (مجلة علوم الرياضة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-ديالى، المجلد9، العدد28، 2017).
- محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2008).
- محمد سمير الفقي؛ المبارزة: (الاسكندرية، الفتح للطباعة والنشر، 1993).



منير نوح يعقوب؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين المبارزة: (رسالة
ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 1989).





اثر تمرينات التحكم بخطوتي 1500 متر و 3000 متر بنسب مختلفة في انزيم LDH واحتياطي السرعة وانجاز ركض 800 متر الشباب

م.د. سيف صبار ناجي
مديرية تربية النجف الاشرف
أ.م. بيده خضر بهنام
جامعة بغداد / التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. احمد مرتضى عبد الحسين
جامعة كربلاء/ التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.د. خالد محمد رضا
جامعة كربلاء/ التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

على الرغم مما تحقق في التقدم العلمي في مجال الرياضة الانجازية لابد من الاستمرار من اجراء المزيد من البحوث والدراسات والتجارب لزيادة المعرفة وتوسيع خطى الحقائق العلمية والربط بينها للتوصل إلى أفضل الطرائق والأساليب التدريبية لتطوير كل لعبة من الالعاب الرياضية وكل حسب خصوصيتها وبالشكل الأمثل في محاولة لاستثمار الطاقات البشرية الموجودة إلى أقصى حد ممكن . يواجه العدائين الضعف في امكانياتهم بالسيطرة على معدل سرعة خطواتهم والتحكم فيها وتوظيفها في انجاز مسابقة (800 متر) والتي من خلالها سوف يتمكن العداء من الاستراتيجية المناسبة مع طبيعة المسابقة .

التعرف على تأثير التمرينات بمعدل خطوتي 1500 متر و 3000 متر بنسب مختلفة في انزيم LDH واحتياطي السرعة وانجاز ركض 800 متر شباب . التعرف على أفضلية التمرينات بمعدل خطوة ركض 1500 متر (60%) من حجم التمرينات وبمعدل خطوة ركض 3000 متر (40%) من حجم التمرينات عن تمرينات بمعدل خطوة ركض 1500 متر (40%) من حجم التمرينات وبمعدل خطوة ركض 3000 متر (60%) من حجم التمرينات، و تم حساب نسبة الخطوات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكان مجتمع البحث متمثلا بعدائي اندية محافظة كربلاء لمتسابقين ركض (800 متر) تم اختيار افراد العينة بالطريقة العشوائية وبواقع (8) لاعبين حيث مثلت النسبة قدرها (50%) من مجتمع البحث، وقد تم تنفيذ التمرينات التي تم اعدادها من قبل الباحثون، واستغرق تطبيق التمرينات ثمانية اسابيع وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية اسبوعيا وبواقع (24) وحدة تدريبية، إذ كان عمل مجموعة البحث الاولى بخطوة 1500 متر ونسبة 60 % وبخطوة 3000 متر ونسبة (40%)، ثم توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات:

1. ان التمرينات بمعدل خطوتي (1500 متر و 3000 متر) كان لها الفاعلية بظهور تطور ايجابي في انزيم LDH واحتياطي السرعة والانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعتين التجريبيتين .
2. ان الاختلاف بنسب الحجوم لمسابقة (1500 متر و 3000 متر) في هذه الدراسة لم تظهر اي فروق معنوية للاختبارات البعدية لانزيم LDH واحتياطي السرعة والانجاز .

Effect of Exercises rate Running In 1500 m and 3000 m Pace with different Percentages In improved in the enzyme LDH and the speed reserve and the completion of running 800 m youth

In spite of what has been achieved in the scientific progress in the field of sports achievement, it is necessary to continue to conduct more research, studies and experiments to increase knowledge and expand the scientific facts and link them to reach the best methods and methods of training to develop each game of sports and each according to its specificity and in an optimal manner in an attempt to invest Existing human energies to the maximum extent possible.



The runners face a weakness in their ability to control their pace, control and employ them in the 800m competition, which will enable the appropriate strategic runner with the nature of the competition.

To determine the effect of exercise at a rate of 1500 m and 3000 m at different rates in the enzyme LDH and the speed reserve and the completion of running 800 m youth. Learn about the exercise preference rate of running 1500 m (60%) of the volume of exercise and the rate of step ran 3000 m (40%) of the volume of exercises for exercises step by step Ran 1500 m (40%) of the volume of exercise and step rate ran 3000 m (60%) of the volume of exercise, And the rate of the step ran 3000 m (60%) of the size of the exercises, and then calculate the proportion of steps, and used the researcher experimental method, and the search community was an antagonists clubs Karbala province for competitors running (800 m) were selected sample random way and the (8) players, (50%) of the research community. The exercises were carried out by the researchers. The exercise took eight weeks and three training units per week, with 24 training units. The first research group was in 1500m, 60%, 3000m, (40%), and then the researcher reached the most important conclusions:

- 1.Exercise at a pace of (1500 m and 3000 m) was effective with the emergence of positive development in the enzyme LDH and the speed reserve and achievement between the tribal and remote tests and for the benefit of the experimental groups.
- 2.The difference in volume ratios for the competition (1500 m and 3000 m) in this study did not show any significant differences in the tests of the dimension of the enzyme LDH and the reserve of speed and achievement.

1-1 مقدمة البحث وأهميته: على الرغم مما تحقق في التقدم العلمي في مجال الرياضة الانجازية لا بد من الاستمرار من اجراء المزيد من البحوث والدراسات والتجارب لزيادة المعرفة وتوسيع خطى الحقائق العلمية والربط بينها للتوصل إلى أفضل الطرائق والأساليب التدريبية لتطوير كل لعبة من الالعاب الرياضية وكل حسب خصوصيتها وبالشكل الأمثل في محاولة لاستثمار الطاقات البشرية الموجودة إلى أقصى حد ممكن. ويواجه العدائين الضعف في امكانياتهم بالسيطرة على معدل سرعة خطواتهم والتحكم فيها وتوظيفها في انجاز مسابقة (800 متر) والتي من خلالها سوف يتمكن العداء من الاستراتيجية المناسبة مع طبيعة المسابقة. ومن هنا جاءت اهمية البحث في اعداد تمرينات بخطوتي 1500 متر و 3000 متر بنسب مختلفة في انزيم LDH واحتياطي السرعة وانجاز ركض 800 متر شباب .

2-1 مشكلة البحث: من خلال المتابعة للعديد من البطولات المحلية واعتماداً على التصوير المتلفز والتحليل، ومن خلال الخبرة المتواضعة للباحثون وجدوا هنالك ضعف في إمكانية العدائين السيطرة على معدل سرعة الخطوة والتحكم فيها وتوظيفها في انجاز (800 متر)، والتي من خلالها سوف يتمكن العداء من بناء الاستراتيجية المناسبة مع ظروف وحالات المسابقة ومستوى وقابليات المنافسين



لذا لجأ الباحث إلى التقصي والبحث عن إيجاد السبل التي تساعد العدائين من التحكم في معدل سرعة خطواتهم خلال المنافسة وتوظيفها لتحقيق أفضل انجاز .

3-1 اهداف البحث: التعرف على تأثير التمرينات بمعدل خطوتي ركض 1500 متر و3000 متر بنسب مختلفة في انزيم LDH واحتياطي السرعة وانجاز ركض 800 متر شباب .

- التعرف على أفضلية التمرينات بخطوة 1500 متر (60%) وخطوة 3000 متر (40%) عن التمرينات بخطوة 1500 متر (40%) وخطوة 3000 متر (60%) في انزيم LDH واحتياطي السرعة والانجاز لمتسابق ركض 800 متر شباب.

4-1 فروض البحث: تأثير ايجابي للتمرينات بمعدل خطوتي ركض 1500 متر و 3000 متر في انزيم LDH واحتياطي السرعة وانجاز ركض 800 متر شباب .

- أفضلية التمرينات بمعدل خطوة 1500 متر (60%) و3000 متر (40%) عن التمرينات بمعدل خطوة 1500 متر (40%) و3000 متر (60%) في انزيم LDH واحتياطي السرعة وانجاز ركض 800 متر شباب .

5-1 مجالات البحث

1. المجال البشري: راكضي مسابقة 800 متر شباب بأعمار (18-19 سنة) في الأندية الرياضية في محافظة كربلاء المقدسة .

2. المجال أزماني: 2017/12/15 ولغاية 2018/4/15

3. المجال المكاني: ملعب الشباب الرياضي/محافظة كربلاء المقدسة ومختبر البشائر للتحليلات المرضية في محافظة كربلاء المقدسة .

6-1 تحديد المصطلحات

1. **احتياطي السرعة:** هو الفرق بين اسرع زمن (سرعة العدو) للمسافة القصيرة مقارنة بنفس معدل المسافة المقاسة ضمن مسافة السباق الكلية (800 متر) ⁽¹⁾ .

2. **الخطوة (Pacing):** هي معدل سرعة الخطوة للعداء (اي معدل ما يقطع العداء من الامتار في الثانية الواحدة) في المسافات الطويلة ⁽²⁾ .

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث: ولما كانت مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية والتي تتطلب تطبيق التمرينات، لذا استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين المتكافئتين لملائمة أهداف البحث وفرضياته وكان

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بعدائي أندية محافظة كربلاء لمسابقة (800 متر) وعددها (ثمانية أندية) الذين شاركوا رسميا في البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي لألعاب القوى والبالغ عددهم (16 عداء) كما مبين في الجدول (4)، اختار الباحثون بالطريقة العشوائية البسيطة عينة بحثهم وبواقع (8 عدائين) والتي مثلت نسبة قدرها (50%) من مجتمع البحث، وقسم الباحثون العينة الى مجموعتين تجريبيتين بنفس الطريقة. وتم استبعاد (4 عدائين) لعدة أسباب منها البعد عن مكان التدريب وصعوبة الالتزام بمكان ووقت التدريب وعدم التجانس في متغيرات البحث .

1-محمد رضا المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب، ط1، بغداد، مكتب الفضلي للطباعة، 2008، ص598
2-جوزيف ديوك، مابكلورو وآخرون، ترجمة المركز الاقليمي لألعاب القوى للهواة القاهرة، الميداليات في مسابقات تحمل المضمار في الألعاب الاولمبية 2008، دراسات حديثة بألعاب القوى (IAAF)، 2011، ص101



الجدول (1)
يبين التجانس لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	174.225	4.68	175.300	0.189-
2	الكتلة	كغم	72.350	2.94	73.260	0.929-
3	العمر التدريبي	شهر	28.868	1.230	29.016	0.929-
4	LDH	دولية/لتر	384.500	8.864	385.000	0.169-
5	احتياطي سرعة	م/ثا	7.30	1.942	7.850	0.841-
6	الانجاز	دق	2.03	2.062	122.901	0.90-

2- 3 الوسائل والادوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- الملاحظة
- المقابلة الشخصية
- الاستبانة
- الاختبار والقياس
- جهاز حاسوب نوع (Acer)
- جهاز لقياس LDH (GENEX Laboratories chem-s1)
- جهاز (Polar A360) لقياس معدل ضربات القلب ومعدل سرعة الخطوة عدد (4) امريكية الصنع
- ساعات توقيت نوع (KISIO610) صينية الصنع عدد 6
- حاسبة يدوية نوع كلاكسي
- مسدس اطلاق
- تيوبات نقل الدم بدون (EDTA) أردنية الصنع
- حقن طبية لسحب الدم
- حاظفة تبريد طبية لحفظ تيوبات الدم
- مواد معقمة
- حزام ضاغط (تورنكه) يلف الذراع لتسهيل عملية سحب الدم
- صافرة عدد (3).
- شريط قياس قطني بطول 50 م .
- كما تمت الاختبارات والتجربة للبحث على مضمار ركض 400م قانوني .

2- 4 التجربة الاستطلاعية:

(من أجل تحقيق نتائج صحيحة موثوق بها، لابد من انتهاز سياقات علمية متعارف عليها عند إجراء الاختبارات البدنية على العينة المراد قياسها، ومن هذه السياقات التأكد من صلاحية هذه الاختبارات ومناسبتها للمرحلة العمرية)⁽¹⁾، لذا أجرى الباحث التجربة استطلاعية يوم الخميس الموافق 21/12/2017، وتكونت العينة الاستطلاعية من أربع لاعبين وهم يمثلون جزءاً من مجتمع البحث، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، اما الادوات التي استخدمها هي استمارة تسجيل المعلومات، شريط قياس، شريط لاصق صفارة عدد (1)

كان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية في ضوء ما تقدم الاتي:

- التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات وصلاحيتها (أجهزة قياس المتغيرات الفسيولوجية)

1- محمد جاسم الياسري: بناء وتقييم بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين، أطروحة دكتوراه، إلى كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995، ص 91.



- التعرف على الوقت الذي يستغرقه الاختبار .
 - معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلاً .
 - معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات .
 - قياس زمن وشدت التمرينات للعينة .
- 2-5 توصيف الاختبارات انزيم LDH واحتياطي السرعة والانجاز:**

1- قياس انجاز 800 متر:

اجرى الباحثون قياس انجاز مسافة 800 متر لإفراد عينة البحث ومن خلاله استخراج بعض المعطيات لاحتياطي السرعة (المسافة القياسية، حيث ينطلق العدائون وبشكل زوجي بعد سماع مسدس الاطلاق مباشرة من الوقوف ويكملون الدورتين لمسافة السباق ويقف عند خط النهاية يقف لكل عداء مؤقت ومسجل خاص يسجل الأزمنة التي تحققت بعد اجتياز خط النهاية .

ملاحظة : لأجل قياس احتياطي السرعة اختبر الباحث انجاز افراد العينة لمسافة 200 متر لأجل تحديد المسافة الأصغر لاحتياطي السرعة ثم اخذ معدل او انجاز المسافة القصيرة لـ 200 متر ضمن مسافة السباق 800 متر (من قياس انجاز 800 متر) وقورنت في انجاز مسافة 200 متر المفردة لاستخراج الفرق بينهما والذي يمثل احتياطي السرعة، وكلما قل احتياطي السرعة دل على امكانية افضل للعداء لقطع المسافة القياسية .

2- قياس نسبة نازعة الهيدروجين LDH :

استعان الباحث بفريق عمل طبي متخصص مساعد* لإجراء عملية سحب الدم لغرض قياس نسبة إنزيم نازعة الهيدروجين في الدم وكذلك قياس PH الدم، وتتم عملية سحب الدم بمقدار (4) سي سي من وضع الجلوس على كرسي بعد الجهد بفترة (5) دقيقة بعد اختبار الانجاز لـ 800 متر، وتمت عملية قياس LDH بواسطة جهاز (S1- GENEX CHEM) الاوتوماتيكي .

2-5-1 الاختبارات القلبية:

قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي أجرى الباحثون الاختبارات القلبية للمتغير البدني والقياس الفسيولوجي لأفراد عينة البحث البالغ عددهم (8 عداء)، وقد أجري ذلك الاختبار والقياس يوم (الجمعة) الموافق 2018/1/4، وفي نفس اليوم اجري اختبار انجاز 800 متر وكذلك قياس LDH وأجري ذلك الاختبار والقياس على ملعب الشباب الرياضي التابع لوزارة الرياضة والشباب في محافظة كربلاء المقدسة، في تمام الساعة 8.00 صباحاً، ومن خلال نتائج ذلك القياس والاختبار .

التجربة الرئيسية: أن الأسس التي أعتمد عليها الباحثون في تطبيق التمرينات بخطوتي 1500 متر و3000 متر بنسب مختلفة تكون على الشكل الآتي :

- عمل الباحثون على اجراء اختبار لأفراد عينة البحث لإنجاز مسافة 1500 متر في يوم الاحد الموافق 2018 / 1/6 وكانت اوقاتهم (4.03-4.16) وكذلك عمل الباحثون اختبار مشابه لمسافة 3000 متر وكانت ارقامهم (9.00م-9.30 م) وقد اجريت يوم الاثنين الموافق 2018/1/7 من اجل معرفة معدل سرعة خطواتهم لضبط واجباتهم التدريبية .
- حددت تمرينات عينة البحث بخطوتي 1500 متر و3000 متر
- بدا تنفيذ هذه التمرينات يوم السبت الموافق 2018/1/12 واستمرت لغاية يوم السبت الموافق 2018/3/10.

* الفريق الطبي المساعد تكون من السيدين

1. الطبيب رياض حنيوه اختصاص كيمياء سريرية وهرمونات .
2. م. طبي سيف علاوي



- تم تطبيق هذه التمرينات في مرحلة الإعداد الخاص وحتى انتهاء التجربة (8 أسابيع) بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وكان عدد الوحدات الكلية (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة .
- زمن الوحدة التدريبية الكلية كان (120) دقيقة أما زمن التمرينات بخطوتي 1500 متر و3000 متر المقدمة لعينة البحث كان بمعدل (20-35) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة ومن الجزء الرئيسي الذي كان (75-80) دقيقة .
- تم إعادة نفس واجبات التدريب لعينة البحث التدريبية بواقع مرتين.
- استخدم الباحثون المسافات القصيرة (150متر-200متر-300متر-400متر) بفترات راحة قصيرة معتمدة على الحد الأقصى للاستهلاك الاوكسجيني والمسافات الطويلة (500متر، 600متر، 800متر، 1000متر، 1200متر) بفترات راحة معتمدة على معدل ضربات القلب.
- استخدم الباحثون في تنفيذ تمرينات بخطوتي 1500 متر و3000 متر التدريب الفكري مرتفع الشدة والتدريب VO_2max .
- اعتمدت الشدة على مفتاح خطوة المسابقة المأخوذ من الجدول ادناه والذي يمثل الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين (VO_2max)⁽¹⁾.

جدول (2)

يبين VO_2max وخطوة المسافة المقابلة لها (2)

ت	النسبة المئوية من VO_2max	الخطوة المقابلة لها
1	100	3كم
2	95	5كم
3	90	10كم
4	80	نصف الماراثون

- بلغت الشدة التدريبية المستخدمة في تنفيذ التمرينات من (100% الى 115% من VO_2max)
- كان حجم التدريب متساويا لكلا المجموعتين التجريبتين، ووزع بأسلوبين مختلفين اي اخذ كل مجموعة المسافة فالمجموعة الاولى عملت بخطوة 1500 متر بنسبة 60% من حجم التمرينات وبخطوة 3000 متر بنسبة 40% وبخطوة 1500 متر بنسبة 40% من حجم التمرينات وبخطوة 3000 متر بنسبة 60% من حجم التمرينات.

2-5-2 القياسات والاختبارات البعدية:

- بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المعدة عمل الباحثون على إعادة تطبيق الاختبارات والقياسات التي أجريت في الاختبارات القلبية وبنفس الزمان والمكان والخطوات للاختبارات والقياسات القلبية للمتغيرات (المدرسة) قدر الإمكان، أجريت الاختبارات البعدية يوم (السبت) الموافق 2018/3/16 في تمام الساعة (8.00) صباحا على ملعب الشباب في محافظة كربلاء المقدسة .
- 3-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات التي حصل عليها الباحث من الاختبارات القلبية والبعدية وبالوسائل الإحصائية الآتية :

(1) الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة (IAAF): إركض، اقفز، ارمي المرشد العلمي لتعليم العاب القوى المستوى الاول، القاهرة، 1999م، ص29 .

(2) جمال صبري فرج: السرعة والانجاز الرياضي التخطيط التدريب الفسيولوجيا-الاصابات والتأهيل، بيروت دار العلم، 2017 .



3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لانزيم LDH واحتياطي السرعة والانجاز لمجموعة البحث التجريبية الاولى:

جدول (3)

يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري و (T) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات والقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الاولى .

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع					
LDH	دولية/ لتر	387.2	8.180	448.5	7.32	61.250-	7.531	8.132	0.004	معنوي
احتياطي السرعة	م/ثا	7.382	0.371	5.307	0.631	2.075-	0.325	6.385-	0.008	معنوي
الانجاز	دق	2.03	0.568	1.98	1.96	3.185	0.703	4.526	0.020	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3)

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لانزيم LDH واحتياطي السرعة والانجاز لمجموعة البحث التجريبية الثانية:

جول (4)

يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري و (T) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات والقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع					
LDH	دولية/لتر	381.7	9.81	451	8.02	69.25	3.68	18.80-	0.000	معنوي
احتياطي السرعة	م/ثا	7.77	1.08	6.270	0.64	1.50-	0.353	4.243-	0.024	معنوي
الانجاز	دق	124.65	2.26	122.31	2.50	2.33	0.271	8.606	0.003	معنوى

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3)

3-3 مناقشة الاختبار والقياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبتين:

يعزو الباحثون التطور الحاصل بمتغير احتياطي السرعة كما بين لنا في الجدولين (11) (12) الى التمرينات بخطوتي (1500 متر و3000 متر)، وذلك لسببين الاول الاستجابة الحاصلة للاكتيك الدم نتيجة التغيرات الوظيفية للعضلات (اي قدرة الالياف العضلية على الاستجابة لمتطلبات المجهود في ظل ظروف تجمع اللاكتيك) وزيادة الاستفادة القصوى من الطاقة الحيوية للجسم وذلك من خلال التكيف الحاصل للانسجة العضلية على الاستمرار بالعمل بالرغم من حدوث التعب ويؤكد (بهاء الدين سلامة) "استجابة لاكتات الدم للمجهود لها علاقة مباشرة بالتغيرات في العضلة وبالتمثيل الحيوي للطاقة في الجسم" (1).

السبب الثاني ان المسافات المستخدمة كانت ضمن متطلبات نظام الطاقة المستخدم لتمرينات المسابقة حيث اكد (Latif Thoms) "يمكننا تطوير احتياطي السرعة من خلال فهم متطلبات نظام الطاقة الخاص بالمسابقة وكذلك ان تكون الزيادة التدريجية في المسافة وتصميم البرامج التدريبية محددة وفقا للمسابقة" (2).

فضلا عن مراعاة الباحثون لمكونات حمل التدريب من حيث شدة التمارين والتكرارات وفترات الراحة البيئية المناسبة، أن هذه التمارين ساهمت وبشكل كبير في تحسين تحمل السرعة لمتطلبات

(1) بهاء الدين ابراهيم سلامة : المصدر سبق ذكره، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2000، ص231.

(2) Latif THoms، المصدر سبق ذكره، 2010.



المسابقة ويرى (جبار رحيمة) " ان تطوير التحمل الخاص من خلال زيادة قدرة واعضاء الجسم المختلفة على تحمل تراكم حامض اللاكتيك نتيجة لتحسين عمل المنظمات الحيوية لخلق التوازن الحامضي القلوي في الدم"⁽¹⁾، ان تكيف الخلايا العضلية على تراكم حامض اللاكتيك ساهمت في تحسين احتياطي السرعة للعدائين والذي يعد مؤشر مثالي لتحسين الانجاز والذي بدوره يؤكد على تحسين الازمان الجزئية (الاجزاء الاربعة الـ 200 متر) وهذا يتفق مع ما جاء به (محمد رضا) " اذا كان احتياطي السرعة جيدا وتدريب التحمل السرعة منتظما فان ذلك سوف يؤدي الى تحقيق انجازاً عالياً في اللعبة او المسابقة الممارسة، وبالمثل كلما كان احتياطي السرعة اصغر كلما كان التحمل السرعة افضل"⁽²⁾.

ان من بين اهم الانزيمات الخاصة بعملية تحلل الكلوكرز لاوكسجينيا هو انزيم (LDH) وان عملية التحلل تتم من خلال (11) عملية تفاعل كيميائية لكل تفاعل انزيم خاص بها وهذه التفاعلات تحصل في الساركوبلازم (البايروفيت) اذ يعمل انزيم النازع للهيدروجين على تحويل البايروفيك الى لاكتيك عندما يكون هنالك نقص في كمية الاوكسجين في الدم .

يشير (طلال سعد 1987) " يتحول البايروفيك الى لاكتيك عندما يكون الاوكسجين قليلاً (الحالة اللاهوائية)، كما في العضلات او عندما يكون هناك نشاط عضلي كبير حيث يختزل البايروفيك الى لاكتيك بوساطة NADH وإنزيم لاكتيت ديهيدروجين (LDH) وعندما يكون ثمة نشاط عضلي كبير فان كمية الاوكسجين في العضلات تكون قليلة جداً بحيث لا يمكن ان تصل بسرعة الى المايوكوندرية لأكسدة NADH الناتج عن مسار الكليكويز ففي هذه الحالة فان اللاكتيت ديهيدروجينيز من نوع (LDH - M4) الذي مصدر العضلات يحول كمية عالية من البايروفيت الى لاكتيك"⁽³⁾.

ويذكر (Therope 1987) " ان انزيم (LDH) ينتمي الى مجموعة ازالة الهيدروجين لذلك يسمى بالانزيم المؤكسدة لحامض اللاكتيك حيث يحفز هذا الانزيم التفاعل بالاتجاهين الامامي وبالعكسي وكما مبين في المعادلة الاتية :



ويقع هذا التفاعل ضمن الخطوة الاخيرة لتفاعلات حل السكر وظهور اهمية الانزيم في التفاعل العكسي فينتج الطاقة بشكل (ATP) بدون الحاجة الى الاوكسجين، اما بالنسبة للتفاعل الامامي فانه يزود الخلايا بالبايروفيك الذي تستمر اكسدته في تفاعلات حامض الستريك لإنتاج الطاقة باستخدام الاوكسجين"⁽⁴⁾.

ويرى الباحثون: كلما ارتفعت شدة المجهود البدني خلال الاداء زادت سرعة التفاعلات الكيميائية وهي نتيجة طبيعية لزيادة تراكم حامض اللاكتيك بصورة كبيرة والتي ستؤدي الى زيادة نشاط انزيم (LDH) اي ان العلاقة طردية ما بين تراكم اللاكتيك ونشاط الانزيم والتي تتسبب في زيادة سرعة التخلص من ذلك التراكم، وتعمل هذه الزيادة الى تحويل البايروفيت الى حامض اللاكتيك وهذا يتم مع وجود مادة حامضية تدعى المادة الخاضعة والتي تعتبر عامل من العوامل المؤثرة في زيادة سرعة الانزيم ومرفقاته (NAD) وعلى هذا الاساس تعتبر زيادة تركيزه مؤشرا على تحلل الكلايكوجين في الدم، واكد ذلك (باسل كامل 1983) " ان انزيم (LDH) يتكون من اربعة وحدات فرعية ويوجد لكل وحدة فرعية موقع لربط (NAD) ولا توجد هنالك ايونات معدنية ترتبط بالانزيم ومن ثم يرتبط

(1) جبار رحيمة الكعبي: الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي، الدوحة، مطابع قطر، 2007، ص199

(2) محمد رضا المدامغة: مصدر سبق ذكره، 2008، ص599 .

(3) طلال سعد النجفي: المصدر سبق ذكره، 1987 ، ص230 .

(4) Thorpe W-V, Brag H. G, 1984, Biochemistry for Medical students, 8th ed, London, Churc Hill LTD, p243.



المرافق الانزيمي اولاً مسبباً حدوث تغيرات تركييبية في الانزيم مما يساعد على ارتباط المادة الخاضعة⁽¹⁾

ويذكر (بهاء الدين سلامة 1999) "إن زيادة نشاط إنزيم (LDH) يساعد في التمثيل الغذائي لحمض اللاكتيك، ولهذا فإن أي زيادة لنشاط هذا الإنزيم يصحبها زيادة في التخلص من اللاكتيك، فهناك نوعان أساسيان من أشكال هذا الأنزيم في جسم الإنسان أحدهما في العضلات (M-LDH) والثاني في القلب (H-LDH) ينتشر في ألياف عضلة القلب ويكون هو المسؤول عن تحول اللاكتيك الذي ينتقل بواسطة الدم من العضلات للقلب الى بايروفيك"⁽²⁾.

انجاز 800 متر: يعزو الباحثون الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي والتي استخدمت خطوتين مختلفتين في التمرينات بخطوتي (1500 متر و 3000 متر) هذا التطور إلى تطبيق مفردات التمرينات والتي احتوت على مسافات مختلفة طورت من تحمل السرعة وانزيم LDH واحتياطي السرعة ذات العلاقة بإنجاز مسابقة ركض (800 متر)، واستخدام أحمال تدريبية مستندة على أسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قابلية امكانية عينة البحث ومتطلبات متغيرات البحث من تحمل السرعة وانزيم LDH واحتياطي السرعة والانجاز، ويذكر (ريسان خريط) إلى " أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز"⁽³⁾، لذا فإن التطور الذي حدث لدى المجموعتين التجريبتين بعد تنفيذهما (تمرينات بخطوتي 1500 متر و 3000 متر) أدى إلى حدوث تغيير في تحمل السرعة وانزيم LDH واحتياطي السرعة والانجاز، ويتفق هذا مع (جمال صبري 2012) " أن تخطيط التدريب الصحيح هو تمكين الرياضي من الوصول الى اعلى مستوى من الاستعداد البدني والحركي والمهاري والنفسي لاستعمالها خلال المنافسة والمحافظة على هذا المستوى لاطول فترة ممكنة من خلال التدريب المنظم"⁽⁴⁾، ان استعمال الشدة العالية مع طول مدة الأداء (ركض 800 متر) يؤثر في قدرة أداء الرياضي، فمن ذلك نرى ان فهم متطلبات الطاقة الخاصة بالمسابقة وتوزيع الجهد لا يكون على وتيرة واحدة أي التعود على الاقتصاد في توزيعها اثناء الأداء، وذلك لأن مسابقة ركض (800 متر) متر تتطلب سرعة عالية في بداية السباق والى التحمل السرعة في الوسط ومهمة جداً في نهاية السباق، فضلاً عن بناء قاعدة هوائية أن تحسن مستوى الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين مما مكن العضلات من تحمل التراكمت الحمضية المثبطة للأداء، وهذا كان واضحاً على افراد العينة من خلال تحسن انجازهم، "لذا يكون التركيز عند تدريب هذه المسابقة على التمارين ذات الشدة العالية، بحيث يكون هناك تكيف لأجهزة جسم الرياضي الوظيفية، وقدرتها على أداء المسابقة بشدة عالية على الرغم من تراكم حامض اللاكتيك ومقاومتها للتعب الحاصل"⁽⁵⁾، وهذا ما تضمنته التمرينات المعدة بالبرنامج التدريبي والتي خضعت لها أفراد عينة البحث التدريبية .

(1) باسل كامل دلالي: فهم الانزيمات، الموصل، جامعة الموصل، 1983، ص 373 .

(2) بهاء الدين محمد سلامة: المصدر سيق ذكره، 1999م ص 28.

(3) ريسان خريط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، بغداد، نون للتحضير أطباعي، 1995، ص 481

(4) جمال صبري فرج: مصدر سيق ذكره، ط1، 2012، ص 103.

(5) شاكر الشخلي: تأثير أساليب تدريبية مقننة من الفارنك في تطوير تحمل السرعة، تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض 400م و

1500م أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001، ص 115 .



4-3 عرض نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين:

جدول (5)

يبين اقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري و (T) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبارات والقياسات البعدي لمجموعتي البحث للمجموعتين التجريبيتين

نوع الدلالة	SIG	T	المجموعة الثانية		المجموعة الاولى		وحدة القياس	القياسات المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
غير معنوي	0.663	0.458	8.02	451.0	7.32	448.50	دولية/ لتر	LDH	1
غير معنوي	0.076	2.140-	0.640	8.270	0.631	7.307	ثا	احتياطي السرعة	2
غير معنوي	0.074	2.15	2.50	122.31	1.967	118.87	تا	الانجاز	3

قيمة (T) الجدولية (2.447) ومستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (6)

5-3 مناقشة الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين:

من خلال العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحث في الجدول (5) تبين لنا عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث عدم ظهور فروق معنوية بين مجموعتي البحث الى ان التمرينات ونسبها المختلفة وجد لم يكن هنالك فرق كبير بين نسبة 40% و نسبة 60% بالنسبة لتمرينات عتبة اللاكتيك (خطوة 1500 متر) وتمرينات الـ (VO_2max) التي استخدمتها العينة، أي ان هذه التمرينات اثرت وطورت في القابليات البيوحركية للمجموعتين على حدٍ سواء ولكن النسب المختلفة هذه لم تعط افضلية لاحدهما على الاخر على الرغم من وجود تلك الفروق الحسابية البسيطة .

وقد تبين ان هذا يتطلب مدة زمنية اطول من المدة التي عمل بها افراد عينة البحث وخصوصا انهم في فترة الاعداد الخاص، وفي واقع الامر ان تمرينات عتبة اللاكتيك وتمرينات VO_2max يكونا متقاربين في التأثير فلذلك لم تظهر فروق معنوية بين المجموعتين فضلا عن المدة الاطول التي يحتاجها لإظهار فروق معنوية اما بالنسبة الى انزيم LDH التي لم تظهر فروق معنوية بينهما ويعود سبب ذلك الى عدم حصول فرق كبير بين نسبة 40% ونسبة 60% وكذلك المدة الزمنية التي يمكن ان تعد قصيرة لعينة البحث كانت متقاربة بالتأثير، اما نوع الاستثارات والتكيفات التي حددتها تمرينات الـ VO_2max كانت تقريبا واحدة او متشابهة مما جعل التأثير بين مجموعتي البحث طفيف جداً .

اما بالنسبة لمتغير الانجاز: يعزو الباحث سبب عدم ظهور فروق معنوية بين مجموعتي البحث الى التمرينات بخطوتي (1500 متر و 3000 متر) ولان الانجاز واحتياطي السرعة يعتمد على تطويرها على تحمل السرعة وانزيم LDH والتي برزت في الارقام الجزئية كانت طفيفة جداً ولم تظهر فروق معنوية، أي ان هذه التمرينات اثرت وطورت بالنسبة لمتغير الانجاز بنسبها المختلفة للمجموعتين على حدٍ سواء ولكن النسب المختلفة هذه لم تعط افضلية معنوية لاحدهما على الاخر على الرغم من وجود تلك الفروق الحسابية البسيطة في الاختبارات القبلية والبعدية وان التطورات التي حصلت في القابليات البيوحركية والمتغيرات الفسيولوجية واحتياطي السرعة أي الازمان الجزئية كانت طفيفة جداً وهذا ما بينته اختبارات احتياطي السرعة والانجاز بين مجموعتي البحث.



4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان التمرينات بخطوتي (1500متر و 3000متر) كان لها الفاعلية بظهور تطور ايجابي في القابليات لانزيم LDH والانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعتين التجريبيتين .
- 2- أن تحسين احتياطي السرعة والأزمنة الجزئية ساهم في تحسين الانجاز لعدائي 800 متر
- 3- ان تعلم معدل سرعة الخطوة بصورة صحيحة هي واحدة من اكثر المهارات الضرورية لتطور العداء لانه سوف تمكنه من تحسين وضعيته له خلال المنافسة .
- 4- ان تطوير الاستراتيجية الاقتصادية للعداء لا تتحقق الا من خلال التأكيد على كيفية التحكم بمعدل سرعة الخطوة خلال مراحل السباق.
- 5- لم تؤدي تمرينات بخطوتي 1500متر و 3000 متر بنسبها المختلفة (40%-60%) التي استخدمتها المجموعتين التجريبيتين الى تحقيق نتائج افضل بين المجموعتين في القابليات البيوحركية والمتغيرات الفسيولوجية واحتياطي السرعة والانجاز .

4-2 التوصيات :

1. التأكيد على العمل بمعدل سرعة الخطوة في التمارين وفق الاداء الفني للمسابقة .
2. التنوع في استعمال طرائق التدريب الحديثة واستخدام وسائل متنوعة وملائمة تعمل على تغيير النمط الحركي للتمرينات المستخدمة لتطوير الانجاز الرياضي في مسابقة 800م للشباب.
3. العمل بالتمرينات بخطوتي 1500متر بنسبة الحجم 60% و 3000متر بنسبة الحجم 40% وكذلك 1500متر بنسبة الحجم 40% و 3000متر بنسبة الحجم 60% وكان لمدة زمنية اطول من المدة التي عملت بها عينة البحث
4. العمل بتدريبات VO_2max التي سوف تزيد من قابلية التحمل وكذلك يزيد من تحسن السرعة الهوائية .
5. دراسة استخدام احتياطي السرعة على فعاليات العدو الأخرى وفئات عمرية أخرى .
6. دراسة استخدام احتياطي السرعة في تأثيرها على تحمل السرعة في الألعاب الرياضية الأخرى .
7. اجراء دراسات وبحوث مستقبلية مشابهة باستخدام التدريب المنوع والتركيز على معدل سرعة الخطوة واستعمال وسائل مساعدة وتكون على وفق الاداء في مسابقات



ملحق (1)
التمرينات المستخدمة في البحث

ت	المجموعة	التفاصيل	الشدة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن أداء كل التكرار	زمن كل تمرين	الزمن الكلي	الحجم الكلي	الراحة بين التمارين
الثلاثاء	المجموعة الأولى	200م × 5 × 2	خطوة 1500م	60 ثا	5 دق	28 ثا	17.66 دق	22.36 دق	3200م	5 دق
الخميس		300م × 4	خطوة 3000م	30 ثا	-	48 ثا	4.7 دق			
الاحد		300م × 4 × 2	خطوة 1500م خطوة 3000م	90 ثا 45 ثا	5 دق	45 ثا	15 دق	21 دق	4000م	5 دق
الثلاثاء	المجموعة الثانية	400م × 4	خطوة 1500م	60 ثا	-	68 ثا	6.53 دق	12.53 دق	2800م	5 دق
الخميس		200م × 3 × 2	خطوة 3000م	20 ثا	3 دق	30 ثا	6 دق			
الاحد		200م × 5 × 2	خطوة 3000م خطوة 1500م	30 ثا 60 ثا	5 دق	32 ثا	14.32 دق	17.56 دق	3200م	3 دق
الثلاثاء	المجموعة الثانية	600م × 2	خطوة 3000م	30 ثا	-	1.30 دق	3.8 دق			
الخميس		300م × 4 × 2	خطوة 3000م خطوة 1500م	30 ثا 60 ثا	4 دق	48 ثا	18.4 دق	24 دق	4000م	5 دق
الاحد		400م × 4	خطوة 3000م خطوة 1500م	30 ثا	-	70 ثا	6.16 دق	13.16 دق	2800م	5 دق



تأثير استخدام الاسلوب (التدريبي والتبادلي) في تعلم مهارة القفز ضمّاً على منصة القفز في الجمناستك الفني للرجال

م. المعتصم بالله وهيب مهدي ا.م.د رنا عبد الستار جاسم ا.م.د بثينة عبد الخالق ابراهيم
جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

mutasimwaw@gmail.com

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تأثير الاسلوب (التدريبي والتبادلي) في تعلم مهارة القفز ضمّاً على منصة القفز، وتم إجراء هذا البحث في المدة من (2018/3/1 ولغاية 2018/5/1) وعلى عينة من طلاب المرحلة الثالثة وبلغ عددهم (24) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين متساويتين أحدهما تجريبية أولى استخدمت الاسلوب (التدريبي) والتجريبية الثانية استخدمت الأسلوب (التبادلي) وتكونت كل مجموعة من (12) طالباً بعد إجراء عملية التكافؤ، كما تم اختيار الاختبارات الملائمة التي حددها الباحثين مع استخدام الأدوات والوسائل المساعدة في البحث وتم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين ومن ثم تطبيق الوحدات التعليمية والبالغ عددها 8 وحدات في مدة (8) أسابيع بعدها أجريت الاختبارات البعدية، ومن ثم معالجة نتائج البحث باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

الكلمات المفتاحية: الاسلوب (التدريبي والتبادلي) الجمناستك الفني

The effect of the use of stylistic (training and reciprocal) in learning the skill of jumping on the jumping platform in the gymnastics of men

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of stylistic (training and reciprocal) in learning the skill of jumping on the jumping platform. This research was conducted during the period from 27/2/2018 to 27/4/2018 and on a sample of students in the third stage, (2) students were divided into two equal experimental groups, one of which was a first experiment. The second method was used. The second method was used. Each group consisted of (12) students after the parity process. The appropriate tests were selected by the researchers using the tools and aids in the research. Perform tribal tests on both groups and then v The 8 units of the educational units were implemented within 8 weeks after the post-tests were carried out, and then the results of the research were processed using the appropriate statistical methods

Keywords methodology training and exchange



1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة واهمية البحث:

ان التطور العلمي الكبير الذي يشهده العالم بشكل ملحوظ على الصعيد العام والمجال الرياضي تحديدا وفي العملية التعليمية خصوصا وذلك يعود في استخدام الوسائل والاساليب والطرق الحديثة في العملية التعليمية ولاسيما في درس التربية الرياضية وتكون العملية التعليمية منقسمة الى جزئين بين ملقي ومستلم اي المعلم والطالب ولا بد للمعلم ان يعمل على ايجاد وسائل واساليب جديدة وحديثة بدورها تعمل على تبسيط وتسهيل المعلومة للمتعلم مع مراعاة الفئة العمرية لكي تلائم الطريقة والاسلوب المتبع وتعتبر فعالية الجمناستك من الفعاليات ذات التركيب المعقد والدقة العالية في الاداء والتركيز في مستوى تعلم المهارات وذلك لصعوبة هذه المهارات ولا نغفل عن تعامل الطالب مع اجهزة مما يتوجب على المدرس او المدرب الانتباه واخذ الحذر في استخدام الطريقة والاسلوب التي يستخدمها اثناء العملية التعليمية اثناء الدرس وتحديداً في فعالية الجمناستك من اجل حفظ وسلامة الطالب والعمل على تجزئة الاداء على شكل مراحل متعددة ويعتبر الاسلوبين التدريبي والتبادلي هي احد الاساليب الحديثة من اساليب (موستن) والهدف من تطبيقها هو مواكبة التطور في هذا المجال بشكل عام والرياضي بشكل خاص وتعمل هذه الاساليب في حث المتعلم على التقصي وحل المشكلات والتساؤلات في مواقف التعلم والتي بدورها تعمل على اشراك الطالب واعطائه الفرصة والدور الكامل في المشاركة في الدرس ضمن اساليب (موستن) وتكمن اهمية البحث في استخدام الاسلوبي (التدريبي والتبادلي) في تعلم مهارة القفز ضمناً على منصة القفز.

2-1مشكلة البحث:

لاحظ الباحثين في الآونة الاخيرة وجود الكثير من المعلمين والمدرسين يقومون بإهمال الاساليب والوسائل في العملية التعليمية ويقومون باستخدام الأسلوب التقليدي اثناء الدرس مما يجعل الطالب في حالة ملل اثناء العملية التعليمية ولوحظ ضعف لدى طلبة المرحلة الثالثة في تعلم بعض المهارات على جهاز منصة القفز مما دعا بالباحثين استخدام الاسلوبي التدريبي والتبادلي لما يمتلك هذين الاسلوبين من طرق وخطط تعمل على اعطاء التغذية الراجعة وبث روح التعاون والوقوف على الاخطاء وتصحيحها بين المتعلمين اثناء تأدية الواجب الحركي المكلفين به وتجعل الطالب اكثر حيوية وتفاعل وتركيز اثناء الدرس واشباع رغباته وميوله واكتساب المعلومة مما يعطيه حيوية واندفاع اتجاه الدرس بشكل واسع لذا استخدم الباحثين هذه الاساليب في بحثهم لإخراج الدرس بالطريقة المثالية. من اجل تطور المهارات بصورة عامة ومهارات الجمناستك بصورة خاصة وتعلم المهارات المتعلقة بالدرس وضمن الخطة المعدة من قبل المدرس.

3-1اهداف البحث:

- 1- اعداد منهج تعليمي بالأسلوبي (التدريبي والتبادلي) لتعلم مهارة القفز ضمناً على منصة القفز.
- 2- التعرف على اي الأسلوبين افضل (التبادلي او التدريبي) في تعلم مهارة القفز ضمناً على منصة القفز .



4-1 فروض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث التجريبيين في تعلم مهارة القفز ضما على منصة القفز ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين مجموعتي البحث التجريبيين في الاختبارات البعدية لمهارة مهارة القفز ضما على منصة القفز ولصالح الاسلوب التبادلي.

5-1 مجالات البحث :

المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى

المجال الزمني: 2018/3/1 ولغاية 2018/5/1

المجال المكاني: القاعة الداخلية للجمناستك الفني في كلية التربية الاساسية.

2- منهج البحث و إجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثين المنهج التجريبي الملائم لطبيعة المشكلة وان اختيار المنهج التجريبي هو "محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي" (نوري الشوك :58: 204) وقد تم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي ،وكما مبين في جدول (1).

جدول (1)

تصميم المجموعتين (التجريبتين) ذات الاختبار القبلي والبعدي

المجموعات	الخطوات			
	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	معرفة تأثير الأساليب
الاسلوب التدريبي	مهارة القفز ضما	الاسلوب التدريبي	المهارة	الفرق بين الاختبارين
الاسلوب التبادلي	مهارة القفز ضما	الاسلوب والتبادلي	المهارة	الفرق بين الاختبارين
			تحديد الأسلوب الأفضل	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي

2-2 مجتمع وعينة البحث: أن اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه لذا فان " الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها" (ريسان خريط : 41: 1988) وعليه تم تحديد مجتمع وعينة البحث كما يلي:

- 1- اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثالثة وكان عددهم (48) طالبا.
 - 2- تم استبعاد (20) طالبة لكون الفعالية خاصة بالجمناستك الفني بالرجال.
 - 3- تم استبعاد (4) طلاب وذلك لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية.
- وبذلك بلغ عدد أفراد عينة التطبيق النهائية (24) طالبا وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين وبالطريقة العشوائية (الفرعة) الأولى المجموعة التجريبية ذات الاسلوب التدريبي والثانية المجموعة التجريبية ذات الاسلوب التبادلي، المجموعة التدريبية بلغ عدد أفرادها (12) طالبا والتبادلية بلغ عدد أفرادها (12) طالبا .



2-3 تكافؤ العينة: قام الباحثين بأجراء عملية تكافؤ للمجموعتين التدريبية والتبادلية من حيث الأداء المهاري وذلك باستخدام اختبار (t) الإحصائي لعينتين متساويتين مستقلتين للاختبار القبلي لمهارة القفز ضما على منصة القفز في الجمناستك الفني .

جدول (2)

يوضح تكافؤ العينة في مهارة القفز ضما على منصة القفز في الجمناستك الفني

المهارات	القياس	المجموعة التدريبية		عدد العينة	المجموعة التبادلية		عدد العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t* الجدولية	الدلالة الإحصائية
		س	±ع		س	±ع				
القفز ضما	درجة	1.050	0.885	12	1.033	0.737	12	0.050	2.07	غير معنوي

* تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)

يتبين من الجدول (2) إن قيمة (t) المحسوبة أصغر من قيمة (t) الجدولية في جميع الاختبارات القبلي مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التدريبية والتبادلية مما يدل على تكافؤ العينة في مهارة القفز ضما في الاختبار القبلي .

2-4 وسائل جمع المعلومات وأجهزة وأدوات البحث: تعد الأجهزة والأدوات من "الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك أدوات ، بيانات وعينات ، أجهزة " (نوري الشوك :69: 2004) وقد استخدم الباحثين الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات الآتية .

2-4-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية وشبكة الانترنت :
- استمارة أسماء الخبراء ملحق رقم (1).
- استمارة تقويم أداء المهارات ملحق رقم (2).

2-4-2 الأجهزة والأدوات:

- لوحة القفز .
- منصة القفز.
- بساط اسفنجي.
- بساط ارضي.
- جهاز المهر

2-5 خطوات إجراء البحث:

2-5-1 الاختبارات المستخدمة في البحث: اعتمد الباحثين عملية تقييم الأداء المهاري حيث قيم الأداء من (10) درجة من قبل أربعة حكام على وفق خصومات الأداء في القانون الخاص بالعبة ويتم حذف اعلى درجة واقل درجة وتجمع الدرجتين المتبقيتين وتقسم على اثنين لاستخراج الدرجة.

الجدول (3)

يبين معامل ثبات المهارة المستخدمة في البحث

ت	المهارة	وحدة القياس	الثبات
1	القفز ضما	درجة	0.80



2-6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية وهي " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (محمد صبحي: 204: 1997)، وعلى هذا الأساس، قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 2018/2/27 على عينة من طلاب المرحلة الثالثة خارج عينة البحث وكان عددهم (4) والهدف التجربة ما يأتي :

1. التأكد من مكان إجراء الاختبارات ومدى ملائمتها لتنفيذها .
2. معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات .
3. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها .
4. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
5. كفاءة فريق العمل المساعد وكفايته .
6. التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة .

2-7 الاختبارات القبليّة: ان الاختبارات القبليّة هي احدى وسائل التقويم والقياس فعليه تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بتاريخ (2018/2/28) في القاعة الداخلية لكلية التربية الاساسية.

2-8 التجربة الرئيسة: إذ جرى تطبيق التجربة في يوم الخميس المصادف (2018/3/1) وانتهائها يوم (2018/5/1) إذ بلغ مدة التجربة (8 أسابيع) بواقع (1) وحدة تعليمية في الأسبوع حيث بلغ مجموع الوحدات التعليمية لطيلة التجربة (8) وحدة تعليمية .

- 1- كانت المجموعة التجريبية الاولى تطبق الاسلوب التدريبي
- 2- كانت المجموعة التجريبية الثانية تطبق الاسلوب التبادلي
- 3- كانت استخدام الاساليب تحديدا في القسم الرئيسي من الدرس والذي أستمّر كحد أقصى (60 دقيقة لكل اسلوب منفصل بالتطبيق) حيث ترك الباحثين مهمة تطبيق الأساليب إلى مدرس المادة مع التواجد معه قدر الإمكان للمساعدة .
- 4- إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة قبل يوم واحد من ابتداء التجربة وكذلك الاختبارات البعديّة بعد يوم من انتهاء التجربة .

2-9 الاختبارات البعديّة: تم إجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ 2018/5/2 وقد تم اتباع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 8 أسابيع، وقد حرص الباحثين على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبليّة ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعديّة من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار .

2-10 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثين الوسائل الإحصائية وفق الحقيبة الإحصائية الجاهزة SPSS.

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري
- 3- قيمة t.



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستعملة في البحث، القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث، وقد تم تحليل هذه النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستعملة في البحث، والمناسبة لهذه البيانات في ضوء المرجع العلمي المثبت لهذا الاستعمال لكي يتم لنا اختبار فروض البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحثين بالتوصل إلى هذه النتائج، ومن ثم مناقشتها في ضوء الإطار المرجعي لها .

1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين ذات الأسلوبين

التدريبي والتبادلي وتحليلها:

1-1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى ذات

الاسلوب التدريبي وتحليلها:

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى ذات الاسلوب التدريبي

المهارة	القبلية		البعدية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
الفقر ضما	1.050	0.885	5.183	1.407	13.198	معنوي

*قيمة (t) الجدولية = (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11).

من خلال الجدول (4) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى ذات الاسلوب التدريبي نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11).

1-2-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية ذات

الاسلوب التبادلي وتحليلها:

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية

المهارة	القبلية		البعدية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
الفقر ضما	1.033	0.737	6.450	1.415	15.416	معنوي

*قيمة (t) الجدولية = (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11).

من خلال الجدول (5) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية ذات الاسلوب التبادلي نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11).



3-1-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبيتين وتحليلها:

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين ذات الأسلوبين التدريبي والتبادلي

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التبادلي		التدريبي		المهارة
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.198	1.415	6.450	1.407	5.183	القفز ضما

*قيمة (t) الجدولية = (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22).

من خلال الجدول (6) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين للمجموعتين التجريبتين ذات الأسلوبين التدريبي والتبادلي نلاحظ وجود فروقا معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ذات الأسلوب التبادلي، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22).

3-2 مناقشة النتائج:

وبعد عرض النتائج وتحليلها بين المجموعتين التجريبتين ذات الأسلوبين التدريبي والتبادلي في الاختبارات البعدية اتضح أن المجموعة التجريبية الثانية ذات الأسلوب التبادلي حققت نتائج افضل من المجموعة الاولى ذات الأسلوب التدريبي . وهذا يعني إن استخدام الأسلوب التبادلي يعمل على تقسيم الطلبة الى مجموعات صغيرة تكون اما من (طالبين) او (ثلاث طلاب) يقوم الطالب الاول بالملاحظة بينما يقوم الطالب الثاني بعملية المساعدة وفي حال وجود طالب ثالث يقوم بالأداء وتتم العملية بين الطلاب ما بين ملاحظ ومؤدي وحين يؤدي الطالب الاول يعمل الطالب الاخر على اعطائه التغذية الراجعة اثناء الاداء والتي بدورها تعمل على استرجاع المعلومة والتحفيز على الاداء حين يقوم بتأدية التمرين ومن ثم يقوم الطلاب بالتبادل في الادوار حيث يصبح الطالب الاول ملاحظ والطالب الثاني مؤدي.

وهذا ما يؤكده (سايدنتوب: 234: 1992) "على ضرورة تلقي المعلومات بطريقة اخرى غير كلام المدرس بايجاد وابداع طرائق لإيصال المعلومات إلى الطلاب وتقليل كلام المدرس هو واحد من اهم التحديات لتحسين التدريس في التربية الرياضية، وهذا لا يعني فشل العملية التعليمية بشكل عام باستخدام الأسلوب الامري الذي يكون قائم على مركزية تحكم المدرس في اتخاذ القرارات .

ولكن يجب على الدارسين والمدرسين التنوع في استخدام الاساليب الحديثة والمتنوعة التي تلائم المرحلة العمرية ونوع المهارة وهذا ما يؤكده (يعرب خيون: 80: 2002) ان الأسلوب التبادلي " وهو من الاساليب الحديثة التي تؤكد دور المتعلم في عملية التعلم باستخدام ما يسمى بالمتعلم الملاحظ والمتعلم المؤدي "

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- هناك تأثير فعال للأسلوب التبادلي على تطور مهارة القفز ضما على منصة القفز.
- 2- ان المجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب التبادلي كانت الافضل في تعلم مهارة القفز ضما على منصة القفز.



2-4 التوصيات:

1- ضرورة تثقيف مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة على استخدام الأساليب المتنوعة في التدريس.

2- اجراء بحوث ودراسات مشابهة في الاساليب الاخرى في باقي المهارات .

المصادر

- ذوقان عبيدات؛ الباحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ط 6 (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- ريسان خريط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية . (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1988).
- سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: ط1 (الأردن، عمان، دار المسيرة، 2000).
- سايدنتوب؛ تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية، ترجمة عباس السامرائي وعبدالكريم محمود، دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة بغداد، 1992.
- ليلي السيد فرحات؛ القياس المعرفي الرياضي، ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001).
- محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، (مركز الكتاب والنشر القاهرة، ط1، 1997).
- مروان عبد المجيد؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . ط1 (عمان : مؤسسة الطرف للنشر والتوزيع 2000).
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004).
- نوري إبراهيم الشوك ولؤي؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي (ط1، ابريل 1989/2010).
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، جامعة بغداد، مكتب الصخرة، 2002.

ملحق (1)

أسماء والخبراء والمقومين

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	ناظم احمد عكاب	ام.د	مدرية تربيته ديالى
2	علي محمد علي	بكالوريوس	محاضر كلية التربية الاساسية
3	نبيل مهدي	بكالوريوس	النشاط المدرسي مديرية تربية ديالى
4	احمد عبد الباقي مغير	بكالوريوس	اتحاد الفرعي للجمناستك

[illegible]

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د	تهينة الأدوات، وقوف الطلاب تسجيل الغياب، أداء تحية البدء.	* * * * *		
أ. المقدمة	5 د		*		
ب. إحماء	5 د	سير ← هرولة ← هرولة مع تدوير الذراعين إلى الإمام والخلف(الطاحونة) ← هرولة مع مس الأرض بالتعاقب ← هرولة اعتيادية ← سير اعتيادي.	* * * * * * * * * * * X * * * * * *		المحافظة على المسافة بين كل طالب للتأدية بصورة سليمة
القسم الرئيس	45د				
أ. الجانب التعليمي	10 د	يبدأ المدرس بشرح المهارة القفز ضما ومن ثم عرض المهارة ويقوم احد الطلبة بأداء المهارة ام الطلاب .	* * * * * * * * * *	لوحة قفز منصة قفز جهاز مهر	الحفاظ على الهدوء داخل القاعة
ب. الجانب التطبيقي	35 د	يقوم المدرس بشر الطلاب في ارجاء القاعة مستعينين ببقية الادوات لمساعدتهم في تأدية المهارة . يقوم المدرس بالتنقل بين الطلاب لإعطائهم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء. يقومون الطلبة بأداء المهارة على جهاز المهر قبل الاداء على الجهاز الرئيسي	* * * * * * * * * * *		
القسم الختامي	5 د	تمارين تهدئة، ثم أداء التحية والانصراف			



نموذج وحدة تعليمية للأسلوب التبادلي
هدف الوحدة التعليمية : تعلم مهارة (القفز ضما على منصة القفز)
قاعة الجمناستك كلية التربية الاساسية
عدد الطلاب : 12 طالباً
الوقت 60 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
أ. المقدمة	5 د	تهيئة الأدوات، وقوف الطلاب تسجيل الغياب، أداء تحية البدء.	* * * * *		
ب. إحماء	5 د	سير ← هرولة ← هرولة مع تدوير الذراعين إلى الإمام والخلف (الطاحونة) ← هرولة مع مس الأرض بالتعاقب ← هرولة اعتيادية ← سير اعتيادي.	* * * * * * X *	لوحة قفز منصة قفز جهاز مهر	المحافظة على المسافة بين كل طالب للتأدية بصورة سليمة
القسم الرئيس	45 د				
الجانب التعليمي	15 د	يبدأ المدرس بشرح المهارة القفز ضما ومن ثم عرض المهارة ويقوم احد الطلبة بأداء المهارة ام الطلاب .	* * * * * * * * * *		الحفاظ على الهدوء داخل القاعة
الجانب التطبيقي	30 د	تتيم تقسيم الطلبة الى مجاميع يقوم الطالب الاول بتأدية المهارة ويكون بجانبه الطالب المساعد لتصحيح الاخطاء ووضعية الجسم اثناء تأدية الواجب الحركي ومن ثم يقومون بتبديل الادوار وهذه العملية تجري على جميع الطلبة في المجموعة . يقومون الطلبة بأداء المهارة على جهاز المهر قبل الاداء على الجهاز الرئيسي	* * * * * * * * *		
القسم الختامي	5 د	تمارين تهدئة ، ثم أداء التحية والانصراف			



تصميم اختبارين وفق متطلبات الأداء الدفاعي والهجومى للاعبى كرة السلة الشباب

ا.م.د حنان عدنان عيوب
جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
dr.hanan.adnan@gmail.com

ملخص البحث

ولأجل التعرف على المستوى الذي يصل اليه اللاعب في اية رياضة بشكل عام ولعبة كرة السلة بشكل خاص، لابد من توفر الاختبارات اللازمة لهذا الغرض، إذ تعد الاختبارات المحك الموضوعي الذي يتم بواسطته تقويم عملية التعلم وتقويم المستوى الذي وصل اليه اللاعب في مهارة أو فعالية معينة، فهي تعطي للمدرب واللاعب المؤشر الصحيح سواء كان سلبياً أو ايجابياً وبذلك تظهر أهميتها في المجال الرياضي وأثرها في التقدم البدني والمهاري و لقد أثبتت بالبحث العلمي أن الاختبارات تعد من أكثر أدوات التقويم استخداماً إن لم تكن أكثرها على الإطلاق وهنا يمكن القول إن الاعتماد على الاختبارات المهمة والمقننة بشكل علمي والتي تعكس المستوى الحقيقي أمر ضروري، كما يجب أن لا تقف عند هذه العمل على تطوير هذه الاختبارات للوصول إلى أدق وأفضل النتائج. وتعد مهارة المتابعة (الدفاعية- الهجومية) بكرة السلة من بين اهم المهارات لما لها من تأثير مباشر على نتيجة المباراة والاستعانة بالسادة الخبراء والمختصين باللعبة المستنديين على إحصائيات مهارة المتابعة (الدفاعية-الهجومية) لدى لاعبيهم في البطولات والمباريات الرسمية وتتبع نسبة نجاح مهارة المتابعة قياساً لدى بقية المستويات تبين وجود ضعف واضح في عملية القياس في جميع الإحصائيات الخاصة بهذه المهارة لكون الاختبارات المستخدمة قديمة جداً. ومن هنا استطاعت الباحثة تشخيص وجود ضعف في قياس أداء مهارة المتابعة وبناءً على ذلك ارتأت الباحثة دراسة تلك المشكلة وتصميم اختبارات خاصة لقياس أداء المهارة ومحاولة إيجاد حلول لمعالجتها و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائته في حل مشكلة البحث، وتمثل المجتمع لاعبين المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين فرعي بغداد وديالى للشباب بكرة السلة وكان عددهم (110 لاعب) وتم سحب عينة البحث (40) لاعب للتجارب الاستطلاعية وهم عينة البناء ام التجربة الرئيسية وهي عينة التقنين وتكونه من (60) لاعب وبعد معالجة النتائج تم التوصل الى الاستنتاجات التالية ان تصميم الاختبارين للمتابعة الدفاعية-والهجومية ساهمت في عملية قياس هاتين مهارتين بشكل دقيق ومضبوط على وفق الاسس العلمية

حددت المعايير (الدرجة المعيارية الزائفة والمعدلة) لكلا الاختبارين المتابعة الدفاعية –الهجومية حددت المستويات المعيارية لعينة الدراسة وتمركزت عند مستوى متوسط لكلا الاختبارين اما التوصيات فتمثلت استخدام الاختبارين من قبل المدربين لقياس مستوى مهارة المتابعة الدفاعية – والهجومية لدى لاعبي كرة السلة اعتماد المعايير والمستويات التي تم التوصل اليها عند عملية التقويم والتصنيف ووضع البرامج التدريبية.



**Designing two tests according to the defensive and offensive performance
of the ball players Young
Dr. Hanan Adnan Abuboub**

University of Diyala / Faculty of Physical Education

Abstract

In order to identify the level reached by the player in any sport in general and the game of basketball in particular, Tests must be available for this purpose, as the tests are the objective test by which the evaluation of the learning process and evaluate the level that reached the player in a certain skill or effectiveness, it gives the coach and player the correct indicator, whether negative or positive and thus show their importance in the field of sport and its impact In physical and professional progress and has been proven by scientific research That tests are one of the most used tools of the calendar if not the most at all here, it can be said that relying on tests that are important and scientifically recognized and reflect the real level is necessary, and should not stand in this work to develop these tests to reach the most accurate and the best results. The skill of the follow-up (defensive - offensive) basketball is one of the most important skills because of the direct impact on the outcome of the game and the use of experts and specialists of the game based on the statistics of the skill of follow-up (defensive - offensive) of their players in tournaments and official games and tracking The success rate of the follow-up skill in comparison to the other levels shows that there is a clear weakness in the measurement process in all the statistics related to this skill because the tests used are very old. Here the researcher was able to diagnose a weakness in measuring the performance of follow-up skill. To measure skill performance and try to find solutions to address it. The researcher used the descriptive method in the survey method to solve the problem of research, and the society represents the players of the specialized school for the care of gifted sub-Baghdad and Diyala youth basketball(110 players) and the sample was pulled out (40) player for the pilot tests, which are the sample of the building or the main experiment, the sample of the regulation and the number of (60) player After processing the results, the following conclusions were reached that the design of the tests for defensive follow - Accurate and controlled according to scientific basis

1. The standards (standard and modified standard) for both tests were determined by defensive and offensive follow-up 2. The standard levels of the study sample were determined and concentrated at an average level for both tests. The recommendations were the use of the tests by the trainers to measure the skill level of the defensive and offensive follow-up of the basketball players



Adopting the criteria and levels reached during the assessment, evaluation, classification and training programs

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته:

تشهد الألعاب الرياضية تطورا كبيرا و سريع في اخر عقدين على مستوى الانجاز و الاداء وما يزداد فاعلية هذا التطور استخدام الوسائل العلمية في العلوم الحديثة و من اهم هذه العلوم هو علم الاختبارات والقياس اذ اخذ هذا التطور منحاً جديداً للوصول الى تحقيق افضل النتائج في المنافسات الرياضية بالاعتماد على الاسس العلمية الدقيقة والمدرسة لذا فقد اهتم المدربون والباحثين بانتهاج افضل الطرائق والقياسات للوصول الى انسب وافضل الاستعدادات التدريبية المعتمدة والمبنية على قاعدة علمية رصينة لتطوير قابلية الاداء المثالي لدى لاعبيهم وللغرض رفع مستوى الاداء الى افضل ما يمكن لضمان تحقيق النتائج المخطط لها بدقة، ولعل من بين تلك الوسائل والتقنيات استخدام الأجهزة والاختبارات المصممة من اجل ضمان التطور الأنسب بالتركيز على متغيرات معينة او متطلبات خاصة بالألعاب الرياضية تساعد على دقة وفاعلية مناهج التدريب، ونتيجة للتطور الهائل الحاصل للعبة كرة السلة توجب على المعنيين بلعبة كرة السلة كمدربين ومدرسين ان يواكبوا ذلك التطور من خلال انتهاج أساليب وطرائق التدريب الأنسب واستخدام التقنيات والأجهزة الحديثة بما يعود بالنفع والفائدة في تطوير أداء و نتائج فرقهم من الجانبين الفني والخططي هجوماً ودفاعياً ومهارة المتابعة هي إحدى المهارات الأساسية والمهمة في كرة السلة والتي تمكن لاعب كرة السلة من الاستحواذ على الكرة وبالتالي تعزيز فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي فهي كمهارة إتقانها يمكن اللاعب وفريقه من نجاح الجهد الدفاعي للاستحواذ على الكرة ومنع تكرار محاولة المنافس التصويب وكذلك فأنها للفريق المهاجم تكرار لمحاولة تسجيل النقاط في سلة المنافس ولأجل التعرف على المستوى الذي يصل اليه اللاعب في اية رياضة بشكل عام ولعبة كرة السلة بشكل خاص، لابد من توفر الاختبارات اللازمة لهذا الغرض، إذ تعد الاختبارات المحك الموضوعي الذي يتم بواسطته تقويم عملية التعلم وتقويم المستوى الذي وصل إليه اللاعب في مهارة أو فعالية معينة، فهي تعطي للمدرب واللاعب المؤشر الصحيح سواء كان سلبياً او ايجابياً وبذلك تظهر أهميتها في المجال الرياضي وأثرها في التقدم البدني والمهاري.⁽¹⁾ ولقد أثبتت بالبحث العلمي أن الاختبارات تعد من أكثر أدوات التقويم استخداماً إن لم تكن أكثرها على الإطلاق⁽²⁾ وهنا يمكن القول إن الاعتماد على الاختبارات المهمة والمقننة بشكل علمي والتي تعكس المستوى الحقيقي أمر ضروري، كما يجب أن لا تقف عند هذه العمل على تطوير هذه الاختبارات للوصول إلى أدق وأفضل النتائج . ومن هنا تبرز أهمية هذا البحث في محاولة لوضع اختبار لقياس مهارة المتابعة في لعبة كرة السلة ويعكس المستوى الحقيقي للاعب وتكمن أهمية البحث من الناحيتين النظرية والتطبيقية، فمن الناحية النظرية فان هذا البحث سوف يلقي نظرة شاملة على الاختبارات الخاصة بالعبة كرة السلة ومدى أهمية الاختبارات المقننة، اما من الناحية التطبيقية فان هذا البحث سوف يضيف اختبارات جديدة لاختبار واختيار اللاعبين الشباب

1-2مشكلة البحث:

تعد مهارة المتابعة (الدفاعية- الهجومية) بكرة السلة من بين اهم المهارات لما لها من تأثير مباشر على نتيجة المباراة والاستعانة بالسادة الخبراء والمختصين بالعبة المستنديين على إحصائيات مهارة المتابعة

(1) محمد عبد الشهيد حسن؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الهجومية على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم. اطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2017 ص 24-25

(2) محمد صبحي حسانين، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية (الطرق العملية)، ط1: (القاهرة، مطابع دار الشعب، 1982) ص54



(الدفاعية-الهجومية) لدى لاعبيهم في البطولات والمباريات الرسمية وتتبع نسبة نجاح مهارة المتابعة قياسا لدى بقية المستويات تبين وجود ضعف واضح في عملية القياس في جميع الإحصائيات الخاصة بهذه المهارة لكون الاختبارات المستخدمة قديمة جدا. ومن هنا استطاعت الباحثة تشخيص وجود ضعف في قياس أداء مهارة المتابعة وبناءً على ذلك ارتأت الباحثة دراسة تلك المشكلة وتصميم اختبارات خاصة لقياس أداء المهارة ومحاولة إيجاد حلول لمعالجتها.

1-3 هدف البحث:

- 1- تصميم اختبارين لقياس أداء مهارة المتابعة (الدفاعية- الهجومية) بكرة السلة للاعبين الشباب
- 2- وضع مستويات معيارية لاختبارين المتابعة (الدفاعية- الهجومية) بكرة السلة للاعبين الشباب

1-4 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبين المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين فرعي بغداد وديالى للشباب
- 2- المجال الزماني: للمدة من (2017/9/10م) لغاية (2018/9/10م)
- 3- المجال المكاني: القاعة المغلقة للمدارس التخصصية لرعاية الموهوبين فرعي بغداد وديالى للشباب
- 2- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :
- 2-1 منهج البحث: المنهج " هو الطريقة التي يتوصل بها الانسان، بكيفية علمية منطقية منسقة مع الواقع، إلى ادراك حقيقة من الحقائق التي كان يجهلها، وهو السبيل الى اكتساب المعرفة اليقينية "(1).
- وعلى هذا الاساس استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملامته في حل مشكلة البحث، والاسلوب المسحي " وهو احد المناهج الأساسية في البحوث الوصفية الذي يسعى إلى جمع البيانات من افراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة له بمتغير معين او متغيرات معينة "(2).

2-2 مجتمع البحث و عينته

يعد اختيار العينة من الركائز المهمة في البحث العلمي لأنها " تمثل مجتمع الاصل او الانموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه "(3) وتمثل المجتمع لاعبين المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين فرعي بغداد وديالى للشباب بكرة السلة وكان عددهم (110 لاعب) وتم سحب عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وبلغ عدد عينة البحث (40) لاعب للتجارب الاستطلاعية ونسبة 36% ام التجربة الرئيسية وهي عينة التقنين وتكون من (60) لاعب ونسبة (54.54) من ديالى بغداد .

2-3 جمع المعلومات و الادوات و وسائل الاجهزة:

- وسائل جمع المعلومات:

المصادر العربية و الاجنبية . الاختبار و القياس و الملاحظة

المقابلات الشخصية المباشرة للخبراء و المختصين. شبكة المعلومات الانترنت

- ادوات المستخدمة في البحث:

كرات سلة قانونية عدد (15) نوع (molten) حجم (7) و ملعب كرة سلة قانوني .

شريط قياس جلدي (20م) .

صافرة نوع (FOX) عدد (2)

شريط لاصق ملون عدد (4)

- الاجهزة المستخدمة في البحث:

جهاز حاسوب محمول (لابتوب نوع hp) امريكي المنشاء.

ساعة توقيت الكترونية عدد (3)

(1) نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004) ص 51 .
(2) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص 140 .
(3) عامر قنديل؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية و الالكترونية: (عمان، الاردن، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع، 2014) ص 181

حاسبة الكترونية نوع (casio)
خطوات تصميم اختبارات المتابعة (الدفاعية - الهجومية)
فكرة التصميم الاختبارات: بعد اطلاع الباحثين على العديد من الدراسات والبحوث وجد ان هناك
اختبارات قليلة جدا وقديمة ولا تواكب التطور السريع الذي يحدث بالعملية التدريبية في لعبة كرة
السلة.
مواصفات الاختبارات: يتكون الاختبار من حلقة دائرية بقطر (43سم) توضع فوق الحلقة لخلق حلقة
السلة و منع الكرة من الدخول وبذلك تساعد اللاعب في اداء مهارة التابعة من خلال زيادة عدد تكرار
الاداء. كما موضح بالشكل 1,2,3.



شكل 1
الحلقة الدائرية



شكل 2
يوضح السبرنك في الحلقة



شكل 3

يوضح الاداة التي توضع على الحلقة بشكلها النهائي

توصيف الاختبارات:

اسم الاختبار: المتابعة الدفاعية:

هدف الاختبار: قياس القدرة على سحب الكرة المرتدة

الأدوات و الاجهزة المستخدمة في الاختبار: كرة سلة (عدد3)، لوحة هدف كرة سلة، اداة تدريب المتابعة، ملعب كرة سلة

طريقة اداء الاختبار: يقف المدرب على خط الرمية الحرة و يقف اللاعب في مكان محدد بمنتصف المسافة بين المدرب و لوحة الهدف .

يقوم المدرب بالتصويب على الهدف المغلق بأداة المتابعة ليقوم اللاعب بمتابعة الكرة المرتدة و من ثم تمريرها الى احد المركزين (2,3) ثم يعود الى مكانه ليؤدي محاولة اخرى

طريقة التسجيل:

- لكل مختبر 5 محاولات يسجل ازماتها و يتم احتساب افضل زمن
- يتم توقيت المحاولة من لحظة ارتداد الكرة من الحلق الى لحظة خروج الكرة من يد اللاعب



شكل 4

يوضح اختبار المتابعة الدفاعية

اسم الاختبار: اختبار المتابعة الهجومية

هدف الاختبار: قياس القدرة على سحب الكرة المرتدة و اعادة التصويب

الادوات و الاجهزة المستخدمة في الاختبار:

كرة سلة عدد (2)، لوحة هدف كرة سلة، ملعب كرة سلة

طريقة الاداء: يقف المدرب تحت مقدمة الحلقة و يقوم برمي الكرة من الاسفل على احد جانبي لوحة الهدف لترتد امام الحلق و يقف اللاعب احد جانبي منطقة الرمية الحرة او امام منطقة الرمية الحرة عند رمي الكرة من قبل المدرب يقوم بالدخول الى تحت لوحة الهدف و يتابع الكرة و يعيد التصويب الى السلة ثم يعود ليؤدي المحاولة التالية

شروط الاداء:

1- لكل مختبر 10 محاولات

طريقة التسجيل

- تحتسب عدد المحاولات الناجحة من 10 .
- درجة واحدة (1) لكل عملية سحب كرة و درجتان (2) للتصويب الناجح من الثبات او بعد النزول من وضع الطيران و ثلاث درجات (3) لكل تصويب ناجح من القفز او بالنقر .
- تحتسب الدرجة النهائية من مجموع ما يحصل عليه اللاعب من نقاط .
- ملاحظة : الدرجة الصغرى (0) و الدرجة العظمى (30)



شكل 5

يوضح اختبار المتابعة الهجومية

التجارب الاستطلاعية:

1- التجربة الاستطلاعية الاولى: اجريت يوم السبت المصادف 2018/3/10 على 40 لاعب من لاعبين المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين فرع ديالى، وتمت الاستفادة من التجربة الاستطلاعية (معرفة زمن كل اختبار و مدى تناسب الاختبارات من حيث وقت الاداء لكل لاعب



و الوقت الكلي للاختبار كما ساهمت هذه التجربة بمعرفة طريقة الاداء بشكل عملي و اظهرت المشكلات التي يمكن ان تحصل خلال اداء الاختبار والتعرف على كيفية اداء الاختبارات الخاصة بالدراسة بأنسب طريقة التي تمكن فريق العمل من توفير الجهد و الوقت).

2- التجربة الاستطلاعية الثانية: فقد اجريت يوم الجمعة المصادف 2018/3/16 على نفس المجموعة وتحت نفس الظروف وذلك لاستخراج الاسس العلمية للاختبارات.

الاسس العلمية لتصميم الاختبارات:

1 صدق الاختبار:

هنالك عدة انواع من صدق الاختبار لذا قامت الباحثة باستخراج الصدق بطريقة (صدق المحتوى وصدق البناء) للاختبارات الخاصة بالمتابعة الدفاعية والمتابعة الهجومية بكرة السلة وذلك من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وتم معالجة النتائج باستخدام كا² والتي بينت ان هذه الاختبارات تقيس بالفعل متغيرات البحث، إما طريقة صدق البناء فقد اعتمدت على القدرة التمييزية وذلك لغرض التأكد من قدرة الاختبار على التمييز بين اداء العينة وتم ترتيب الدرجات التي حصل عليها 40 لاعب تنازلياً من اعلى درجة إلى اقل درجة وسحب نسبة 27 % من أفراد العينة من الأعلى ليمثلوا المجموعة العليا وسحب نفس النسبة من افراد العينة من الاسفل ليمثلوا المجموعة الدنيا وبلغ عددهم 22 لاعب 11 لكل مجموعة وايجاد القدرة التمييزية بين المجموعتين باستعمال اختبار t لعينتين مستقلتين وكما مبين في جدول (1).

2 ثبات الاختبارات: يقصد بالثبات "ان كل اختبار او قياس سيعطي نفس النتائج اذا ما تم اعادته ثانية تحت نفس الظروف"¹، واستخدمت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وأجريت مهارة المتابعة الدفاعية والثاني اختبار مهارة المتابعة الهجومية يوم السبت المصادف 2018/3/10 واجريت إعادة الاختبارات الاول اختبار مهارة المتابعة الدفاعية والثاني اختبار مهارة المتابعة الهجومية يوم الجمعة المصادف 2018/3/16 وبفاصل زمني قدره ستة ايام على العينة ذاتها والمتكونة من (40) لاعب من لاعبين المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين فرع ديالى، و بعد معالجة البيانات احصائياً من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بواسطة البرنامج الاحصائي (spss) تبين ان الاختباران (اختبار المتابعة الدفاعية و اختبار المتابعة الهجومية بكرة السلة) تتمتع بدرجة ثبات عالية كما مبين في جدول (1).

3 موضوعية الاختبارات: تأكدت الباحثة من موضوعية الاختبارات المصممة لمهارة المتابعة (الدفاعية و الهجومية)، وذلك باختيار وحدة القياس (الزمن والدرجة) وهو ما يجعل وحدات القياس لا تخضع لأراء المحكمين الشخصية، وظهرت الاختبارات نتائج تؤكد موضوعيتها العالية، ومن خلال ما تقدم تبين انعدام التأثيرات للعوامل الشخصية والذاتية للخبراء على التقويم " وهي مدى تحرر المحكم او الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق الحكام او الفاحصين بحيث يكون المحكم مستقلاً"². لذا تم سحب 11 لاعب واجر عليهم الاختبارات وتم تسجيل النتائج من قبل محكمين واستخلاص معامل ارتباط بيرسون بين نتائج محكمين واطهر ان الاختبارين ذات موضوعية عالية كما مبين في جدول.

(1) لؤي غانم الصميدعي و(آخرون)؛ الاحصاء و الاختبار في المجال الرياضي، ط1 (اربيل، 2010) ص120
(2) ليلي السيد فرحات؛ القياس و الاختبار في التربية الرياضية، ط4، (القاهرة مركز الكتاب للنشر، 2007) ص169



جدول (1)
يبين الاسس العلمية للاختبارات

الاختبارات	وحدة القياس	معامل المحتوى كا ² *	الصدق التمييزية t*	معامل الثبات بيرسون	نسبة الخطاء	معامل الموضوعية	نسبة الخطاء
اختبار المتابعة الدفاعية	ثا	5	15.827	0.789**	.000	0.92	.000
اختبار المتابعة الهجومية	درجة	4.5	11.577	.762**	.002	0.93	.000

* قيمة كا² الجدولية بدرجة حرية عدد الخلايا - 1 = 2 - 1 = 1 ومستوى دلالة 0.05 تبلغ 3.84

* قيمة ت الجدولية بدرجة حرية 20 ومستوى دلالة 0.05 تبلغ 2.086

التجربة الرئيسية: بدأ العمل بالتجربة الرئيسية على عينة التقنين في يوم الجمعة المصادف 2018/6/22 وانتهت بتاريخ 2018/8/15 المصادف يوم الاربعاء على افراد العينة الذي بلغ عددهم 60 لاعب من لاعبين المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين فرعي بغداد وديالى للشباب بكرة السلة لاستخراج المستويات المعيارية

الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية IBM SPSS Statistics version 21 لمعالجة النتائج التي حصلت عليها الباحثة مستخدما الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار كا²، اختبار t- test للعينات المستقلة، معامل الالتواء .

4- عرض نتائج البحث ومناقشتها:

جدول (2)
يبين الوصف الإحصائي للبيانات

اختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطا المعياري	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار المتابعة الدفاعية	ثا	2.661	.036	.279	-.082
اختبار المتابعة الهجومية	درجة	13.833	.269	2.084	.206



جدول (3)
يبين الدرجات الخام والمعدلة الزائنية والتائية المعدلة لعينة البحث

المتابعة الهجومية				المتابعة الدفاعية			
المعدلة	الدرجة الزائنية	الدرجة الخام	تسلسل	المعدلة	الدرجة الزائنية	الدرجة الخام	تسلسل
74.79	2.478	19	1	68.26	1.826	3.17	1
69.99	1.999	18	2	68.26	1.826	3.17	2
65.19	1.519	17	3	64.31	1.431	3.06	3
65.19	1.519	17	4	63.24	1.324	3.03	4
65.19	1.519	17	5	62.88	1.288	3.02	5
65.19	1.519	17	6	62.52	1.252	3.01	6
65.19	1.519	17	7	62.52	1.252	3.01	7
60.39	1.039	16	8	62.52	1.252	3.01	8
60.39	1.039	16	9	62.16	1.216	3.00	9
60.39	1.039	16	10	62.16	1.216	3.00	10
60.39	1.039	16	11	62.16	1.216	3.00	11
60.39	1.039	16	12	61.44	1.144	2.98	12
55.6	0.559	15	13	60.36	1.036	2.95	13
55.6	0.559	15	14	58.93	0.893	2.91	14
55.6	0.559	15	15	58.21	0.821	2.89	15
55.6	0.559	15	16	58.21	0.821	2.89	16
55.6	0.559	15	17	58.21	0.821	2.89	17
55.6	0.559	15	18	57.85	0.785	2.88	18
55.6	0.559	15	19	55.70	0.570	2.82	19
55.6	0.559	15	20	55.70	0.570	2.82	20
55.6	0.559	15	21	55.34	0.534	2.81	21
55.6	0.559	15	22	54.98	0.498	2.80	22
55.6	0.559	15	23	54.98	0.498	2.80	23
55.6	0.559	15	24	54.26	0.426	2.78	24
50.8	0.079	14	25	53.54	0.354	2.76	25
50.8	0.079	14	26	53.18	0.318	2.75	26
50.8	0.079	14	27	53.18	0.318	2.75	27
50.8	0.079	14	28	52.47	0.247	2.73	28
50.8	0.079	14	29	52.47	0.247	2.73	29
50.8	0.079	14	30	51.39	0.139	2.70	30
50.8	0.079	14	31	47.44	0.256-	2.59	31
50.8	0.079	14	32	47.44	0.256-	2.59	32
50.8	0.079	14	33	47.08	0.292-	2.58	33
46	0.399-	13	34	46.36	0.363-	2.56	34
46	0.399-	13	35	46.00	0.399-	2.55	35
46	0.399-	13	36	46.00	0.399-	2.55	36
46	0.399-	13	37	45.28	0.471-	2.53	37
46	0.399-	13	38	45.28	0.471-	2.53	38
46	0.399-	13	39	45.28	0.471-	2.53	39
46	0.399-	13	40	44.57	0.543-	2.51	40
46	0.399-	13	41	44.57	0.543-	2.51	41
46	0.399-	13	42	42.41	0.758-	2.45	42
41.2	0.879-	12	43	42.05	0.794-	2.44	43
41.2	0.879-	12	44	42.05	0.794-	2.44	44
41.2	0.879-	12	45	42.05	0.794-	2.44	45
41.2	0.879-	12	46	42.05	0.794-	2.44	46
41.2	0.879-	12	47	40.98	0.902-	2.41	47
41.2	0.879-	12	48	40.98	0.902-	2.41	48



41.2	0.879-	12	49	40.62	0.938-	2.40	49
41.2	0.879-	12	50	40.62	0.938-	2.40	50
41.2	0.879-	12	51	39.90	1.010-	2.38	51
36.41	1.359-	11	52	39.90	1.010-	2.38	52
36.41	1.359-	11	53	39.90	1.010-	2.38	53
36.41	1.359-	11	54	38.10	1.189-	2.33	54
36.41	1.359-	11	55	37.74	1.225-	2.32	55
36.41	1.359-	11	56	37.03	1.297-	2.30	56
36.41	1.359-	11	57	33.79	1.620-	2.21	57
36.41	1.359-	11	58	33.44	1.656-	2.20	58
31.61	1.839-	10	59	33.44	1.656-	2.20	59
31.61	1.839-	10	60	26.25	2.374-	2.00	60

جدول (4)

يبين المستويات المعيارية لاختبار المتابعة الدفاعية

النسبة المنوية	التكرارات	الدرجات الخام	القيم الثانية	القيم الزائنية	المستويات المعيارية	الوسط الحسابي
1.666	1	2.102-1.824	26.25	-2.374 - 1.657	جيد جدا	2.661
10	6	2.381-2.103	33.44-38.10	-1.656 - -1.189	جيد	
38.333	23	2.661-2.382	39.9 - 47.44	-1.010 - 0.256	متوسط	
28.333	17	2.94-2.662	51.39-58.93	0.139-0.893	مقبول	0.279
21.666	13	3.219-2.95	60.36-68.26	1.036-1.826	ضعيف	
0	0	3.498-3.22	80-- 47.528	3 -2.452	ضعيف جدا	
100	60					المجموع

جدول (5)

يبين المستويات المعيارية لاختبار المتابعة الهجومية

النسبة المنوية	التكرارات	الدرجات الخام	القيم الثانية	القيم الزائنية	المستويات	الوسط الحسابي
1.666	1	19	74.79 -	2.478-	جيد جدا	13.833
18.333	11	16 -18	69.99-60.39	1.999-1.039	جيد	
50	30	13 -15	55.6 - 46	0.559 -0.399-	متوسط	
26.666	16	11 -12	41.2 - -1.359	0.8795 -1.359-	مقبول	2.084
3.333	2	9 -10	31. 61	1.839-	ضعيف	
0	0	7 - 8	29.774- 22.010	2.022--2.798	ضعيف جدا	
100	60					المجموع



مناقشة النتائج:

يتبين من الجداول (4 و 5) ان اختبارات المتابعة الدفاعية والهجومية التي تم تصميمها وتقنيته على عينة التقنين قد تركزه في المستوى متوسط لكلا الاختبارين وبتكرار 23 و 30 على التوالي وهذا يدل على ان الاختبارين كانت مناسبة جدا من حيث الصعوبة والسهولة وكذلك قدرة الاختبارين على قياس مهارة المتابعة الدفاعية والهجومية وذلك لأهمية مهارة المتابعة الدفاعية في كرة السلة وهي محاولات اللاعب المدافع للحصول على الكرة المرتدة من أعلى نقطة بعد ارتدادها من الهدف اثر التهديد الفاشل وان الفريق الذي يسيطر على الكرة يملك السيطرة على المباراة أطول فترة ممكنة وهذا العامل يعطي الفريق المدافع فرصا أكثر للتسجيل وان الفريق تزداد فرصه في زيادة فرص الهجوم وفرص تسجيل النقاط . لذلك فان المتابعة الدفاعية، وهي محاولات اللاعب المدافع للاستحواذ على الكرة وذلك نتيجة التصويب الغير الناجح⁽¹⁾، وكذلك عند اداء المتابعة على اللاعب المدافع وبعد سحب الكرة من قبل زميله إن يأخذ فراغا مناسباً ويتحول بسرعة إلى الوضع الهجومي لتحقيق أهداف الهجوم السريع والوصول إلى هدف الخصم المهاجم وعرفت بأنها عودة امتلاك الهجوم⁽²⁾، وفي لعبة كرة السلة وخاصة في مهارة المتابعة الدفاعية فان التوقع السريع والمسبق لزواية ارتداد الكرة واتجاهها من الهدف يضمن للمدافع اتخاذ المكان الصحيح والتوقيت الجيد لأداء المتابعة بدقة عالية والاستحواذ على الكرة المرتدة، حيث انه كلما كانت سرعة التوقع الحركي عالية سيكون رسم الهدف ايجابيا مع تحقيقه ولهذا فان التوقع الحركي يشكل نقطة لا بد من توفره للمهاجم كونه الأساس الذي يمكن من خلاله أداء المتابعة الدفاعية، والذي لا يمكن أن يأتي ألا من خلال التمرين والمنافسات وعلى هذا الاساس تم تصميم هذه الاختبارات لكي تعطي للاعب الخبرة العالية وتزيد من التوقع الحركي لديه. اما المتابعة الهجومية فتتلخص بعملية القفز لمسك الكرة المرتدة في أعلى نقطة ومحاولة تصويبها مرة أخرى إلى الحلقة⁽³⁾.

" وقد اتفق معظم المدربين على ان الفريق الذي يستحوذ على الكرات المرتدة من السلة وخاصة الهجومية منها هو الفريق الذي يسيطر على مجريات اللعب، خاصة ان نسب التهديد لا تتجاوز النصف الا بقليل " ⁽⁴⁾ ويتطلب التفوق في ادائها امتلاك الخصائص التالية : "⁽⁵⁾

- 1- القدرة على التنبؤ الصحيح بمكان او زاوية ارتداد الكرة من الهدف .
- 2- امتلاك التوقيت الجيد للقفز لمقابلة الكرة في لحظة ارتدادها من الهدف .
- 3- القفز عالياً لمقابلة الكرة في اعلى نقطة وضمها عند إرتدادها من السلة او اللوحة .

(1) محمد محمود عبد الرحيم ومحمد بحي: القياس في كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٢ ص 75
(2) نيل ياس وديك موتا : ترجمة علي جعفر سماكة، كرة السلة، أساسيات، التفوق، مطابع دار الحكمة، بغداد، ص 1991 ص 59
(3) مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات: كرة السلة، الموصول مطابع التعليم العالي، ط2، 1999، ص 23 .
(4) ريسان خريبط – مؤيد عبد الله: التمارين الفردية بكرة السلة، مترجم، الموصول، مطابع التعليم العالي، 1990، ص 2
(5) مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 27



5-الاستنتاجات والتوصيات:

اولا-الاستنتاجات:

- 1-ان تصميم الاختبارين للمتابعة الدفاعية - والهجومية ساهمت في عملية قياس هاتين المهارتين بشكل دقيق ومضبوط على وفق الاسس العلمية
- 2-حددت المعايير (الدرجة المعيارية الزائنية والمعدلة) لكلا الاختبارين المتابعة الدفاعية-والهجومية
- 3-حددت المستويات المعيارية لعينة الدراسة وتمركزة عند مستوى متوسط لكلا الاختبارين

ثانيا-التوصيات:

- 1-استخدام الاختبارين من قبل المدربين لقياس مستوى مهارة المتابعة الدفاعية- والهجومية لدى لاعبي كرة السلة
- 2-اعتماد المعايير والمستويات التي تم التوصل اليها عند عملية التقييم والتقويم والتصنيف ووضع البرامج التدريبية





المصادر

- 1-ريسان خريط ومؤيد عبد الله: التمارين الفردية بكرة السلة، مترجم، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990 .
- 2-عامر قنديلجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية: (عمان، الاردن، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع، 2014)
- 3-محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)
- 4-محمد عبد الشهيد حسن؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الهجومية على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم . اطروحة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2017.
- 5-محمد صبحي حسانين، طرف بناء وتقتين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية (الطرق العملية)، ط1: (القاهرة، مطابع دار الشعب، 1982)
- 6-محمد محمود عبد الرحيم ومحمد بحي: القياس في كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982
- 7-مؤيد عبد الله الديوه جي وفائز بشير حمودات: كرة السلة، الموصل مطابع التعليم العالي، ط2، 1999.
- 8-مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب و المدرس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 9-نيل ياس وديك موتا: ترجمة علي جعفر سماكة، كرة السلة، أساسيات، التفوق، مطابع دار الحكمة، بغداد، 1991
- 10-نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004).
- 11-لؤي غانم الصميدعي و(آخرون)؛ الاحصاء و الاختبار في المجال الرياضي، ط1 (اربيل، 2010)
- 12-ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، (القاهرة مركز الكتاب للنشر، 2007)

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



تأثير التدريب المستمر في مايوكلوبين العضلات والمطاولة العامة وإنجاز عدائي 800 متر

ا.م.د عبد الله بحر فياض

الكلية التربوية المفتوحة/مركز الأنبار

d.a.bahar1961@gmail.com

مستخلص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب المستمر في مايوكلوبين العضلات والمطاولة العامة وإنجاز عدائي (800) متر. وتم إجراء الدراسة على (6) من عدائي منتخب محافظة الأنبار. وأجريت القياسات القبلية لعينة البحث بعد أن تم اختيار العنصر والصفة البدنية قيد الدراسة من قبل الباحث على وفق الأساليب العلمية الصحيحة المتبعة، بعدها تم تطبيق المنهج التدريبي المعد لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد بطريقة التدريب المستمر بشدة (50 – 70%) من قدرة العينة القصوى، بعدها أجريت الاختبارات البعدية بالطريقة التي اتبعت في الاختبارات القبلية ذاتها. ثم تم جمع المعلومات والنتائج ومعالجتها إحصائياً وعرضها بجدول وتحليل نتائجها ومن ثم مناقشتها بصيغة علمية مستندة إلى المصادر العلمية. واستنتج الباحث أن التدريب المستمر أدى إلى ارتفاع مستوى مايوكلوبين العضلات وتطوير المطاولة والإنجاز لدى عينة البحث. وأوصى الباحث باعتماد هذا المنهج لرفع مستوى إنجاز عدائي (800) متر واعتماد قياس المتغير البايوكيميائي والقدرة البدنية أسلوباً في التقويم الدوري لحالة الرياضي التدريبية والفلسجية للوصول به إلى مراكز متقدمة.

The effect of continuous training in muscle myoglobin and general circulation and the achievement runners 800 meter

Asst. Prof. D. Abdullah Bahar Fyadh . Open Educational College / AL Anbar Center

Abstract

This study aims at knowing the effect of continuous training in muscle and general circulation and the achievement of the 800 meter. The study was carried on 6 of the selected Anbar province's team. The tribal measurements were done for the research sample after the component and physical characteristics under study were selected by the researcher according to the correct scientific methods followed. The training curriculum was prepared for 8 weeks with 3 training units per week Continuous training: 50-70% of the maximum sample capacity. Post-tests were carried out in the same way as in the same tribal tests. The data and results were collected and processed statistically, presented in a schedule and analyzed. its results and then discussion in a scientific way based on sciences resources. The researcher concluded that Continuous training has led to a high level of muscle myoglobin and the development of circulation and achievement in the research sample. The researcher recommended the adoption of this approach to raise the level of achievement of runners 800 meter and to adopt the biochemist variable and body ability as style in circle asses the training and physiology condition of the Athlete to reach him for high level.



1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد طريقة التدريب المستمر من الطرائق الرئيسة لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة لاسيما عدائي (800) متر الذين يحتاجون إلى أنظمة إنتاج طاقة مختلفة للقيام بأداء المنافسة على اكمل وجه لما تتميز به هذه الفعالية من تداخل أنظمة الطاقة كافة لتزويد العضلات العاملة بالأنزيمات اللازمة لأداء انقباضاتها المطلوبة، فضلا عن تكيفها على تحمل التعب في اغلب مسافات السباق، ويحتاج العداء إلى امتلاك ألياف عضلية بيضاء وألياف حمراء تطغي أعدادها على الألياف البيضاء نظرا لحاجة العداء إلى توافر الأوكسجين طيلة فترة السباق التي تمتد إلى اقل من دقيقتين عند العدائين ذوي المستويات العليا لان الألياف الحمراء تتميز باحتوائها على المايوكلوبين الذي يساعد في نقل الأوكسجين من غشاء الخلية إلى المايوكوندرية للاستفادة منه في عملية التمثيل الغذائي لإنتاج إنزيم الطاقة الرئيس ثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP) الذي تحتاج عضلات العداء العاملة إلى توافره باستمرار طوال مدة أداء التمرينات أو المنافسة الرياضية .

وتلعب المطولة العامة (التحمل) دورا أساسيا في تطوير إنجاز عدائي (800) متر لأنها تعمل على تحسين أداء العداء وتقسيم جهده بصورة صحيحة والاستفادة من مخزون الطاقة لاسيما في الأمتار الأخيرة من السباق الذي يتطلب جهدا عاليا وقابلية كبيرة على تحمل التعب الذي سوف يشعر به قبل نهاية السباق، لذا يحتاج هذا العداء إلى تدريبات متنوعة وبسرعة متفاوتة يطغي عليها التمرينات التي تعتمد على نظام إنتاج الطاقة الهوائي كالتدريب المستمر الذي يعمل على زيادة قابلية العداء في إمداد عضلاته بالأوكسجين وتحمل التعب لأقصى قدر ممكن .

وتكمن أهمية البحث في دراسة تأثير التمرينات على وفق طريقة التدريب المستمر في إنجاز عدائي (800) متر، فضلا عن معرفة تأثير هذا النوع من التدريب على مستوى المايوكلوبين في العضلات وتطوير صفة المطولة العامة لدى عينة البحث، مما قد يساعد في تطوير مناهج التدريب وتوجيه التدريب الاتجاه الصحيح الذي يساهم في رفع مستوى إنجاز الرياضي .

2-1 مشكلة البحث:

من خلال البحث والاستقصاء وخبرة الباحث في مجال ألعاب القوى لاحظ قلة الدراسات العلمية المتعلقة بدراسة المتغيرات البايوكيميائية التي تتأثر بالتدريب الرياضي ومقدار تأثير هذه المتغيرات على تطوير الإنجاز ومنها المايوكلوبين الموجود في الألياف العضلية الحمراء الذي يعد توافره مهما وأساسيا لعدائي (800) متر نظرا لدوره الرئيس في نقل الأوكسجين اللازم للانقباضات العضلية التي يحتاجها العداء طوال مدة التدريبات أو المنافسة، فضلا عن تأكيد المدربين على المطولة الخاصة أكثر من المطولة العامة في فترة الإعداد الخاص، وهذه تشير إلى وجود مشكلة حقيقية لا يمكن الكشف عنها إلا عن طريق دراستها والبحث عنها للخروج بنتائج ملموسة تصب في صالح تحسين الأجهزة الوظيفية لجسم العداء وتطوير إنجازاته

3-1 هدفا البحث:

- إعداد تمرينات بطريقة التدريب المستمر لعينة البحث .
- التعرف على تأثير طريقة التدريب المستمر في مستوى مايوكلوبين العضلات وتطوير المطولة العامة والإنجاز لدى عينة البحث .

4-1 فرض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى مايوكلوبين العضلات وتطوير المطولة والإنجاز لدى عينة البحث .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: عداءو (800) متر لمنتخب محافظة الأنبار المتقدمين .



- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2018/8/4 لغاية 2018/10/18 .
1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الرمادي، مختبر دار الشفاء في الرمادي .
2- الدراسات النظرية:
1-2 فعالية 800 متر:

يحتاج عداء (800) متر إلى صفات وقدرات بدنية تتوافق مع كل مرحلة من مراحل السباق، فهو يحتاج إلى السرعة والقوة ومطاولتهما، فضلا عن المطاولة العامة التي يحتاجها بصورة رئيسة لاسيما قبل نهاية السباق، لذلك يحتاج العداء إلى تحسين أنظمة إنتاج الطاقة جميعها نظرا لتداخل تلك الأنظمة عند أداء السباق كل حسب نسبته وحاجته لكل مرحلة من مراحل السباق، لذا يجد المدربون صعوبة في تنمية وتطوير أجهزة الجسم الوظيفية لعدائي هذه الفعالية نظرا للمتطلبات البدنية والفسولوجية التي تواجههم عند تدريب العدائين الذين يجب أن يتميزوا بلياقة بدنية عالية وتكيف خاص لمختلف الأجهزة الوظيفية العاملة لاسيما الجهاز العضلي والجهازين التنفسي والدوري لأداء هذه المنافسة الصعبة ومقاومة التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك سواء في العضلات أو الدم والتخلص منه بأفضل طريقة ممكنة .

ويساهم نظام إنتاج الطاقة الهوائي في تطوير المطاولة العامة وتحسين الإنجاز لدى عدائي (800) متر، إذ تعمل التمرينات على وفق طريقة التدريب المستمر في تطوير المطاولة لاسيما مطاولة السرعة ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية العاملة لإمداد عضلات العداء بالأكسجين اللازم لتحرير الطاقة اللازمة لأداء انقباضاتها المستمرة التي يحتاجها العداء منذ بداية السباق وحتى انتهائه، إذ إن "صفتي المطاولة والسرعة هما الصفاتان البدنيان اللذان تقرران المستوى في إنجاز الرياضي في عدو المسافات المتوسطة"⁽¹⁾ .

كما يحتاج عداء (800) متر إلى تكنيك خاص للركضة يختلف عن تكنيك الركض للمسافات الطويلة أو القصيرة، لذا يتطلب من عداء هذه الفعالية الرياضية تقسيم جهده بصورة دقيقة والحفاظ على توازن استهلاكه للطاقة تبعا لكل مرحلة من مراحل السباق، إذ "يختلف عدائي هذه المسابقة عن عدائي المسافات القصيرة لأن التنفس لديهم أكثر انتظاماً عند مقارنتهم مع عدائي المسافات القصيرة، وارتفاع الركبتين أثناء العدو يكون أقل ارتفاعاً وخطوة العدو أقصر طولاً وتوقيت العدو أبطأ ومدى حركة الذراعين أقل اتساعاً عن عدائي المسافات القصيرة"⁽²⁾ .

2-2 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية غالبا باستمرار أداء المجهودات البدنية دون أن تتخللها فترات راحة بينية، وتهدف تمريناتها إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية وتنسيق العمليات الفسيولوجية عن طريق تحسين وتنظيم عمل أجهزة الجسم الوظيفية لاسيما الجهاز التنفسي والقلب والجهاز الدوري إذ تعمل هذه الأجهزة على زيادة كفاءة الدورة الدموية في إيصال الأكسجين اللازم إلى العضلات لأداء انقباضاتها المطلوبة بصورة مستمرة مما يؤدي إلى تأهيل الرياضي إلى الاستمرار بالأداء المثالي طوال مدة المنافسة مع تأخير ظهور التعب، لذا فإن "استخدام طريقة الحمل المستمر في التدريب تستهدف استحضار العمليات الفسيولوجية في تناسق ينتج عنه تحسين وتنظيم عمل الدورة الدموية والقلب وتحسين نسبة استهلاك الأكسجين في الدم والذي يصل عند المستويات المتقدمة من (5-6 لتر / دقيقة) هذا فضلا عن تحسين عمليات الأيض، وتلعب قوة الإرادة بالنسبة للاعب دوراً كبيراً في تحسين التحمل العام وبذلك يتكيف الجسم للعمل دون انقطاع للوصول إلى الحالة الثابتة (Steady State) وهي حالة توازن بين عملية الاحتياج للأكسجين والكمية المستهلكة منه أثناء الحمل"⁽³⁾ .

تصل شدة التدريبات في هذه الطريقة إلى (70%) من أقصى قدرة للرياضي وبحجم كبير نسبيا بحيث يتراوح النبض عند أداء تمريناتها بين (130-150) نبضة في الدقيقة، ويراعى زيادة الشدة تبعا

(1) أنثر صبري؛ تأثير مطاولة القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983)، ص 44 .
(2) قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص 198 .
(3) بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار القلم، 1999)، ص 274 .



للمستوى العمري والبدني والفسولوجي للرياضي وكذلك طبيعة اللعبة وما تحتاجها من شدة وحجم تدريبي يتلائم مع الفترة التي وصل إليها الرياضي ومستوى تكيف أجهزته الوظيفية وثبات هذا التكيف على وفق الشدة السابقة قبل التدرج والارتفاع في حمله التدريبي نحو الشدة الأعلى، وتختلف الأحمال التدريبية من فعالية رياضية لأخرى كما تختلف تلك الأحمال ما بين الفعالية الواحدة نفسها، فنجد أن الشدة التي تعطى لعداء المسافات الطويلة تختلف عن الشدة التي تعطى إلى عدائي المسافات المتوسطة، لذا فإن عداء (800) متر يحتاج إلى شدة عالية في فترة الإعداد الخاص تتناسب مع طبيعة اللعبة ومقدار تأثير التمرينات على زيادة قابلية الألياف العضلية الحمراء على زيادة نشاط المايوكلوبين الذي يعمل على نقل الأوكسجين اللازم إلى الخلايا العضلية العاملة للقيام بالانقباضات اللازمة لأداء الركض بالمستوى نفسه لمدة تصل إلى دقيقتين أو أكثر في أثناء المنافسة، وتعد "عملية الجري بصورة منتظمة من أفضل الوسائل الرئيسة المستخدمة في هذه الطريقة وفي حالة استخدامها يراعى التقيد بمبدأ الزيادة التدريجية والمستمرة في حمل التدريب وعلى فترات مختلفة حسب مواصفات وسرعة عمليات التكيف الناتجة"⁽¹⁾.

2-3 المايوكلوبين (Myoglobin):

يصنف المايوكلوبين ببايوكيميائيا على أنه بروتين مقترن في الأنسجة العضلية ذا شكل كروي يتكون من جزيء واحد من الهيم ويحتوي على (153) من بقايا الأحماض الأمينية، ويتواجد المايوكلوبين في العضلات اما مايوكلوبين غير مؤكسد (مختزل) أو كاوكسيهيموكلوبين مؤكسد، وعندما يتأكسد الحديد ينتج عنه الميثيموكلوبين الذي يعمل كناقل ومخزن للأوكسجين في الألياف العضلية الحمراء⁽²⁾. ويعد توافر المايوكلوبين ضروريا لزيادة قابلية العضلات الهيكلية العاملة على أداء انقباضات متتالية بالمستوى نفسه لغاية انتهاء المنافسة وتحمل أعباء التمرينات المستمرة التي تتكون منها الوحدة التدريبية بأفضل وجه، لذا تعد دراسة هذا المتغير البايوكيميائي في العضلات من الموضوعات الحيوية للرياضي لاسيما وان نقصانه يؤدي إلى الإخلال بعملية نقل الأوكسجين اللازم إلى الخلية العضلية لأداء واجباتها، أما زيادته عن الحد الطبيعي فإنها تؤدي إلى زيادة في الإصابة بالتلف العضلي، وان دراسته تعد من المؤشرات الضرورية لمتابعة الحالة الصحية والوظيفية للرياضي، لذا يجب "توجيه التدريب وجهة علمية صحيحة تؤدي إلى نتائج جيدة وقابلة إنجاز عالية دون الإساءة إلى صحة الرياضي بل الارتفاع بالمستوى الصحي للرياضي ومعرفة المعوقات التي تبرز عند التدريب"⁽³⁾.

يؤدي توافر المايوكلوبين في العضلات على وفق المعدل الطبيعي له في الجسم والتي لا تزيد عن (50) نانوغرام لكل مليلتر إلى تزويد العضلة بالأوكسجين اللازم للتفاعلات الخاصة بإنتاج الطاقة، ويعد المايوكلوبين من مكونات العضلات الهيكلية لاسيما التي تمتلك ألياف عضلية حمراء والتي يتميز بها عداء المسافات المتوسطة والطويلة لاسيما عدائي (800) متر الذين يحتاجون إلى توافر الأوكسجين بصورة مستمرة طوال مدة السباق، إذ "يعد المايوكلوبين المكون العضلي اللازم لاحتفاظ العضلة بقدر من الأوكسجين تسحب منه عندما يقل امداد العضلات بالأوكسجين عن طريق الدم"⁽⁴⁾.

ويعد المايوكلوبين مخزن الأوكسجين في العضلات "ويعمل عن طريق اتحاد الحديد مع البروتين الموجود في العضلات الهيكلية وعضلة القلب، وهو مركب يشبه هيموكلوبين الدم لانهما يشتركان في وظيفة اتحادهما مع الأوكسجين إلا أن جزيء الهيموكلوبين يحتوي على أربع ذرات حديد بينما المايوكلوبين يحتوي على ذرة حديد واحدة إذ يقوم بمهمة نقل الأوكسجين إلى مايتوكوندريا الخلايا العضلية"⁽⁵⁾.

(1) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، تدريب - تعليم - تحكيم، ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990) ص 53.

(2) Beard, J ; Iron Biology in immune function Muscle Metabolism and Neuronal Functioning : (Clin J Sport Med, USA, 2001) p 273 .

(3) صفاء رزوقي المرعب؛ مقدمة في الكيمياء الحياتية: (بغداد، دار الكتب للطباعة، 1985)، ص 2 .

(4) نورهان سليمان حسان وحسام الشخيلي؛ العلوم التطبيقية في المجال الرياضي: (الإسكندرية، مؤسسة حورش الدولية للنشر والتوزيع، 2016)، ص 111 .

(5) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسولوجيا التدريب والرياضة: (القاهرة، دار الفكر، 2003)، ص 380 .



وتقدر نسبة الميوكلوبين بحوالي (11) مليلتر في كل كيلوغرام من الخلايا العضلية وهذه النسبة تعد المقدار الحقيقي لكمية مخازن الأوكسجين في العضلات، لذا فإن الرياضي الذي يزن (70) كيلوغرام ووزن عضلاته الهيكلية (30) كيلوغرام يكون مجموع مخازن جسمه من المايوكلوبين (330) مليلتر، وقد تزداد أو تقل هذه النسبة من رياضي إلى آخر تبعاً لعدد الألياف العضلية الحمراء التي يمتلكها وكذلك نوع الفعالية التخصصية التي يمارسها⁽¹⁾.

وعند اتحاد المايوكلوبين مع الأوكسجين بغرض نقله داخل الخلية العضلية فإنه يعطي للألياف العضلية البطيئة لونها الأحمر على عكس الألياف العضلية السريعة التي تتميز بلونها الأبيض، لذلك يوجد المايوكلوبين بكميات كبيرة داخل الألياف العضلية البطيئة (ST) إذا ما قورنت بالألياف العضلية السريعة (FT)، لذا فإن قدرة الألياف البطيئة على القيام بالمجهودات البدنية التي تتصف بالشدة المتوسطة التي تتميز باستمرار أدائها لمدد طويلة كما هو الحال عند عدائي (800) متر الذين تتميز عضلاتهم بامتلاكها عدد أكبر من الألياف العضلية الحمراء التي تحتاج وتستهلك الأوكسجين بنسبة أكثر في عمليات الأكسدة.

وتظهر أهمية المايوكلوبين في أنه مصدر سريع جداً لإمداد العضلات بالأوكسجين في أثناء المرحلة الأولى من التدريب أو المنافسة وقبل أن يقوم الجهازين التنفسي والدوري بإمداد الجسم بالأوكسجين اللازم، وعلى الرغم من صغر كمية أوكسجين المايوكلوبين إلا أنه يساعد في تثبيط تكوين وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم، كما أنه يسهل عملية انتقال وتوزيع الأوكسجين من الشعيرات الدموية إلى مايوكونديريا الخلايا العضلية⁽²⁾.

2-4 المطاولة العامة:

تعد المطاولة العامة من الصفات الهامة التي يحتاجها الرياضيين في الألعاب جميعها، وتعتمد بالدرجة الأساس على الأوكسجين الجوي عند أداء تمريناتها لذلك تدعى المطاولة الهوائية، وتعمل الوراثة دوراً رئيساً في اكتساب بعض اللاعبين لهذه الصفة البدنية والذين تتميز عضلاتهم باحتوائها على عدد أكبر من الألياف العضلية الحمراء التي تحوي على المايوكلوبين الضروري لنقل الأوكسجين إلى بيوت الطاقة (الميتوكونديريا) لاستخدامه في عملية أيض المواد الغذائية لتحرير الطاقة، ونرى أن المدربين يعملون على تطوير هذه الصفة في بداية كل موسم تدريبي لكل رياضي مهما كانت الفعالية الرياضية التي يمارسها لاسيما في مرحلة الإعداد العام لأنها تعمل على تهيئة أجهزة الجسم لتحمل أعباء المجهودات البدنية في مراحل التدريب اللاحقة مهما كان نوعها، فهذه الصفة تؤدي إلى سرعة الاستشفاء وتسهم في إطالة الأداء وتعمل على مقاومة التعب، كما "ترتبط المطاولة الهوائية بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وتؤدي إلى تقوية الأربطة والأوتار والأنسجة المضادة وتقلل من احتمالات الإصابة وتأخذ المطاولة الهوائية وقتاً أطول في التنمية والتطوير عند مقارنتها بالمطاولة اللاهوائية"⁽³⁾. ويقوم نظام إنتاج الطاقة الهوائي بشكل كبير في تطوير المطاولة العامة التي تتميز بتدريباتها بالشدة المتوسطة التي تمتد إلى أوقات طويلة تتجاوز الدقيقتان فأكثر بصورة مستمرة، إذ تعمل على إمداد الأجهزة الوظيفية العاملة بالطاقة بوجود الأوكسجين، وأن "متطلبات الطاقة هنا يتم تزويدها عن طريق التحلل الكامل للكربوهيدرات والدهون التي تتأكسد بمساهمة الأوكسجين، فعندما تتأكسد الكربوهيدرات بطريقة هوائية فإنها تزودنا بكميات أكبر من الطاقة ولكن بسرعة بطيئة، كما أن مستوى تراكم حامض اللاكتيك لا يكون كبيراً جداً"⁽⁴⁾.

وتعمل المطاولة الهوائية على تزويد جسم الرياضي بطاقة كبيرة بوجود الأوكسجين نتيجة التمثيل الغذائي الذي يحدث داخل الخلايا العاملة مقارنة بنظام إنتاج الطاقة اللاهوائي الذي يعتمد على الخزين من أنزيمي الطاقة الرئيسيين ثلاثي فوسفات الادنوسين (ATP) والفوسفو كرياتين (CP)، إذ أن "كل جزيئين من

(1) بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الجهد البدني : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2009)، ص 212.

(2) بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ المصدر السابق نفسه، 2009، ص 405.

(3) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص 117.

(4) Michael J. Alter; soccer fitenees : (pelha books . London . 2001) p 166.



الكلوكوز يمكنها أن تحرر أثناء التفاعلات الكيميائية (39) جزيئة من (ATP) أما الحوامض الدهنية فيمكنها أن تحرر أضعاف ذلك⁽¹⁾.

وتؤدي تدريبات المطاولة الهوائية إلى زيادة كمية خزن مادة (المايكلوبين) في الجهاز العضلي، إذ تزداد هذه المادة في الخلايا العضلية للعضلات المشاركة في تمرين معين أكثر من العضلات الأخرى المساعدة والأقل مشاركة في هذا التمرين⁽²⁾.

وتؤدي استمرارية تدريب المطاولة الهوائية لعداء (800) متر بشكل منتظم إلى حدوث تغيرات فسيولوجية في وظائف أجهزة الجسم جميعها لاسيما القلب والدوري التنفسي والعضلي، فضلا عن تكيفات الجهاز العصبي، وهذه التغيرات الفسيولوجية تؤدي إلى الاستمرار في أداء المنافسة بالمستوى نفسه بالرغم من ارتفاع عدد ضربات القلب ومرات التنفس وقلة تركيز الكلوكوز في الدم وزيادة الدين الأوكسجيني وتغير نسبة حموضة الدم وزيادة الجهد العصبي والنفسي، وان هذه التغيرات تحدث بشكل لا يمكن لغير المتدربين جيدا مقاومتها⁽³⁾.

3 - منهج البحث وإجراءاته :

3 - 1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

3 - 2 عينة البحث: تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت من (6) عدائين النخبة من أندية محافظة الأنبار من مجموع (8) عدائين وهم يشكلون (75%) من المجتمع الأصلي، والجدول (1) يبين تجانس المتغيرات قيد الدراسة لعينة البحث.

جدول (1) يبين تجانس أفراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء*
العمر البايولوجي	شهر	284	288	29.065	- 0.412
العمر التدريبي	شهر	43.666	46	15.358	- 0.455
المطاولة (1200) متر	دقيقة	4.010	4.005	1.142	0.013
إنجاز (800) متر	دقيقة	2.070	2.050	0.486	0.123

* يكون التوزيع اعتدالي إذا كانت قيم معامل الالتواء أقل من (± 3) .

3 - 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: تم استخدام الوسائل المناسبة لجمع المعلومات كالمصادر العربية والأجنبية والمقابلات الشخصية وجهاز قراءة مستوى المايوكلوبين في العضلات، فضلا عن الأدوات المناسبة للبحث.

3 - 4 القياسات والاختبارات القبليّة: قام الباحث وبمساعدة فريق العمل^(*) بإجراء الاختبارات القبليّة على مدى يومين إذ قاموا باختبار إنجاز (800) متر وقياس نسبة المايكلوبين يوم السبت المصادف (2018/8/4) فيما تم اختبار المطاولة (1200) متر يوم الاثنين المصادف (2018/8/6) في الساعة الثالثة مساء في ملعب الرمادي، واعتمد الباحث في اختيارها على المصادر العلمية، فضلا عن أخذ رأي المختصين في علوم التدريب الرياضي والفلسفة والاختبارات، وتم إجراء ما يأتي :

(1) عمار عبد الرحمن قبيع ؛ الطب الرياضي : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989) ، ص 43 .

(2) وديع ياسين وياسين طه محمد علي ؛ الإعداد البدني للنساء : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1986) ص 252 .

(3) David Sulherlan ; Get endurance for Soccer : (Pelha Books , London , 2002) p 236 .

(*) نور الهدى عبدالله بحر، ماجستير تحليلات مرضية، المديرية العامة للتربية في محافظة الأنبار .
عامر عبدالله احمد ، مدرس، بكالوريوس تربية رياضية، المديرية العامة للتربية في محافظة الأنبار .



3-4-1 قياس مستوى المايوكلوبين في العضلات:

هدف القياس: معرفة مستوى مايوكلوبين العضلات .

طريقة القياس:

هدف القياس: معرفة مستوى المايكلوبين (MB) في الدم .

طريقة القياس: يتم سحب الدم بمقدار (5 سم³) من العينة ويوضع في (White Tube) ثم يستخلص السيرم منه ويوضع في (Centerfuge) داخل جهاز القراءة المسمى (Advia Centaur XP) الماني الصنع نوع (Siemens Immunoassay Systems) ثم نقرأ النتيجة على الجهاز نفسه .
التسجيل : يتم اخذ نتيجة الجهاز واعتمادها كمستوى للمايوكلوبين (MB) في الدم، يقاس بوحدة (نانوغرام / مليلتر) .

3-4-2 اختبار الطاولة العامة:

اسم الاختبار: ركض (1200) متر من الوقوف

الهدف من الاختبار: قياس الطاولة (القدرة الأوكسجينية) .

الأدوات والإمكانات: مضمار ألعاب قوى، صافرة، ساعة توقيت .

طريقه الأداء: يقف اللاعبون خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقومون بالركض المستمر حتى انتهاء مسافة (1200) متر .

طريقة التسجيل: يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه كل لاعب وتسجيله في استمارة خاصة مقرب إلى عشر الثانية .

3-4-3 اختبار إنجاز عدو (800) متر:

الهدف من الاختبار: قياس إنجاز عدو 800 متر حرة .

الأدوات المستخدمة: ملعب ساحة وميدان، ساعات توقيت عدد (6)، مؤقتين عدد (6)، استمارة تسجيل .

وصف الأداء: يتم الاختبار على وفق القانون الدولي لألعاب القوى، إذ يأخذ المختبرون أماكنهم كل حسب مجاله لضمان عنصر المنافسة، وبعد سماع إشارة البدء ينطلق العدائين ويسجل الزمن الذي استغرقه العداء لإنهاء السباق لأقرب عشر ثانية في استمارة التسجيل .

3-5 التجربة الرئيسية : أعد الباحث تمرينات خاصة لتطوير إنجاز فعالية عدو (800) متر على وفق طريقة التدريب المستمر التي تتميز بالشدة المتوسطة والحجم الكبير معتمداً على تجربته وخبرته الميدانية والتدريبية ومستعيناً بأراء المختصين في مجالي علم التدريب والفلسفة الرياضية(*) والمصادر العربية والأجنبية، استغرقت مدة تنفيذ المنهاج التدريبي (8 أسابيع) في مرحلة الإعداد العام بواقع ثلاث وحدات تدريبية (السبت، الاثنين، الأربعاء) اسبوعياً، وبلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية ابتدأت يوم الأربعاء المصادف (2018/8/11) وانتهت يوم الأربعاء (2018/10/3)، استخدم الباحث عند تطبيق العينة للتمرينات حمل بشدة تتراوح بين (50-70%) من قدرة العينة القصوى وراعى فيها إعطاء أوقات راحة قليلة نسبياً بين التكرارات بحيث تتراوح النبض خلال أداء التمرينات بين (130-140) نبضة في الدقيقة، واعتمد الباحث في معرفة الوقت اللازم لكل عداء في أثناء أدائه لتمرينات الركض في الوحدات التدريبية اليومية على وفق طريقة (Wilt) التي أوضح فيها كل من (Fox & Mathews) أن تحديد الشدة عندما تكون مسافة الركض أكثر من (400) متر ينبغي أن يكون الزمن في كل (400) متر هو الزمن المستخرج من زمن الميل المقسم على (4) وإضافة (3-4) ثوان على زمن عدو (400) متر، لذلك تم إيجاد النسبة بين مسافة الميل وزمن مسافة اختبار الطاولة العامة عن طريق تقسيم الزمن المستخرج من ركض (1200) متر التي أجرتها عينة البحث في الاختبار القبلي على (3) لإيجاد الزمن المناسب لكل (400) متر يقطعها العداء في كل دورة. وتبدأ الوحدة

(*) أ. د. صريح عبدالكريم الفضلي، بايوميكانيك، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (مدرب) .

أ. د. جمعة محمد عوض، تدريب رياضي، جامعة الأنبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أ. د. موفق اسعد عبدالرزاق، تدريب رياضي، جامعة الأنبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .



التدريبية بتمارين الإحماء لتهيئة عضلات الجسم جميعها وتنتهي بتمارين التهدئة والاسترخاء، واشتمل المنهج على دورتين متوسطتين وبموجات حركة حمل (1:3) وبواقع (4) دورات صغيرة لكل دورة متوسطة، وأجري التدرج في زيادة الحمل المستمر خلال الدورتين المتوسطتين عن طريق زيادة المسافات مع خفض حجم الحمل التدريبي في الأسبوع الرابع لكل دورة، وتم تنفيذ التمرينات في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية الذي يتراوح زمنه بين (50-70) دقيقة، وتراوحت تمرينات الركض خلال الوحدات التدريبية بين (1000-3000) متر بمعدل (2000) متر للوحدة التدريبية، وبذلك كان الحجم التدريبي للمنهاج (48000) متر، إذ حددت المسافات وأوقاتها ومجموعات الوحدة التدريبية بما يتلائم ومستوى عينة البحث بحيث لا يصلون إلى التعب غير الطبيعي الذي يضر بالعداء وقد يؤدي إلى إصابته أو تراجع مستواه .

6-3 القياسات والاختبارات البعدية:

تمت الاختبارات البعدية بأسلوب الاختبارات القبلية نفسه، إذ تم سحب عينات الدم لغرض قياس المايكروبين بالدم وإجراء الاختبارات الميدانية يومي السبت والاثنين المصادفين (6-2018/10/8) .

7-3 الوسائل الإحصائية (1):

الوسط الحسابي، معامل الالتواء، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار (ت) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض النتائج وتحليلها:

جدول (2)

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف هـ	قيمة (ت) المحسوبة	النتيجة
		ع	س	ع	س			
المايوكلوبين	Ng \ ml	39.96	3.706	46.79	3.609	0.276	24.739	معنوي *
المطاولة العامة	دقيقة	4.01	1.142	3.54	1.274	339	7.074	معنوي *
الإنجاز	دقيقة	2.07	0.486	1.58	0.487	0.211	25.274	معنوي *

• قيمة (ت) الجدولية (2.015) تحت درجة حرية (6 = 1 - 5) ومستوى دلالة (0.05) .

دلت نتائج الجدول (2) الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث أن قيمة الوسط الحسابي في القياس القبلي للمايوكلوبين (39.96) بانحراف معياري (3.706) وكانت قيمة الوسط الحسابي في القياس البعدي (46.79) بانحراف معياري (3.609)، بينما كانت قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار المطاولة (4.010) بانحراف معياري (1.142) وكانت قيمة الوسط الحسابي في القياس البعدي (3.54) بانحراف معياري (1.274)، فيما كانت قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار الإنجاز (2.07) بانحراف معياري (0.486) وكانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.58) بانحراف معياري (0.487)، ونلاحظ أن قيم (المايوكلوبين، المطاولة، الإنجاز) قد سجلت تحسناً في مقدارها للاختبارات البعدية عن قيمها في الاختبارات القبلية، فضلاً عن أن الدرجة المحسوبة لاختبار (ت) كانت (24.739، 7.074، 25.274) على التوالي، وعند مقارنة القيم المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية وجد أن قيمتهما المحسوبة أكبر من الجدولية، لذا فالفروق المعنوية كانت لصالح الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة جميعها .

4 - 2 مناقشة النتائج :

يعزو الباحث زيادة مستوى المايوكلوبين في العضلات إلى فاعلية التمرينات التي أثبتت معنويتها عند تطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث وفق طريقة التدريب المستمر، إذ "يزداد المايوكلوبين في عضلات الإنسان تحت تأثير التدريب الرياضي"⁽²⁾ . ويعد المايوكلوبين البروتين الأكثر أهمية في العضلة وتعتمد آلية عمله على نقل أكبر كمية من الأوكسجين القريبة من غشاء الخلية العضلية إلى بيوت الطاقة (المايتوكوندرية)

(1) محمد صبحي أبو صالح ؛ الطرق الإحصائية : (عمان ، دار البازوري للنشر ، 2000) ص 113 - 158 .

(2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ مصدر سبق ذكره ، 2003 ، ص 380 .



لإنتاج كميات كافية من أنزيمات الطاقة الرئيسية (ATP) اللازمة لأداء الانقباضات العضلية المتكررة التي يحتاجها عداء (800) متر، لذا تحتاج عضلات العداء إلى زيادة توافر ونشاط المايوكلوبين تبعاً لمستوى الجهد الذي تحتاجه هذه الفعالية الرياضية الصعبة على مدار مراحل السباق، وهذا ما حصل لدى عينة البحث من زيادة في مستوى المايوكلوبين عند تطبيقها للمنهج التدريبي الذي اعتمدت تمريناته على نظام إنتاج الطاقة الهوائي، إذ "تؤدي التدريبات الهوائية إلى زيادة نسبة المايوكلوبين في عضلات جسم الرياضي جميعها من (330) مليلتر حتى نسبة تصل إلى (550) مليلتر"⁽¹⁾. على هذا الأساس فإن المايوكلوبين من البروتينات الضرورية التي تحتاجها العضلات للقيام بوظائفها الحيوية لاسيما في أثناء التدريبات الهوائية التي تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية لأجهزة الجسم الوظيفية جميعها لاسيما الجهاز العضلي التي أدت تمرينات المنهج التدريبي إلى تكيفه على أداء دوره بصورة دقيقة تبعاً لخصوصية فعالية ركض (800) متر التي تحتاج إلى جهد كبير وتكتيك خاص ودقيق في التحكم بكمية وكيفية صرف الطاقة منذ بداية السباق حتى نهايته، إذ يحتاج العداء بالضرورة إلى تعويض النقص الحاد من الأوكسجين لاسيما في الأمتار الأخيرة من السباق لان عدم توافر الأوكسجين اللازم لإنتاج الطاقة سوف يؤثر سلباً على أدائه، لان "اللاعب كوحدة متكاملة يتأثر بالمواقف الرياضية المختلفة، فالحركات الرياضية تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل جسم الرياضي نتيجة تغير نشاط الهرمونات مما يحقق التكيف لأجهزة وأعضاء الجسم لكي يتحمل الجهد والتعب الذي يواجهه الرياضي في أثناء التمرينات أو المنافسة وذلك لارتباطها بكثير من المواقف الانفعالية التي تتميز بدرجات متفاوتة من الشدة وما يرتبط من نواحي فسيولوجية أو بايوكيميائية"⁽²⁾.

ويرى الباحث أن متابعة مستوى المايوكلوبين في عضلات عداء (800) متر ضرورية لان نقصه يؤدي إلى الإخلال بعملية نقل الأوكسجين من خارج إلى داخل الخلايا العضلية وبالتالي تتأثر العضلات العاملة في أداء الانقباضات العضلية التي يحتاجها العداء نتيجة تأخر أو توقف إنتاج إنزيم الطاقة الرئيس ثلاثي فوسفات الادنوسين (ATP) لعدم توافر الأوكسجين اللازم لعملية التمثيل الغذائي الذي يحدث داخل الخلايا العضلية، وإن التطور الذي حدث لدى عينة البحث بعد تنفيذها المنهج التدريبي هو حدوث عدد من التغيرات الإيجابية في العضلات، لان "عملية الانتظام في التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في خلايا وأنسجة الجسم المختلفة، فالتغيرات التي تحدث بعد التدريبات الهوائية هي تحسين القدرة على العمل العضلي في حالة توافر الأوكسجين، ويتم هذا التحسن أساساً من خلال زيادة كل من المايوكلوبين وبيوت الطاقة (الميتوكوندريا)، وكذلك من خلال زيادة مخزون الكلايكوجين بالعضلات، فضلاً عن زيادة نشاط الأنزيمات ويمكن أيضاً زيادة قدرة العضلات المستخدمة على استهلاك الدهون واستخدامها بوصفها طاقة لدفع العمل العضلي"⁽³⁾. لذا فإن زيادة مستوى المايوكلوبين في العضلات يعمل بالحفاظ على إمداد العضلات بالأوكسجين اللازم لأيض المواد الغذائية وتحرير الطاقة اللازمة لأداء الانقباضات العضلية التي يحتاجها العداء لان المجهود البدني يؤدي إلى تغيرات جوهرية في نظم إنتاج الطاقة الناتجة من عملية التمثيل الغذائي للمحافظة على الزيادة الناتجة في انقباض العضلات التي يحتاجها عداء (800) متر طوال السباق، وهذا ما حدث لدى عينة البحث نتيجة تطبيقها للمنهج التدريبي الذي اعده الباحث الذي ساعد بصورة إيجابية في إحداث التغيرات الفسيولوجية المناسبة لأجهزة الجسم تبعاً للحمل التدريبي الذي تتميز به طريقة التدريب المستمر لاسيما في أنواع الأنشطة الرياضية ذات الحركة الوحيدة المتكررة التي يؤدي التدريب الرياضي المنتظم فيها إلى تغيرات بيولوجية منها تغيرات بايوكيميائية ومورفولوجية ووظيفية في أجهزة الجسم المختلفة لاسيما الجهاز الدوري والعضلي والقلب.

ويعزو الباحث تطور صفة المطولة العامة كما يبينه جدول (2) إلى فاعلية تمرينات المنهج التدريبي على وفق طريقة التدريب المستمر التي كان لها الدور الإيجابي في تطوير المطولة الهوائية لدى عينة البحث

(1) بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ مصدر سبق ذكره، 2009، ص 212.

(2) محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)، ص 5.

(3) محمد عثمان؛ مصدر سبق ذكره، 1990، ص 23.



عن طريق التدريبات الهوائية التي تم الاعتماد عليها في المنهج التدريبي، وهذا يؤكد أهمية هذا النوع من التدريب بالنسبة لعدو مسافة (800) متر بالرغم من مساهمة النظام اللاهوائي في هذه الفعالية، "لأن اللاعب الذي يمتلك المطاولة الهوائية يستطيع أداء السباقات بقدرات فنية وكفاءة من دون هبوط المستوى ودون أن تطرأ عليه علامات التعب الذي يؤثر في استمرار الأداء بالشكل الصحيح المطلوب"⁽¹⁾. وهنا يؤكد الباحث أن زيادة المايوكلوبين في العضلات ضمن الحد الطبيعي كان له دور كبير في توصيل أكبر كمية من الأوكسجين إلى الخلايا العضلية للقيام بأكسدة المواد الغذائية الموجودة في العضلات العاملة واستعمالها لإنتاج الطاقة لأن "هناك تغيرات تحدث لدى الرياضيين بعد تنفيذهم للتدريبات الهوائية أهمها زيادة كمية خزن مادة المايكلوبين في الجهاز العضلي، وزيادة عملية أكسدة الكربوهيدرات في العضلات، وزيادة أكسدة الدهون بالطريقة نفسها التي تمت فيها أكسدة الكربوهيدرات"⁽²⁾.

إن فاعلية تمرينات حمل التدريب المستمر كان لها الأثر الكبير في تطوير قدرة العدائين على تحمل تلك التمرينات بصورة سريعة وفعالة كما تبين لنا من نتائج اختبارها إذ يعد مؤشراً حقيقياً لمعرفة الفروقات التي أدت إلى تطوير هذه الصفة البدنية المهمة لعدائي المسافات المتوسطة عن طريق تنفيذ عينة البحث لركض مسافات أكثر من مسافة السباق أو مقارنة لها لتحسين مستوى المايوكلوبين في العضلات لنقل الأوكسجين اللازم إلى العضلات العاملة للقيام بالانقباضات العضلية المتكررة التي يحتاجها عداء (800) متر، لذا كان للتمرينات متوسطة الشدة التي تدخل ضمن نظام إنتاج الطاقة الهوائي أثره البالغ في تحفيز العمليات الفسيولوجية التي ساعدت في تحسين عمل الجهاز العضلي وتكيفه، إذ "إن تحسين القدرة الهوائية وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين يعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي"⁽³⁾. لذا عمد الباحث على تطوير المطاولة العامة التي ساعدت في إثارة الجهازين العصبي والعضلي، إذ أدى هذا المنهج التدريبي إلى تكيف العضلات العاملة من أداء الأحمال التدريبية وكذلك تحفيز الجهاز العصبي في إثارة خلاياه العصبية على تحفيز أكبر عدد من الألياف العضلية التي تتناسب مع متطلبات الانقباضات العضلية التي يحتاجها عداء هذه الفعالية الرياضية، وهذا التناغم العصبي العضلي أثر في النهاية على زيادة توافق العضلات العاملة، إذ إن "التوافق في العمل بين انقباض العضلات وانقباضها والانسجام الكامل بين العضلات العاملة في الأداء المهاري يؤدي إلى زيادة سرعتها نتيجة الترابط العالي بين عمل الجهازين العصبي والعضلي، ومن البديهي أن اللاعب بحاجة إلى سرعة في عملية التنفيذ خاصة في تلك اللحظة التي تسنح له الفرصة للتنفيذ لأن تدريب مستويات عالية للقدرة البدنية يكون من الصعب تحقيق أهداف الأداء المهاري ومن الضروري تحقيق توازن أمثل بين مستويات الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية يسمح بخروج أفضل وأدق مستوى للأداء المهاري"⁽⁴⁾. وتعد هذه إشارة واضحة على أن زيادة سرعة الركض بتكتيك دقيق ومستمر مع الإقلال من تجمع حامض اللاكتيك وسرعة التخلص منه قبل الوصول إلى مرحلة التعب يحدث عند تطبيق الركض لمسافات أطول من مسافة السباق بصورة مستمرة مما تؤدي إلى تحسين تكتيك الركض لدى العدائين طوال مسافة السباق وتحسين توزيع الطاقة على مراحل السباق تبعاً لضروريات كل مرحلة، لأن عداء (800) متر يحتاج إلى تكتيك ركض أكثر اقتصاداً من أجل الاختزال بالزمن والنجاح في وصول العداء إلى نهاية السباق بأقصى سرعة دون الشعور بالتعب أو تحميله على أقل تقدير لأن ضياع القدرة البدنية تؤدي إلى ضياع توافق تكتيك الركض وتناقص سرعة العداء لاسيما في المرحلة الأخيرة من السباق، إذ "كلما زاد التعب عند اللاعب هبط من مستوى المهارات الحركية لديه وخاصة التي تحتاج إلى توافق في الأداء"⁽⁵⁾.

(1) قاسم حسن حسين؛ مصدر سبق ذكره، 1998، ص 295.

(2) وديع ياسين وياسين طه محمد علي؛ مصدر سبق ذكره، 1986، ص 252.

(3) مقتي إبراهيم حماد؛ مصدر سبق ذكره، 1998، ص 169.

(4) مقتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001)، ص 138.

(5) معتصم غوتوق؛ الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم: (سوريا، المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام، 1995)، ص 81.



ويبين لنا الجدول (2) أن هناك تطوراً في مستوى إنجاز ركض (800) متر لدى عينة البحث، واعزى الباحث ذلك التطور إلى فاعلية تمرينات طريقة التدريب المستمر التي كانت مناسبة جداً مع مرحلة الإعداد العام كونها تحتاج إلى تمرينات ذات شدة متوسطة تعمل على تطوير الصفات البدنية التي تؤدي إلى تكيف الأجهزة الوظيفية لجسم العداء تبعاً لخصوصية الفعالية الرياضية لاسيما فعالية ركض (800) متر التي تحتاج إلى قدرة تحمل عالية في مقاومة التعب الذي يلزم العداء في أغلب مراحل السباق، إذ إن التدريب الرياضي يؤدي إلى إحداث تغيرات كيميائية وحيوية لخلايا وأنسجة الجسم مما يعمل على تطوير وتحسين الكفاءة الفسيولوجية لأجهزة الجسم التي تؤدي إلى تحسين الإنجاز، وإن هذه التدريبات أدت إلى عمليات تكيف مختلفة لأجهزة الجسم الوظيفية لكي تواجه التعب وتكسب العداء صفة المطاولة المطلوبة لإنهاء سباق (800) متر بصورة مثالية، فهذه التمرينات عملت على تكيف الأجهزة الوظيفية لاسيما الجهاز العضلي مع الشدة المطلوبة بحيث استطاع العداء مواصلة المجهود البدني مع تأخر ظهور التعب وتحمله، إذ إن طريقة تدريب الحمل المستمر هي إحدى الطرائق الرئيسة التي تستخدم عادة للارتقاء بصفة المطاولة العامة والقدرة الهوائية بوجود الأوكسجين "وتتميز بقدرتها على الارتقاء بمستوى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل أكبر كمية من الأوكسجين اللازم للاستمرار في الأداء وبذل الجهد"⁽¹⁾. وهذا ما حدث لعينة البحث عند تنفيذها للمنهج التدريبي الذي أدى إلى زيادة مستوى المايوكلوبين في العضلات وبالتالي تكيفها للقيام بأداء الانقباضات العضلية المطلوبة طوال السباق نتيجة زيادة نشاط المايوكلوبين في نقل الكميات المناسبة من الأوكسجين اللازم لإنتاج الطاقة، لأن "التدريب المستمر يؤدي إلى تكيف الجسم للعمل من دون انقطاع وبذلك يحدث توازن بين كل من الأوكسجين والأبيض والأداء الوظيفي"⁽²⁾. كما أن "التدريب بطريقة الحمل المستمر يعمل على تطوير قدرة اللاعب الفسيولوجية وتحسين قدرته على التكيف والوصول إلى التوازن بين الطاقة المنتجة والأوكسجين المستخدم"⁽³⁾.

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

5.1 الاستنتاجات:

1. دلت النتائج على زيادة مستوى المايوكلوبين في العضلات ضمن الحدود الطبيعية له عند استعمال طريقة التدريب المستمر لدى عينة البحث.
2. أدت التمرينات على وفق طريقة التدريب المستمر إلى تطوير المطاولة العامة والإنجاز لدى عينة البحث.

5.2 التوصيات:

1. استخدام طريقة التدريب المستمر في تطوير المطاولة العامة وإنجاز عدائي (800) متر.
2. مراقبة الفروقات التي تحدث في مستوى المايوكلوبين لدى الرياضيين والعمل على تلافي حالات الزيادة أو النقص السلبية التي تؤثر على أجهزتهم الوظيفية.

(1) محمد عثمان؛ مصدر سبق ذكره، 1990، ص 54.

(2) بسطويسي أحمد؛ مصدر سبق ذكره، 1999، ص 275.

(3) شاكر فرهود الدرة؛ علم التدريب الرياضي، ط1: (الكويت، دار السلاسل، 1998)، ص 75.



المصادر:

- أثير صبري؛ تأثير مطاولة القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983).
- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة: (القاهرة، دار الفكر، 2003).
- بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار القلم، 1999).
- بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الجهد البدني: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2009).
- شاكر فهدود الدرعة؛ علم التدريب الرياضي، ط1: (الكويت، دار السلاسل، 1998).
- صفاء رزوقي المرعب؛ مقدمة في الكيمياء الحياتية: (بغداد، دار الكتب للطباعة، 1985).
- عمار عبد الرحمن قبع؛ الطب الرياضي: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989).
- قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- محمد صبحي أبو صالح؛ الطرق الإحصائية: (عمان، دار اليازوري للنشر، 2000).
- محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، تدريب - تعليم - تحكيم، ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990).
- محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- معتصم غوتوق؛ الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم: (سوريا، المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام، 1995).
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- نورهان سليمان حسان وحسام الشخيلي؛ العلوم التطبيقية في المجال الرياضي: (الإسكندرية، مؤسسة حورش الدولية للنشر والتوزيع، 2016).
- وديع ياسين وياسين طه محمد علي؛ الإعداد البدني للنساء: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1986).
- Beard, J ; Iron Biology in immune function Muscle Metabolism and Neuronal Functioning : (Clin J Sport Med, USA, 2001) .
- David Sulherlan ; Get endurance for Soccer : (Pelha Books, London, 2002) .
- Michael J. Alter; soccer fitenees : (pelha books . London . 2001) .



تأثير منهج فكري منخفض الشدة في تطوير صفة الرشاقة ودقة استقبال الإرسال لدى

ناشئي الكرة الطائرة

م.د. حمد الله عبد حمادي

مدير متوسطة المأمون في الرمادي

ahmdallhaldlymy@gmail.com

مستخلص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الفكري منخفض الشدة في تطوير صفة الرشاقة وتحسين دقة مهارة استقبال الكرة من الإرسال. وتم إجراء الدراسة على (12) لاعب من فريق نادي الأنبار بالكرة الطائرة بأعمار (12-13) سنة. وتم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث من قبل فريق العمل المختص بذلك وفق الأساليب العلمية الصحيحة المتبعة، بعدها تم تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث لمدة (8) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة (70-80%) من طاقة العينة القصوى، بعدها أجريت الاختبارات البعدية بذات الطريقة التي اتبعت في الاختبارات القبلية، ثم تم جمع المعلومات والنتائج ومعالجتها إحصائياً وعرضها بجدول وتحليل نتائجها ومن ثم مناقشتها بصيغة علمية مستندة إلى المصادر العلمية، واستنتج الباحث أن التدريب الفكري منخفض الشدة أدى إلى تطوير الرشاقة وتحسين دقة استقبال الكرة من الإرسال لدى عينة البحث، وأوصى باعتماد هذا النوع من التدريب لتطوير المتغيرات قيد الدراسة لدى ناشئي الكرة الطائرة.

Effect of Interval low Training Intensity in the development of Agility Status and Accuracy at the volleyball beginners of reception from transmission

T. Dr. Hamadallah Abid Hammady

The headmaster of AL-Maamoon Intermediate in Ramadi

The study aimed at the effect of low intensity training in the development of fitness and improve the accuracy of the skill of receiving the ball from the transmitter. The study was conducted on 12 players from Anbar volleyball team aged 12-13 years. The test was carried out by the working team in accordance with the correct scientific methods followed. The training curriculum prepared by the researcher was applied for 8 weeks by 4 training modules per week in a low-intensity training method 70-80% of the maximum sample capacity. The post-tests were carried out in the same way as in the tribal tests. The data and results were collected and processed statistically and presented in a table. The researcher concluded that the low-intensity infant training led to the development of fitness and improve the accuracy of reception of the ball from the transmitter in the sample of the study and recommended the adoption of this type of training to develop the variables under study among the volleyball beginners.



1 - التعريف بالبحث:

1.1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد الحمل التدريبي على وفق طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة من الاحمال التدريبية التي تتوافق مع تطوير الرشاقة ومهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة لاسيما الناشئين لكون هذه القدرة الحركية والمهارة تحتاج الى تكرارات كثيرة نسبيا مع اعطاء فترات راحة تتلاءم مع مستوى العينة البدني والمهاري .

ويتميز لاعب الكرة الطائرة الذي يمتلك الرشاقة بسهولة حركته ووصوله الى الكرة بأسرع وقت ممكن، لذلك تعد هذه القدرة الحركية ضرورية جدا لمهارات هذه الفعالية الرياضية لاسيما مهارة استقبال الارسال نظرا لأهميتها في افشال الارسلات الساحقة والخطط الهجومية للفريق المنافس . وتبرز أهمية البحث في افتقار عينة البحث إلى تمرينات وفق طريقة التدريب الفتري في مناهجهم التدريبية، لما لها من الأهمية في تطوير الرشاقة لدى ناشئي الكرة الطائرة، إذ يؤدي عدم استعمال مثل هذه التمرينات حتما إلى نتائج سلبية على مهارة استقبال الكرة من الإرسال مما يؤهلهم بالقيام بتطبيق هذه المهارة على أكمل وجه في أثناء المباريات .

2-1 مشكلة البحث:

لقد تطور علم التدريب الرياضي تطوراً كبيراً وواسعاً لاسيما في مجال تدريب القدرات البدنية والتي كان لها الأثر الكبير بتقدم مستوى لاعبي الكرة الطائرة بشكل فعال أنعكس على أدائهم المهاري بصورة عامة ومهارة استقبال الكرة من الإرسال بصورة خاصة، فضلاً عن تطوير صفة الرشاقة التي يحتاجها هؤلاء اللاعبين عند أدائهم لهذه المهارة . ومن خلال خبرة الباحث لاحظ أن هناك ضعف في مهارة استقبال الكرة من الإرسال وبطأ تحرك اللاعب نحو الكرة عند الإرسال، وأعزى الباحث ذلك إلى ضعف قدرة الرشاقة لذا ارتأى وضع منهج تدريبي بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة لتطوير هذه القدرة البدنية والتي قد تؤدي إلى تحسين مهارة استقبال الكرة من الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة، وبالتالي النهوض بهم إلى أفضل المستويات .

3-1 هدف البحث:

- إعداد تدريبات بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة لعينة البحث .
- التعرف على تأثير التدريب الفتري منخفض الشدة في قدرة الرشاقة ودقة مهارة استقبال الكرة الطائرة من الإرسال لدى عينة البحث .

4-1 فرض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الرشاقة ودقة مهارة استقبال الكرة الطائرة من الإرسال لدى عينة البحث .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الأنبار للكرة الطائرة بأعمار (12-15) سنة . .

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2018/6/13 لغاية 2018/9/19 .

3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة في مدينة الرمادي .

2- الدراسات النظرية :

1-2 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

يهدف هذا التدريب إلى تنمية الصفات البدنية بصورة عامة لاسيما الرشاقة عند الناشئين ، إذ "يؤدي إلى تحسين عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرتتين وسعة القلب، فضلا عن زيادة حمل الدم للأوكسجين وتأخر ظهور التعب باستخدام الشدة المتوسطة التي تتراوح بين



(70-80%) من أقصى مستوى للفرد، وفي تمارينات القوة تتراوح بين (60-70%) من أقصى مستوى للفرد⁽¹⁾.

خصائص التدريب الفتري منخفض الشدة⁽²⁾:

1. **شدة التمارينات** : تتميز شدة التمارينات المستخدمة في هذه الطريقة ما بين بسيطة ومتوسطة إذ تصل في تمارينات الجري (60-80%) من أقصى مستوى للاعب، وتصل في تمارينات القوة سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم اللاعب نفسه (50-60%) من أقصى مستوى اللاعب .

2. **حجم التمارينات** : تسمح الشدة البسيطة والمتوسطة للتمارين بزيادة حجم التمارينات المستخدمة، إذ يمكن استخدام تكرار كل تمرين كتمارين الركض أو تمارينات القوة، باستخدام أثقال إضافية أو بدونها من (20-30) مره تقريباً، كما يمكن أن تؤدي التكرارات على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرار كل تمرين (10) مرات لثلاث مجموعات، وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد بين (14-90) ثانية تقريباً بالنسبة للجري، وبين (13-30) ثانية .

3. **فترات الراحة البينية** : بالنسبة للاعبين بالمستوى التدريبي المتقدم يتطلب الأمر إعطائهم فترات راحة قصيرة نسبياً تتيح للقلب الفرصة للعودة إلى جزء من حالته الطبيعية، وتتراوح هذه الفترة بين (45-90) ثانية، أي عندما تصل نبضات القلب بين (120-130) نبضة في الدقيقة، ويفضل العلماء استخدام مبدأ الراحة الايجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمارينات المشي والاسترخاء . ويراعى عند التدريب باستخدام الأثقال مع الناشئين الآتي⁽³⁾ :

1. الثقل لا يزيد عن ثلث وزن جسم الناشئ .
2. التدرج في زيادة عدد التكرار .
3. يبدأ تدريب الأثقال بثلاث مجموعات، لكل مجموعة (10) تكرارات .
4. تكون فترة الراحة الايجابية بين المجموعة والأخرى بالنسبة للناشئين من (60 - 90) ثانية .

2-2 مفهوم الرشاقة وأهميتها بالكرة الطائرة:

تعد الرشاقة إحدى الصفات البدنية التي تلعب دوراً مهماً في أداء اللاعب والتي لا بد من أن يتمتع بها كل لاعب رياضي بصورة عامة ولاعب الكرة الطائرة بصورة خاصة، إذ تتميز الرشاقة بطابعها المركب بسبب ارتباطها بالقدرات البدنية من جهة والأداء الحركي نفسه من جهة أخرى، فهي "قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض، لذا فإن هذه القدرة تتطلب أن يقوم الجهاز العصبي باستقبال المعلومات من مختلف المستقبلات الحسية وخاصة حاسة البصر وأعضاء الإحساس الحركي بالعضلات والأوتار والمفاصل، ثم يقوم المخ وبناءً على تحليل هذه المعلومات باتخاذ القرار المناسب"⁽⁴⁾. إذ أن لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى زيادة القدرة للتركيز على كثير من المثيرات والمواقف وحالات اللعب في وقت واحد كاستقبال الكرة وتوصيلها إلى المعد بصورة صحيحة . لذا يتطلب من لاعب الكرة الطائرة أن يكون على مستوى عالٍ من الرشاقة لأن الأمر يتطلب تغيير الاتجاه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة فائقة، وهذا ما يحتاجه لاعب الكرة الطائرة لاسيما وان صغر ساحة ملعب الكرة الطائرة مقارنة مع اغلب ساحات الألعاب الجماعية الأخرى فإن الأمر يتطلب من ممارسيها قدراً كبيراً من الرشاقة، إذ يتطلب الأمر تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء بسرعة فائقة تعادل الأداء السريع والخاطف الذي تتصف به هذه الفعالية الرياضية، ومن أهم مفاهيمها "القدرة على تغيير اتجاه حركة الجسم أو أي جزء منه بسرعة وهي تشمل على جوانب السرعة والقوة المميزة بالسرعة والتناسق أو التوافق وعليه فهي تظهر كعمل أو واجب محدد"⁽⁵⁾ . إذ تعد الرشاقة هي المقدرة

(1) مهند حسين البشتاوي، احمد الخواجا؛ **مبادئ التدريب الرياضي**، ط1 : (عمان، دار وائل للنشر، 2005) ص 271 .
(2) عادل عبد البصير علي؛ **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق** : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص 138
(3) عصام عبد الخالق؛ **التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات** : (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999)، ص 179 .
(4) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ **التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية** : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص 218 .
(5) وجيه محبوب؛ **التعلم وجدولة التدريب** : (بغداد، دار العدالة للطباعة والنشر، 2000) ص 73 .



على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسريعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه، لذا أعطى أغلب علماء التدريب الأولوية في توافر هذه القدرة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة لأنها تتطلب إدماج مهارات عدة في إطار واحد، أو تقتصر مع الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق وقابلية التوازن ورد الفعل، "لذا فهي تلعب دوراً مهماً في الألعاب الرياضية التي تحتاج من الرياضي التكيف لمتطلبات المباراة المتغيرة كما نراها عند تنفيذ مهارة استقبال الكرة من الأسفل لدى لاعبي الكرة الطائرة التي تتطلب التحكم في الحركات التوافقية المعقدة وكذلك سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة، والسرعة مرتبطة ارتباطاً كبيراً بتحقيق الهدف من المهارات الحركية⁽¹⁾.

2 - 3 مهارة استقبال الكرة من الإرسال:

تعد هذه المهارة من المهارات الدفاعية المهمة في لعبة الكرة الطائرة والتي تحتاج إلى قابليات التركيز والفعل والتوازن، وإن نجاح لعب الفريق يعتمد على الانجاز المؤثر لهذه المهارة لأنها أول ضربة للفريق المستقبل والتي يجب أن تنفذ بشكل دقيق لكون تتبعها عملية الإعداد والضرب الساحق. وتزداد أهمية الدفاع عن الإرسال إذا عرفنا بأن أي خطأ يمكن أن يحدث في أثناء الاستقبال ينتج عن خسارة الفريق نقطة مباشرة، وأيضاً عدم استقبال الإرسال بصورة جيدة يؤثر على الإعداد وبالتالي يؤثر على الضرب الساحق إذ يستطيع الفريق المقابل أن يستلم الكرة من الفريق المهاجم دون بذل مجهود إضافي، و"يستخدم هذا النوع بنسبة (95%) من اللاعبين نظراً لكبر منطقة الاستقبال بالساعدين مما يساعد على استقبال الكرة بشكل جيد وذهاب الكرة إلى المعد بشكل قوس مما يساعد على حسن التصرف بإعداد الكرة حسب ما يرغب وحسب متطلبات اللعب"⁽²⁾. لأن الاستقبال الخاطئ يؤدي إلى صعوبات بالنسبة للاعب المعد الذي لا يستطيع من بناء حركات لعب وخطط هجومية على الشبكة بشكل جيد. وتعتمد هذه المهارة عند أدائها على توازن الجسم الذي يعد متغير حساس يؤثر في حالة الرياضي النفسية لأن ضعف الاتزان يلزمه مباشرة ضعف في الانتباه والإدراك وزمن رد الفعل، فدقة الاستقبال تتناقص عند الحركة أو عدم أخذ المكان المناسب، ويؤدي التكنيك لمهارة استلام الكرة عن طريق "تلامس الكرة بالساعدين بحيث تكون الملامسة في نقطة تقدر بحوالي (9) سم فوق رسغ اليد على عضلات الساعد، وهذه المنطقة يجب أن تكون متساوية بين سطح الكرة ومنطقة الساعدين، ويقدر الزمن الذي يستغرقه بصر الإنسان لمشاهدة لمس الكرة لليد وحتى تركها لها (0.13) ثانية"⁽³⁾.

3 - منهج البحث وإجراءاته:

- 3 - 1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة حل مشكلة البحث.
- 3 - 2 عينة البحث: تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت من ناشئي نادي الأنبار بالكرة الطائرة بقوام (8) لاعبين من مجموع (10) إذ شكلوا نسبة (80%) من مجتمع البحث، والجدول (1) يبين تجانس العمر التدريبي والمتغيرين قيد الدراسة لعينة البحث.

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية - مكوناتها - الأسس النظرية للإعداد البدني وطرق القياس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص 82.

(2) عقيل عبدالله الكاتب؛ التكنيك الفردي والتكتيك في الكرة الطائرة: (بغداد، ب م، 1983)، ص 74.

(3) Cratty, J. Brant ; Principles Of Physical Education : (New Jersey, Prentice Hall, 1974) P 214.



جدول (1)
يبين تجانس أفراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء*
العمر التدريبي	شهر	12.250	3.535	12.50	0.212
الرشاقة	ثانية	14.716	0.349	14.825	0.936
دقة استقبال الإرسال	نقطة	21.625	1.846	21.50	0.203

* يكون التوزيع اعتدالي إذا كانت قيم معامل الالتواء حسب منحى التوزيع الطبيعي (كاوس) اقل من (± 3) .

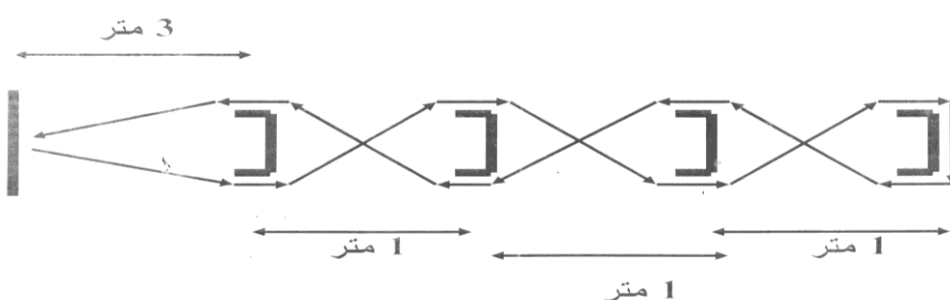
3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث: تم استخدام الوسائل المناسبة لجمع المعلومات كالمصادر العربية والأجنبية ، وكذلك الأدوات المناسبة للبحث، فضلا عن فريق العمل المساعد^(*).

3-4 الاختبارات القبليّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة يوم السبت المصادف (2018/7/7) في الساعة الرابعة مساءً في قاعة الرمادي المغلقة، واعتمد الباحث في اختيار الاختبارات المناسبة على المصادر العلمية، فضلا عن اخذ رأى المختصين في علوم التدريب الرياضي والفلسفة والاختبارات، وقد تم إجراء ما يأتي :

3-4-1 اختبار الرشاقة (الجري المتعرج بين الموانع)⁽¹⁾ :

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

- **الإمكانيات والأدوات :** أربعة موانع أو كراسي منخفضة، ساعة توقيت، صافرة . شكل (1)
- **وصف الأداء :** من الوقوف عند خط البداية (بعرض متر واحد) والذي يبعد عن أول مانع (3) متر، الجري بين الموانع الأربعة التي مسافاتهما متر واحد بين كل مانع وآخر، يحسب للاعب الزمن في دورتين
- **التقويم :** حساب الزمن لدورتين متواصلتين مؤشراً للرشاقة .



شكل (1)

يبين الاختبار الخاص بقياس صفة الرشاقة

3-4-2 اختبار دقة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة (2) :

- **الغرض من الاختبار :** قياس دقة الاستقبال من الإرسال .

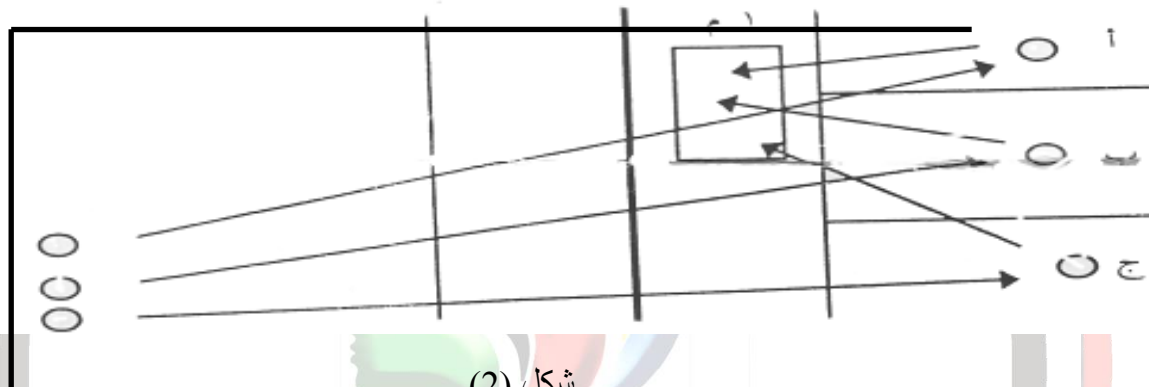
(*) سعدي خلف عبيد، معلم، بكالوريوس تربية رياضية، المديرية العامة للتربية في محافظة الأنبار .
إسماعيل كردي، مدرب، دبلوم تربية رياضية، نادي الأنبار الرياضي .

(1) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويس أحمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987)، ص384 .

(2) محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص205-206 .



- الأدوات : ملعب الكرة الطائرة، بساط موضوع على صندوق بارتفاع (180) سم، (30) كرة طائرة .
- مواصفات الأداء : يوضع البساط على الصندوق في المركز (3) يقف المُختبر في المركز (6) يقوم لاعب آخر بأداء الإرسال من الملعب الثاني برمي الكرة إلى المُختبر الذي يمررها بدوره لتسقط الكرة على البساط يؤدي المُختبر (10) محاولات من كل مركز من المراكز الثلاثة الخلفية (1 ، 6 ، 5) وعلى اللاعب الآخر يقوم بالإرسال من المنطقة المخصصة للإرسال في نصف الملعب الآخر، كما مبين في شكل (2)



شكل (2)
يبين اختبار دقة استقبال الكرة من الإرسال

- **التسجيل :**
 - (4) نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة على البساط .
 - (3) نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود البساط
 - نقطة واحدة لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة (3) متر .
- 3-5 المنهج التدريبي:** قام الباحث بتصميم المنهج التدريبي من خلال إطلاعه على المصادر العلمية لاسيما الحديثة منها، وكذلك الاستفادة من آراء ومقترحات قسم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي^(*) . وتم وضع المبادئ الأساسية للمنهج التدريبي بما يتطابق مع الفترة الزمنية التي وصل إليها اللاعبون والتي تحتاج إلى تدريبات ذات شدة تصل إلى (80%) من القدرة القصوى للاعب، كونها فترة أعداد خاص قريبة من القمة المخطط لها من قبل المدرب والاتحاد وهي منافسات بطولة أندية المحافظة لهذه الفئات العمرية والتي أخذها الباحث بنظر الاعتبار عند صياغة منهجه التدريبي، إذ استمر تطبيق المنهج التدريبي مدة (8) أسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، أي طبقت العينة (24) وحدة تدريبية خلال الجزء الرئيس منها بزم (40) دقيقة لكل وحدة تدريبية، لذا كان الزمن الكلي للتمرينات التي نفذتها عينة البحث طوال مدة المنهج التدريبي (960) دقيقة .
- أعتمد الباحث في تدريب عينة البحث على طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة، ملحق (1) الذي يكون ذا شدة تتراوح بين (60-80 %) من القدرة القصوى للاعب وبفترات راحة قصيرة نسبياً تمتد

(*) أ.د صريح عبدالكريم الفضلي، بايوميكانيك، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
أ.د جمعة محمد عوض، تدريب رياضي، جامعة الأنبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .



لغاية وصول الجسم إلى الفترة القريبة من حالة الاستشفاء الكامل، أي الوصول إلى فترة التعويض الزائد وهي الفترة المناسبة لإعادة التكرار اللاحق، وكان الهدف من هذا المنهج التدريبي هو تطوير قدرة الرشاقة والذي اشتمل على تمارين الركض السريع إلى الأمام وإلى الخلف والركض عكس الإشارة والركض المتعرج وتمارين قفز اعتماداً على وزن الجسم يعقبها ركض سريع، فضلاً عن التدريب الخاص بتحسين مهارة استقبال الكرة من الإرسال والذي اشتمل على تمارين الإحساس بالكرة على الساعدين وطبقة الكرة عليهما بصورة مستمرة واستقبال الكرة بعد أن ترسل من الجهة المقابلة . وراعى الباحث عند تطبيق مجموعات الوحدات التدريبية المستوى العمري لعينة البحث من خلال إعطائهم فترات راحة مناسبة بحيث لا تتجاوز شعورهم بأكثر من التعب الطبيعي الذي يهدف إليه التدريب الرياضي الصحيح. وبدأت عينة البحث بتنفيذ المنهج التدريبي يوم الاثنين الموافق (2018/7/9) وتم الانتهاء منه يوم الأربعاء الموافق (2018/8/29)، مع الأخذ بالاعتبار ربط التمارين المهارية مع الرشاقة، وقد استخدم الباحث القانون الآتي لاستخراج الشدة :
شدة التمارين = الشدة القصوى $\times 100$ / الشدة المطلوبة

3 - 6 القياسات والاختبارات البعدية: تمت الاختبارات البعدية بأسلوب الاختبارات القبلية نفسه، وقد أجريت الاختبارات الميدانية يوم السبت المصادف (2018/9/1) .

3 - 7 الوسائل الإحصائية (1) :

الوسط الحسابي، معامل الالتواء، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار (ت) للعينات المتناظرة .

4 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4 - 1 عرض النتائج وتحليلها:

يبين لنا جدول (2) المعالجات الإحصائية الخاصة بإيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى، وكذلك يبين لنا الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية للفروق بين الاختبارين، فضلاً عن قيمة (ت) المحسوبة للقدرة البدنية والمهارية لدى عينة البحث .

جدول (2)

يبين المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف	ف هـ	قيمة (ت) المحسوبة	النتيجة
	س	ع	س	ع				
الرشاقة	14.716	0.349	13.286	0.547	1.43	0.123	11.626	معنوي*
دقة استقبال الإرسال	21.625	1.846	30.375	2.559	8.75	0.619	14.135	معنوي*

* قيمة (ت) الجدولية (1.895) تحت درجة حرارية (8 - 1 = 7) ومستوى دلالة (0.05) .

يتضح من الجدول (2) الخاص بالمعالجات الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للرشاقة كان (14.716) بانحراف معياري (0.349) وكانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (13.286) بانحراف معياري (0.547) ، بينما كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين البعدى والقبلي لهذه القدرة (1.43) وبانحراف معياري لهذه الفروق مقداره (0.123) . أما قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار دقة مهارة استقبال الإرسال كان (21.625) بانحراف معياري (1.846) وكانت قيمة الوسط الحسابي في القياس البعدى (30.375) بانحراف معياري (2.559) ، فيما كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين البعدى والقبلي للمهارة (8.75) بانحراف معياري لهذه الفروق مقداره (0.619) . ونلاحظ أن نتائج الرشاقة ودقة مهارة استقبال الإرسال قد سجلت تحسناً في أوساطها الحسابية للاختبارات البعدية عن قيمها في الاختبارات القبلية، فضلاً عن أن قيم اختبار (ت) للفروق بين الأوساط الحسابية للعينات المتناظرة كانت



(11.626، 14.135) على التوالي، وعند مقارنة هذه القيم المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.895) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) وجد أن كل هذه القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ، لذا فالفروق المعنوية كانت لصالح الاختبارات البعدية للمتغيرين قيد الدراسة .

2-4 مناقشة النتائج :

يعزو الباحث تطور الرشاقة بين الاختبارين القبلي والبعدي مع ثبوت معنوية الفروق لصالح الاختبار البعدي كما في الجدول (2) انه ناتج عن المنهج التدريبي الفكري منخفض الشدة الذي اعتمده الباحث والذي اشتمل على تمرينات تتميز بطول الفترة الزمنية لأدائها كونه يعد من الطرائق الملائمة المستخدمة في التدريب البدني لهذه القدرة لاسيما لفئة الناشئين، إذ تتضح أهمية هذا النوع من التدريب عن طريق زيادة حجم التدريب وقلة شدته تتخلله فترات راحة قليلة مما يكون له الأثر الإيجابي في الارتقاء بمستوى الرشاقة التي يؤدي تطويرها إلى زيادة قابلية اللاعب في بعض الصفات البدنية لان افتقار اللاعب إلى الرشاقة ينتج عنه صعوبة تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة وسهولة حدوث الإصابة له، فعند تدريب الرشاقة لابد من مراعاة "تشكيل التدريب بالصورة القريبة من مواقف اللعبة لان اللاعب يحتاج إلى السيطرة والدقة في التعامل مع الكرة"⁽¹⁾ .

فالغاية الحقيقية من التدريب هي الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية عن طريق خلق حالة انسجام بين مكونات وقابليات اللاعبين الناشئين مع المنهج المتبع، إذ كانت استجابة عينة البحث لمفردات المنهج استجابة ايجابية مما أدت إلى تطوير وتحسين قدرة الرشاقة نتيجة تطبيق الأسس العلمية من خلال العمل وقوته وفواصل الراحة والتكرارات وعدد المجاميع والترابط بينهما، وهذا ما راعاه الباحث في منهجه التدريبي الذي أدى إلى تطوير الرشاقة التي ترتبط بأغلب الصفات البدنية والقدرات الحركية، فضلا عن دورها المهم عند الأداء المهاري لان الرشاقة "ترتبط بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس، إذ تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وهذه عوامل ضرورية للأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الرياضي"⁽²⁾ .

ويرى الباحث إن أهمية الرشاقة للاعب الكرة الطائرة تكمن في قدرته على تغيير اتجاهاته أثناء السيطرة على الكرة، وقدرته على الانتباه لمجريات التمرينات في استقبال الكرة والتحرك أو أداء واجب حركي معين، وهذا ما يحتاجه اللاعب عند التدريب على تطوير هذه القدرة، إذ أن "التقاطع الذي يؤديه اللاعب والركض السريع والتوقف المفاجئ في تنفيذ التمرينات، فضلا عن تغيير أوضاع جسمه في أثناء تنفيذ التمرينات، كلها تؤدي إلى تطوير الرشاقة"⁽³⁾ . وقد كانت للتمرينات البدنية والمهارية المستخدمة القدرة على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة بالرشاقة تبعاً لشدة التدريب ووفقاً للأزمنة المحددة لها في المنهج التدريبي، فقد أدت العينة تمرينات متنوعة اعتمد قسم منها على السرعة بصورة أساسية والقسم الآخر اعتمد على القوة فقط، ثم وضع الباحث تمرينات ربط فيها القوة بالسرعة، فضلا عن ربط أغلب هذه التمرينات بالجانب المهاري، لذا فان هذا التنوع في التمرينات جعل العينة تؤديها بشكل تام على الرغم من أن حجمها التدريبي كبير إلا أن شدتها متوسطة،

(1) طه إسماعيل وآخرون؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989) ص104 .

(2) عصام عبد الخالق؛ مصدر سبق ذكره، ص163 .

(3) معتز يونس ذنون الطائي؛ أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمرارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه غير منشورة - جامعة الموصل - 2001) ص163 .



إذ أن "التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب"⁽¹⁾.

أما بالنسبة إلى مهارة دقة استقبال الكرة من الإرسال فقد اعزى الباحث تحسين مستوى هذه المهارة إلى فاعلية المنهج التدريبي المعد بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة الذي تؤدي تدريباته إلى زيادة التوافق العصبي العضلي من خلال تحسين قابلية الجهاز العصبي على سرعة استجابة وصول جسم اللاعب وخاصة الذراعين إلى المكان المتوقع للكرة مما يسهل على اللاعب التحكم بالكرة وإيصالها إلى المعد بصورة دقيقة، فضلاً عن تطوير قدرة العضلات على الانقباض والانبساط بمعدل أسرع مما يؤدي إلى تكيف العضلة الناتج عن الزيادة في شدة المنبه أو زيادة تعاقب النضات إلى الوحدات الحركية المحفزة وبالتالي يزيد من الأداء الحركي، وقد اخذ الباحث بالاعتبار أن يكون هدف التمرينات مهارية تطوير المجاميع العضلية العاملة في مهارة استقبال الكرة التي تحتاج إلى سرعة رد فعل تتناسب مع سرعة انطلاق الكرة من الإرسال، وهذا ما تأكد من خلال نتائج دقة مهارة استقبال الإرسال بأن هناك زيادة في تحسين هذه المهارة لأن التكرارات التي رافقت الأداء في الوحدات التدريبية خلقت حالة من الآلية للعمل القريب من النموذجي لأن "التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين حركات الجسم"⁽²⁾. كما أن استعمال العينة للتمرينات التي تشابه الأداء الحركي لمهارة الاستقبال بعد تطوير الرشاقة والمجاميع العضلية التي يقع عليها العبء الرئيس في أثناء إرسال الكرة أدت إلى تحسين مستوى هذه المهارة لأن هناك رابط وثيق بين المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب في عملية التدريب، كما أدت هذه التمرينات إلى تحسين التوافق العصبي العضلي، إذ اتسمت غالبيتها بالركض والقفز واستقبال الكرة التي تتم بصورة سريعة تستوجب تجنيد أكبر عدد من الألياف العضلية السريعة واستثارة الخلايا العصبية لتحفيز أكبر عدد من الوحدات الحركية التي تحتاجها تكرارات هذه التمرينات، إذ إن تدريبات القفز المختلفة تعمل على تطوير كفاية الجهازين العصبي والعضلي لغرض أداء قفزات سريعة وقوية في اتجاهات متعكسة مع تقليل زمن الأداء لهذه المتغيرات المتعكسة مما يعطيها أفضلية في زيادة رشاقة جسم اللاعب، وقد أدى تطور هذه القدرة الحركية إلى تحسين مهارة استقبال الإرسال ودقتها لدى عينة البحث، لأن التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين أجهزة وأعضاء الجسم، وأن هذا الانسجام والتوافق يصب في النهاية على زيادة الدقة اللازمة في توجيه الكرة إلى المكان المناسب بصورة دقيقة. إذ أن التنظيم الدقيق لمفردات المنهج التدريبي وإعطاء المهارة الوقت الكافي للأداء ساعد في تطويرها وتثبيتها، إذ استخدم الباحث تكرارات لإرسالات مختلفة الأشكال، فضلاً عن مراعاة سقوط الكرة في مناطق مختلفة من الساحة مما أدى إلى زيادة التوافق لاستقبال الكرة عن طريق التحرك السريع واخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة المرسل من الجانب الآخر من الساحة، لأن عملية استقبال الكرة وتوجيهها تتطلب حركة الجسم بكامله مما تسهل اتخاذ الوضع المناسب للوصول إلى الكرة مهما كانت سرعتها واتجاهها، كما راعى الباحث حالة التوازن بين العمل والراحة التي تجنب مظاهر التعب، لكون المهارات عند أدائها حال وصول اللاعب إلى التعب غير الطبيعي لا تؤدي إلى تحسين في مستواها، لذا فإن التكرارات التي رافقت الأداء في الوحدات التدريبية خلقت حالة من الآلية للعمل القريب من النموذجي لأن "التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين الذراعين وأجزاء الجسم"⁽³⁾.

(1) كمال جميل الربضي؛ **التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين**، (عمان، دائرة المطبوعات والنشر، 2001)، ص126.
(2) Brain, J. sharky ; **Coach quid to sport physiology** : (human training Europe .p.o, Box wing leed ts166 TR.U.N., 1986) p.74 .
(3) محمد رضا إبراهيم وآخرون؛ تأثير تمرينات القفز العميق على القفز العمودي للاعب كرة السلة من الدرجة الثانية: (بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكلليات التربية الرياضية في العراق، ج2، مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص1082.



5 - الاستنتاجات والتوصيات:

1 - 5 الاستنتاجات:

1. المنهج التدريبي المعد بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة كان له آثاره الإيجابية في تطوير قدرة الرشاقة لدى عينة البحث .
2. أدت التمرينات المعدة بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة إلى تحسين دقة مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة لدى عينة البحث .

2 - 5 التوصيات:

1. استعمال التمرينات على وفق طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة في تطوير قدرة الرشاقة وتحسين دقة مهارة استقبال الإرسال لدى ناشئي الكرة الطائرة .
2. إجراء دراسات لتطوير المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة على الشباب أو المتقدمين ، أو إجراء دراسات باستخدام طرائق تدريبية أخرى على الناشئين .

المصادر العربية والأجنبية :

- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) .
- طه إسماعيل وآخرون؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989) .
- عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) .
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999) .
- عقيل عبدالله الكاتب؛ التكتيك الفردي والتكتيك في الكرة الطائرة : (بغداد، ب م، 1983) .
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987) .
- كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، (عمان، دائرة المطبوعات والنشر، 2001) .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية - مكوناتها - الأسس النظرية للإعداد البدني وطرق القياس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) .
- محمد رضا إبراهيم وآخرون ؛ تأثير تمرينات القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية : (بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج2، مطبعة التعليم العالي، 1988) .
- محمد صبحي أبو صالح؛ الطرق الإحصائية : (عمان، دار اليازوري للنشر، 2000) .
- محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم ؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط2 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) .
- معتز يونس ذنون الطائي: أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، 2001) .
- مهند حسين البشتاوي، احمد الخواجا مبادئ التدريب الرياضي، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2005) .
- وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب : (بغداد، دار العدالة للطباعة والنشر، 2000) .



- Brain ,J. sharky ; Coach quid to sport physiology : (human training Europe .p.o, Box wing leed ts166 TR.U.N., 1986) .
- Cratty, J. Brant ; Principles Of Physical Education : (New Jersey, Prentice Hell, 1974) .

ملحق (1)

أنموذج من الوحدة التدريبية الخاصة بالأسبوع الثاني من الشهر الثاني

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	المجاميع	زمن العمل	الشدة	التمرينات
4 - 3 دقيقة	6 : 1	2	15 ثانية	75%	الركض من الخط الخلفي إلى خط المنتصف ثم الرجوع إلى خط المنتصف والعودة إلى الخط الخلفي ، (التأكيد على أن اتجاه جسم اللاعب نحو الشبكة دائماً) .
4 - 3 دقيقة	4 : 1	2	15 ثانية	75%	الانطلاق من الخط الأمامي ، وعند الوصول إلى الشبكة ، يقوم اللاعب بالقفز أعلى من الشبكة مع الدوران في الوقت نفسه ، ثم الرجوع إلى الخط الأمامي ، باستمرار .
3 - 2 دقيقة	3 : 1	3	20 ثانية	75%	لاعبان متقابلان ، المسافة بينهما (4) متر ، يقومان بتطبيق مهارة استقبال الكرة من الأسفل ، بصورة مستمرة ، (التأكيد على تكنيك الذراعين بصورة صحيحة) .
3 - 2 دقيقة	3 : 1	3	20 ثانية	75%	أداء مهارة استقبال الكرة برفع الكرة أعلى ما يمكن ، وباستمرار .
4 - 3 دقيقة	5 : 1	2	20 ثانية	75%	كرسيان (أ ، ب) موضوعان في مركز (2) ومركز (4) ، ينطلق اللاعب بسرعة من مركز (6) ليدور حول الكرسي في مركز (2) ، ثم ينطلق ليدور حول الكرسي في مركز (4) ، ثم يعود إلى المركز (6) ، ليقوم باستقبال كرات آتية من الإرسال في الجهة الأخرى ، وإيصالها إلى دائرة بقطر (1.5) متر مرسومة في المركز (3) .
4 - 3 دقيقة	5 : 1	2	20 ثانية	75%	(4) كراسي يبعد الواحد عن الآخر (2) متر ، موضوعة على الخط الخلفي للساحة ، ينطلق اللاعب لأداء الركض المتعرج (الزكزاك) بين الكراسي ، وينطلق مباشرة للوقوف في المركز (5) ، ليقوم باستقبال كرة آتية من منطقة الإرسال في الجهة الأخرى ، وإيصالها إلى مربع بقياس (1.5) متر مرسوم في المركز (3) .

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير الأداء التنافسي للاعبين كرة القدم ببعض المؤشرات الوظيفية والطاقة المصروفة

مقدم من قبل

أ.د سعد منعم نافع النعيمي الشيكلي

كلية العلوم السياسية/جامعة بغداد

saadalsheekhly@yahoo.com

مستخلص البحث

الأداء التنافسي للاعبين كرة القدم له الدور الأساسي والمهم، لكونه يمثل أقصى جهد مبذول أثناء المباراة من قبل اللاعب، والمرتبط أساساً مع مستوى أداء الفريق المنافس وظروف المباراة، لذا فقد اولى الاهتمام من قبل المعنيين بالعملية التدريبية من أجل الأعداد الجيد الذي يضمن استمرار أدائهم بفعالية ومهارة ودقة عالية طيلة مدة المباراة، وبما إن لكل جهد بدني مبذول له استجابات وتكيفات وظيفية لأجهزة الجسم الوظيفية، كان لابد من دراسة تلك المؤشرات للوصول إلى نتائج تخدم العملية التدريبية من خلال الاستعانة بتلك المؤشرات لغرض توظيف نتائج قياساتها والتمثلة بـ (معدل القلب وضغط الدم) لتمدنا بالأوكسجين القلبي المستهلك أثناء الجهد البدني المبذول بشكل أفضل من توظيف نتائج قياسات معدل القلب بمفردها لهذا استعان بمجموعة من المؤشرات الوظيفية وهي نوعية من القياسات تعتمد على البيانات الخام المستخلصة بشكل مباشر من معدل ضربات القلب وضغط الدم، وتفسير المؤشرات الفسيولوجية خلال عملية استعادة الشفاء.

هدفت الدراسة التالي:

- التعرف على مستوى المؤشرات الوظيفية قيد الدراسة المتمثلة بـ (معدل ضربات القلب وضغط الدم (الانقباضي والانقباضي)) قبل الجهد البدني (الأداء التنافسي) وقت الراحة وبعد الجهد البدني مباشرة لدى أفراد عينة البحث.

- التعرف على الطاقة المصروفة من قبل أفراد عينة البحث نتيجة الجهد البدني المبذول.

- التعرف على تأثير الأداء التنافسي على المؤشرات الوظيفية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث..

أما فروض البحث فقد اشتملت على:

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسات القلبية والبعدية للمؤشرات الوظيفية قيد الدراسة ولصالح القياسات البعدية.

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسات القلبية والبعدية لمؤشر الطاقة المصروفة (مؤشر براش) ولصالح القياسات البعدية.

ولقد استنتج الباحث التالي:

1- هناك تأثير إيجابي للأداء التنافسي في زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي لدى أفراد عينة البحث.

2- هناك تأثير إيجابي للأداء التنافسي في زيادة معدل الطاقة المصروفة لدى أفراد عينة البحث، من خلال زيادة مؤشر الطاقة براش بعد أداء التنافسي.

3- اتضح أن هناك نسب متفاوتة في الزيادة والنقصان لبعض المؤشرات الوظيفية قيد الدراسة في القياسات البعدية.

4- أن أفراد عينة البحث بشكل مجتمع يتمتعون بمستوى من اللياقة البدنية.

فيما أوصى الباحث بالآتي:

1- ضرورة إجراء الفحوصات المختبرية للتابعية للمؤشرات الوظيفية.

2- ضرورة وضع مناهج تدريبية متطورة تتخللها اختبارات وقياسات دورية.



3- استخدام مؤشر براش للطاقة في قياس اللياقة البدنية للاعبين فضلا عن إمكانية عمل القلب كونه مؤشر بسيط.
الكلمات الافتتاحية: الأداء التنافسي، الطاقة المصروفة، كرة القدم.

Effect of the competitive performance of football players with some functional indicators and energy expenditure

Prof. Dr. Saad Munam Nafie Al-Naimi Al-Sheekhly

College of Political Science / University of Baghdad

saadalsheekhly@yahoo.com

The competitive performance of football players has a key and important role, because it represents the maximum effort exerted during the game by the player, and is mainly related to the level of performance of the opposing team and the circumstances of the game, so the attention was paid by the concerned training process for the good numbers that ensure their continued performance effectively and skill And high accuracy throughout the duration of the game, and since each physical effort has been subjected to functional responses and adaptations of functional body devices, it was necessary to study these indicators to reach the results serve the training process through the use of these indicators for the purpose of employing the results of measurements, Heart and blood pressure) to provide us with cardiac oxygen consumed during the physical effort better than the use of the results of heart rate measurements alone to use a set of functional indicators, a quality of measurements based on raw data derived directly from the heart rate and blood pressure, and the interpretation of physiological indicators during the process Recovery healing.

The following study was conducted:

- Know the level of functional indicators under study (heart rate and blood pressure (systolic and diastolic)) before physical effort (competitive performance) time of rest and physical effort directly among the members of the research sample.
- Identify the energy spent by the individuals of the research sample as a result of the physical effort exerted.
- To know the effect of competitive performance on the indicators of the functional under study among the members of the research sample.

The research hypotheses included:

- There were significant differences between the results of the tribal and remote measurements of the functional indicators under study and in favor of dimension measurements.
- There were significant differences between the results of the tribal measurements and the distance of the index of energy expenditure (index Brush) and in favor of dimension measurements.

The following researcher concluded:



- 1-There is a positive effect of competitive performance in increasing heart rate and systolic blood pressure in the members of the research sample.
- 2-There is a positive impact of competitive performance in increasing the rate of energy spent in the members of the research sample, by increasing the index of energy after the performance of competitive performance.
- 3-It was found that there are varying rates of increase and decrease of some of the functional indicators under study in dimension measurements.
- 4-The members of the research sample in a society with a level of fitness.

The researcher recommended:

- 1-the need to conduct laboratory tests sequential to functional indicators.
- 2-the need to develop advanced training curricula interspersed with tests and periodic measurements.
- 3-Use the brash index of energy in measuring the fitness of players as well as the possibility of working the heart as a simple indicator.

Opening words: competitive performance, energy expenditure, football

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

الأداء التنافسي للاعب كرة القدم له الدور الأساسي والمهم، لكونه يمثل أقصى جهد مبذول أثناء المباراة من قبل اللاعب، والمرتبط أساساً مع مستوى أداء الفريق المنافس وظروف المباراة، لذا فقد أولي الاهتمام من قبل المعنيين بالعملية التدريبية من أجل الأعداد الجيد الذي يضمن استمرار أدائهم بفعالية ومهارة ودقة عالية طيلة مدة المباراة، وبما أن لكل جهد بدني مبذول له استجابات وتكيفات وظيفية لأجهزة الجسم الوظيفية، كان لابد من دراسة تلك المؤشرات للوصول إلى نتائج تخدم العملية التدريبية من خلال الاستعانة بتلك المؤشرات لغرض توظيف نتائج قياساتها والمتمثلة بـ (معدل القلب وضغط الدم) لتمدنا بالأوكسجين القلبي المستهلك أثناء الجهد البدني المبذول بشكل أفضل من توظيف نتائج قياسات معدل القلب بمفردها لهذا استعان بمجموعة من المؤشرات الوظيفية وهي نوعية من القياسات تعتمد على البيانات الخام المستخلصة بشكل مباشر من معدل ضربات القلب وضغط الدم، وتفسير المؤشرات الفسيولوجية خلال عملية استعادة الشفاء.

فأهمية البحث تكمن في معرفة تأثير جهد المباراة على المؤشرات الوظيفية (معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي والانقباضي قبل المباراة بالراحة وبعد المباراة مباشرة لكي نتوصل على وفق معادلة يتم تطبيقها على بيانات تلك المؤشرات للتوصل إلى الطاقة المصروفة أثناء الأداء التنافسي من قبل أفراد عينة البحث.

2-1 مشكلة البحث:

في كون لعبة كرة القدم في القطر تعاني من بعض المعوقات بسبب اتباع الأساليب في العملية التدريبية كالملاحظة الغير علمية والخبرة الشخصية، مما يجعلها تفتقر إلى التشخيص الموضوعي على وفق الضوابط العلمي، وأن أساس مشكلة البحث تقوم على الاعتماد على المؤشرات الوظيفية في معرفة أوجه الضعف في البرامج التدريبية من خلال المؤشر الحقيقي لأداء اللاعب أثناء المنافسات، من خلال إعطاء صورة واضحة للمدربين عن طبيعة الجهود المبذولة من قبل اللاعب أثناء المباراة، ما صاحبها من تغيرات في الأجهزة الداخلية وبذلك تتم الاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية



وتطوير مستويات اللاعبين وقابلياتهم البدنية والوظيفية من خلال وضع الحلول المناسبة لها وبما يخدم العملية التدريبية.

3-1 اهداف البحث التالي:

- التعرف على مستوى المؤشرات الوظيفية قيد الدراسة المتمثلة بـ (معدل ضربات القلب وضغط الدم (الانقباضي والانقباضي)) قبل الجهد البدني (الاداء التنافسي) وقت الراحة وبعد الجهد البدني مباشرة لدى افراد عينة البحث.

- التعرف على الطاقة المصروفة من قبل افراد عينة البحث نتيجة الجهد البدني المبذول.

- التعرف على تأثير الاداء التنافسي على المؤشرات لوظيفية قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث.

4-1 فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية للمؤشرات الوظيفية قيد الدراسة ولصالح القياسات البعدية.

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية لمؤشر الطاقة المصروفة (مؤشر براش) ولصالح القياسات البعدية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: 10 لاعبون من الدوري التأهيلي للدوري الممتاز العراقي لكرة القدم للموسم الكروي 2017-2018.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2017/2/20 ولغاية 2018/11/30 .

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب الأندية المشاركة في بطولة التأهيل للدوري الممتاز العراقي لكرة القدم.

6-1 تحديد المصطلحات:

- الأداء التنافسي: مقدار ما يبذله اللاعب من جهد خلال المباراة وهو معبر حقيقي عن القابلية البدنية و المهارية والخطئية والذهنية للاعب .

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة .

2-2 عينة البحث: اشتملت عينة البحث على 10 لاعبون من الدوري التأهيلي للدوري الممتاز العراقي لكرة القدم للموسم الكروي 2017-2018، وشكلت نسبة مئوية مقدارها 5% من المجتمع الأصلي للبحث، المتمثل بلاعبي اندية (الصناعة، الكرخ، عفج، ابريتي، الناصرية، اربيل، الصليخ، الدفاع المدني، ميسان، القاسم) والبالغ عددهم 200 لاعب.

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

-المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

-استمارة جمع البيانات.

-فريق العمل (4) مساعد طبي.

-ساعة توقيت عدد 4 .

-جهاز قياس ضغط الدم ومعدل ضربات القلب .

-سماعة طبية عدد (4) .

-الوسائل الإحصائية .

2-4 اختيار المتغيرات والقياسات المستخدمة: اعتمد الباحث في اختيار المتغيرات وتحديد القياسات

المعنية على (المراجع والمصادر) وكذلك اجراء (المقابلات) مع الخبراء والمختصين إذ تم اختيار

المتغيرات المؤشرات الوظيفية التي تلعب دورا هاما وعلى النحو الاتي:

- قياسات المؤشرات الوظيفية قيد الدراسة وتشمل:

* قياس معدل ضربات القلب .



* قياس الضغط الدموي الانقباضي والانقباضي .
* قياس الطاقة المصروفة للقلب (مؤشر براش) (4: 179)، على وفق المعادلة المثبتة ادناه:
(الضغط الانقباضي + الضغط الانقباضي) X معدل ضربات القلب في الدقيقة
مؤشر الطاقة (براش) =

100

من خلال جلوس اللاعب ويمد اليد اليمنى ويبدأ المختص بقياس ضغط الدم الانقباضي والانقباضي بواسطة جهاز قياس الضغط وبعدها يتم حساب عدد ضربات القلب من خلال الجس على الشريان الكعبري للاعب خلال (10) ثانية وتضرب في (6) لاستخراج عدد ضربات القلب في الدقيقة، وهذه القياسات تجري أثناء وقت الراحة وتعد كقياسات قبلية، ومن ثم يتم اعادتها بعد المباراة مباشرة او بعد التبديل للاعب أثناء المباراة، وان الغرض من قياس براش معرفة مستوى اللياقة البدنية.

3-5 الاجراءات الميدانية: تم اجراء القياسات القبلية في حالة الراحة وذلك قبل اجراء الاحماء لغرض الاشتراك بالمباراة واشتملت على معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي والانقباضي باستخدام جهاز معد لهذا الغرض وهو الكتروني، وبعد المباراة مباشرة خضع افراد عينة البحث للقياسات ذاتها قبل المباراة والمتمثلة بـ (معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي والانقباضي) باستخدام الجهاز ذاته.

2-6 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss لمعالجة البيانات.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمؤشرات الوظيفية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث:

بعد أن حصل الباحث على البيانات الخاصة بمتغيرات المبحوثة، ولغرض تحقيق أهداف البحث، عمد الى تبويبها على شكل جداول لكي تسهل على المتابع والجدول (1) يوضح تلك النتائج التي توصل إليها الباحث من القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث والتي تظهر فيها الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للقياسات القبلية والبعديّة.

جدول (1)

يوضح المعالم الإحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعديّة للمؤشرات الوظيفية والطاقة المصروفة للقلب (مؤشر براش) قيد الدراسة وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (ت)

المحسوبة لدى افراد عينة البحث

المعالجات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القياسات القبلية		القياسات البعدية		فروق الأوساط (ف)	انحراف الفروق (ف هـ)	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±				
ضغط الدم الانقباضي	ملم/زئبق	119.4	8.261	151.1	17.83	3.50	2.368	4.672	معنوي
ضغط الدم الانقباضي	ملم/زئبق	72.77	7.014	66.38	10.41	3.80	2.043	5.879	معنوي
معدل ضربات القلب	ض/د	61.166	4.259	176	4.756	3.70	3.335	3.508	معنوي
الطاقة المصروفة للقلب (مؤشر براش)	درجة	163.91	24.56	382.76	109.7	260.06	51.807	22.450	معنوي

* بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 9 = (2.26)

يتبين لنا من الجدول (1) بان نتائج القياسات الوظيفية لدى افراد عينة البحث، اذ بلغ المتوسط الحسابي للضغط الدموي الانقباضي في القياسات القبلية (119.4 ملم/زئبق) وبانحراف معياري (8.261±)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في القياسات البعدية (151.1 ملم/زئبق) وبانحراف معياري (17.83±)، وباستعمال قانون (T.Test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة (T) المحسوبة (4.672) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)،



وبذلك يكون الفرق دالاً احصائياً مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح القياسات البعدية.

فيما اشارت النتائج الى ان الوسط الحسابي للضغط الدموي الانبساطي بلغ في القياسات القبلية (72.77 ملم/زئبق) وبانحراف معياري (± 7.014) ، فيما بلغ الوسط الحسابي في القياسات البعدية (66.38 ملم/زئبق) وبانحراف معياري (± 10.41) ، وعند استعمال قانون (T.Test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة (T) المحسوبة (5.879) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح القياسات البعدية.

كما يتبين لنا بان الوسط الحسابي لمعدل ضربات القلب بلغ في القياسات القبلية (61.166 ض/د) وبانحراف معياري (± 4.259) ، فيما بلغ الوسط الحسابي في القياسات البعدية (57.176 ض/د) وبانحراف معياري (± 4.756) ، ومن خلال قانون (T.Test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة (T) المحسوبة (3.508) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح القياسات البعدية.

واظهرت النتائج ايضا بان الوسط الحسابي لبراش بلغ في القياسات القبلية (163.91 درجة) وبانحراف معياري (± 24.56) ، فيما بلغ الوسط الحسابي في القياسات البعدية (382.76 درجة) وبانحراف معياري (± 109.7) ، وعند استعمال قانون (T.Test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة (T) المحسوبة (22.450) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح القياسات البعدية.

3-1 مناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدية للمؤشرات الوظيفية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث:

يتبين من الجدول (1) وجود فروق معنوية بين نتائج القياسات القبلية والبعدية لدى افراد عينة البحث للمؤشرات الوظيفية قيد الدراسة المتمثلة بـ (ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، معدل ضربات القلب أثناء الراحة، الطاقة المصروفة للقلب (مؤشر براش)) ولصالح القياسات البعدية، ويعزو الباحث أسباب ذلك إلى تحسن عمل جهاززي الدوران والتنفس الناتج عن الانتظام بالتدريب أدى بدوره الى تطور معدل ضربات القلب اثناء الراحة والذي يعد احد المؤشرات الفسلجية التي يتم الاعتماد عليها في تحديد مستوى الرياضيين ودرجة التطور الحاصل في معدل ضربات القلب اثناء الراحة، وهذا ما اشارت اليه (اسراء فؤاد صالح، 1999) " ان ممارسة التمرينات الرياضية المنتظمة تجعل الفرد يتمتع بكفاءة بدنية وفسيولوجية " (3: 33)، وهذا يتفق مع ما ذكره (ابو العلا عبد الفتاح، 1982) في "أن التدريب المنتظم يؤدي إلى إحداث تغيرات وظيفية في أجهزة الجسم ومنها القلب والدورة الدموية، فالأفراد المدربون بصورة جيدة يمكنهم التكيف للتغيرات الوظيفية التي تحدث في أجهزة الجسم من جراء الجهد العضلي، والاستمرار بهذا الجهد، ومن هذه التغيرات ازدياد ضربات القلب" (1: 46)، فان الجهد الذي ادى الى ارتفاع معدل ضربات القلب وهو من العوامل المهمة في ارتفاع الضغط الدموي ويشير (Gerad .j.t Nicholas, 1984) الى ان أي زيادة في معدل ضربات القلب وقوة تقلصه بتأثير الجهد البدني ستزيد من ضغط الدم الانقباضي (6: 486-488)، وبما أن زيادة الضغط الانقباضي يدل على القوة المطلقة على الدم المتحرك من القلب إلى الشريان الأبهر والذي يسهم بزيادة سرعة الجريان فضلاً عن زيادة الوسع في الأوعية الدموية مما يقلل المقاومة ولزوجة الدم وهذا ما يسبب الانخفاض في الضغط الانبساطي، الذي يعبر عن " انخفاض مقاومة الشرايين نتيجة التوسع الوعائي الذي يحدث في شرايين العضلات العاملة اذ تؤدي قلة المقاومة المحيطية الى انتقال كميات اكبر من الدم وذلك من الشرايين الى الاوعية الشعرية الدموية في العضلات مع انخفاض بسيط في الضغط الانبساطي (2: 1062)، وهذا ما اشار اليه (ابو العلا احمد، 1985) ان ضغط الدم يتغير بناء على المتغيرات في الجهد البدني التي تحدث في كمية الدم الذي يدفعه



القلب وحجم الاوعية الدموية وحجم الدم اذ تؤدي زيادة الناتج القلبي الى زيادة سريان الدم في الشرايين مما يؤدي الى زيادة الضغط داخل الاوعية الدموية (2: 71-74).

فيما تشير النتائج على وجود فروق معنوية لمؤشر الطاقة (براش) ويعزو الباحث سبب ذلك الى انخفاض معدل ضربات القلب والانخفاض البسيط في الضغط الدموي الانبساطي والانقباضي، وعلى الرغم من ان نتائج العينة في القياسين القبلي والبعدي كانت ضمن الحدود الطبيعية على وفق تصنيفات هذا المؤشر إلا ان التحسن في هذا المؤشر يؤكد سلامة القلب للإيفاء بمتطلباته، فإن (مؤشر براش) يقيس اللياقة القلبية او هو مؤشر للياقة البدنية للاعبين فإن العينة كمجموعة واحدة تظهر أنها تمتلك لياقة بدنية، ولكن هذا لا يعني أن جميع اللاعبين الذين أجريت عليهم القياسات لديهم لياقة بدنية، لأن النتائج أظهرت أن أكثر من لاعب تجاوز هذا المعيار للمؤشر ولكن ونحن نتعامل مع مجموع لاعبين فإنه يظهر أن لدى عينة البحث مستوى من اللياقة البدنية، أما قيمة الوسط الحسابي للطاقة المصروفة للقلب للاختبار البعدي فإنها ارتفعت وهذا يدل على أن اللاعبين بذلوا جهد بدني شديد من خلاله ارتفع الضغط الانقباضي بشكل واضح مع انخفاض قليل للضغط الانبساطي وارتفاع معدل ضربات القلب بشكل كبير وهذا ما ظهر في قيمة الوسط الحسابي، وان هذا التزايد بمعدل ضربات القلب نتيجة الجهد البدني المؤدى من قبل افراد عينة البحث، مما يؤدي إلى زيادة حاجة الجسم إلى الدم، وهذا ما يشير إليه أيضا (علاوي وعبد الفتاح، 2000) أن " الزيادة في قوة ومعدل ضربات القلب نتيجة الجهد البدني يسبب ارتفاعاً في مستوى الضغط الانقباضي وهذا الارتفاع يتعلق بالشدة المستخدمة فالتمارين ذات الشدة العالية تسبب ارتفاعاً اعلى من الشدة المنخفضة " (5 : 222).

ويتبين مما سبق أن الجسم أثناء أدائه مجهوداً بدنياً سوف تزداد حاجته إلى الأوكسجين لتلبية متطلباته، وتلك الحاجة تؤدي إلى زيادة الدفع القلبي وذلك من خلال زيادة معدل ضربات القلب مع زيادة حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة، وعندها يظهر ارتفاع في ضغط الدم الانقباضي يصاحبه ارتفاع بسيط ملحوظ في ضغط الدم الانبساطي.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- 1-هناك تأثير ايجابي للأداء التنافسي في زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي لدى افراد عينة البحث.
- 2-هناك تأثير ايجابي للأداء التنافسي في زيادة معدل الطاقة المصروفة لدى افراد عينة البحث، من خلال زيادة مؤشر الطاقة براش بعد أداء التنافسي.
- 3-اتضح أن هناك نسب متفاوتة في الزيادة والنقصان لبعض المؤشرات الوظيفية قيد الدراسة في القياسات البعدية.
- 4- أن افراد عينة البحث بشكل مجتمع يتمتعون بمستوى من اللياقة البدنية.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة إجراء الفحوصات المختبرية للتابعة للمؤشرات الوظيفية.
- 2- ضرورة وضع مناهج تدريبية متطورة تتخللها اختبارات وقياسات دورية .
- 3-استخدام مؤشر براش للطاقة في قياس اللياقة البدنية للاعبين فضلا عن إمكانية عمل القلب كونه مؤشر بسيط.



المصادر:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ بيولوجيا الرياضة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982).
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ تأثير الحمل البدني المقنن على دينامييت معدل سرعة النبض وضغط الدم لدى الرياضيين: (مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الثاني، العدد، 3، 4، مصر، 1985).
- 3- إسراء فؤاد صالح الويس؛ تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفتري في بعض المتغيرات الوظيفية لإنجاز 800 متر: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
- 4- علي بن صالح الهرهوري؛ علم التدريب الرياضي، ط1: (بنغازي، منشورات جامعة قاريونس، 1994).
- 5- محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- 6- Gerad .j.t nicholas p.a: principles of anatomy and phyiology . fourth edition happer and row publishers, new york, 1984.
- 7- LARRY. G. S: Essential of exercise physiology, Burgess pubishiry company, 1981.



تأثير برنامج تأهيلي مصاحب بالتحفيز الكهربائي للعضلات الأمامية للفخذ المصابة بالتمزق الجزئي لدى لاعبي أندية محافظة الأنبار بكرة القدم

م.د زيد كريم عجيل حسين

مديرية تربية محافظة الأنبار

Zaidkreem20@gmail.com

الملخص

هدف البحث إلى إعداد برنامج تأهيلي مصاحب بالتحفيز الكهربائي للعضلات الفخذية الأمامية المصابة بالتمزق الجزئي. والتعرف على تأثير البرنامج التأهيلي المصاحب بالتحفيز الكهربائي في تطوير القوة وانتظام النشاط الكهربائي. و افترض الباحث بأن هنالك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث. وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة، وتمثلت عينة البحث من تسعة لاعبين مصابين توزعوا على أندية محافظة الأنبار بكرة القدم، وبعد إتمام الاختبارات القبلية طبق البرنامج التأهيلي الذي استمر لمدة ثمانية أسابيع، احتوى في بدايته على تمارين ثبات ومقاومة واستخدام التحفيز الكهربائي لمدة أسبوعين بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع، تبعها تمارين حركة للجانب وللأعلى بكافة وضعيات الجسم بواقع أربع وحدات في الأسبوع. تلاها تمارين باستخدام أكياس رملية لزيادة قوة عضلات الفخذ الأمامية وبشكل تدريجي وبواقع أربع وحدات في الأسبوع. أما الأسابيع الأخيرة اشتملت على تمارين رفع اللياقة البدنية وتمارين إحساس بالكرة والجري المتنوع وتسديد الكرات، وبلغت الوحدات التأهيلية اثنين وثلاثون وحدة. بعدها تمت الاختبارات البعدية. استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) للحصول على نتائج البحث. واستنتج الباحث قدرة البرنامج التأهيلي المصاحب بالتحفيز الكهربائي على تطوير القوة وانتظام الإشارة الكهربائية لعضلات الفخذ الأمامية، وأوصى بتطبيق مفردات البرنامج التأهيلي المصاحب بالتحفيز الكهربائي على عضلات الفخذ الخلفية.

Summary

Impact of a rehabilitative program accompanying power stimulation of though front muscles which partially injured for football players of Anbar province clubs

The aim of this paper is to prepare a rehabilitative program accompanying power stimulation of though front muscles which partially injured. Also, to identify the impact of the rehabilitative program that accompanying power stimulation in developing tonicity and regulating the electrical activity. The researcher supposed that there are statistics differences in pre/post tests for the research sample. The researcher has used one set experimental method of pre/post test as it is appropriate the issue. The sample included nine injured players distributed among Anbar footballers' clubs. The rehabilitative program has been applied for eight weeks After applying the pre tests. At first, the program included stability, resistance exercises and using the power stimulation for three sessions in one week. In addition, it followed by movement exercises up-side in all body positions for four sessions in a



week. Then, it followed by exercises using sand bags to increase the strength of the front muscles of thigh increasingly lasted for four sessions in a week. Whereas the last weeks included exercises on increasing fitness, senses the ball, running, and kicking the balls. The rehabilitative units were 32. Finally, the post tests have been done.

The researcher has used SPSS program to analyze the paper results. The researcher has concluded that the ability of the rehabilitative program accompanying power stimulation on strengthen the front muscles of thigh and regulating electrical signals. So, the researcher recommended to apply the program

1-المقدمة وأهمية البحث:

باستمرار حدوث الإصابات الرياضية تزداد الحاجة إلى البرامج التأهيلية المناسبة من أجل الشفاء من تلك الإصابات التي تحدث للرياضيين .

تعتبر لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب التي يتعرض الممارسين لهذه اللعبة إلى الإصابات: نتيجة للأحمال التدريبية العالية التي يخضع لها اللاعبون خلال التدريب والمباريات والاحتكاك المباشر بين اللاعبين لطبيعة اللعبة والضغط الجماهيري المسلط على ممارسي لعبة كرة القدم لأنها اللعبة الشعبية الأولى لمعظم الدول في العالم .

وتحدث إصابة العضلة الأمامية للفخذ نتيجة: لتسديد الكرات الثابتة بقوة، والجري السريع من أجل الوصول إلى الكرة، والقفز إلى الأعلى لضرب الكرة بالرأس، والأداء بدون إجراء الإحماء بشكل جيد.

وتكمن أهمية البحث بإعداد برنامج تأهيلي لمصاحب التحفيز الكهربائي لاستعادة كفاءة العضلة الأمامية للفخذ وانتظام النشاط الكهربائي لدى أفراد عينة البحث، وذلك بإعداد برنامج تأهيلي معد بشكل علمي ووفق الأساليب العلمية لضمان الشفاء من الإصابة، بأقل الوقت لعودة اللاعبين المصابين إلى ممارسة الفعالية الرياضية والعودة لمستواهم البدني الذي كانوا عليه قبل الإصابة.

1-2 مشكلة البحث:

بعد انتهاء الدور التأهيلي للدرجة الممتازة بكرة القدم شرع الباحث بإجراء المقابلات مع مدربي وأطباء ومعالجي الأندية الرياضية، فوجد عدة إصابات بالتمزق الجزئي لعضلات الفخذ الأمامية، وهذا ما شجع الباحث على إعداد برنامج تأهيلي لمصاحب التحفيز الكهربائي لاستعادة كفاءة العضلات الفخذ الأمامية للاعبين المصابين، وضمان عودة المصابين إلى الفعالية الرياضية التي يمارسوها، وعدم دخول الإصابة إلى مرحلة متطورة من الإصابة تؤدي إلى التمزق الكلي للعضلة .

1-3 أهداف البحث:

1. إعداد برنامج تأهيلي لمصاحب التحفيز الكهربائي لعضلات الفخذية الأمامية المصابة بالتمزق الجزئي لعينة البحث .
2. التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي لمصاحب التحفيز الكهربائي في تطوير القوة وانتظام النشاط الكهربائي لعضلات الفخذية الأمامية المصابة بالتمزق الجزئي لعينة البحث .

1-4 فرض البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث للمصابين بالتمزق الجزئي للعضلة الأمامية للفخذ ولصالح الاختبار البعدي.



5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي أندية محافظة الأنبار بكرة القدم والذي بلغ عددهم تسعة لاعبين
2-5-1 المجال الزمني: 2018/9/1 إلى 2018/11/1
3-5-1 المجال المكاني: مركز المعالج الطبيعي هشام فجر المعاضيدي - ملعب أكاديمية الكابتن محمد حميد - ملعب حي الأكراد - عيادة الدكتور سنان إسماعيل الخطيب .
2-منهج البحث وأجرائه الميدانية:
2-1 منهج البحث: استعمل الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة .
2-2 عينة البحث: احتوت عينة البحث على تسعة لاعبين مصابين بالتمزق الجزئي لعضلات الفخذ الأمامية من لاعبي أندية محافظة الأنبار بكرة القدم، وشملت العينة ثلاثة لاعبين من نادي الرمادي، ولاعبان من نادي الفهد، ولاعبان من نادي هيت، ولاعب من نادي الجزيرة، ولاعب من نادي الحبانة.
2-3 تجانس عينة البحث:

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المعالجات الاحصائية	العمر	الوزن	الطول
الوسط الحسابي	23.22	64.44	171.22
الوسيط	23.00	65.00	170.00
الانحراف المعياري	1.86	4.59	5.78
معامل الالتواء	1.09	-1.08	-0.38

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار القوة العضلية عن طريق جهاز EK3-200⁽¹⁾:

ثانياً: قياس قوة عضلات الفخذ الخلفية من وضع التقلص العضلي
اسم الاختبار: قوة عضلات الفخذ الخلفية

الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات الفخذ الخلفية من وضع التقلص العضلي
الأدوات المستخدمة: جهاز مستشعر القوة، سديّة

وصف الأداء: يستلقي المصاب على السديّة، ثم يطلب منه تقليص العضلة الخلفية للفخذ.
التسجيل: يتم تسجيل القراءة الموجودة في الجهاز .

ثانياً: مؤشر التخطيط الكهربائي للعضلات (EMG):

اسم الاختبار: التخطيط الكهربائي للعضلات الضامة

الغرض من الاختبار: قياس كهربائية العضلات الضامة .

الأدوات المستخدمة: جهاز التخطيط الكهربائي (EMG)، حاسبة (لابتوب)، لاقطات .

وصف الأداء: يوضع قطبي الجهاز الذي تكون بنهايته اللاقطات على العضلة الضامة المصابة، من أجل توصيل الإشارة الكهربائية الصادرة من العضلات، ويكون الجهاز مُنصّباً على الحاسبة، الذي من خلاله تعرض الإشارة الكهربائية للعضلات الضامة، التي تخرج إشارات كهربائية (القمة، المساحة)،

(1) دينا ستار عبد الجبار السوداني؛ تأثير الأمواج فوق الصوتية والتمارين الحركية في تأهيل إصابة التمزق الجزئي للعضلة الضامة لدى عينة من لاعبي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2017) ص80



التي تتحول إلى أرقام يمكن استخدامها إحصائياً، مع مراعاة حلق الشعر الذي يغطي مكان العضلة عند القياس، وتستخدم اللاقطة مرة واحدة فقط

التسجيل: تسجل القراءة التي تخرج في الحاسبة عن طريق البلوتوث

2-5 التجربة الاستطلاعية: نفذت التجربة الاستطلاعية على لاعب واحد مصاب بالتمزق الجزئي لعضلات الفخذ الأمامية وتم استبعاده من عينة البحث، وتمت التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين 2018/8/27، من أجل الوقوف على مواضع الخطأ ومعرفة كيفية إجراء الاختبارات وملئمة التمرينات المستخدمة على عينة البحث وكيفية استخدام التحفيز الكهربائي للاعبين المصابين .

2-6 الاختبار القبلي: تمت الاختبارات القبلية يوم الخميس 2018/9/30 على أفراد عينة البحث الساعة العاشرة صباحاً في ملعب حي الأكراد والسادسة مساءً في عيادة الدكتور سنان إسماعيل الخطيب .

2-7 البرنامج التأهيلي: بعد انتهاء الاختبارات القبلية لعينة البحث تمت المباشرة بتنفيذ مفردات البرنامج التأهيلي. الذي احتوى في بدايته على تمارين ثبات ومقاومة واستخدام التحفيز الكهربائي لمدة أسبوعان بواقع ثلاثة وحدات في الأسبوع مع مراعاة فترات الراحة بين التمارين العلاجية والتحفيز الكهربائي وتمت جلسات التحفيز الكهربائي في مركز المعالج الطبيعي هشام فجر المعاضدي، والجهاز المستخدم بالأقطاب لعدم توفر الجهاز التحفيزي بالنيدل. تبعتها تمارين حركة للجانب وللأعلى بكافة وضعيات الجسم بواقع أربع وحدات في الأسبوع استمرت أسبوعان. تلاها تمارين باستخدام أكياس رملية لزيادة قوة عضلات الفخذ الأمامية وبشكل تدريجي وبواقع أربع وحدات في الأسبوع . أما الأسابيع الاثنين الأخيرة اشتملت على تمارين رفع اللياقة البدنية وتمارين أحساس بالكرة والجري المتنوع وتسديد الكرات في الأسبوع الأخير من البرنامج التأهيلي والأسابيع الأخيرة نفذت بواقع خمس وحدات في الأسبوع . وبذلك بلغ عدد الوحدات التأهيلية اثنان وثلاثون وحدة .

2-8 الاختبار البعدي: تم الاختبار البعدي يوم الجمعة 2018-11-2 على عينة البحث بنفس الأمكنة والظروف التي تم بها الاختبار القبلي .

2-9 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (spss).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث:

الجدول (1)

يبين وصف المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مستشعر قوة التقلص العضلي	درجة	القبلي	32.78	2.80
		البعدي	37.56	2.61
Emg القيمة	مايكروفورت	القبلي	4032.22	47.40
		البعدي	220.89	12.86
Emg المساحة	مايكروفورت	القبلي	1204.78	101.84
		البعدي	153.89	11.50

درجة الحرية (ن-1) 9=1-10

بالعودة إلى الجدول (1) نشاهد أن الوسط الحسابي لاختبار مستشعر القوة من وضع التقلص العضلي في الاختبار القبلي كان مقداره (32.78) بوسط حسابي قيمته (2.80)، بينما في الاختبار البعدي يظهر لنا الوسط الحسابي لاختبار مستشعر القوة بقيمة (37.56) بوسط حسابي مقداره (2.61) .



أما في نفس الجدول (1) نجد أن الاختبار القبلي لاختبار EMG في القمة، أن الوسط الحسابي قيمته (4032.22) بانحراف معياري مقداره (47.40)، بينما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (220.89) وانحراف معياري قيمته (12.86) .
وفي أسفل الجدول يظهر الوسط الحسابي لمتغير EMG المساحة بقيمة (1204.78) وهذا في الاختبار القبلي وبوسط حسابي مقداره (101.84)، أما في الاختبار البعدي فظهر لدى الباحث أن الوسط الحسابي لنفس الاختبار كان (153.89) وبانحراف معياري قيمته (11.50) .
جدول (2) يبين ارتباط الفروق والخطأ المعياري و (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبارات	س ف	ع هـ	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
مستشعر قوة من النقل	القبلي - البعدي	4.78	0.36	13.11	0.00	معنوي
القمة emg	القبلي - البعدي	3811.33	53.01	71.89	0.00	معنوي
المساحة Emg	القبلي - البعدي	1050.89	107.62	9.76	0.00	معنوي

*معنوي عندما تكون نسبة الخطأ أقل من (0.05)

نلاحظ في الجدول (2) أن ارتباط الفروق للاختبارين القبلي والبعدي لمتغير مستشعر القوة من وضع النقل العضلي (4.78) والخطأ المعياري (0.36) وقيمة (ت) المحسوبة (13.11) ونسبة الخطأ (0.00) وبهذا فإن الفرق المعنوي لهذا المتغير .
وبالعودة لنفس الجدول (2) نلاحظ أن قيمة ارتباط الفروق لمتغير EMG القمة قد بلغت (3811.33) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (53.01) وان قيمة (ت) المحسوبة للمتغير بلغت (71.89) بنسبة خطأ مقدارها (0.00) وبهذا فإن الفرق معنوياً .
ويظهر في أسفل الجدول (2) قيمة ارتباط الفروق لمتغير EMG المساحة بلغت (1050.89)، بينما قيمة الخطأ المعياري لنفس المتغير ظهرت بقيمة (107.62) وقيمة (ت) المحسوبة (9.76) وكانت نسبة الخطأ (0.00) فظهر الفرق معنوياً لهذا المتغير .

مناقشة نتائج متغيرات البحث:

عند ملاحظة الجدول (2) نجد أن الفرق معنوي لمتغير مستشعر القوة وهذا خير دليل على قدرة البرنامج التأهيلي المصاحب بالتحفيز الكهربائي على استعادة قوة عضلات الفخذ بعد إصابتها بالتمزق الجزئي، ويعزو الباحث هذا الفرق المعنوي للتمرينات البدنية المستخدمة في البرنامج التأهيلي التي استخدمت بشكل علمي بالتدرج والتكرارات المناسبة التي أعطت الفائدة لعينة البحث ويعزز هذا الرأي (جمال صبري 2012) "بأنه يجب إعطاء تكرارات للاعبين بالقدر الذي يحتاجون إليه وأن هذا القدر المناسب للتمرينات يساهم في زيادة القوة لديهم ويحسن من الانقباضات العضلية"⁽¹⁾ . فضلاً عن استخدام الأكياس الرملية في البرنامج التأهيلي ساهم في زيادة القوة لدى عينة البحث والتي طبقت التمارين بالأكياس الرملية بأوزان مختلفة وبكافة وضعيات الجسم وهذا ما يتفق معه (عصام عبد الخالق 1999) إن استخدام التمارين العلاجية بأوزان وبتغيير بوضعيات الجسم المختلفة يطور من القوة العضلية، بالإضافة إلى قدرتها بتوجيه القوة إلى عضلات مستهدفة لزيادة القوة لديها⁽²⁾ .

وبالعودة إلى الجدول (2) نجد أن هنالك فرق واضح بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير القمة والمساحة ولصالح الاختبار البعدي، فهناك انخفاض واضح للإشارة الكهربائية لعضلات الفخذ الأمامية، ويعزو الباحث هذا الانخفاض لفعالية البرنامج التأهيلي المصاحب بالتحفيز الكهربائي والذي ساهم في انتظام الإشارة الكهربائية والابتعاد عن العشوائية التي كانت في الاختبار القبلي وهذا ما يشير

(1) جمال صبري فرج؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث: (عمان، دار دجلة للنشر، 2012) ص341.
(2) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط9، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص107.



إليه (Bauer 1999) أن " كهربائية العضلات المصابة ترتفع في أثناء إصابتها مقارنة مع كهربائياتها وهي سليمة فضلاً عن زيادة زمن نشاطها لدى الأشخاص المصابين مقارنة مع الأصحاء" (1).
إذ ساعد البرنامج التأهيلي المصاحب بالتحفيز الكهربائي إلى عودة الإشارات الكهربائية إلى وضعها الطبيعي قبل حدوث الإصابة وهذا ما جاء به (مهند حسين البشتاوي 2010) " إن التطور يحدث انسيابية ودقة في الحصول على إشارة كهربائية منتظمة خالية من العشوائية والتعصب العضلي" (2).
وكان لاستخدام التحفيز الكهربائي الأثر الواضح على الشفاء من الإصابة لقدرته على استعادة كفاءة العضلات المصابة فضلاً عن استعادة سيطرة الإشارات العصبية للعضلات المصابة وهذا ما يتفق بما جاء به (فوزي الخضري 1997) " أن أسلوب التحفيز الكهربائي العضلي يحافظ على كفاءة الوظائف العصبية العضلية وهذا وحده يجعل إعادة التأهيل أكثر سهولة عن عودة هذه العضلات إلى الحركة مجدداً واستخدام المتدرب لهذه العضلات المصابة، كما يساعد الحث الكهربائي العضلي على استعادة السيطرة الإرادية على العضلة كما إنه يسهم في تقليل فترة العلاج بالأدوية" (3).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

قدرة البرنامج التأهيلي المصاحب بالتحفيز الكهربائي على استعادة كفاءة العضلات الأمامية للفخذ وتطوير القوة وانتظام النشاط الكهربائي.

5-2 التوصيات:

يوصي الباحث بتطبيق مفردات البرنامج التأهيلي المصاحب بالتحفيز الكهربائي على عضلات الفخذ الخلفية.

المصادر العربية والأجنبية:

1. دينا ستار عبد الجبار السوداني؛ تأثير الامواج فوق الصوتية والتمارين الحركية في تأهيل إصابة التمزق الجزئي للعضلة الضامة لدى عينة من لاعبين كرة القدم: رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2017).
2. جمال صبري فرج؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث: (عمان، دار دجلة للنشر، 2012).
3. عصام عبدالخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط9، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

1. Bauer, J. A. And Murray, R.D.; Electromyographic Patterns of Individual 4Suffering From Tennis Elbow (J. Electromyographic Kinesiology, g (4):1999).
4. مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي الحديث، ط1: (فلسطين، الأوائل، 2010).
4. فوزي الخضري؛ الطب الرياضي واللياقة البدنية، ط1، (بيروت، دار العلوم العربية للطباعة والنشر، 1997).

(1) Bauer, J. A. And Murray, R.D.; Electromyographic Patterns of Individual Suffering From Tennis Elbow (J. Electromyographic Kinesiology, g (4):1999) P. 245-252.

(2) مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي الحديث، ط1: (فلسطين، الأوائل، 2010) ص186.

(3) فوزي الخضري؛ الطب الرياضي واللياقة البدنية، ط1، (بيروت، دار العلوم العربية للطباعة والنشر، 1997)، ص34.



ملحق (1)

أنموذج للوحدات التأهيلية

المرحلة الأولى وقت الإحماء: 10 دقائق

الجزء الختامي: 5 دقائق تمارين تهدئة

الأسبوع الأول

زمن الوحدة التأهيلية: 35 دقيقة

الوحدة: الأولى

التمرين	زمن الأداء	التكرارات	الراحة بين التكرارات	تكرار المجموع	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء الكلي
1. (الاستلقاء على الظهر) سحب القدم المصابة الى الصدر والثبات بالوضع .	10 ثا	5	5 ثا	3	30 ثا	300 ثا
2. (الوقوف) رفع القدم المصابة جانباً واستناد القدم على طاولة والثبات بالوضع .	6 ثا	5	3 ثا	3	30 ثا	216 ثا
3. (الجلوس ووضع الكرة القدم الطبية بين الساقين) الضغط على الكرة الطبية بالفخذين والثبات .	10 ثا	5	5 ثا	3	30 ثا	300 ثا
4. (جلوس تربع) من وضع الجلوس تربع باطني القدم موجهتين ومثبتتين	10 ثا	5	5 ثا	3	30 ثا	300 ثا
5. (الجلوس الطويل) تقديم الرجل المصابة والقدم السليمة تكون للخلف بجانب الحوض ومسك القدم المصابة	12 ثا	5	6 ثا	3	30 ثا	342 ثا
6. (الوقوف على الركبتين) الاستلقاء على الكرة الطبية جانباً وميل القدم المصابة إلى الجانب والثبات بالوضع	10 ثا	5	5 ثا	3	30 ثا	300 ثا
7. (الجلوس الطويل) الجلوس على بساط ارضي ورفع القدم المصابة وسحبها إلى الخارج بجانب الرجل السليمة .	12 ثا	5	6 ثا	3	30 ثا	342 ثا

ملحق (2)

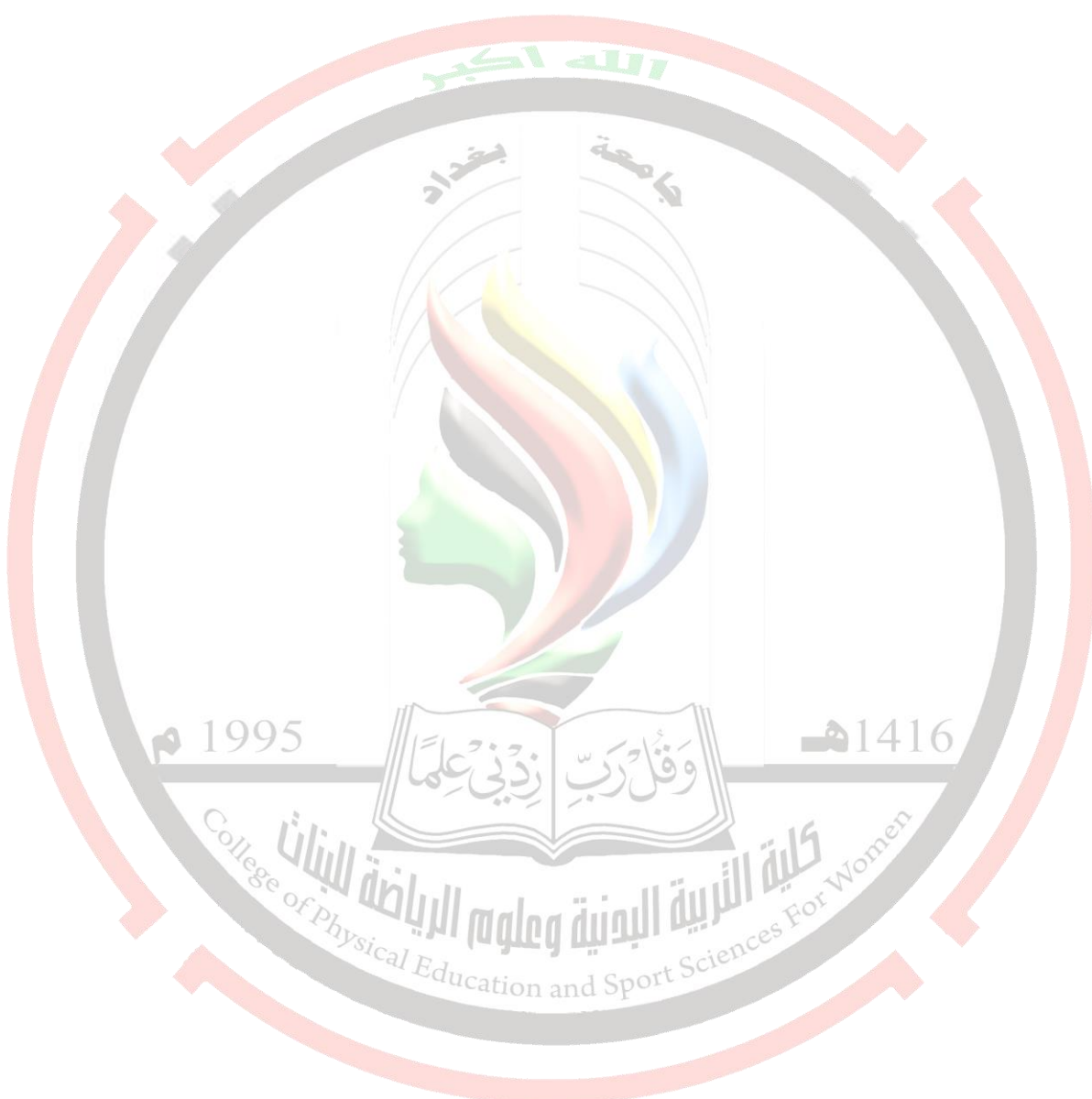
البرنامج التأهيلي المعد باستخدام التحفيز الكهربائي

الاسابيع	عدد الوحدات	التحفيز بالدقائق	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات/ ثا	عدد الدوائر	التمارين
الأول	3	1 2 3 4 5 6 3	40%	14- 16	40-80	4	3-5 د
الثاني	3	1 2 3 4 5 6 3	40%	14- 16	40-80	4	3-5 د

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير برنامج إرشادي نفسي في تحسين الجانب المعرفي من (التصلب إلى المرونة) وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة

أ.م.د علي مطير حميدي

جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Sport_sport190@yahoo.com

ملخص البحث

يهدف البحث إلى:

- 1: بناء برنامج إرشادي نفسي في تحسين الجانب المعرفي من (التصلب إلى المرونة) وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعه ميسان للعام الدراسي (2016-2017).
- 2: التعرف على مستوى التصلب - المرونة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 3: التعرف على أثر البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين الجانب المعرفي من التصلب إلى المرونة وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعه ميسان للعام الدراسي (2016-2017).

وافترض الباحث:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التصلب على الاختبار البعدي.
 - 2- للبرنامج الارشاد النفسي تأثيرا ايجابيا في تحسين الجانب المعرفي من التصلب - المرونة.
- المجال البشري:** طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان للموسم الدراسي (2016-2017)
- المجال المكاني:** قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان .
- المجال الزماني:** المدة من 2016/11/15 ولغاية 2017/1/25 .

واستقدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة والوصول إلى تحقيق أهداف البحث، وبلغ مجتمع البحث، إذ اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الأولى قسم العلوم النظرية للعام الدراسي (2016-2017) البالغ عددهم (60) طالبا بواقع (30) طالبا لكل شعبة اختار الباحث (20) طالبا والذين يتسمون بسمة التصلب، أي (10) طلاب من كل شعبة، وهم يشكلون ما نسبته (33.33) من مجموع طلاب هذه المرحلة، وبلغت عدد الجلسات الارشادية النفسية (6) جلسات بواقع جلسة واحدة في الاسبوع، واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج المعاملات الاحصائية .

يستنتج الباحث من خلال النتائج التي تم التوصل إليها، ما يأتي:

- 1- فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التصلب - المرونة وتعلم مستوى الأداء المهاري لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - المرحلة الأولى - جامعة ميسان.
- مما سبق وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث كما يأتي:
- 1- تعميم نتائج الدراسة الحالية على طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية.
- 2-حث المدرسين على الاستفادة من البرامج الإرشادية ولاسيما في مجال الإرشاد النفسي واعتماد البرنامج الحالي كدليل عمل لذلك .
- 3- حث المدرسين والقائمين على النشاط الرياضي في الجامعات العراقية الأخرى بتنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول مفهومي التصلب - المرونة لزيادة الوعي لدى الطلبة إذ يتعرف الطلبة فيها على السمات الايجابية في شخصياتهم والمساهمة في تعزيزها وتنميتها.
- 2- أجراء برامج إرشادية مشابهة للبرنامج الحالي علي عينات متنوعة ومن كلا الجنسين مع الأخذ بالحسبان المهارات الأساسية الأخرى بكرة السلة.



Abstract

M. Dr. Ali muter Hamada

University of Masan- college of Physical Education

Research Summary

-The study aimed to

- 1.The research aims to1.The first goal: building Arshad program myself to improving the cognitive style of sclerosis flexibility to the students of the first phase in the College of Physical Education and Sports Science at the University of Masan for the academic year (2016-2017).
- 2.The second objective: to identify the results sclerosis scale and flexibility of the control and experimental groups in the pretest.
3. Identify the differences between the control and experimental groups in the post test.

I suppose Researcher: No statistically significant differences between the average scores of the experimental and control groups in the level of intransigence on the post-test differences .

1-5 areas of research:

1-5-1 human sphere: students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Masan school year (2016-2017).

1-5-2 spatial area: Faculty of Physical Education and Sports Science Hall in Masan University.

3 temporal sphere: the duration of 15/11/2016 until 25/1/2017.

5-1It concludes the researcher by the results that have been reached, as follows

- 1.The effectiveness of the counseling program in MS-Flexibility development and learning level of performance skills among students of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences-the first phase-Maysan University.
- 2.Indicative Programme vocabulary led to a positive increase of rigidity to flexibility than it was before the application.
- 3.Indicative Programme clear impact in learning some of the basic skills of basketball, including contents from a variety of psychological concepts for the research sample .

Third: Recommendations

In light of the above findings of the researcher's conclusions researcher recommends as follows :

1. disseminate the results of the current study, the students of the faculties of physical education and sport sciences at Iraqi universities.
2. urged teachers to take advantage of the extension programs, particularly in the field of psychological counseling and adoption of the current program as evidence of the work for it.



3. teachers and those who urged the sports activity in other Iraqi universities organizing educational lectures revolve around the concepts sclerosis - the flexibility to increase awareness among students as the students recognize the positive traits in their character and contribute to the promotion and development.
4. conducting outreach programs similar to the current program of the samples varied and both sexes taking into account other basic skills of basketball.

1. التعريف بالبحث:

1.1 مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهد علم النفس المعاصر منذ بداية النصف الثاني من القرن الماضي اهتماماً متزايداً بالعمليات المعرفية عامة، وبعملية التفكير خاصة، ويسعى الإرشاد النفسي، باعتباره علماً وفناً إلى تقديم الخدمة النفسية لأولئك الأفراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية سواء كانت نفسية أو انفعالية أو اجتماعية أو أكاديمية بهدف التغلب عليها، أو تحسينها، أو الحد من أثارها ونتائجها السلبية، والسعي إلى تحقيق أهداف الفرد الشخصية، إن مصطلح المعرفة Cognition يشير إلى جميع العمليات النفسية التي بوساطتها يتحول المدخل الحسي فيطور ويختصر ويختزن لدى الشخص إلى أن يستدعي لاستخدامه في المواقف المختلفة، فهي عملية انعكاس للواقع وإعادة تشكيل ومعالجة لذلك الواقع بهدف تمكينه من السيطرة على هذه الأمور، إن الأسلوب المعرفي (التصلب- المرونة) من الأساليب التي ترتبط بالفروق الفردية الموجودة بين الأفراد في كيفية أداء العمليات العقلية كالتفكير وحل المشكلات واتخاذ القرارات، إذ إن الأفراد المتصلبون يتسمون باستجابات تظهر الميل نحو الحلول القاطعة التي تمتاز بين الصواب والخطأ وهؤلاء الأشخاص يسعون إلى القبول المطلق أو إلى الرفض المطلق الذي لا يشوبه غموض، أما الأفراد الذين يتصفون بالمرونة فلهم القدرة على إعطاء عدد متنوع من الاستجابات العقلية التي تتناسب مع تعقد الموقف، فالمتصلب لا يستطيع التكيف مع المواقف الجديدة والتغيرات التي تطرأ على تلك المواقف، وأن لعبة كرة السلة هي إحدى الألعاب الجماعية التنافسية التي احتلت مكانة متقدمة في اهتمام ومتابعة الملايين من حيث انتشارها في العالم وهي بالتأكيد تحتاج إلى متطلبات بدنية ومهارية ونفسية، لذلك فهي تحتاج إلى بذل جهود كبيرة من الجهد والممارسة في سبيل تعلمها وإتقانها لذا يمكن أن يكون للأساليب المعرفية الإدراكية دور كبير وفاعل في تعلم وإتقان مهاراتها فضلاً عن أن التعرف على خصائص المتعلمين الذين يستخدمون الأساليب المعرفية يلعب دوراً كبيراً في معالجة ما تفرزه ظاهرة الفروق الفردية بين المتعلمين والحد منها، وتكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير برنامج إرشادي نفسي تم إعداده وتنظيمه على وفق أسس علمية في تحسين الجانب المعرفي من التصلب إلى المرونة وتعلم بعض مهارات كرة السلة انطلاقاً من المفهوم العلمي الذي يشير إلى أن البرامج النفسية التي يتم إعدادها وتنظيمها هي إحدى الوسائل التي تحدد المسببات التي تقود إلى حل المشكلات النفسية عند الرياضيين والتي تعتمد فيها على عمليات تربوية نفسية تسعى إلى تطوير مهارات الطلبة ورفع قدراتهم ومعالجة المشكلات والعقبات التي تواجههم.

1.2 مشكلة البحث: أن مشكلة البحث هي أن هناك العديد من المتعلمين يتميزون في سلوكهم أثناء الوحدات التعليمية بأسلوب (التصلب)، وبالتالي ظهور صعوبات في تعلم مهارات هذه الفعالية، وبما أن هذا الأسلوب يهتم بمدى الاتساق الذي يميز الشخص في توظيفه للمعلومات في مواقف متنوعة وينعكس ذلك في إصداره للأحكام المتطرفة والمعتقدات الجامدة ومقاومة التغيير وكذلك عدم التسامح



مع الآخرين لذلك حاول الباحث معالجة ظواهر هذا الأسلوب من خلال برنامج إرشادي- نفسي كانت جل غايته تحسين الجانب المعرفي من التصلب إلى المرونة فضلاً عن تعلم مهارات كرة السلة.

1.3 يهدف البحث الى:

1. أعداد برنامج إرشادية نفسي في تحسين الجانب المعرفي من التصلب- المرونة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان.

2. التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين الجانب المعرفي من التصلب إلى المرونة لدى عينة البحث.

3. التعرف على أثر البرنامج الإرشادية النفسي في تعلم بعض المهارات الاساسية كرة السلة لدى أفراد العينة.

1.4 فرضا البحث:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التصلب على الاختبار البعدي .

2- للبرنامج الارشادي النفسي تاثير في تحسين الجانب المعرفي من التصلب الى المرونة لدى أفراد العينة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (المرحلة الأولى) للعام الدراسي 2016-2017.

1-5-2 المجال المكاني: قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان .

1-5-3 المجال أزماني: المدة من 2016/11/15 ولغاية 2017/1/25 .

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 البرنامج الإرشاد النفسي: عرفة أبو أسعد بأنه سمة يمتلكها الأفراد يتوقعون فيها الأفضل لهم وللآخرين واحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الأشياء⁽¹⁾.

1-6-2 الأسلوب المعرفي التصلب-المرونة: عبارة عن اسلوب معرفي ذي قطبين يتمثل التصلب أحد قطبية الذي يعني التماسك بنوع من الاداء أو النفور من الغموض وعدم القدرة على التسامح ومقاومة التغير والميل الى التطرف في الاستجابة، أما القطب الآخر (المرونة) تشير الى البعد عن التطرف والقدرة على تحمل الغموض وعلى تغير التفكير والمواقف بحسب مستجدات الحياة⁽²⁾.

3 – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3 – 1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة والوصول إلى تحقيق أهداف البحث، إذ يعد المنهج التجريبي اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات فهو "محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة"⁽³⁾.

3-2 التصميم التجريبي: ينبغي على الباحث اختيار التصميم التجريبي الملائم لاختبار صحة النتائج المستنبطة من الفرضيات ويتوقف اختيار التصميم التجريبي على طبيعة الدراسة والشروط أو الظروف التي تجري فيها⁽²⁾، لذا اعتمد الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة، التجريبية)

(1) أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف أسعد: اثر وجود الأطفال وعددهم والمستوى الاقتصادي في الشعور بالتفاوت والرضا الزوجي، مجلة كلية التربية، عين شمس، مصر، 2007، ص 3.

(2) يوسف حمة صالح: الأسلوب المعرفي، استاذ مساعد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضييه، جامعة اربيل، العراق، مجلة كلية الاداب، 2017، ص422 .

(3) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، (بغداد، 2004)، ص58.

(2) أخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين: طرائق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضة، ط1، (القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 2000)، ص112.



ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع من خلال مقارنة النتائج للاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ يتم تطبيق المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي النفسي) على المجموعة التجريبية في حين تترك المجموعة الضابطة لتأخذ مناهجها الاعتيادية السابقة بدون البرنامج الإرشادي . وكما هو موضح في الشكل (1) .

المتغيرات	الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 3	الخطوة 4	الخطوة 5
المجموعة التجريبية	اختبار قبلي في مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب- المرونة)	برنامج الارشادي نفسي	اختبار بعدي في مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب- المرونة) وفي المهارات	مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي	مقارنة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي في مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب- المرونة)	×	اختبار بعدي في مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب- المرونة) وفي المهارات	مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي	

3-2-1 الخطوات المتبعة في تنفيذ التصميم التجريبي:

- ❖ تطبيق مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب-المرونة) على طلاب المرحلة (الأولى) لغرض اختيار عينة البحث من الطلاب الذين يتميزون بأسلوب (التصلب) وتسجيل نتائج جميع المختبرين الذين يتسمون بهذا الأسلوب.
- ❖ تقسيم عينة الطلبة الذين يتسمون بأسلوب (التصلب) إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)
- ❖ إجراء الاختبار القبلي في مهارات كرة السلة الآتية (دقة المناولة الصدرية وسرعة الطبطبة والتصويب من الثبات)
- ❖ تطبيق التمرينات الإرشادية النفسية على أفراد العينة التجريبية في أثناء درس كرة السلة أما المجموعة الضابطة فلا تخضع لهذه التمرينات بل تعمل ضمن منهاج مدرس المادة المطبق على جميع طلبة هذه المرحلة في هذه المادة.
- ❖ إجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث في مقياس أسلوب (التصلب-المرونة) وفي مهارات كرة السلة المبحوثة .
- ❖ تحليل النتائج .

3-3 مجتمع البحث وعينته: أن العينة هي "جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، ويتم اختيارها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً"⁽¹⁾، إذ اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2016-2017) البالغ عددهم (60) طالباً بواقع (30) طالباً لكل شعبة اختار الباحث (20) طالباً والذين يتسمون بسمّة التصلب، أي (10) طلاب من كل شعبة، وهم يشكلون ما نسبته (33.33) من مجموع طلاب هذه المرحلة وبعد تطبيق المقياس المعرفي (التصلب – المرونة) على طلاب هذه الشعبة وقبل توزيعهم إلى مجموعتين اجري عليهم التجانس في متغيرات (الطول والكتلة والعمر) وظهر من الجدول (1) إن معامل الالتواء لمتغيرات التجانس محصورة بين (3±)

جدول (1)

يبين تجانس العينة في الطول والكتلة والعمر

المتغيرات	وحدة القياس	وسط	وسيط	انحراف معياري	معامل التواء
العمر	سنة	18.4500	18.150	1.43178	0.630
الطول	سم	1.7140	1.7100	.05345	-0.192
الكتلة	كغم	70.3500	71.5000	3.88350	-0.947

بعدها وزع الباحث العينة إلى مجموعتين بطريقة القرعة وعلى النحو الآتي :

(1)عزيز حنا داوود، أنور حسين عبد الرحمن، مناهج البحث التربوي: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990)، ص67.



- المجموعة التجريبية وعددها (10) طلاب ممن يتسمون بالتصلب اجري عليهم الباحث الاختبارات القبلية في المهارات المبحوثة ثم طبق عليهم البرنامج الإرشادي النفسي لمدة (6) أسابيع بعدها اجري عليهم الاختبارات البعيدة في المقياس المعرفي (التصلب-المرونة) وفي الاختبارات المهارية.

- المجموعة الضابطة وعددها (10) طلاب ممن يتسمون بالتصلب اجري عليهم الباحث الاختبارات القبلية في المهارات المبحوثة ثم طبق عليهم المنهاج التعليمي المطبق من قبل مدرس المادة ولمدة (6) أسابيع بعدها اجري عليهم الاختبارات البعيدة في المقياس المعرفي (التصلب-المرونة) وفي الاختبارات المهارية.

3-3-1 التكافؤ بين مجموعتي البحث: أن التكافؤ هو التساوي بين أفراد المجموعة أو المجاميع في متغيرات البحث وهو محاولة للتوصل إلى نقطة شروع واحدة قبل الدخول في البحث والتقصي لهذا عمد الباحث إلى إجراء عملية التكافؤ للمتغيرات قيد البحث مستخدماً الوسائل الإحصائية المناسبة، وكما مبين في جدول (2)، وقد تبين عدم وجود فروق بين أفراد العينة في متغيرات البحث وهذا يعني أن العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة.

جدول (2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في مهارات كرة السلة المبحوثة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T محسوبة	T الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
دقة المناولة الصدرية	1.43	10.4	1.15	10	0.66	2.26	عشوائي
سرعة الطبطبة	0.55	13.49	0.41	13.86	1.60		عشوائي
التصويب من الثبات	1.40	9.2	1.73	9.10	0.14		عشوائي

3-4-1 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: استخدام الباحث الأجهزة والوسائل للإفادة منها في الحصول على معلومات تخدم البحث وتسهم في حل المشكلة وتعد الأدوات عنصراً رئيسياً يستعين بها الباحث لحل مشكلة بحثه وتشمل ما يلي:

3-4-1 الأدوات ووسائل جمع المعلومات:

❖ مصادر ومراجع علمية عربية وأجنبية.

❖ الاختبارات والمقاييس.

❖ الزيارات الميدانية.

❖ مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب-المرونة).

3-4-2 الوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث:

❖ شريط قياس بطول (30) متر.

❖ ملعب كرة السلة.

❖ كرات سلة عدد .

❖ حائط مدرج لقياس الطول.

❖ ساعة توقيت الكترونية عدد (1) نوع swan صينية الصنع .

❖ جهاز كومبيوتر (حاسوب لأب توب نوع Lenovo) أمريكي المنشأ .

❖ جهاز الكتروني لقياس الكتلة صيني الصنع .

❖ حاسبة الكترونية يدوية نوع (Enko) - أقلام جاف- شريط لاصق ذو عرض (5) سم .

3-5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية لبيان مدى صلاحية المقياس المعرفي (التصلب-المرونة) وتطبيق الاختبارات المهارية عليهم على عينة قوامها (5) طلاب يمثلون طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى جامعة ميسان، وكان الغرض من إجراء التجربة ما يأتي:

❖ التعرف على ملائمة ومدى وضوح فقرات المقياس المطبق لهذا الغرض .



- ❖ مدى وضوح الاختبارات المهارية على عينة البحث .
- ❖ احتساب زمن الاختبارات المهارية والوقت الذي يستغرقه للإجابة على فقرات المقياس .
- ❖ التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد(*) .

3-6 تحديد متغيرات البحث: تطلب البحث استخدام أداة قياس أسلوب (التصلب-المرونة) لقياس الفروق الفردية بين الطلاب كونه أحد الأساليب المعرفية الإدراكية، وكان المقياس المناسب لهذه الدراسة هو المقياس الذي صممه (وهيب مجيد الكبيسي)⁽¹⁾ "على طلبة جامعة بغداد كما استخدمه العديد من الباحثين في المجال الرياضي والمقياس يتكون من (56) فقرة، إذ قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) وضع أمام كل فقرة مقياس استجابة خماسي وهي (أوافق بشدة، أوافق، بين الموافقة وعدمها، لا أوافق، لا أوافق إطلاقاً)، وقد أعطيت الدرجات حسب هذا التدرج (5) درجات إلى أوفق بشدة) إلى (عدم الموافقة إطلاقاً بدرجة واحدة)، وتم تحدد التصلب والمرونة على وفق معيار، (165) درجة فما دون مرونة، و(166-184) يتميز بالاعتدال و(185) درجة فما فوق تصلباً.

3-7 تحديد المهارات الأساسية: بما أن الباحث هو مدرس لمادة كرة السلة لجميع المراحل الأربعة، لذا قام باختيار المهارات التي يتم تعليمها لطلبة هذه المرحلة الأولى وهي:
- دقة المناولة الصدرية - سرعة الطبطبة - التصويب من الثبات.
كما أن الباحث وحسب خبرته الطويلة في كرة السلة لاعباً ومدرساً وحكماً اختار الاختبارات المناسبة للمهارات المبجوة.

3-8 مواصفات الاختبارات المهارية:

أولاً: اختبار دقة المناولة الصدرية:⁽¹⁾

ثانياً: اختبار سرعة الطبطبة:⁽²⁾

ثالثاً: اختبار التصويب من الثبات:⁽³⁾

3-9 التجربة الرئيسية:

3-9-1 القياس القبلي: اذ تم خلاله اختبار عينة البحث للاختبار المعرفي والمهاري في يوم الأحد الموافق 2016/11/20 م .

- (*) 1- أ.م.د. أحمد عامر / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان / تدريب كرة السلة معاقين.
2- م.د. رياض صيهد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان / علم النفس كرة اليد .
3- م.د. وسام حميد عبدالرضا / مديرية تربية ميسان / اختبارات وقياس كرة القدم .
4- م. مصطفى عبدالزهره عبود / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان / اختبارات وقياس فسيولوجية .
(1) وهيب مجيد الكبيسي: الأسلوب المعرفي " التصلب - المرونة " وعلاقته بحل المشكلات، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الاولى جامعة بغداد، 1989.
- (*) 1- أ.د. عبدالودود أحمد خطاب الزبيدي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعه تكريت، علم النفسي الرياضي - كرة السلة .
2- أ.د. سعد سبتي الشاوي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعه بغداد، علم النفسي التربوي - ارشاد نفسي .
3- أ.د. عكلة سليمان علي الحوري: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعه الموصل، علم النفسي الرياضي .
4- أ.م.د. محمد علي فالح السهلاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعه ميسان، طرائق التدريس - كرة القدم .
5- أ.م.د. زينب حسن فليح الجبوري: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، علم النفسي الرياضي - ألعاب القوى .
6- أ.م.د. ماجد رحيمة جبر الحلفي: كلية التربية، جامعه ميسان، علم النفس العام - ارشاد نفسي .
7- أ.م.د. رحيم حلو علي الزبيدي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعه ميسان، علم النفسي الرياضي مبارزه .
8- أ.م.د. رعد عبد الأمير فنجان: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعه بابل، علم النفسي الرياضي كرة السلة .
9- أ.م.د. سعد عباس عبد الجناي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعه ميسان، علم النفسي الرياضي - كرة الطائرة .
10- أ.م.د. أحمد عامر الشمري: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعه ميسان، تدريب - كرة السلة
- (1) عبد الودود احمد الزبيدي وآخرون: الضغط النفسي وعلاقته بالتفكير الابداعي لدى لاعبي كرة السلة، مجلة الثقافة الرياضية، مجلد 3، عدد 1، ص 20.

(2) ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الكتب والوثائق، البصرة، 1989، ص 332-333.

(3) ريسان مجيد خريبط: نفس المصدر السابق، ص 332-333.



3-9-2 البرنامج الإرشادي: تضمن البرنامج الإرشادي إلى تخفيف الأسلوب المعرفي (التصلب- المرونة) واعتمد الباحث في هذا البرنامج (الجلسات الإرشادية) وبواقع شهر ونصف (6 جلسات) وفيما يلي بعض الأمثلة من الجلسات المتبعة :

أولاً: الجلسة الأولى: الصحة النفسية : تضمنت مفهومها وأهمية الرياضة على الصحة النفسية، فوائد الرياضة للجسم والنفس. **ثانياً: الجلسة الثانية: التوتر النفسي:** وتضمنت مفهومها، أسبابها، أعراضها، وكيفية علاج التوتر النفسي. **ثالثاً: الجلسة الثالثة: الاسترخاء:** وتضمنت مفهومها، تمارين الاسترخاء النفسي، طرق الاسترخاء للتخلص من الإجهاد والضغط النفسي. **رابعاً: الجلسة الرابعة: الصلابة النفسية:** وتضمنت مفهومها، الصلابة وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط.

خامساً: الجلسة الخامسة: الوعي والإدراك: وتضمنت مفهومها، أهميتها، الفرق بينهما، الوعي التروحي الرياضي، الإدراك الحسي في المجال الرياضي. **سادساً: الجلسة السادسة: الطلاقة النفسية:** وتضمنت مفهومها، الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز، كيفية الوصول للطلاقة النفسية.

3-9-3 القياس البعدي : إذ تم خلاله اختبار عينة البحث للاختبار المعرفي والمهاري في يوم الأربعاء الموافق 2017/1/25.

3-11 الوسائل الإحصائية: أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية لنظام (spss). **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

تناول هذا الباب عرض نتائج كل من الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية وذلك لسهولة ملاحظة الفروقات ومقارنة النتائج الإحصائية ودلالاتها الإحصائية للوصول إلى النتائج النهائية ومن ثم تفسير وتحليل مختلف النتائج التي تم التوصل إليها وفق المنظور العلمي الدقيق لغرض تحقيق أهداف البحث وصدق فرضياته، وذلك من خلال عرض النتائج لكل مجموعة على حده ثم مناقشتها، باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، وعلى النحو الآتي:

4-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية ومناقشتها:
4-1-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية:

جدول (3)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-		ع+	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	دقة المناولة الصدرية	عدد	10.4	16.4	1.43	0.70
2	سرعة الطبطبة	ثانية	13.49	12.68	0.55	0.88
3	التصويب من الثبات	عدد	9.2	14	1.40	1.33
4	مقياس (التصلب - المرونة)	درجة	207.6	173.1	7.07	2.08

من خلال نتائج الجدول (3) الذي يبين نتائج أفراد المجموعة التجريبية في المهارات المبحوثة ظهر انه في اختبار (دقة المناولة الصدرية) أن الوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي كان (10.4) وانحرافه المعياري (1.43) أما في الاختبار البعدي فأصبح الوسط الحسابي (16.4) بانحراف معياري قدره (0.70) ما في اختبار (سرعة الطبطبة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (13.49) وانحرافه المعياري (0.55) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (12.68) وانحرافه المعياري (0.88) أما في اختبار (التصويب من الثبات) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (9.2) وانحرافه المعياري (1.40) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (14) وانحرافه المعياري



(1.33)، أما في مقياس (التصلب- المرونة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (207.6) وانحرافه المعياري (7.07) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (173.1) وانحرافه المعياري (2.08).

جدول (4)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	س- ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
1	دقة المناولة الصدرية	2.2	0.92	7.59	2.26		معنوية
2	سرعة الطبطبة	1.12	0.25	14			معنوية
3	التصويب من الثبات	1.8	0.63	9			معنوية
4	مقياس (التصلب - المرونة)	32	8.63	11.72			معنوية

أما نتائج الجدول (4) فتظهر لنا نتائج استخدام اختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات المبحوثة إذ ظهر من هذا الجدول انه في اختبار (دقة المناولة الصدرية) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (7.29) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في اختبار (سرعة الطبطبة) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (14) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في اختبار (التصويب من الثبات) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (9) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في مقياس (التصلب - المرونة) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (11.72) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26).

2-1-4 عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة:

جدول (5)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س- ف		ع+	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	دقة المناولة الصدرية	عدد	10	12.6	1.15	0.84
2	سرعة الطبطبة	ث	13.86	13.53	0.41	0.90
3	التصويب من الثبات	عدد	9.10	12.6	1.73	1.56
4	مقياس (التصلب - المرونة)	درجة	207.3	184.1	4.69	2.56

من خلال نتائج الجدول (5) الذي يبين نتائج أفراد المجموعة الضابطة في المهارات المبحوثة ظهر انه في اختبار (دقة المناولة الصدرية) أن الوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي كان (10) وانحرافه المعياري (1.15) أما في الاختبار البعدي فأصبح الوسط الحسابي (12.6) وانحرافه المعياري قدره (0.84)، إما في اختبار (سرعة الطبطبة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (13.86) وانحرافه المعياري (0.41) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (13.53) وانحرافه المعياري (0.90) أما في اختبار (التصويب من الثبات) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (9.10) وانحرافه المعياري (1.73) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (12.6) وانحرافه المعياري (1.56). أما في مقياس (التصلب- المرونة) فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (207.3) وانحرافه المعياري (4.69) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (184.1) وانحرافه المعياري (2.56).



جدول (6)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	س- ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
1	دقة المناولة الصدرية	0.6	0.52	3.75	2.26	معنوي	
2	سرعة الطبطبة	0.33	0.32	3.3		معنوي	
3	التصويب من الثبات	0.7	0.48	4.67		معنوي	
4	مقياس(التصلب – المرونة)	23.2	6.93	10.59		معنوي	

أما نتائج الجدول (6) فتظهر لنا نتائج استخدام اختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات المبحوثة إذ ظهر من هذا الجدول أنه في اختبار (دقة المناولة الصدرية) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (3.75) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في اختبار (سرعة الطبطبة) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.33) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في اختبار (التصويب من الثبات) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.48) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26) أما في مقياس (التصلب - المرونة) كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (6.93) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.26).

جدول (7)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	دقة المناولة الصدرية		16.4	0.70	12.6	0.84	10.27	2.10	معنوي
2	سرعة الطبطبة		12.68	0.88	13.5	0.90	1.95		عشوائي
3	التصويب من الثبات		14	1.33	12.6	1.56	2.60		معنوي
4	مقياس(التصلب- المرونة)		173.1	2.08	185.1	2.56	2.15		معنوي

أما جدول (7) فتبين نتائجه قيم (ت) المحسوبة بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث إذ ظهر من خلال هذا الجدول أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعدين في اختبار (دقة المناولة الصدرية) كانت تساوي (10.27) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعدين في اختبار (سرعة الطبطبة) كانت تساوي (1.95) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين أفراد المجموعتين في هذا الاختبار قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعدين في اختبار (التصويب من الثبات) كانت تساوي (2.6) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين أفراد المجموعتين في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية. أما قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين البعدين في مقياس (التصلب - المرونة) كانت تساوي (2.15) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين أفراد المجموعتين في هذا المقياس ولصالح المجموعة التجريبية.



4-2 مناقشة النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجداول (3)(4)(5)(6)(7) يتبين من نتائج المجموعة التجريبية التي طبقت عليها البرنامج الإرشادي النفسي كانت أفضل من نتائج المجموعة الضابطة التي عملت على وفق منهاج مدرس المادة، إذ يتبين من الجدول (4) أن جميع قيم (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية وكذلك لمقياس (التصلب-المرونة) أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على البرنامج الإرشادي النفسي أثر تأثيراً كبيراً في هذا التطور كما ظهر من خلال الجدول أعلاه أن مستوى أفراد العينة التجريبية في الجانب المعرفي قد تحسن بدليل أن الوسط الحسابي لأفراد هذه العينة كان في القياس البعدي (173.1) وهذه النتيجة تعطينا مؤشراً على أن أفراد هذه العينة قد تحولوا من التصلب إلى الاعتدال الذي يساوي معياره من (166-184) كما أن أفراد العينة الضابطة قد تطور مستواهم في القدرات المهارية المبحوثة ولكن لم يرتقي هذا التطور إلى نتائج المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الإرشادي النفسي أما مستوى أفراد العينة الضابطة في المقياس المعرفي أفضل ضمن (التصلب) ولم يتحول إلى المعتدل أو المرن وعن هذه النتائج تشير المصادر إلى أن أي "من الأساليب المعرفية المستخدمة ستحقق نتائج إيجابية في الاختبارات المعرفية والمهارية لارتباطها الوثيق بعملية التعلم والذكاء العام والنجاح الأكاديمي اعتماداً على طبيعة المهمات التي يقوم بها الأفراد"⁽¹⁾، كما وأن الدراسات والبحوث السابقة اعتمدت معظمها على علم النفس الرياضي الذي يعد أحد العلوم التي تعتمد عليها الأنشطة الرياضية التنافسية، "ولهذا يعد الجانب النفسي أحد الركائز المهمة والأساسية في عملية أعداد البرامج النفسية لأعداد اللاعب أعداداً متكاملة من جميع النواحي (البدنية والمهارية والخططية والنفسية)"⁽²⁾، وبالرغم من أن المدربين والعاملين في مجال الأعداد النفسي يحاولون الوصول لمستويات عالية للاعبين وتطوير قابليتهم المهارية والخططية والاستفادة من الطاقة الكامنة التي يمتلكها اللاعبون للحصول على أفضل النتائج كما يجب أن لا ننسى حقيقة أكد عليها العديد من الباحثين في المجال المعرفي والتعلم بصورة عامة وهي أن الأفراد المرنين أكثر قدرة في اتخاذ القرارات في مواقف اللعب أو مواقف التعلم من ذوي التصلب المعرفي وهذا ينطبق على مواصفات البعد المرن في الأسلوب المعرفي (التصلب-المرونة) وهذا ما يؤكد رأي العتوم في أن "الأفراد ذو البعد المرن لديهم القدرة على التفكير لمواجهة المواقف الجديدة والمشكلات المتغيرة والقدرة على تغيير التفكير نحو حل معين"⁽¹⁾، كما أن الباحث وبحكم خبرته الطويلة في مجال كرة السلة يرى أن المهارات المبحوثة تحتاج إلى التركيز والتوقيت السليم والدقة وهذه الصفات لا تتوفر عند المتصلبين بل نجدها عند المرنين، ولكون البرنامج الإرشادي جاء متلائماً مع مستوى الطلاب العلمي ومناسباً لأعمارهم وهذا بالتالي يؤدي إلى زيادة رغبتهم في الاستفادة من البرنامج الإرشادي وهذا ما لاحظته الباحث على أفراد المجموعة التجريبية، وكان لهذا أثر فاعل في نجاح البرنامج وتحقيق أهدافه. إن البرنامج الإرشادي ساهم على نحو واضح في تعديل الأنماط السلوكية غير المرغوبة فضلاً عن الألفة والتفاعل الاجتماعي الذي أحدثه البرنامج الإرشادي في المجموعة التجريبية.

- (1) حاتم إبراهيم شوكت الدليمي: فاعلية الأسلوب التدريبي لذوي التصلب-المرونة والتألمي الاندفاعي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعه ديالى، كلية التربية الأساسية، 2013، ص 98.
- (2) علي مطير حميدي الكريزي: المحددات التدريبية النفسية وعلاقتها بالميل والكفاية المهنية لدى مدربي كرة السلة في العراق، أطروحة دكتوراه، جامعه بابل، كلية التربية الرياضية، 2012، ص 115.
- (1) عدنان العتوم: علم النفس المعرفي، ط2 (عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2004، ص 296).



5-1 الاستنتاجات:

- 1- فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من التصلب-المرونة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -المرحلة الأولى-جامعة ميسان.
 - 2-5 **التوصيات:** مما سبق وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث كما يأتي:
 - 1- تعميم نتائج الدراسة الحالية على طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية.
 - 2- حث المدرسين على الاستفادة من البرامج الإرشادية ولا سيما في مجال الإرشاد النفسي واعتماد البرنامج الحالي كدليل عمل لذلك.
 - 3- حث المدرسين والقائمين على النشاط الرياضي في الجامعات العراقية الأخرى بتنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول مفهومي التصلب-المرونة لزيادة الوعي لدى الطلبة اذ يتعرف الطلبة فيها على السمات الايجابية في شخصياتهم والمساهمة في تعزيزها وتنميتها.
 - 2- أجراء برامج إرشادية مشابهة للبرنامج الحالي علي عينات متنوعة ومن كلا الجنسين مع الأخذ بالحسبان المهارات الأساسية الأخرى بكرة السلة.
- المصادر العربية:**

- ❖ أخلص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين: طرائق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 2000 .
- ❖ حاتم إبراهيم شوكت الدليمي: فاعلية الأسلوب التدريبي لذوي التصلب-المرونة والتألمي الاندفاعي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعه ديالى، كلية التربية الأساسية، 2013.
- ❖ ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الكتب والوثائق، البصرة، 1989.
- ❖ عبد الودود احمد الزبيدي وآخرون: الضغط النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى لاعبي كرة السلة، مجلة الثقافة الرياضية، مجلد3، عدد1، ص20.
- ❖ عزيز حنا داوود، أنور حسين عبد الرحمن، مناهج البحث التربوي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- ❖ عدنان العتوم: علم النفس المعرفي، ط2، عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2004 .
- ❖ علي مطير حميدي الكريزي: المحددات التدريبية النفسية وعلاقتها بالميل والكفاية المهنية لدى مدربي كره السلة في العراق، أطروحة دكتوراه، جامعه بابل، كلية التربية الرياضية، 2012.
- ❖ مجيد وهيب الكبيسي: الأسلوب المعرفي " التصلب - المرونة " وعلاقته بحل المشكلات "، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الاولى جامعة بغداد، 1989.
- ❖ نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، 2004.



إدارة المعرفة والأداء لعمل القيادات الإدارية في الاتحادات الرياضية

م.د. ميثم جبار مطر

جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Meathim.@uomisan.edu.iq

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى استخدام إدارة المعرفة و معرفة مستوى الأداء لدى رؤساء وأعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات والمؤسسات الرياضية وبلغت عينة البحث (120) إداري و استخدم الباحث مقياس إدارة المعرفة يشمل (25) فقرة ومقياس الاداء (4) فقرة وتم تطبيقه على العينة الذكورة ومن ثم معالجة البيانات إحصائية وأشارت النتائج الى ان مستوى إدارة المعرفة لدى رؤساء وأعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات كان مرتفع اما مقياس الأداء كان منخفض، ومن اهم التوصيات اجراء دراسات تتبعيه وإقامة ندوات وبحوث علمية تتعلق بمستوى إدارة المعرفة وتطوير الأداء في كافة الاتحادات و المؤسسات والهيئات الرياضية للنهوض بواقع الرياضة العراقية .

الكلمات المفتاحية: إدارة المعرفة، الأداء، القيادات الإدارية، مقياس

Abstract

The study aimed to identify the level of knowledge management use and knowledge of the level of performance of the heads and members of the administrative bodies in the federations and sports institutions. The sample of the research was (116) administrative and the researcher used the knowledge management scale (25) paragraph and performance measure (4) The results indicated that the level of knowledge management among the heads and members of the administrative bodies in the federations was high, but the performance measure was low. The most important recommendations are conducting follow-up studies and holding seminars and scientific research related to the level of knowledge management and performance development. Of all the federations, institutions and sports bodies to promote the Iraqi sport.

Key Words: Knowledge management, the performance, administrative leadership, scale.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

فإدارة المعرفة أصبحت ظاهرة نالت اهتمام المختصين في علم الإدارة و أصبحت عنصراً مهماً فيها توجية الاقتصاد والمجتمعات والمجتمعات نحو المعرفة والارتكاز عليها باعتبارها مصدر للثورة الحقيقية لأحداث التغييرات والأهداف المرسومة .

ومن هنا تمن أهمية البحث كون حاجة المؤسسات والهيئات الرياضية والاتحادات والأندية الى مثل هذه الدراسة التي تسعى الى إضافة معايير تخص القيادات في الأندية والمؤسسات الرياضية ومسايرة التطورات والتغيرات الحديثة وتكوين اتجاهات إيجابية ووضع سبل لتجاوز السلبيات وكذلك إيجاد قيادات إدارية كفوة وذات قدرة على قيادة هذه المؤسسات والأندية الرياضية للتنمية وتطور الأداء في هذه المؤسسات محلياً و عالمياً.



2-1 مشكلة البحث:

ان هذه التطور في الإدارة المعرفة قد تتعاظم مع التطور في المعلومات، من خلال الانتقال من الدور الفني الوظيفي المتخصص الى الدور المعرفي، بتحقيق الجميع على حقيقة ان المعلومات هي مورد مهم يستدعي ان تتم أدارته كما تدار موارد المنظمة الأخرى ومن ضمنها الموارد البشرية، وفي الوقت الذي اصبح فيه مصطلح (إدارة المعلومات) شائعا في البيئة المعلوماتية..

والتعامل مع هذه لتطورات لذلك اصبح من الضروري إعداد إداريين أعدادا يناسب هذه المتغيرات ويتعامل معها فليس من المعقول ان نلاحظ القيادات الادارية لتلك الاتحادات والهيئات الرياضية تعيش بأفكار قديمة وتحول دون استخدام التكنولوجيا التخزين المعرفي ما لم نقم بأعداده اعدادا جيد ومن هنا تبرز مشكلة البحث في محاولة التعرف على مدى استخدام ادارة المعرفة لدى القيادات الادارية للاتحادات الرياضية والاندية الرياضية الممتازة، لذا ارتى الباحث ضرورة ماسة لبناء مقياس بإدارة المعرفة وعلاقته بأداء اتحادات الرياضية.

3-1 أهداف البحث:

بهدف البحث إلى:

- 1-بناء مقياس ادارة المعرفة والاداء لدى القيادات الادارية في الاتحادات والهيئات الرياضية.
- 2-التعرف على مستوى المعرفة لدى القيادات الادارية في الاتحادات والهيئات الرياضية.
- 3-التعرف على مستوى بين ادارة المعرفة واداء الاتحادات الرياضية

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: القيادات الادارية في الاتحادات والهيئات الرياضية (رؤساء الاتحادات الرياضي واعضاء الهيئة الادارية ومعاونيهم الإداريين لهذه الاندية.

2-4-1 المجال الزمني: لمدة من 2018/9/10 الى 2018/11/25

3-4-1 المجال المكاني: النشاطات الرياضية في ادارات الأندية الممتازة.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث: اختار الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث اذ انالبحث الوصفي هو تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الواقع و المظاهر (1).

2-2 عينة البحث:

إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها(2). لذا تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من جميع الهيئات والاداريين ورؤساء الاندية الرياضية. إذ بلغ عدد أفراد العينة (36) فردا للتجربة الاستطلاعية من أعضاء الهيئات الادارية في المنطقة الجنوبية، وكانت عينة التجربة الرئيسية (84) فرداً بنسبة (70.491%) أذ بلغ عدد العينة الكلي (120) فرداً يمثلون (20) إدارات للأندية الرياضية للدرجة الممتازة التي تم اختيارها بالطريقة العشوائية ليعمم نتائج بحثه والجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة بالبحث.

(1) جمال زكي، السيد ياسين: اسس البحث الاجتماعي (لغاهرة، دار الفكر العربي، 1992)، ص108.
(2) ريسان خريبط: مناهج البحث في التربية الرياضية، الموصول، (مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1987)، ص 41.



الجدول (1)

يبين عدد الادارين عينة التجربة الاستطلاعية وعينة الإعداد ونسبها المئوية

ت	اسم الاتحاد الرياضي	عدد افراد المجتمع الأصل	عدد أفراد العينة الاستطلاعية	عدد أفراد العينة الرئيسية
1	نادي الزوراء	6	2	4
2	نادي القوة الجوية	6	-	6
3	نادي الطلبة	6	2	4
4	نادي الشرطة	6	2	4
5	نادي الكرخ	6	2	4
6	نادي بغداد	6	3	3
7	نادي الكهرباء	6	-	6
8	نادي الحدود	6	3	3
9	نادي النفط	6	3	3
10	نادي نفط ميسان	6	-	6
11	نادي الصناعات الكهربائية	6	-	6
12	نادي النجف	6	2	4
13	نادي السماوة	6	4	2
14	نادي البحري	6	3	3
15	نادي النفط الجنوب	6	3	3
16	نادي الحسين	6	3	3
17	نادي أربيل	6	2	4
18	نادي الميناء	6	-	6
19	نفط الوسط	6	-	6
20	نادي الديوانية	6	2	4
	المجموع	120	36	84

2-3 إجراءات بناء المقياس: وتتضمن إجراءات بناء المقياس، الخطوات التي تم اتباعها بغية الحصول على مقياس تتوافر فيه شروط الخصائص السيكومترية بصورة عملية. وهي كما يأتي:

2-3-1 تحديد فكرة المقياس: أول الخطوات التي يقوم بها الباحث هي: خطوة تحديد فكرة المقياس ومبررات تصميمية وهي "من أهم الخطوات وأولها نظار لأنها تتيح للقائم بتصميم المقياس الوصول الى المداخل والأفكار الرئيسة التي سوف يستند إليها في تصميمية وقام الباحث بتحديد فكرة المقياس، بشكل واضح ومفهوم من خلال تحديد موضوع الظاهرة المراد دراستها بأعداد مقياس للإدارة المعرفة والاداء الاتحادات.

2-3-2 تحديد مجالات المقياس: بعد الاطلاع على الدارسات النظرية و البحوث ذات الصلة ومن خلال تحليل المراجع والبحوث النظرية العربية والاجنبية في مجال الإدارة والتنظيم الرياضية والإدارة العامة، وبعض المقاييس المرتبطة بالموضوع تمكن الباحث من تحديد مجالين (ادارة المعرفة واداء الاتحاد). وقام الباحث بعمل استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية مجالات المقياس وتعريفاتها التي وضعها الباحث وبدائل الاجابة، وكانت فقرة (4، 7، 13، 18) سلبية من خلال استمارة استبانة جدول (2) .



جدول (2)
يبين استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين

ت	المجال	التعريف		
		صالحة	غير صالحة	البديل المقترح
1	إدارة المعرفة			هي نسيج من المعلومات و القدرات المعرفية و الخبرات المتراكمة لدى الافراد العاملين في المؤسسات و الهيئات الرياضية يمكن ان يستحضروها لإنجاز عملا واتخاذ قرار صائب.
2	اداء الاتحاد الرياضي			والاداء هو ما يبذله كل من يعمل بالمؤسسة او الاتحاد الرياضية على المستوى المحلي والدولي

يتضح من الجدول (2) ان النسبة المئوية لآراء الخبراء الموافقين كانت (100%) حول مدى صلاحية مجالات المقياس، و كان عدد الخبراء (9) وقام الباحث بإعداد فقرات المقياس، لقياس الظاهرة إذ تعد هذه الخطوة من المرتكزات الأساسية في بناء المقياس. وضع الباحث المقياس بصورته الأولية و الذي يشتمل على (30) فقرة فيها عبارات إيجابية وأخرى سلبية موزعة على مجالين . حيث احتل محور ادارة المعرفة (25) فقرات و محور اداء الاتحاد (4) فقرات ومن خلال التعريفات التي عرضت على الخبراء لكل مجال من مجالات الخمسة فضلا عن التحقق من مقياس . التقدير الخماسي الذي أعطيت بدائل الإجابة الخمسة عبارة (أعارض بشدة)، أعطيت الوزن (1) درجة، وعبارة (أعارض)، أعطيت الوزن (2) درجة، وعبارة (لا أعارض ولا أوافق)، أعطيت الوزن (3) درجات، وعبارة (أوافق)، أعطيت الوزن (4) درجات، وعبارة (أوافق بشدة)، أعطيت الوزن (5) درجات .

*الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للعبارات الإيجابية .

*الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) للعبارات السلبية .

وبعد اطلاع السادة الخبراء على مجال و فقراته فضلا عن ميزان التقدير الخماسي ترك الباحث لكل خبير حرية إجراء أي تعديل أو إضافة أو حذف على الفقرات وبدائل الإجابة وبعد ذلك قام الخبراء و المختصون في مجال الادارة الرياضية بإبداء ملاحظاتهم وآرائهم، واقترحوا حذف (3) فقرة اذ تم الابقاء على (29) فقرة موزعة على محورين (*) التي حصلت على نسبة اتفاق الخبراء 100% .

تم إجراء تجربة الاستطلاعية المصادف 2018/7/6 ولغاية 2018/7/20 على عينة عشوائية مكونة من (30) أدريا من عينة البحث، وطلب من افراد العينة ان يدونوا ملاحظاتهم تحريريا على الفقرات التي لا يتم فهمها، وبعد مناقشة الفقرات و التعليمات مع أفراد عينة التجربة الاستطلاعية اتضح انها مفهومة ولا تحتاج إلى تعديل وكان الهدف من إجرائها هو :

1- التعرف على مدى وضوح وفهم فقرات المقياس وطريقة الإجابة من قبل أفراد عينة التجربة الاستطلاعية.

2- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث وفريق العمل المساعد لغرض تلافيها. التعرف على الوقت الكافي لأجراء التجربة .

وبعد أن أجرى الباحث التجربة تبين أن المقياس بفقراته الـ (29) كانت الإجابة عنه واضحة وإن الوقت المستغرق بين (15-20) دقيقة، وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة البحث .



2-3-4 صدق المقياس:

2-3-4-1 صدق المحتوى: وتحقق هذا النوع من الصدق عندما قام الباحث بإعداد المقياس وتحديد مجالاته وفقراته بالاستعانة بمجموعة من الأساتذة الخبراء في مجال الإدارة وعلم النفس في التربية البدنية وعلوم الرياضة والإدارة العامة والاختبارات والقياس، واعتماد نسبة (75%) فأكثر من آرائهم في قبول المجالات وفقراتها.

2-3-4-2 صدق البناء: اعتمد الباحث على طريقتين لتحليل الفقرات لتحقيق من صدق البناء هما أسلوب المجموعتين الطرفيتين ومعامل الاتساق الداخلي وهو أفضل أنواع الصدق ملائمة ببناء المقاييس، لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم المراد قياسه.

2-3-5 القدرة التمييزية: أسلوب المجموعتان الطرفيتان: الكشف عن الفقرات المميزة وغير المميزة. فقد قام الباحث بتحليل فقرات المقياس إحصائياً وذلك لاستخراج قوة تمييز كل فقرة واختيار الفقرات المميزة. إذ تعد عملية حساب القوة التمييزية للفقرات خطوة مهمة جداً في بناء المقياس ومن الطرق الشائعة في تحليل فقرات المقاييس. إن الكشف عن القوة التمييزية يجري من خلال معرفة الدرجة الكلية لإجابة أفراد العينة، ثم يتم ترتيب الاستمارات تنازلياً ولغرض بيان تميز الفقرات أخضعت فقرات كلتا المجموعتين للاختبار، التائي (t -test) وعدت القيمة التائية ذات الدلالة الإحصائية على مستوى دلالة (0.05) مؤشراً على تمايز الفقرات، وتراوحت القيم التائية المتحصلة من نتائج الاختبار (3.943-13.823) وهي أعلى من قيمة (t) الجدولية مستوى دلالة (0.05)، وبهذا فإن الفقرات جميعاً تعد مميزة عدا فقرة واحدة كانت غير مميزة على هذا المستوى، ويشير الجدول (3) الى النتائج المحسوبة بأسلوب المجموعتين الطرفيتين.



الجدول (3)

الوسط الحسابي و الانحرافات المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين العليا و الدنيا لعبارات المقياس

رقم العبارة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة ت المحتسبة	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
	ع	س	ع	س			
1	0.752	1.833	0.786	4.428	6,046	0.00	معنوي
2	1.329	2.166	0.755	4.714	8.337	0.00	معنوي
3	0.894	2.00	0.951	4.285	11.541	0.00	معنوي
4	0.983	2.166	0.951	4.428	8.438	0.00	معنوي
5	0.894	2.00	0.89	1.857	6.091	0.00	غير معنوي
6	0.983	1.833	0.755	285.	13.832	0.00	معنوي
7	0.516	1.667	0.577	4.004	11.943	0.00	معنوي
8	0.408	1.667	0.577	3.714	7.357	0.00	معنوي
9	0.00	1.00	1.069	3.857	6.504	0.00	معنوي
10	0.816	1.666	0.487	4.714	8.326	0.00	معنوي
11	0.752	1.833	0.755	4.285	5.842	0.00	معنوي
12	0.408	1.166	0.755	3,714	7.357	0.00	معنوي
13	0.816	1.166	0,377	4.851	7.644	0.00	معنوي
14	0.894	2.00	0.816	4.00	9.291	0.00	معنوي
15	0.404	1.181	0.504	3.636	12.589	0.00	معنوي
16	0.00	1.100	0.934	3.454	8.714	0.00	معنوي
17	0.504	1.363	0.820	3.545	7.515	0.00	معنوي
18	0.00	1.00	0.820	3.454	9.925	0.00	معنوي
19	0.405	1.181	0.504	3.363	12.589	0.00	معنوي
20	0.467	1.272	0.646	3.727	10.205	0.00	معنوي
21	0.467	1.272	0.301	3.909	15.727	0.00	معنوي
22	0.504	1.363	0.504	3.636	10.564	0.00	معنوي
23	0.504	1.363	0.924	3.363	6.299	0.00	معنوي
24	0.504	1.363	0.301	3.909	14.364	0.00	معنوي
25	0.504	1.363	0.603	3.818	10.354	0.00	معنوي
26	0.504	1.363	0.467	3.727	11.402	0.00	معنوي
27	0.646	1.272	0.404	3.812	11.068	0.00	معنوي
28	0.687	1.454	0.301	3.909	10.843	0.00	معنوي
29	0.504	1.363	0.522	3.545	9.965	0.00	معنوي

2-3-6 معامل الاتساق الداخلي: يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة وقد استخدم الباحث هذه الطريقة لتمييزها بالاتي (1):
تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيس المقياس ككل.
-القوة التمييزية للفقرة تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية.
-القدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس .

(1) أميرة حنا مرقس؛ بناء و تقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001، ص58.
(*) أخلاص محمد و مصطفى حسين باهي. طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص390



وقد تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وكانت الفقرة (10) غير متسقة لجميع أفراد عينة الإعداد البالغ عددهم (42) ادرياً بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) والجدول (4) يبين نتائج معاملات الارتباط وكانت معنوية.

الجدول (4)

معامل الارتباط البسيط لبيرسون لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية

معامل الارتباط	رقم ألفقره	معامل الارتباط	رقم ألفقره
*0.67	11	*0.58	1
*0.69	12	*0.33	2
*0.70	13	*0.49	3
*0.63	14	*0.56	4
*0.59	21	*0.37	5
*0.56	22	*0.62	6
*0.42	23	*0.42	7
*0.62	24	*0.65	8
*0.60	25	*0.53	9
*0.69	26	0.27	10
*0.50	27	*0.528	15
*0.58	28	*0.69	16
		*0.56	17
		*0.78	18
		*0.67	19
		*0.46	20

2-3-7 الثبات: للتحقق من ثبات المقياس استخدم لباحث طريقتين هما التجزئة النصفية والفاكرونيباخ، ولحساب الثبات بهذه الطريقة اعتمد الباحث على بيانات عينة الاساسية البالغة (42) ادارياً، اذ تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss)، وبلغ معامل الارتباط بين النصفين (0.768) إلا ان هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، لذلك يتعين تعديل على معامل ثبات الاختبار ككل و عليه استخدم سبيرمان براون لتصحيح معامل الارتباط، وبعد التصحيح أصبح معامل الثبات (0.928) وبمستوى دلالة معنوية (0.00) وهو معامل ثبات عال و يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

جدول (5)

يبين القيم المستحصل عليها من معاملات الثبات

قيمة	مؤثر الثبات
0.768	معامل ارتباط التجزئة النصفية
0.928	معامل الارتباط بعد تصحيحه

2-3-8 موضوعية المقياس: بعد أن تم تفريغ البيانات من الاختبار وأعادته اتضح بان جميع العبارات كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون البدائل اختيار من متعدد ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة حيث تعد الاستبانة ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف عمى الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.



2-3-9 وصف مقياس ادارة المعرفة واداء الاتحاد: يتكون مقياس ادارة المعرفة و مقياس الاداء الاتحادات بصورته النهائية من (29) فقرة منها (27) فقرة ايجابية، (2) فقرة سلبية، كما ان المقياس تكون من محورين هي:

1-ادارة المعرفة (25) فقرة (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25)

2-مقياس الاداء (4) فقرة (1، 2، 3، 4)

كما تضمن المقياس معلومات عن المستجيب و تعليمات ترشده الى كيفية الاجابة عن المقياس ، كمت الحق بالمقياس ورقة للإجابة، تضمنت معلومات عن المستجيب، وحقول للإجابة على كل فقرة تحت ما يلائمها من البدائل (ضعيف، مقبول، متوسط، جيد، جيد جداً) هذا تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (5-1)

2-3-10تطبيق المقياس: بعد ان اجريت المعاملات العلمية للمقياس اصبح جاهزاً للتطبيق وتم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (120) فرداً للمدة من 2018/9/10 لغاية 2018/11/1، إذ قام الباحث بتوزيع الاستمارات على عينة البحث وتوضيح أهمية الدقة والصراحة عند الإجابة عن فقراته وإشعار المستجيبين بحرص الباحث واهتمام بموضوع بحثه. وبعد انتهاء إجراء التطبيق وجمع الاستمارات و عددها (130) استمارة بعد ان تم استبعاد (10) لعدم اكتمال الاجابة عليها، وليصبح العدد الكلي (120) استمارة وتم تفرغ البيانات تمهيداً لأخضعها للتخليل الإحصائي للوصول الى صيغة النهائية للمقياس .

المبحث الثالث: عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها:

تحقيق لأهداف البحث في التعرف على ادارة المعرفة و الاداء لدى عينة البحث.

3-1 عرض و تحليل نتائج محور ادارة المعرفة:

3-1-1 عرض نتائج محور ادارة المعرفة:

جدول (6)

عرض نتائج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية والمستوى لدرجات استجابات أفراد عينة البحث

ت	العبارات	س	و	ع	المستوى
1	اعتقد ان الإدارة المعرفية هي الأساس في خلق روح المنافسة و ادمتها في الاتحاد و المؤسسات الرياضية	4.44	5	1.72	مرتفع
2	اعتقد ان ادارة المعرفة تساهم معدل قيمة الإنتاج المعرفي و الأفكار الجديدة لدى العاملين في الاتحاد و المؤسسات الرياضية	4.56	5	1.62	مرتفع
3	اعمل على وجود مساحة مناسبة لتنفيذ النظريات و الأفكار الجديدة في الاتحاد و المؤسسات الرياضية	4.53	5	1.67	مرتفع
4	هناك أنظمة لإدارة الأفكار مثل نظام الاقتراحات، وتشكيل غرف العمل الفكري، ولجان استشارية و ... في الاتحاد	4.25	4	1.57	مرتفع
5	وجود آلية محددة لتحويل المعرفة الضمنية للاعضاء الاتحاد إلى معرفة واضحة	4.41	4	1.61	مرتفع
6	اعتقد ان إدارة المعرفة إدارة تشجع القدرات الإبداعية موارد البشرية لخلق المعرفة معرفة جديدة	4.95	4	1.62	مرتفع
7	اعتقد ان إدارة المعرفة تعمل وجود رؤية واضحة وانضباط في مجال المعرفة لدى العاملين في الاتحاد و المؤسسات الرياضية	3.50	3	1.76	مرتفع
8	اعتقد ان إدارة المعرفة تساهم و تحسن أنشطة الاتحاد و المؤسسات الرياضية	4.72	5	1.58	مرتفع
9	اعتقد ان إدارة المعرفة تشجيع الناس و الاعلام على مشاركة معرفتهم و الاخذ بنظر الاعتبار في الاتحاد و المؤسسات الرياضية	4.75	5	1.62	مرتفع



10	تساهم إدارة المعرفة في توفر الإمكانيات في الاتحاد و المؤسسات الرياضية	4.50	5	1.67	مرتفع
11	اعتقد ان إدارة المعرفة لتوزيع العمل الجماعي في الاتحاد	2.13	3	1.42	منخفض
12	اعتقد ان إدارة المعرفة تعمل على زرع ثقة الكافية في أداء الاتحاد و المؤسسات الرياضية	4.78	5	1.49	مرتفع
13	تعمل إدارة المعرفة كتشيف الا اجتماعات الاتحاد و مواصلة لتبادل المعلومات بين الاعضاء والعاملين	4.34	4	1.60	مرتفع
14	في إدارة المعرفة كمية اتخاذ القرار صحيحة وأمنة وفقاً للمعرفة المتوفرة في الاتحاد و المؤسسات الرياضية	4.78	5	1.49	مرتفع
15	اعمل على تشجيع التعلم و اكتساب العاملين في الاتحاد لإدارة المعرفة	2.19	3	1.59	منخفض
16	مدى استخدام إدارة المعرفة لتحقيق أهداف التنظيمية في الاتحاد و المؤسسات الرياضية	3.63	3	1.75	مرتفع
17	اعتقد ان ادارة المعرفة تساهم في تخفيض الاتفاق في الاتحاد و المؤسسات الرياضية	3.88	4	1.66	مرتفع
18	أدارة المعرفة تساعد العاملين في الاتحاد و المؤسسات الرياضية على صنع القرار	3.75	4	1.67	مرتفع
19	تعمل إدارة المعرفة في الحفاظ على النظام العام في الاتحاد و المؤسسات الرياضية	2.50	3	1.62	منخفض
20	تساهم إدارة المعرفة على اهمية البحث العلمي في إدارة الاتحاد و المؤسسات الرياضية	4.13	4	1.79	مرتفع
21	تعمل ادارة المعرفة على تخزين معلومات للعاملين في الاتحاد و المؤسسات الرياضية	2.44	3	1.72	منخفض
22	اعتقد ان إدارة المعرفة تعمل على توثيق وصيانة معلومات قوانين الاتحاد و المؤسسات الرياضية	4.06	4	1.72	مرتفع
23	اعتقد ان الادارة المعرفية هي اساس التعلم من الأخطاء في الاتحاد و المؤسسات الرياضية .	2.16	3	1.68	منخفض
24	تعمل إدارة المعرفة على توثيق الدروس المستفادة والاحتفاظ بها في أسباب النجاح أو الفشل في الاتحاد و المؤسسات الرياضية	3.56	3	1.76	مرتفع
25	هناك آليات لتحديث المعرفة المخزنة لدى الاتحاد و المؤسسات الرياضية	2.84	2	1.72	منخفض
	المحور الكلي	4.507	4.665	0.477	مرتفع

3-1-2 تحليل ومناقشة محور إدارة المعرفة:

من خلال جدول أعلاه يتضح ان العبارة (6) المتمثلة في (اعتقد ان إدارة المعرفة إدارة تشجع القدرات الإبداعية مواردها البشرية لخلق المعرفة معرفة جديدة) احتلت المرتبة الاولى في مقياس إدارة المعرفة بمتوسط حسابي (4.94) وانحراف معياري (1.62) وهي درجة المستوى المرتفع وأن العبارة (25) المتمثلة في (هناك آليات لتحديث المعرفة المخزنة لدى الاتحاد و المؤسسات الرياضية) قد احتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.84) وانحراف معياري (1.72) وهي درجة المستوى المنخفض، كما يبين الجدول أعلاه المتوسط الحسابي للمقياس الكلي (4.507) وانحراف معياري (0.477) وهي درجة المستوى المرتفع، كما يبين الجدول أعلاه (19) عبارات من اصل (25) وقد جاءت في المستوى المرتفع، و(6) في المستوى المنخفض .

ويعزو الباحث الى ان القضايا المهمة في اكثر الاعمال هي التخزين المعرفي و كيفية إدارتها التي تتناسب مع حجم النشاط لتغطية جميع مستلزمات ذلك النشاط حيث أعطيت العينة أهمية هذا المقياس لتيسير وتسهيل القيادة وتسهيل عمل القيادات الادارية في المؤسسات والهيئات الرياضية في تغطية كافة النشاطات و على المستوى الداخلي والخارجي وكذلك يساعد الجانب المعرفي في عملية التنظيم بالتالي يجب ان تكون الادارة المعرفة حاضرة عند العاملين في هذا المجال والادارة المعرفة عبارة



عن تجمع العمليات التي تؤدي الى خلق ونشر وتوزيع المعرفة والاستفادة من المعرفة وتعتبر من المهام الاساسية لكل وظيفته⁽¹⁾. ويرى الباحث الى كون ادارة المعرفة هي جزء من ادارة الاعمال الفنية و الميدانية من خلال التنظيم والتخطيط والرقابة وغيرها من عناصر الادارة و ان مقياس ادارة المعرفة له أهمية بالغة في مستوى عمل القيادات الادارية للمؤسسات والهيئات الرياضية ومن الامور التي تساعد في انجاح هذه المؤسسات وتحقيق اهدافها وهذا ما اكده ربحي مصطفى "ادارة المعرفة هي تخطيط وتنظيم ورقابة وتنسيق وتوليف المعرفة وكافة الامور المتعلقة بالرأس المال الفكري العمليات والقدرات والامكانيات الشخصية والتنظيمية لتحقيق اكبر ما يمكن من تأثير ايجابي في الميزة التنافسية التي تسعى اليها المنظمة بالإضافة الى عمل ادامة المعرفة واستغلالها واستثمارها وتوفير التسهيلات اللازمة لها⁽¹⁾، ويرى الباحث ان التطور في الادارة الرياضية و ينعكس ايجابيا على الانجاز وتحقيق البطولات وعلى كل العاملين في هذا المجال ان يكون الجانب الاداري الفكري كما يقول " محمد جاد الرب ان المهارات الابداعية الناتجة عن التفكير والتفسير المختلف والمتميز لكل الموارد التنظيمية المتاحة وكل الظروف والعوامل البيئية والتنافسية لتحقيق الانجاز"⁽²⁾.

جدول (7)

عرض نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لدرجات استجابات أفراد عينة البحث

ت	العبارات	س	الوسيط	ع	المستوى
1	كفاءة الاتحاد و أداء في إدارة الكرة العراقية على مستوى الأولمبي كيف كان ؟	2.431	2	1.390	منخفض
2	كفاءة الاتحاد و أداء في إدارة الكرة العراقية على مستوى العالم كيف كان ؟	2.665	3	1.573	منخفض
3	كفاءة الاتحاد و أداء في إدارة الكرة العراقية على مستوى القاري كيف كان ؟	2.92	3	1.28	منخفض
4	كفاءة الاتحاد و أداء في إدارة الكرة العراقية على مستوى منطقة الخليج و غرب اسيا و العرب كيف كان ؟	2.54	3	1.66	منخفض

من خلال جدول أعلاه يتضح ان العبارة (4) حصل جميع فقرات المقياس على مستوى المنخفض ويعزو الباحث الى عدة أمور وأسباب التي من شأنها جعلت مستوى أداء الاتحادات والهيئات والمؤسسات الرياضي على المستوى الخارجي ولو كان هذا التطور نسبيا ولكن لا يؤدي الى مستوى الطموح وهذا يحتاج الى إدارة استراتيجية كما يوضح حلیم وعصام البديوي " ويتوقف وجود التوجه الاستراتيجي بإدارة الموارد البشرية ونجاحها في الهيئات الرياضية بمختلف أنواعها على مدى اقتناع مجالس إدارة هذه الهيئات بأهمية هذه الوظيفة وتهيئة ظروف الممارسة الفعلية لها"⁽¹⁾. وكما يعزو الباحث غياب المتخصصين في بعض الهيئات و المؤسسات الرياضي و غياب الخطط و الأهداف الأنشطة على المستوى الداخلي الخارجي التي من شأنها تقوم عملية الأداء هذه المؤسسات ان عملية التقويم لأنشطة الرياضية التوجه الاستراتيجي بإدارة وقياس نتائجها والمراجعة الدورية لها من اهم الخطوات وخاصة بعد ان وصل علم الإدارة الى مفهوم الإدارة بالأهداف فلن يستطيع اي ممارس للعلاقات العامة تحسين أدائه دون ان يقوم بتقويم الأنشطة التي يمارسها (2).

(1) سيد محمد جاد الرب: إدارة الابداع و التميز التنافسي، دار الكتب المصرية، 203، ص74

(1) ربحي مصطفى عليان؛ إدارة المعرفة، ط 2، (عمان، دار الصفا للنشر و التوزيع، 2012) ص152.

(2) محمد جاد الرب؛ المصدر سبق ذكره، ص 389.

(1) حلیم المنيري وعصام البديوي؛ الإدارة في الميدان الرياضي، (القاهرة: المكتبة الاكاديمية، ط2، 1991)، ص469.

(2) علي عوجة؛ الأسس العلمية للعلاقات العامة، ط 4، (القاهرة، عالم الكتب، 2003)، ص203.



(8)

عرض النتائج المتوسطة الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسبة المئوية و الرتبة و المستوى
الدرجات استجابات افراد عينة البحث على محاور

ت	المحاور	س	الوسيط	ع	النسبة المئوية	الرتبة	المستوى
1	ادارة المعرفة	4.69	5	0.63	70%	3	مرتفع
2	اداء الاتحادات	2.69	3	0.63	70.5	2	منخفض

ويعزو الباحث ذلك كون بعض أفراد العينة من الإداريين كانوا من حملة الشهادات ومتسلحين بالخبرة الإدارية، جراء خدمتهم في هذا المجال الإدارة، وبالتالي انعكاس هذه الصفات مجتمعة لهم على عملهم، واما مقياس الاداء التي كانت مستوى منخفض وهذا يعزو لعدة اسباب اما تقصير من قبل القائمين على هذا المجال او ضعف الامكانيات المادية وهذا ينعكس سلبيًا على الاداء العاملين في هذا المجال كون العراق مقبل على مشاركات على مستوى القاري و الدولي .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء عرض وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى استنتاج ما يلي:

- 1-ظهرت فقرات مقياس إدارة المعرفة بمستوى مرتفع باستثناء فقرات (11، 15، 19، 21، 23، 25) كانت ذات مستوى منخفض ولكن حصل المقياس بأكمله على وسط حسابي يبلغ (4.69) وهي درجة المستوى مرتفع .
- 2-كذلك ظهرت فقرات مقياس الأداء ظهرت في المستوى المنخفض في كل فقراته حيث حصل المقياس بأكمله على وسط حسابي يبلغ (2.69) وهي درجة المنخفض .
- 3-ان القيادة الإدارية تتطلب ان تعمل بمفهوم إدارة المعرفة وذلك للتطور الحاصل في القوانين والأنظمة الرياضية .
- 4-كان اداء بعض الاندية على المستوى الداخلي متوسط ولكن ليس بمستوى الطموح .

2-5 التوصيات: في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

- 1-اجراء دراسات تتبعه تتعلق بمستوى إدارة المعرفة لعينات مختلفة .
- 2-ضرورة استخدام إدارة المعرفة في المؤسسات و الاتحادات الرياضية بهدف النهوض بواقع الرياضة العراقية .
- 3-ضرورة قيام الاتحاد والمؤسسات والهيئات الرياضية المبحوثة و الغير مبحوثة بمؤتمرات و ندوات و دورات لنشر مفهوم إدارة وكذلك كيفية تطوير أداء و العمل بها على شكل واسع و اكبر لتطوير الرياضة في عرقنا الحبيب .

المصادر العربية و الأجنبية:

- اخلاص محمد ومصطفى حسين باهي. (2002). طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي في المجالات التربوية و النفسية الرياضية : القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- اميرة حنا. (2001). بناء وتفنين مقياس الاحترق النفسي لدى لاعبي كراييد، اطروحة دكتوراة غير منشورة. بغداد: جامعة بغداد .
- بلوم بنيامين. (1983). القاهرة: مطابع المكتب المصري الحديث.
- جمال زكي، السيد ياسين. (1992). اسس البحث الاجتماعي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ربحي مصطفى عليان. (2012). إدارة المعرفة. عمان: دار الصفا للنشر و التوزيع.
- سمير عبد الحميد علي. (1999). ادارة الهيئات الرياضية. الاسكندرية: مركز كتاب للنشر.
- سيد محمد جاد الرب. (203). إدارة الابداع و التميز التنافسي. القاهرة: دار الكتب المصرية .
- عبد اللطيف محمود مطر. (2007). ادارة المعرفة و المعلومات. عمان - الاردن : دار كنوز المعرفة للنشر و التوزيع .



وجية محجوب. (1980). طرق البحث العلمي ومناهجه . الموصل: مديرية مطبعة الجامعة
مقياس الاداء

من نظر أعضاء الاتحادات و المؤسسات الرياضية	اتفق بشدة	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق بشدة
كفاءة الاتحاد و أداء في إدارة الكرة العراقية على مستوى الأولمبي كيف كان ؟					
كفاءة الاتحاد و أداء في إدارة الكرة العراقية على مستوى العالم كيف كان ؟					
كفاءة الاتحاد و أداء في إدارة الكرة العراقية على مستوى القاري كيف كان ؟					
كفاءة الاتحاد و أداء في إدارة الكرة العراقية على مستوى منطقة الخليج و غرب اسيا و العرب كيف كان ؟					

مقياس الإدارة المعرفة

ت	الفقرات	اتفق بشدة	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق بشدة
1	معدل التعلم والأخطاء بين الموظفين					
2	معدل قيمة الإنتاج المعرفي والأفكار الجديدة لدى الموظفين في الاتحاد					
3	وجود مساحة مناسبة لتنفيذ النظريات والأفكار الجديدة في الاتحاد					
4	هناك أنظمة لإدارة الأفكار مثل نظام الاقتراحات، وتشكيل غرف العمل الفكرى، ولجان استشارية و ... في الاتحاد					
5	وجود آلية محددة لتحويل المعرفة الضمنية للموظف إلى معرفة واضحة					
6	نظم المعلومات التي تزيد من المعرفة التنظيمية في الاتحاد					
7	وجود رؤية واضحة وانضباط في مجال المعرفة لدى العاملين في الاتحاد					
8	مدى تقاسم المعرفة والخبرة مع أعضاء الاتحاد					
9	تشجيع الناس والاعلام على مشاركة معرفتهم والاخذ بنظر الاعتبار					
10	وجود الإمكانيات من ناحية المساهمة او تقسيم المعرفة في الاتحاد					
11	توزيع العمل الجماعي في الاتحاد					
12	وجود ثقة كافية في الاتحاد لتوفير الجانب المعرفي للأعضاء بأكملهم					
13	اجتماعات الاتحاد ومتواصلة لتبادل المعلومات بين الاعضاء والعاملين					
14	كمية اتخاذ القرار صحيحة وأمنة وفقاً للمعرفة المتوفرة في الاتحاد					
15	وجود الاجتماعات لدى الاعضاء لردود الفعل بين السلوك والنتائج في الاتحاد					
16	مدى استخدام معرفتك للأهداف التنظيمية					
17	تحديد الموظفين الرئيسيين لتسجيل والحفاظ على معرفتهم					
18	مدى استخدام الناس للمعرفة في صنع القرار					
19	مدى تسجيل معرفة الموظف والحفاظ عليه					
20	أهمية البحث والخبرات القيمة					
21	معدل تسجيل وتخزين معلومات العملاء					
22	توثيق وصيانة معلومات المشروع					
23	مقدار التنظيم المجهز بذاكرة إلكترونية					
24	توثيق الدروس المستفادة والاحتفاظ بها في أسباب النجاح أو الفشل					
25	هناك آليات لتحديث المعرفة المخزنة لدى الاتحاد					



فاعليه منهج تعليمي وفقا لبعض عادات العقل في تعلم اداء الضربة المسقطة الامامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة

ا.م.د وسام صلاح عبد الحسين
ا.م.د وصال صبيح كريم
جامعه كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه بغداد/ كلية الاداب- شعبه النشاطات الطلابيه
ا.م.د امال صبيح سلمان

جامعه ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Wisam_aldulimy@yahoo.com

ملخص البحث

من خلال خبرة الباحثين واطلاعهم على العديد من البحوث والدراسات وتواجدهم في العملية التعليمية لاحظوا ان هناك عددا كبيرا من الطالبات في المرحلة الثانية يعانون من ضعف في اداء الضربة المسقطة الامامية والخلفية، حيث انهم لا يؤدون المهارات بصورة صحيحة من ناحية الدقة والانسيابية والسرعة والتوقيت السليم، ففي العملية التعليمية تظهر فروقات فردية بين المتعلمين ونلاحظ وجود ضعف في تعلم المهارات الأساسية.

وهدف البحث الى التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفقا لبعض عادات العقل في تعلم الضربة المسقطة الامامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة في الاختبارات القبلية والبعدية. والتعرف على افضليه التأثير للمنهج التعليمي وفقا لبعض عادات العقل والمنهج الاعتيادي تعلم الضربة المسقطة الامامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة في الاختبارات البعدية. اما فروض البحث هي هناك تأثير معنوي ذات دلالة إحصائية في تأثير المنهج التعليمي وفقا لبعض عادات العقل تعلم الضربة المسقطة الامامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة في الاختبارات القبلية والبعدية

وللمنهج التعليمي وفقا لبعض عادات العقل افضليه التأثير عن المنهج الاعتيادي تعلم الضربة المسقطة الامامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة في الاختبارات البعدية.

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعه كربلاء المرحلة الثانية والبالغ عددهن (18)، اما عينه البحث فأنها مثلت مجتمع البحث بأكمله وهذا يعني استخدام طريقه الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع، وبعدها تم تقسيم عينه البحث بطريقه عشوائية الى مجموعتين تجريبييه وضابطه، وكانت اهم الاستنتاجات هي ساعد المنهج التعليمي وفق عادات العقل الطالبات على تعلم الضربتين المسقطتين الامامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة. وتفق المنهج التعليمي وفق عادات العقل على المنهج الاعتيادي في مدى تأثيره على تعلم الضربة المسقطة الامامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة. واهم التوصيات هي اعتماد المنهج التعليمي والتمارين المستخدمة في تعلم لضربتين المسقطتين الامامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة واعداد تمارين تعتمد على عادات العقل الاخرى وتناسب مع مستوى افراد الطالبات.

مفتاح الكلمات (المنهج التعليمي-عادات العقل-الضربة المسقطة الامامية-الضربة المسقطة الخلفية-الريشة الطائرة)



Effective educational approach according to some of the habits of the mind in learning the performance of drop net front and rear of the students with badminton

Dr .wisam Salah Abdul - Hussein

University of Karbala / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Dr. Wassal Subeeh Karim

University of Baghdad / College of Arts - the people of student activities of Physical Education and Sports Sciences

Dr. Amal Sobeih Salman

University of Diyala / Faculty of Physical Education and Sports Sciences Research Summary

Through the experience of researchers and to inform them of many research and studies and their presence in the educational process noted that there are a large number of students in the second stage suffer from the weakness of the performance of the of drop net front and rear of the students with badminton, as they do not perform skills correctly in terms of accuracy and smoothness and speed and proper timing, The learning process shows individual differences among learners and we note a weakness in learning basic skills.

The aim of the research is to identify the effect of the educational system according to some of the habits of the mind in learning the projected blow forward and background of the students of the feather in the tribal and remote tests. And to identify the preference for the influence of the educational curriculum according to some habits of the mind and the usual method of learning the projected blow front and rear of the students of the feather in remote tests. As for the research hypotheses, there is a significant effect of statistical significance in the impact of the educational system according to some of the habits of the mind learning the projected blow front and rear of the students of the feather in the tribal and remote tests

And the educational curriculum according to some habits of mind prefer to influence the normal approach learning the projected blow front and rear of the students of the feather in remote tests.

The research society was determined by the students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Karbala University, the second stage, the number of which is (18). The research sample represented the entire research society. This means using the comprehensive enumeration method for all members of the society. Then the research was randomized into two experimental groups. , And the most important conclusions were to help the educational curriculum according to the habits of the mind students to learn the plummeted front and rear bumps for students of badminton. The



educational curriculum is in accordance with the habits of the mind on the usual approach in the extent of its impact on learning the projected blow front and rear of the students with badminton. The most important recommendations are the adoption of the educational curriculum and exercises used in learning to blow the front and rear of the students of the feather and the preparation of exercises based on the habits of the other mind and suit the level of female students

Key words (Curriculum - Habits of mind - Dropped front impact - Dropped shot background - Feather flying

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد التعلم الحركي من العلوم المهمة والقاعدة التي تستند إليها العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية ، ودوره في اكتساب المتعلم المهارات الحركية والتحكم والأداء الحركي، وهذا ينتج من خلال إحداث تغيرات في السلوك الحركي ناتجة عن العملية التعليمية ومن ثم يتمكن المتعلم من تطوير الكثير من الأنماط الحركية الأساسية التي تعد قاعدة أساسية في اكتساب المهارات الرياضية وإتقانها والتي تحتاج إلى سلسلة من التغيرات والممارسات المنظمة على وفق أساليب وأدوات حتى يتمكن المتعلم من اكتساب وإتقان المهارات وتطويرها والتمكن من أدائها بانسيابية ودقة عالية مع الاقتصاد في الجهد والوقت اللازم لتنفيذها وهذا سوف يقود بالمتعلم إلى زيادة قدرته في تنظيم الاستجابات الحركية وقدرته الحركية وفقا للظروف البيئية التي تواجهه .

ان اساليب التربية الحديثة تدعو الى ان تكون عادات العقل المنتجة هدفاً رئيساً في جميع مراحل التعلم، حيث يرى مارزانو ان العادات العقلية الضعيفة تؤدي الى عاده تعلم ضعيف بغض النظر عن مستواه في المهارة، كما ان اهمال عادات العقل يسبب الكثير من القصور في نتائج العملية التعليمية، فالعادات العقلية هي ليست امتلاك المعلومات بل هي معرفة كيفية العمل عليها واستخدامها ايضاً، فهي نمط من السلوكيات الذكية التي تقود المتعلم الى انتاج المعرفة وليس استذكارها او اعادة نمط سابق . وتعد نواتج التعلم Learning Outcomes هي كل ما يتوقع أن يكتسبه المتعلم من المعارف، والمهارات، والاتجاهات، والقيم وفق معايير قياسية محددة، إضافة إلى ما خططت المؤسسة والمعلم إكسابه للمتعلمين، ويكون المتعلم قادراً على أدائه في نهاية دراسة مقرر دراسي، أو برنامج تعليمي محدد، وتعد نواتج التعلم المنتج النهائي للمؤسسة، الذي يظهر في صورة متعلمين يملكون القدر المطلوب من المعارف، والمهارات، والاتجاهات، والقيم، ويسلكون سلوكاً معيناً بناء على ما اكتسبوه .

والريشة الطائرة هي إحدى الألعاب الفردية التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترويح، لذا يتوقف نجاح لاعب الريشة على مدى قدرته من أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة وبأقل قدر ممكن من الأخطاء وبدقة وسرعة وانسيابية وبمستوى مثالي. ومن هنا تأتي اهمية البحث من خلال اعداد منهج تعليمي يعتمد في صياغته على بعض عادات العقل محاولة لتعلم الضربة المسقطة الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثين واطلاعهم على العديد من البحوث والدراسات وتواجههم في العملية التعليمية لاحظوا إن هناك عددا كبيرا من الطالبات في المرحلة الثانية يعانون من ضعف في اداء الضربة المسقطة الأمامية والخلفية، حيث انهم لا يؤدون المهارات بصورة صحيحة من ناحية الدقة



والانسيابية والسرعة والتوقيت السليم، ففي العملية التعليمية تظهر فروقات فردية بين المتعلمين ونلاحظ وجود ضعف في تعلم المهارات الأساسية.

لهذا ارتأى الباحثون تطبيق منهج تعليمي بالاعتماد على بعض عادات العقل التي تهدف الى تفعيل نصفي الدماغ واستثارة طاقات الدماغ ومعرفة تأثيره في ميول وانفعالات الطالبات ومدى استفادتهن من هذا المنهج في تعلم الضربة المسقطة الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفقا لبعض عادات العقل في تعلم الضربة المسقطة الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة في الاختبارات القبلية والبعدية.
- 2- التعرف على افضليه التأثير للمنهج التعليمي وفقا لبعض عادات العقل والمنهج الاعتيادي تعلم الضربة المسقطة الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة في الاختبارات البعدية.

4-1 فروض البحث:

- 1- هناك تأثير معنوي ذات دلالة إحصائية في تأثير المنهج التعليمي وفقا لبعض عادات العقل تعلم الضربة المسقطة الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة في الاختبارات القبلية والبعدية
- 2- للمنهج التعليمي وفقا لبعض عادات العقل افضليه التأثير عن المنهج الاعتيادي تعلم الضربة المسقطة الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة في الاختبارات البعدية.

5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة كربلاء
- 2- المجال الزمني من 2018/3/1 الى 2018/4/20
- 3- المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة كربلاء
- 3-منهج البحث واجراءاته الميدانية
- 3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة وتحقيق اهداف البحث .
- 3-2مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة كربلاء المرحلة الثانية والبالغ عددهن (18)، اما عينه البحث فأنها مثلت مجتمع البحث بأكمله وهذا يعني استخدام طريقه الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع ، وبعدها تم تقسيم عينه البحث بطريقه عشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

3-3 تكافؤ عينه البحث :

للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث قام الباحثون بترتيب نتائج عينه البحث في اختبارات الارسال والضرب الساحق ودقه استقبال الارسال رتبياً تصاعدياً ومن ثم تم توزيعهن الى مجموعتين وبالتعاقب وبعدها تم استخدام اختبار (مان وتني) للعينات المستقلة وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث وحسب الجدول (1) .



جدول (2)
يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المؤشرات الإحصائية	وحدة القياس	قيمه مان وتي	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
المتغيرات البحثية				
الضربة المسقطة الأمامية	درجة	12	0.39	غير معنوي
الضربة المسقطة الخلفية	درجة	10	0.24	غير معنوي

مستوى الدلالة (0.05)

3-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

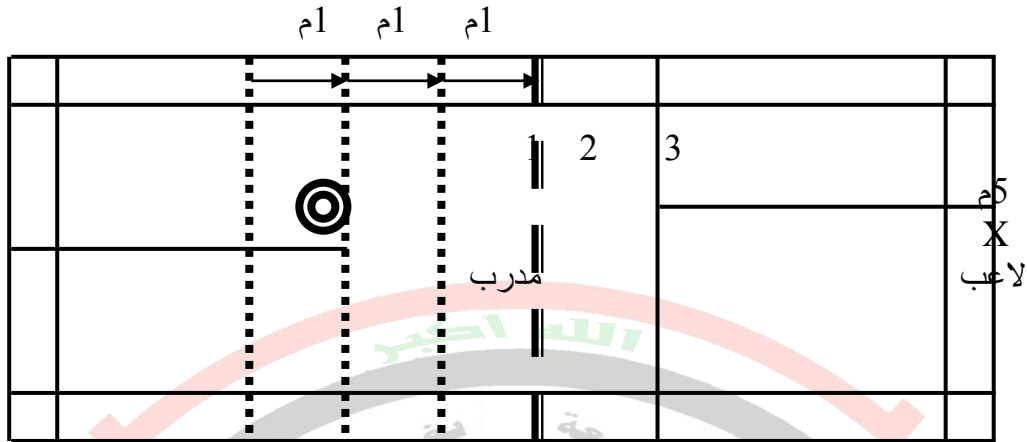
- 1- ملعب الريشة الطائرة عدد (2).
 - 2- ريش بلاستيك عدد (10) علب صينية الصنع.
 - 3- أقلام ماجيك ملونه عدد (5) 4- أشرطة لاصقه ملونه عدد (10) روله.
 - 5- شريط قياس كتان ذات طول 20م 6- ساعة توقيت صينية عدد (2).
 - 7- الاختبارات 8- الاستبيان 9- استمارة تقريغ البيانات 10- مضارب ريشه عدد 25 نوع يونكس.
- 3-5 المهارات موضوع الدراسة: قام الباحثون بدراسة المهارات الآتية وهي (الضربة المسقطة الأمامية والخلفية بالريشة الطائرة)

3-6 الاختبارات المهارية :

1- اختبار الضربة المسقطة الأمامية⁽¹⁾:

غرض الاختبار: قياس مهارة الضربة المسقطة الأمامية والخلفية .
الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش، ملعب مخطط بتصميم الاختبار وكما في الشكل (3).
وصف الأداء: بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية للإحماء وبعدها يقف اللاعب في المكان المحدد له (x) وعلى بعد 5م من الشبكة ويكون ماسكا مضربه بمسكه أمامية لاستقبال الريشة المرسلة إليه من الملعب المقابل (O) لتعبر الشبكة محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى والمدرجة (3، 2، 1).
تقويم الأداء : - يقوم اللاعب بأداء (12) محاولة ويحسب له أفضل (10) محاولات.

- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- أعلى نقاط يمكن أن يحصل عليها اللاعب هي (30) نقطة.



شكل (1)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الضربة المسقطة

- 3-7 التجربة الاستطلاعية: تاريخ التجربة يوم 2018/3/1 العاشرة صباحاً .
- مكان التجربة: القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء.
- العينة: تكونت عينة الاستطلاع من (8) طالبات من نفس عينة التجربة الرئيسية
- أهداف التجربة:

 - 1- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته.
 - 2- تلافي المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات.
 - 3- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق للاختبارات .
 - 4- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات
 - 5- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة
 - 6- التعرف على ملائمة التمرينات لأفراد العينة.

- 3-8 الاختبارات القبلية: طبق الباحثون الاختبارات القبلية في 2018/3/3 في قاعة كلية التربية البدنية – جامعة كربلاء في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم إجراء الاختبارات المهارية .
- 3-9 التمارين المستخدمة بالبحث: من خلال خبرة الباحثون الميدانية في مجال اللعبة وبالا اعتماد على المصادر العربية والأجنبية اعتمدوا تمارين متنوعة وخاصة بالمهارات المدروسة كما عمد الباحثون على اعداد تمارين وفقاً لبعض عادات العقل (المثابرة -التفكير والتوصيل بوضوح ودقه – التساؤل وطرح المشكلات) التي تهدف الى تفعيل نصفي الدماغ واستثمار طاقته من اجل الوصول الى تعلم مثالي، وتم تنظيم هذه التمارين بحيث تتلاءم مع أفراد العينة، واستمر المنهج التعليمي مده (30) يوم وبواقع وحدة تعليمية بالأسبوع وتدخل الباحثون في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية الخاصة وبواقع (30 دقيقة)، اما المجموعة الضابطة فإنها استمرت على منهج المدرس المعتمد في الكلية، وتم البدء بالمنهج بتاريخ 2018/3/10 ولغاية 2018/4/12.
- 3-10 الاختبارات البعدية: أجرى الباحثون الاختبارات البعدية في 2018/4/20 في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية – جامعته كربلاء في الساعة العاشرة صباحاً .
- 3-11 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل بيانات البحث
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- 4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية: بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس



التشتت ، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار (T) وكما مبين في الجدولين (2) و (3).

جدول (2)

بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية

المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الضربة المسقطة الأمامية	1.35	27.5	1.43	27.5	2.213	0.03	معنوي
الضرب الساحق الأمامي	4.13	29.4	4.99	29.4	2.21	0.03	معنوي

ن=9 تحت مستوى دلالة (0.05)

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة، يبين الجدول (3) وصفا لنتائج المجموعة

جدول (3)

بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة

المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الضربة المسقطة الأمامية	1.39	22.4	1.71	22.4	2.211	0.02	معنوي
الضرب الساحق الأمامي	0.67	20	0.71	20	2.042	0.03	معنوي

ن=9 تحت مستوى دلالة (0.05)

4-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية:

يعزو الباحثون معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة، إلى التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية واستخدام طرائق تعلم وأساليب تمرين تتناسب مع نوع المهارة المتعلمة ، كما ان التمرينات كانت مشابهة لحاله اللعب وان الوحدات التعليمية وتنظيمها وطريقة تبويبها من حيث الزمن المخصص لها ومن خلال استمرارية أدائها ونوعية المهام والواجبات المتنوعة المصاحبة للأداء، كما أن لإستراتيجية التعلم بهذه الطريقة جاء منسجماً والزيادة التدريجية لمجموع المحاولات واستخدام المواقف المتغيرة بالكرة أو بدون كرة ومن مواقع ثابتة ومتغيرة وبوسائل تنافسية متنوعة وضمن إمكانية وقدرة الطلاب، وقد أكدت (Linda, 1997) ذلك (إن أسلوب استخدام تمرينات مشابهة للعب هو اقتراب مشجع للمبتدئين لحل المهمات وربط متماسك بين تعلم المهارات والخطط وهذا الاقتراب لتعليم وتطوير المهارات هو تحرك المبتدئ ضمن خطوات متدرجة تعلمه كيف يمارس اللعب، وان الغاية من استخدام هذا الأسلوب هو تطوير أداء المبتدئين في اللعب والتفاعل لتوحيد الإدراك الخططي وتنفيذ المهارة⁽¹⁾ وهذا ما ساعد الطالب على تطور الأداء المهاري من خلال زيادة نسب نجاح المحاولات خلال اللعب ، مما أدى إلى الاكتساب الجيد للمهارة وبالتالي تطور القدرة المهارية والتحكم ودقة الأداء لدى المتعلم وبالتالي فان تنويع التمارين وحركاتها ومهامها جاء ايجابياً إذ زاد من قدرة الأداء وأعطت المتعلم خبرة وتحكماً وسيطرة مشابهة لواقع اللعب الحقيقي وهذا هدف يرغب فيه كل مدرب و مدرس في أن الانتقال من مرحلة الممارسة إلى مرحلة المنافسة بأقل عدد من الأخطاء. ويشير ألفارو (Alfaro) في هذا الصدد إلى ضرورة تنظيم محتوى المنهج بصورة خاصة لاستيعاب طرق تفكير الطلبة وحل المشكلات من خلال استعمال وظائف نصفي

(1) منتظر مجيد ، "تأثير استخدام تمرينات المقتربات الخططية في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات التنس وتطوير أداء اللعب، أطروحة دكتوراه، جامعه بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006، ص111.



الدماغ، وبالتالي فإن عادات العقل ستؤسس على ضوء معطيات المنهج المصمم لهم وليس على ضوء الانجاز الدراسي لهم)

ويتفق مع هذا الرأي شين كوفي (Sean Covey) الذي أكد ضرورة إتاحة الفرصة أمام الطلبة لممارسة طرق التفكير المتنوعة مرات عديدة من خلال وضعهم في مواقف تعليمية-تعليمية على أن تكرر هذه الممارسة في جميع الوحدات التعليمية إلى أن تؤسس في الدماغ وتصبح جزءاً من سلوكهم اليومي وتقودهم إلى أفعال إنتاجية جديدة وهكذا إلى أن تصبح هذه الممارسات عادات عقلية يوظفها الطلبة في مختلف مناحي الحياة ويدركون قيمتها⁽¹⁾.

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية:

بعد جمع البيانات البعديه للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين البعديين و لمجموعتي البحث استخدم الباحثون اختبار(مان وتني) وكما مبين في الجدولين (4) .

جدول (4)

بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعديه و لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم مان وتني	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الضربة المسقطه الأمامية	1,43	22,4	1,71	0,00	0,00	-0,0	معنوي
الضرب الساحق الأمامي	4,99	29,4	0,71	20	0,00	0,00	معنوي

ن=18 تحت مستوى دلالة (0,05)

4-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعديه لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية:

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (4) نلاحظ وجود فروق معنوية في الاختبارات البعديه للاختبارات المهارية لمهارة الارسال الساحق والضرب الساحق واداء مهاره حائط الصد بالكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج التعليمي وفق عادات العقل التي ساعدت المجموعة التجريبية على استثمار عادات العقل وتوظيف اكبر لعمل الدماغ، وان العادات العقلية هي الموقف الذي يتخذه المتعلم بناء على مبدأ اقيم معينه، حيث يرى المتعلم ان تطبيق هذا الموقف مفيد اكثر من غيره، ويتطلب ذلك مستوى من المهارة في تطبيق السلوك بفاعليه ومداومه عليه⁽¹⁾.

كما ان تنظيم مفردات المنهج التعليمي واعطاء تمارين تهدف الى خلق اجواء تنافسيه بين المتعلمين بالإضافة الى وجود بيئة أوسع في الأداء من ناحية عرض حالات متغيرة وحرية وفيها استخدامات قوة مختلفة ولمسافات واتجاهات مختلفة بالإضافة إلى ان مهارة الضربة المسقطه الأمامية والخلفية من المهارات مشوقة وحالة معززة للنجاح وتمتلك دافعيه أكثر للأداء.

(1) حيدر طارق كاظم، عادات العقل المستندة إلى نصفي الدماغ على وفق أداة هيرمان للسيادة الدماغية لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، رساله ماجستير، جامعه بابل، كلية التربية، 2011، ص 112

(1) وسام صلاح عبد الحسين، التعلم المتناغم مع الدماغ، بيروت، دار الكتاب للطباعة والنشر، 2016، ص 81.



5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- ساعد المنهج التعليمي وفق عادات العقل الطالبات على تعلم الضربتين المسقطتين الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة .
- 2- تفوق المنهج التعليمي وفق عادات العقل على المنهج الاعتيادي في مدى تأثيره على تعلم الضربة المسقطة الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة.
- 3- ساعد المنهج التعليمي وفق عادات العقل على تنميته وتوظيف اكبر لطاقت الدماغ بالإضافة الى زياده الدافعية والرغبة للطالبات بالتعلم.

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد المنهج التعليمي والتمارين المستخدمة في تعلم لضربتين المسقطتين الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة.
- 2- اعداد تمارين تعتمد على عادات العقل الاخرى وتناسب مع مستوى افراد الطالبات.
- 3- الاعتماد على عادات العقل في تطوير الجوانب المعرفية والانفعالية وزياده الدافعية للمتعلمين.
- 4- اجراء بحوث مشابهه على عينات اخرى ومهارات مختلفة.



المصادر

- حيدر طارق كاظم، عادات العقل المستندة إلى نصفي الدماغ على وفق أداة هيرمان للسيادة الدماغية لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، رساله ماجستير، جامعه باب، كليه التربية، 2011.
- علي مصطفى طه واحمد عبد الدايم، دليل المدرب في الكرة الطائرة تخطيط، اختبارات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 .
- منتظر مجيد، "تأثير استخدام تمرينات المقتربات الخططية في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات التنس وتطوير أداء اللعب، أطروحة دكتوراه، جامعه بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006 .
- وسام صلاح عبد الحسين، التعلم المتناغم مع الدماغ، بيروت، دار الكتاب للطباعة والنشر، 2016.
- ناهده عبد زيد: تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002.





القدرة القيادية لرؤساء اقسام الانشطة الطلابية وعلاقتها بالولاء التنظيمي لدى العاملين
في اقسام الانشطة الطلابية لجامعات المنطقة الوسطى والجنوبية
م.د بهاء حيدر فليح
جامعة القادسية/قسم الانشطة الطلابية
جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Khalid_swad@yahoo.com

الملخص

القيادة بصفقتها جوهر العملية الادارية وتتبع أهميتها من كونها تؤدي دوراً في المنظمات الادارية وماله من تأثير على جميع جوانب العملية الادارية لتجعلها اكثر فاعلية في تحقيق أهدافها وأن فاعلية اقسام الانشطة الرياضية في الجامعات يعود بالدرجة الاساس الى القدرة القيادية التي يمارسها رئيس القسم في تفاعله مع الآخرين ومنهم العاملين وتبرز مشكلة البحث الحالي في الاجابة على التساؤل الاتي هل للقدرة القيادية لرؤساء اقسام الانشطة الطلابية علاقة بالولاء التنظيمي لدى العاملين في جامعات المنطقة الوسطى والجنوبية، التعرف على مستوى القدرة القيادية لرؤساء اقسام الانشطة الطلابية لدى العاملين في جامعات المنطقة الوسطى والجنوبية والتعرف على مستوى الولاء التنظيمي لدى العاملين في جامعات المنطقة الوسطى والجنوبية أعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة مشكلة البحث تم تحديد مجتمع البحث بـ (130 من العاملين). وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغت العينة الاستطلاعية (6 اشخاص) اما عينة بناء المقياسين فقد بلغت (100 شخصا اما عينة التطبيق فقد بلغت (90 شخصا). رؤساء اقسام الانشطة الطلابية يتمتعون بقدرة قيادية من وجهة نظر العاملين من خلال تمتعهم بالقدرة في التأثير والتوجيه والقيادة.

The leadership ability of the heads of departments of student activities and their relation to the organizational loyalty of employees in the universities of the central and southern regions

Dr.KhalidaswadUniversity of Muthanna - Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Dr. BahaaHaidarFalihUniversity of Qadisiyah - Department of student activities

Dr. Haidar Mohammed Mosleh:University of Qadisiyah - Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Leadership as the jewel of the administrative process and stems from the importance of being a role in the administrative organizations and its impact on all aspects of the administrative process to make them more effective in achieving its objectives and that the effectiveness of the sections of sports activities in universities is due mainly to the leadership capacity exercised by the head of the department in interaction with others and them The current research problem is the answer to the following question: Is the leadership ability of the heads of student activities related to the organizational loyalty of workers in the universities of the central and southern regions? Sam study activities of employees in the universities of the central and southern region and to identify



the level of organizational loyalty among staff in the universities of the central and southern regions. The researchers relied on the descriptive approach, the survey method and the correlative relations to suit the nature of the research problem. The research community was identified as 130 workers. The sampling sample was 6 persons. The sample of the construction of the two measurements was 100 persons, while the sample of the application was 90 persons. The heads of the student activities departments have the ability to lead from the point of view of the employees through their ability in the Impact, direction and leadership.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

القيادة بصفاتها جوهر العملية الادارية وتتبع أهميتها من كونها تؤدي دوراً في المنظمات الادارية وماله من تأثير على جميع جوانب العملية الادارية لتجعلها اكثر فاعلية في تحقيق أهدافها وأن فاعلية اقسام الانشطة الرياضية في الجامعات يعود بالدرجة الاساس الى القدرة القيادية التي يمارسها رئيس القسم في تفاعله مع الآخرين ومنهم العاملين، وان نجاحه في القيادة يعتمد على مدى قدرته في التأثير عليهم وتوجيه جهودهم للعمل الفعال وتحسين التعاون والانسجام وجعلهم يرتبطون معاً في مجموعة واحدة لأجل تحقيق الاهداف المطلوبة، وهذا كله يعد قاعدة أساسية في تكوين الولاء للقسم عند العاملين والتزامهم بالقيم وسعيهم لبذل الجهد لصالح تحقيق أهداف القسم. ان حيوية الإدارة ودرجة استعدادها للإنجاز المهام المناط بها تتوقف على طبيعة قيادتها التي تقوم بالفعل المنسق بالطاقات البشرية والمادية الموجهة لها والمؤثرة فيها بقصد تحقيق الأهداف المخطط له وضرورة اختيار القيادات من الذين يتصفون بمؤهلات علمية وأدارية فيهم صفات القدرة الصالحة المؤمنة برسالة القسم ولها القدرة على التفاعل الحي الإيجابي مع المرؤوسين فيها والقادرة على بناء علاقات إنسانية سليمة معهم. وتظهر أهمية القيادة خاصة عند رؤساء الأقسام من خلال قدرتهم على التعامل والتفاعل والتأثير على العاملين وحثهم على أنجاز المهام والواجبات الموكلة اليهم في جو يسوده التعاون والتفاهم، وهذا التفاعل والتأثير هو قاعدة أساسية في تكوين الولاء عندهم وانعكاسه في أعمالهم والتزامهم بالقيم وسعيهم في تنفيذ الأعمال الموكلة اليهم. والولاء التنظيمي هو المفتاح الأساسي والمهم لتفحص مدى انسجام أفراد التنظيم مع بعضهم من جهة وانسجام الافراد ومنظماتهم من جهة أخرى حيث يصف البعض الولاء التنظيمي بأنه العملية التي تصبح فيها أهداف المنظمة وقيمها وأهدافها أكثر اندماجاً وتطابقاً وعليه فان الفرد في المنظمة كلما تطابقت أهدافه مع أهداف المنظمة تولدت لديه الرغبة القوية في المحافظة على عمله وبذل أعلى درجات الجهد في أدائه وقيامه بالمهام المطلوبة منه في عمله من هنا جاءت أهمية البحث .

2-1 مشكلة البحث:

-تبرز مشكلة البحث الحالي في الاجابة على التساؤل الاتي هل للقدرة القيادية لرؤساء اقسام الانشطة الطلابية علاقة بالولاء التنظيمي لدى العاملين في جامعات المنطقة الوسطى والجنوبية.

3-1 اهداف البحث:

1. التعرف على مستوى القدرة القيادية لرؤساء أقسام الأنشطة الطلابية لدى العاملين في جامعات المنطقة الوسطى والجنوبية .

2- التعرف على مستوى الولاء التنظيمي لدى العاملين في جامعات المنطقة الوسطى والجنوبية.



3- التعرف على العلاقة بين القيادية لرؤساء اقسام الانشطة الطلابية وعلاقتها بالولاء التنظيمي لدى العاملين في جامعات المنطقة الوسطى والجنوبية.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: العاملين في اقسام الانشطة الطلابية

2-4-1 المجال الزمني: 2018/9/15 الى 2018/11/1

3-4-1 المجال المكاني: اقسام الانشطة الطلابية في الجامعات

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: أعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة مشكلة البحث والذي يُعرف بأنه، أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بالأرقام من خلال جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة. (1)

2-2 مجتمع البحث: تم تحديد مجتمع البحث بـ (130 من العاملين). وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغت العينة الاستطلاعية (6 اشخاص) اما عينة بناء المقياسين فقد بلغت (100 شخصا) اما عينة التطبيق فقد بلغت (90 شخصا)

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل البحث: استعان الباحثان بالادوات والوسائل الآتية المصادر والمراجع – المقابلات الشخصية استمارة الاستبيان-شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) -استمارة تفرغ البيانات- حاسوب محمول نوع (DELL).

2-4 خطوات البناء والإجراءات الميدانية:

1-4-2 إجراءات بناء المقياسين:

2-1-4-2 الهدف من بناء من المقياسين: إن الهدف هو بناء مقياسي (القدرة القيادية والالتزام التنظيمي).
2-1-4-2 تحديد مجالات وعبارات المقياسين: لغرض تحديد مجالات المقياس قام الباحثان بالاطلاع على الادبيات والمصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ومصادر الانترنت التي تخص علم والإدارة الرياضية وبعض المقياس و لغرض تحديد المجالات الصالحة لمقياس القدرة القيادية وتضمنت الاستمارة (4) مجالات تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وبواقع (7) خبير وبعد جمع البيانات وتفرغها استخدم الباحثان اختبار (كا²) للتعرف على المجالات الصالحة من غيرها حيث كانت قيمه (كا²) المحسوبة لهذه المجالات كانت أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (3.84) عند درجه حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين صلاحية جميع المحاور

2-3-4-2 تحديد عبارات المقياسين: أعتمد الباحثان لبناء الصيغة الأولية للمقياس بالاطلاع على المصادر العربية وبعض الدراسات السابقة، وبعدها قام الباحثان بصياغة العبارات للمقياسين، وقد حاول الباحثان إن يراعي سهولة ووضوح مضمونها وعدم اختلاف الأفراد في تفسيرها وقصرها وهكذا فقد بلغ عدد العبارات بصيغتها الأولية لمقياس القدرة القيادية (50) عبارة ومقياس الالتزام التنظيمي (20) عبارة.

2-4-1-4-2 تحديد أسلوب وأسس صياغة العبارات: استخدم الباحثان أسلوب ليكرت في الإجابة على عبارات المقياس وذلك حسب رأي الخبراء حيث يعد من الأساليب الشائعة في القياس لأن هذا الأسلوب يتميز بما يلي (2):

- سهولة استعمالها. - تقلل من درجة التخمين وعامل الصدفة. -تعد طريقة ليكرت من أفضل الطرق في التنبؤ بالسلوك أو الظاهرة (1).

(1) عبد الله فلاح المنيزل، عدنان يوسف العتوم: مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، عمان، دار إثراء للنشر والتوزيع، 2010، ص 269.

(2) خير الدين علي عويس وعصام الهلالي: الاجتماع الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1997، ص 67.



2-4-1-5 صلاحية عبارات المقياسيين: بعد إعداد المقياسين بصيغتها الأولية والذي احتوى على (50) عبارة و20 عبارة قام الباحثان بعرض المقياسيين على مجموعة من المحكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال العلوم الرياضية والإدارية ملحق (1) وذلك من أجل التعرف على مدى صلاحية عبارات المقياس ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت وحول استخدام أسلوب ليكرت سلماً لتقدير درجات أفراد العينة، وبعد جمع البيانات وتفريغها استخدم الباحثان اختبار (كا²) للتعرف على العبارات الصالحة من غيرها وقد أظهرت النتائج صلاحية (جميع عبارات المقياسيين. حيث كانت قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1)

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: وهي تجربة مصغرة تطبق على عينة صغيرة من نفس مجتمع البحث تجري تحت ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسية الهدف منها:⁽²⁾
- التعرف على الأخطاء والمعوقات - التعرف على إمكانية الكادر المساعد- التعرف على إمكانية أفراد العينة على تطبيق الاختبار.

2-4-4-1 تحليل العبارات إحصائياً: ويعرف تحليل العبارات بأنه الدراسة التي تعتمد على التحليل المنطقي الإحصائي والتجريبي لوحدات الاختبار لغرض معرفة خصائصها وحذف وتعديل أو إبدال أو إضافة أو إعادة ترتيب هذه العبارات حتى يتسنى الوصول إلى اختبار ثابت وصادق من حيث الطول والصعوبة⁽³⁾

2-4-4-2 استخراج القدرة التمييزية: أن الهدف الأساسي من هذه الخطوة تحليل عبارات الأداة إحصائياً للتعرف على القوة التمييزية لكل عبارة حيث بعد ترتيب نتائج درجات المستجيبين على كل عبارة تنازلياً وبعد تحديد نسبة (27%) للمجموعة العليا و (27%) للمجموعة الدنيا، لتكون مجموعتين محكيتين، حيث تطبيقه على عينة التحليل الإحصائي المحددة (عينة البناء) البالغ عددهم (100) فرداً فإن (27%) تعني أن عدد أفراد المجموعة المحكية العليا (27) فرداً، تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة مدى تمييز فقرات المقياس بين المجموعة العليا من الأفراد والمجموعة الدنيا، وتم الإبقاء على عبارات المقياسيين التي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لقيمة (ت) المحسوبة إذ كانت عند درجة حرية (52) ومستوى دلالة (0.05)، وبهذا الإجراء بقيت جميع عبارات المقياسيين.

2-5 الاسس العلمية للمقياسيين:

2-5-1 صدق المقياسيين: يعد مفهوم الصدق من أكثر المفاهيم الأساسية أهمية في مجال الاختبارات والقياس، فصدق الاختبار يعرف أنه (المدى الذي تكون به أداة القياس مفيدة لهدف معين لذا عمد الباحثان الى التحقق من صدق المقياسيين.

2-5-1-1 صدق المحتوى: حيث يقصد به قياس مدى الاختبار للنواحي او المكونات المختلفة للجانب المراد قياسه.⁽⁴⁾ وتحقق هذا النوع من الصدق عندما قام الباحثان بأعداد المقياسيين وتحديد مجالاته وعباراته بالاستعانة بمجموعة من الاساتذة الخبراء في مجال الادارة الرياضية و علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس، وتم التعديل في ضوء ملاحظاتهم عليها، وبذلك تم قبول العبارات التي حصل على موافقة الخبراء، وحذفت العبارات التي لم تحصل على موافقتهم .

2-5-1-2 صدق التكوين الفرضي: أما صدق التكوين الفرضي ويطلق عليه أيضاً صدق البناء أو صدق المفهوم لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى مطابقة درجات المقياسيين للمفاهيم التي أعتمد عليها

(1) شاكر مبدر جاسم: نظم التوجيه المهني والإرشاد التربوي المقارن، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1990، ص144 .

(2) حيدر عبد الرضا الخفاجي: الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية، بابل، ط1، 2014، ص77 .

(3) محمد عبد السلام احمد: القياس النفسي والتربوي، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، 1980، ص43 .

(4) محمد شحاته ربيع: قياس الشخصية، القاهرة، دار المعرفة الجامعية، ط2، 1998، ص135 .



الباحثان في بنائه، إن صدق البناء من أكثر أنواع الصدق أهمية في مراحل بناء المقياسيين لأنه يشكل الإطار النظري للمقياس وإن حسابه يعد أكثر تعقيداً من أنواع الصدق الأخرى لأنه يعتمد على افتراضات نظرية يتحقق منها تجريبياً⁽¹⁾.

وقد تحقق الباحثان من صدق التكوين الفرضي أو البناء بالوسائل الآتية:

1-5-3-2-1 المجموعتان الطرفيتان: ويعد التميز من الخصائص السيكمترية (القياسية) التي تدل على قدرة عبارات المقياسيين على التمييز بين المفحوصين لكي تتمكن المقياسيين من الكشف عن الفروق الفردية بين الافراد في السمة المقاسة التي يقوم عليها اساسا القياس النفسي، لأنها تميز بين الافراد الذين حصلون على درجات مرتفعة في السمة التي تقيسها العبارات كلها، عن الافراد الذين يحصلون على درجات منخفضة⁽²⁾، ولتحقيق ذلك اعتمد الباحثان أسلوب المجموعتين الطرفيتين في حساب القوة التمييزية للعبارات المقياسيين حيث تكون مقياس القدرة القيادية من (50) عبارة موزعة على مجالات ومقياس الولاء التنظيمي (20) عبارة باستخدام الحقيبة الاحصائية .

2-5-2 ثبات المقياسيين:

2-5-3 معامل ألفا كرونباخ: استخدم الباحثان طريقة الفا كرونباخ لأنها تستخدم في اي نوع من الاسئلة المقالية والموضوعية⁽³⁾، ولحساب الثبات بمعامل الفا كرونباخ للمقياسيين اعتمد الباحثان على عينة البناء نفسها البالغ عددها (60)، وعند حساب قيمة معامل الثبات اتضح انها (0.876) لمقياس القدرة القيادية و (0.864) لمقياس الولاء التنظيمي وهو معامل ثبات جيد ومقبول يمكن الاعتماد عليه.

2-6 التطبيق النهائي للمقياس: بعد استكمال كل متطلبات وإجراءات بناء المقياس أصبح المقياسيين جاهزاً للتطبيق وقام الباحثان بتطبيق المقياسيين بصورته النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها (90) فرداً، حيث تم استرجاع جميع الاستبيانات من العينة وبعد تحليل استجابات عينة البحث تم جمع البيانات في استمارة خاصة.

2-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات .

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 التعرف على القدرة القيادية لرؤساء اقسام الأنشطة الطلابية ف من وجهة نظر العاملين:

الجدول (1)

يوضح ترتيب المجالات بحسب المعدل العام

الرتبة	المجالات	الوسط المرجح	الوزن المنوي
1	الاتصال	3.438	68.768
2	المرونة	3.388	67.766
3	الموضوعية	3.348	66.969
4	استخدام السلطة	3.330	66.595
5	فهم الآخرين	3.242	64.842

من خلال ملاحظة الجدول اعلاه جاء مجال مبادئ الاتصال بالترتيب الاول اذا بلغ الوسط المرجح (3.438)، ووزن منوي (68.768)، وهذا يبين اي ان رئيس القسم قادر على نقل الافكار باختيار الكلمات

(1) عامر سعيد الخيكاني: بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مركز اللعب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002، ص 68 .

(2) محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2006، ص 131 .

(3) صالح ارشد العقيلي، سامر محمد الشايب: التحليل الاحصائي باستخدام البرامج spss، عمان دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، 1988، ص 282 .



والوسائل المناسبة التي توصل الى الفكرة المطلوبة. و في حين بلغ مجال (المرونة) بالمرتبة الثانية، اذ بلغ الوسط المرجح (3.388)، ووزن مؤوي (67.766)، تبين ان رئيس القسم يتمكن من تغيير او تطويرها بمرونة كافية، اما في مجال (الموضوعية) فقد جاء بالمرتبة الثالثة حيث بلغ الوسط المرجح (3.348)، و وزن مؤوي (66.969)، وهذا يبين ان رئيس القسم لديه قدرة على رؤية الاشياء بصفة عامه اكثر منها ذاتية والقدرة على اصدار القرارات من دون تأثيرات، في حين جاءت نتيجة مجال (استخدام السلطة) بالمرتبة الرابعة حيث بلغ الوسط المرجح (3.330)، و وزن مؤوي (66.595) ويبين ان رئيس القسم يستخدم سلطته بطريقة صحيحة في المواقف المناسبة، واخيرا جاء مجال (فهم الآخرين) الذي حل بالمرتبة الخامسة حيث بلغ الوسط المرجح (3.242)، و وزن مؤوي (64.842) ويبين هذا ان رئيس القسم قادر على فهم الجماعة وتفهيم دوافعهم وعواطفهم وهذه النتيجة تتفق مع دراسة القره لوسي (2012) في حصول مجال الاتصال على الترتيب الاول وتباينت معها في ترتيب المجالات الاخرى وكذلك تبين هذا الهدف مع دراسة القيسي (2010) من حيث الهدف.

3-2 التعرف على الولاء التنظيمي لدى العاملين في اقسام الانشطة الطلابية:

استخدم الباحثان الوسط المرجح والوزن المؤوي وظهرت النتائج كالآتي، جاءت الفقرة (2) في المرتبة (1) والتي تنص على (اشعر ان عملي بالقسم يشكل جزءاً من حياتي) اذ بلغ الوسط المرجح (3.835)، ووزن مؤوي (76.703) وهي اعلى من الوسط الفرضي (3) وعند مقارنة الوسطين المرجح والفرضي تبين ان العاملين يشكل عمله بالقسم جزءاً من حياته، وقد حصلت الفقرة (1) التي تنص على (اشعر بالفخر لانني اعمل بهذا القسم) على الرتبة (2) بوسط مرجح (3.776) و وزن مؤوي (75.514) وهي اعلى من الوسط الفرضي (3) وهذا يبين العاملين يشعروا بالفخر لانتمائهم هذه القسم، كما حصلت الفقرة (3) التي تنص (اعتقد ان علاقتي بالقسم علاقة تبادل منفعة) على الرتبة (19) بوسط مرجح (3.362) و وزن مؤوي (67.243) وهي اعلى من الوسط الفرضي (3) وعند مقارنة الوسطين (المرجح والفرضي) تبين ان عضو هيئة يعتقد ان علاقته بالقسم علاقة تبادل منفعة. كما جاءت الفقرة (17) التي تنص على (اشعر ان للحوافز المادية أثر على ولائي للقسم) في الرتبة (20) بوسط مرجح (3.324) و وزن مؤوي (66.486) وهي اعلى من الوسط الفرضي (3) وعند مقارنة الوسطين (المرجح والفرضي) تبين ان للحوافز المادية اثر كبير في حياة العاملين، اما المعدل العام للولاء التنظيمي، الوسط المرجح (3.574)، ووزن مؤوي (71.481) وهذه النتيجة تتفق مع دراسة دراسة السعود وسلطان (2009).



الجدول (2)

يبين الوسط المرجح والوزن المئوي لفقرات مقياس الولاء التنظيمي

الرتبة	الفقرة	نص الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	2	أشعر أن عملي بالقسم يشكل جزءاً من حياتي	3.835	76,703
2	1	أشعر بالفخر لأنني أعمل بهذا القسم	3.776	75,514
3	13	أفتخر عند حصولي على كتاب شكر على عملي بالقسم	3.724	74,486
4	18	أرى أن مهنتي في القسم أفضل المهن	3.681	73,622
5	10	أشعر باستقرار نفسي لعملي بالقسم	3.678	73,568
6	15	تدفعني الإدارة العادلة للتمسك بعملي	3.646	72,919
7	11	أرى أن عملي بالقسم يحقق ذاتي	3.632	72,649
8.5	4	أشعر بالانسجام مع بقية الزملاء في القسم	3.597	71,946
8.5	14	أدافع عن هذه القسم حتى عند تركي للعمل فيها	3.597	71,946
10	8	أشعر أن نجاحي المهني هو جزء من نجاح القسم	3.581	71,622
11	16	بقائي بهذه القسم نابع من أيماني بقيمتها وأهدافها	3.570	71,405
12	6	أسعى دائماً لبذل مزيد من الجهد لتحقيق أهداف الجامعة	3.562	71,243
13	19	أفضل البقاء بهذه القسم حتى لو اتاحت لي فرصة عمل أخرى	3.559	71,189
14	7	أجد أن فريقي تتطابق مع قيم القسم	3.511	70,216
15	20	أرى أن عملي بالقسم أفضل مقارنة بالأقسام الأخرى	3.495	69,892
16	9	أشعر أن رئيس قسمي يعاملني كزميل لا كمرووس	3.454	69,081
17	12	أشارك في الدورات التدريبية بحماس	3.451	69,027
18	5	أهدافي منسجمة مع أهداف القسم	3.443	68,865
19	3	أعتقد أن علاقتي بالقسم علاقة تبادل منفعة	3.362	67,243
20	17	أشعر أن للحوافز المادية أثر على ولائي للقسم	3.324	66,486
		المعدل العام	3.574	71,481

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين القدرة القيادية لرؤساء أقسام الأنشطة الطلابية بالولاء التنظيمي للعاملين:

لغرض التحقق من هذا الهدف تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين القدرة القيادية والولاء التنظيمي حيث بلغ معامل الارتباط (0.88) وظهرت القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون (0.098) بدرجة حرية (368) عند مستوى دلالة (0.05) وهي دالة أي توجد علاقة بين القدرة القيادية والولاء التنظيمي وهذه النتيجة تتفق مع دراسة القيسي (2010) ومع دراسة عبدالله بشير (2010) وتظهر أهمية القيادة عند رؤساء الأقسام من خلال قدرتهم على التعامل والتفاعل والتأثير على العاملين وحثهم على إنجاز المهام والواجبات الموكلة اليهم في جو يسوده التعاون والتفاهم وهذا التفاعل والتأثير هو قاعدة أساسية في تكوين الولاء عندهم وانعكاسه في أعمالهم والتزامهم بالقيم وسعيهم في تنفيذ الأعمال الموكلة اليهم. ففكرة رئيس القسم تنعكس سلوكياً على العاملين وزيادة دافعيتهم ورغبتهم في العمل وزيادة مستوى الولاء التنظيمي عندهم.



4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. رؤساء اقسام الانشطة الطلابية يتمتعون بقدرة قيادية من وجهة نظر العاملين من خلال تمتعهم بالقدرة في التأثير والتوجيه والقيادة.
2. ان العاملين في اقسام الانشطة الطلابية ظهر ان لديهم ولاء تنظيمي للجامعة.
3. ظهرت علاقة بين القدرة القيادية والولاء التنظيمي لدى عينة البحث ككل.

2-4 التوصيات:

1. توفير برامج مكثفة لرؤساء الاقسام حول كيفية وتأثير القدرة القيادية التي تزيد من ولاء مرؤسيهم
2. تعزيز الولاء التنظيمي لدى العاملين من خلال اشاعه ثقافة الحوار وتبادل الافكار والآراء المختلفة وترسيخه وما ينجم عنه من فوائد تعود عليهم بالنفع الكبير.
3. عقد دورات تدريبية لرؤساء الاقسام تسهم في زيادة معرفتهم بالقدرة القيادية وكيفية تأثيرهم على ولاء مرؤسيهم.

المصادر:

- عبد الله فلاح المنيزل، عدنان يوسف العتوم: مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، عمان، دار إثراء للنشر والتوزيع .
- خير الدين علي عويس وعصام الهاللي: الاجتماع الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1997،
- شاكر مبدر جاسم: نظم التوجيه المهني والإرشاد التربوي المقارن، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1990.
- حيدر عبد الرضا الخفاجي: الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية، بابل، ط1، 2014 .
- محمد عبد السلام احمد: القياس النفسي والتربوي، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، 1980 .
- صالح ارشد العقيلي، سامر محمد الشايب: التحليل الاحصائي باستخدام البرامج spss، عمان دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، 1988.
- محمد شحاته ربيع: قياس الشخصية، القاهرة، دار المعرفة الجامعية، ط2، 1998 .
- عامر سعيد الخيكاني: بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقنيه على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مركز اللعب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002 .
- محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2006.
- فاطمة شهاب حبيب القرة لوسي: القدرة على القيادة التربوية وعلاقتها بالتفكير الاستراتيجي لدى رؤساء الاقسام في الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة المستنصرية 2012
- احمد بهجت احمد القيسي: القدرة القيادية لعمداء كليات جامعات محافظة بغداد وعلاقتها بمدى استخدام استراتيجيات مواجهة الصراع التنظيمي، أطروحة دكتوراه، كلية التربية - ابن رشد، جامعة بغداد، 2010.
- راتب السعود: أنماط السلوك الاداري لمديري المدارس الثانوية العامة في الاردن وفقا لنظرية رنسلبيكرت (نظام 1 - نظام 2) وعلاقتها بمستوى الولاء التنظيمي لمعلمي مدارسهم، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، مجلد 5، عدد 3، 2009.



-سوزان سلطان: درجة العدالة التنظيمية لدى رؤساء الاقسام الاكاديمية في الجامعات الاردنية الرسمية وعلاقتها بالولاء التنظيمي لاعضاء الهيئات التدريسية فيها، مجلة جامعة دمشق، **المجلد 25، العدد (2+1)، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الاردن. 2009**

-عبد الله بشير الرشدي: الانماط القيادية المدرسية في المرحلة المتوسطة في دولة الكويت وعلاقتها بالولاء التنظيمي للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الاوسط، 2010.

ملحق (1)
يبين السادة الخبراء

ت	الاسم	التخصص	اللقب العلمي	مكان العمل
1	د. قصي فوزي خلف	الادارة الرياضية	استاذ	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. عبد الحليم جبر نزال	الادارة الرياضية	استاذ	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. نصير قاسم خلف	الادارة الرياضية	استاذ	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. سلام حنتوش رشيد	الادارة الرياضية	استاذ مساعد	الجامعة المستنصرية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د. جاسم جابر محمد	الادارة الرياضية	استاذ مساعد	جامعة القاسم الخضراء
6	د. ساجت مجيد جعفر	الادارة الرياضية	استاذ مساعد	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	د. عماد عزيز نشمي	الادارة الرياضية	استاذ مساعد	جامعة المثنى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





اثر تمرينات باستخدام جهاز (Vertimax) لبعض القوى الساقين ومستوى الاداء المهاري للاعبين
الريشة الطائرة

م. مخلص ضياء عبد الرسول
جامعة القادسية/كلية التربية

م. ياس مجيد دهش الاسدي
جامعة القادسية/كلية التمرين

1983.mokhalad@gmail.com

Yass.majeed@gmail.com

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة للتعرف على اثر تمرينات لبعض القوى للساقين باستخدام جهاز (Vertimax)، للاعبين الناشئين في لعبة الريشة الطائرة، تكونت العينة من (8) لاعبين، وقسمت لمجموعتين متساويتين العدد (تجريبية وضابطة) كانت مدة البرنامج (12) اسابيع توصلت الدراسة لنتائج التمرينات باستخدام جهاز (Vertimax) له دور فعال في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومطالبة القوة للساقين لدى لاعبي الريشة الطائرة فئة الناشئين وحقق نتائج فعلية في الاداء أثناء البرنامج المعد والنتائج الاحصائية تثبت ذلك .
الكلمات المفتاحية: جهاز (Vertimax)، القوى الساقين، الريشة الطائرة.

Effect of exercises using Vertimax for some leg strength and level of skill of badminton players

Lecturer: Mokhalad Dheyaa Abdulrasool

1983.mokhalad@gmail.com

Lecturer: yass majeed dahash

Yass.majeed@gmail.com

Abstract

The aim of the study was to identify the effect of exercises for some legs using Vertimax for beginners in the badminton game. The sample consisted of 8 players and was divided into two equal groups (experimental and control). The duration of the program was 12 weeks. The Vertimax device has an active role in the development of explosive power and the power of speed and strength of the legs of the beginners' badminton players and achieved actual results in the performance of the program and the statistical results to prove it.

1-تعريف بالبحث:

1-1 مقدمة واهمية البحث:

ان الاتجاه لدول العالم في اشراك الاجهزة الرياضية في العملية التدريبية أصبحت بشكل واسع، بهدف رفع مستوى قدرات الرياضي من الناحية الوظيفية والبدنية بشكل كبير والوصول الى المستويات العليا بوقت قصير، واستخدام الاجهزة كوسيلة فعالة وحديثة في تدريباتهم اليومية للرياضيين من قبل القائمين على العملية التدريبية، ومن هذه جهاز Vertimax لتطوير القوة العضلية من خلال استخدام المقاومات الخارجية مختلفة الشدة والمتمثلة بسحب الحبال التي تضاف الى جسم اللاعب مع مجموعة من التمرينات المختلفة يمكن تحقيقها بواسطته.

تعد القوة العضلية المكون الأول من حيث الأهمية في اللياقة البدنية وتعد هذه الصفة من بين أهم مكونات الأداء المهاري لان كل حركة تعتمد بالأساس عليه ولولاها لفقد الإنسان الحركة، وتبدو



أهمية الالاهمية في إنها تؤثر في أنماء بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والمطاولة فهي ترتبط بالسرعة لإنتاج الحركة السريعة القوية، وترتبط مع المطاولة عند أداء بعض الحركات التي تتطلب المزيد من القوة العضلية لتغيرات طويلة نسبيا وان هذه لها خصوصية في لعبة الريشة الطائرة التي تتميز بأنواع عديدة من المهارات والتنوع يحتاج إلى امتلاك اللاعبين قدرات بدنية مختلفة ومتعددة من حيث القوة الانفجارية والمستخدمة من قبل اللاعب في الضرب الساحق والقوة المميزة بالسرعة التي تساعد في الحركة للرد السريع على المنافس و تحمل القوة التي تساهم في استمرارية اللاعب لمجابهة ظروف اللعب .

وهنا تكمن أهمية البحث في اثر التمرينات باستخدام جهاز (Vertimax) لبعض القوى الساقين ومستوى الاداء المهاري للاعبين الريشة الطائرة فئة الناشئين .

2-1 مشكلة البحث:

يهدف التدريب الرياضي الحديث الى الارتقاء بمستوى الاداء والوصول الى المستويات العليا وهذا يعتمد على عملية التدريب واستخدام الاجهزة والوسائل الحديثة لمعالجة المشاكل ووضع الحلول الميسرة، ونظرا لكون الباحثان يعمل في مجال التدريب لاحظا قصورا وبحاجة ماسة لجهاز يطور المستويات فارتأوا العمل على هذا النوع من الاجهزة الحديثة في التدريب لما له من تأثير واضح يهدف تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وبالتالي مخرجاتها على الاداء المهاري والوظيفي لذا فارتأوا الباحثان الخوض في غمار مشكلة البحث لمعرفة مدى اثر التمرينات باستخدام جهاز (Vertimax) لبعض القوى الساقين ومستوى الاداء المهاري للاعبين الريشة الطائرة فئة الناشئين.

3-1 أهداف البحث: يهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمرينات لتنمية بعض القوى للساقين باستخدام جهاز (Vertimax) .
- 2- اثر التمرينات باستخدام جهاز (Vertimax) لبعض القوى الساقين ومستوى الاداء المهاري للاعبين الريشة الطائرة.

4-1 فرض البحث: يفترض الباحث بأن:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير التمرينات في بعض انواع القوى للساقين والاداء المهاري باستخدام جهاز (Vertimax) بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الناشئين في المدرسة التخصصية بالريشة الطائرة في محافظة بابل .

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2018/1/2 ولغاية 2018/3/27.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة نادي بابل الرياضي

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب مجموعتين متكافئتين لتحقيق أهداف البحث وحل مشكلته.

2-2 مجتمع البحث: حدد الباحثان مجتمع البحث وهم لاعبي المدرسة التخصصية للريشة الطائرة فئة للناشئين لسنة (2018)، وهذا يعني استخدم الباحثان طريقة الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع والبالغ عددهم (8)، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين العدد عن طريق القرعة المجموعة الاولى تجربيه وتضم (4) لاعبين والتي تم تطبيق التمرينات باستخدام الجهاز في تنمية بعض انواع من القوى (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة)، والمجموعة الثانية ضابطة حيث استخدم المنهج المقرر من قبل المدرب والبالغة (12) أسابيع، وتم اجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين.



جدول (1)

يبين التجانس بين مجموعتي الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	172.000	2.607	1.515%
2	الوزن	كغم	64.500	2.738	4.244%
3	العمر	سنة	17.833	0.983	5.512%
4	القوة الانفجارية للسائقين	سم	27.333	2.250	8.231%
5	القوة المميزة بالسرعة للسائقين	متر	11.667	1.032	8.845%
6	مطاولة القوة للسائقين	عدد	15.500	2.881	18.587%
7	الارسال القريب	درجة	5.167	0.983	19.024%
8	الارسال البعيد	درجة	5.500	0.836	15.2%
9	ضربة المدفوعة الامامية	درجة	4.833	0.752	15.559%
10	ضربة المدفوعة الخلفية	درجة	500	0.711	14.22%
11	الابعاد الامامي	درجة	4.500	1.048	23.288%
12	الابعاد الخلفي	درجة	4.333	1.032	23.817%

وكما مبين في الجدول (1، 2) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة " (وديع وحسن: 161).

جدول (2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي الدراسة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق
		س	± ع	س	± ع		
1	الطول	171.000	3.605	173.000	1.000	0.926	عشوائي
2	الوزن	64.333	4.041	64.666	1.527	0.134	عشوائي
3	العمر	18.000	1.000	17.667	1.154	0.378	عشوائي
4	القوة الانفجارية للسائقين	27.666	3.055	27.000	1.732	0.329	عشوائي
5	القوة المميزة بالسرعة للسائقين	11.333	1.154	12.000	1.000	0.756	عشوائي
6	مطاولة القوة للسائقين	14.333	3.785	16.667	1.527	0.990	عشوائي
7	الارسال القريب	5.333	1.155	5.000	1.000	0.378	عشوائي
8	الارسال البعيد	5.333	0.577	5.667	1.154	0.447	عشوائي
9	ضربة المدفوعة الامامية	4.666	0.577	5.000	1.000	0.500	عشوائي
10	ضربة المدفوعة الخلفية	5.000	1.000	4.667	0.577	0.511	عشوائي
11	الابعاد الامامي	4.333	0.577	4.666	1.728	0.354	عشوائي
12	الابعاد الخلفي	4.000	1.000	4.667	0.155	0.756	عشوائي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) = (2.132)

2-3 أدوات جمع المعلومات والوسائل والأجهزة المستعملة:

2-3-1 أدوات جمع المعلومات: 1- المصادر العربية والأجنبية. 2- الخبراء والمختصون. 3- الملاحظة.

4- فريق العمل المساعد.

2-3-2 الأجهزة والأدوات والأجهزة:

- مضرب ريشة نوع (Yonex) عدد (8) و ريشة طائرة نوع (Yonex) عدد (8) .

- ملعب ريشة طائرة نظامي مع ملحقاته.



-جهاز (Vertimax).

-الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

-اختبار الوثب الطويل من الثبات⁽¹⁾:

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للسائقين.

-اختبار ثلاث حجلات برجل اليمين او برجل اليسار⁽²⁾:

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات الساقين.

-اختبار تحمل عضلات الرجلين (القرفصاء)⁽³⁾:

الهدف من الاختبار: قياس تحمل عضلات الساقين.

5-2 التجربة الاستطلاعية: أن التجربة الاستطلاعية مهمة للباحثين ولغرض التعرف على المعوقات

والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية، وقام الباحث تجربة

استطلاعية بتاريخ 2017/12/15 في قاعة النادي بابل الرياضي (بابل) بواقع لاعبين من

مجتمع البحث الأصلي وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية البسيطة .

6-2 تقييم مستوى أداء المهاري: يتم تقييم الاداء المهاري بواسطة (3) محكمين* وذلك بوضع الدرجة

من (10) لكل الاداء، إذ تم اخذ بنظر الاعتبار وضع جميع المهارات الاساسية للعبة الريشة

الطائرة، ويأخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم لاعبين ثم يقيم مستوى الأداء للاختبارات القبلية

والبعدية وتم أعداد استمارة الاداء خاصة بذلك**.

2-6 إجراءات التجربة الرئيسية:

2-6-1 الاختبار القبلي: أجرى الباحثان الاختبارات القوة وتقيم لمستوى الاداء القبلي من قبل

المحكمين في يوم 2017/12/28 في الساعة العاشرة على قاعة نادي بابل الرياضي (بابل) .

2-6-2 التجربة الرئيسية: في ضوء التجربة الاستطلاعية اعد الباحثان مجموعة من تمارين عددها

(18) تمرين* لتنمية القوة باستخدام الجهاز (Vertimax) مقسمة الى ثلاث مجاميع طبقت على عينة

البحث وقد اعتمد الباحثان في وضع التمارين على المصادر العلمية ورأي الخبراء في تطبيق وتقسيم

التمارين حيث تكونت من لمجموعة التجريبية على مدى (12) أسبوع وبواقع (3) وحدات اسبوعيا

(تدريبية)** مع استخدام مبدا التمرج (3-1) عند تطبيقها وتكون في فترة الإعداد الخاص وفي بداية

قسم التطبيقي من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية .

2-6-3 الاختبار البعدية: بعد الانتهاء من المنهج المعد من قبل المدرب لفترة الإعداد الخاص أجرى

الباحثان الاختبارات القوة وتقيم لمستوى الاداء المهاري بعدي من قبل المحكمين في يوم

2018/3/29 على قاعة نادي بابل الرياضي في محافظة بابل الساعة العاشرة صباحا، وحرص

الباحثان على توفير الإجراءات والشروط نفسها التي كانت محيطة في الاختبارات وتقييم القبلي.

2-7 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية على وفق الحقيبة الإحصائية الجاهزة

(SPSS) لمعالجة النتائج التي حصلت عليها من التجربة وهي كالآتي:

(1) علي فهمي البيك (وآخرون)؛ طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2008) ص100-101

(2) محمد طالب موسى؛ تأثيرات تمرينات القوة المميزة بالسرعة لتوازن قوة طرفي الجسم العضلات العاملة والمعاكسة في بعض الصفات البدنية الخاصة ومراحل انجاز عدوة 100 متر شباب: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية القادسية، 2014)، ص78.

(3) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقييم في التربية الرياضية، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001)، ص236

* المحكمين:

1-م.د حذيفة ابراهيم (مدرب المنتخب وطني للريشة طائرة متقدمين سابقا)

2-الأستاذ صلاح مهدي (مدرب منتخب الوطني للريشة طائرة فئة الناشئين)

3-أ.د عبد العظيم خضير (مدرب نادي الكوت للريشة الطائرة)

** ينظر للملحق (2) .



-الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، اختبار (T) للعينات المترابطة، اختبار (T) للعينات المستقلة، نسبة التطور.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة بالريشة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (3)

يبين المعالجات الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة بالريشة الطائرة لمجموعتي الدراسة

المجموعة	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق	حجم الاثر*	دلالة الاثر
		س	ع	س	ع				
التجريبية	القوة الانفجارية للساقين	27.666	3.055	30.333	2.024	3.024	معنوي	0.905	كبير
	القوة المميزة بالسرعة للساقين	11.333	1.154	13.667	1.527	7.000	معنوي	0.980	كبير
	مطاولة القوة للساقين	14.333	3.785	17.000	3.605	8.000	معنوي	0.984	كبير
الضابطة	القوة الانفجارية للساقين	27.000	1.732	28.333	1.528	4.000	معنوي	0.942	كبير
	القوة المميزة بالسرعة للساقين	12.000	1.000	13.400	1.442	4.583	معنوي	0.955	كبير
	مطاولة القوة للساقين	16.667	1.527	18.000	1.732	4.000	معنوي	0.942	كبير

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2) = (2.920).

3-2 عرض يبين المعالجات الاحصائية بين الاختبارين بعدي-بعدي في متغيرات الدراسة بالريشة الطائرة الدراسة ومناقشتها:

جدول (4)

يبين المعالجات الاحصائية بين الاختبارين بعدي-بعدي في متغيرات الدراسة بالريشة الطائرة لمجموعتي الدراسة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق	حجم الاثر	دلالة الاثر
	س	ع	س	ع				
القوة الانفجارية للساقين	30.333	2.024	28.333	1.528	1.342	عشوائي	0.557	كبير
القوة المميزة بالسرعة للساقين	13.667	1.527	13.400	1.442	0.220	عشوائي	0.109	صغير
مطاولة القوة للساقين	17.000	3.605	18.000	1.732	0.290	عشوائي	0.143	صغير

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) = (2.132).

من خلال الجدول (3، 4)، أظهرت نتائج اختبار الففز الطويل من الثبات أثر ملحوظ في صفة القوة الانفجارية للساقين، إذ يعزو الباحثان هذا لتأثير التمارين المستخدمة التي اعدّها الباحثان بواسطة جهاز (vertimax) من خلال سحب الحبال المطاطية الموجودة في الجهاز وربطها على المجاميع العضلية لعضلات الساقين التي بدورها أدت إلى زيادة في القوة الانفجارية بحجم الاثر (0.755) وهي حجم كبيرة جدا تعود لأهمية التمارين المعدة وكذلك مدة البرنامج التدريبي التي ادتها المجموعة التجريبية، وتذكر (رغبة جبار جهاد) " ان كلما زادت قوة عضلات الساقين استطاع اللاعب من إعطاء قوة دفع للحركة بأسرع وقت ممكن"⁽¹⁾، ولان التدريب بالحبال المطاطية مختلفة الشدّة تزيد من قدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع فضلاً عن الاقتصاد في زمن الأداء المهاري، إذ إن

* حجم الأثر = (0.10-0.29) = صغير

= (0.30-0.49) = متوسط

= (0.50-فما فوق) = كبير (محمد جاسم الياسري و(اخران)؛ الإحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق، ط1، 2011) ص 209.

(1) رغبة جبار جهاد؛ تأثير تمرينات باستخدام جهاز المالتجم المطاط في تطوير القوة الخاصة والمستوى الرقمي في رمي الرمح للنساء: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، 2016)، ص65.



التمارين المقترحة على جهاز (vertimax) قد أثرت في تنمية المجاميع العضلية لعضلات ساقين. ويعزو الباحثان التطور الحاصل إلى تحسن حركات المد والثني للمفاصل والتي أدت تحت ضغط المقاومة والسحب، وبالنتيجة أدت إلى اختزال زمني كل من (الانقباض والانبساط) وباقل ما يمكن وهذا ما يستفاد منه اللاعب في لحظة القفز في أداء المهارات أثناء اللعب وإنتاج أعلى معدلات في القوة الانفجارية فضلاً عن تنمية الاستجابة السريعة لإنتاج القدرة العضلية على وفق نوع المقاومة المستخدمة، وهذا ما أكدته (علي صادق) " أن الألياف العضلية لها القدرة على إنتاج قوة كبيرة على وفق نوع المقاومة التي تواجهها تلك الألياف ومن ثم فإن عدد الوحدات الحركية العاملة تزداد، وهذه الزيادة تبعاً لقدرتها على إنتاج الطاقة الحركية ⁽¹⁾، وهذا ما أعتمد به الباحثان في تسليط المجاميع العضلية بالشدة العالية للحوال المطاطية، مما حفز العضلات على مقاومتها والتغلب عليها وبأداء حركي تكتيكي مشابه للأداء، مما يسهم في تكيف الجهاز العضلي على أداء قوة عالية جداً باقل زمن، وهذا ما تتطلبه خصوصيات المهارات، من خلال الجدول (3، 4) ظهرت نتائج اختبار ثلاث حجلات برجل اليمين أو برجل الشمال المتمثل في قياس صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين نتج أثر ملحوظاً في هذه الصفة البدنية بحجم بلغ (0.109) ولصالح الاختبار البعدي، وهذا الاثر يعود إلى التمارين التي اعدّها الباحثان في تطوير هذه الصفة بواسطة جهاز (vertimax) إذ تميزت بالطابع السريع والأداء الحركي العالي والذي يتمثل بدرجة كبيرة لحركات الأداء. وأعتمد الباحثان على وجهه نظر (كارول هاينز وكبيروشدوتر) " للقوة المميزة بالسرعة أن لها ارتباطاً بدرجة كبيرة للأداء المهاري، فكلما ارتفع مستوى لذلك يرتفع مستوى التوافق بين الألياف والعضلات فضلاً عن تحسين التوزيع الديناميكي للأداء الحركي ⁽²⁾، إذ إن الأداء السريع مع وجود سحب للمقاومات أدت إلى تحفيز الجهاز العصبي المركزي للعمل على اشراك اكبر عدد ممكن من الخلايا العصبية، فضلاً عن التغيير في سرعة، وتوقيت إيصال الاشارات العصبية إلى المجاميع العضلية ذات العلاقة بالأداء وهذا ما أكدته (ابو العلا) "بكل تأكيد يزداد مستوى عمل الخلايا العصبية الحركية بعد كل تدريب بالركض، والقفز مقرون بالسحب، والمقاومة المتحركة، مما يجعل المجاميع العضلية أكثر فعالية وتجاوباً مع ردود الفعل الأرضية، ومن جانب آخر ان التمرينات التي استخدمها الباحثان تعتمد على دور (الإطالة والتقصير) التي بدورها تعمل على تحسين التوافق ما بين الأعصاب المغذية للمجاميع التي تؤدي الحركة من حيث الزيادة في عدد تردد الإشارات العصبية وسرعتها ⁽³⁾، وهذا ما أكدته (ابو العلا) " ان التوافق العصبي-العضلي يعد من اهم العوامل التي تؤدي إلى تطور القوة السريعة ⁽⁴⁾، من خلال الجدول (3، 4)، أظهرت نتائج اختبار تحمل عضلات الساقين (الفرصاء) أثر ملحوظ في صفة مطولة قوة الساقين، إذ يعزو الباحثان هذا الاثر حصل من خلال التمارين المستخدمة التي اعدّها الباحثان بواسطة جهاز (vertimax) ولفترات تدريبية طويلة نسبياً وذلك من خلال سحب للحوال المطاطية الموجودة في الجهاز وربطها على المجاميع العضلية لعضلات الساقين التي بدورها أدت إلى زيادة في مطولة القوة بحجم الاثر (0.143) هذا حجم كبير جداً يعود لأهمية التمارين المعدة وللمدة التي تدريبتها المجموعة التجريبية، وهذا يتفق مع ما ذكره (طلحة حسام الدين) " من استخدام تمرينات الأوزان بتكرارات عالية نسبياً يؤدي الى تطوير مطولة القوة ⁽⁵⁾، وكذلك يتفق مع (منصور العنكي

(1) علي صادق ذياب؛ تأثير تدريبات باستخدام وسائل مساعدة على وفق الأداء في بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية وانجاز الوثب الطويل: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2010)، ص102.

(2) كارول هاتين كبيروشدوتر؛ قواعد ألعاب الساحة والميدان، (ترجمة) قاسم حسن حسين واثير صبري: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987)، ص428.

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ الاسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص193.

(4) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ نفس المصدر، 1997، ص133.

(5) طلحة حسام الدين و (آخرون)؛ الموسوعة العلمية في التدريب: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص8.



وآخرون) " من أن تدريبات الأثقال اذا استخدمت بشكل علمي ومنظم فأنها تساهم وبشكل كبير في تطوير مطاولة القوة "(1).

3- عرض يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي-البعدي في متغيرات الدراسة (المهارات) بالريشة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

جدول (5)

يبين المعالجات الاحصائية بين الاختبارين القبلي-البعدي في متغيرات الدراسة (المهارات) بالريشة الطائرة للمجموعتين

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2) = (2.920)

المجموعات	المهارة	قبلي		بعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق	حجم الاثر	دلالة الاثر
		س	ع	س	ع				
التجريبية	الارسال القريب	5.333	1.155	7.667	0.577	7.000	معنوي	0.980	كبير
	الارسال البعيد	5.333	0.577	8.000	1.000	4.000	معنوي	0.942	كبير
	ضربة المدفوعة الامامية	4.666	0.577	7.333	0.577	8.000	معنوي	0.984	كبير
	ضربة المدفوعة الخلفية	5.000	1.000	6.667	1.527	5.000	معنوي	0.962	كبير
	الابعاد الامامي	4.333	0.577	7.666	0.577	1.000	عشوائي	0.577	كبير
	الابعاد الخلفي	4.000	1.000	6.667	0.589	8.000	معنوي	0.984	كبير
الضابطة	الارسال القريب	5.000	1.000	6.333	1.000	4.000	معنوي	0.942	كبير
	الارسال البعيد	5.667	1.154	7.333	0.577	5.000	معنوي	0.962	كبير
	ضربة المدفوعة الامامية	5.000	1.000	6.667	1.154	5.000	معنوي	0.962	كبير
	ضربة المدفوعة الخلفية	4.667	0.577	6.000	1.000	4.000	معنوي	0.942	كبير
	الابعاد الامامي	4.666	1.728	6.000	1.732	4.000	معنوي	0.942	كبير
	الابعاد الخلفي	4.667	0.155	5.333	0.577	2.000	عشوائي	0.816	كبير

جدول (6)

يبين المعالجات الاحصائية بين الاختبارين بعدي-بعدي في متغيرات الدراسة (المهارات) بين المجموعتين

المهارة	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق	حجم الاثر	دلالة الاثر
	س	ع	س	ع				
الارسال القريب	7.667	0.577	6.333	1.000	1.789	عشوائي	0.676	كبير
الارسال البعيد	8.000	1.000	7.333	0.577	1.000	عشوائي	0.447	متوسط
ضربة المدفوعة الامامية	7.333	0.577	6.667	1.154	0.894	عشوائي	0.424	متوسط
ضربة المدفوعة الخلفية	6.667	1.527	6.000	1.000	0.632	عشوائي	0.301	متوسط
الابعاد الامامي	7.666	0.577	6.000	1.732	1.581	عشوائي	0.620	كبير
الابعاد الخلفي	6.667	0.589	5.333	0.577	2.828	معنوي	0.816	كبير

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) = (2.132)

من خلال الجدول (5، 6) أظهرت نتائج تقييم مستوى الاداء من قبل الخبراء أن له أثر ملحوظاً وكبير في المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي ومعنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبار البعدي ايضاً، ولكن حجم الاثر اعلى في المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة وهذا الاثر يعود إلى التمارين التي اعددها الباحثان للاعبين في أن مستوى التدريب ومن خلال تطوير قوة الساقين له تأثير ايجابي على مهارات الريشة الطائرة،

(1) منصور جميل العنبيكي وآخرون؛ الاسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990)، ص51



فالمهارات تحتاج إلى صفات بدنية وإتقان عالٍ في الأداء لأنها مهمة في اللعبة التي تُلعب بأساليب مختلفة ومتنوعة لذلك تدخل في مفردات الخطط الدفاعية والهجومية كعامل أساسي في السيطرة على مجريات المباراة بين اللاعبين ويعزو الباحثان هذا التأثير الإيجابي إلى مدى فاعلية التمارين التي طبقت بشكل علمي مدروس من حيث توفر الأدوات والأجهزة إذ أنه يؤدي إلى زيادة أداء اللاعب وتركيزه للمهارة الحركية يولد العناية ويحرك الدوافع للمتدربين وهذا ما أكدته (قاسم لزّام) " من خلال الاعتماد على الصفة التي تميز الوحدة التعليمية وهي التمرين وعليه يبنى مقدار التدريب وتطوير الأداء وإتقانه "(1).

وان عملية بناء التمرين تحتاج إلى التحكم بمقدار التدريب عن طريق إعطاء التمارين والسيطرة لطريقة إعطائها نتيجة التعاطي مع نوع التمرين وكيفية شرح هذا التمرين وكذلك التوضيح والعرض الذي يعطي فكرة معرفية في بداية الأمر وقد ذكر (دان نقلا عن قاسم لزّام) " أن هدفنا تطوير الأداء المهاري من خلال التمارين وتكرارها لمرات عديدة ولكن يجب أن تكون البداية صحيحة على الأداء، لأن معظم اللاعبين يميلون إلى التمرين الكثير في البداية وهم لديهم مستوى واطئ من قدرات والقيام بعدة محاولات "(2).

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات: استنتج الباحثان:

1-بأن التمرينات باستخدام جهاز (Vertimax) له دور فعال في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومطاوله القوة للساقين لدى لاعبي الريشة الطائرة فئة الناشئين وحقق نتائج فعالية في الاداء أثناء البرنامج المعد والنتائج الاحصائية .

4-2 التوصيات: ويوصي الباحثان بـ:

1-ضرورة التأكيد على استخدام التمرينات واستخدام جهاز (Vertimax) لتطوير القدرات العضلية للساقين للاعبين الريشة الطائرة لجميع الفئات العمرية .

2-تطوير المناهج التدريبية واستخدام الوسائل والأجهزة الحديثة للمنتخبات الوطنية لشمول كل القدرات البدنية والحركية والمهارية والادراكية.

3-إجراء بحوث مشابهه على فئات عمرية أخرى وفعاليات رياضية أخرى.

المصادر:

1-ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ الاسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).

2-رغبة جبار جهاد؛ تأثير تمرينات باستخدام جهاز المالتجم المطاط في تطوير القوة الخاصة والمستوى الرقمي في رمي الرمح للنساء: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، 2016).

3-طلحة حسام الدين و(آخرون)؛ الموسوعة العلمية في التدريب: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).

4-علي صادق ذياب؛ تأثير تدريبات باستخدام وسائل مساعدة على وفق الأداء في بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية وانجاز الوثب الطويل: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2010).

5-علي فهمي البيك و(آخرون)؛ طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2008).

6-قاسم لزّام؛ موضوعات في التعلم الحركي: (بغداد، العراق، 2005).

(1) قاسم لزّام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي: (بغداد، العراق، 2005)، ص 188.

(2) قاسم لزّام صبر؛ المصدر السابق نفسه: (2005)، ص 190



- 7-كارول هاتين كيبيروشدوتر؛ قواعد ألعاب الساحة والميدان، (ترجمة) قاسم حسن حسين واثير صبري: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- 8-محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- 9-محمد طالب موسى؛ تأثيرات تمرينات القوة المميزة بالسرعة لتوازن قوة طرفي الجسم العضلات العاملة والمعاكسة في بعض الصفات البدنية الخاصة ومراحل انجاز عدوة 100 متر شباب: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية القادسية، 2014).
- 10-منصور جميل العنكي و(آخرون)؛ الاسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).

ملحق (1)

استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري في للريشة الطائرة

اسم اللاعب :

ت	نوع الاداء	التقييم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	الملاحظات
1	الارسال القريب												
2	الارسال البعيد												
3	ضربة المدفوعة الامامية												
4	ضربة المدفوعة الخلفية												
5	الابعاد الامامي												
6	الابعاد الخلفي												

التوقيع :

اسم المقوم :

الدرجة العلمية :

مكان العمل :

التاريخ :

الباحثان

م. مخلد ضياء عبد الرسول

م. ياس مجيد دهش



ملحق (2)

نموذج وحدة تدريبية لتمرين القوة الانفجارية بالريشة الطائرة

ت	عمل التمرين	الشدة	عدد التكرار في التمرين	زمن الراحة بين التمرينات	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات
1	ربط جهاز Vertimax حول القدمين والخصر والقفز بالمكان الى الاعلى	90-100%	8 - 3	2 دقيقة	3	3 - 5 دقيقة
2	ربط جهاز Vertimax حول القدمين والخصر والقفز بالمكان الى الاعلى مع تبادل القدمين بالتقاطع		8 - 3	2 دقيقة	3	3 - 5 دقيقة
3	ربط جهاز Vertimax حول القدمين والخصر والقفز بالمكان الى الاعلى بإحدى الرجلين (اليمن-يسار)		8 - 3	2 دقيقة	3	3 - 5 دقيقة
4	ربط جهاز Vertimax حول الساقين والخصر والوثب الطويل الى الامام مع ثبات القدمين معا		8 - 3	2 دقيقة	3	3 - 5 دقيقة
5	ربط جهاز Vertimax حول الساقين والخصر والوثب الطويل الى الامام بإحدى الرجلين (اليمن-يسار)		8 - 3	2 دقيقة	3	3 - 5 دقيقة
6	ربط جهاز Vertimax حول الساقين والخصر والوثب الطويل الى إحدى الجانبين (اليمن-يسار) بالتبادل		8 - 3	2 دقيقة	3	3 - 5 دقيقة



تأثير تمرينات تعليمية تصحيحية وفق دقة الاداء الكينماتيكي لتطوير مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة -جلوس

أ.د راند محمد مشنت أ.د قسور عبد الحميد عبد الواحد م.د غصون عبد الامير ناصر
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء
qaswertimari@gmail.com raedmshtat@yahoo.com

الملخص

تكمن اهمية البحث في وضع تمرينات تصحيحية تساعد اللاعب الى الوصول للمستوى الجيد في مهارة استقبال الارسال من الاسفل والتي تعتبر واحده من اهم المهارات في هذا اللعبة من خلال اعتمادنا على العلوم الاخرى وبالاخص البيوميكانيك الرياضي في تصويب الاداء الحركي للاعب والكرة، معتمدين على بعض الوسائل المساعدة والمصممة وفق ما يقتضيه الاداء الكينماتيكي الصحيح لحركة اللاعب والتي تعمل كمحددات لحركة اللاعب اثناء الاداء الصحيح، لذلك هدف الباحثون الى اعداد تمارين تصحيحية بالاعتماد على الاداء الكينماتيكي باستخدام محددات حركية اثناء اداء مهارة استقبال الارسال، حيث قام الباحثون بإعداد منهاج تعليمي يتكون من (21) احدى وعشرين وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع وذلك ابتداءً من يوم الاحد الموافق 2018/9/2 وانتهاءً بـ 2018/11/11، ومن خلال تحليل النتائج توصل الباحثون الى ان للوحدات التعليمية التصحيحية المتبعة اثر واضح في تعليم وتطوير دقة الاداء لاستقبال الارسال لعينة البحث للكرة الطائرة جلوس، لذلك اوصى الباحثون بضرورة استخدام تمارين تصحيحية خاصة بالاعتماد على وسائل تعليمية كمحددات لمتغيرات الاداء ضمن المنهج التعليمي.

Abstract: The importance of the research in the development of corrective exercises that help the player to reach the good level in the skill of receiving the serve from the bottom, which is one of the most important skills in this game through our reliance on other sciences, in particular the mathematical biomechanics in correcting the motor performance of the player and the ball, The aim is to prepare corrective exercises based on kinetic performance using motor determinants during the performance of the skill of observation. The researchers developed a curriculum consisting of (21) twenty-one units and two educational units per week starting Sunday, 2/9/2018 and ending on 11/11/2018. By analyzing the results, the researchers found that the units The corrective education has a clear effect on the education and development of the accuracy of performance to receive the sample of the study of volleyball sitting, so the researchers recommended the need to use corrective exercises, especially depending on the teaching methods as determinants of the performance variables within the educational curriculum



1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان من اهداف ممارسة الرياضة المعروفة لدى عامة الناس تحقيق فوائد صحية ونفسية وبالتأكيد تنافسية لذوي الفئات الاحترافية، وتكاد تكون هذه الاهداف مجتمعة لا توازي الفائدة التي تعود على لاعبي رياضة الخواص وما تتركه من اثر في نفوسهم من خلال اعادة الامل والقدرة على العيش بشكل طبيعي متماشين مع المجتمع السوي من خلال ممارستهم الرياضة .

ومن الامور المميزة والجديرة بالثناء ما تقوم به الاتحادات المعنية برياضة الخواص من خلال اهتمامها بتلك الشريحة ووضع فعاليات ومنافسات دائمة مما يولد الدافعية لتلك الفئة من ممارسة الرياضة والسعي نحو تحقيق الانجاز وفق ما تقتضيه ضرورة اللعبة والمستجدات المستحدثة من حيث تطور الادوات والإمكانيات والملاعب والتقنيات .

وتعد لعبة الكرة الطائرة - جلوس واحد من الالعب الفرعية الأكثر شعبية من خلال كثرة ممارستها وذلك لسهولة ممارستها نظرا للتكاليف الميسره التي يجب ان تتوفر اثناء ممارسة هذه الفعالية . وتقتصر ممارسة هذه الرياضة على المعاقين حركيا في الجزء الأدنى من الجسم ولكن لا يعني انهم لا يستطيعون الحركة داخل الملعب من الجلوس والتحرك خلف الكرة اثناء تداولها بين المتنافسين .

ومن اجل تطوير مستوى الاداء لهذه الرياضة خدمة لتلك الشريحة واللعبة في نفس الوقت وجب على الباحثين والمهتمين من الاكاديميين برياضة الخواص الخوض في غمار اللعبة ومحاولة تطويرها من خلال ايجاد وسائل تعليمية لتسهيل مهمة التدريب لدى اللاعبين وكذلك رفع المستوى المهاري اثناء تنفيذ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة - جلوس وهذا ينعكس ايجابا على مستوى اللاعبين نفسيا ومهاريا، وبالتالي تكمن اهمية البحث في وضع تمارين تصحيحية تساعد اللاعب الى الوصول للمستوى الجيد في مهارة استقبال الارسال من الاسفل والتي تعتبر واحده من اهم المهارات في هذا اللعبة من خلال اعتمادنا على العلوم الاخرى وبالاخص البايوميكانيك الرياضي في تصويب الاداء الحركي للاعب والكرة، معتمدين على بعض الوسائل المساعدة والمصممة وفق ما يقتضيه الاداء الكينماتيكي الصحيح لحركة اللاعب والتي تعمل كمحددات لحركة اللاعب ومسار الكرة، وبالتالي دقة اتجاه الكرة التي تعتبر هي ناتج الحركة والهدف المطلوب الوصول اليه وتصحيحه في حالة الاخطاء المصاحبة للأداء .

1-2 مشكلة البحث:

ان الصعوبات التي تواجه لاعبي الكرة الطائرة جلوس اثناء التمرين تنعكس على الاداء اثناء المباريات وبالتحديد اداء المهارات الفنية للكرة الطائرة وان محدودية الحركة للاعبين تعيق المدرب من اداء الكثير من التمارين التي تعتبر اساس التطوير الحركي والأداء المثالي للاعبين مما دفع الباحثون الى وضع تمارين خاصة تسهل عملية التعلم لأداء اللاعبين والاقتصاد بالجهد المبذول من قبل المدرب في اصال المعلومات الخاصة بتلك المهارة حلا لمشكلة البحث المتمثلة في صعوبة تطبيق تمارين الاداء الخاصة ببعض المهارات وبالاخص مهارة استقبال الارسال معتمدين على التحليل الحركي الميكانيكي في تحديد نقاط القوة والضعف اثناء مراحل الاداء وبالتالي استخدام ادوات تعليمية تعمل على تحديد دقة اداء اللاعب والكرة فضلا عن الاداء الميكانيكي الصحيح لتلك الفئة.

1-3 اهداف البحث:

1- اعداد تمارين تصحيحية بالاعتماد على الاداء الكينماتيكي باستخدام محددات حركية اثناء اداء مهارة استقبال الارسال .

2- التعرف على مستوى دقة اداء مهارة استقبال الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة -جلوس.

3- التعرف على مستوى بعض المتغيرات الكينماتيكية لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس.



4- التعرف على تأثير تلك التمرينات على دقة الاداء والمتغيرات الكينماتيكية لمهارة استقبال الارسال لدى لاعبي عينة البحث .

4-1 فروض البحث:

- 1- وجود فروق معنوية في دقة اداء لاعبي عينة البحث في مهارة استقبال الارسال .
- 2- وجود فروق معنوية في مستوى بعض المتغيرات الكينماتيكية لدى لاعبي عينة البحث في مهارة استقبال الارسال .
- 3- وجود فروق معنوية في استخدام التمرينات التصحيحية لتطوير دقة اداء مهارة استقبال الارسال لدى لاعبي عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب اللجنة البارلمبية الفرعية في البصرة بالكرة الطائرة -جلوس

2-5-1 المجال الزماني: الفترة من 2018/9/2 ولغاية 2018/11/11

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية المغلقة لنادي البصرة للمعاقين.

2- الدراسات النظرية:

1-2 الكرة الطائرة - جلوس:

تعد لعبة الكرة طائرة - جلوس نشاطا ترويحيا تنافسيا تهدف الى تأهيل المعاق حركيا صحيا ونفسيا وشغل اوقات الفراغ وتحقيق الانجاز للحصول على البطولات المحلية والدولية، ويقبل على ممارسة الكرة الطائرة جلوس الكثير من المعاقين لما لها من خصائص ومميزات ايجابية في تطوير قابليتهم وقدراتهم المختلفة اذا اصبحت تمارس كنشاط تنافسي على مستوى العالم.⁽¹⁾

"تعرّز ظهور لعبة الكرة الطائرة للمعاقين في العام (1960) عندما نظمت روما الدورة الأولمبية والتي اشترك فيها (400) لاعب معوق يمثلون (23) دولة"⁽²⁾. وفي عام (1976) بدأت البطولات الدولية، وفي العام (1978) وافق الاتحاد الدولي لرياضة المعوقين أن يعتمد هذه اللعبة ضمن البرنامج الرسمي للبطولة الدولية والتي أقيمت في مدينة (هارلم) بهولندا تحت مظلة الاتحاد الدولي، وفي العام (1980)، تم قبول هذه اللعبة في البرنامج الأولمبي"⁽³⁾.

وغالبا ما تشتق قوانين اي لعبة خاصة برياضة الخواص من اللعبة المماثلها لها من الاصحاء وهذا ما ينطبق على لعبة الكرة الطائرة - جلوس والتي تشابه في ادائها ومهاراتها لعبة الكرة الطائرة ومن حيث قواعدها الرسمية ولكن تختلف عنها في بعض قياسات الملعب اذا يبلغ طول الملعب (10 م) وعرض الملعب (6 م) وخط الهجوم يبعد عن خط المنتصف (2 م) اما ارتفاع الشبكة للرجال (1.15 م) عن مستوى الارض وللنساء فتبلغ (1.5 م) عن مستوى الارض ويخضع اللاعبون الى التصنيف الطبي حسب نوع الاصابة حتى يتسنى له المشاركة في اللعب وأثناء اللعب يجب على اللاعب عدم رفع الاردا من الارض لحظة ضرب وتمرير الكرة لجميع المهارات وان يكون جزء ملامس للارض ويعتمد اللاعب في الحركة والاداء المهاري على الجزء العلوي من الجسم باستخدام الايدي والذراعين والزحف على المقعد ويضم الفريق كافة الاعاقات الجسمية من حيث البتر والشلل وقد سمح الاتحاد الدولي للكرة الطائرة للمعاقين للاعبين اثنين من اقل اعاقاة للمشاركة في اللعب.⁽⁴⁾

(1) ماهر عبد الاله عبد الستار: مستوى اداء اللاعب الحر وعلاقته بترتيب الفرق في بطولة الجمهورية بالكرة الطائرة جلوس للرجال، مجلة كلية

التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 26، العدد الاول، 2014، ص75

(2) مروان عبد المجيد: الموسوعة الرياضية لمتحدى الاعاقة : (عمان، دار الثقافة للنشر، 2002)، ص 41.

(3) مروان عبد المجيد: الألعاب الرياضية للمعوقين: (جامعة البصرة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مطبعة دار الحكمة، 1992)، ص 261.

(4) مروان عبد المجيد: المصدر السابق، 2002، ص 3



2-1-1 المهارات الفنية في الكرة الطائرة - جلوس:

"وهي مجموعة المهارات التي اعتمدت اساسا في اداءها على المهارات الأساسية، ولكن الاختلاف يكون في طريقة الأداء والهدف من الأداء واحتياجها إلى القدرات البدنية والحركية بشكل كبير كونها مهارات صعبة الأداء تتطلب من ممارسيها خبرات سابقة وتدريبات لفترات طويلة لكي يستطيع اللاعب من ضبط الأداء بشكل سليم وصحيح وفعال"⁽¹⁾.

وتعتبر المهارات الفنية بالكرة الطائرة جلوس هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها على وفق ما تقتضيه خصوصية اللعبة للمعاقين من ناحية الأداء للمهارة أو من ناحية نوع الإعاقة وشدها، لذلك فإن هناك بعض أنواع المهارات تتسجم مع حالة وشدة إعاقة لا تتسجم مع نوع مهارة أخرى، "ويعدُّ إتقان الأداء المهاري السبيل الصحيح للوصول إلى تنفيذ الواجب الخططي في مراحل التدريب واللعبة لكونها مترابطة بشكل لا يمكن الفصل بينها بأي حال من الأحوال، لذا ينبغي أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الفنية في مستوى جيد ودقيق حتى يتمكنوا من تنفيذ المهام المكلفين بها في الملعب"⁽²⁾.
"وتقسم المهارات الفنية بالكرة الطائرة-جلوس الى"⁽³⁾:

1. المهارات الهجومية وتشمل: (الإرسال، الإعداد، الضرب الساحق، حائط الصد الهجومي).
2. المهارات الدفاعية وتشمل: (حائط الصد الدفاعي، الدفاع عن الملعب، استقبال الإرسال).
3. مهارات تودي بيد واحدة: (الإرسال، الإعداد، الضرب الساحق، الصد، الدفاع عن الملعب، الدرجة الجانبية).
4. مهارات تودي باليدين: (استقبال الإرسال، الإعداد، الدفاع عن الملعب باليدين من الأسفل، الدرجة الخلفية).
5. مهارات تودي من الثبات: (الإرسال، الاستقبال، الإعداد).

2-1-1-1 مهارة استقبال الإرسال: ويقصد باستقبال الإرسال هو " دفاع ضد إرسال المنافس ويطلق عليه التمريرة من الأسفل"⁽⁴⁾. وأيضا عرّف استقبال الإرسال بأنه " ملية استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب، وذلك لامتصاص سرعة وقوة الكرة لتمريرها من أسفل للأعلى بالساعدين"⁽⁵⁾.

ويعدُّ إتقان الأداء الفني من أهم عناصر هذه المهارة، إذ يتطلب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها وقوتها، لكي يستطيع اللاعب الوصول إلى المنطقة المستهدفة، ليحصل على أحسن موقع للتمرير، ولتهيئة نفسه لتنفيذ الواجب بصورة جيدة وإتقان⁽¹⁾.

وهنا يجب على اللاعب أن ينتبه ويركز عند أداء هذه المهارة في الظروف المختلفة، في أثناء اللعب لأن أي خطأ ينتج عنه خسارة نقطة للفريق. وقد سمحت التعديلات الأخيرة في قانون اللعبة باستخدام الاستقبال من الأعلى بالأصابع للدفاع عن الكرة الهجومية الأولى (ضربة الإرسال) أو الضربة الساحقة.

(1)- رياض خليل خماس واخرون؛ الكرة الطائرة تاريخ، مهارات، إدارة المباراة والتدريب، ط1، بغداد، الكلمة الطيبة، 2012، ص55.
(2) محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط1: (القاهرة، مطبعة روز اليوسف، 1988)، ص 153.

(3) مروان عبد المجيد؛ الكرة الطائرة للمعاقين حركيا- جلوس، ط1: (الأردن، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، 2002)، ص49.

(4) سعد حماد الجميلي؛ مصدر سيق ذكره، ص 53.

(5) أكرم زكي خطايبه؛ مصدر سيق ذكره، ص 43.

(1) عصام الوشاحي؛ الكرة الطائرة للشباب، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1990، ص144.



3-1 منهج البحث: ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم وبالتالي لابد للباحث استخدام المنهج التجريبي كونه الطريق الأمثل للتحقق من اهداف البحث المرسومة وكذلك لحل مشكلة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث: ان عينة البحث يجب ان تمثل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً، ويجب ان نختار عينة البحث بدقة للوصول الى النتائج المطلوبة، لذا اختار الباحثون عينة تتمثل بلاعبي منتخب اللجنة البارلمبية الفرعية في البصرة بالكرة الطائرة -جلوس وعددهم 12 لاعباً الذين يمثلون 100% من مجتمع البحث بأكمله. ومن اجل التعرف على تجانس العينة وبغية عزل المؤثرات التي قد تؤثر في التجربة فقد استخدم الباحثون معامل الاختلاف لمعرفة مدى تجانس العينة في القياسات الجسمية والاداء، حيث ظهرت قيمة معامل الاختلاف اقل من 30% مما يشير الى تجانس العينة، حيث كلما اقترب معامل الاختلاف من 1% يعد التجانس عالياً واذا زاد عن 30% يعني ان العينة غير متجانسة⁽²⁾.

جدول (1)

يبين معامل الاختلاف لمتغيرات عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	طول الذراع	74.17	4.27	5.75
2	طول الجذع	44.19	0.54	8.18
3	استقبال الارسال	15.11	2.01	13.30

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- 1-المصادر والمراجع العربية والأجنبية. 2-المقابلات الشخصية. 3-الاختبارات والقياس استمارة استبيان.
- 5-الشبكة المعلوماتية (الانترنت).

3-3-2 الادوات والأجهزة المستخدمة:

- 1- آلة تصوير فيديو نوع (casio) ذات سرعة تردد 250 صورة /ثانية.
- 2- اقراص CD نوع DVD .
- 3- جهاز حاسوب Lap top نوع (hp paviliong6).
- 4- شريط قياس (15م).
- 5- حامل حلق الكرة، وحلقات مختلفة الاشكال والاحجام. شكل (1)
- 6- مرتبة عدد (5).
- 7- حبال مطاطية عدد (4) بطول (10م).
- 8- حزام المرفق من النوع المطاط عدد (12).
- 9- ساعة توقيت (Casio).
- 10- شريط لاصق بعرض (5سم).

(2) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص161

11- علامات لاصقة عدد (24).

12- ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة (Mikasa) عدد (20).



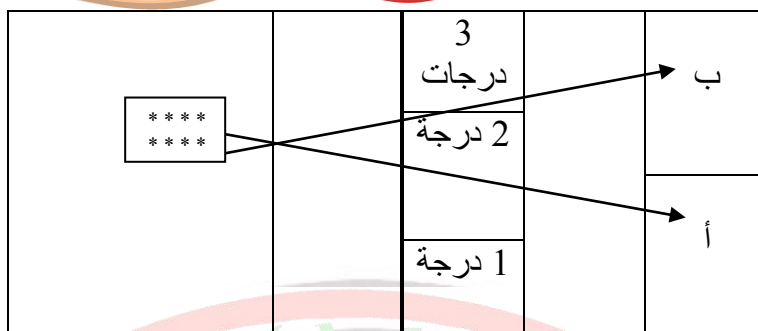
الشكل (1)

يوضح حلقة الكرات

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث: تم تصميم اختبار خاص بدقة استقبال الإرسال بالاعتماد على نفس الاختبار المصمم سابقا بالمصدر المذكور بعد اجراء بعض التعديلات بما يتلائم مع متطلبات الكرة الطائرة - جلوس بعد اجراء الاسس العلمية للاختبار لغرض اعتماده في البحث .
اختبار الدقة لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة (1):
الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة .
الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة -جلوس قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (10)، شريط قياس معدني، طباشير ملون لتقسيم الملعب، كما هو موضح في الشكل (2) أدناه .
طريقة الأداء :

يقوم اللاعب المختبر بأداء (5) محاولات من المنطقة (أ) إلى المراكز (2، 3، 4)، وكذلك أداء (5) محاولات من المنطقة (ب) إلى المراكز (2، 3، 4) . يجب أن يلتزم اللاعب المُختبر بالاستقبال من المنطقة المحددة له وتوجيه الكرة للهدف .
التسجيل:

- يأخذ اللاعب المُختبر درجة المركز الذي تقع فيه الكرة ، وكما يأتي :
- الكرة التي تقع في المركز (4) يأخذ المُختبر (1) درجة .
 - الكرة التي تقع في المركز (3) يأخذ المُختبر (2) درجتين .
 - الكرة التي تقع في المركز (2) يأخذ المُختبر (3) درجات .
 - إذا سقطت الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى .
- **الدرجة العظمى للاختبار (30) درجة .**



الشكل (2)

يوضح اختبار الدقة لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة

1-4-3 الاسس العلمية للاختبار:

1-1-4-3 صدق الاختبار: من أجل التحقق من صدق الاختبار المعدل لقياس المهارة ، اعتمد الباحثان على صدق المحتوى من خلال عرضها على عدد من الخبراء والمختصين .

2-1-4-3 ثبات الاختبار: وللتأكد من ثبات الاختبار المعدل لقياس المهارة استخدم الباحث طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) حيث طبق الاختبار وضمن التجربة الاستطلاعية في يوم 2018/8/25 وتمت إعادة الاختبارات في يوم 2018/9/1 على عينة عشوائية عددها (10) لاعبين في الظروف والمتغيرات نفسها وبعد معالجة البيانات إحصائياً من خلال إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين النتائج في المرة الأولى وفي المرة الثانية 0 تبين ان الاختبارات المعدل تتمتع بمعامل ثبات عال .

3-1-4-3 موضوعية الاختبار: وللتأكد من موضوعية الاختبار المعدل قام الباحثون بالاستعانة باثنين من المقيمين عند تطبيق الاختبارات يوم 2017/8/25 و0 وبعد معالجة البيانات إحصائياً من خلال إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المقيمين تبين ان الاختبار المرشح تمتع بمعامل موضوعية عال .

5-3 التجربة الاستطلاعية: لغرض الوصول الى أدق النتائج وللتعرف على معوقات العمل والتي قد تواجه سير إجراءات التجربة الرئيسية وللوقوف على كفاءة الأجهزة والادوات المستخدمة والتأكد من طريقة تطبيق المنهج التصحيحي والتمارين ضمن التجربة الرئيسية، قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية يوم 2018/9/1 على قاعة نادي البصرة للمعاقين على عينة من خارج عينة البحث .

6-3 التجربة الرئيسية: من خلال إطلاع الباحث على بعض المصادر والأبحاث العلمية ذات العلاقة ، قام الباحثون بإعداد تمرينات تصحيحه تعليمية على وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية والتي يعتقد إن لها دور في تعلم كينماتيكية الأداء الصحيح للمهارات قيد الدراسة، حيث قام الباحثون بإعداد منهاج تعليمي يتكون من (21) احدى وعشرين وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع وذلك ابتداء من يوم الاحد الموافق 2018/9/2 وانتهاء ب 2018/11/11 وتم عرض التمرينات التصحيحية ضمن منهاج تعليمي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال اللعبة. حيث تم تطبيق المنهاج التعليمي في القاعة الرياضية لنادي البصرة للمعاقين، علماً ان زمن الوحدة التعليمية (50) خمسون دقيقة موزعة على أقسامها الرئيسية مع مراعاة درجة الصعوبة والسهولة للتمارين والتدرج في تطبيقها ضمن التسلسل المنطقي لمراحل الاداء الفني للمهارات، فضلاً عن استخدام الوسائل المساعدة الحديثة أثناء تطبيق الوحدات التعليمية التي تعمل على تحديد ميكانيكية الاداء وضبط اتجاه سير الكرة والتي تعتبر هي الهدف الرئيسي للباحثين .

3- 7 الوسائل الاحصائية: عولجت البيانات إحصائياً من خلال استخدام برنامج الحقيبة الاحصائية (SPSSver.12) من خلال استخدام التطبيقات التالية :



الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. اختبار (T) للعينة المترابطة . اختبار (T. test)

4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التقويم القبلي والبعدى لمهارة استقبال الارسال:

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الاوساط الحسابية و فرق الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة لنتائج الاختبار القبلي والبعدى لمهارة استقبال الارسال لعينة البحث

Sig	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المتغيرات
		ع+	س	ع+	س	
0.00	10.77	2.75	23.31	2.52	13.11	مهارة استقبال الارسال

من خلال الجدول اعلاه تبين ان قيمة ت المحتسبة هي (10.77)، وان قيمة (sig) قد بلغت (0.00) وهذه القيمة هي اقل من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى في مهارة استقبال الارسال مما يشير الى تطور عينة البحث في الاداء المهاري وذلك لفاعلية التمرينات التصحيحية المتبعة من قبل الباحثين والتي كان لها الدور البارز في تعديل مستوى الاداء من خلال تصحيح المسار الحركي للكرة وللاعب اثناء تنفيذ المناولة من الاسفل طبقا بما يتلاءم مع الاداء المثالي المبني على اسس ميكانيكية لحركة الذراعين والتي تعتبر الموجه الرئيس للكرة وللحركة ككل والتي يحتاجها اللاعب المعاق اكثر من اي عضو اخر، فضلا عن ان استخدام المحددات الحركية للاعب والكرة عملت على وصول الكرة بالدقة المطلوبة نوعا ما الى الهدف الرئيس وبالتالي انتقل اثر التعلم الى اللاعب والى الاداء ككل، حيث عملت تلك المحددات على توجيه الكرة ضمن مسار حركي صحيح يوفر الجهد والوقت المطلوبين اثناء المناولة والتي كثيرا ما يحتاجها اللاعب المعاق لتعويض القوة التي يوفرها الجزء السفلي الذي لا يستطيع اللاعب الاستفادة منه، وان هذا المسار الحركي الصحيح للكرة ينعكس على اداء حركة اللاعب نفسه اثناء الاستقبال وبالشكل الايجابي والذي سينتبع بالسلوك الحركي للاعب، فضلا عن ما توفره التمارين التصحيحية من اعادة بناء الاداء المهاري وتصحيحة بما يتلاءم مع توجيهات المدرب والتي هي بالأساس تخدم الواجب الحركي المطلوب . والشكل الذي يمثل الرسم البياني ادناه يبين سير اتجاه عينة البحث في الاداء والتطور والفروق عن الاختبار القبليية عنها في الاختبارات البعدية والتي تعكس قيمة اداء كل لاعب قبل تنفيذ المنهاج التعليمي وبعده.



2-4 عرض وتحليل ومناقشة قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لمهارة استقبال الارسال:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة لقيم بعض المتغيرات الكينماتيكية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لمهارة استقبال الارسال .

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			ع+	س	ع+	س	
معنوي	0.01	3.33	2.23	28 درجة	3.43	35 درجة	زاوية انطلاق الكرة
معنوي	0.01	4.53	2.75	1.71م	3.91	1.9م	اقصى ارتفاع للكرة
معنوي	0.03	3.54	0.61	11.59 ثا	0.65	12.55 ثا	سرعة الطيران للكرة
معنوي	0.00	5.19	5.94	173 درجة	3.12	167 درجة	زاوية مفصل المرفق
معنوي	20.0	5.93	2.22	102 درجة	2.53	96 درجة	زاوية الكتف

من خلال الجدول اعلاه والذي يبين معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات الكينماتيكية لعينة البحث والتي بدأت بزاوية انطلاق الكرة اثناء استقبال الارسال حيث كان اللاعبون يؤدون الاستقبال بزاوية انطلاق كبيرة وبالتالي سيكون الارتفاع عالي طبقا لزاوية الانطلاق حيث كلما زادت زاوية الانطلاق كلما ارتفع الجسم المقذوف وهذا قد لا يحقق الواجب الحركي المطلوب المقرون بدقة الاداء الى اللاعب المعد في مباريات الكرة الطائرة جلوس وبالتالي عمدت التمارين التصحيحية على التقليل من الارتفاع العالي للانطلاق من خلال استخدام محددات لحركة الكرة وهي عبارة عن حلقات مطلوب من اللاعب اثناء الوحدات التعليمية تمرين الكرة من خلالها والتي وضعت بترتيب يسمح لمروور الكرة بالصورة المطلوبة من المدرب وبالتالي تشذيب وتحديد الحركة للكرة والتي هي نتاج لتشذيب وتحديد حركة اللاعب اثناء الاداء وبالتالي جاءت الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في ذلك المتغير . ومن خلال نفس الجدول وبالنظر الى متغير ارتفاع الكرة والذي حقق وسط حسابي مرتفع عن الوسط الحسابي الذي حققه الاختبار البعدي وهو نتاج طبيعي وامتداد للمتغير السابق (انطلاق الكرة) حيث عملت التمارين التصحيحية على التقليل من الارتفاع المبالغ في وتحويله الى ارتفاع مناسب يتناسب مع متطلبات اللعبة ويوفر الجهد والوقت اللازم لإعداد الكرة وبالتالي حققت عينة البحث فروق معنوية في الاختبار ولصالح الاختبار البعدي .

ومن خلال ملاحظته متغير سرعة انطلاق الكرة وجد الباحثون تغير في سرعة انطلاق الكرة للعينة في الاختبار القبلي عنه في الاختبار البعدي حيث كان اللاعبون يمتازون بأداء سرعة في انطلاق الكرة عالية مقارنة بالاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك الى عدم التركيز في الاختبار القبلي على استقبال الكرة وبالتالي الضرب السريع لحظة الاستقبال والذي ينعكس على اسرعه انطلاق الكرة عكس الاختبار البعدي والذي مال اليه اللاعبون من خلال الاداء الصحيح للاستقبال عن طريق امتصاص زخم الكرة وبالتالي عدم الارتداد السريع لحظة التماس مع الذراعين والتي عمد الباحثون الى معالجتها من خلال تحديد مدى طيران الكرة وتحديد حركة مفاصل جسم اللاعب اثناء الاداء وبالتالي انطلاق متوازن مقارنة بالأداء القبلي وهذا ما اكدته معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال نفس الجدول نرى متغير زاوية مفصل المرفق اثناء الاداء جاء بقيمة منخفضة للزاوية اي اثناء عالي مقارنة مع نفس الزاوية في الاختبار البعدي وهذا يشير الى امتداد الذراعين لحظة التماس مع الكرة مما يعطي دقة عالية في المسار الحركي للكرة والتوجيه الصحيح للكرة اثناء الاستقبال وهذا يفسر



عدم دقة الاداء وهو عكس التكنيك وبالتالي عمدت التمارين التصحيحية الى العمل على امتداد المرفق اثناء وبعد حركة المناولة من الاسفل للاعبين وهذا ما ظهر من خلال نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث .
واخيرا جاء متغير مفصل الكتف بفروق معنوية عالية في الاختبار البعدي عنه في القبلي حيث كان اللاعبون يميلون الى خفض اليدين من مفصل الكتف وانشاء واضح في المرفق مما يعطي ناتج حركة غير صحيحة كمحصلة نهائية لناتج الحركة لا تتناسب مع التكنيك المثالي والذي يجب ان تتناغم فيه زاوية مفصل الكتف والمرفق اثناء الاداء وان تتبع تلك الزاويتين بعضها طرديا للوصول الى اداء مثالي يحقق انطلاق صحيح للكرة وبالتالي دقة عالية اثناء الاداء وهذا ما عملت عليه التمارين التصحيحية ضمن المحددات الحركية المستخدمة .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- ان للوحدات التعليمية التصحيحية المتبعة اثر واضح في تعليم وتطوير دقة الاداء لمهارة استقبال الارسال من الاسفل لعينة البحث للكرة الطائرة جلوس .
- 2- ان استخدام المحددات الميكانيكية يعمل على سرعة التعلم والتطوير من دقة الاداء لمهارة استقبال الارسال من الاسفل لعينة البحث للكرة الطائرة جلوس .
- 3- هناك تحسن في مستوى دقة الاداء واتجاه الكرة اثناء استقبال الارسال .
- 4- هناك تحسن في بعض المتغيرات الكينماتيكية لأداء مهارة استقبال الارسال والتي ادت الى تحسن دقة الاداء كمحصلة نهائية للواجب الحركي المطلوب .

2-5 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام تمارين تصحيحية خاصة بالاعتماد على وسائل تعليمية كمحددات لمتغيرات الاداء ضمن المنهج التعليمي وذلك لمساهمتها في سرعة تعلم أداء المهارات والاقتصاد بالوقت والجهد المبذول في مراحل الاعداد .
- 2- ضرورة الاعتماد على دراسة وتحليل المتغيرات البايوميكانيكية للتعرف على ناتج الاداء لتلك الفئة والاستفادة منه في تحديد وتحليل نقاط القوة والضعف في الاداء للوصول الى معالجات مناسبة تطبقا للنقص الموجود عن اللاعب اثناء الاداء .
- 3- تطبيق تلك التمارين او استخدام تمارين مماثلة لتطوير وتحسين الاداء لبقية المتغيرات للكرة الطائرة جلوس


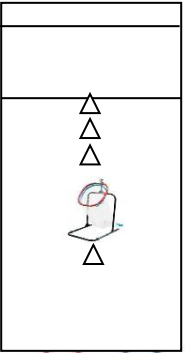
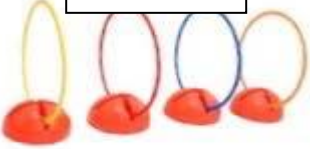
المصادر:

- غسان محمد صادق وآخرون؛ رياضة المعوقين: بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1989.
- رياض خليل خماس وآخرون؛ الكرة الطائرة تاريخ، مهارات، إدارة المباراة والتدريب، ط1، بغداد، الكلمة الطيبة، 2012 .
- طارق حسن وحسين سبهان، الكرة الطائرة (بناء الفريق تدريب قيادة الفريق التغذية قواعد اللعبة): (النجف الأشرف، مطبعة الكلمة الطيبة، 2011)، 2011.
- ماهر عبد الاله عبد الستار: مستوى اداء اللاعب الحر وعلاقته بترتيب الفرق في بطولة الجمهورية بالكرة الطائرة جلوس للرجال، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 26، العدد الاول، 2014.
- مروان عبد المجيد؛ الموسوعة الرياضية لمتحدى الإعاقة: عمان، دار الثقافة للنشر، 2002 .



- مروان عبد المجيد؛ الألعاب الرياضية للمعوقين: (جامعة البصرة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مطبعة دار الحكمة، 1992).
 - مروان عبد المجيد؛ الكرة الطائرة للمعاقين حركيا- جلوس، ط1: (الاردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2002).
 - محمد صبحي وحمدى عبد المنعم؛ طرائق تحليل المباراة فى الكرة الطائرة: (القاهرة، دار الفكر العربى، 1997).
 - محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، ط1: (القاهرة، مطبعة روز اليوسف، 1988).
 - وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب فى بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999.
 - Jim Bertoli. Volleyball Skills & Drills. Wish Publishing. 2006.
- ملحق (1)

الوحدة التعليمية	الهدف التربوي: التشويق من خلال استخدام ادوات محددة	الوسائل والادوات المستخدمة:	زمن الوحدة: 50 دقيقة
الاولى والثانية	الهدف التعليمي: تعلم مهاره استقبال الارسال	حلقة الشبكة، حلقات متعددة، حبال بارتفاعات متعددة	التاريخ: 2018/9/ 5-2

اقسم الوحدة التعليمية	الزمن	التمارين والفعاليات الحركية	الاشكال والملاحظات
أولاً- القسم التحضيري - تسجيل الحضور - تمارين تحضيرية عامة وخاصة	15د 2د 13د	الجلوس مع تدوير الرسغين - الجلوس مع تدوير المرفقين- الجلوس مع تدوير الكتفين - الجلوس مع رفع اليدين بالتعاقب- الجلوس مع قتل الجذع للجانبين - الجلوس مع تدوير الذراعين اماما وخلفا. (الجلوس) تبادل قتل الجذع للجانبين (اربعة عدات) (الجلوس) رفع و خفض الذراعين للجانبين (عدتان). (الجلوس) مد وثني الذراعين للأمام (حركة الاعداد) بالتعاقب (4 عدات). شرح مفصل لمهاره استقبال الارسال.	التأكيد على توحيد الحركة اثناء الاداء 
ثانياً- القسم الرئيسي أ- النشاط التعليمي الجزء النظري الجزء العملي ب- النشاط التطبيقي	30د 7د 2د 5د 23د	عرض المهارتين بالنموذج، عرض المهارتين بالحاسوب يجلس اللاعبون على شكل مقطورتين مقابلين خلف خط الهجوم مواجه للشبكة ويبدؤون بالمناولة من الاسفل للزميل المقابل يكرر نفس التمرين السابق مع وضع حلقات مرتبه الارتفاع ويطلب من اللاعب المناولة من داخل تلك الحلقات للزميل . يؤدي اللاعبون الاستقبال من مركز (6) الى الحلق الموضوع في مركز (5و1) . يؤدي اللاعبون نفس التمرين اعلاه مع وضع حبال بارتفاعات مختلفة يجب ان تمر من فوقها الكرة وصولا الى الحلق في مركز (5و1) . يؤدي اللاعبون المناولة من الاسفل مع محاولة تمرير الكرة من داخل الحلقات الاربعة المتسلسلة (4). - لعبة صغيرة	 
ثالثاً- القسم الختامي	5د		

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





دراسة تحليلية للسلوك التدريسي لمطبقي المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية/ جامعة السليمانية

أ.د. مجيد خدا يخش أسد

كلية التربية الرياضية- جامعة السليمانية

drmajeed968@gmail.com

الملخص

أن الهدف من البحث هو تحليل السلوك التدريسي للمطبقين قسم التربية الرياضية الأساسية-جامعة السليمانية في درس التربية الرياضية باستخدام نظام (CBAS) للكشف عن المؤشرات السلوكية التعليمية المسيطرة عند عينة البحث. أما مشكلة البحث فهي إيجاد السلوك التدريسي المناسب والأكثر تأثيراً في الطلاب، واستخدام الباحث المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي باعتماد نظام سميث للملاحظة (CBAS) لملائمته وطبيعة البحث، اشتملت عينة البحث على (12) مطبقاً من قسم التربية الرياضية الأساسية- كلية التربية الرياضية-جامعة السليمانية، تم إجراء البحث خلال مدة التطبيق التي استمرت من 2017/4/15 – 2017/5/15 في المدارس الأساس في مدينة السليمانية. إذ قام الباحث بتصوير المطبقين عينة البحث (بكاميرا فيديو) في أثناء تدريسهم درس التربية الرياضية وعند بدء القسم الرئيسي من الدرس والبالغ (20) دقيقة بعدها تم تحليل سلوكيات المطبقين من خلال استمارة تسجيل السلوك المعدة لهذا الغرض وقد استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية: النسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار مربع كاي، وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى عدة استنتاجات منها، أن مؤشرات السلوك التدريسي لنظام (CBAS) المعتمدة في البحث كانت متفاوتة لدى عينة البحث، وحقت نسباً عالية في المؤشرات السلوكية التدريسية الآتية: (التنظيم (O)، التعليمات الفنية العامة (TIG)، المراقبة الصامتة (M)، تصحيح الأخطاء (TIM)، وكانت هذه المؤشرات مسيطرة على السلوك التعليمي لدى عينة البحث، كما أوصى الباحث بمجموعة توصيات أبرزها: التأكيد على المطبقين بالانتباه إلى جميع الأخطاء التي يرتكبها الطلاب ومحاولة تصحيحها في الوقت المناسب وعدم تجاهل الأخطاء حتى لا تثبت في المستقبل وتصبح محاولة التخلص منها عملية صعبة، ضرورة استخدام المطبقين الأساليب التربوية البسيطة والمباشرة في التعامل مع الطلاب الذين يظهرون أنماط سلوكية غير صحيحة في أثناء الدرس مع تجنب الانفعال ورد الفعل المبالغ فيه، لأن العقاب سلوك غير تربوي ويترك أثراً مؤلماً في نفوس المتعلمين.

الكلمات المفتاحية: تحليل، السلوك التدريسي، المطبقين.



Abstract

(Analytical study of the teaching behavior of the students of the fourth stage in the School of Physical Education

Dr.majeed khudaykhsh Asad

College of physical education /sulaimani university

drmajeed968@gmail.com

The purpose of the research is to analyze the teaching behavior of the applied students of the Basic Physical Education Department - University of Sulaimani in the lesson of Physical Education using the CBAS system to detect the dominant behavioral indicators in the research sample. The researcher used the descriptive method and the survey method by adopting the Smith observation system (CBAS) for its suitability and the nature of the research. The research sample included (12) applied from the Department of Basic Physical Education - Faculty of Physical Education - University of Sulaimani, The research sample included (12) applied from the Department of Basic Physical Education - Faculty of Physical Education - University of Sulaimani, the research was conducted during the period of application, which lasted from 15/4/2017 - 15/5/2017 in the primary schools in the city of Sulaimani, The researcher filmed the subjects of the research sample (video camera) while teaching the lesson of physical education and at the beginning of the main section of the lesson (20) A minute later, the behaviors of the two operators were analyzed The behaviors applied through the behavioral registration form prepared for this purpose. The following statistical methods were used: Percentage, average, Standard Deviation and Kay Square Test. After the presentation, analysis and discussion of the results, several conclusions were reached, The indicators of teaching behavior of the CBAS system in the research were varied in the research sample and achieved high percentages in the following behavioral indicators: (T), silent monitoring (M), error correction (TIM). These indicators dominated the educational behavior of the sample, and the researcher recommended a set of recommendations, most notably: Emphasis on those who are aware of all errors Which are committed by the students and try to correct them in a timely manner and not to ignore the errors so as not to prove in the future and become an attempt to get rid of a difficult process, the need to use the methods of pedagogy simple and direct in dealing with students who show incorrect behavior patterns during the lesson while avoiding excessive emotion and reaction , Because the behavior of non-educational and leave a painful impact in the minds of learners.

Keywords: analysis, teaching behavior, applied.



1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن التقدم العلمي في المجالات كافة قد شمل مجال التربية الرياضية حيث أسهم الكثير من الباحثين بشكل فعال في حل الكثير من المشكلات في هذا المجال، ومع تقدم البشرية المستمر تزداد مشكلات التربية الرياضية تعقيدا وتبقى الحاجة ملحة الى مزيد من البحوث لمواجهتها وحلها والتي هي ضرورة ملحة للوصول إلى مستوى الطموح وتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية.

يعد درس التربية الرياضية اللبنة الأساسية الأولى لبناء الطالب على وفق أسس علمية مدروسة تهدف إلى تطوير النواحي الخلقية والصحية والمهارية والمعرفة والنفسية للطالب ليكون عنصرا مؤثرا في المجتمع " إذ أن عملية التدريس هي عملية تنظيم وإدارة للخبرات التربوية والتعليمية وأن الغاية منها هو إحداث تغيير في كيان التعليم (1).

وإن المعلم وسلوكه التعليمي لهما أثر كبير في تربية وتعليم الطلاب لأنه الشخص الذي يتولى تربيتهم وتوجيههم ويؤثر تأثيرا مباشرا في تنمية مستواهم الرياضي والخلقي وعليه التمتع بخصائص ومميزات تجعله قادرا على ممارسة مهنته بشكل أفضل لكي يستطيع "الأخذ بيد الطلاب إلى الطريق المستقيم السوي المقبول اجتماعيا وذي الأثر الصحي والجسمي والعقلي حتى يكون طريق نموهم وتطورهم خاليا من العثرات والعوائق (2)، وعن طريق السعي الجاد المتمثل بالدراسات العلمية والبحوث لإيجاد طرق وأساليب جديدة تعنى بإعداد وتأهيل معلمي التربية الرياضية تأهيلا يجعلهم في المكان اللائق حتى يكونوا أهلا لتحمل المسؤوليات الضخمة في تربية وتنشئة جيل المستقبل، وأن الكثير من الدراسات العربية والأجنبية اهتمت بتقويم السلوك التدريسي وبالاعتماد على أنظمة الملاحظة والتي أثبتت فاعليتها وحقت نتائج مهمة في تطوير أساليب التدريس المؤثر، ويذكر سايندوتوب " أن أنظمة الملاحظة للأداء التدريسي قد أحدثت ثورة في البحوث التدريسية وقادت إلى اكتشافات مهمة في طبيعة التدريس المؤثر وهذه القاعدة الرئيسة طورت فيها المهارات التدريسية (3). وتكمن أهمية البحث من خلال معرفة السلوكيات المسيطرة لدى المطبقين وهذه السلوكيات يمكن ان توجهها بالاتجاه الايجابي ويمكن الاستفادة منها في كليات واقسام التربية في عملية اعداد المطبقين.

1-2 مشكلة البحث:

إن عملية تحليل السلوك التعليمي للمطبقين في درس التربية الرياضية تعد من المواضيع المهمة التي يجب أن تنال نصيباً وافراً من الدراسة العلمية على وفق أساليب حديثة ومتطورة لأنها تهتم بركن أساس من أركان العملية التعليمية هو المطبق ومن خلال عمل الباحث كتدريسي للتربية الرياضية لسنوات عديدة وإطلاعهم على الكثير من المراجع والدراسات في مجال تحليل وتقويم السلوك التعليمي لاحظنا بأن عملية إيجاد السلوك التدريسي المناسب والأكثر تأثيرا في الطلاب باتت تشغل بال الكثير من الدارسين.

أذ إننا دائما نحتاج لإعداد مدرسين على مستوى عالي من المهنية ويمتلكون سلوك تدريسي متميز وهذا الاعداد يبدأ من مرحلة التطبيق اي التدريس الفعلي والذي يمهد للدخول لعالم التدريس ليكتسبوا خبرات تحتاج إلى صقل وتوجيه لذا تكمن مشكلة البحث في كيفية اعداد مدرس تربية رياضية كي يزج في المجتمع التعليمي ومن ثم العمل مع الجماعة بعد ان يتم اعداده مهنيًا لكونه يحتاج الى خبرات وصقل للمواهب التعليمية ومن ثم توجيه لغرض المساعدة في عملية تنمية الاداء الفني خدمًا للواجب التعليمي. (4)

(1) الديري، علي وبطانية، أحمد: أساليب تدريس التربية الرياضية، أربد، جامعة اليرموك، 1987. ص105

(2) معوض، حسن سيد (1982): طرق تدريس في التربية الرياضية، مطبعة الكتبة المدرسية، القاهرة. ص12

(3) Smith A.E. and (others) 1981. (Quoted by). AL-Khakeni Baian. A Case Study of Coaching Behavior in Fencing. Unpublished master's Thesis, University of pitt, U.S.A. 1982,p65.

الديري وبطانية: مصدر سبق ذكره، ص115. - 4



وحيث أن المعرفة المهارية والسلوك المبرمج والجيد للمطبقين يمكن أن يطور مستوى الطلاب نحو الأفضل، وصولاً بهم إلى إنجاح العملية التعليمية، لذا ارتأى الباحث لدراسة سلوك المطبقين في درس التربية الرياضية.

3-1 هدف البحث: يهدف البحث الى

1- تحليل السلوك التدريسي للمطبقين في درس التربية الرياضية باستخدام نظام (CBAS) للكشف عن المؤشرات السلوكية عند عينة البحث.

2- التعرف على السلوك التدريسي المسيطر لدى المطبقين في درس التربية الرياضية باستخدام نظام (CBAS).

4-1 فرضية البحث: يفترض الباحث الاتي:

1- إن المؤشرات السلوكية الآتية: (المعلومات الفنية العامة (O)، التنظيم (TIG)، تصحيح الأخطاء (TIM) هي أكثر المؤشرات استخداماً عند عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: بعض من مطبقي قسم التربية الرياضية الاساسية/ كلية التربية الرياضية/ جامعة السليمانية.

2-5-1 المجال الزمني: من المدة 2017/4/15 – 2017/5/15 .

3-5-1 المجال المكاني: المدارس الاساس في مركز مدينة السليمانية المشمولة بالبحث.

6-1 تحديد المصطلحات:

1-6-1 نظام تقويم السلوك التعليمي للمدرب (والمعلم) (CBAS)

(Coaching Behavior Assessment System)

" وهو نظام تحليلي يقوم ويصف السلوكيات التعليمية للمدرب والمدرس من خلال التمرين أو الممارسة في الدروس التعليمية، وقد صنف فقراته إلى أربع عشرة فقرة متنوعة بأنماط السلوك ووضعه سميث وآخرون.¹

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: اختار الباحث المنهج الوصفي وبأسلوب الدراسات العلمية المقارنة باعتماد الملاحظة المنتظمة المقترنة بالانتباه الذي يعد شرطاً ضرورياً من شروط الملاحظة الناجحة عن طريق استخدام نظام (CBAS) لغرض الوصول لتحقيق أهداف البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: بلغ مجتمع الأصل من (35) مطبقاً وهم من طلاب المرحلة الرابعة في قسم التربية الرياضية الاساس/سكول التربية الرياضية/جامعة السليمانية للعام الدراسي 2016-2017، وتم اختيار عينة البحث بواقع (12) مطبقاً بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة وبلغت النسبة المئوية للعينة (34.29%).

3-2 الأدوات والأجهزة المساعدة:

1-3-2 أدوات البحث: " أدوات البحث هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلتهم مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات، وأجهزة ... الخ"⁽²⁾، ولحل مشكلة البحث لابد للباحث من ان يستخدم العديد من الأدوات البحثية التي تعد الوسيلة الصادقة المعبرة عن الأساليب والصيغ لحل مشكلة البحث، لذا اعتمد الباحث على الأدوات الآتية:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

2. نظام الملاحظة (CBAS) .

3. استمارات تسجيل السلوك .

1 - Smith. , R.E. (and other), (1981), (Quoted by). AL-Khakeni Baian, op.cit.pp. 12-13

- محجوب، وجيه (1993): طرائق البحث العلمي و مناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ص 173. 2.



4. فريق العمل المساعد *

2-3-2 الأجهزة المساعدة:

1. كاميرة تصوير فيديو نوع (sony)

2. تلفاز ملون مع جهاز ريموت كونترول نوع LG

عدد (1)

عدد (1)

عدد (4)

3. ساعة توقيت

4. سي دي

2-4 نظام الملاحظة (CBAS):¹ في أدناه فقرات نظام تقويم السلوك التعليمي للمدرس او المدرب (CBAS) يشتمل النظام على ثلاث حالات رئيسة لوصف حالات السلوك وهي :

أ- سلوكيات رد الفعل .

ب- السلوكيات التفاعلية .

ت- السلوكيات (الأخرى).

وهذه جميعها تشتمل على اربعة عشر نمطا سلوكيا يقوم به المدرس وندرجها في ادناه مع تعاريفها وامثلتها .

(COACHING BEHAVIOR ASSESSMENT SYSTEM-CBAS)

أ - سلوكيات رد الفعل: **Reactive Behavior** هي استجابات الأذاعات المرغوب بها .

1 - التعزيز الإيجابي او المكافأة: **Positive Reinforcement or Reward(R)**

إن رد الفعل الإيجابي من المدرب أو {المدرس} لإداء مرغوب به من واحد أو أكثر من اللاعبين {الطلاب} ، ورد الفعل إما يكون لفظيا أو غير لفظي بطبيعته ومن أمثله تهنئة اللاعب {الطالب} أو الربت {الطبطبة} على ظهوره حين أداء عمل جيد .

2- بدون تشجيع أو تعزيز: **Non rein forcement (NR)**

هو الفشل في تعزيز سلوك إيجابي وإن المدرب أو المدرس يفشل بصورة أساسية في الاستجابة ومثال على ذلك اللاعب {الطالب} الذي يؤدي حركة جيدة عند أداء المهارات لا يظهر المدرب أو {المدرس} أي رد فعل

ب- رد الفعل نتيجة الخطأ **Reaction to Mistakes**

3. وهي تشجيع اللاعب أو {الطالب} بعد أن وجد الخطأ من المدرب أو {المدرس} (التشجيع بعد

الخطأ) . **Mistake-Contingent Encouragement (EM)**

4- التعليمات الفنية لخطأ محتمل. **Mistake-Contingent Technical instruction(TIM)**

يقوم المدرس أو {المدرّب} بتصحيح الأخطاء الذي وقع بها الطالب أو (اللاعب) أو الصف بصورة عامة أو (الفريق).

ج- الاستجابة لسوء السلوك **Respond to Misbehavior**

العقاب Punishment: هي الاستجابة السلبية من المدرب بعد سلوك غير مرغوب به والعقوبة حالها حال المكافأة أما أن تكون لفظية أو غير لفظية ومثال : هو القيام بتعليق الاستهزاء باللاعب أو (الطالب) (ينظر المدرب الى اللاعب أو {المدرس الى الطالب} باحتقار واشمئزاز بعد حصول الخطأ).

(*) فريق العمل المساعد تكون من:

م.د حسين شفيق شواني/اختصاص قياس وتقويم/سكول التربية الرياضية، جامعة السليمانية.

م. بيبك محمد علي/طالب دكتوراه/سكول التربية الرياضية، جامعة السليمانية.

(1) ناصر، هشام محمد (2000): تقويم السلوك التعليمي باستخدام بعض الأساليب التدريسية و مدى استثمارها لوقت التعلم الفعلي الأكاديمي، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ص62-64.



6- تصحيح الأخطاء مع عقوبة TIM+P (Punishment TIM)

التعليمات الفنية بالنسبة إلى الخطأ أي أن اللاعب أو {الطالب} يجب أن يأخذ جزاءه بالنسبة إلى الخطأ في بعض الأحيان تزامن التعليمات الفنية والعقوبة وسيرهما معاً، حينما يقول المدرب أو {المدرس} يواجه اللاعبون إلى اللعبة الصحيحة كأن يقوم المدرب ب، بإعطاء التعليمات الفنية بالنسبة للخطأ بطريقة عقابية وعدائية فإن العقوبة تحدث أيضاً TIM ولها علاقة ب P وتكون TIM+P 7- تجاهل الخطأ أو التغاضي عن الخطأ (الأخطاء) .

Ignoring Mistakes (IM)

8- المحافظة على السيطرة . (Keeping Control (KC)

وهي الاستجابة الصحيحة في الإبقاء على النظام . مثل هذه السلوكيات من المدرب أو {المدرس} يستجيب لها اللاعبون {الطلاب} بسلوك غير نظامي، أو بعدم الانتباه.

د- السلوك التلقائي (العفوي) Spontaneous Behavior

هـ السلوكيات التلقائية التي تعود إلى اللعبة Game-Related Spontaneous Behavior

9- التعليمات الفنية العامة- طاء التعليمات الفنية والخطئية. General Technical Instruction (TIG)

وهي عملية الاتصال في إعطاء التعليمات التي لها علاقة بالأساليب الاستراتيجية الرياضية المطروحة (أي متداولة). وفي حالة (TIM) فإن الغرض من هذه الاتصالات بين المدرب واللاعبين أو {المطبق} والطلاب { هو تقدير تعلم المهارات والاستراتيجيات للتعامل مع موقف اللعبة وإن الرسالة يجب أن تكون واضحة على شكل تعليمات وبالنسبة إلى (TIG) الذي لا يشبه (TIM) فإنه لا يصدر بسبب خطأ حديث من اللاعبين {الطلاب} أو الفريق {الصف} ولكنه في واقع الحال يكون تصحيحاً للخطأ بأن يقوم المدرب {المطبق} بتوجيه اللاعب {الطالب} وبطريقة معينة مثال ذلك: إظهار (توجيه) اللاعب {الطالب} أين يضع الكرة وبعد القيام بالخطأ (أي تكون باتجاه الهدف).

وهي عملية الافتقار إلى الاستجابة أما إيجابياً أو سلبياً بالنسبة إلى اللاعب أو {الطالب} الذي قام بالخطأ والمبادرة التي يقوم بها المدرب أو {المطبق} مثلاً إظهار كيف يمكن أن تضرب الكرة ؟ وأين ؟

10- التشجيع العام (General Encouragement (EG)

وهو التشجيع الذي لا يأتي بعد الخطأ وإن التشجيع العام يختلف أصناف (R) (EM) لكونه ليس استجابة لإعمال معينة من اللاعبين {الطلاب} ويعود إلى الآمال المستقبلية أكثر منه لسلوكيات الماضي.

11- التنظيم والإدارة: Organization وهو السلوك الموجه للتنظيم الإداري مثل تذكير اللاعبين (الطلاب) ب Patting أو الإعلان عن البدائل، وإعادة تحقيق المواقع وإخبار اللاعبين {الطلاب} عن المدرب {المطبق}.

والتنظيم يشمل السلوك التنظيمي الذي لا يؤثر في اللعبة بصورة فورية.

و. السلوك التلقائي الذي ليس له علاقة باللعبة: Game-Irrelevant Spontaneous Behavior

12- الإختلاط العام أو التفاعل العام: (General Communication (GC)

وهي التفاعلات التي تجري مع اللاعبين وليس لها علاقة بمواقف اللعبة أو فعاليات الفريق مثل (التكتكة) من اللاعبين {الطلاب}، أو الحديث عن أمور كأسئلة أو فعاليات يومية (Ismael)⁽¹⁾ ، وقد قام الباحث بإضافة فقرة إلى النظام ليكون أكثر ملائمة لتقويم السلوك التدريسي للمدرسين أو المدربين وهذه الإضافة تتمثل بـ

(1) Ismael, D.H. (1982) A Case Study of Coaching Behavior in Collegiate basketball. Unpublished Master's Study University of pitt. U.S.A P 167.



حـ السلوكيات الأخرى: Other Behavior

13-المراقبة او الملاحظة الصامتة: **Monitoring**: يقوم المدرب او المدرس بالمراقبة بهدوء، والإصغاء الى واحد أو أكثر من اللاعبين . وتعني المراقبة أن المدرب (المطبق) يتقرب الى اللاعبين من أجل الحصول على المعلومات عن الأداءات التي ترتبط باللعبة، أو السلوك الذي له علاقة بدور الطالب، وحينما يكون المراقب غير متأكد من صحة بعض التصرفات والاستجابة يتم تسجيل المراقبة بدال: (IM+NR)، كأمثلة على ذلك مراقبة اللاعبين (الطلاب) وهم يقومون بأداء مهارة فالإصغاء إلى اللاعبين أو السؤال أو الإجابة على الأسئلة أو قراءة الافكار، يعطي فهماً للمراقبة، فالسلوك الواضح يجب أن يوضح في صف آخر.

14-أشياء أخرى: **Other**: ويقصد بها الباحث كل الحالات التي تقع خارج نطاق الفقرات السابقة اي طارئ يقع في أثناء الدرس (استدعاء المطبق من قبل المدير، قراءة إعلان، زائر يدخل الصف...).

2-5 استمارة تسجيل السلوك: استخدم الباحث استمارة الملاحظة ملحق (3) لتسجيل السلوك التدريسي للمدرسين خلال (20) دقيقة لكل مطبق من وقت الدرس الفعلي والبالغ (40) دقيقة وخاصة فترة بدء القسم الرئيسي . يسجل سلوك المدرس الذي يقوم به كل (5) ثوان وبواقع (14) مؤشرا سلوكيا في الدقيقة الواحدة (تقسيم الدقيقة الى (12) وحدة زمنية كل وحدة (5 ثوان)، وقد صممت هذه الاستمارة لتسجيل عدد تكرارات السلوك التدريسي الذي يظهره كل مطبق في أثناء قيامه بعملية التدريس على وفق نظام الملاحظة (CBAS).

2-6 طريقة تسجيل السلوك التعليمي:

بعد التسجيل الصوري بواسطة (كاميرا فيديو) لعينة البحث والبالغ عددهم (12) مطبقاً وبواقع (20) دقيقة لكل معلم ليكون المجموع (240) دقيقة لجميع المطبقين أي ما يعادل (4) ساعات تسجيل فيديو من وقت التدريس .

وقد استخدم الباحث استمارة تسجيل السلوك والمنوه عنها في أعلاه .
قام الباحث بتهيئة مكان خاص * لتحليل سلوك المطبقين وكانت طريقة التسجيل كالاتي:
يجلس الباحث وبجانبهم مؤقت ومساعد مسؤول عن الفيديو والتلفاز.

2-7 التجربة الاستطلاعية: ان التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته⁽¹⁾.
تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2017/4/13 على عينة من المطبقين من اللذين لم يكونوا ضمن عينة البحث، وكان عددهم (2) مطبقان، حيث تم تصوير القسم الرئيسي من درس التربية الرياضية (بكاميرا تصوير فيديو) لمدة (20) دقيقة لكل مدرس.

وان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال عملية التصوير وامكانية تلافيها في التجربة الرئيسية فضلا عن التعرف على الحالات الايجابية والسلبية من اجل التوصل الى :

- 1- مدى صلاحية نظام الملاحظة (CBAS) .
- 2- مدى صلاحية الادوات المستخدمة في البحث .
- 3- معرفة المعوقات التي سوف يواجهها في اثناء التصوير .
- 4- مدى استعداد فريق العمل المساعد وتفهمهم لطبيعة عملهم .
- 5- مدى تعاون المدرسين وادارتهم مع الباحث .

ومن نتائج التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- 1- صلاحية نظام الملاحظة (CBAS) المستخدم في البحث .

(*) أ.د. راند فائق عبد الجبار، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية.

م. أدریس احمد کریم، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية.

(1) مجمع اللغة العربية (1984): معجم علم النفس و التربية، ج 1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ص78.



- 2- صلاحية الادوات التي استخدمها الباحث مع اضافة بطارية ثانية مشحونة وشاحنة صغيرة وموصل كهربائي طويل يستخدمه المصور في حالة وجود تيار كهربائي .
- 3- تفهم فريق العمل لطبيعة عملهم وأبدوا المساعدة المناسبة .
- 4- ابدت ادارة المدرسة والمدرسون تعاونهم الجاد مع الباحث .
- 5- يتعرف الباحث على سلوكه التدريسي فضلا عن تصوير الطلاب ولكن يعتمد في هذه الحالة على الصوت في اثناء قيام المدرس بتوجيه الطلاب .
- 2-8 التجربة الرئيسية: قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسة بتاريخ 2017/4/16 ولغاية 2017/5/15 وذلك بتصوير المطبقين خلال عملية تطبيقهم للدرس التربوية الرياضية (القسم الرئيسي)، والبالغ (20) دقيقة، وبعد نقل التصوير الى سي دي قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بتحليل سلوكيات المطبقين ونقلها على استمارة التسجيل الخاصة.
- 2-9 الوسائل الإحصائية: اعتمد الباحث على حقيبة الحزم الإحصائية (SPSS) باعتماد الاتي:

$$\text{قانون النسبة المئوية \%} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

مربع كاي

- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:
- 3-1 عرض نتائج السلوك التدريسي للمطبقين في درس التربية الرياضية باستخدام نظام (CBAS) وتحليلها:
- تم عرض المؤشرات السلوكية التعليمية للمطبقين وذلك من أجل التعرف عليها والجدول ادناه يبين ذلك.

جدول (1)

مؤشرات السلوك التدريسي و نسبها المئوية عند للمطبقين

ت	مؤشرات السلوك التدريسي	الرمز	التكرار	النسبة المئوية %	كا ²	الدلالة*
1.	التعزيز الإيجابي	R	25	2.08	788.14	0.000
2.	عدم التعزيز	NR	28	2.33		
3.	التشجيع رغم الخطأ	EM	10	0.83		
4.	تصحيح الأخطاء	TIM	100	8.33		
5.	العقاب	P	22	1.83		
6.	تصحيح الأخطاء مع عقوبة	TIM + P	35	2.92		
7.	تجاهل الخطأ	IM	98	8.17		
8.	المحافظة على السيطرة	KC	200	16.67		
9.	التعليمات الفنية العامة	TIG	210	17.5		
10.	التشجيع بصورة عامة	GE	25	2.08		
11.	التنظيم	O	231	19.25		
12.	التفاعل العام	GC	16	1.33		
13.	المراقبة الصامتة	M	190	15.83		
14.	أشياء أخرى	OT	10	0.83		
	المجموع		1200	100		

*معنوي عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05)=(362، 22)



يبين الجدول (3) عدد التكرارات والنسب المئوية التي كشفت عن المؤشرات السلوكية المسيطرة لدى عينة البحث وكانت كالآتي :

أولاً- بلغ ت النسبة المئوية لمؤشر مؤشر التنظيم (O) بنسبة (19.25%) وهي أعلى نسبة تحققت من بين المؤشرات السلوكية التدريسية وضعتها في المرتبة الأولى .
و جاء في المرتبة الثانية التعليمات الفنية العامة (TIG) بنسبة (17.5%)، و في المرتبة الثالثة جاء المحافظة على السيطرة (KC) بنسبة (16.67) و مؤشر المراقبة الصامتة (M) في المرتبة الرابعة بنسبة (15.83) وهكذا بقية المؤشرات التي جاءت بنسب متباينة.

2-3 مناقشة نتائج تقويم السلوك التدريسي لعينة البحث:

من خلال ما تم عرضه من نتائج تقويم السلوك التدريسي لعينة البحث للتعرف على السلوك التدريسي، والكشف عن المؤشرات السلوك التدريسي المسيطرة لديهم.
فقد حصلت عينة البحث على نسب عالية في بعض مؤشرات السلوك التدريسي و حصلت على نسب متوسطة في البعض الآخر في حين حصلت بعض السلوكيات التدريسية على نسب قليلة و لا تشكل أثراً على التدريس.

و على ضوء ذلك تم مناقشة النتائج على أساس النسب التي حصلت عليها عينة البحث إذ أن النسب العالية التي حصل عليها المطبقين كانت في مؤشر التنظيم (O) فقد جاءت النسب المئوية التي حصل عليها عينة البحث عالية و نستدل من ذلك على أن المطبقين أظهرُوا اهتماماً كبيراً في تنظيم و إدارة الصف، و جاءت نتائج هذه الدراسة عند هذا المؤشر تتفق دراسة " شوكت و آخرون ⁽¹⁾، و دراسة " هشام محمد ناصر ⁽²⁾ و دراسة " اسماعيل العزاوي ⁽³⁾، "حيث أكدوا أن المدة التي يقضيها المدرسون في الجوانب التنظيمية و الإدارية كانت كبيرة و هي تزيد من ركود الطلبة بعدم ممارسة النشاط الحركي مما يبقى الطلاب بدون تعلم أكاديمي أما مؤشر السلوك التدريسي (التعليمات الفنية العامة TIG) الذي جاء بالمركز الثاني فهو من المؤشرات التعليمية الضرورية لانه يؤكد التزام المطبق بالأهداف التعليمية التي وضعها، لذا كان إهتمام المدرسين عينة البحث منصباً بشكل كبير على إعطاء معلومات فنية و خططية عامة عن المهارات التي يدرسونها و قد جاءت نتائج هذه الدراسة تتفق مع دراسة الهاشمي ⁽⁴⁾، في حصول المدرسين على نسب عالية من التعليمات الفنية العامة خلال درس التربية الرياضية. و حصل مؤشر المحافظة على السيطرة (KC) على نسب عالية عند عينة البحث إذ إهتم المطبقين بهذا المؤشر لإبقاء الطلاب تحت سيطرتهم في أثناء الدرس، كي يتمكنوا من الاستمرار بالدرس بصورة يستطيع من خلاله تنفيذ الخطة التي وضعوها، أما في ما يخص مؤشر تصحيح الأخطاء (TIM) "ظهرت نسبة عالية ودلت على أن المطبقين كانوا قريبين من الطلاب و متفاعلين مع الدرس من خلال المتابعة الجدية لهم في أثناء تطبيقهم المهارات المختلفة و جاءت نتائج هذه الدراسة تتفق مع " ⁽⁵⁾ ما أكدته " موسكا موستن (1982) " على ضرورة إعطاء المعلومات الجوابية باستمرار للطلاب لما لها من أهمية في تعلم المهارات أو الوصول إلى مستوى معقول في أدائها ⁽⁶⁾، أما نسبة مؤشر المراقبة الصامتة (M) فكانت نسبة واضحة قضاها المطبقين (عينة البحث) في مراقبة أداء الطلاب للمهارات و جمع الأفكار و إعطائها على شكل تغذية راجعة متأخرة.

(1) شوكت وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص12.

(2) ناصر، هشام محمد: مصدر سبق ذكره، ص97.

(3) اسماعيل، ظافر هاشم و العزاوي، ضياء فهد (1995): تقويم السلوك التعليمي لدرس التربية الرياضية من خلال تحليل السلوك التعليمي للطلبة، مجلة التربية الرياضية، العدد العاشر، حزيران، جامعة بغداد، ص270.

(4) الهاشمي، فاطمة: مصدر سبق ذكره، ص61.

(5) ناصر، هشام محمد: مصدر سبق ذكره، ص13.

(6) موستن، موسكا (1998): ترجمة جمال صالح (وآخرون)، تدريس التربية الرياضية. جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، 1991، ص252.



أما مؤشر التعزيز الإيجابي (R) فقد ظهر انخفاض في نسبة هذا المؤشر عند المطبقين عينة البحث بشكل لا يتناسب مع أهمية في تعلم المهارات المختلفة تتفق نتائج هذه الدراسة دراسة " الهاشمي و آخرون (1)، أما بقية مؤشرات السلوك التدريسي فقد جاءت نسبها قليلة جداً ولا تكاد تؤثر في التدريس . وجاءت نتائج هذه المؤشرات تتفق نتائج دراسة كل من " شوكت و آخرون (2)، و دراسة " ناصر (3) و من خلال عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها تم التوصل الى الهدف الأول و هو التعرف على السلوك التدريسي لعينة البحث و كذلك التوصل الى الهدف الأول إذ ظهرت بشكل ملفت للنظر بعض المؤشرات السلوكية التدريسية الآتية (التنظيم (O)، التعليمات الفنية العامة TIG، مؤشر المحافظة على السيطرة (KC)، تصحيح الأخطاء (TIM)، مؤشر المراقبة الصامتة (M) التي جاءت بنسب أعلى من بقية المؤشرات و هذا ما يؤشر التحقق من الفرض الأول، فضلاً عن أن مؤشر المراقبة الصامتة ظهر أيضاً بنسبة واضحة لدى عينة البحث وكان ضمن مؤشرات السلوك التدريسي المسيطر لدى عينة البحث.

ولمعرفة القيم المشاهدة نسبة للقيم المتوقعة من المطبقين لاحظنا بأن هناك تباين كبير بين المتوقع والمشاهد نسبة للسلوكيات التدريسية للمطبقين وهذا منطقي لأن المطبقين ليس لديهم الخبرة الكافية التي تمكنهم من ابراز السلوكيات التدريسية المرغوبة، ان من اولويات التعليم أن يكون الاهتمام والتركيز على تطوير مضامين التعليم ومحتوياته وأساليبه وطرق التعليم والتقويم والتركيز على الجوانب ذات الطابع العملي والتطبيقي بالشكل الذي يحقق الاستفادة للفرد ويلبي احتياجات المجتمع (4).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- اظهرت نتائج البحث أن مؤشرات السلوك التدريسي لنظام (CBAS) المعتمدة في البحث كانت متفاوتة لدى عينة البحث إذ حققت عينة البحث نسباً عالية في المؤشرات السلوكية التدريسية الآتية { التنظيم (O)، التعليمات الفنية العامة (TIG)، المحافظة على السيطرة (KC)، المراقبة الصامتة (M)، تصحيح الأخطاء (TIM) } و كانت مسيطرة على السلوك التدريسي لعينة البحث. 1- ظهر هناك فروق عشوائية في مؤشرات السلوك التدريسي لعينة البحث و بشكل خاص في المؤشرات السلوكية الآتية { التعليمات الفنية العامة (TIG)، التشجيع رغم الخطأ (EM)، تصحيح الأخطاء (TIM)، تصحيح الأخطاء مع العقوبة (TIM + P)، التفاعل العام (GC)، أشياء أخرى (OT) }.

4-2 التوصيات:

يوصى الباحث بالآتي:

- 1- ضرورة اهتمام المطبقين لمؤشر التعزيز بشكل فعال عند تدريسهم الطلاب لما لهذا المؤشر من أهمية وعلاقة ايجابية بسرعة التعلم.
- 2- التأكيد على المطبقين بالانتباه الى جميع الأخطاء التي يرتكبها الطلاب ومحاولة تصحيحها في الوقت المناسب و عدم تجاهل الأخطاء حتى لا تثبت في المستقبل و تصبح محاولة التخلص منها عملية صعبة.

(1) الهاشمي، فاطمة (1998): تحليل العلاقة بين بعض متغيرات العملية التدريسية و مدى مساهمتها في فاعلية درس التربية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ص20.

(2) شوكت، هلال عبد الرزاق (وآخرون) (1990): تحليل و تقويم السلوك التدريسي لمطبقي و مطبقات معهد المعلمين، بغداد للسنة الدراسية 1988-1989، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد الأول، نيسان، ص18.

(3) ناصر، هشام محمد: مصدر سبق ذكره، ص86.

(4) خلف، فليح حسن (2007): اقتصاد المعرفة، عالم الكتب الحديثة، ط1، اربد، الاردن، ص108.



- 3- ضرورة استخدام المطبقين الأساليب التربوية البسيطة و المباشرة في التعامل مع الطلاب الذين يظهرون أنماط سلوكية غير صحيحة اثناء الدرس مع تجنب الانفعال ورد الفعل المبالغ فيه، لأن العقاب سلوك غير تربوي و يترك أثرا مؤلما في نفوس المتعلمين.
- 4- تأكيد إعطاء الدروس النموذجية وعرض الأفلام التعليمية و تدعيم الخبرات الخاصة بالسيطرة و ضبط الصف و بعض السلوكيات المرغوب فيها .
- 5- ضرورة اهتمام المطبقين بتعليم الطلاب و تعويدهم على بعض الأمور التنظيمية من بداية كل سنة دراسية مثل مكان الوقوف عند بدء الدرس و أوضاع العرض و تقسيم الطلاب الى مجاميع و تشخيص قائد لكل مجموعة حتى لا يكون اهتمام المدرس منصبا على هذه الأمور في أثناء الدرس.
- 6- ضرورة استخدام (الفديو) في تصوير الدروس النموذجية التدريبية لأفضل طالب من الطلاب المطبقين وعرضها على المطبقين، ليتسنى لهم تحليل هذه الدروس وفقا لنظام (CBAS)، ليتمكنوا من التعرف على الجوانب الإيجابية في سلوك المطبقين و تشخيص السلبيات عندهم و محاولة تجاوزها في أثناء تدريسهم .

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية

- اسماعيل، ظافر هاشم و العزاوي، ضياء فهد (1995): تقويم السلوك التعليمي لدرس التربية الرياضية من خلال تحليل السلوك التعليمي للطلبة، مجلة التربية الرياضية العدد العاشر، حزيران، جامعة بغداد.
- بدر، احمد (1978): أصول البحث العلمي و مناهجه، ط 4، وكالة المطبوعات، الكويت.
- خلف، فليح حسن (2007): اقتصاد المعرفة، عالم الكتب الحديثة، ط1، اربد، الاردن.
- الديري، علي و بطانية، أحمد: أساليب تدريس التربية الرياضية، أربد، جامعة اليرموك، 1987.
- شوكت، هلال عبد الرزاق وآخرون (1990): تحليل و تقويم السلوك التدريسي لمطبقي و مطبقات معهد المعلمين، بغداد للسنة الدراسية 1988-1989، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد الأول، نيسان.
- مجمع اللغة العربية (1984): معجم علم النفس و التربية، ج1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية .
- محجوب، وجيه (1993): طرائق البحث العلمي و مناهجه - بغداد، دار الحكمة للطباعة و النشر.
- معوض، حسن سيد (1982): طرق تدريس في التربية الرياضية، مطبعة الكتبة المدرسية، القاهرة.
- موستن، موسكا (1998): ترجمة جمال صالح (و آخرون)، تدريس التربية الرياضية. جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، 1991.
- ناصر، هشام محمد (2000): تقويم السلوك التعليمي باستخدام بعض الأساليب التدريسية و مدى استثمارها لوقت التعلم الفعلي الأكاديمي، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- الهاشمي، فاطمة: تحليل العلاقة بين بعض متغيرات العلمية التدريسية و مدى مساهمتها في فاعلية درس التربية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998.
- Ismaeal, D.H. A Case Study of Coaching Behavior in Collegiate basketball. Unpublished Master's Study University of pitt. U.S.A, 1982.



- Smith A.E. and (others) 1981. (Quoted by) . AL-Khakeni Baian. A Case Study of Coaching Behavior in Fencing. Unpublished master's Thesis, University of pitt, U.S.A. 1982.
- Smith, R.E. and others (1977) . (Quoted by) , Nick Rapone. An Analysis of Coaching Behavior in Little League Baseball, Dec 1981.

ملحق (1)
استمارة التسجيل لنظام سميث
اسم المطبق:

تأريخ الملاحظة:

اسم المدرسة:

الملاحظات	الثواني											دقيقة
	60	55	50	45	40	35	30	25	20	10	5	(1)
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12
												13
												14
												15
												16
												17
												18
												19
												20

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية لدى لاعب المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة البصرة

أ.م.د كاظم حبيب عباس أ.د فلاح مهدي عبود أ.د صادق عباس علي

Dr.falah72@yahoo.com

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان الاسس الواجب توافرها لنجاح عملية التدريب بشكل عام تتركز في وضع المنهاج التدريسي على الاسس العلمية من حيث الاعداد الشامل المتمثل بالأعداد البدني والمهاري والخططي وتلعب المهارات الاساسية سواء كانت دفاعية ام هجومية دوراً أساسياً في تحقيق مستوى الانجاز الفوز في المباريات.

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تتميز بكثرة الاهداف والتنافس المستمر وتتميز بالإيقاع السريع في التحركات الدفاعية والهجومية والذي يتطلب من ذلك على اللاعب ان تكون لديه القدرة والتفكير السريع في ايجاد الحلول المناسبة لهذه التحركات وهذا يعتمد على مقدرة اللاعب في تنفيذ الواجبات بشكل سليم فضلاً عن ذلك ان التطور الحاصل في لعبة كرة اليد وخاصة في فترة المنافسات تتطلب من العاملين في المجال التدريبي اعطاء التمرينات الخاصة لهذه التحركات من اجل ايقاف حركة اللاعب المستحوذ على الكرة وان متطلبات اللعبة هي عبارة عن التعامل مع مواقف اللعب بشكل سليم وسريع لذلك يتطلب من اللاعب الامكانيات الجيدة المتمثلة بسرعة حركة اللاعب المنافس وتنفيذ الواجبات الدفاعية بشكل دقيق وبأقل عدد من الاخطاء وهنا يعتمد على امكانية اللاعب المدافع فكما كانت مستوى تنفيذ هذه الواجبات بشكل جيد كان هناك تحسن في المستوى وبالتالي ينعكس على تحقيق الفوز في المباريات ونظر لأهمية التحركات الدفاعية حاول الباحثون اعطاء مجموعة من التمارين الخاصة لانها الطريق الافضل التي من خلالها منع اللاعب المهاجم في تسجيل اكبر عدد من الاهداف وعليه فإن أهمية البحث تكمن في الارتقاء بالمستوى الدفاعي للاعبين المركز التخصصي في محافظة البصرة ومدى تأثير هذه التمرينات على المستوى المعرفي والوظيفي للاعبين وهذا يعتبر بمثابة المقياس الحقيقي لمستوى اللاعبين اثناء المنافسة من اجل تحقيق الفوز في المباريات.

1-2 مشكلة البحث:

ان معرفة قدرات اللاعبين ومستوياتهم بالاداء المهاري الدفاعي من قبل المدربين سوف تساعدهم كثيراً في تحديد مستوى الفريق وان اللاعبين يختلفون في درجة إتقانهم للأداء المهاري الدفاعي وخاصة في المنافسات، لذا فإن كان هناك ضعف في التعرف على مستوى الجانب المهاري الدفاعي خلال فترة التدريب وبصورة تتبعية فإنها سوف تعتبر من المشاكل الرئيسية التي لا تخدم عملية التدريب لذلك على المدربين ايجاد افضل السبل والطرق التي تساعد في حل الكثير من المشكلات خلال فترة تنفيذ البرامج التدريبية ونظراً لما تتميز به لعبة كرة اليد من خلال اداء التحركات الدفاعية وبما يتناسب مع طبيعة وسرعة حركة اللاعب المهاجم لذلك يتطلب من اللاعب المدافع السرعة في عملية الانتقال واتخاذ القرار الصحيح وبما يتلائم مع حركة اللاعب المنافس وبالطرق القانونية المسموح بها فضلاً عن ذلك ان بعض المدربين ومن خلال خبراتنا المتواضعة لا يعطي الوقت الكافي للوحدات التدريبية للتحركات الدفاعية والاهتمام بالجانب الهجومي فقط وهذا بدوره ينعكس سلباً على الجانب المعرفي الذي له دور اساسي في اتخاذ القرارات الصحيحة والجانب الوظيفي الذي يحتاج الى تحسين البيئة الداخلية (التوازن الداخلي لأجهزة الجسم) نتيجة المثيرات التي يتعرض لها اللاعبون خلال الوحدات التدريبية، لذا قام الباحثون باعطاء مجموعة من التمارين الخاصة والتي



تكون مشابهة لما يحدث في المباريات من اجل تطوير المستوى الدفاعي وحدث تغيرات في المستوى الوظيفي داخل الجسم.

3-1 اهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية للاعبين المركز التخصصي بكرة اليد في البصرة.
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية لدى افراد عينة البحث.
- 3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية لدى افراد عينة البحث.

4-1 فروض البحث:

- 1- تساهم التمارين الخاصة في تطوير بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية للاعبين كرة اليد.
- 2- وجود فروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية .
- 3- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: (6) لاعبي من المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة البصرة للموسم الرياضي 2018-2019.

2-5-1 المجال الزمني: للفترة 2018/8/5 ولغاية 2018 /11/15

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية التابعة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي في محافظة البصرة

2- الدراسات النظرية:

1-2 التحركات الدفاعية بكرة اليد:

يقصد بالتحركات الدفاعية "هي كافة التحركات التي يقوم بها اعضاء الفريق المدافع لإعاقة تقدم حركة الفريق المهاجم ومنعه من تسجيل هدف لذلك يجب ان يتمتع اللاعب بقدرة بدنية عالية تمكنه من السيطرة على المتطلبات الدفاعية المكلف بها ضمن الفريق الواحد⁽¹⁾.

اما (غازي 2008) ان التحركات الدفاعية عبارة عن وقوف اللاعب المدافع وظهره لمرماه ويتحرك بخطوات قصيرة طبعاً لما يؤديه اللاعب المهاجم وهذه التحركات تكون جانبية يميناً ويساراً او التحرك للأمام والرجوع الى الخلف وتكون الحركة بنقل الرجل أولاً ثم تليها الاخرى مع مراعاة المسافات بين المدافعين⁽²⁾.

في حين ذكر (الوليلي 1989) هي عبارة عن تحركات للامام والخلف والجانب وهذه التحركات تؤدي حسب متطلبات الموقف الهجومي وهنا تتوزع الواجبات بين واجبات دفاعية فردية مرتبطة في نفس الوقت مع واجبات دفاعية ضمن التشكيلة الدفاعية الذي يعتمدها الفريق وهذا يتطلب

(1) كمال الدين درويش واخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات بكرة اليد، مصر، 2002، ص56.

(2) عبدالوهاب غازي: كرة اليد، مالها وما عليها، مطبعة عراب، بغداد، 2008، ص22.



امكانيات بدنية ومهارية وعقلية من اجل اختيار خطة دفاعية ناجحة تسهم من منع الفريق المهاجم من الحصول على فرصة تسجيل هدف⁽¹⁾.

2-2 الاعداد المعرفي بكرة اليد⁽²⁾:

هي عمليات عقلية تحتاج من اللاعب التفكير المستمر في حل متطلبات المنافسة وبما يناسب مع مواقف اللعب ويرعى ضرورة اشراك اللاعب بصورة ايجابية في المناقشات والا يكتفي فقط بالاستماع بصورة سلبية وينصح باستخدام التدرج التعليمي في مرحلة الاعداد المعرفي النظري الذي يضمن للرياضي اكتساب المعرفة والمعلومات الخطئية.

2-3 الية التنفس:

تقوم الرئتين بامتصاص الاوكسجين من الهواء ومن ثم ينتقل الى الدم حيث يكون مقدار التهوية الرئوية اثناء الراحة حوالي (10 لتر/دقيقة) وترجع هذه الفروق الجسم واختلاف حجم هواء التنفس العادي ومعدل التنفس، وعند التمرين الشديد يمكن ان يرتفع هذا المعدل الى (120-150 لتر/الدقيقة)⁽³⁾. وأشار ابو العلا، 2003، يمكن تقسيم الجهاز التنفسي الى منطقتين تبعاً لعلاقة كل منهما بعملية التنفس هما منطقة التوصيل ومنطقة التنفس.

1- منطقة التوصيل: هي المسؤولة عن سرعة توصيل الهواء الى منطقة التنفس ويتم التحكم في زيادة او نقص سريان الهواء الى منطقة التنفس من خلال تحكم عصبي وهرموني ويزيد اتساع الاوعية الدموية للعضلات الناعمة المحيطة بكل من القصبة الهوائية والشعبتان والشعبيات وعادة ما يطلق على منطقة التوصيل الفراغ الميت التشريحي نظراً لعدم قيامها بدور التنفس ولكنها تحتوي على حجم من الهواء يصل الى 150 مليلتر.

2- منطقة التنفس: تقوم منطقة التنفس بعملية تبادل الغازات من خلال الحويصلات الهوائية ويبلغ متوسط قطر الحويصلة حوالي (0.25) ويصل سمك غشاء الحويصلة (0.5) ميكرون وهناك حوالي (300) مليون شعبة تنفسية والتي يتفرغ من خلالها الحويصلات الهوائية في كلتا الرئتين وتمثل الشعبيات والحويصلات معا مساحة مسطحة في الرئتين تبلغ حوالي (70) متراً مربعاً وهي مساحة كبيرة لعملية تبادل الغازات⁽⁴⁾.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: ان طبيعة لمشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم فقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

2-3 عينة البحث: قام الباحثون باختيار عينة البحث بطريقة عمدية وهم لاعبو المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة البصرة والبالغ عددهم (12) لاعب من اصل (18) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية للموسم الرياضي (2018-2019) تم تقسيم العينة الى مجموعتين احدها تجريبية والبالغ (6) لاعبين واخرى ضابطة وعددهم (6) لاعبين وبلغت نسبتهم عن مجتمع الاصل (66.66%) .

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة

- المصادر العربية والاجنبية
- الاختبارات والقياس

(1) محمد توفيق الوليلي: كرة اليد – تعلم: تدريب: تكنيك: مطابع دار السلام: الكويت: 1989، ص185.

(2) choutka M: dailehweise der fussball tatika , 1980 , P110 .

(3) بيتر تومن: المدخل الى نظريات التدريب، مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، 1999، ص20.

(4) ابو العلا عبدالفتاح: فسيولوجية التدريب والرياضة، دار الفكر العربي للطباعة، 2003، ص261.



- كرة يد قانونية عدد (10)

- جهاز سبايروميتر

- ملعب كرة اليد

- شواخص ومساطب خشبية بارتفاعات مختلفة عدد (8)

- استمارة المعرفة الخططية ملحق (1)

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-4-1 الاختبارات المهارية:

اولاً: التحركات الدفاعية للجانبين⁽¹⁾

الهدف من الاختبار: اختبار مهارة (التغطية) الدفاعية بكرة اليد

الادوات: ملعب كرة اليد: شريط لاصق، ساعة ايقاف، شريط قياس.

موصفات الاداء: تثبيت علامتان بالشريط اللاصق على خط (6 م) (أ، ب) المسافة بينهما (3 م) يقف المختبر فوق العلامة (أ)، وعند اعطاء اشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية جانبية للوصول الى العلامة (ب) ثم العودة مرة اخرى عن طريق التحركات الجانبية ايضاً للوصول الى التغطية وهكذا يتكرر الاداء لأكثر عدد ممكن لمدة (15 ثانية).

شروط الاداء:

1- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيث حركات الرجلين وشكل الذراعين والذراع.

2- يجب الوصول للنقاط المرسومة (أ، ب) وملامستها بالقدمين.

3- اللاعب يكرر الاداء الى ان يعطى له اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.

4- اي مخالفة للشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به اللاعب خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات: يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة (15 ثانية)

ثانياً: التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه⁽²⁾

الهدف من الاختبار: اختبار مهارة (قطع الكرة وتثبيتها) الدفاع بكرة اليد

الادوات: ملعب كرة اليد، شريط لاصق، ايقاف، شريط قياس.

مواصفات الاداء: ترسم اربع علامات على الارض بالشريط اللاصق ثلاثة (أ، ب، ج) بالقرب من خط (6م) والمسافة بينهما (150سم) وواحدة (د) على خط (9م) بحيث تشكل العلامات الاربعة مثلث قاعدته العلامات (أ، ب، ج) ورأسه (د) يقف المختبر فوق العلامة (أ) وعند اعطاء اشارة البدء (البصرية) يقوم بالتحرك تحركات جانبية للعلامة (ب) ثم للامام بميل العلامة (د) ثم التحرك إلى الخلف بالظهر بميل ليصل للتغطية (ج) واخيراً يقوم بعمل تحركات جانبية ليصل الى العلامة (أ) لحظة وصول اللاعب للعلامة يكرر نفس الاداء ولكن بعكس اتجاه الحركة بحيث يبدأ من العلامة (أ) الى العلامة (ج) ثم (د) ثم (ب) واخيراً يصل الى العلامة (أ) ويكرر الاداء لاكثر عدد ممكن لمدة (30 ثانية).

(1) كمال الدين عبد الحميد وآخرون: القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد ، نظريات وتطبيقات، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2002، ص145.

(2) كمال الدين عبد الحميد وآخرون: المصدر السابق ، ص144.



شروط الاداء:

- 1- حركة اللاعب تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيث حركات الرجلين اثناء التحرك للجانب وللخلف يميل وللأمام يميل والذراعين واليدين.
- 2- يجب الوصول الى العلامات المرسومة (ب، د، ج، أ) وملامستها بالقدمين والتحريك.
- 3- على اللاعب تكرار الاداء الى ان يعطي له اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- 4- اي مخالفة للشروط لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به اللاعب خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات: تحسب كل محاولة صحيحة بثمان درجات، ودرجة عند الوصول الى العلامة (ب)، ودرجة عند الوصول للعلامة (د)، ودرجة عند الوصول للعلامة (ج)، ودرجة عند الوصول للعلامة (أ)، ودرجة عن كل اداء صحيح في الوصول الى نقاط (ج، د، ب، أ) عند تغير اتجاهه والتحريك ملامستها.

- 1- يسجل اللاعب عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (30 ثانية)
 - 2- في حالة اتباع الشروط تخصم درجة واحدة عن كل اداء خاطئ ارتكبه في الوصول إلى العلامة المرسومة وملامستها بالقدمين.
 - 3- في حالة انتهاء وقت الاختبار وعدم اكتمال اللاعب للمحاولة ووصول الى احدى العلامات الاخرى (ب، ج) وعدم الوصول الى (أ) تجمع العلامات وتضاف الى درجات المحاولات.
- 2-4-3 اختبار المعرفة الخطئية⁽¹⁾**

الهدف من الاختبار: التعرف به مستوى المعرفة الخطئية للاعب بصورة عامة
الادوات: استمارة اختبار على عدد اللاعبين، اقلام رصاص، ساعة توقيت.

وصف الاداء:

- تتضمن الاستمارة (20 سؤالاً) ولكل سؤال ثلاثة اجوبة وبالإجابة على كل سؤال من الاسئلة المذكورة مع وجود اجابة صحيحة على السؤال المذكور لكل فقرات الاختبار.
- اللاعب يقوم بوضع علامة (x) امام الجواب الصحيح كل على حده .
- لا يجوز وضع علامة (✓) على كل الفقرات الخاصة بكل السؤال ولذلك تعتبر الجواب لاغياً وغير صحيحة.
- وقت الاجابة على كل الاسئلة هو (15) دقيقة فقط.

التسجيل: إعطاء درجة واحدة لكل جواب صحيح عن الاسئلة (20) وبهذا يصبح مجموع الدرجات (20 درجة)

3-4-3 قياسات وظائف الرئة : يقوم المختبر بالجلوس ويمسك انبوب النفخ المطاطي المربوط بجهاز السباروميتر ليبدأ بأخذ أقصى شهيق ممكن ليقوم بدفع أقصى زفير في الانبوب المطاطي مع وضع سداد الانف كي لا يسمح له بالتنفس الا من خلال الانبوب المطاطي وبعد ذلك يقوم الجهاز بحساب القياسات (VC, FVC, FEV1) من خلال القيم التي سجلها على الورقة البياتي.

5-3 الاختبارات والقياسات القبلية: اجري الباحثون مجموعة من الاختبارات المقننة وهي الاختبارات والقياسات التي تخص بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية حيث تم ترتيب الاختبارات الدفاعية والمعرفية في اليوم الاول والقياسات الوظيفية في اليوم الثاني في القاعة الداخلية التابعة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي في محافظة البصرة.

(1) عبدالوهاب غازي: اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخطئية بكرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 1998، ص11.



3-6 إجراءات البحث الميدانية : قام الباحثون بإعداد مجموعة من التمارين الخاصة كما في ملحق (2) خلال الوحدات التدريبية في مرحلة الاعداد الخاص حيث احتوى المنهج على (8) اسابيع بواقع (3) وحدات حيث كان عدد التمارين المستخدمة (15) تمريناً بواقع (3، 4) تمرين في كل وحدة تدريبية واعتمد الباحثون على مؤشر النبض للراحة البدنية حيث كانت فترة الراحة بين التكرارات الى رجوع النبض الى (130 - 135 ض/د)، اما بين المجاميع (التمارين) رجوع النبض الى (120 - 125 ض/د) كما في ملحق (3) و تم تطبيق التمارين الخاصة في القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية والذي يختلف عن المنهج التقليدي الذي استخدمه المدرب للمجموعة الضابطة، كما راعى الباحثون في التمرينات المرحلة العمرية والقابلية البدنية ونوعية التمرينات الخاصة لتطوير بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية فضلاً عن ذلك استخدم الباحثون طريقة الفترى المرتفع الشدة (80-95%) .

3-7 الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية في القاعة الخاصة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي التابعة لمحافظة البصرة وقد حرص الباحثون في توفير كافة المستلزمات والتي تسهم في نجاح الاختبارات مع استخدام الاجهزة والادوات المناسبة للاختبارات.

3-8 الوسائل الاحصائية: تمت المعالجات الاحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS)

1- الوسط الحسابي 2- الانحراف المعياري

3- قانون (T) للعينات المترابطة والمستقلة 4- النسبة المئوية .

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية والضابطة لدى افراد عينة البحث:

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث في الاختبار القبلي والبعدى

Sig (2- ailed)	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			S	X	S	X	
0.000	2.44	6.79	2.44	6.66	0.48	4.69	التحركات الدفاعية للجانبين
0.000		5.34	0.49	38.24	0.39	30.80	التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه
0.036		2.64	0.79	17.44	0.81	12.10	المعرفة الخطئية
0.104		1.983	0.216	5.193	0.154	5.01	السعة الحيوية
0.001		4.074	0.043	4.905	0.418	4.22	السعة الحيوية الزفيرية القسرية
0.000		10.108	0.038	4.385	0.087	4.04	حجم الزفير القسري عند الثانية الاولى

من خلال الجدول (1) نجد ان قيمة (T) المحسوبة لمتغيرات التحركات الدفاعية والمعرفية هي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.44) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى (0.05)، ما عدا السعة الحيوية .



جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث في الاختبار القبلي والبدي

Sig (2-ailed)	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			S	X	S	X	
0.000	2.44	5.33	0.46	5.73	0.55	4.22	التحركات الدفاعية للجانبين
0.002		3.62	0.56	34.20	0.12	30.44	التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه
0.048		2.67	0.65	13.23	0.13	10.32	المعرفة الخطئية
0.172		2.11	0.177	5.05	0.273	4.83	السعة الحيوية
0.016		3.556	0.381	4.58	0.403	4.061	السعة الحيوية الزفيرية القسرية
0.046		2.594	0.155	4.29	0.157	4	حجم الزفير القسري عند الثانية الاولى

من خلال الجدول (2) نجد ان قيمة T المحسوبة لمتغيرات التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية هي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (2.44) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى (0.05)، ما عدا السعة الحيوية .

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لعينة البحث

Sig (2-ailed)	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			S	X	S	X	
0.040	2.17	2.82	0.46	5.73	0.39	6.66	التحركات الدفاعية للجانبين
0.045		2.66	0.56	34.20	0.39	38.24	التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه
0.048		2.33	0.65	13.22	0.79	17.44	المعرفة الخطئية
0.238		1.255	0.177	5.05	0.216	5.193	السعة الحيوية
0.067		2.051	0.381	4.58	0.043	4.905	السعة الحيوية الزفيرية القسرية
0.205		1.355	0.155	4.29	0.038	4.385	حجم الزفير القسري عند الثانية الاولى

من خلال الجدول (3) نجد ان قيمة T المحسوبة لمتغيرات التحركات الدفاعية والمعرفة الخطئية والوظيفية وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (2.17) عند درجة حرية (10) وتحت مستوى (0.05)، ما عدا المتغيرات الوظيفية .

2-4 مناقشة النتائج:

ويعزو الباحثون سبب ذلك الى ان لاعبي كرة اليد وخاصة اثناء المنافسة يقوم بتحركات دفاعية متنوعة خاضعة الى عملية التخطيطية والمهاجمة بالتوافق مع التزامم مع اللاعب المهاجم وبخطوات سريعة ومفاجئة من خلال التحركات التي يقوم بها اللاعب المهاجم وهذا يتطلب المزيد من الاهتمام في متطلبات التدريب في اعطاء التمرينات خلال الوحدات التدريبية التي تساعد في تنفيذ الواجبات الخطئية وبأقل عدد من الاخطاء، وهذا ما اكده (كمال 2002) ان لعبة كرة اليد تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف خاصة للأداء وهذه المواقف لارتباطها بحركة المنافس لذلك فإن اللاعب يحتاج للقيام بحركات دقيقة وهادفة في مثل هذه المواقف السريعة والمفاجئة والتي تتطلب درجة عالية من السرعة الحركية في الانتقال لأداء الواجبات الدفاعية⁽¹⁾.

(1) كمال الدين درويس وآخرون: القياس والتقويم في كرة اليد، نظريات، تطبيقات، مركز الكتاب، 2002، ص32.



كما يعزو الباحثون سبب ذلك الى اعطاء بعض التمارين التخصصية في الوحدات التدريبية والمتمثلة بحركات طويلة وقصيرة في اتجاهات متعددة ومختلفة ساعد الكثير من اللاعبين في عملية تنفيذ الواجبات الدفاعية المكلف بها فضلاً عن ذلك ومن خلال الوحدات التدريبية كانت عملية الشرح لبعض الواجبات الدفاعية وكيفية اختيار اللحظة المناسبة لعملية الخروج والعودة الى منطقة الدفاع من اجل الحد من خطورة اللاعب المنافس، وهذا ما اكده (الخياط وآخرون، 2001) ان عملية الدفاع في كرة اليد لا يقتصر فقط في تجنب اصابة المرمى بهدف ولكن من الوظائف الاخرى هي محاولة الاستحواذ على الكرة لبدء مراحل وعمليات الهجوم فضلاً عن ذلك ان الدفاع الجيد يعطي اكثر تنافس جيد وقوي للاعبين الفريق خلال فترة المباراة⁽¹⁾.

كما يرى الباحثون ان التمارين التي اعطيت خلال الوحدات التدريبية كانت متنوعة ومتوافقة وحسب ما يتطلبه المواقف والتحركات الذي يقوم بها المهاجم اثناء المنافسة فضلاً عن التأثيرات والاستجابات الانية والتراكمية التي حدثت على الاجهزة الوظيفية والتي ساعدة في حدوث تحسن في المستوى من خلال زياد التهوية الرئوية التي تحققت في الاختبارات التي اجريت على المجموعة التدريبية نتيجة اداء التمارين المعدة ذات الطابع الحركي السريع والمتغير والتي تكون مشابهة لحالات اللاعب المختلفة والتي ساهمت بشكل كبير في تحسين المستوى البدني والمهاري وبالتالي ادى الى زيادة التهوية الرئوية من خلال زيادة الاوكسجين المستخدم في انتاج الطاقة خلال الوحدات التدريبية، وهذا كان بالتوافق مع استخدام شرح بعض التحركات الدفاعية وبأسلوب علمي بسيط لكي يستطيع اللاعب من فهم واستيعاب هذه التحركات وبالتالي ينعكس بشكل كبير خلال عملية التنفيذ في المباريات الرسمية، وهذا ما اكده (شنين 1984) ان المواقف المتغيرة في اثناء المباريات تتطلب سرعة التفكير لاتخاذ انسب القرارات وتتوقف هذه القرارات على معلومات اللاعب ومعارفة السابقة فكلما كانت معرف اللاعب معدة اعداداً جيداً كان من السهولة ايجاد والحلول الفكرية للواجب الخططي بأسرع وقت ومن هنا نجد الترابط الوثيق بين التفكير والحل الحركي⁽²⁾. ان وصول التهوية الرئوية الى مقادير عالية تصل الى (180 لتر/دقيقة للرجال و130 لتر/دقيقة للنساء)، وهذا يعني زيادة التهوية الرئوية (25-30) ضعف حجمها وقت الراحة وتحدث هذه الزيادة عن طريق زيادة عمق وحجم هواء النفس العادي ومعدل التنفس⁽³⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- ان لتنفيذ التمارين الخاصة تأثير ايجابي في تطوير بعض التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية لدى لاعبي عينة البحث.
- 2- ان المجموعة التدريبية ظهرت بمستوى افضل في التحركات الدفاعية والمعرفية والوظيفية من خلال نفوق التمرينات الخاصة اثناء تطبيق البرنامج التدريبي.
- 3- العمل وخاصة في الوحدات التدريبية ربط بين الجانب المهاري والمعرفي والذي يسهم بشكل كبير في تطوير مستوى اللاعب.

(1) ضياء الخياط، نوفل محمد: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة، 2001، ص56.
(2) عبد الجبار شنين: التصويب من منطقة الزاوية والساعد واثاره على نتائج المباراة في كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 1984، ص79.
(3) ابو العلا عبد الفتاح: مصدر سبق ذكره، ص364.



5-2 التوصيات:

- 1- التركيز خلال الوحدات التدريبية في اعطاء الوقت الكافي للتمارين الدفاعية وبالتالي ينعكس ايجابياً في تطوير الدفاع.
- 2- الاهتمام بالجانب المعرفي للعبة وربط هذه الجوانب بالنواحي المهارية في نفس الوقت والذي يعزز بدوره الفوز في المباريات.
- 3- اجراء بحوث مشابهة على الجانب الهجومي وربط هذه التحركات الهجومية بالجوانب المعرفية للرمية.

المصادر

- ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجية التدريب والرياضة، دار الفكر العربي للطباعة، 2003.
- بيتر تومن: المدخل الى نظريات التدريب، مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، 1999.
- ضياء الخياط، نوفل محمد: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة، 2001.
- عبد الجبار شنين: التصويب من منطقة الزاوية والساعد واثره على نتائج المباراة في كرة اليد رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 1984.
- عبد الوهاب غازي: اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخططية بكرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 1998.
- عبد الوهاب غازي: كرة اليد، مالها وما عليها، مطبعة عراب، بغداد، 2008.
- كمال الدين درويش وآخرون: القياس والتقويم في كرة اليد، نظريات، تطبيقات، مركز الكتاب، 2002.
- كمال الدين درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات بكرة اليد، مصر، 2002.
- كمال الدين عبد الحميد وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات وتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2002.
- كمال الدين عبد الحميد وآخرون: مصدر سبق ذكره.
- محمد توفيق الوليلي: كرة اليد، تعلم: تدريب: تكنيك، مطابع دار السلام: الكويت: 1989.
- choutka M: dailehvweise der fussball tatika, 1980.

ملحق (1)

استمارة خاصة لقياس المعرفة الخططية
(عملية الاختيار للأجوبة)

الاجوبة	الاسئلة
<ul style="list-style-type: none"> - تغطية المنطقة لحماية اللاعبين الزملاء - مراقبة الفريق المهاجم - حماية منطقة الهدف 	<p>س1/ كيف يتصرف المدافع عند قيام الفريق المهاجم بالتوقف العددي؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - عندما يكون الطريق او الجمال مفتوحاً نحو المرمى - عندما لاحظ زملائي تحت ضغط المدافعين - عندما يغير زملائي مراكزهم الهجومية 	<p>س2/ ما الظروف او المواقع الملائمة للسير بالكرة عن طريق الطبطبة؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الطبطبة وتغيير المراكز عن طريقها - عمل مناوولات دبل باص مع الزملاء وتغيير المراكز - المناوولات الطويلة العرضية بين الزملاء 	<p>س3/ ما الحالات التي يمكن تنفيذها مع الكرة في منطقة دفاع الخصم؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> - اللعب بمكان ضيق او في مجال يتم مفاجأة الخصم بالتمريرات او المناوولات الطويلة 	<p>س4/ ماذا يعني تغيير ايقاع اللعب؟</p>



الاسئلة	الاجوبة
س5 ما مزايا اسلوب اللعب الهجومي الحديث؟	- تمويه الخصم باللعب البطيء ثم مفاجاته بهجوم معاكس ومن ثم التصويب - التحويل من تمريرات قصيرة الى تمريرات طويلة
س6 في حالة الهجوم السريع الخاطف ماذا يعمل لاعب الدائرة؟	- اللعب بدون كرة في اشكال اخذ الفراغ - تغيير ايقاع اللعب سريع - خفيف - اللعب بوتيرة متساوية
س7 ما الحالات التي تتطلب قيام اللاعب المدافع بالتغطية الدفاعية بطاقة اضافية؟	- يضغط لاعب الدائرة على حارس المرمى لمنعه من اعطاء مناوله - طويلة الى اللاعب المنطبق للهجوم - يتراجع لاعب الدائرة بسرعة لسد منطقة الدفاع امام المرمى - يضغط على اللاعب المنطلق ومحاولة قطع الكرة من امامه
س8 ما الذي يجب ان يقوم به اللاعبين عند فقدانهم الكرة اثناء الهجوم لصالح الفريق الخصم؟	- عند قيام الفريق المهاجم بهجوم بأكثر عدداً ضد الدفاع - عند وجود لاعبين سريعين في الفريق المهاجم - عندما يكون هناك تفوق عددي بالدفاع ضد مهاجمين اقل عدداً
س9 ما افضل وضع للتصويب الناجح؟	- يحاول كل اللاعبين الحصول على الكرة بمتابعة لاعبي الخصم ومرافقتهم - يساعد لاعب الارتكاز المدافعين على الاستحواذ على الكرة - يقوم لاعبو الخط الخلفي بمضايقة هجوم الخصم
س10 ماذا يعمل لاعبو الدفاع في حالة تنفيذ رمية الـ7م من قبل احد لاعبي الفريق الهجوم؟	- عند استخدام حركات الخداع - في حالة وجود ثغرة بين المدافعين - تغيير وضع الكرة عن طريق المناولات الى ان يكون وضعه مناسب
س11 ما اهمية تغيير المراكز بين اللاعبين اثناء هجوم الفريق؟	- مراقبة اللاعب والكرة المنفذ للكرة - تغطية منطقة المرمى خارج خط الرمية الحرة - تغطية منطقة المرمى ومراقبة الكرة اثناء ارتدادها من المرمى
س12 ما الاسلوب الامثل لعملية تنظيم الهجوم للفريق المهاجم من منطقة الوسط؟	- التكثيف في العدد اثناء الهجوم - عمل تمويه على مدافعي الفريق الخصم - تحسين التعاون والعمل الجماعي بين اللاعبين
س13 ماذا يعمل لاعبو الدفاع في نهاية المباراة وللفريق الخصم المهاجم رمية حرة	- تمرير الكرة الى لاعب الدائرة - تمرير الكرة الى لاعبي الزوايا المتقدمين للامام - عمل التقاطع بين لاعبي الخط الخلفي للسواعد ولاعب الوسط مع عمل تثبيث للمدافع الامامي من قبل لاعب الدائرة
س14 ما الواجبات المطلوبة اثناء تنفيذ الهجوم السريع الخاطف؟	- تكون جدار ورفع الذراعين عاليا - تكوين جدار ورفع الذراعين عالياً ومحاولة سد جميع المنافذ الخاصة بالمرمى - مراقبة اللاعب المنفذ للرمية وتكوين جدار من مجموعة لاعبين ثلاثة او اثنين فقط
س15 ما الطريقة المثلى بالهجوم لاحباط التشكيل الدفاعي 1:5؟	- نقل الكرة بسرعة عالية الى ملعب الفريق الخصم - عمل مناولات سريعة (دبل باص) بين اللاعبين - القيام بعمل طبطبة سريعة للانتقال الى ملعب الخصم
س16 من مميزات طريقة الدفاع 3:2:1	- طريقة اللعب بهجوم 3:3 - طريقة اللعب بهجوم 4:2 - طريقة اللعب بهجوم 5:1 - بانها طريقة دفاعية بحتة - هي طريقة دفاعية هجومية في الوقت نفسه



الاسئلة	الاجوبة
س17 ما اهم مميزات طريقة لعب المراكز الخاصة باللاعبين اثناء الهجوم؟	- هي طريقة دفاعية لمنطقة مفتوحة - تساهم بخلق ثغرات في الدفاع اثناء الهجوم - تعمل على تثبيت المدافعين في مراكزهم اثناء تطبيق الخطط الخاصة بالهجوم - تعمل على حصر وتضييق مجال لعب اللاعب المجاور
س18 ما الشروط الواجب اتباعها اثناء لعب الفريق المهاجم بلعب المراكز؟	- التصرف الفردي للأداء المهاري الجيد والتهديف - الاكثار من الدخول على اللاعب المدافع - اللعب الجماعي بما يخدم اسلوب لعب الفريق المهاجم
س19 ما انطباق اسلوب اللعب الدفاعي في حالة نقص عدد الفريق المدافع؟	- يتم بمهاجمة اللاعب الحائز على الكرة واتحرك الى امام منطقة الدفاع الخاص به - يقف اللاعب المدافع بمركزه ومن ثم الرجوع الى الخلف للتخلص من الحجز - يتم عن طريق قيام اللاعب المدافع بمضايقة اللاعب الحاجز ومحاولة منعه من اخذ الوضع المناسب للحجز

ملحق (2)

التمارين التخصصية الدفاعية

- 1 - الركض بالظهر ثم للامام مع رفع الركبتين وعمل الحركات دفاع باليدين.
- 2 - الركض من زاوية الملعب باداء تحركات دفاعية للمهاجمة بين الكرات الطبية في خط متعرج
- 3 - الركض من خط المرمى (م6) الى خط (م9) يصل الى الكرات الطبية يقوم برفعها للأعلى ثم العودة بها الى خط (م6)
- 4 - الركض بخطوات قصيرة وسريعة لليسار ثم اليمين ثم للامام ثم العودة الى الخلف ثم الانطلاق الى منتصف الملعب.
- 5 - لاعب يقوم بتحركات دفاعية متنوعة للإمام للخلف ثم لليسار واليمين ولا عيب اخر بمسافة (1م) يقوم بنفس الأداء.
- 6 - يؤدي اللاعب حركة الدفاع على حدود منطقة المرمى وبعد سماع الصفارة من المدرب يتحرك لملازمة الكرة الطبية ثم العودة الى حركة الدفاع.
- 7 - يقوم اللاعب بالتحرك للامام على حدود منطقة (م9) لمقابلة اللاعب المواجهة ثم عمل تغطية اللاعب الذي يقوم بنفس الحركة.
- 8 - يقوم اللاعب بحركة الدفاع على خط (م6) توضع مجموعة من اللاعبين على حدود منطقة (م9) عند سماع الإشارة يتحرك اللاعب الى منطقة (م4) ثم العودة الى الخلف.
- 9 - توضع كرة طبية على حدود منطقة (م9) وكرة أخرى جانبية على بعد (2م) على نفس المنطقة يتحرك اللاعب الى الكرة ثم التحرك الجانبي على الكرة الثانية.
- 10 - يؤدي حركة دفاع جانبية على حدود منطقة (م6) يوضع ارتفاع مناسب على بعد (2م) يقوم بالقفز ثم بالتحرك الى نقطة (1م) ثم العودة الى الخلف.
- 11 - توضع ثلاث كرات طبية على حدود منطقة (م9) يتحرك لها اللاعب ثم يقوم بحركة جانبية على الكرات الأخرى بالقفز الموجودة على نفس حدود المنطقة.
- 12 - لاعب على حدود منطقة (م6) يتحرك بحركة التقدم والمهاجمة اللاعب الذي يقف على حدود منطقة (م9) ثم العودة الى الخلف ثم التحرك الى لاعب آخر من نفس المكان.
- 13 - لاعبين على ركن منطقة (م6) يقوم كل لاعب بعمل تحركات دفاعية على حدود منطقة (م9) ثم العودة الى الخلف ثم الانطلاق الى منطقة (م9) وهكذا الى نهاية المرمى.
- 14 - لاعبان على حدود منطقة (م6) يقوم بتحركات للامام على خط (م9) لعمل مهاجمة دفاعية بينما يقوم اللاعب بعمل تحركات على حدود (م9) لعمل تغطية دفاعية.



ملحق (3)

المنهج التدريبي المقترح بالمنهج المقترح بشدة (80%)

الاسبوع الاول	التمرين	زمن الاداء	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجاميع	الملاحظات
الوحدة الاولى	تمرين 3	40ثا×2	رجوع النبض 120-125ض/د	رجوع النبض 130-135ض/د	اجراء تحركات دفاعية وشرح نظري عن التكتيك الدفاعي
	تمرين 5	50ثا×3			
	تمرين 7	35ثا×2			
	تمرين 9	40ثا×2			
	تمرين 13	55ثا×4			
	تمرين 12	40ثا×2			
الوحدة الثانية	تمرين 10	50ثا×2	رجوع النبض 120-125ض/د	رجوع النبض 130-135ض/د	استخدام تحركات دفاعية وشرح نظري عن التكتيك الدفاعي
	تمرين 12	35ثا×2			
	تمرين 6	40ثا×3			
	تمرين 9	45ثا×2			
	تمرين 15	30ثا×2			
	تمرين 40	45ثا×2			
الوحدة الثالثة	تمرين 11	40ثا×2	رجوع النبض 120-125ض/د	رجوع النبض 130-135ض/د	اجراء تحركات دفاعية وشرح نظري عن التكتيك الدفاعي
	تمرين 1	50ثا×2			
	تمرين 6	55ثا×2			
	تمرين 9	45ثا×2			
	تمرين 2	40ثا×2			
	تمرين 14	50ثا×2			

المنهج التدريبي بشدة (80%)

الاسبوع الثاني	التمرين	زمن الاداء	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجاميع	الملاحظات
الوحدة الاولى	تمرين 7	35ثا×2	رجوع النبض 120-125ض/د	رجوع النبض 130-135ض/د	اجراء تحركات دفاعية وشرح نظري عن التكتيك الدفاعي
	تمرين 3	40ثا×2			
	تمرين 12	40ثا×2			
	تمرين 9	40ثا×2			
	تمرين 2	40ثا×2			
	تمرين 6	55ثا×2			
الوحدة الثانية	تمرين 10	50ثا×2	رجوع النبض 120-125ض/د	رجوع النبض 130-135ض/د	اجراء تحركات دفاعية وشرح نظري عن التكتيك الدفاعي
	تمرين 13	55ثا×3			
	تمرين 5	50ثا×2			
	تمرين 8	40ثا×2			
	تمرين 2	40ثا×2			
	تمرين 7	35ثا×2			
الوحدة الثالثة	تمرين 3	40ثا×2	رجوع النبض 120-125ض/د	رجوع النبض 130-135ض/د	اجراء تحركات دفاعية وشرح نظري عن التكتيك الدفاعي
	تمرين 8	40ثا×2			
	تمرين 10	50ثا×2			
	تمرين 11	40ثا×2			
	تمرين 12	35ثا×2			
	تمرين 15	30ثا×2			



مقارنة لبعض المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالاقتراب لمهارة حائط الصد مركزي (4) و (2) لدى لاعبي ارتكاز المنتخب الوطني في الكرة الطائرة

أ.م.د مهدي صالح زعلان

جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mahdizaalan@yahoo.com

الملخص

تكمن أهمية البحث في ضرورة ان تتوفر لدى القائمين في العملية التعليمية والتدريبية الحقائق والمعلومات المتعلقة بالنواحي الكينماتيكية الخاصة بالاقتراب لمهارة حائط الصد مركزي (4) و (2) لدى لاعبي ارتكاز المنتخب الوطني والتي يصعب الحصول عليها إلا بمتابعة حركة اللاعب أثناء أداءه للمهارة وتحليلها. أما مشكلة البحث فهي تركزت قلة تركيز بعض القائمين على العملية التدريبية بمتغيرات الأداء الفني لمهارة حائط الصد وعدم اعتمادهم على التحليل الميكانيكي لأداء الفني للمهارات في لعبة الكرة الطائرة وفقاً لتخصصات اللاعبين ومراكز اللعب أثناء المباراة الرسمية. وهدفت الدراسة الى التعرف على بعض المتغيرات الكينماتيكية والفروق بينها الخاصة بالاقتراب لمهارة حائط الصد مركزي (4) و (2) لدى لاعبي ارتكاز المنتخب الوطني في الكرة الطائرة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة العلية المقارنة. وكانت العينة هم لاعبي الارتكاز للمنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة. وتطرق الباحث الى كيفية التصوير والتحليل الحركي والمعالجات الاحصائية للحصول على نتائج البحث لمناقشتها. وقد توصل الباحث الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين حركة لاعب الارتكاز في مهارة حائط الصد الى مركز 2 ومركز 4 في المتغيرات التالية (زاوية مفصل الركبة لحظة اقصى انثناء قبل القفز - زاوية مفصل الورك لحظة اقصى انثناء قبل القفز - سرعة خطوات الاقتراب). ويوصي الباحث بضرورة الاعتماد على استخدام التحليل الحركي كونه مؤشر دقيق على مدى التطور الحاصل في الأداء وبصورة دورية خلال جميع مراحل الاعداد وصولاً الى مستوى متطور في الاداء لجميع المهارات.

Comparison of Some Kinematic Variables of Approaching of Blocking Skill of Position 2 and 4 for the Two Hitters of the National Volleyball Team

Abstract: The importance of the study lies in the state that it is necessary for the people who are responsible for the practical and educational process to have the knowledge of the volleyball kinematic aspects of blocking for position 2 and 4 of the national team volleyball players, this knowledge is gained by observing and analyzing the players' movement during blocking. The issue that the study dealt with is the lack of focus by the responsible individuals on the artistic performance variables of blocking and not relying on the mechanical analysis of the artistic performance of volleyball skills according to the players' specialties and playing positions during the match. The study aimed to identify some of the kinematic variables of and the differences between them that are related to the approach of blocking skill for position 2 and 4 of the national volleyball team hitters. The researcher used the descriptive approach in the comparative scientific method. The sample consisted of the Iraqi national volleyball team hitters. The researcher displayed the method of filming, kinetic analysis and statistical processing to obtain the results and discussing them. The researcher found some differences of statistical significance between the player's movement during blocking at position 2 and 4 in the following variables (knee joint angle at the maximum bending moment before jumping, hip joint angle at the maximum bending moment before jumping and approach steps velocity). The researcher recommended that it is necessary to use the kinetic analysis since it is the precise indicator of the development level in the performance periodically during all the preparation stages to reach a developed level in the performance for all skills.



1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد اهتم الباحثون منذ مطلع القرن العشرين بدراسة حركة الإنسان بشكل عام، واستناداً إلى الأسس العامة لهذه الحركة وفق القوانين الطبيعية بدأ المختصون في مجال التربية الرياضية بدراسة أنواع الحركة وأشكالها والقوى المسببة لها. ولقد أدى تقدم وتطور الاداء المهاري للفعاليات والالعاب الرياضية الى ايجاد اساليب اخرى من التحليل الميكانيكي اكثر موضوعية من اسلوب التحليل بالملاحظة، ومع زيادة سرعة الاداء الحركي تزداد معه صعوبة الملاحظة فالتحليل لا يمكن ان تحلل بصورة دقيقة، لذا فان ملاحظة حركة الذراعين او الرجلين تعتبر من الامور الصعبة في الحركات ذات الاداء السريع ومن هذا المنطلق اوجدت عدة وسائل لتحليل اكثر موضوعية من خلال استخدام الاجهزة والادوات العلمية ولعل من اكثر هذه الاساليب استخداما في دراسات وبحوث علم الميكانيك هو اسلوب التحليل باستخدام التصوير، فقد يتم الاكتفاء باستخدام اسلوب عرض شريط الفيديو بالسرعة الاعتيادية او بالسرعة البطيئة عند المبتدئين اما بالنسبة للمختصين بمجال الميكانيك فغالبا ما يتعدى الامر عرض الصورة بالحركة البطيئة الى دراسة وتحليل الفيلم بطريقة (صورة - صورة) والتي تستخدم فيها الاجهزة ذات التقنية العالية، وان تحديد مستوى الدراسة (اولية، متخصصة) تهدف الى تحديد الاجراءات المتبعة في الدراسة او البحث، وبصورة عامة فان اختلاف مستويات التحليل باستخدام التصوير من حيث صعوبتها يرتبط بالدرجة الاولى بالإمكانيات المادية والبشرية اضافة الى الهدف من الدراسة والمستوى العلمي والأكاديمي المقدمة له.

وتتميز لعبة الكرة الطائرة بكثرة وتنوع مهاراتها الفنية والحركية والتي تعتبر أحد الجوانب الهامة التي يبنى على أساسها الجوانب الخططية للعب، وتتميز الكرة الطائرة بالانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس فهي تتسم بالتفاعل المستمر للمواقف الهجومية والدفاعية طول المباراة. وان مهارة حائط الصد هي الوسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الكرة المضروبة، بالإضافة إلى إن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والأمامية، وكذلك يستخدم بوصفه مهارة هجومية ضد الفريق المنافس.

ومن هنا نتبين لنا إن أهمية البحث والتي تكمن في إن الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة يلعب دوراً مهماً في المنافسات، لذا فقد أصبح من الضروري على القائمين في العملية التعليمية والتدريبية أن تتوافر لديهم الحقائق والمعلومات المتعلقة بالنواحي الكينماتيكية الخاصة بالقترب لمهارة حائط الصد من مركزي (4) و(2) لدى لاعبي ارتكاز المنتخب الوطني والتي يصعب الحصول عليها إلا بمتابعة حركة اللاعب أثناء أدائه للمهارة وتحليلها.

2-1 مشكلة البحث:

تركزت مشكلة البحث في قلة تركيز بعض القائمين على العملية التدريبية بمتغيرات الاداء الفني لمهارة حائط الصد وعدم اعتمادهم على التحليل الميكانيكي للأداء الفني للمهارات في لعبة الكرة الطائرة وفقاً لتخصصات اللاعبين ومراكز اللعب أثناء المباراة الرسمية، وخاصة إذا ما علمنا إن الجهاز الحركي في جسم الإنسان يتصف بخصائص ميكانيكية عديدة وعند تطبيق القواعد الميكانيكية على حركة الجسم لا بد من مراعاة هذه الخصائص ودراسة كل الظروف والمتغيرات الميكانيكية وهذا يعني انه لا بد من تحقيق خصائص الاداء الفني المثالي لحركة اللاعب الى مركز 2 او حركته الى مركز 4 عند أداء مهارة حائط الصد بحيث يعكس الاستخدام المناسب للقواعد الميكانيكية في ضوء الاستعدادات والخواص الميكانيكية الموجودة في عمل الجهاز الحركي للإنسان.

3-1 هدفاً البحث:

1- التعرف على بعض المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالاقتراب لمهارة حائط الصد من مركزي (4) و(2) لدى لاعبي ارتكاز المنتخب الوطني في الكرة الطائرة.



2- التعرف على الفروق بين بعض المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالاقتراب لمهارة حائط الصد من مركزي (4) و (2) لدى لاعبي ارتكاز المنتخب الوطني في الكرة الطائرة.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: للاعبي الارتكاز المنتخب الوطني بالكرة الطائرة للمتقدمين.

2-4-1 المجال الزمني: فترة من 2017/10/15 الى 2017/12/16 م.

3-4-1 المجال المكاني: منتدى شباب الزبير في محافظة البصرة.

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة العلية المقارنة وهو ما يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث إذ إن المنهج الوصفي يعد من أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى معرفة موثوق بها.

2-2 مجتمع وعينة البحث: اختيرت عينة البحث بصورة عديده والمتمثلة بلاعبي الارتكاز للمنتخب الوطني للمتقدمين بالكرة الطائرة للموسم الكروي 2017-2018 م والبالغ عددهم (18) لاعباً والمسجلين بكشوفات الاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة كأعلى درجات تصنيف للاعبي الدوري العراقي للكرة الطائرة، وتم اختبار (4) لاعبين ارتكاز فقط لتواجههم ضمن منافسات المجموعة الجنوبية للدوري الممتاز وبنسبة مئوية (22.22%) والتي تم التعرف عليهم من خلال متابعة المباريات الرسمية والودية للمنتخب الوطني العراقي للكرة، وقد أجرى الباحث التجانس في العمر والعمر التدريبي وبعض القياسات الجسمية فظهر إن أفراد المجموعة متجانسة إذا لم يتجاوز معامل الاختلاف (30%)⁽¹⁾، كما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لبعض المتغيرات الأنثروبومترية لعينة البحث

ت	المتغيرات	س	±ع	خ%
1	العمر (سنة)	24.5	2.45	10
2	العمر التدريبي (سنة)	9	1.85	20.56
3	الطول (سم)	188.5	4.6	2.44
4	الكتلة (كغم)	75.66	4.14	5.47

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

-المصادر العربية والأجنبية

-الملاحظة والتجريب

-الشبكة المعلوماتية (الانترنت).

3-3-2 الأدوات المستخدمة:

-ملعب كرة طائرة قانوني.

-كرات طائرة قانونية.

-شريط قياس.

-ميزان الكتروني.

- أقراص مدمجة نوع DVD.

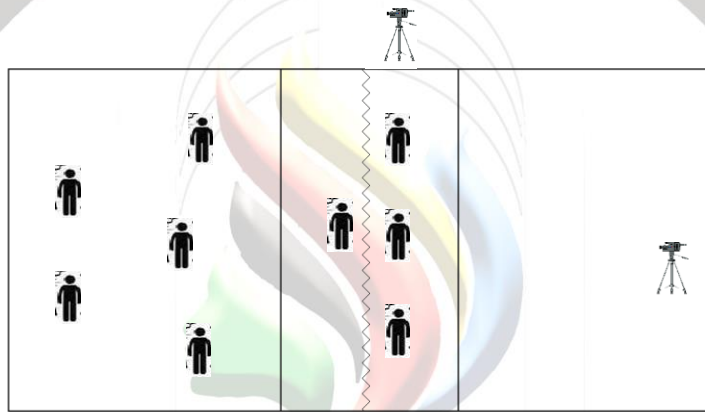
(1) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: لتطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1999، ص161

3-3-3 الأجهزة المستخدمة:

- كاميرتان للتصوير الفيديو نوع (Casio) صينية الصنع ذات سرعة (120 صورة /ثانية).
- جهاز حاسوب الكتروني 4- Pentium
- حاسبة يدوية علمية نوع (sharp).

4-3 طريقة اجراء اختبار حائط الصد:

يقف لاعب الارتكاز في مركز (3) لأداء حائط الصد في أحد جانبي الملعب، وفي الجانب الآخر من الملعب يوجد فريق متكامل. يقوم المدرب بأداء الارسال الى جانب الفريق المتكامل، يقوم الفريق بأداء استقبال الارسال وتوجيه الكرة الى اللاعب المعد والذي بدوره يعد الكرة حسب التشكيلات الهجومية المختلفة ومن مراكز مختلفة بشرط عدم معرفة لاعبي حائط الصد بالتشكيل الهجوم المتبع، يتحرك لاعب الارتكاز للصد الى مركزي (2) و(4) وكما موضح بالشكل (1). يتم تصوير خمس محاولات ناجحة لكل مركز في اداء مهارة حائط الصد.



شكل (1)

يوضح طريقة اجراء اختبار حائط الصد وموضع كاميرتي التصوير

3-5 طريقة قياس المتغيرات الكينماتيكية لخطوات الاقتراب لمهارة حائط الصد:

- زاوية مفصل الركبة: هي الزاوية المحصورة بين خط عظم الفخذ (من نقطة مفصل الورك الى نقطة مفصل الركبة) وبين خط عظم الساق (من نقطة مفصل الركبة الى نقطة مفصل الكاحل) وتقاس من الخلف.
- زاوية مفصل الورك: وهي الزاوية المحصورة بين خط الجذع من نقطة مفصل الكتف الى نقطة مفصل الورك) وبين خط الفخذ (من نقطة مفصل الورك الى نقطة مفصل الركبة) وتقاس من الأمام.
- بعد اللاعب عن الشبكة: وهي المسافة المحصورة بين جسم اللاعب والشبكة.
- مسافة خطوات الاقتراب: وهي المسافة المحصورة بين مفصل ورك اللاعب في مرحلة الاستعداد قبل الحركة ونفس المفصل بعد التحرك قبل ترك الارض اثناء لحظة النهوض.
- سرعة خطوات الاقتراب: وهي حاصل ناتج المسافة الأفقية المحصورة بين مسافة خطوات الاقتراب زمنها، $s = (m/n)$ (1).
- ارتفاع القفز: وهي المسافة العمودية المحصورة بين مفصل ورك اللاعب في اقصى ارتفاع وارضية الملعب ناقصاً طول الرجل.

(1) سمير مسلط الهاشمي: البايوميكانيك الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، ط2، 1999، ص85.



3-6 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق (2017/12/4) الساعة الرابعة عصرا في قاعة منتدى شباب الزبير في محافظة البصرة على عينة البحث والبالغ عددهم (2) لاعبين من لاعبي نادي غاز الجنوب بالكرة الطائرة وتم خلالها تطبيق اختبار أداء مهارة حائط الصد ومن مراكز (2) و(4)، يهدف من وراء ذلك إلى:

- ❖ مدى ملائمة الاختبار لعينة البحث.
- ❖ مدى استعداد المختبرين لأجراء الاختبار.
- ❖ التأكد من كفاية فريق العمل المساعد.
- ❖ تم التعرف على المسافات والارتفاعات التي يجب ان توضع وفقها آلتى التصوير وتحديد الإنارة المناسبة.

3-7 التجربة الرئيسية: أجرى الباحث التجربة الرئيسية يوم الاربعاء الموافق (2017/12/6) الساعة الخامسة مساءً للاعبين الارتكاز للمنتخب الوطني للمقدمين بالكرة الطائرة في قاعة منتدى شباب الزبير.

3-8 التصوير الفيديوي: تم تصوير عينة البحث بكاميرتين للتصوير الفيديوي نوع (Casio) صينية الصنع ذات سرعة (120 صورة/ثانية) موضوعة على حامل ثلاثي وبارتفاع عدسة (1.25 م) عن الأرض خلال جميع مراحل الاداء الأولى خلف اللاعبين وعلى بعد (8 م) من مكان أداء اللاعب لمهارة حائط الصد والثانية بالجانب الايمن للاعبين وعلى بعد (2 م) من مكان أداء اللاعب لمهارة حائط الصد مما يضمن تصوير كافة مراحل الأداء الفني للمهارة، وأستعمل الباحث مقياس رسم بطول (1م)، وكما موضح في الشكل (1) بحيث تكون الصورة واضحة من بداية الحركة وحتى النهاية وقبل البدء بعملية التصوير تم إعطاء مدة إحماء كافية لأفراد عينة البحث، وبعدها تم البدء بتجربة البحث وصورت المحاولات الخمس للاعب الارتكاز ومن مركزي (2) و(4).

3-9 استخدام الحاسوب في استخراج المتغيرات الكينماتيكية: ان تطبيق (Kinovea) وهو تطبيق عالمي يستخدم في التطبيقات والتصميمات الهندسية وفي هذا التطبيق الدقيق قام الباحث باستخراج الزوايا والأبعاد عن طريق الخطوات الآتية:

- ✚ اختيار الصورة المطلوب قياس متغير الزوايا والأبعاد لها.
- ✚ تحديد الزاوية المراد قياسها بواسطة إيصال النقاط المؤشرة مسبقاً على جسم اللاعب.
- ✚ إعطاء أمر قياس الزاوية المرسومة من خلال تأشير ضلعي الزاوية (زاوية المفصل).
- ✚ اما بالنسبة إلى قياس الأبعاد فيتم عن طريق تحديد نقطة البداية ونقطة النهاية للبعد المراد قياسه ومن ثم إعطاء أمر القياس.

3-10 الوسائل الإحصائية: عولجت البيانات إحصائياً من خلال استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS ver. 20).

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:
4-1 عرض ومناقشة نتائج قيم بعض المتغيرات لنوع خطوات الاقتراب للاعب الارتكاز في مهارة حائط الصد:

الجدول (2)

يوضح نوع خطوات الاقتراب للاعب الارتكاز في مهارة حائط الصد

ت	مركز لاعب حائط الصد	نوع خطوات الاقتراب		
		الخطوة الجانبية	التقاطع	الركض
2	حركة اللاعب في مركز 3 الى مركز 2	-	1	3
3	حركة اللاعب في مركز 3 الى مركز 4	-	-	4

من خلال الجدول (2) لاحظ الباحث ان في اغلب الحالات استخدم لاعب لارتكاز نوع الركض في عملية الاقتراب وذلك لنوع الهجوم المستخدم للفريق المنافس وبعده، ولكن من اللافت للنظر الى ان



نوع اقتراب للاعب الارتكاز عند تحركه الى مركز 2 كانت نوع الركض ولكن بدون الخطوة الاخير (خطوة الارتكاز) والتوقف اللحظي عند لحظة النهوض وبالتالي يكون النهوض بقدم واحدة بحيث يكون الجانب الايسر من الجسم محاذي الى الشبكة. وبالتالي لا يستطيع اللاعب من تسليط القوة اللازمة للحصول على كمية حركة مناسبة وان الزخم لحظة الاستناد يمثل قوة لها زمن ابتدائي فاذا ما تمكن اللاعب من تسليط قوة مناسبة بزمن ابتدائي ملائم حصل على كمية حركة مناسبة مع متطلبات الاداء المهاري وهذا يرتبط أيضاً بسرعة التحرك للوثب بالرجلين معاً الى الأعلى، اذ ان الزخم او كمية الحركة ناتج عن تفاعل كل من الكتلة والسرعة، وعندما تكون كتل الاجسام متقاربة يبقى الدور الفاعل والمؤثر للسرعة في مستوى الاداء، كل هذا كان له الدور الفعال في متغير ارتفاع القفز، وأن توافق حركات الذراعين والرجلين في عملية النهوض مهمة في الحصول على ارتفاع أعلى لمركز كتلة الجسم وتحقيق هدف الحركة، ويجب أن تكون جميع المؤثرات والايعاظ المشاركة متوافقة، وان تصل سرعة الرجلين أقصاها في وقت واحد، وتأثير القوة ينتهي بوقت واحد⁽¹⁾. وان انتقال أثر المجموعات العضلية الأخرى لكل من الجسم والذراعين أثناء الثني والمد في مفاصل الجسم السفلى يعطي زيادة في الارتفاع للقفز، وتساعد المرحلة الصحيحة للذراعين في ارتفاع ثقل كتلة الجسم أثناء القفز بنسبه تتراوح ما بين (20%-25%) بالنسبة لأقصى ارتفاع يصل إليه مركز ثقل الجسم⁽²⁾.

2-4 عرض ومناقشة نتائج قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية للاعب الارتكاز في مهارة حائط الصد:

الجدول (3)

يوضح معدلات الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لقيم بعض المتغيرات الكينماتيكية للاعب الارتكاز في مهارة حائط الصد مركزي (2) و(4)

المتغيرات الكينماتيكية	وحدة القياس	لاعب الارتكاز عند حركته الى مركز 2		لاعب الارتكاز عند حركته الى مركز 4		قيمة (t) المحسوبة
		س	ع	س	ع	
1 زاوية مفصل الركبة في مرحلة الاستعداد قبل التحرك	درجة	119.25	9.639	119.25	9.639	—
2 زاوية مفصل الورك في مرحلة الاستعداد قبل التحرك	درجة	116.75	8.016	116.75	8.016	—
3 بُعد اللاعب عن الشبكة في مرحلة الاستعداد قبل التحرك	سم	46	8.083	46	8.083	—
4 زاوية مفصل الركبة لحظة أقصى انثناء قبل القفز	درجة	131.5	4.933	128.75	5.56	* 5.745
5 زاوية مفصل الورك لحظة أقصى انثناء قبل القفز	درجة	140.5	5.972	133.75	5.058	* 10.729
6 بُعد اللاعب عن الشبكة لحظة أقصى انثناء قبل القفز	سم	25	3.559	27.5	5.508	1.237
7 ارتفاع القفز	سم	59.75	4.5	64.75	4.349	2.449
8 سرعة خطوات الاقتراب	م/ثا	2.405	0.421	2.894	0.5	* 10.341

من خلال الجدول (3) لاحظ الباحث ان قيمة متغير زاوية الركبة للاعب الارتكاز في مهارة حائط الصد لمرحلة الاستعداد قبل التحرك الى جهة اليمين او اليسار كانت اقل من المستوى المثالي أي كان الانثناء مبالغ فيه وهذا الانثناء يؤدي الى تأخر اللاعب في عملية مد في مفصل الركبة ومن ثم

(1) عبد علي نصيف وكبير هاردميزر: البيوميكانيك، بغداد، مطبعة الميناء، 1972، ص102.

(2) عادل عبد البصير علي: الميكانيكا الحيوية، مصر، دار فوزي للطباعة، 1984، ص234.



التحرك الى اليمين او اليسار بالإضافة الى ان اللاعب الارتكاز لا يحتاج الى هذا الانثناء الزائد عند القفز بسبب عدم احتياجه الى القفز لأعلى نقطة ممكنة بل القفز لارتفاع معين وليس بالعالي لمسك كرة الفريق المنافس او التحرك الى مركزي 2 و 4 لأداء حائط الصد على جانبي الشبكة، إذ ان حدوث الثني في مفصل الركبة لابد ان يتبعه ثني في مفصل الورك وهبوطه الى الأسفل ومن ثم خفض مركز ثقل الجسم وزيادة قوة جذب الارض والتي تحتاج الى بذل قوة اكبر من اللاعب للتغلب على قوة جذب الارض للجسم حيث يذكر ان تحرك عظم الفخذ للأمام وللأعلى يثني مفصل الركبة ويحدث الثني في مفصل الورك وهذا يحدث بسبب الشد في اوتار المابض(*) الواقعة في القسم الخلفي للفخذ، كما وان اوتار المابض هي عضلات مثنية لمفصل الركبة ولكنها تساعد على بسط مفصل الورك عندما يكون مفصل الركبة في حالة بسط⁽¹⁾، وعندما يكون هذا الانثناء كبيراً عادة في مفاصل الركبة والورك يبذل اللاعب زمنا طويلا لمدهما وهذا غير جيد في تنفيذ الحركات السريعة⁽²⁾. ويذكر انه يتطلب من اللاعب الذي يعمل حائط صد ان يثني الرجلين بدرجة من (120-130)⁽³⁾، ويرى الباحث ان في عدم زيادة الثني في مفصل الركبة يعمل على زيادة مقدار القوة وتقليل الزمن المطلوب للنتائج الحركي وبالتالي مسك الكرة بالوقت المناسب بالرغم من انه يعني زيادة في مقدار القوة الا انه لابد ان يترافق معه تقليل في الزمن وبالتالي الدفع بشكل جيد ومتناسب مع حاجة اللاعب، ان اتخاذ الوضع الصحيح في هذه المهارة يساعد اللاعب على اداء الحركة بشكل صحيح وهذا ما اكدته سوسن عبد المنعم بان وضع البداية يساعد اللاعب على اكساب الجسم طاقة وضع⁽⁴⁾.

وفي متغير بُعد اللاعب عن الشبكة في مرحلة الاستعداد وفي لحظة اقصى انثناء قبل القفز كانت قليلة جداً عن القيم المثالية اذ يذكر ان يقف اللاعب على بُعد (0.5-1 متر) عن الشبكة⁽⁵⁾ وهذا بدوره سوف يؤثر على اللاعب في سرعة تحركه الى الجانبين بالإضافة الى مس الشبكة اثناء القفز من الاسفل او مس الشبكة ايضاً في عملية عبور اليدين الى خلف الشبكة الى ساحة الفريق المنافس من الاعلى في اعلى ارتفاع.

اما في قيمة متغير زاويتي الركبة والورك في لحظة اقصى انثناء قبل القفز كانت ضمن القيم المثالية تقريباً بعد تحركه الى مركز 2 او مركز 4 ويعود سبب ذلك الى ان إتقان فن اداء هذه الحركات يعود الى تناسق عمل اجزاء الجسم والى إتقان نقل الحركة والتدرج بحركة الاجزاء والمفاصل من حيث مظهرها الخارجي وان حركات الانثناء والمد لزوايا مفاصل الجسم خلال الاداء الحركي او انخفاض وارتفاع مفصل الورك تكون تبعاً لطبيعة الحركة المطلوبة وبسرعة حركية مناسبة مما سيؤدي الى الاقتصادية في تحقيق الطاقة والقوة المبذولة من اللاعب في هذه المرحلة الى المراحل اللاحقة للمهارة وبالتالي تحقيق المستوى المطلوب للواجب الحركي الذي قد يكون الوصول الى اعلى ارتفاع⁽⁶⁾.

وفي نفس الجدول لاحظ الباحث في متغير سرعة خطوات الاقتراب اذ انها لم تتجاوز (3 م/ثا) وهذه سرعة قليلة جداً ويرى الباحث ان البطء الحاصل يرجع الى ان لاعب الارتكاز في مهارة حائط الصد لم يتعرف مسبقاً على متغيرات اللاعب المعد للفريق المنافس اثناء الاعداد بالنسبة لكل نوع من انواع الاعداد ففي معظم الحالات يحتاج لاعب حائط الصد الى ادراك عالي في اللعب (اي القدرة على قراءة اللعب والتوقع الحركي واتخاذ القرار) ويمكنه التحرك بكفاءة عالية خاصة الى الجانب والخلف وإحراز النقاط عن طريق صد الكرة او ابطاء الهجمات لإعطاء الوقت الكافي لفريقه للدفاع عن الملعب

(*) عضلات المابض: هي عضلات تعمل على مفصل الورك وهي باسطة وتشمل عضلة ذات الرأسين الفخذية والنصف وترية والنصف غشائية

(1) قيس ابراهيم الدوري: علم التشريح، ط1، دار المعرفة، 1980، ص248-257.

(2) Ikeith nicholas: Madern volleyball: London ptinlel Br: tater 2001.p.p

(3) سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، دار دجلة، بغداد، 2007، ص272.

(4) سوسن عبد المنعم: البيوميكانيك في المجال الرياضي، ط1، مصر، دار المعارف، 1977، ص309.

(5) www.sport.ta4a.us

(6) Hay.J.G(1985); The Biomechanic of sport techniques, Englewood Cliffs, NJ; prentice- Hall, p.55.



والانتقال الى الهجوم، ويجب ان يكون حائط الصد قوياً وقادراً على السيطرة على العديد من الكرات. أن مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة مهارة مفتوحة تحتاج الى قدرة عالية من الإدراك واتخاذ القرار السريع وبما تتطلب من مواجهة السرعة العالية عند الضرب الساحق وهي التي يتم اداء المهارة فيها كاستجابة للعوامل والمتغيرات غير المتوقعة ويلعب الإدراك والقدرة على اتخاذ القرار السريع دوراً فعالاً في نجاح ادائها بشكل قد يفوق الحد الأقصى من لمتطلبات البيوميكانيكية المنفصلة والخاصة بالمهارة عند ادائها⁽¹⁾. ويتدخل فيها المنافس بشكل كبير الأمر الذي يجعل اللاعب بوضع استنفار لأداء حائط صد في اي وقت وفي اي مكان على الشبكة.

ولمعرفة مستوى دلالة الفرق بين حركة لاعب الارتكاز عند تحركه الى مركز 2 وحركه الى مركز 4 تم استخدام اختبار (t)، اذ لاحظ الباحث ان هناك فرقاً في سرعة خطوات الاقتراب للاعب الارتكاز ولصالح حركته الى مركز 4 وكان ابطأ عند تحركه الى مركز 2 والذي لم يستطيع فيها من اخذ الخطوة الاخيرة (خطوة الارتكاز).

ويرى الباحث من خلال النتائج أعلاه ان الهدف من المرحلة التحضيرية هو الحصول على سرعة اقتراب جيدة (سرعة أفقية) وفق الأداء الفني لمهارة حائط الصد في الحصول على زخم حركي كبير والاستفادة منه في المراحل اللاحقة ويذكر أن اتجاه الحركة التي يكتسبها الجسم بفعل تأثير القوة يكون بنفس اتجاه القوة ويبدأ الجسم بالحركة اذا كانت القوة المؤثرة أكبر من مقاومة الجسم ويكتسب تعجلاً⁽²⁾. كذلك يجب الحصول على السرعة الأفقية خلال الخطوات التقريبية لكي تخدم بقية المراحل اللاحقة لأداء القسم الرئيسي من المهارة، ويذكر انه يجب ان يحصل الرياضي خلال القسم التحضيري في خطوات الاقتراب على أكبر سرعة ممكنة يستغلها في لحظة النهوض، حيث كلما قل الزمن زادت السرعة وأن الزيادة في السرعة يؤدي الى زيادة في القوة المبذولة من قبل اللاعب، إن الحركة السريعة التي تقوم بها روافع الجسم يمكننا من خلالها الحصول على أقصى قوة فعالة تخدم اللاعب من تحقيق هدف الحركة بأفضل صورة⁽³⁾. فنجد ان مقدار القوة المستخدمة لاكتساب الجسم سرعة معينة باختلاف وضع الجسم قبل استخدام القوة وهذا ما يفسر لنا اهمية الحركات التمهيديّة في الكثير من الفعاليات الحركية⁽⁴⁾. إن زمن الأداء الأسرع يعني ان هناك خطوة سريعة، إذ إن السرعة الأفقية لنقطة مفصل الورك لها علاقة بزيادة سرعة الحركة والحصول على تعجيل وكلما زادت السرعة الأفقية فإنها ستعمل على زيادة القفز وتحويل السرعة الأفقية الى سرعة عمودية بعد عملية الكبح⁽⁵⁾، ان مهارة حائط الصد تضم مجموعة من العوامل التي تساهم في سرعة الاداء الحركي من جهة سرعة الجسم اللاعب في أداء المهارة ويعطي الدقة من خلال فترة الطيران الأطول والارتفاع الجيد، وان الزمن الذي يستغرقه الجسم في الهواء يعتمد على الارتفاع الذي يصله الجسم بعد الانطلاق ويعتمد على السرعة.

وان الهدف من هذه المرحلة هو الحصول على السرعة المطلوبة عن طريق مد مفاصل الجسم بأسرع وقت ممكن إذ إن السرعة الناتجة من الحركة ما هي إلا عبارة عن ناتج القوة وبالتالي الاهتمام بالانثناء الصحيح لمفصل الركبة وذلك لعلاقته بعملية المد القسوى للدفع وتعجيل مسار مركز ثقل الجسم ليبلغ أعلى ارتفاع له وعلى امتداد خط عمل القوة من أجل زيادة فاعلية المرحلة⁽⁶⁾.

(1) طلحة حسام الدين: الميكانيكا الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993، ص12.
(2) حسين مردان عمر وآياد عبد الرحمن: البيوميكانيك في الحركات الرياضية، مطبعة النجف الاشرف، 2011، ص83.
(3) ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش: التحليل الحركي، جامعة البصرة، دار الحكمة، 1992، ص129.
(4) سمير مسلط الهاشمي: مصدر سبق ذكره، 1999، ص130.
(5) حامد يوسف حميد: دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمرحلة النهوض وعلاقتها بالإنجاز في القفز العالي (فوسبوري فلوب)، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001، ص59.
(6) قسور عبد الحميد عبد الواحد: تأثير تمارين مهارة خاصة وفق بعض الاساليب والأدوات التعليمية على تعلم وتطوير كينماتيكية الاداء لمهارتي الضرب الساحق والإرسال الساحق بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2011، ص101.



4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-هناك انثناء مبالغ فيه في زاوية مفصل الركبة في المرحلة الاستعداد قبل الحركة للاعب الارتكاز في مركز 3 وعند اداء مهارة حائط الصد.
- 2-اقتراب لاعب الارتكاز في مهارة حائط الصد أكثر من اللازم عن الشبكة في المرحلة الاستعداد ولحظة اقصى انثناء قبل القفز.
- 3-استخدام لاعب الارتكاز في مهارة حائط الصد في اغلب الأحيان نوع الركض في خطوات الاقتراب.
- 4-كانت اعلى سرعة لخطوات الاقتراب لدى لاعب الارتكاز عند تحركه الى مركز 4، واقل سرعة عند تحركه الى لاعب مركز 2.
- 5-عند تحرك لاعب الارتكاز الى مركز 2 لم يستطيع من اخذ الخطوة الاخيرة (خطوة الارتكاز).
- 6-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين حركه لاعب الارتكاز في مهارة حائط الصد الى مركز 2 ومركز 4 في المتغيرات التالية (زاوية مفصل الركبة لحظة اقصى انثناء قبل القفز -زاوية مفصل الورك لحظة اقصى انثناء قبل القفز -سرعة خطوات الاقتراب).

5-2 التوصيات:

- 1-ضرورة التركيز على تطبيق المبادئ والاسس الميكانيكية للمتغيرات البايوكينماتيكية خلال الوحدات التدريبية بما ينسجم ومتطلبات الأداء الحركي للمهارات الفنية بالكرة الطائرة وخصوصاً مهارة حائط الصد.
- 2-ضرورة الاعتماد على استخدام التحليل الحركي كونه مؤشر دقيق على مدى التطور الحاصل في الأداء وبصورة دورية خلال جميع مراحل الاعداد للمتعلم والتدريب وجعله اساس عمل القائمين على التعليم والتدريب في كشف نقاط القوة والضعف لدى اللاعب للمهارات الحركية وصولاً الى مستوى متطور في الاداء لجميع المهارات.
- 3-على المدربين اجراء اختبارات دورية والعمل على تحليل هذه الاختبارات للتعرف على أهم الأخطاء، ووضع التمارين التصحيحية لها.
- 4-الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة وخصوصاً عنصر السرعة ويكون ذلك مصاحباً لعملية تطوير الأداء الفني.



المصادر:

- حامد يوسف حميد: دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمرحلة النهوض وعلاقتها بالإنجاز في القفز العالي (فوسبوري فلوب)، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001.
- حسين مردان عمر وايد عبد رحمن: البيوميكانيك في الحركات الرياضية، مطبعة النجف الاشرف، 2011.
- ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش: التحليل الحركي، جامعة البصرة، دار الحكمة، 1992.
- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، بغداد، دار دجلة، 2007.
- سمير مسلط الهاشمي: البيوميكانيك الرياضي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- سوسن عبد المنعم: البيوميكانيك في المجال الرياضي، ط1، مصر، دار المعارف، 1977.
- طلحة حسام الدين: الميكانيكا الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
- عادل عبد البصير علي: الميكانيكا الحيوية، مصر، دار فوزي للطباعة، 1984.
- عبد علي نصيف وكير هارد ميزر: البيوميكانيك، بغداد، مطبعة الميناء، 1972.
- قسور عبد الحميد عبد الواحد: تأثير تمرينات مهارية خاصة وفق بعض الأساليب والادوات التعليمية على تعلم وتطوير ك كينماتيكية الاداء لمهارتي الضرب الساحق والارسال الساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2011.
- قيس ابراهيم الدوري: علم التشريح، ط1، دار المعرفة، 1980.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: لتطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1999.
- Ikeith nicholas: Madern vollegball: Londen ptinlel Br: tat:er 2001.
- Hay.J.G(1985); The Biomicianic of sport technigues, Englewood Ciffs, NJ; prentice- Hall.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



تأثير تمارين ذهنية وأدوات التنس المصغر في تطوير تركيز و شدة الانتباه وفق منظومة فيينا النفسية والضربة الأرضية الأمامية و الخلفية بكرة التنس

أ.د عبد الستار جبار الضمد أ.د منتظر مجيد علي م.د فاطمة حسن حسون

جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين الذهنية في تطوير تركيز الانتباه و شدة الانتباه على وفق منظومة فيينا النفسية لطالبات المرحلة الثالثة و تأثير تطوير تركيز و شدة الانتباه واستخدام أدوات التنس المصغر في تعليم وتطوير مهارات الضربة الأرضية الامامية والخلفية في كرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي . يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي وتم اختيار (10) طالبات بشكل عشوائي للمجموعة التجريبية- اهم الاستنتاجات كان للتمارين الذهنية تأثير ايجابي في تطوير تركيز و شدة الانتباه وحصول تحسن كبير لدى طالبات المرحلة الثالثة في المجموعة التجريبية. و كان لاستخدام أدوات التدريب المصغر (الشبكة المتنقلة، كرات ميني تنس، مضارب ميني تنس) تأثير ايجابي فعال في تعليم وتطوير الضربة الأرضية الامامية بكرة التنس للطالبات. للدمج بين التمارين الذهنية وأدوات التدريب المصغر الدور الايجابي في تطوير مهارات الضربة الأرضية الامامية بكرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة. و ان البرنامج الاعتيادي الذي طبق على المجموعة الضابطة له تأثير ايجابي في تطوير مهارة الضربة الأرضية الخلفية بكرة التنس. التوصيات استخدام التمارين الذهنية لما لها من اهمية في تطوير تركيز و شدة الانتباه . ضرورة تطوير تركيز و شدة الانتباه بسبب اهميتها في تطوير الضربة الامامية و الخلفية بكرة التنس. استخدام ادوات التدريب المصغر المستخدمة في البحث لأهميتها في تطوير المهارات الاساسية بكرة التنس من خلال تقليل صعوبات التمارين.

The effect of mental exercises and tennis tools in the development of concentration and intensity of attention according to the Vienna psychological system and front and rear impact

. Dr. Abdul Sattar Jabbar Al-dammad

Dr. Muntazir Majeed Ali

Dr.Fatmma Hassin

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Basra

The aim of the research is to identify the effect of mental exercise in developing attention and intensity of attention according to the psychological system of Vienna for the third stage students and the effect of developing concentration and intensity of attention and the use of mini tennis tools in teaching and developing the skills of front and back in tennis ball for third stage students. Experimental Methodists. The research society consists of students of the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Basrah for the academic year and was selected (10) students randomly to the experimental group - the most important conclusions were mental exercises positive effect in the development of concentration and attention intensity and a significant improvement in the students of the third phase The experimental group. The use of mini-training tools (mobile



network, mini tennis balls, mini tennis rackets) has had an effective positive impact on the education and development of the front-line tennis ball of female students. The integration of mental exercises and mini-training tools has a positive role in developing the skills of the front-end tennis ball for third stage students. And the regular program applied to the control group has a positive effect in developing the skill of the rear-ground tennis ball. Recommendations The use of mental exercise because of its importance in the development of concentration and intensity of attention. The need to develop concentration and intensity of attention because of its importance in the development of the front and back of the tennis ball. Using the mini-training tools used in the research for their importance in developing the basic skills of tennis ball by reducing the difficulties of exercise.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة التنس من الألعاب الفردية التي تتميز بتنوع مهاراتها ودرجة الصعوبة في ادائها، فلا بد ان لا يقتصر التعلم على الجوانب البدنية والمهارية فقط، بل لابد من مراعاة الجوانب النفسية ومنها تطبيقات التمرينات الذهنية التي تساهم في زيادة القدرة على أداء المهارات. تتطلب التمرينات الذهنية في التنس الاهتمام بمحور اللعبة ذاتها ثم محور الممارس، لكونها رياضة فردية تخضع للمعايير النفسية لخصائص اللعب الفردي، مع الأخذ بنظر الاعتبار الخصائص المميزة للتنس مقارنة بباقي الألعاب الأخرى، ويعد تركيز و شدة الانتباه اذ تعتبر متغيراً مهماً في تحديد مستوى أداء الرياضي أثناء التعلم والتطوير، أذ يحتاج الرياضي إلى تركيز الانتباه في التعلم فضلاً عن حاجته الى شدة الانتباه في قدرته على بذل أقصى شدة لرؤية المثير لذلك فيجب على الرياضي أن يعرف الوقت الملائم لأداء التمرينات التي تساعد على تركيز انتباهه وشدة، اذ تمثل تمرينات مظاهر الانتباه نوعاً من التفكير الإيجابي لتطوير الأداء.

تركيز و شدة الانتباه عاملاً مهماً للأداء وكلما استطاع الرياضي أن يستخدمها على نحو أفضل كانت فرصته في تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو جيد لتنفيذ المهارات بشكل مركز وفعال .

وتساعد ادوات التدريب المصغر في عملية التعلم ومساعدة المتعلم على اتقان المهارات الاساسية في كرة التنس، اذ تعد من الوسائل المعينة على التطوير اذ تساهم في تعليم المبتدئين على المهارات الاساسية بالتنس، وتعطي الفرصة بشكل اكبر وتسهل عملية الاداء لما لها من قابلية على زيادة الثقة بالنفس.

وتبرز اهمية البحث في تأكيد دور تركيز و شدة الانتباه من خلال التمرينات الذهنية المستخدمة في اداء المهارات الاساسية بالتنس فضلاً عن اضافة أدوات التنس المصغر الى دروس تعليم وتطوير كرة التنس للطالبات و استخدام منظومة فيينا النفسية لما لها من اهمية في قياس تركيز و شدة الانتباه بشكل موضوعي والابتعاد عن اختبارات الورقة والقلم ، والربط بين الجوانب الذهنية وأدوات التنس المصغر لخدمة الجانب المهاري بالتنس.

2-1 مشكلة البحث:

لاحظ الباحثون من خلال متابعتهم لمحاضرات لعبة التنس، ان هناك اهتمام كبير في الواجبات البدنية والمهارية عند اعداد وتعليم الطالبات ويكون التركيز على الجانب النفسي بشكل اقل خصوصاً مظاهر الانتباه على الرغم من اهميتها في اداء المهارات الاساسية في اللعبة وتجدر الاشارة الى



الوقت المخصص للتنس ساعتين اسبوعياً يعد قليلاً ولا يسمح بتعلم الطالبات بشكل افضل، لهذا لابد من البحث عن الوسائل التي تساعد في عملية التعلم لهذا عمل الباحثون على استخدام التمرينات الذهنية التي تدمج لتطوير تركيز و شدة الانتباه مع اداء المهارات الاساسية باستخدام ادوات التنس المصغر لأنها تعمل على اختصار الوقت المستخدم لتعلم الضربة الامامية و الخلفية بكرة التنس.

1-3 أهداف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على :

1-تأثير التمرينات الذهنية في تطوير تركيز الانتباه وشدة الانتباه على وفق منظومة فيينا النفسية لطالبات المرحلة الثالثة .

2-تأثير تطوير تركيز وشدة الانتباه واستخدام ادوات التنس المصغر في تعليم وتطوير مهارات الضربة الارضية الامامية والخلفية في كرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة.

3- التعرف على الفروق في تركيز و شدة الانتباه والضربة الامامية والخلفية في كرة التنس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

1-4 فروض البحث:

1-وجود فروق دالة إحصائية في تركيز وشدة الانتباه بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

2-وجود فروق دالة إحصائية في تطوير الضربة الارضية الامامية و الخلفية في كرة التنس للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-وجود فروق دالة إحصائية في تركيز وشدة الانتباه والضربة الامامية والخلفية في كرة التنس بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2017-2018 في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة البصرة

1-5-2 المجال الزمني: من 2017/9/18 الى 2018/2/8

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب ومختبر علم النفس الرياضي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة.

1-6 مصطلحات البحث:

تمرينات ذهنية: هي مجموعة تمرينات غرضها تطوير تركيز و شدة الانتباه لدى الطالبات لخدمة الضربة الامامية و الخلفية بكرة التنس(تعريف اجرائي) .

ادوات التنس المصغر: هي عبارة عن مجموعة مضارب و شبكات صغيرة مرنة تستخدم في التعلم لمساعدة الطالبات في تعلم الضربة الامامية و الخلفية في كرة التنس (تعريف اجرائي).

2-الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة :

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة وقياس قبلي وبعدي .

2-3 مجتمع البحث وعينته: يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة البصرة للعام الدراسي (2017-2018)، والبالغ عددهن (40) طالبة متمثلة

بالشعب (ح، ز) وتم اختيار (10) طالبات بشكل عشوائي للمجموعة التجريبية شعبة (ح) والضابطة شعبة (ز) بعد استبعاد الطالبات المتغيبات و الاجازات الطبية.

3-4 ادوات البحث واجهزته: يعتمد كل بحث على مجموعة من الادوات والوسائل لإتمام تجربته و منها:



3-4-1 ادوات البحث:

- الاطلاع على المصادر العربية والاجنبية .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد اختبارات المهارات الاساسية بالتنس.
- استمارة استطلاع الخبراء حول التمارين الذهنية التي تعمل على تطوير تركيز وشدة الانتباه
- والضربة الامامية و الخلفية بالتنس.
- شبكة تدريب متنقلة.
- كرات ميني تنس (اللون البرتقالي+ اللون الاخضر).
- مضارب ميني تنس (مضارب نسائية).
- اشرطة لاصقة لتخطيط ملعب التنس .

3-4-2 اجهزة البحث:

- منظومة (فيينا النفسية) لقياس تركيز و شدة الانتباه ، جهاز قياس الكتلة ومسطرة لقياس.
- 3-5 اجراءات البحث الميدانية:** أجرى الباحثون مجموعة من الاجراءات منها كيفية اختيار اختبارات منظومة فيينا النفسية و اختيار الاختبارات المهارية و عرضها على الخبراء .
- 3-6 الاختبارات المستخدمة في البحث:**

3-6-1 اختبار تركيز الانتباه: Cog Cognitron: يقيس الاختبار تركيز الانتباه على وفق نموذج راش الذي يعتمد على استهلاك الطاقة واداء المهمة وجودة اداء المهمة، ويتم تقييم تركيز الانتباه عن طريق المقارنة بين الاشكال المتطابقة حيث تظهر خمسة اشكال داخل مربعات بيضاء في شاشة سوداء اربعة اشكال في الاعلى وشكل واحد في الاسفل في حالة تطابق الشكل في الاسفل مع احد الاشكال في الاعلى يضغط المفحوص على الزر الاخضر وفي حالة عدم التطابق لا يضغط، زمن الاختبار (20) دقيقة لكل مفحوص.

3-6-2 اختبار شدة الانتباه: Davf Sustained Attention: تعتمد فكرة الاختبار على تعرض المفحوص الى اكبر شدة ممكنة في اختبار المثيرات المطلوبة، حيث تظهر خمسة مثلثات باللون الابيض تتحرك للأعلى والاسفل في شاشة سوداء، هذه المثلثات في صف واحد بعضها يتجه برأس المثلث للأعلى وبعضها للأسفل، يطلب من المفحوص الضغط على الزر الاخضر في حالة ظهور مثلثين فقط تتجه برأسها للأسفل، زمن الاختبار (30) دقيقة .

3-6-3 اختبارات المهارات الاساسية بكرة التنس:

- 1-اختبار عمق الضربة الامامية .
 - 2-اختبار عمق الضربة الخلفية .
- 3-7 التمرينات الذهنية:** قام الباحثون بتجهيز (10) وحدات للتمرينات الذهنية بواقع (7) وحدات عملية و (3) وحدات نظرية لتدريب (تركيز الانتباه، شدة الانتباه) و تم عرضها على الخبراء وعلى ضوء آرائهم تم تعديل بعض التمرينات، وبلغ زمن الوحدة الواحدة (20) دقيقة يتم تطبيقها على المجموعة التجريبية وكانت الية التطبيق تتم في الجزء الرئيس من المحاضرة بواقع اسبوعين عملية واسبوع نظري في الجزء التطبيقي بعدما يقوم المدرس بشرح المهارة المطلوبة في الجزء التعليمي، اما المجموعة الضابطة ظلت على البرنامج الاعتيادي .

3-8 ادوات التدريب المصغر:

- 1-الكرات الميني تنس (اللون البرتقالي+ اللون الاخضر):** تكون هذه الكرات اسفنجية مرنة اكثر من الكرة الاصلية ويكون ارتدادها اقل وهذا يساعد الطالبة على اتقان ضرب الكرة والسيطرة التامة وتستخدم الطالبة الكرة ذات اللون الاخضر اولا وبعدها الكرة ذات اللون البرتقالي بعد عملية التطور المهاري للطالبة.



2- المضارب الميني تنس (مضارب نسائية): وهي مضارب صغيرة الحجم اخف من المضارب الاصلية اذ تستطيع الطالبة مسك المضرب بصورة صحيحة والسيطرة عليه وتصبح لديها انسيابية بالحركة، تقوم الطالبة بأداء الضربة الارضية الامامية والخلفية مع الكرة ميني تنس لتطويرها وزيادة التركيز لديها.

3- الشبكة المتنقلة: هي عبارة عن شبكة متحركة بواسطة عجلات مصممة بشكل منتظم تستخدم هذه الوسيلة في تمارين مشابهة للعب بتوجيه الكرة الى الشبكة لزيادة تركيز الطالبات في اداء المهارة واستخدامها الباحثان من اجل خلق مساحات مناسبة لأداء الضربة الامامية والخلفية والعمل على تطويرها والاستمرارية بالضرب.

3- 9 التجارب الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية بداية لأجراء تجربة البحث الرئيسة لذا يتوجب على الباحثين الاخذ بنظر الاعتبار جميع العوامل والمتغيرات التي لها دور في البحث.

3-9-1 التجربة الاستطلاعية الاولى: تم تطبيق التجربة الاستطلاعية الاولى في ملعب التنس يوم (الاثنين) الموافق 2017/10/16 على عينة من (5) طالبات من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث ومن أغراض التجربة :

- التعرف على الصعوبات في تطبيق التمرينات الذهنية او استخدام ادوات التدريب المصغر .

- التعرف على الزمن اللازم للاختبارات المهارية واتضح انها تحتاج (15) دقيقة لكل طالبة .

- التعرف على مدى مناسبة وضع التمرينات والوسائل المساعدة في القسم الرئيس للوحدة .

- تهيئة الكادر المساعد .

3-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: أجرى الباحثون تجربتهم الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق 2017/10/17 على عينة من (5) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية لتطبيق اختبارات تركيز و شدة الانتباه على اختبارات منظومة (فيينا النفسية)، ومن اغراض التجربة :

- التعرف على كيفية اجراء قياس تركيز و شدة الانتباه في منظومة فيينا النفسية .

- التعرف على كيفية تفريغ النتائج .

- التعرف على الزمن الذي يستغرقه الاختبار وقد تبين ان الاختبارين تحتاج (50) دقيقة .

- توضيح التعليمات الخاصة بمنظومة (فيينا النفسية) .

3-10 التجربة الرئيسة: كانت توقيتات التجربة الرئيسة كما يلي:

3-10-1 القياسات القبلية: تم اجراء القياس القبلي للضربة الارضية الامامية والخلفية يوم الاحد الموافق 2017/10/22 في ملعب التنس للمجموعة التجريبية والضابطة وكذلك تم اجراء القياسات القبلية لتركيز و شدة الانتباه يوم الاثنين والثلاثاء الموافق 2017/10/23-24.

3-10-2 تطبيق التمرينات الذهنية وادوات التنس المصغر: قام الباحثون بتطبيق التمرينات والوسائل من 2017/10/29 ولغاية 2017/12/31 حيث استغرق (10) اسابيع بزمان قدره (60) دقيقة من الجزء الرئيس للمحاضرة .

3-10-3 القياسات البعدية: اجرت الباحثون القياسات البعدية في يوم الاحد الموافق 2018/1/7 صباحا في ملعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وباستخدام نفس الادوات التي استخدمت بالقياسات القبلية ، وتم اجراء القياسات البعدية لتركيز و شدة الانتباه في يوم الاثنين والثلاثاء الموافق 2018/1/8-9 صباحا في مختبر علم النفس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

3-11 الوسائل الاحصائية:⁽¹⁾ استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - معامل الاختلاف . - مربع كاي .

- اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة وغير المرتبطة .

(1) عبد الستار جبار الضمد: البحث العلمي وتطبيقات الاحصاء الرياضي، ط1، دار الشموع، ليبيا، 2002، ص120,76,73,62.



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:
4-1 عرض النتائج وتحليلها:

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية لتركيز و شدة الانتباه بين القياس القبلي والبعدى

مظاهر الانتباه	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت		الدلالة الاحصائية	نسبة التحسن
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحتسبة	الجدولية		
تركيز الانتباه	35.15	3.73	44.21	5.83	3.93	2.11	معنوي	20.49%
شدة الانتباه	29.15	2.67	37.55	3.2	6.4		معنوي	22.37%

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية للضربة الامامية و الخلفية بكرة التنس بين القياس القبلي والبعدى

المهارات الاساسية بالتنس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت		الدلالة الاحصائية	نسبة التحسن
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحتسبة	الجدولية		
الضربة الامامية	6.22	1.16	11.67	2.12	9.73	2.11	معنوي	46.70%
الضربة الخلفية	4.15	1.16	6.87	1.98	4.74		معنوي	39.59%

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة لتركيز و شدة الانتباه بين القياس القبلي والبعدى

مظاهر الانتباه	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت		الدلالة الاحصائية	نسبة التحسن
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحتسبة	الجدولية		
تركيز الانتباه	34.89	3.81	35.61	3.93	0.39	2.11	معنوي	2.02%
شدة الانتباه	29.58	3.01	30.61	3.07	0.72		معنوي	3.36%

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة للضربة الامامية و الخلفية بالتنس بين القياس القبلي والبعدى

المهارات الاساسية بالتنس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت		الدلالة الاحصائية	نسبة التحسن
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحتسبة	الجدولية		
الضربة الامامية	6.13	1.24	9.01	2.11	5.01	2.11	معنوي	31.96%
الضربة الخلفية	4.26	1.27	8.87	2.16	8.28		معنوي	51.97%

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية والضابطة لتركيز و شدة الانتباه في القياس البعدى

مظاهر الانتباه	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت		الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحتسبة	الجدولية	
تركيز الانتباه	44.21	5.83	35.61	3.93	5.21	2.15	معنوي
شدة الانتباه	37.55	3.2	30.61	3.07	6.67		معنوي



جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية والضابطة للمهارات الأساسية بكرة التنس القياس البعدي

الدلالة الاحصائية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارات الأساسية بالتنس
	الجدولية	المحتسبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	2.15	3.8	2.11	9.01	2.12	11.67	الضربة الامامية
معنوي		4.43	2.16	8.87	1.98	6.87	الضربة الخلفية

2-4 مناقشة النتائج:

4-2-1 مناقشة نتائج تركيز و شدة الانتباه:

نلاحظ من خلال الجدول (1) ان هناك تطوراً ملحوظاً لتركيز وشدة الانتباه لدى طالبات المجموعة التجريبية كذلك هناك فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في القياس البعدي وهناك نسب تحسن عالية كما اتضح من خلال جدول (5) مما يدل ان تركيز و شدة الانتباه لدى طالبات المرحلة الثالثة في المجموعة التجريبية التي طبقت برنامج التمرينات الذهنية قد تطورت لديها درجة تركيز وشدة الانتباه بدلالة احصائية، مقارنة بالطالبات اللواتي لم يطبقن برنامج التمرينات الذهنية في المجموعة الضابطة طبقاً للقيم المحتسبة لاختبار (ت)، يعزو الباحثون ان السبب في ذلك وضع التمرينات بشكل يتناسب مع الحاجة لتطوير بعض مظاهر الانتباه والمهارات الأساسية بالتنس والمرحلة العمرية والاعتماد في بناء استراتيجياتهم على اساس علمية تضمن الانشطة والمنافسات، عمل الباحثان على تطوير مظاهر الانتباه (الشدة، التركيز) من خلال عملية التضييق والتركيز وتوفير عدة مثيرات في آن واحد لتطويرها عند الطالبات كذلك الألوان في الكرات المستخدمة فضلاً عن استخدام الشبكات المتنقلة اعطت للطالبة فرصة الاطلاع على خبرات جديدة تساهم في تطوير المظاهر، كذلك تطوير قدرتها على عزل جميع المثيرات غير المهمة والتركيز على المثيرات المهمة ولعدة مرات لهذا اصبحت عملية تطوير المظاهر عملية مركبة تساهم من خلالها تطوير شدة وتركيز الانتباه، اذ يشير (محمد حسن علاوي، 1975) بأن تركيز الانتباه " هو حالة موجودة وجوهرية يدركها كل الرياضيين على انها شرط اساسي للإنجاز الرياضي الجيد فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الامور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي"⁽²⁾.

4-2-2 مناقشة نتائج الضربة الامامية والخلفية بالتنس:

يتبين من خلال الجدول (2) و (6) ان هناك فروقاً دالة في الضربة الامامية و الخلفية بالتنس بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية وهناك نسب للتحسن كبيرة، وهناك فروق بين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية في الضربة الارضية الامامية والفروق لصالح المجموعة الضابطة في الضربة الارضية الخلفية، ويعزو الباحثون ذلك الى استخدام تمرينات شدة وتركيز الانتباه واستخدام أدوات التنس المصغر، حيث عمل الباحثون على تنمية وتطوير تركيز وشدة الانتباه التي تعد من اهم العمليات العقلية التي تساهم في فهم وادراك وتعليم واداء المهارات الأساسية اذ ان الطالبة لا تستطيع ان تؤدي المهارات بصورة جيدة الا من خلال تطوير المظاهر لان الطالبة سوف تحصل على اداء وانجاز مهاري جيد.

حيث تشير (ناهدة عبد زيد، 2011) "ان العمليات العقلية لها دورٌ مهمٌ في اتقان المهارات الأساسية وتطويرها في الكثير من الالعاب والفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة التنس، ومن هذه العمليات هو تركيز الانتباه الذي يعتبر واحداً من هذه العمليات المهمة والتي تعمل على نجاح تطبيق المهارات

(2) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، النمو والدافعية في التربية الرياضية، ط2، دار المعارف، مصر، 1975، ص39-40.



المختلفة كما تساعد على وضع الحلول السريعة للمهارات الفردية والجماعية، فكثير من الحالات تتطلب حلولاً سريعة وتركيز انتباه عالٍ من أجل وضع الحلول المناسبة للحالات التي تحدث في اللعب⁽³⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات: في ضوء ما تقدم توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- كان للتمرينات الذهنية تأثير إيجابي في تطوير تركيز و شدة الانتباه وحصول تحسن كبير لدى طالبات المرحلة الثالثة في المجموعة التجريبية.
- 2- كان لاستخدام أدوات تدريب التنس المصغر (الشبكة المتحركة، كرات ميني تنس، مضارب ميني تنس) تأثير إيجابي فعال في تعليم وتطوير الضربة الأرضية الامامية بكرة التنس للطالبات.
- 3- للدمج بين التمرينات الذهنية وأدوات التدريب المصغر الدور الإيجابي في تطوير مهارات الضربة الأرضية الامامية بكرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة.
- 4- ان البرنامج الاعتيادي الذي طبق على المجموعة الضابطة له تأثير إيجابي في تطوير مهارة الضربة الأرضية الخلفية بكرة التنس.

2-5 التوصيات:

في ضوء ما توصل اليه الباحثون من استنتاجات وضعوا التوصيات الآتية:

- 1- استخدام التمرينات الذهنية لما لها من أهمية في تطوير تركيز و شدة الانتباه .
- 2- ضرورة تطوير تركيز و شدة الانتباه بسبب أهميتها في تطوير الضربة الامامية و الخلفية بكرة التنس.
- 3- استخدام ادوات تدريب التنس المصغر المستخدمة في البحث لأهميتها في تطوير الضربة الامامية و الخلفية بكرة التنس من خلال تقليل صعوبات التمرينات.
- 4- الدمج بين التمرينات الذهنية وادوات التدريب المصغر لما لها من أهمية في تطوير الضربة الامامية و الخلفية بكرة التنس.
- 5- القيام بأجراء الدراسات والبحوث العلمية بما يتعلق بمظاهر الانتباه الاخرى والاهتمام بالجانب النفسي في بقية الالعاب الرياضية.

المصادر

- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، النمو والدافعية في التربية الرياضية، ط2، دار المعارف، مصر، 1975.
- عبد الستار جبار الضمد: البحث العلمي وتطبيقات الاحصاء الرياضي، ط1، دار الشموع، ليبيا، 2002 .
- ناهدة عبد زيد، سعد حماد صالح: تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه، مجلة جامعة بابل، مجلد19، العدد4، 2011.

(3) ناهدة عبد زيد، سعد حماد صالح: تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه ، مجلة جامعة بابل، مجلد19، العدد4، 2011، ص707-727.



تقييم مهارتي التدريس (شرح وعرض مهارة الدرس والادارة الصفية) في درس التربية الرياضية على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل

أ.د. وليد وعد الله علي أ.م.د. امينة كريم حسين م.م. سعد الله سعيد مجيد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك

amena 972@yahoo.com walidwadalla@yahoo.com

saad199977@yahoo.com

المخلص

هدف البحث التعرف على مستوى تقييم مهارتي التدريس (شرح وعرض مهارة الدرس والادارة الصفية) في درس التربية الرياضية على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (المطابقين) بجامعة الموصل، تكون مجتمع البحث من طلبة السنة الدراسية الرابعة للعام الدراسي (2018-2019) والبالغ عددهم (141) طالبا وطالبة، أما عينة البحث فشملت طلاب المطابقين المنسبين في المدارس المتوسطة وعددهم (18) طالبا، تم تصوير درس التربية الرياضية ومدته (40) دقيقة لكل مطبق من عينة البحث، لتحليل وتقييم مهارتي التدريس (شرح وعرض مهارة الدرس والادارة الصفية) باستخدام مقياس مقنن للبيئة العراقية يقيس هاتين المهارتين، وبعد الانتهاء من التحليل وجمع البيانات، استنتج الباحثون الآتي:

1- في مهارة التدريس (شرح وعرض مهارة الدرس) احتلت الفقرة التي تنص على " ان تحديد اسم المهارة بشكل دقيق" على الترتيب الاول، ثم يليها بالترتيب الثاني الفقرة التي تنص " ان يعرض المهارة مع الشرح وحسب تسلسل أدائها".

2- في مهارة ادارة الصف، جاءت الفقرة التي تنص ان " وضوح الابعازات لدى الطلاب" بالترتيب الاول ويليها جاءت بالترتيب الثاني الفقرة التي تنص على " تهيئة الأدوات والكرات ومستلزمات الدرس".

Assessment of teaching skills (explaining and presentation of lesson skill and classroom management) in the lesson of physical education on students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Mosul University

Prof. Waleed .W. Ali & Asst.prof.Dr. Amina .K. Hussain & Sadulla .S. Majeed
College of Physical Education and Sport Sciences/University of Mosul
College of Physical Education and Sport Sciences/University of Kirkuk

Abstract

The aim of the research is to identify the level of assessment of teaching skills (explaining and presenting the lesson skill and classroom management) in the lesson of physical education on the students of the Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences (Applicants) at the University of Mosul, the research community is the fourth year of the academic year (2018-2019) (141) students, The sample of the research included the students of the applied students in the middle schools number (18) students, the lesson was taught physical education and duration (40) minutes each of the sample of the research, to analyze and evaluate the skills of teaching (explaining and presentation of lesson skill and classroom management) using a standard scale of the Iraqi



environment measures These two skills, after completing the analysis and data collection, the following researchers concluded:

1. In the skill of teaching (explaining and displaying the skill of the lesson), the paragraph that states that "the exact name of the skill" is ranked first, followed by the second in the second paragraph, which states that "the skill shall be presented with the explanation and the sequence of its performance."
2. in the skill of management of the classroom, came the paragraph that states that "clarity of instructions to students" in the order first and followed by the second order in the paragraph that states "the creation of tools and balls and the requirements of the lesson."

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان التربية الرياضية ميدان مهم من ميادين التربية والتعليم كونها تعد الفرد إعداداً بدنياً ومهارياً ونفسياً وفقاً لميوله وانفعالاته، لذا اتجهت دول عديدة إلى تطوير نظمها التربوية وإعادة النظر بين الحين والآخر بمناهجها الدراسية وسبل تطبيقها من خلال طرائق التدريس في ضوء النظم التربوية المتبعة لتحقيق التدريس النشط . والتربية الرياضية جزءاً متكاملاً من التربية تعمل على تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد، ومدرس التربية الرياضية هو العامل الرئيسي الذي يتوقف عليه نجاح التربية في بلوغ غاياتها وتحقيق دورها وأهدافها، ومن خلال دوره القيادي في العملية التربوية حيث يعطي العلم والمهارة للطلاب ويزودهم بالخبرات، كما يعد ركناً أساسياً في مدخلات النظام التعليمي ومخرجاته بعد الطلبة نظراً لدورهم الفاعل في تجديد نواتج العملية التعليمية، كما انه يعد عنصراً أساسياً في العملية التربوية في مختلف مراحل التعليم، وذلك لان عمله ذو طبيعة عالية من التعقيد، لذلك فان نقطة الارتكاز للاهتمام بتدريب المدرس على المهارات التدريسية اللازمة له تزداد على طبيعة عمله وتدريبه لاسيما في الكليات والمعاهد الخاصة بإعداد المدرسين والمعلمين.

" ان المدرس لديه تلك المقدرة المتكاملة التي تشمل مجمل مفردات المعرفة والمهارات والاتجاهات اللازمة لأداء مهمة ما، من المهام المحددة بنجاح وفاعلية التعليم"⁽¹⁾، كما تعتمد مهنة التربية الرياضية أساساً على إلمام المدرس بمجموعة متنوعة من المهارات التدريسية الضرورية والهامة للقيام بالتدريس الفعال.

إن طالب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أثناء تدريبه الميداني عليه أن يواجه مواقف تدريبية عديدة، فضلاً عن ذلك اشتراكه في الأنشطة اللاصفية وتعاونيه مع إدارة المدرسة، كل ذلك يمثل مشكلات يصعب عليه مواجهتها في بداية تدريبه الميداني ومن الطبيعي أن مثل هذه المواقف تعيق جهوده في التركيز على إتقان مهارات التدريس الرئيسية.

إن تعلم المهارات التدريسية والتدريب عليها تحتاج إلى ممارسة كبيرة وتوفير فرص تدريبية متكررة وإلى إرشاد وتوجيه من قبل المشرفين التربويين، من هناك تبرز أهمية البحث في محاولة لتقييم مهارتي التدريس (شرح وعرض المهارة والإدارة الصفية) في درس التربية الرياضية لمطربي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

(1) سهيلة محسن كاظم الفتلاوي؛ كفايات التدريس، المفهوم، التدريب، الاداء، ط1، دار الشروق النشر والتوزيع، عمان الأردن، 2003، ص28



2-1 مشكلة البحث:

من ابرز التطورات التي طرأت على برامج اعداد المدرسين في السنوات الاخيرة توجه هذه البرامج نحو اعتماد مبدأ المهارة او الكفاية عند تصميم تلك البرامج واعدادها، وقد اتسع الاهتمام بها حتى اصبحت سمة مميزة لمعظم البرامج في معظم الدول المتقدمة والمتطورة، اذ تعد عملية اعداد المدرسين القائمة على الكفايات والمهارات التدريسية، من ابرز ملامح التربية المعاصرة واكثرها شيوعا في الاوساط التربوية، ولعل القصور في بعض جوانب عملية التعلم واكتساب بعض مهارات التدريس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مما يدعوا إلى البحث في عملية التدريب الميداني الذي يعد اسلوبا رئيسيا في عملية اعداد مدرس التربية الرياضية، وان ان تعلم المهارات التدريسية والتدريب عليها يحتاج إلى الممارسة وتوفير فرص تدريبية متكررة والى ارشاد وتوجيه لاكتسابها، مما سبق تتجلى مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي:

-ما مستوى تقييم مهارتي (شرح وعرض الدرس والادارة الصفية) في درس التربية الرياضية لدى مطبقي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل؟
-تقييم مهارتي التدريس (شرح وعرض مهارة الدرس والادارة الصفية) في درس التربية الرياضية لدى مطبقي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

2-1 هدف البحث: يهدف البحث الى :

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الرابعة (المطبقيين) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل لسنة 2018-2019

2-4-1 المجال المكاني: ساحات بعض مدارس المتوسطة للبنين/الساحل الأيسر/الموصل.

3-4-1 المجال الزمني: للمدة من 2018/10/1 ولغاية 2018/11/7

5-1 تحديد المصطلحات:

1-5-1 المهارات التدريسية: هي تلك الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون لجعل الطلاب قادرين على التعلم وتمثل في التخطيط والتنفيذ والتقييم⁽¹⁾.

2-5-1 مهارة شرح وعرض الدرس: "أنها تقديم الحركة أو المهارة عن طريق النموذج الشخصي والشرح اللفظي من قبل المدرس"⁽²⁾.

3-5-1 مهارة إدارة الصف: تعرف على " أنها الإدارة الفعالة للصف عن طريق المحاورة وتحمل المسؤولية وخلق أجواء تشجيعية داخل الصف لغرض تحقيق هدف التعلم"⁽³⁾.

2- الدراسات السابقة:

1-2 دراسة زكية ابراهيم كامل (1988): "التدريس المصغر وأثره في تطوير بعض المهارات التدريسية لطلاب كلية التربية الرياضية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر التدريس المصغر في تطوير بعض المهارات التدريسية والمتمثلة في مهارة تقديم الدرس وعرضه بجزء النشاط التعليمي لطلاب الصف الثاني بكلية التربية الرياضية للبنين في الإسكندرية . أما عينة البحث فتكونت من (30) طالباً قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة . وقد قامت الباحثة بتصميم استمارة ملاحظة لتقييم أداء أفراد

(1) عبد الحميد جابر؛ التعليم وتكنولوجيا التعليم، القاهرة ، دار النهضة العربية، ط1، 1996ص21
(2) غسان محمد صادق، وفاطمة الهاشمي؛ الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، (1988)، ص41

(3) Everstone, H. M. and Harris, A.N.: What we know about managing classroom Educational leadership. Vol. 7. 1992.p.74.



العينة وقد استغرقت التجربة (5) أسابيع بواقع درس واحد في الأسبوع، وكان ابرز النتائج فاعلية التدريس المصغر في إتقان مهارة تقديم الدرس وعرضه.

2-2 دراسة أبو النجا أحمد عز الدين (1992): "تأثير أسلوب التعاوني على تنمية المهارات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية قبل الخدمة"

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوب التدريس التعاوني على تنمية المهارات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية قبل الخدمة، تكونت عينة البحث من (30) طالبا من بين طلبة الفرقة الثانية البالغ عددهم (150) طالبا، وقد تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (15) طالبا لكل مجموعة، واستنتج الباحث إن الأسلوب التدريسي التعاوني يعمل على تحسين المهارات التدريسية

3-2 مقارنة الدراسات السابقة:

تمكن الباحثون من الوصول إلى أوجه التشابه والاختلاف فيما بين الدراسات السابقة من جهة وأوجه الدراسة الحالية من جهة أخرى من خلال اطلاع على الدراسات السابقة وتتضمن :

1- اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لمثل هذا النوع من الدراسة، بينما استخدمت الدراسة الحالية المنهج المسحي وشبه التجريبي.

2- استخدمت الدراسة الاولى (زكية ابراهيم، 1988) أسلوب التدريس المصغر، بينما استخدمت الدراسة الثانية (أبو النجا احمد، 1992) أسلوب التعاوني في تنمية بعض مهارات التدريس. اما الدراسة الحالية فاعتمدت على تقييم مستوى مهارتي التدريس (شرح وعرض المهارة والادارة الصفية) من خلال تطبيق الاسلوب الاعتيادي في تدريب الطلاب على المهارات التدريسية

3- تشابهت الدراستين السابقتين في حجم العينة والبالغ عددها بـ (30) طالبا موزعين الى مجموعتين متساويتين كل منهما (15) طالب، بينما بلغت عينة الدراسة الحالية على (18) طالب يمثلون طلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

4- استخدمت الدراسات السابقة الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للفروق، بينما استخدمت الدراسة الحالية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

3- منهج البحث وإجراءاته:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة المسح ، ومنهج شبه التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2018-2019 والبالغ عددهم (141) طالبا وطالبة ، اما عينة البحث ، تم اختيار (18) طالبا عشوائيا من مجتمع البحث ، الذين يمارسون التطبيق في عدد من مدارس المتوسطة للبنين في الساحل الايسر لمدينة الموصل.

3-3 أداة البحث:



3-1 استمارات الملاحظة: بعد الاطلاع على العديد من المصادر والدراسات والبحوث، تم التوصل إلى استمارة ملاحظة تم إعدادها من قبل (1)، وهي مقننه على البيئة العراقية تقيس الغرض المرجو وتم عرضها على عدد من السادة الخبراء (ملحق 1) وهي تمثل استمارة ملاحظة لمهارتي التدريس (شرح وعرض الدرس والادارة الصفية) في درس التربية الرياضية، وبهدف تحديد وقياس أبعاد كل مهارة على حدة لقياس نتائج التجربة والقيام بعملية التقييم لدى طلاب التدريب الميداني بصورة موضوعية. اما استمارة الملاحظة فتتمثل بتقدير خماسي بالمستويات (ضعيف، مقبول، متوسط، جيد، جيد جداً) وحددت الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) للمستويات الخمس على التوالي. ويشير (محمد، 1991) أن استمارة الملاحظة هي بمثابة الدليل للملاحظ لتسجيل تقديراته للأداء وفق مستويات التقدير المحددة في الاستمارات (2).

3-4 تجربة البحث الميدانية: تم استخدام كاميرا فيديو لتصوير دروس التربية الرياضية لعينة البحث (المطابقين) بمعدل (18) درس زمنه (40) دقيقة للفترة من (10/8 ولغاية 2018/10/24) وقد تم توفير كافة احتياجات ومستلزمات نجاح درس التربية الرياضية اثناء فترة تطبيق لطلبة عينة البحث (المطابقين)، وبعد الانتهاء من تصوير عينة البحث تم تقييمهم عن طريق تحويل الفلم الفيديوي إلى قرص (CD) بهدف تحليل مهارتي (شرح وعرض مهارة الدرس ومهارة إدارة الصف) والملحق (2) يوضح استمارة مقياس هاتين المهارتين.

3-5 الوسائل الإحصائية: استخدم البرنامج الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض ومناقشة نتائج مهارة التدريس (شرح وعرض مهارة الدرس) لدرس التربية الرياضية:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرة لمهارة التدريس (شرح وعرض مهارة الدرس) في درس التربية الرياضية

ت	فقرات مهارة (شرح المهارة وعرضها)	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
1	تنظيم وقوف الطلاب لجميع الطلاب ومشاهدة المدرس وسماعه.	3.214	0.801	4
2	تهيئة الأداة المستخدمة في شرح المهارة وعرضها	2.795	0.801	7
3	تحديد اسم المهارة بشكل دقيق.	3.785	0.892	*1
4	تحديد الهدف عن إعطاء المهارة.	3.224	1.050	3
5	يعرض المهارة مع الشرح وحسب تسلسل أدائها.	3.357	0.801	*2
6	يستخدم مصطلحات بسيطة عند شرح المهارة.	2.785	0.578	8
7	يكرر عرض نموذج الحركة.	3.001	0.679	5
8	يؤدي احد الطلاب المهارة أمام الطلاب.	2.928	0.730	6
9	يحدد الأخطاء الشائعة التي قد تحدث عند الاداء.	2.142	0.534	**11
10	يصحح الأخطاء عند تطبيق المهارة من قبل الطلاب.	2.642	0.497	10
11	يركز على تكرار الاداء الصحيح.	1.785	0.578	**12
12	يعطي الطلاب فرصة أكثر لتطبيق المهارة.	2.714	0.611	9

* تعني أفضل الفقرات وجاءت بالترتيب الأول.

** تعني اضعف فقرة من الفقرات وجاءت بالترتيب الأخير.

(1) أياد محمد شيت الزبيدي؛ التدريس المصغر وأثره في تطوير بعض المهارات التدريسية لطلاب كلية التربية الرياضية، الموصل، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001، ص38

(2) داود ماهر محمد، ومجيد مهدي محمد؛ اساسيات في طرائق التدريس العامة، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991، ص113



أظهرت نتائج الجدول (1) أن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرة لمهارة (شرح المهارة وعرضها)، تتراوح ما بين (1.785 - 3.785) درجة وبانحراف معياري يتراوح ما بين (0.578 - 0.892)، إذ جاءت بالترتيب الأول لمهارة (شرح وعرض المهارة) الفقرة التي تنص "تحديد اسم المهارة بشكل دقيق" بمتوسط حسابي (3.785) درجة وانحراف معياري (0.892)، ثم جاءت بالترتيب الثاني الفقرة التي تنص "يعرض المهارة مع الشرح وحسب تسلسل أدائها" ويعزى سبب ذلك إلى أن المطبقين يمتلكون خبرة متراكمة نتيجة تعلمهم الألعاب الجماعية والفردية بشكل مكثف حسب منهاج الكلية، مما أدى إلى اهتمامهم الكبير عند تنفيذ الوحدة التعليمية على تعريف الطلاب اسم المهارة المطلوب تعلمها وكيفية أداءها بصورة جيدة، وهذا يعود إلى أهمية أعداد مناهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في العراق وما يتلقاه طلبتها خلال السنوات الأربع في الكلية. أن من شروط تعلم المهارة أن تكون رؤية المدرس بوضوح من قبل جميع الطلاب خاصة عند شرح وعرض الحركة، لهذا كان الاهتمام كبيراً من قبل المطبقين. "وتؤكد الدراسات والبحوث العلمية على أن 60% من نجاح العملية التعليمية وتحقيق أهدافها يقع على عاتق المدرس لكونه العنصر الأساس في الموقف التعليمي والمسؤول عن عملية التدريس الصفّي بوصفها وسيلة لتحقيق الأهداف التعليمية والتربوية"⁽¹⁾. في حين جاءت في الترتيب الأخير الفقرة التي تنص على أن المطبق "يركز على تكرار الأداء الصحيح" وبمتوسط حسابي (1.785) درجة وانحراف معياري (0.578)، وكذلك الفقرة التي تنص على أن المطبق "يحدد الأخطاء الشائعة التي قد تحدث عند الأداء" وبمتوسط حسابي (2.142) درجة وانحراف معياري (0.534).

ويعزى سبب ذلك إلى كثرة أعداد الطلاب في الدرس لا يسمح تكرار وممارسة المهارة لتكرارات عديدة من قبل جميع الطلاب، فضلاً عن ذلك فإن أكثر الطلاب يمارسون المهارة في لمرة أو مرتين، وذلك بسبب العدد الكبير في الصف الواحد، كذلك قلّه خبرة المطبقين كونهم لا يملكون أساليب تدريسية عديدة في تعليم المهارات الحركية، مما يعيق اكتشاف الأخطاء الشائعة وتحديدّها.

أن تصحيح الخطأ عملية تربوية لا تعني مجرد الإشارة إلى الخطأ وكيفية تصحيحه، إذ أن التعامل مع المتعلم وهو إنسان يتأثر بكثير من العوامل أهمها العوامل النفسية، حيث أن أغلب الطلاب حساسون لما يوجه لهم من نقد خاصة أمام أقرانهم، لذا فمن الضروري ملاحظة التأثيرات النفسية المترتبة على تصحيح الأخطاء واختيار الألفاظ المناسبة فضلاً عن الطريقة المناسبة لإصلاح الخطأ⁽²⁾.

(1) يزيد بن عيسى السورطي؛ المشكلات التي تواجه المعلمين العرب وحلولها: تونس، المجلة العربية للتربية، المجلد 17، العدد 2، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، 1997 ص 165

(2) وليد وعد الله على الاطوي، قصي حازم محمد الزبيدي؛ طرائق تدريس التربية الرياضية، الموصل، كتاب منهجي كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2009، ص 59



2-4 عرض ومناقشة نتائج مهارة التدريس (الإدارة الصفية) في درس التربية الرياضية: الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرة لمهارة التدريس
(الإدارة الصفية) في درس التربية الرياضية

الترتيب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	فقرات مهارة (إدارة الصف)	ت
9	0.513	2.571	ترتيب وتنظيم مكان تنفيذ الدرس .	1
*2	0.646	3.496	تهيئة الأدوات والكرات ومستلزمات الدرس .	2
11	0.546	2.481	الاهتمام بالزى الرياضي من قبل الطلاب .	3
*1	0.937	3.425	وضوح الإيعازات لدى الطلاب.	4
*3	0.726	3.285	حركة المدرس في أثناء الدرس .	5
6	0.784	3.001	استخدام التشكيلات الصفية في الدرس.	6
7	0.730	2.928	إعطاء إشارة بدء العمل والتوقف للأداء .	7
5	0.615	3.071	استخدامات الصافرة في تنفيذ أنشطة الدرس.	8
4	0.662	3.142	المشاركة في الأداء وتقديم النموذج .	9
10	0.626	2.551	تصحيح الأخطاء للطلاب في الدرس.	10
8	0.633	2.642	إعطاء الحركات المفاجئة .	11
12	0.546	2.471	تشجيع والثناء على الأداء الجيد للطلاب .	12
**13	0.784	2.010	تنظيم وقت الدرس في كافة اجزائه.	13
**14	0.497	1.357	الإبداع والابتكار.	14

* تعني أفضل الفقرات وجاءت بالترتيب الأول.

** تعني اضعف فقرة من الفقرات وجاءت بالترتيب الأخير.

يبين الجدول (2) ان قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرة لمهارة (الإدارة الصفية) تتراوح ما بين (1.375- 3.425) درجة وبانحراف معياري يتراوح ما بين (0.497-0.937)، اذ جاءت بالترتيب الأول لمهارة (الإدارة الصفية) الفقرة التي تنص " وضوح الإيعازات لدى الطلاب." بمتوسط حسابي (3.425) درجة وانحراف معياري (0.937)، ثم جاءت بالترتيب الثاني الفقرة التي تنص " تهيئة الأدوات والكرات ومستلزمات الدرس " بمتوسط حسابي (3.496) درجة وانحراف معياري (0.646) في حين جاءت في الترتيب الأخير الفقرة التي تنص على " الإبداع والابتكار " وبمتوسط حسابي (1.357) درجة وانحراف معياري (0.497)، وكذلك الفقرة التي تنص على " تنظيم وقت الدرس في كافة اجزائه. " وبمتوسط حسابي (2.010) درجة وانحراف معياري (0.784)، ويعزى نتيجة ذلك إلى اهتمام المطبق في إيعازاته خلال فترة تنفيذ اجزاء الدرس، ووضوح الإيعاز يدل على شخصية المطبق، وتعكس صورة ايجابه لدى المشرف التربوي، فضلا عن ذلك يجعل التلاميذ ينفذون واجباتهم بصورة دقيقة، والإيعاز من شروط نجاحه في العملية التدريسية انه يكون واضح ودقيق خلال تنفيذ الواجبات الحركية، وعملية التحركات للتلاميذ والسيطرة عليهم يحتاج من المطبق إيعازا واضحا ومناسبا للواجب الحركي.

في حين جاءت الفقرة (14) والتي تنص " الإبداع والابتكار " بالترتيب الأخير لمهارة إدارة الصف ويعزى ذلك الى قلة خبرة المطبقين في اظهار ابداعاتهم امام المشرف التربوي لانهم ملزمون ببرنامج تدريبي محدد في فترة التدريب الميداني بالاضافة الى ذلك قصر الفترة الزمنية المقررة للتدريب الميداني في المدارس وقلة التجهيزات والادوات التي تساعد على الإبداع والابتكار في اخراج درس التربية الرياضية، ويذكر كل من (Everstone&Harris,1992) " ان مهارة إدارة الصف تعد واحدة من المسائل المهمة



والرئيسية في جميع الأنشطة التعليمية وعلى جميع المستويات التعليمية، فضلاً عن إنها واحدة من الصعوبات البالغة ومن الجوانب المعيقة في مجال التدريس، وهي من العوامل الرئيسية في عدم الرضا والضغط النفسي والاحترق لدى المدرس⁽¹⁾. ان الاهتمام بمهارة ادارة الصف يجعل المطبقين يشعرون بأهمية هذا البرنامج ويمكنهم من الاضطلاع بأدوارهم المهنية المقبلة في المدارس التي سيعملون فيها بكفاية واقتدار

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثون ما يأتي

- في مهارة شرح وعرض مهارة الدرس تفوقت الفقرة التي تنص " تحديد اسم المهارة بشكل دقيق" بالترتيب الاول، ثم تليها بالترتيب الثاني الفقرة التي تنص " يعرض المهارة مع الشرح وحسب تسلسل أدائها"
- ايضاً في مهارة الشرح والعرض، جاءت في الترتيب الاخير الفقرة " يركز على تكرار الأداء الصحيح " وكذلك الفقرة التي تنص " يحدد الأخطاء الشائعة التي قد تحدث عند الاداء "
- في مهارة ادارة الصف تفوقت الفقرة " وضوح اليعازات لدى الطلاب" بالترتيب الاول، ويليهما بالترتيب الثاني الفقرة التي تنص على " تهيئة الأدوات والكرات ومستلزمات الدرس "
- 4- في مهارة ادارة الصف، جاءت في الترتيب الاخير الفقرة التي تنص " الإبداع والابتكار " وكذلك الفقرة التي تنص على ان المطبق " تنظيم وقت الدرس في كافة اجزائه "

2-5 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون ما يأتي:

- الاهتمام في تحديد الاخطاء الشائعة لكل مهارة وعرضها امام التلاميذ لتلافي الوقوع بها
- ضرورة اكتشاف الاخطاء التي يرتكبها التلاميذ اثناء ادائهم الواجب الحركي ومحاولة تصحيح الاداء
- توظيف الحركات المفاجئة واستخدم الواجب الاضافي لتعزيز الواجب الرئيسي بالدرس
- تشجيع المطبقين على استغلال كافة الادوات والتجهيزات في درس التربية الرياضية
- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على المطبقات (الاناث) ومقارنتها بنتائج الحالية.

المصادر العربية والأجنبية:

- أبو النجا أحمد عز الدين؛ التربية العملية وأساليب التدريس، مصر، دار حراء، المينا، 1992.
- أمين الخولي وجمال الدين الشافعي؛ مناهج التربية الرياضية المعاصر، مصر، دار الفكر العربي، ط1، 2001
- أياد محمد شيت الزبيدي؛ التدريس المصغر وأثره في تطوير بعض المهارات التدريسية طلاب كلية التربية الرياضية، الموصل، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001
- داود ماهر محمد، ومجيد مهدي محمد؛ اساسيات في طرائق التدريس العامة، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991
- سايندوتوب، داريل؛ تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية، ترجمة: عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر 1992 .

1-Everstone, H. M. and Harris, A.N.: What we know about managing classroom. Educational leadership. Vol. 7. 1992.p.411



-سهيلة محسن كاظم الفتلاوي؛ كفايات التدريس، المفهوم، التدريب، الاداء، ط1، دار الشروق النشر والتوزيع، عمان الأردن، 2003 .

-عبد الحميد جابر؛ التعليم وتكنولوجيا التعليم، القاهرة، دار النهضة العربية، ط1، 1996
-غسان محمد صادق، وفاطمة الهاشمي؛ الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988
-زكية إبراهيم كامل؛ التدريس المصغر وأثره في تطوير بعض المهارات التدريسية طلاب كلية التربية الرياضية، مصر، المؤتمر الدولي للتاريخ وتطور علوم الرياضة، المجلد الثالث، جامعة المنيا، 1988.

-مهدي صالح السامرائي؛ الأساليب والاستراتيجيات الخاصة بإدارة الصف، العراق، المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع المجلد (1) العدد (1) بغداد، 2001.

-وليد وعد الله على الاطوي، قصي حازم محمد الزبيدي؛ طرائق تدريس التربية الرياضية، الموصل، كتاب منهجي كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2009

-يزيد بن عيسى السورطي؛ المشكلات التي تواجه المعلمين العرب وحلولها: تونس، المجلة العربية للتربية، المجلد 17، العدد 2، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، 1997.

-Everstone, H. M. and Harris, A.N.: What we know about managing classroom. Educational leadership. Vol. 7. 1992

الملحق (1)

اسماء الخبراء والمختصين في طرائق تدريس التربية الرياضية

ت	اللقب	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1.	أ.د.	فكتيبة زكي التكت	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل
2.	أ.د.	طلال نجم عبدالله	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل
3.	أ.د.	صفاء ذنون الامام	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل
4.	أ.م.د.	سلوان خالد المولى	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل
5.	أ.م.د.	جمال شكري بسيم	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل

الملحق (2)

استمارة الملاحظة (مهارة شرح وعرض الدرس)



اسم المقيم:

التاريخ:

اسم المطبق:

ت	مكونات المهارة التي يقوم بها الطالب/المطبق	التقدير				
		ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	جيد جدا
1	تنظيم وقوف الطلاب بحيث يسمع لجميع الطلاب بمشاهدة المدرس وسماعه.					
2	تهيئة الأداة المستخدمة في شرح المهارة وعرضها					
3	تحديد اسم المهارة .					
4	تحديد الهدف عن إعطاء المهارة .					
5	يعرض المهارة مع الشرح وحسب تسلسل ادائها.					
6	يستخدم مصطلحات بسيطة ومعروفة عند شرح المهارة.					
7	يكرر عرض نموذج الحركة .					
8	يؤدي احد الطلاب المهارة أمام الطلاب .					
9	يحدد الأخطاء التي تحدث .					
10	يصحح الأخطاء للطلاب .					
11	يركز على تكرار الأداء الصحيح .					
12	يعطي الفرصة لأكثر من طالب في تطبيق المهارة .					

استمارة الملاحظة (مهارة إدارة الصف)

اسم المقيم:

التاريخ:

اسم المطبق:

ت	مكونات المهارة التي يقوم بها الطالب/المطبق	التقدير				
		ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	جيد جدا
1	تنظيم مكان الدرس .					
2	تهيئة الأدوات والكرات ومستلزمات الدرس .					
3	الاهتمام بالزي الرياضي .					
4	الايعازات .					
5	حركة المدرس في أثناء الدرس .					
6	استخدام التشكيلات .					
7	إعطاء إشارة بدء العمل والتوقف للأداء .					
8	استخدام الصافرة .					
9	المشاركة في الأداء وتقديم النموذج .					
10	تصحيح الأخطاء .					
11	إعطاء الحركات المفاجئة .					
12	تشجيع الأداء الجيد للطلاب .					
13	تنظيم وقت الدرس .					



تأثير تمرينات وقائية خاصة باستخدام الاثقال في تطوير القوة العضلية للذراع المستخدمة لناشئي الريشة الطائرة

أ.د. مثنى احمد خلف المزروعى

عمر ذياب مناوور الراشدي

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Omaralrashdy32@gmail.com

الملخص

تكمن أهمية البحث في اعداد تمرينات وقائية خاصة باستخدام الاثقال لتطوير القوة العضلية للذراع المستخدمة للاعبين وهم في بداية مسيرتهم الرياضية تلافياً لما يحصل مع اللاعبين المصابين في المراحل العمرية المتقدمة، حيث تكمن مشكلة البحث في ان كثرة الاصابات في الذراع المستخدمة للاعب الريشة الطائرة وخاصة اللاعبين المتقدمين اثناء التدريب او المنافسات اصبحت في تزايد مستمر، وتتركز هذه الاصابات في ثلاث مفاصل رئيسية (الكتف، المرفق، الرسغ)، لذلك ارتأى الباحثان تسليط الضوء على هذه المشكلة في كيفية الحد من هذه الاصابات وامكانية تفاديها بالنسبة للاعبين الناشئين، من خلال اعداد تمرينات وقائية خاصة باستخدام الاثقال لتطوير القوة العضلية، وهدفت الدراسة الى اعداد تمرينات وقائية خاصة لتطوير القوة العضلية للذراع المستخدمة لناشئي الريشة الطائرة، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين الذين يمثلون نادي بابا كركر الرياضي في محافظة كركوك والبالغ عددهم (18) لاعباً، ويوصي الباحثان المدربين على استخدام التمرينات الوقائية الخاصة لتطوير القوة العضلية وخاصة التمارين التي تؤدي بالاثقال مع فترات عمرية اخرى مع مراعات التركيز على الفئات العمرية عند استخدام تمرينات الاثقال.

Effect Of Preventive exercises on the of weights in the development of muscle strength of the arm used for badminton.

Abstract

The importance of the research in the preparation of exercises for the use of weights to develop the muscle strength of the arm used as a basis to prevent some of the injuries common to the players at the beginning of their career to avoid what happens with players infected in the advanced age, where the problem of research that the number of injuries in the arm used for the badminton The plane, especially the advanced players during training or competitions, is constantly increasing. These injuries are concentrated in three main joints (shoulder, elbow, wrist). The researcher therefore decided to highlight this problem in how to reduce these injuries and the possibility of The study aimed to prepare special exercises for the development of the muscle strength of the arm used as a basis for the prevention of some common injuries to badminton makers. The researcher used the experimental method and the design of the control and experimental groups with The experiment was chosen by the intentional way of the emerging players who represent the Baba Karkar Sports Club in Kirkuk Governorate.



1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد المستوى الوقائي والصحي للرياضيين أحد الدلالات التي تعتمد على منع حدوث الإصابات والوقاية منها، لذا تعد الوقاية من الأساسيات المهمة في الطب الرياضي الحديث والتربية البدنية العلاجية الذي يتجه في الوقت الحاضر إلى الوقاية من الإصابات والسعي لخفض نسبة حدوثها إلى الحد الأدنى، إذ يدرس الطب الرياضي الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها أولاً ثم كيفية علاجها حال وقوع الإصابة ثانياً، ويدخل ضمن مفهوم الوقاية الكثير من الإجراءات التي تستخدم الوسائل والطرائق الوقائية والعلاجية المعتمدة على العوامل الطبيعية والتي تدخل ضمن الطب الوقائي للرياضيين وأهمها التمرينات الرياضية والعلاج الحركي، لذلك يمكن تعريف الوقاية على أنها " كافة الإجراءات والوسائل والتدابير الخاصة وفقاً للعلوم الطبية والصحية وفسولوجيا التدريب الرياضي والبايوميكانيك وعلم النفس الرياضي والعلوم التربوية المرتبطة بالأداء البدني والتي تتخذ أثناء التدريبات أو البطولات لغرض منع أو الحد من وقوع الإصابة"⁽¹⁾.

لذا فإن التدريب الرياضي قد أخذ مجاًلاً واسعاً متطوراً مع الأيام في ميدان الطب الرياضي، وبذلك أصبح من الضروري للمدربين الرياضيين الإلمام الشديد والواسع بكل علوم الطب الرياضي وبما يسهل عملية التدريب ويوسع دائرة الوقاية من حدوث الإصابات، وأخصائي التدريب الرياضي حالياً يختلف عما كان عليه في السابق، إذ إن المدرب الرياضي الآن يمتلك معلومات واسعة في مجال الطب الرياضي مما يؤهله للدخول في هذا الميدان ووقاية فريقه من التعرض للإصابات⁽¹⁾، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (لؤي غانم الصميدعي) بأن " المدرب الكفئ المؤهل علمياً وعملياً يعمل في تقليل نسبة الإصابات وتقاديرها وكيفية الحفاظ على اللاعب"⁽²⁾.

تعد الريشة الطائرة من الألعاب المحببة التي تبت بين ممارسيها روح المتعة، كونها تمارس في مساحة صغيرة ومن الأعمار جميعها، إذ يمارسها الأطفال والشباب وكبار السن، كما تتميز بالإثارة والتشويق لمن يشاهدها والسبب يعود إلى طبيعة أدائها السريع بالنسبة للمنافسات وكذلك المباريات العادية حيث تحتاج إلى العديد من المهارات الأساسية (كالأرسال والاستقبال وأداء الضرب الساحق) وكذلك بعض القدرات البدنية للتحرك داخل الملعب، لكن في بعض الأحيان قد تسبب إصابات كثيرة ومفاجئة للاعب، منها إصابات التي تحدث في المفاصل العضلية للذراعين كإصابة التمزق العضلي والسحب والتشنج العضلي وغيرها من الإصابات، لذا يتطلب الوقاية من هذه الإصابات ومعرفة كيفية تقاديرها والوقاية منها، إذ يسعى الرياضي دوماً لمواصلة الفعالية بدون إصابات لتحقيق مستوى أعلى من الإنجاز.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في أعداد تمرينات وقائية خاصة لتطوير القوة العضلية للذراع المستخدمة للاعبين وهم في بداية مسيرتهم الرياضية تلافياً لما يحصل مع اللاعبين المصابين في المراحل العمرية المتقدمة، من خلال تأثيرها على المفاصل العضلية للذراع المستخدمة.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثان كلاعب ومدرب للريشة الطائرة واتصاله بالمدربين واللاعبين بهذه اللعبة وجد أن هناك كثرة إصابات في الذراع المستخدمة للاعب الريشة الطائرة وخاصة اللاعبين المتقدمين أثناء التدريب أو المنافسات وتتركز هذه الإصابات في ثلاث مفاصل رئيسية هي (الكتف، المرفق، الرسغ)، لما لهذه المفاصل من دور مهم وفعال أثناء استخدام المضرب لتسجيل النقاط، إذ أن

(1) عماد خليف جابر؛ تأثير تمرينات وقائية في بعض القدرات الخاصة للمجموعة العضلية العاملة على مفصل الكاحل للاعبين التايكواندو بأعمار (11-13): (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2015) ص30.

(1) فريق كمونة؛ موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، ط1: (الاردن، دار الثقافة للنشر، 2002) ص24.

(2) لؤي غانم الصميدعي؛ رشفة القوام، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة، 2002)، ص395.



ضرب الريشة الطائرة يحتاج الى قوة كبيرة بسبب خفة الريشة وكذلك خفة المضرب او ضرب الريشة من اوضاع غير صحيحة مما يؤدي الى حدوث اصابات مختلفة في الذراع المستخدمة. لذلك ارتأى الباحثان تسليط الضوء على هذه المشكلة في كيفية الحد من هذه الاصابات وامكانية تفاديها بالنسبة للاعبين الناشئين من خلال وضع تمرينات وقائية خاصة والتي يكون لها تأثير في بعض القدرات الخاصة للمجاميع العضلية الذراع المستخدمة لتجنب الاصابة التي يمكن ان تحدث للاعبين اثناء التدريب او المنافسة مستقبلا ومحاولة خفض نسبة الاصابات من خلال تطوير القوة للمجاميع العضلية للذراع المستخدمة بالشكل الذي يضمن استفادة لاعب الريشة الطائرة من (الناشئين) من تلك التمارين الموضوعية.

3-1 هدف البحث:

1-3-1 اعداد تمرينات وقائية خاصة باستخدام الاثقال لتطوير القوة العضلية للذراع المستخدمة لناشئي الريشة الطائرة .

2-3-1 التعرف على تأثير التمرينات الوقائية الخاصة باستخدام الاثقال لتطوير القوة العضلية للذراع المستخدمة لأفراد عينة البحث .

4-1 فرضا البحث:

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في متغير القوة العضلية للذراع المستخدمة.

2-4-1 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختباريين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير القوة العضلية للذراع المستخدمة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي بابا كركر الناشئين في الريشة الطائرة في محافظة كركوك للموسم الرياضي 2017 – 2018.

2-5-1 المجال الزماني: للفترة من 2018 /7/2م ولغاية 2018/9/13م .

3-5-1 المجال المكاني: قاعة التدريب الداخلية في مركز شباب ورياضة كركوك .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته : قام الباحثان بتحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين بأعمار (14-16 سنة) الذين يمثلون نادي (بابا كركر) الرياضي للريشة الطائرة في محافظة كركوك للموسم الرياضي (2018-2019) والبالغ عددهم (18) لاعبا.

ان اختيار الباحثان لعينة البحث ضمن الفئة العمرية المبكرة (فئة الناشئين) جاء بسبب ان التعامل معها ذا نتائج ملموسة ومؤثرة في مستقبل اللاعب لتفادي الاصابات التي تحدث في اثناء التدريب او البطولات مستقبلا، حيث تم اشراك (2) لاعبين ضمن التجربة الاستطلاعية وتم اختيارهم عشوائيا (بطريقة القرعة) وبذلك يصبح عدد اللاعبين (16) لاعبا وبذلك اصبح لدى الباحثان مجموعتين متساوية العدد كل مجموعة تضم (8) لاعبين، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث (88,88%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث .

3-3 تجانس عينة البحث وتكافؤها:

3-3-1 تجانس عينة البحث: قام الباحثان بإجراء التجانس لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغيرات (العمر، الطول، كتلة الجسم) باستخدام معامل الالتواء ($3 \pm$) وكما موضح في الجدول⁽¹⁾.



الجدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في القياسات الانثروبومترية (كتلة الجسم، الطول، العمر الزمني، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
كتلة الجسم	كغم	158.71	13.38	157.9	0.181
الطول	سم	48.64	6.93	48.2	0.190
العمر الزمني	سنة	14.78	0.89	14.52	0.876
العمر التدريبي	سنة	2.28	0.61	2.14	0.688

3-2-3 تكافؤ عينة البحث: قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض المتغيرات الخاصة بالمجاميع العضلية للذراعين. كما موضح في الجدول (2):

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين المجموعتين في الاختبارات القبلية:

ت	المؤشر / وحدة القياس		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
			س	± ع	س	± ع			
1	القوة الانفجارية للذراع المستخدمة	متر واجزاءه	7.89	0.84	8.34	1.28	1.76	0.18	غير معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	ثانية	11.85	1.77	12.61	2.70	1.75	0.66	غير معنوي
3	قوة عضلات الذراعين والكتفين	عدد المرات	5.85	2.54	5.28	1.49	0.51	0.30	غير معنوي
4	قوة القبضة	كغم	32.75	3.74	34.31	4.05	0.60	0.71	غير معنوي

3-4 الأجهزة المستخدمة في البحث:

قام الباحثان باستخدام الأجهزة الآتية التي ساعدت في اتمام البحث:

- ❖ آلة تصوير نوع (Sony) (made in china).
- ❖ جهاز حاسوب محمول (computer) نوع Dell . (made in china).
- ❖ جهاز قياس قوة القبضة (الديناموميتر).
- ❖ ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو غرام.

3-5 الادوات المستخدمة في البحث :

- ❖ حاسبة يدوية نوع (CASIO).
- ❖ ساعة إيقاف يدوية (stop watch) نوع mar times . (made in china).
- ❖ بار حديدي .
- ❖ ائقال متنوعة.
- ❖ شريط قياس معدني 20 متر.
- ❖ شريط لاصق.
- ❖ كرة طبية زنة (1 كغم).
- ❖ حبال مطاطية.

3-6 وسائل جمع المعلومات :

- ❖ المصادر والمراجع العربية والاجنبية.



❖ الاختبارات المستخدمة.

❖ استمارة استبانة.

❖ الملاحظة والتجريب.

❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

3-7 اختبارات قياس القوة العضلية:

3-7-1 اختبار قياس قوة القبضة⁽¹⁾.

الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات قبضة اليد.

الادوات المستخدمة: جهاز الديناموميتر.

طريقة الاداء: يمسك المختبر بالجهاز في قبضة اليد اليمين او اليسار ثم يقوم بالضغط على الجهاز بأقصى قوة دفعة واحدة .

التسجيل: يسجل الرقم الذي يظهر على شاشة الجهاز مع مراعات ارجاع المؤشر الى الصفر التدريج عقب كل محاولة (القبضة اليمنى او اليسرى).

التعليمات:

1- يجب ملاحظة عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لأي جسم او جسم المختبر نفسه.

2- يجب تجنب حركات مرجحة الذراع عند الاداء.

3- كذلك يجب ان لا يتدخل الاداء اي مرجحة للذراع الحاملة للجهاز.

3-7-2 اختبار قياس القوة الانفجارية للذراع المستخدمة⁽²⁾:

اسم الاختبار: رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة.

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراع المستخدمة.

الادوات المستخدمة: كرة طبية تزن (1) كغم وشريط لاصق وشريط قياس.

طريقة الاداء: يقف اللاعب الوقوف نفسة اثناء المباراة على خط القاعدة للملعب ويقوم برمي الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة بالذراع المستخدمة من فوق الشبكة والتأكيد على مدى الحركة الكامل (من خلف الرأس حتى امتداد الذراع اماما).

شروط الاختبار:

• يقف اللاعب مواجهاً للشبكة.

• يكون الرمي من خلف و اعلى الراس .

• يمد الذراع غير المستخدمة اماما.

• يجب ان يكون سقوط الكرة بامتداد الخططين الجانبيين.

التسجيل:

• تحسب المسافة بالمتر وأجزاءه.

• لا تحتسب المحاولة في حال عدم اجتياز الكرة للشبكة.

عدد المحاولات: يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات وتؤخذ افضل محاولة.

3-7-2 اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين⁽¹⁾.

اسم الاختبار: ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الاستناد الامامي (10 ثا).

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وحدة القياس : عدد المرات.

(1) خالد احمد الروبي محمد؛ مصدر سبق ذكره، ص164.

(2) سعد فاضل عبد القادر وبسام علي؛ بناء وتقنين اختبارات بدنية خاصة للاعبين الريشة الطائرة: (بحث منشور في مجلة كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2011) ص455-459.

(1) كاظم جابر امير؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط2: (الكويت، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 1999) ص 149.



وصف الاداء: من وضع الاستناد الامامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح ، ثني الذراعين ثم مدهما كاملا.

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت.

التسجيل: يتم التسجيل لعدد مرات ثني ومد الذراعين بشكل صحيح خلال (10) ثوان.

3-7-4 اختبار الدفع للأعلى من الوقوف على اليدين⁽²⁾:

اسم الاختبار: اختبار الدفع للأعلى من الوقوف على اليدين.

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة لعضلات الذراعين والكتفين.

وحدة القياس: عدد المرات.

وصف الاداء: من وضع الوقوف على اليدين مع اسناد الرجلين على الحائط يقوم المختبر بثني

الذراعين ومدهما لأكبر عدد ممكن من المرات.

الادوات المستخدمة: حائط.

تعليمات الاختبار:

- يجب ان يتم فتح اليدين بقدر الكتفين عند اداء الاختبار.

- عدم ثني الركبتين.

- يعطى لكل مختبر محاولتان تأخذ افضلها.

التسجيل: يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

3-8 تحديد وضبط متغيرات البحث: قام الباحثان بتحديد متغيرات البحث (المستقل و التابع)

ويتمثل المتغير المستقل في البحث الحالي تمرينات وقائية خاصة، ويتمثل المتغير التابع في البحث

الحالي المجاميع العضلية للذراع المستخدمة للاعبين الناشئين في الريشة الطائرة وضبط متغيرات

البحث الداخلية والخارجية.

3-9 التجارب الاستطلاعية:

3-9-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة من

مجتمع البحث (2 لاعبين) في يوم الثلاثاء الموافق 2018/7/5 وكان الهدف منها التأكد من صلاحية

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث، والتعرف على الأخطاء التي قد تحدث اثناء عملية القياس

وذلك من اجل تلافيها اثناء اداء التجربة الرئيسية، فضلا عن معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.

3-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة من

مجتمع البحث (2 لاعبين) في يوم الاربعاء الموافق 2018/7/6 من أجل تطبيق التمرينات الوقائية

الخاصة للمجاميع العضلية للذراع المستخدمة لمعرفة مدى إمكانية تطبيق هذه التمرينات وزمن أداء

كل تمرين وكل ما يتعلق بها من متطلبات، والتعرف على الأخطاء التي يمكن إن تحدث عند تطبيق

التمرينات ومحاولة تلافيها .

3-10 التمرينات الوقائية الخاصة:

تمثلت خطوات إعداد البرنامج الوقائي في الاتي :

أ- **اسس وضع التمرينات الوقائية الخاصة:** بعد اطلاع الباحثان على أغلب المصادر العلمية

المتوفرة في الطب الرياضي والتدريب الرياضي، من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحثان

بوضع مجموعة تمرينات وقائية خاصة لتطوير القوة العضلية للمجاميع العضلية للذراع

المستخدمة لدى اللاعبين الناشئين، باستخدام وسائل وأدوات في التدريب، واستخدم الباحثان

مجموعة من التمرينات المتحركة والثابتة، وراعى في هذا القسم التركيز على عاملي البطء

والدقة في أثناء أداء هذه التمرينات من أجل حصول عملية المد الكامل للعضلة تجنباً لحدوث



أي إصابات كما يجب أداء التمرينات بصورتها الصحيحة، ومراعاة التدرج بالحمل التدريبي والشدة التدريبية.

اعتمد الباحثان بوضع مفردات التمرينات الوقائية الخاصة على بعض المصادر العلمية والبحوث ذات العلاقة بالتدريب الرياضي والطب الرياضي، وهذه التمرينات تستخدم لتطوير القوة العضلية للذراع المستخدمة التي ستطبق مع المجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة تخضع إلى مفردات المنهج التدريبي المتبع من قبل مدرب الريشة الطائرة، وقام الباحثان بتحديد أسس وضع البرنامج والتي تمثلت في النقاط التالية :

1-تحديد تمرينات القوة العضلية التي تعمل على عضلات الذراع المستخدمة طبقا للنواحي التشريحية واتجاه العمل العضلي للمفاصل بناءً على المراجع العلمية.

2-قام الباحثان بعرض وشرح اولي لأداء حركات التمرينات وكيف يؤدي التمرين وما هو غرضه.

3-نفذت التمارين من خلال التدرج بالشدة من بداية الأسبوع الأول بعد ان تم اختبار اللاعبين لاستخراج شدة التمرينات القصوى من خلال :

تحديد الشدة عن طريق النبض القصوي اثناء الراحة⁽¹⁾:

اقصى معدل للنبض = 220 - السن = () ن / ق

قيمة النبض = درجة الحمل % × (اقصى معدل لضربات القلب - النبض وقت الراحة) + معدل النبض وقت الراحة = () ن / ق

فإذا كان عمر اللاعب 14 سنة فتكون المعادلة كالآتي :

اقصى معدل للنبض = 220 - 14 = (206) ن / ق

ونبض الراحة = (84) ن / ق

قيمة النبض = 50% × (84 - 206) + 84 = (103) ن / ق النبض المطلوب الوصول اليه.

1- يتم استخدام التمرينات المركبة ضمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.

2- استخدم الباحثان طريقة التدريب هي (الفتري منخفض الشدة) وبشدة تتراوح من (50%-60 %) من اقصى مستوى للفرد.

ب- اسس تنفيذ التمرينات الوقائية الخاصة:

امكن للباحث بعد الاطلاع على البحوث والدراسات المرتبطة والقراءات النظرية إعداد البرنامج على ثلاث مراحل المرحلة الأولى أسبوعين والمرحلة الثانية أربع أسابيع، والمرحلة الثالثة أسبوعين والفترة الزمنية اللازمة لتطبيق البرنامج شهرين ويشمل البرنامج المستخدم على مجموعة من التمرينات لتنمية القوة العضلية لعضلات الذراع المستخدمة.

تم تنفيذ التمرينات الوقائية الخاصة باستخدام تمرينات لتطوير القوة العضلية (القوة الانفجارية – القوة المميزة بالسرعة) للذراع المستخدمة في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية وذلك تبعاً للأسس التالية:

1- يتم أداء عدد (20) تمرين على أجهزة الأثقال والحبال المطاطية لتطوير القوة العضلية داخل قاعة الانتقال في مركز شباب ورياضة كركوك.

2- استغرقت التمرينات التي استخدمها الباحثان في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية (25-30 دقيقة) وعلى مدى شهرين متتابعين .

3- زمن أداء الوحدة التدريبية الكلي من 90-120 دقيقة .

1- عدد وحدات التمارين الوقائية الخاصة الكلي (24 وحدة وقائية)، وبدورات حمل متواصلة بنظام 2:1 للدورة، مدة الوحدة بالأسابيع (8) أسابيع، عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات وقائية.

(1) امر الله احمد البساطي؛ **اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته:** (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998) ص45.



2- أيام التدريب الأسبوعية للمجموعة التجريبية: (الاحد، الثلاثاء، الخميس) وللمجموعة الضابطة (السبت، الاثنين، الاربعاء)

3-11 تنفيذ البرنامج: قام الباحثان بتنفيذ التمرينات الوقائية الخاصة على المجموعة التجريبية خلال الفترة الزمنية من 2018/7/8 الى 2018/9/8

3-11-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة على مجموعة أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في يوم الاحد الموافق 2019/7/9 ويوم الاثنين الموافق 2018/7/10 في الساعة العاشرة صباحا في قاعة شباب ورياضة كركوك في محافظة كركوك، حيث تم مراعاة تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالاختبارات من حيث الأدوات والزمان والمكان وطريقة التنفيذ وذلك لتوفير الظروف نفسها في الاختبارات البعديّة.

3-11-2 الاختبارات البعديّة: تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 9/12/2018 ويوم الاربعاء الموافق 2018/9/13 في تمام الساعة العاشرة صباحا في مركز شباب ورياضة كركوك في محافظة كركوك، بعد الانتهاء من الفترة المقررة لتنفيذ تمرينات البرنامج الوقائي، إذ التزم الباحثان في تنفيذها باتّباع الطريقة نفسها في الاختبارات القبليّة، وكذلك حرص الباحثان على توفير الظروف والمتطلبات نفسها من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد.

3-12 الوسائل الإحصائية: لمعالجة النتائج اعتمد الباحثان الحقيبة الإحصائية (Spss) ومنها القوانين الآتية:

- الوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.

قانون ت للعينات المترابطة و المستقلة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وكما يلي:

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القوة العضلية:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القوة العضلية:

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات، ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القوة العضلية، للمجموعة التجريبية، يعرض الباحثان نتائج الاختبارات، كما في الجدول (3).



الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدى
للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة العضلية

ت	المؤشر/ وحدة القياس		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	القوة الانفجارية للذراع المستخدمة	متر واجزاءه	7.89	0.84	11.05	0.09	4.35	0.020	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	ثانية	11.85	1.77	16.23	2.01	2.80	0.040	معنوي
3	مطاوله قوة عضلات الذراعين والكتفين	عدد المرات	5.85	2.54	8.80	3.78	3.87	0.011	معنوي
4	قوة القبضة	كغم	32.75	3.74	40.06	4.32	3.75	0.006	معنوي

➤ قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2,45.

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (3) يظهر لنا الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات القوة العضلية والاتزان العضلي، حيث كان اختبار (القوة الانفجارية للذراع المستخدمة) في الاختبار القبلي بوسط حسابي (7.89) وانحراف (0.84) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (11.05) والانحراف المعياري (0.09) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (4.35) وبمستوى دلالة (0.020) وهي اصغر من (0.05) وهذا معنا ان الفرق معنوي، اما اختبار (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) في الاختبار القبلي فكان الوسط الحسابي (11.85) والانحراف (1.77) وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (16.23) والانحراف (2.01) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (2.80) وبمستوى دلالة (0.040) وهي اصغر من (0.05) وهذا معنا ان الفرق معنوي، اما اختبار (قوة عضلات الذراعين والكتفين) في الاختبار القبلي فكان الوسط الحسابي (5.85) والانحراف المعياري (2.54) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (8.80) والانحراف (1.78) فعند حساب قيمة (ت) نجدها (3.87) وبمستوى دلالة (0.011) وهي اصغر من (0.05) وهذا معنا ان الفرق معنوي، اما اختبار (قوة القبضة) في الاختبار القبلي فكان الوسط الحسابي (32.75) والانحراف (3.74) وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (40.06) والانحراف (4.32) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (3.75) وبمستوى دلالة (0.006) وهي اصغر من (0.05) وهذا معنا ان الفرق معنوي.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار (ت) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات القوة العضلية:

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدى
وللمجموعة الضابطة في اختبارات القوة العضلية

ت	المؤشر/ وحدة القياس		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	القوة الانفجارية للذراع المستخدمة	متر واجزاءه	8.34	1.28	10.05	0.67	3.121	0.022	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	ثانية	12.61	2.70	13.23	3.49	1.44	0.65	غير معنوي
3	مطاوله قوة عضلات الذراعين والكتفين	عدد المرات	5.28	1.49	7.42	1.98	3.88	0.009	معنوي
4	قوة القبضة	كغم	34.31	4.05	36.81	3.09	1.73	0.92	غير معنوي

➤ قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2.45.



من خلال النتائج المعروضة في الجدول (4) يظهر لنا الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات القوة العضلية والاتزان العضلي، حيث كان اختبار (القوة الانفجارية للذراع المستخدمة) في الاختبار القبلي بوسط حسابي (8.34) وانحراف (0.28) أما في الاختبار البعدى فكان الوسط الحسابي (10.05) والانحراف المعياري (0.67) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (3.121) وبمستوى دلالة (0.022) وهي اصغر من (0.05) وهذا معنا ان الفرق معنوي، اما اختبار (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) في الاختبار القبلي فكان الوسط الحسابي (12.61) والانحراف (2.70) وفي الاختبار البعدى كان الوسط الحسابي (13.23) والانحراف (2.49) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (1.44) وبمستوى دلالة (0.65) وهي اكبر من (0.05) وهذا معنا ان الفرق غير معنوي، اما اختبار (قوة عضلات الذراعين والكتفين) في الاختبار القبلي فكان الوسط الحساب (5.28) والانحراف المعياري (1.49) اما في الاختبار البعدى فكان الوسط الحسابي (7.42) والانحراف (1.98) فعند حساب قيمة (ت) نجدها (3.88) وبمستوى دلالة (0.009) وهي اصغر من (0.05) وهذا معنا ان الفرق معنوي، اما اختبار (قوة القبضة) في الاختبار القبلي فكان الوسط الحسابي (34.31) والانحراف (4.05) وفي الاختبار البعدى كان الوسط الحسابي (36.81) والانحراف (3.09) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (1.73) وبمستوى دلالة (0.92) وهي اكبر من (0.05) وهذا معنا ان الفرق غير معنوي.

3-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار (ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين البعديين لاختبارات القوة العضلية:

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين البعديين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة العضلية:

ت	المؤشر / وحدة القياس		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
	مت	اجزاءه	س	± ع	س	± ع			
1	القوة الانفجارية للذراع المستخدمة	متر	11.05	0.09	10.05	0.67	1.89	0.87	غير معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	ثانية	16.23	2.01	13.23	2.49	3.12	0.016	معنوي
3	مطاولة قوة عضلات الذراعين والكتفين	عدد المرات	8.80	1.78	7.42	1.98	1.09	0.24	غير معنوي
4	قوة القبضة	كغم	40.06	4.32	36.81	3.09	4.99	0.023	معنوي

➤ قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2,45.

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (5) يظهر لنا الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين البعديين في اختبارات القوة العضلية والاتزان العضلي، حيث كان اختبار (القوة الانفجارية للذراع المستخدمة) في الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية بوسط حسابي (11.05) وانحراف (0.09) أما في الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (10.05) والانحراف المعياري (0.67) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (1.89) وبمستوى دلالة (0.87) وهي اكبر من (0.05) وهذا معنا ان الفرق غير معنوي، اما اختبار (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) في الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي (16.23) والانحراف (2.01) وفي الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (13.23) والانحراف (2.49) وعند حساب قيمة (ت) نجدها (3.12) وبمستوى دلالة (0.016) وهي اصغر من (0.05) وهذا معنا ان الفرق معنوي، اما اختبار (قوة عضلات الذراعين والكتفين) في الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة فكان الوسط الحساب (8.80) والانحراف المعياري (1.78) اما في الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي



(7.42) والانحراف (1.98) فعند حساب قيمة (ت) نجد (1.09) وبمستوى دلالة (0.24) وهي أكبر من (0.05) وهذا معناه ان الفرق غير معنوي، اما اختبار (قوة القبضة) في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي (40.06) والانحراف (4.32) وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (36.81) والانحراف (3.09) وعند حساب قيمة (ت) نجد (4.99) وبمستوى دلالة (0.023) وهي اصغر من (0.05) وهذا معناه ان الفرق معنوي.

4-2 مناقشة نتائج اختبارات القوة العضلية:

مناقشة النتائج للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين في اختبارات القوة العضلية:

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطات القياسين البعديين لدى المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات (القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وقوة القبضة) ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان ذلك إلى التمرينات المستخدمة وما تضمنت من تخصصية وتدرج في استخدام المقاومات من حيث الشدة والحجم وهو ما يتفق مع ما أكده (عبدالعزیز النمر وناريمان الخطيب، 2005) أن نجاح أي برنامج تدريبي يتأسس على تنمية القوة العضلية، حيث أشار إلى أن الأداء يتحسن إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس ويتضمن العضلات العاملة في الأداء والتي يتم تنميتها بطرق خاصة طبقاً لكيفية استخدامها في المنافسة⁽¹⁾.

ويتفق (عصام عبدخالق، 2005)، (محمد صبحي حسانين، 2004) أن القوة العضلية من أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية، وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر الأساسية المميزة في الرياضات وهي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة وأن ممارسة تدريبات القوة العضلية بصورة منتظمة ومتنوعة ومتدرجة من حيث الحجم والشدة يساعد على اكتساب ونمو القوة ويساعد على الوقاية من حدوث الإصابات⁽¹⁾⁽²⁾.

وكذلك يتفق كلا من (ديفيد ليبمان، 1998)، (توم هاوس، 2000م) أن الممارسة المنتظمة للعديد من الأنشطة الرياضية مع التركيز على المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء في هذا النشاط وإهمال المجموعات العضلية المقابلة لها تؤدي إلى زيادة قوة العضلات العاملة بدون زيادة مماثلة في قوة المجموعات العضلية المقابلة لها مما يعرضها لإجهاد متزايد ويجعلها عرضة للإصابة، فالإصابة العضلية ترجع إلى ضعف العضلات التي لا يتم تدريبها بصورة كافية، لذلك فإن أفضل الطرق لإعادة التوازن العضلي أو الحفاظ عليه هو الاهتمام بتدريب الجزء الضعيف بجانب الجزء القوي بأداء تكرارات ومجموعات مناسبة تتناول العضلات المحركة الأساسية للحركة والعضلات المضادة والعضلات المساعدة وهو ما يساهم في الوقاية والحد من الإصابات⁽¹⁾⁽³⁾.

وبذلك يرى الباحثان ان التمرينات التي استخدمت مع المجموعة التجريبية اتجهت نحو امكانية تطوير العضلات العاملة على مفاصل الذراع المستخدمة للاعب الريشة الطائرة من اجل رفع الامكانية الحركية والقوة العضلية للاعب الريشة الطائرة وما يخدم الواجب الحركي لهم الذي يؤدي بدوره الى تحقيق مبدأ الاقتصاد بالجهد وتوفير كمية الطاقة اللازمة للأداء اثناء المنافسات او التدريب وبما يحقق الوقاية اللازمة للمفاصل وهذا ما يتفق مع ما اكد عليه (اسامة عبد المنعم ونبيل عبد الكاظم، 2007)

(1) عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب؛ مصدر سبق ذكره، ص187.

(1) عصام الدين عبد الخالق؛ مصدر سبق ذكره، ص85.

(2) محمد صبحي حسانين؛ مصدر سبق ذكره، ص217.

(3) David S. Morison and other : **shoulder impingement, orthopedic clinics of North America**, (vol.31 o.2. April. 2000).p.78.

(1) Sean Cochran ,Tomhouse: **Stronger arms and upper body US A** ; (human kinetics , 2000) .p.98



بأن التكيف الفسيولوجي الحاصل في المجاميع العضلية العاملة قلل من احتمالية حدوث الإصابات، لأن الإصابات تعني حدوث حركة غير فسلجيه وهذا خلاف مبدأ التكيف⁽²⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- ❖ للتمرينات الوقائية الخاصة المستخدمة تأثيرا ايجابيا في تطوير مستوى القوة العضلية الخاصة للمجاميع العضلية العاملة للذراعين.
- ❖ للتمرينات الوقائية الخاصة المستخدمة تأثير ايجابي للوقاية من حدوث الإصابات الشائعة في المجاميع العضلية للذراع المستخدمة لناشئ الريشة الطائرة.

2-5 التوصيات

- ❖ تطبيق التمرينات الوقائية الخاصة على عدد أكبر من الناشئين على مستوى الأندية للارتقاء بالأداء البدني للاعبين.
- ❖ تنبيه المدربين بضرورة استخدام التمارين الوقائية الخاصة بصورة مستمرة لغرض تقوية عضلات ومفاصل الذراعين لما لهذه المفاصل من سهولة في الإصابة وتكرارها.
- ❖ يجب على المدربين استخدام التمارين الوقائية الخاصة التي تؤدي بالأثقال مع فترات عمرية اقل لتطوير القوة العضلية مع ضرورة مراعات المراحل السنوية عند استخدام تدريبات الأثقال.
- ❖ ضرورة استخدام التمرينات الوقائية على مجاميع عضلية اخرى وفعاليات اخرى لتجنب حدوث الإصابات لديهم اثناء التمرين او المباراة.

المصادر

- ❖ امر الله احمد البساطي؛ اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998).
- ❖ سعد فاضل عبد القادر، بسام علي؛ بناء وتقنين اختبارات بدنية خاصة للاعبين الريشة الطائرة: (بحث منشور في مجلة كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2011).
- ❖ عماد خليف جابر؛ تأثير تمرينات وقائية في بعض القدرات الخاصة للمجموعة العضلية العاملة على مفصل الكاحل للاعبين التايكواندو بأعمار (11-13): (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2015).
- ❖ فريق كمونة؛ موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، ط1: (الاردن، دار الثقافة للنشر، 2002).
- ❖ كاظم جابر امير؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط2: (الكويت، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 1999).
- ❖ لؤي غانم الصميدعي؛ رشاقة القوام، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة، 2002).
- ❖ محمد عبده صالح الوحش، مفتي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار علم المعرفة، 1994).

- ❖ David S. Morison and other: shoulder impingement, orthopedic clinics of North America, (vol.31 o.2. April. 2000).
- ❖ Sean Cochran, Tomhouse: Stronger arms and upper body US A; (human kinetics, 2000).

(2) اسامة عبد المنعم ونيل عبد الكاظم؛ مصدر سبق ذكره، ص194.



تأثير استراتيجية التعلم النشط وفقا لأسلوبي لعب الأدوار والتشاركي في تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية بكرة السلة

د. علي خوام خطيب د. عماد طعمة راضي د. إسماعيل عبد زيد عاشور
الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.ismail1975@gmail.com

مستخلص البحث

شمل البحث على أربعة ابواب:

حيث شمل الباب الاول التعريف بالبحث والمقدمة واهمية البحث والمشكلة وكذلك اهداف البحث حيث هدف البحث الى:

- 1- اعداد وحدات تعليمية خاصة باستخدام استراتيجية التعلم النشط وفق اسلوب لعب الادوار واسلوب التعلم التشاركي في تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية بكرة السلة.
 - 2- التعرف على تأثير استخدام استراتيجية التعلم النشط وفقا لأسلوب لعب الادوار في تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية في الكرة السلة.
 - 3- التعرف على تأثير استخدام استراتيجية التعلم النشط وفقا لأسلوب التعلم التشاركي في تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية في كرة السلة.
 - 4- هنالك افضلية في تأثير استخدام استراتيجية التعلم النشط وفقا لاحد الاسلوبين في تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية في كرة السلة.
- وكذلك شمل فرضيات البحث ومجالات البحث .

وشمل الباب الثاني منهجية و اجراءات البحث الميدانية وحيث تم استخدام المنهج التجريبي وشملت المجتمع وعينة البحث التي تكونت من (40) طالب من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الفراهيدي للعام الدراسي 2017-2018. وعمد الباحثون الى استخدام الاختبارات المهارية الملانمة والتطرق لكيفية واعداد الوحدات التعليمية الخاصة والتطرق الى اجراء الاختبارات القبلية وتطبيق الوحدات التعليمية باستخدام استراتيجية التعلم النشط وفق اسلوب لعب الادوار وكذلك بأسلوب التعلم التشاركي واجراء الاختبارات البعدية واستخدام الوسائل الاحصائية.

اما الباب الثالث فشم الى عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين .

اما الباب الرابع فشمل الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها البحث ومنها:

- 1- استخدام استراتيجية التعلم النشط بأسلوب التعلم بلعب الادوار و أسلوب التعلم التشاركي يؤدي إلى تحسين المستوى المهارى لبعض مهارات الحركية الهجومية بكرة السلة.
- 2- تقدم المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التعلم النشط بلعب الادوار على المجموعة الثانية التي استخدمت التعلم النشط بأسلوب التعلم التشاركي بتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

Summary Research

Effect of active learning strategy according to the ways of playing roles and sharing in learning some of the offensive motor skills of basketball.

The research included four chapters.

Where the first chapter included the definition of research and introduction and the importance of research and the problem as well as the objectives of the research where the goal of the research to:



- the preparation of special educational units using the strategy of active learning in the manner of playing roles and stylistic participatory learning in learning some of the offensive motor skills basketball.
- to identify the effect of the use of active learning strategy according to the style of playing roles in learning some of the offensive motor skills in the basketball.
- to identify the impact of the use of active learning strategy according to the participatory learning method to learn some of the offensive motor skills in basketball.
- There is a preference for the effect of using active learning strategy according to one of the two methods to learn some of the offensive motor skills in basketball..

As well as the hypotheses of research and areas of research.

The second chapter included the methodology and procedures of the field research and the experimental method was used and included the community and the research sample which consisted of (40) students from the Department of Physical Education and Mathematical Sciences at Al-Farahidi University for the academic year 2017-2018. The researchers used the appropriate technical tests and discussed how to prepare the special educational units and to deal with the tests of the cage and the application of educational units using the strategy of active learning in the manner of playing roles as well as the method of participatory learning and conduct tests and the use of statistical means.

The third chapter included presentation and discussion of the results of the tests of the tribal and the results of the tests of the two experimental groups.

The fourth chapter included the conclusions and recommendations reached by the research, including.

- The use of active learning strategy in the manner of learning playing roles and participatory learning method leads to the improvement of the skill level of some of the skills of offensive basketball offensive.
- The first experimental group that used active learning to play roles on the second group, which used active learning in the style of participatory learning to learn some of the offensive skills basketball.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التعلم يؤدي دوراً حيوياً ومهما في بناء المجتمعات البشرية وتنظيمها فهو يتعامل مع الملايين من الطلبة الذين يشكلون جزءاً من الحاضر وكل المستقبل وعلى قدر ما يوفر النظام التعليمي البيئة الصالحة والجو الجامعي المنظم يمكن له أن يزود المتعلمين بالمعارف والمهارات ويجعلهم مستعدين لتقبل المزيد من التعليم. وتعد استراتيجيات التعلم التي يستخدمها المعلم من أهم جوانب العملية التعليمية وكل إستراتيجية أو طريقة أو أسلوب له دور معين في نمو المتعلمين من النواحي المهارية والمعرفية، إذ إن استراتيجيات التدريس بمختلف أنواعها وطرق التدريس واساليبها هي وسائل اتصال حقيقية لرسالة التعلم، سواء كان محتوى هذه الرسالة معروفاً أو مهارياً.



إن التعلم النشط يعد مكوناً أساسياً من مكونات المنظومة التعليمية، فإذا كانت مكونات المنهج هي الأهداف والمحتوى ونشاطات التعليم والتعلم والتقييم. فإننا نجد أن التعلم هو واسطة العقد لهذه المكونات، ونقطة الوسط التي ننطلق منها لتحقيق الأهداف وفي ضوءها يتحدد شكل التقييم ووسائله وأساليبه وغاياته. كما أن التعلم هو قلب العملية التعليمية، فإذا أصاب هذا القلب قصور أو ضعف، فقدت العملية التعليمية حيويتها ووظائفها وأصبحت غير مثمرة. ولكي يتمكن المعلم من دفع الطلاب إلى التعلم فلا بد له من استخدام طرق وأساليب مختلفة ومتعددة مما يتطلب من المعلم أن يكون ملماً بكيفية حدوث التعلم من جانب الطلاب، وكيف تؤثر الطرق والوسائل اللعبة المستخدمة في سرعة تحقيق الهدف من عملية التعليم وهو إتقان وتثبيت الأداء وكذلك توفير الوسائل والطرق المختلفة لمراعاة الفروق الفردية بين الطلاب. ولقد اكتسبت أساليب التعلم النشط في العالم لما لها من تأثير على قدرات العقل البشري، فبدأت الجهود المنظمة إلى تفريد التعليم وتوظيف الاستراتيجيات التربوية في تصميم برامج تقي بحاجات المتعلم وتسعى إلى التلازم بين طبيعة المواقف التعليمية وخصائص وحاجات وقدرات المتعلم.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب التي يتم فيها التعلم وفقاً لمبادئ التعلم الحركي إذ تتنوع مهاراتها ما بين السهل والصعب والبسيط والمركب وتعتمد جميع المهارات في كرة السلة على بعضها البعض اعتماداً أساسياً حيث أن أداء أي مهارة يعتمد في الأساس على أداء مهارة أخرى كما أن الأسلوب التعليمي له أهمية بالغة في نجاح عملية التعلم فضلاً على أن الأسلوب الإيجابي في التعلم يسهم بصورة فعالة في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى لتلك المهارات الحركية المراد تعلمها. ومن هنا تتجلى أهمية البحث كونه ذو أهمية من الجانب النظري من خلال استخدام استراتيجيات حديثة للتعلم فضلاً عن الأهمية من الجانب العملي في عملية تعلم المهارات بالكرة السلة.

1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال ممارسة الباحثون لمهنة التعليم في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظوا تفاوتاً في المستوى المهارى للطلاب، وكذلك عدم تحقيق الأهداف التربوية الموضوعية للمنهاج من خلال الوحدات بأسلوب الأمر (المتبع) المستخدم لتعليم مهارات كرة السلة، وقد يرجع هذا التفاوت إلى ضيق الوقت وقصر مدة الفصل الدراسي أو إلى سلبية الطالب كونه متلقي فقط بالإضافة إلى كثافة عدد طلاب المجموعة الواحدة خلال المحاضرات العملية مما يزيد عبء العملية التعليمية على المحاضر حيث أنه مطالب بمتابعة أداء كل طالب وتصحيح الأخطاء التي تصاحب التعلم وبالتالي يحتاج المعلم إلى وقت وجهد أكثر لإثراء العملية التعليمية والوصول إلى الأداء الجيد والمثالي للمهارات المراد تعلمها.

1-3 أهداف البحث: يهدف البحث إلى

- أعداد وحدات تعليمية خاصة باستخدام استراتيجيات التعلم النشط وفق أسلوب لعب الأدوار واسلوب التعلم التشاركي في تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية بكرة السلة.
- التعرف على تأثير استخدام استراتيجيات التعلم النشط وفقاً لأسلوب لعب الأدوار في تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية في الكرة السلة.
- التعرف على تأثير استخدام استراتيجيات التعلم النشط وفقاً لأسلوب التعلم التشاركي في تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية في كرة السلة.
- هنالك افضلية في تأثير استخدام استراتيجيات التعلم النشط وفقاً لآحد الأسلوبين في تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية في كرة السلة.

1-4 فرضيات البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التعلم بلعب الأدوار) في تعلم بعض المهارات الحركية في كرة السلة.
توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التعلم التشاركي) في تعلم بعض المهارات الحركية في كرة السلة.



توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبيتين الأولى باستخدام أسلوب لعب الأدوار والثانية باستخدام التعلم التشاركي.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية الفراهيدي/ للعام الدراسي 2017-2018.

2-5-1 المجال الزمني: 2018-2-21 الى 2018-4-8.

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة بكلية الفراهيدي.

2-المنهجية واجراءات البحث الميدانية:

2-1منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة وأسلوبها وقد استخدم الباحثون بالتصميم التجريبي الذي يعتمد على الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين .

2-2مجتمع وعينة البحث: يمثل مجتمع البحث طلاب الصف الاول في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية الفراهيدي للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم 121 طالب وطالبة الموزعين على اربعة شعب وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية منتظمة (القرعة) بسحب الأسماء الشعب وتم اختيار شعبة (أ) تجريبية أولى وشعبة (ب) تجريبية ثانية وقوام كل مجموعة تم اختيار 20 طالب. حيث تم استبعاد الطالبات من العينة. وبذلك شكلت العينة ما نسبة (33.05%).

2-3 إجراء البحث: قام الباحثون بإجراء الخطوات التالية لتنفيذ البحث:

- 1- الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية المتخصصة في مجال البحث .
- 2- تحليل المصادر العلمية والدراسات المرتبطة لتحديد أنسب أساليب اللعب في مجال كرة السلة .
- 3- تحليل الدراسات والمصادر العلمية في مجال استراتيجيات التعلم بالتربية البدنية و المهارات كرة السلة.

4- تحديد عينة البحث وفقا لما تم ذكره سابقا.

5- إعداد الوحدات التعليمي المقترح لكل مجموعة تعليمية.

2-4 الاختبارات المهارية: تم الاعتماد على اختبارات علمية مقننة وعلمية تم تطبيقها على البيئة العراقية .

أ- المناولة الصدرية: (1)

ب- الطبطة العالية: (2)

ج- التصويب من خط الرمية الحرة: (3)

2-5 الوحدات التعليمي المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط :

يهدف الوحدات إلى التعرف على تأثير استخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط (التعلم بأسلوب لعب الأدوار – التعلم بالأسلوب التشاركي) على تعلم بعض مهارات كرة السلة.

1-أسس وضع الوحدات التعليمية:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع الوحدات التعليمية:

- أن يناسب محتوى كل برنامج أهدافه التعليمية والسلوكية.
- أن يتميز الوحدات بالتنوع والبساطة.
- أن تحقق الوحدات تكامل الشخصية من حيث علاقة المتعلم مع ذاته وعلاقته بالآخرين.
- مبدأ مراعاة الفروق الفردية.

(1) محمود عبد الدايم محمد صبحي حسانين: القياس في كرة السلة، (مصر، دار الفكر العربي، 1984، ص196-171).

(2) فارس سامي: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق بأعمار (17-18) سنة. رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد، 2000، ص101.

(3) علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. (جامعة القادسية. 2004، ص179).



2-محتوى الوحدات التعليمية:

-بتحليل منهاج كرة السلة تم تحديد بعض مهارات كرة السلة (المنافسة الصدرية-الطبطة العالية- التهديد من خط الرمية الحرة).

-في ضوء بنية كل أسلوب من أساليب التعلم النشط المستخدمة وأهدافه التعليمية والسلوكية في البحث قام الباحثون بوضع الوحدات التعليمية لكل مجموعة تجريبية.

3-الإطار العام لتنفيذ الوحدات التعليمية: قام الباحثون بوضع الوحدات التعليمية المقترحة لبعض مهارات كرة السلة قيد البحث وقسمت إلى وحدتين دراسيتين لكل مهارة بواقع محاضرتين أسبوعياً وزمن الوحدة 90 دقيقة لكل مجموعة تجريبية وبذلك استغرق تنفيذ الوحدات التعليمية ثلاثة أسابيع .
تفصيل الوحدة التعليمية كالتالي:

الإحماء	(5 دقيقة).
الإعداد البدني	(10 دقيقة).
تمرينات التحكم في الكرة	(10 دقيقة).
الجزء الرئيسي (النشاط التعليمي)(النشاط التطبيقي)	(60 دقيقة).
الختام	(5 دقيقة).

4-الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التعلم التشاركي: ملحق (1)

الهدف التعليمي: وضع الباحثون هدافاً للوحدات التعليمية تعمل على تحقيقه وهو التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم التشاركي على بعض المهارات في كرة السلة (المنافسة الصدرية- الطبطة العالية- التهديد من خط الرمية الحرة) .

5. **مجموعات العمل:** قام الباحثون بتقسيم المجموعة التجريبية الخاصة بالتعلم التشاركي إلى أربع مجموعات كل مجموعة تتكون من خمسة طلاب وتوزيع الأدوار على أفراد المجموعة على النحو التالي:

قائد المجموعة: وهو المسئول عن لعب زملائه نحو تحقيق الهدف من الأداء.

المستوضح: وهو المسئول عن أداء النموذج للمهارة المراد تعلمها.

المقرر: وهو المسئول عن التسجيل لكل ما يدور في الدرس.

المشجع: وهو المسئول عن تحيد الأداء الصحيح وتعزيزه والأداء الخاطئ وتصحيحه والتأكد من تقدم المجموعة لتحقيق الهدف.

الناقد: وهو المسئول عن تصحيح الأخطاء وإظهار نقاط القوة والضعف.

6-دور المحاضر:

1-يقوم المحاضر بإعطاء فكرة عن موضوع المحاضرة وإعطائه التعليمات التي يجب الالتزام بها

أثناء تطبيق المحاضرة .

2-أثناء الأداء يقوم المحاضر بالمرور بين المجموعات لملاحظة أداء الطلاب وتقديم المعاونة إذا

قابلت المجموعة صعوبة في نقطة ما .

3-بعد الانتهاء من الدرس التعليمي يقوم المحاضر بتقييم المجموعات وذلك باختيار طالب من كل

مجموعة لأداء المهارة التي تم تعلمها خلال المحاضرة واعطاء درجة من 10 والطالب الفائز

يأخذ أفراد مجموعته نفس الدرجة.

4-يقوم بتسجيل تقدم كل مجموعة باستمرار.

7-الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب بلعب الادوار: ملحق (2)

الهدف التعليمي: وضع الباحثون هدافاً للوحدات التعليمية تعمل على تحقيقه وهو التعرف على تأثير استخدام أسلوب لعب الادوار الثلاثي على بعض المهارات في كرة السلة (المنافسة الصدرية – الطبطة العالية- التهديد من خط الرمية الحرة) .

8-**مجموعات العمل:** قام الباحثون بتقسيم المجموعة التجريبية الخاصة بلعب الادوار افراد المجموعة وتوزيع الأدوار على أفراد المجموعة على النحو التالي:



يقوم الطالب بتمثيل اللاعب الموزع في كرة السلة ويتحرك لتطبيق المهارة من جميع المراكز داخل ملعب كرة السلة، ويعتبر الطالب نفسه يلعب مباراة في كرة السلة ويعتبر الموزع في هو صانع اللعب (Playmaker) وأيضاً هو العامود الفقري واللاعب الأساسي في الفريق.

2-6 تطبيق البحث:

2-6-1 القياس القبلي: قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة على مجموعات البحث التجريبية في الفترة من 2017/2/22-21. في اختبارات المناولة الصدرية – الطبطبة العالية- التهديد من خط الرمية الحرة).

2-6-2 القياسات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم 2017/4/8م لجميع أفراد العينة في الاختبارات مهارية قيد البحث.

وقد راعى الباحثون في تنفيذ الوحدات الآتي:

-ترتيب كل مرحلة من تحليل المهارات ترتيباً منطقياً.

-لعب الدور للطلاب وإثارتهم من حين لآخر.

-الالتزام بزمّن المحاضرة ونظامها وكذلك محتوى مقرر الكرة الطائرة.

-تم اللعب للمجموعات التجريبية بواسطة الباحثون.

2-7 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: استخدام الباحثون الحقيبة الإحصائية.

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري. - اختبار (ت) للعينات المستقلة والمتراكبة.

3-1 عرض ومناقشة النتائج:

3-1-1 عرض النتائج:

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية الأولى في مستوى بعض المهارات الحركية الهجومية بكرة السلة.

نسبة الخطأ	قيمة T المحسوبة	القياس البدي		القياس القبلي		المهارات الهجومية
		ع	س	ع	س	
0.001	31.41	0.529	11.512	0.980	15.39	المناولة الصدرية
0.000	17.15	0.450	7.758	0.531	10.46	الطبطبة العالية
0.002	37.33	0.30	5.90	0.565	2.83	التهديد من خط الرمية الحرة

ت الجدولية = 2.09

يتضح من جدول (1) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبدي لصالح القياس البدي في المتغيرات المهارية (المناولة الصدرية، الطبطبة العالية، التهديد من خط الرمية الحرة) حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية الثانية في مستوى بعض المهارات الحركية الهجومية بكرة السلة.

نسبة الخطأ	قيمة T المحسوبة	القياس البدي		القياس القبلي		المهارات الهجومية
		ع	س	ع	س	
0.000	17.820	0.800	13.670	0.852	15.730	المناولة الصدرية
0.000	18.112	0.348	8.690	0.625	10.350	الطبطبة العالية
0.003	14.060	0.760	4.20	0.520	2.70	التهديد من خط الرمية الحرة

ت الجدولية = 2.09

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية (المناولات الصدرية- الطبطبة العالية- التهديد من خط الرمية الحرة) حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في مستوى بعض مهارات الحركية الهجومية بكرة السلة.

نسبة الخطأ	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		المهارات الحركية الهجومية
		ع	س	ع	س	
0.004	12.30	0.800	13.670	0.529	11.512	المناولات الصدرية
0.003	8.90	0.348	8.690	0.450	7.758	الطبطبة العالية
0.000	11.30	0.760	4.20	0.30	5.90	التهديد من خط الرمية الحرة

ت الجدولية = 2.02

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في المتغيرات المهارية (المناولات الصدرية- الطبطبة العالية- التهديد من خط الرمية الحرة) حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 لكل المهارات.

3-1-2 مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (1) أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التعلم بلعب الأدوار) وقد ترجع هذه الفروق إلى أن الباحثون استخدموا أسلوب لعب الأدوار بتواجد يقوم الطالب بتمثيل اللاعب المعد في الكرة الطائرة ويتحرك لتطبيق المهارة من جميع المراكز داخل ملعب الكرة الطائرة، ويعتبر الطالب نفسه يلعب مباراة في الكرة الطائرة. ويعتبر المعد في الكرة الطائرة هو الموزع Playmaker وأيضاً هو العامود الفقري واللاعب الأساسي في الفريق. إن استراتيجية التعلم النشط التي استخدمت في التدريس قد ساهمت بشكل كبير في إثارة دافعتهم للإنجاز والدراسة، إذ إن معظمهم بدءوا يتعلمون من خلال مجموعات تعاونية ظهر فيها دور واضح لكل فرد من أفراد المجموعة، فلم يبق طالب يشعر باللامبالاة بما يحدث داخل الفصل؛ لأن شروء الذهن والسرحة والملل لا مكان لهما في ظل تعلم الإقران كأحد استراتيجيات التعلم النشط. أن استخدام أسلوب التعلم بلعب الأدوار يعود لمرحلة الاستخلاص بعد انتهاء الطلاب من تمثيل الأدوار، يسأل المعلم كل طالب عن رأيه في أدائه (تقويم ذاتي) ثم يوجه السؤال إلى الطلاب المشاهدين (الملاحظين) ثم يقوم المعلم عن رأيه في الأداء، ويوجه المعلم الطلاب إلى التعديل وخاصة في تطبيق المهارة مع تحركات الشخصية التي يقوم الطالب بتمثيل دورة، ويناقش المعلم في العناصر المستفادة، ويطلب المعلم المجموعة الثانية أداء الأدوار في تطبيق مهارة الإعداد في الكرة الطائرة. أن استخدام أسلوب لعب الأدوار بثلاثة طلاب أدى إلى زيادة التشويق لدى الطلاب كما أن التنوع والتغيير أثار اهتمام المتعلمين وزيادة المساحة الزمنية للتطبيق (حيث يقوم الطالب بالتطبيق مرتين ويقوم بدور الملاحظ مرة واحدة)، كما أن اهتمام الطالب أنصب على الأداء بدلاً من قيامه بدور الملاحظ والمؤدي في وقت واحد مما أدى إلى تركيز الطالب وساعد على عدم نسيان الأداء الصحيح وتنشيت الأداء المهارى الجيد لدى الطلاب⁽¹⁾.

ويصف ميريل هارمن أنه في السنوات الأخيرة زاد الاهتمام باستراتيجيات التعلم النشط كونها تهتم بالاستراتيجيات المعرفية والاجتماعية على حساب الاستراتيجيات السلوكية التي كانت مسيطرة على حقول التربية خلال العقود الماضية. ويعود السبب إلى التطور وتقديم المعرفة في القرن الحادي

(1) خالد نبيل خضير: أثر استخدام أسلوبي التطبيق بلعب الأدوار والتطبيق الذاتي على بعض المكونات البدنية والمهارية للمبتدئين في كرة اليد، (رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، 2001، ص89)



والعشرين للتأكيد على أن يكون الاهتمام بتعليم الطلبة طريقة الحصول على المعرفة وتنمية أنماط التفكير المختلفة لديهم أكثر من تحصيل المعرفة نفسها⁽¹⁾.

يتضح من جدول (2) أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التعلم التشاركي) ويدل هذا على التأثير الإيجابي لاستخدام أسلوب التعلم التشاركي في تعلم المهارات الحركية الهجومية للكرة السلة. ومن النتائج الإيجابية أيضا للتعلم النشط التأثير الإيجابي على الطلاب في زيادة التحصيل المعرفي في عدة جوانب منها زيادة دافعتهم وانتباههم وتطوير اتجاهات ايجابية نحو المادة التعليمية وزيادة تفاعلهم داخل الدرس. ان طبيعة التعلم النشط يعتمد على نشاط المتعلم وبناء المعرفة بنفسه حيث يقوم المتعلم بالبحث والتقصي، حتى يصل للمفاهيم بنفسه من خلال العمل داخل مجموعات تسهم في روح التعاون بين افراد المجموعة⁽²⁾.

وقد ترجع هذه الفروق إلى استخدام أسلوب جديد للتعلم مما ساعد على تحفيز الطلاب نحو التعلم ومعرفة ما هو جديد، بالإضافة إلى أن أسلوب التعلم التشاركي يسمح بالتعاون بين الطلاب في صورة مجموعات صغيرة حيث يقوم كل طالب بعرض ما تم تحصيله من معلومات والاستفادة من زملائه فيما توصلوا إليه أيضا وبذلك تكون الخبرة المكتسبة خبرة المجموعة وليست خبرة فرد واحد وقد يساعد هذا على تثبيت المعلومات التي تم اكتسابها لأطول فترة ممكنة فما يحصل عليه الطالب يكون بمجهوده ومجهود زملائه ولهذا يساعد على التعلم بسرعة وإتقان بالإضافة إلى أنه لن ينسى ما اكتسبه بسهولة.

ويؤكد هذا جنسون Johnson D.W Ethohson 1990(على أن الطلاب يستفيدوا أكثر عندما يتبادلوا أدوار اللعب والتعلم فيما بينهم)⁽³⁾.

ويشير الباحثون إلى أن هذه الفروق قد ترجع أيضا إلى أن أسلوب التعلم التشاركي يعتمد على جمع وعرض المادة التعليمية والتي تتم ممارستها في شكل مثير في هذا الأسلوب وكذلك العمل بروح الفريق ومساعدة الطلاب الأكثر مهارة لزملائهم الأقل مهارة للوصول إلى مستوى أفضل من التعلم بالإضافة إلى وجود التغذية الراجعة الفورية والتي تعمل على تعزيز الإيجابي للأداء. وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التعلم التشاركي) في تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة.

ويتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى (أسلوب التعلم بلعب الادوار) والمجموعة الثانية (أسلوب التعلم التشاركي) بفارق بسيط ورجع الباحثون ذلك إلى أن استخدام أساليب تعلم جديدة أدت إلى تعزيز العمل الإيجابي لدى الطلاب كما ساعد على الارتقاء بالمستوى المهارى كما أن استخدام الباحثون لأسلوب التعلم بلعب الادوار بتواجد الوسائل التعليمية في الأداء مما أدى إلى استمرار الأداء لأطول فترة ممكنة لطالب المؤدى واستخدام التغذية الراجعة الفورية في كلا الأسلوبين مما أتاح للتعلم فرصة التعلم الجيد وإتقان الأداء والفهم الجيد للأداء من خلال التعاون بين الطلاب، كما أن استخدام استراتيجية التعلم التشاركي تكسب الطلاب الخبرات من خلال العمل في مجموعة من الطالب وليس طالب واحد مما يزيد من الخبرة المكتسبة وكذلك تقدير درجة واحدة لكل أفراد المجموعة يجعل الطلاب يتقنوا الأداء ويحتفظوا بالمعلومات ومساعدة زملائهم ذوى المستوى المهارى الضعيف لرفع مستواهم مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء المهارى لجميع أفراد المجموعة .

(1) رمضان مسعد: **التعلم النشط**، (ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 2010، ص64).

(2) فاطمة بنت خلف الله عمير: أثر التعلم النشط في تنمية التفكير الابتكاري والتحصيل الدراسي بمادة العلوم لدى طالبات الصف الثالث المتوسط بالمدارس الحكومية بمدينة مكة المكرمة، (اطروحة دكتوراه غير منشورة، قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2010، ص90).

(3) Johnson D.W Ethohson 1990: classroom Wox man. He.h.1 waberg eds effective teaching current research berlelyco, mecalhan. Johnson,D,W.p216



كما أن الباحثون يفسرون عدم وجود فروق معنوية بين طلاب المجموعتين بسبب قلة المدة الزمنية للبرنامجين فضلا عن التمارين المستخدمة في البرنامجين لم تكن ملائمة للطلاب وهذا ما يؤكد الباحثون بان درس التربية الرياضية لا يحتوي على تكرارات ملائمة تؤدي الى تحسين القدرات المهارية بالشكل المطلوب.

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- استخدام استراتيجيات التعلم النشط بأسلوب التعلم بلعب الادوار أدى إلى تحسين المستوى المهارى للمهارات الحركية الهجومية بكرة السلة.
- 2- استخدام استراتيجيات التعلم النشط بأسلوب التعلم التشاركي أدى إلى تحسين المستوى المهارى لمهارات الحركية الهجومية بكرة السلة.
- 3- تقدم المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التعلم النشط بلعب الادوار على المجموعة الثانية التي استخدمت التعلم النشط بأسلوب التعلم التشاركي بتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.
- 4- استخدام أساليب حديثة مثل أسلوب التعلم بلعب الادوار والتعلم التشاركي أفضل في تعلم لبعض مهارات الهجومية بكرة السلة.

4-2 التوصيات:

- 1- استخدام استراتيجيات التعلم النشط وفقا لاسلوب الادوار والتشاركي دور مهم في اللعب نظرا لزيادة أعداد الطلاب في المجموعات اللعبة مما يساعد على استغلال المساحة الزمنية وتوفير الجهد والارتقاء بالمستوى المهارى للطلاب.
- 2- تطبيق اسلوب لعب الادوار والتشاركي على مهارات مركبة واكثر صعوبة وذلك لتأثيره الإيجابي على تطوير وتنمية وسرعة تعلم الطلاب التعلم للمهارات الحركية وإثراء الجوانب المعرفية والانفعالية لدى الطلاب.
- 3- إجراء دراسات مشابهة بتدعيم أساليب اللعب المختلفة بوسائل تعليمية متقدمة للاستفادة من التكنولوجيا والوسائط المتعددة والفائقة في تعلم الأنشطة الرياضية ورياضة اخرى.

المصادر

- رمضان مسعد: التعلم النشط، (ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 2010).
- علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، (جامعة القادسية، 2004).
- فاطمة بنت خلف الله عمير: اثر التعلم النشط في تنمية التفكير الابتكاري والتحصيل الدراسي بمادة العلوم لدى طالبات الصف الثالث المتوسط بالمدارس الحكومية بمدينة مكة المكرمة، (اطروحة دكتوراه غير منشورة، قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية، 2010).
- فارس سامي: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق بأعمار (17-18) سنة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000).
- محمود عبد الدايم محمد صبحي حسنين: القياس في كرة السلة، (مصر، دار الفكر العربي، 1984).
- نبيل خضير: اثر استخدام اسلوب التطبيق بلعب الادوار والتطبيق الذاتي على بعض المكونات البدنية والمهارية في كرة اليد، (رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، 2001).

-Johnson (1991) classroom Wox man. He.h.1 waberg eds effective teaching current research berlelyco, mecalhan. Johnson,D,W,



ملحق (1)

نموذج درس في أسلوب التعلم التشاركي لمادة كرة السلة

الصف: الأول

المادة: كرة السلة

الزمن:

الموضوع: مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة

خطة درس نموذجي في التعلم التشاركي لمادة كرة السلة

م	أهداف الدرس	الأساليب والأنشطة إجراءات الدرس	الوسائل	التقويم	الزمن
1	أن يتهيأ الطالب للدرس.	● بعض الأمثلة المثيرة في أهمية اللعبة؟ هل لك أصحاب يمارسون اللعبة في النادي أو المنتخب؟ ● تطبيق المهارة ● تحفيز وتشجيع الطلاب.	صور عن الأداء الفني للمهارة.	● مشاهدة أحد الطلاب المتميزين لتطبيق المهارة.	5 د
2	أن يطبق الطلاب مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة	● مهارة المناولة الصدرية تعتبر من المهارات بكرة السلة. ● عدد الطلاب (20) طالباً، و لذا سأستخدم أسلوب التعلم التشاركي بشكل مبسط في هذا الجزء من الدرس ● توزيع الطلاب إلى مجموعات غير متجانسة في الأداء الفني للمهارة، كما في الأشكال التالية: ● شرح طبيعة العمل التشاركي للطلاب. ● توزيع الأدوار المختلفة لكل مجموعة. ● تطبيق المهام التي تعلمها الطلاب في الأسلوب التشاركي فسيكون كل طالب في المجموعة مسئول عن دورة في تطبيق المهارة يحلله ويستعد لتعليمه لزميلة داخل المجموعة. ● ينتقلوا الطلاب إلى مجموعات التخصص لتحليل المهارات الأساسية المخصص لهم تعاونياً، ثم العودة إلى مجموعاتهم الأصلية لتعليم زملائهم ما تعلمه كل منهم في المهارة. ● تجول المعلم على المجموعات ويراقب ويوجه ويشجع ويعزز ويساعد ويقوم بتقديم التغذية الراجعة. ● يطلب المعلم من الطلاب تطبيق المهارة على مستوى المجموعة وعلى مستوى الفرد. ● اختتم الدرس بملخص عن أهم الأهداف التشاركية في تطبيق المهارة التي تعلموها عن طريق ألعاب صغيرة في لعبة الكرة الطائرة عن طرق التعلم التشاركي.	* وسائل تعليمية توضح مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة. * أفلام.	● ملاحظة سلوك الطلاب التشاركي باستخدام بطاقة الملاحظة. ● عرض نتائج المجموعات على جميع طلاب الفصل ومناقشتها معهم ● إجراء اختبار فردي للطلاب.	35 د

ملاحظة هامة: (على المعلم تطبيق الأنشطة المرفقة).

- إداري: (تبديل الملابس ، وأخذ الحضور والغياب).
- النشاط التعليمي: (تعليم مهارة المناولة الصدرية في كرة السلة وتطبيقها فردي). الزمن: 5 دقائق

النشاط: الأول

الهدف: تطبيق مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة

الزمن: 5 دقائق

- النشاط الأول: يتم توزيع الصف إلى مجموعات صغيرة

(كل مجموعة تتكون من 2 طالب كما في الشكل الآتي)



النشاط: الثاني

الهدف: تطبيق مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة

الزمن: 5 دقائق

- النشاط الثاني: يتم توزيع الصف إلى مجموعات صغيرة

(كل مجموعة تتكون من 3-4 كما في الشكل الآتي)



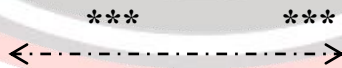
النشاط: الثالث

الهدف: تطبيق مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة

الزمن: 5 دقائق

- النشاط الثالث: يتم توزيع الصف إلى مجموعات صغيرة

(كل مجموعة تتكون من 4-6 طلاب كما في الشكل الآتي)



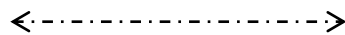
النشاط: الرابع

الهدف: تطبيق مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة

الزمن: 5 دقائق

- النشاط الرابع: يتم توزيع الصف إلى مجموعات صغيرة

(كل مجموعة تتكون من 5 طلاب كما في الشكل الآتي)



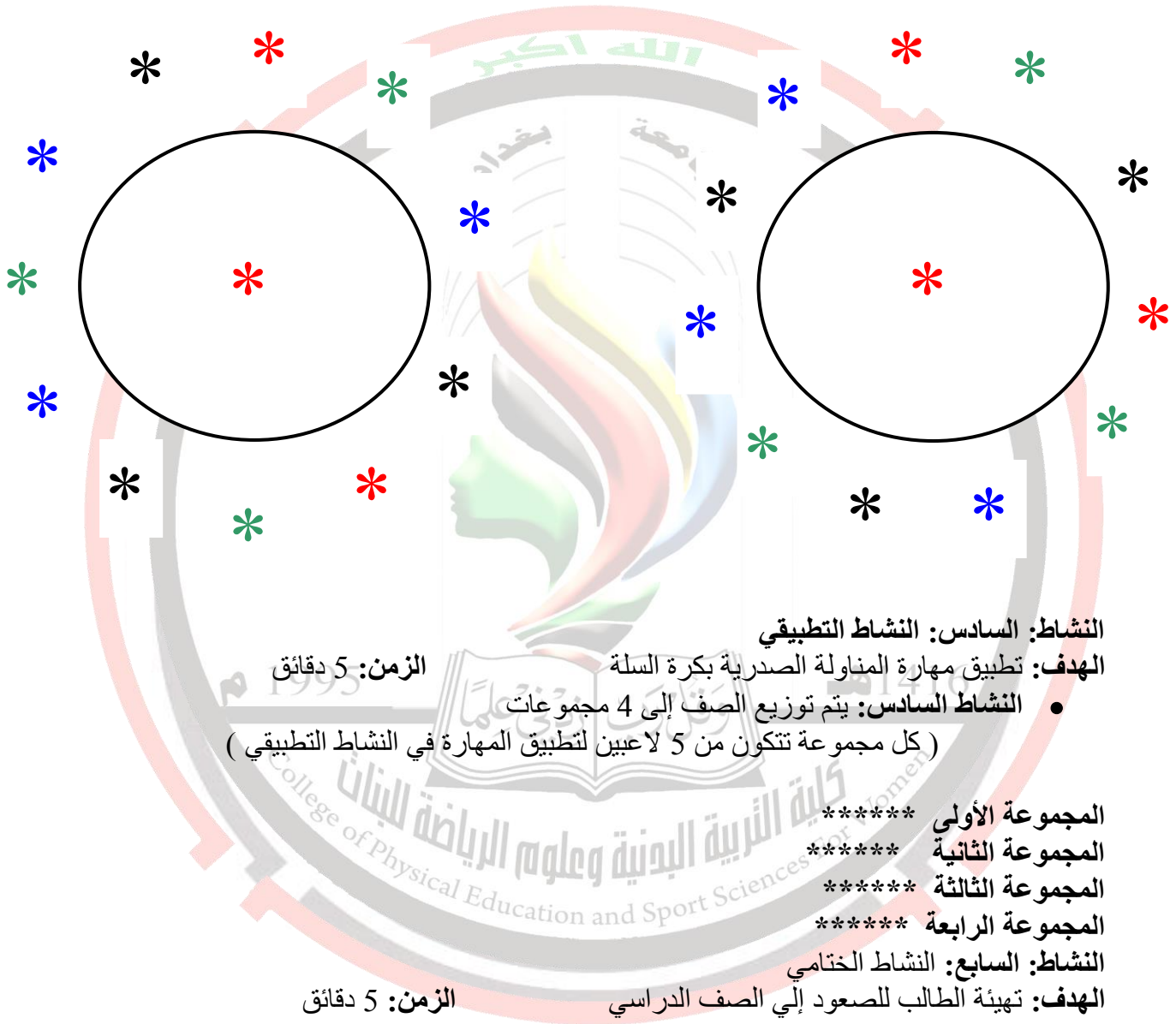


النشاط: الخامس

الهدف: تطبيق مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة

الزمن: 5 دقائق

- النشاط الخامس: يتم توزيع الصف إلى مجموعتين (كل مجموعة تتكون من 10 طلاب كما في الشكل الآتي)



النشاط: السادس: النشاط التطبيقي

الهدف: تطبيق مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة

الزمن: 5 دقائق

- النشاط السادس: يتم توزيع الصف إلى 4 مجموعات (كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين لتطبيق المهارة في النشاط التطبيقي)

المجموعة الأولى *****

المجموعة الثانية *****

المجموعة الثالثة *****

المجموعة الرابعة *****

النشاط: السابع: النشاط الختامي

الهدف: تهيئة الطالب للصعود إلي الصف الدراسي

الزمن: 5 دقائق

مفاتيح الرموز

لاعب * * *

مسار الكرة <----->

المجموعة الأولى ترتدي اللون الأخضر *****

المجموعة الثانية ترتدي اللون الأزرق *****

المجموعة الثالثة ترتدي اللون الأحمر *****

المجموعة الرابعة ترتدي اللون الأسود *****



ملحق (2)
نموذج درس لعب الأدوار لمادة كرة السلة

المادة: كرة السلة
الموضوع: مهارة المناولة الصدرية
الصف: الأول
الزمن: حصتان منفصلتان

● الأهداف المعرفية:

- (1) أن يذكر الطالب كيفية الأداء الفني لمهارة المناولة الصدرية بكرة السلة.
- (2) أن يبين الطالب أهمية المهارة.
- (3) أن يحدد الطالب من أي مكان تطبق المهارة داخل الملعب.

● الهدف المهاري:

أن يطبق الطالب الأداء الفني الصحيح لمهارة المناولة الصدرية بكرة السلة.

● الأهداف الوجدانية:

- (1) أن يرغب الطالب في ممارسة لعبة كرة السلة.
- (2) أن يحذر الطالب من الوقوع في الأخطاء الفنية للمهارة.
- (3) أن يستشعر الطالب بأهمية المهارة أثناء اللعب.

* (عرض فيديو للمشهد المراد تمثيله)

● خطوات الدرس (أجزاء الدرس)

- (1) إداري وتمهيد:
 - إداري اخذ الحضور والغياب.
 - تمهيدي: مقدمة تمهيدية لمهارة المناولة الصدرية بكرة السلة.
 - عرض فلم عن مباراة في كرة السلة يركز علي المهارة أثناء المباريات.
 - عرض وسيلة تعليمية.
 - يطبق المعلم المهارة أو استضافة احد اللاعبين المتميزين في الصف لتطبيق المهارة.

(2) تهيئة المكان:

تجهيز ملعب كرة السلة.

(3) توزيع الأدوار علي الطلاب:

اختيار الطلاب المعدين والطلاب المهاجمين، والطلاب الملاحظين.



(4) تمثيل الأدوار:

يقوم الطلاب بأداء الأدوار التي اختاروها قبل النشاط التطبيقي، ويقوم باقي الطلاب بدور الملاحظين. السيناريو: يقوم الطالب بتمثيل اللاعب الموزع بكرة السلة ويتحرك لتطبيق المهارة من جميع المراكز داخل ملعب الكرة الطائرة، ويعتبر الطالب نفسه يلعب مباراة في كرة السلة. ويعتبر الموزع في كرة السلة هو صانع اللعب Play maker وأيضاً هو العامود الفقري واللاعب الأساسي في الفريق.

(5) الاستخلاص:

بعد انتهاء الطلاب من تمثيل الأدوار، يسأل المعلم كل طالب عن رايه في أدائه (تقويم ذاتي) ثم يوجه السؤال إلي الطلاب المشاهدين (الملاحظين) ثم يقوم المعلم عن رايه في الأداء، ويوجه المعلم الطلاب إلي التعديل وخاصة في تطبيق المهارة مع تحركات الشخصية التي يقوم الطالب بتمثيل دورة، ويناقش المعلم في العناصر المستفادة، ويطلب المعلم المجموعة الثانية أداء الأدوار في تطبيق مهارة الإعداد في الكرة الطائرة.

(6) المتابعة والتقويم:

- يقوم المعلم بمناقشة الطلاب في المادة العلمية، بتوجيه بعض الأسئلة كالتالي:
- ماذا تفعل إذا تحرك زميلك لتطبيق المهارة قبلك أثناء المباراة؟
 - متى تؤدي مهارة المناولة أثناء المباراة؟
 - متى تتحرك من الخلف لأداء المهارة؟
 - ما أهمية المهارة أثناء اللعب؟
 - من اسم اللاعب الذي يقوم بتطبيق هذه المهارة؟

● الأنشطة:

تنوع الأنشطة الفردية دور الموزع، ودور المهاجم، والأنشطة الجماعية مثل دور المعدين ودور الملاحظين. حيث يقوم المعلم بمناقشة الجوانب المعرفية، ومناقشة الأدوار، وكتابتها، واختيارها، وأدائها.

● الوسائل:

بالإضافة إلي الوسائل التعليمية (الكتاب المدرسي، الوسيلة التعليمية)، حيث تضمن الدرس وسائل تعليمية أخرى مثل: (مشاهدة فلم عن المباريات الدولية وكيفية تطبيق المهارة وتحرك المعد من جميع المراكز، المعلم يقوم بأداء الصحيح للمهارة، استضافة احد لاعبي المنتخب لتطبيق المهارة).

● أساليب التقويم:

- تقويم فردي (ذاتي)
- تقويم جماعي (الملاحظين)
- تقويم الجانب المعرفي، ويتم التركيز علي المستويات التذكير، والفهم، والتطبيق، والتحليل، والتركيب.
- تقويم الجانب المهاري والوجداني، وذلك عن طريق البطاقات التي تمت تدوينها من قبل الملاحظين.



تأثير منهج تعليمي بالأسلوب التبادلي في تعلم بعض المهارات بأداة الشاخص في الجمناستك الايقاعي

أ.د اميرة عبد الواحد أ.د خلود لايد أ.م.د بان عدنان
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تركزت مشكلة البحث في ضعف مستوى الاداء الحركي لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية وسببه يعود الى ضعف في مستوى استيعابهن لأسلوب التدريس المتبع من قبل مدرسات المادة لذا ارتأت الباحثات الى ضرورة وجود بدائل حديثة تساعد في فهم وتفاعل الطالبة مع المفردات العملية لأداة الشاخص فضلاً عن تسهيل اداء المهارات بأداة الشاخص لديهن .

هدف البحث الى :

1- اعداد منهج تعليمي بالأسلوب التبادلي في تعلم طالبات المرحلة الثانية لبعض المهارات بأداة الشاخص في الجمناستك الايقاعي .

2- التعرف على تأثير المنهج المستخدم بالأسلوب التبادلي في تعلم طالبات المرحلة الثانية لبعض المهارات بأداة الشاخص في الجمناستك الايقاعي .

فروض البحث :

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية يبين الاختيارات الفيلية والبعدية في تعليم بعض المهارات بأداة الشاخص في الجمناستك الايقاعي ولصالح الاختبار البعدي .

2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث التجريبية وضابطه في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

اما مجالات البحث :-

1. المجال البشري: عينة من طالبات المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد .

2. المجال زمني: 2017/11/10 لغاية 2018/3/25 .

3. المجال المكاني: قاعة الجمناستك المغلقة للبنات / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد/الجادرية

لقد توصلت الباحثات الى الاستنتاجات الآتية:

1-ان لكلا الاسلوبين (الاسلوب التبادلي والاسلوب المتبع) لهما تأثير ايجابي في تعلم مهارات اداة الشاخص في الجمناستك الايقاعي .

2- تفوق الاسلوب التبادلي على الاسلوب المتبع ايجابياً في تعلم مهارات اداة الشاخص في الجمناستك .

3-ان الاسلوب التبادلي قد اظهر بأن للمتعلقات قدرات وقابليات على استيعاب المهارات قيد البحث بشكل افضل من المتعلقات اللواتي طبق عليهن الاسلوب المتبع .

4-ان الاسلوب التبادلي قد راعى الفروق الفردية، وذلك من خلال ادوار (المؤدي-الملاحظ) ولكل المتعلقات في المجموعة التجريبية .

في ضوء ما توصلت اليه الباحثات من نتائج، توصي الباحثات بما يأتي:

1- ضرورة استخدام الاسلوب التبادلي في عملية التعلم لتوفير الجهد والوقت من المدرسة في اصال المعلومات للمتعلقات بالجمناستك الايقاعي .

2-اعتماد مناهج تعليمية بنفس الاسلوب التبادلي لمهارات اساسية اخرى بأدوات اخرى بالجمناستك الايقاعي ولرياضات اخرى .

3-اعتماد هذا المنهج لتعليم فئات عمرية مختلفة في الجمناستك الايقاعي.



Research Summary

The impact of the approach of the interactive method in learning some skills in the management of the person in the rhythmic gymnastic

The research problem was concentrated in the weakness of the motor performance of the second stage students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, due to the weakness in the level of their absorption of the teaching method followed by the teachers of the article so the researchers decided to the need for modern alternatives to help the student's understanding and interaction with the practical vocabulary of the personal As well as facilitate the performance of skills with the tool of their own .

Search goal to

1-Preparation of a curriculum in the interactive way in the education of students of the second phase of some skills in the hands of the person in the rhythmic gymnastic.

To identify the impact of the method used in the method of exchange in the education of students of the second phase of some of the skills of the person in the rhythmic gymnastic.

Research hypotheses

- 1-There are differences of statistical significance showing the elephants and remote choices in the teaching of some skills by the person in the rhythmic gymnastic and in favor of the post-test
- 2-There are statistically significant differences between experimental and experimental groups in the post-test and for the benefit of the experimental group

Areas of research

- 1-Human field: a sample of students of the second stage / Faculty of Physical Education and Science Rada / University of Baghdad
- 2-The field time: 10/11/2017 until 25/3/2018
- 3-The spatial field: closed gymnasium for girls / Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Baghdad / Jadriya

The researchers reached the following conclusions:

- 1-that both methods (reciprocal style and style) have a positive impact in learning the skills of the personality tool in the rhythmic gymnastic
- 2-The method of exchange is superior to the method adopted positively in learning the skills of the personality tool in the rhythmic gymnastic
- 3-The method of exchange has shown that the learners have the capabilities and capabilities to absorb the skills in search better than the educated who applied the method followed
- 4-The exchange method has taken into account individual differences, and through the roles (performer - observant) and all learners in the experimental group



In the light of the findings of the researcher, the researchers recommend the following

- 1-the need to use the interactive method in the learning process to provide the effort and time of the school in the delivery of information to learners of rhythmic gymnastics
 - 2-Adopting educational curricula in the same way as the exchange of other basic skills in other instruments of rhythmic gymnastics and other sports
- Adoption of this approach to teach different age groups in the rhythmic gymnastic

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

مما لا شك فيه ان عملية التدريس مازال الشغل الشاغل للباحثين والمهتمين بعملية التعلم، وأخذت طرائق واساليب التدريس الجيدة مساحة واسعة في حقل التربية والتعليم مما حدى بالعاملين في هذا المجال الى الاهتمام الفعلي محاولين وضع مسارات علمية في العملية التعليمية منها ان لا يكون التعليم مجرد حفظ وتلقين للأداء وفقاً لتعليمات المدرس بل يحقق ايجابية المتعلم في الحصول على الخبرة التربوية التي يهيئها له الموقف التعليمي فأصبح تفاعل المعلم والمتعلم في تطبيق المنهج من شروط نجاح عملية التدريس بتنظيم العلاقة الايجابية بينهما حيث أصبح المعلم قائداً ومنظماً ومرشداً وموجهاً فبرز الدور الايجابي للمتعلم في المشاركة الفعلية لتحقيق عملية التعلم .

ظهرت أساليب كثيرة للمتعلم ساهمت في توفير الحرية للمعلم لاختيار ما هو أمثل وأنسب للبيئة التعليمية ليتمكن من تحقيق الاهداف التربوية من خلال تنمية قدرات المتعلمين ومن جميع النواحي، كما ان لكل أسلوب مميزاته واهدافه الخاصة لذا عند اختيار أسلوب يجب ان يتناسب مع مستوى المتعلم وعمره وقابلياته وامكانياته وزرع المهارة المراد تعلمها من اجل استخدام الاسلوب الناجح لتعلم المهارة، و يعد الاسلوب التبادلي واحداً من هذه الاساليب التعليمية الذي يعتمد على تعاون الزميلين بأدوار متبادلة.

تعد رياضة الجمناستك احدى الرياضات المهمة كونها تحتوي على مختلف المهارات وبأدوات تتطلب ضرورة الاداء البدني والحركي والمهاري والنفسي الذي يحقق افضل مستوى للأداء.

وتكمن اهمية البحث في ان لعبة رياضة الجمناستك من الرياضات التي يمكن ان تستخدم فيها احد الاساليب التعليمية الحديثة وذلك من خلال مراحل التعلم للمهارات عن طريق تطبيق الاسلوب التبادلي والانتقال من مهارة الى اخرى بشكل متدرج وهذا بدوره يسهم في عملية التعلم والاقتصاد في الجهد و الوقت وعليه ارتأت الباحثة دراسة هذا الاسلوب في تعليم مهارات بأداة الشاخص في الجمناستك الايقاعي للوصول الى الاداء الافضل والاحسن.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال تدريس الباحثات للطالبات كونهن مدرسات الجمناستك الايقاعي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد/الجادرية توصلت الباحثات الى ان ضعف مستوى الاداء الحركي لطالبات المرحلة الثانية سببه يعود الى ضعف في مستوى استيعابهن للأساليب المتبعة من قبل مدرسات المادة اذ ان نتيجة عدم فهم و تفاعل الطالبة مع مفردات مادة الشواخص ناتج من ضعف المعلومات النظرية والخبرة العملية لديها فضلاً عن صعوبة اداء المهارات بأداة الشاخص، مما حدى بالباحثات الى ضرورة ايجاد بدائل حديثة تساعد في تعليم المهارات بأداة الشاخص لطالبات المرحلة الثانية في الكلية وذلك من خلال تطبيق الاسلوب التبادلي اذ ان تعلم تلك المهارات بهذا الاسلوب سيخدم بلا شك العملية التعليمية للارتقاء بهذه الرياضة نحو الافضل والاحسن، لذا ارتأت الباحثة اجراء هذه الدراسة استثماراً للوقت والجهد المبذولين فضلاً عن تسريع العملية التعليمية لديهن.



3-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد منهج تعليمي بالأسلوب التبادلي في تعليم طالبات المرحلة الثانية لبعض المهارات بأداة الشاخص في الجمناستك الايقاعي.
- 2- التعرف على تأثير المنهج المستخدم بالأسلوب التبادلي في تعليم طالبات المرحلة الثانية لبعض المهارات بأداة الشاخص في الجمناستك الايقاعي.

4-1 فرضية البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم بعض المهارات بأداة الشاخص في الجمناستك الايقاعي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينه من طالبات المرحلة الثانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد/الجادية/للعام الدراسي 2017- 2018 .
- 2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2017/11/1 لغاية 2018/3/25 .
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة الجمناستك المغلقة للبنات/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد/الجادية

6-1 المصطلحات:

الاسلوب التدريسي: هو نظرية في العلاقات بين المدرس والطالب والواجبات التي يقومون بها وتأثيرها على تطور الطالب⁽¹⁾

الجمناستك الايقاعي: هو حركة أجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة الموسيقى⁽²⁾.

الاسلوب التبادلي: هو الاسلوب الذي يعطي للطالب دوراً رئيسياً في العملية التعليمية وهو قائم على التغذية الراجعة من جانب الزميل لتصحيح الاداء الحركي ويقوم المدرس بتقسيم الطلاب الى ازواج للعمل معاً بالتبادل، فأحدهما يؤدي والآخر يلاحظ و دور الملاحظ تقديم التغذية الراجعة والهدف منها اعطاء معلومات للطالب المؤدي عن ادائه ومساعدته في تحديد متى يمكن انجاز العمل⁽³⁾.

3-منهج البحث واجراءاته الميدانية :

- 3-1 منهج البحث: اعتمدت الباحثات المنهج التجريبي باستخدام نظام المجموعتين الضابطة والتجريبية لكونه اكثر ملائمة في تحقيق اهداف البحث .
- 3-2 مجتمع البحث وعينته: قامت الباحثات باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمرية وهن طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد/الجادية للعام الدراسي 2017- 2018 والبالغ عددهن (97) طالبة مقسمات على الشعب (ح، ط، ي، م) ليشكلن مجتمع الاصل، ثم تم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة، اذ وقع الاختيار على الشعبتين (ح، ي)، اذ كان عدد افراد الشعبتين (49) طالبة بعدها استخدمت الباحثة طريقة القرعة في تحديد المجموعتين الضابطة والتجريبية لتكون شعبة (ي) المجموعة الضابطة وشعبة (ح) المجموعة التجريبية، ولقد استبعدت الباحثات عدد من الطالبات ومن كلا المجموعتين وهن:
-الطالبات الراسبات وعددهن (2) طالبة .

(1) محمود داوود الربيعي؛ طرائق واساليب التدريس المعاصرة، ط1 : (اربد، دار العلم الحديث للطباعة والنشر، 2005م)، ص89.

(2) آسيا كاظم الجنابي؛ الايقاعات المختلفة و اثرها على التعلم في درس الجمناستك الايقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد، 1983، ص38 .

(3) نوال ابراهيم شلتوت و ميرفت علي خفافة؛ طرق التدريس في التربية الرياضية، ط، ج2: (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2007) ص 74



-الطالبات غير الملتزمات بالدوام (كثيرات الغياب) وخصوصاً خلال فترة سير المنهج وعددهن (11) طالبة .

وقد تم بالقرعة اختيار (10) طالبات من شعبه (ح) ومن شعبه (ي) (10) طالبات وبذلك بلغ عدد افراد عينه البحث النهائية (20) طالبة، وقد قدرت النسبة المئوية لهن () من مجتمع الاصل، وبالقرعة ايضا قسمت العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، الضابطة عددهن (10) طالبات من شعبه (ح) والتجريبية عددهن (10) طالبات من شعبه (ي)، ويبين الجدول (1) تقسيم العينة على الشعب الدراسية

جدول (1)
يبين مجتمع البحث وعينته

المرحلة	عدد الشعب	عدد الطالبات في كل شعبة	المستبعدات	عينه البحث الاستطلاعية	عينه البحث	النسبة المئوية
الثانية	ح	24	7	10	10	%14.93
	ط	24				
	ي	25	6		10	
	م	24				
المجموع	4	97		10	20	

وقد اخذت الباحثات بنظر الاعتبار عنصر التجانس بين افراد العينة، اذ كن جميعهن من جنس واحد ومن فئة عمرية واحدة ومتقاربات في الوزن والطول، كما انهن جميعاً خام لم يتعلمن المهارات قيد البحث وبذلك تحقق شرط التجانس، ثم قامت الباحثات بأجراء التكافؤ لافراد العينة وكما في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية الاربعة قيد البحث

المهارات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة (t)	الدلالة الاحصائية
س	ع	س	ع	
1.500	0.706	1.600	0.842	0.2
1.300	0.483	0.95	0.597	1.439
1.000	0.000	1.1	0.316	1.000
1.200	0.421	1.300	0.672	1.397

قيمة (t) الجدولية (1.734) تحت درجه منوية (18) ومستوى دلالة (50.0)

3-3 ادوات واجهزة ووسائل جمع المعلومات:

1-3-3 ادوات البحث:

1- شواخص عدد (2)

2- اقراص CD

3-3-2 اجهزة البحث:

1- كاميرة نوع Sony يابانية الصنع عدد (1)

3-3-3 وسائل جمع المعلومات:

1- المصادر العربية .

2- المقابلات الشخصية، ملحق () .

3- الاختبارات .



- 4- استمارة تقييم مهارات الجمناستك الايقاعي، ملحق () .
5- الوسائل الاحصائية .

3-4 تحديد المهارات قيد البحث: لقد تم تحديد مهارات الجمناستك الايقاعي قيد البحث بالاتفاق كونهن اختصاص جمناستك ايقاعي، فضلاً عن ان تلك المهارات هي ضمن مفردات التدريس لطالبات المرحلة الثانية في الجمناستك الايقاعي .

والمهارات التي تم تحديدها هي :

1- مهارة رمي واستلام الشاخص من اسفل الرجل : من الوقوف اخذ خطوة صغيره برجل اليسار ثم رفع رجل اليمين اماماً عالياً ليرمي الشاخص من الاسفل ويتم استلامه باليد اليمنى ثم العودة الى الوقوف⁽¹⁾ .

2- مهارة المرجحة رقم 8 امام الجسم فوق الرأس مع دوران الجسم: من الوقوف اخذ خطوة اماماً بالنهاوض الفردي ثم تحريك الذراعين بشكل دائرتين متقاطعتين وترفعان عالياً مع دوران الجسم الى جهة اليسار على رجل اليسار ثم تنتهي الدوران بفتح الذراعين المتقاطعتين فوق الرأس والرجوع الى وضع الوقوف⁽²⁾ .

3- مهارة مع وثبة الخطوة رمي واستلام الشاخص: من الوقوف اخذ خطوتان زحلقة ثم مع اداء وثبة الخطوة رمي الشاخص وعند الهبوط استلام الشاخص والرجوع الى وضع الوقوف⁽³⁾ .

4- مهارة المرجحة الدائرية المتعكسة مع خطوة الفالس: من الوقوف، الذراعان عالياً، مع اداء الخطوة الثلاثية (الفالس) مرجحه الذراعان بحركة دائرية متعكسة جانبي الجسم ثم الى الاعلى لتنتهي برجوع الذراعين عالياً في الوضع الابتدائي⁽⁴⁾ .

3-5 اجراءات البحث:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية: لقد قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد/الجادرية وذلك في يوم الاثنين 2017/11/6 في الساعة الثامنة والنصف صباحاً حيث طبقت وحدة تعليمية واحدة على عينة بلغ عددها (15) طالبة خارج عينة البحث، تم اختيارها عشوائياً من مجتمع البحث، وكان الهدف في التجربة الاستطلاعية هو:

- 1- التأكد من كفاية زمن الوحدة التعليمية .
 - 2- التأكد من استيعاب وتفهم العينة للمهارات قيد البحث .
- فمن خلال اجراء التجربة الاستطلاعية تأكدت الباحثة فهم واستيعاب العينة للمهارات قيد البحث والوحدة التعليمية .

3-5-2 الاختبارات القبليّة: اجريت الاختبارات المهارية لعينة البحث بتاريخ 2017/11/12 المصادف يوم الاثنين في الساعة الواحدة ظهراً، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات المهارية مثل المكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبار لغرض تثبيت المتغيرات، وطبقت الاختبارات المهارية حسب تسلسل تعليمها . وقد تم تصويرها بكاميرا الفيديو .

3-5-3 محتوى المنهج التعليمي:

- 1- بدأت التجربة الرئيسية في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً من يوم الاثنين المصادف 2017/11/13 الى نهاية 2018/1/23 .
- 2- مدة المنهج التعليمي (10) اسابيع .

(1) ميساء نديم؛ استراتيجية التعلم الذاتي باستخدام وسائط فائقة التداخل واثراها في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بأداة الشاخص في الجمناستك الايقاعي، واطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2010، ص100 .
(2) اميرة عبد الواحد، شيماء عبد؛ اسس تعليم الجمناستك الايقاعي، بغداد، مكتب النور، 2010 ، ص218 .
(3) وجيه محبوب، اسيا كاظم؛ الجمناستك الايقاعي الحديث، بغداد مطبعة دار الحكمة، 1980، ص248 .
(4) اميرة عبد الواحد، شيماء عبد؛ مصدر سبق ذكرة، 2010، ص217 .



- 3- عدد الوحدات التعليمية (10) وحدات تعليمية .
- 4- تختص كل الوحدات التعليمية (القسم الرئيسي) بتعليم المهارات قيد البحث، وإعادة ربط هذه المهارات فيما بينها.
- 4- نفذت الوحدات التعليمية من المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بواقع وحدة تعليمية في الاسبوع.
- 5- زمن القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية (40) دقيقة ليكون زمن الوحدات التعليمية خلال ال (10) وحدات هو (400) دقيقة .
- 6- يبلغ زمن القسم الرئيسي (40) دقيقة ويشمل الجزء التعليمي تعليم المهارة ثم الجزء التطبيقي اي التدريب على المهارة المعنية تكرارها بدون اداة الشاخص ثم مع اداة الشاخص، ويتم تصحيح الاخطاء من خلال مدرسة المادة .
- 7- لقد حاولت الباحثات من خلال المنهج على تحقيق الاهداف الاتية:
 - ان يحقق المنهج (القسم الرئيسي) الهدف الذي وضع من اجله وهو تعليم المهارات قيد البحث .
 - التدرج في تعلم المهارات بأداة الشاخص بشكل تسلسلي وتدرجي في مستوى صعوبة المهارات المتضمنة في المنهج التعليمي .
 - ايضاح المهارات وتبسيطها، والتغذية الراجعة بأسلوب يتناسب مع المرحلة العمرية لعينه البحث .
 - تقدم المدرسة وبأسلوب التبادلي شرحاً وافياً للمهارة ثم تقوم بعرض المهارة امام عينه البحث وبعدها تسألهم عن اي استفسار او توضيح لأداء المهارة كي تقوم بشرح وعرض المهارة مرة ثانية، وبعد ذلك يتم توزيع الطالبات بشكل ازواج ولكل طالبة من كل زوج دور معين تقوم به فاحدهما تقوم بدور انجاز العمل واتخاذ القرارات الممنوحة لها مثل (بدء المهارة والانتهاؤها منها، اختيار المكان) وتسمى الطالبة المؤدية، بينما تقوم الطالبة الاخرى بدور المراقبة واعطاء التغذية الراجعة وتصحيح اخطاء الطالبة المؤدية مستندة على ذلك على المعلومات التي سبق وشرحتها المدرسة في ورقة الواجب، بعدها تقوم الطالبتان بتبادل الادوار فتصبح المؤدية مراقبه والطالبة المراقبة مؤدية وهكذا ويستمر العمل حتى نهاية القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية، اما دور المدرسة فهو مراقبة كل من الطالبتان (المؤدية-المراقبة) والاتصال بالطالبة المراقبة فقط، وفقاً للتخطيط الاتي :



- 3-4-5 الاختبارات البعدية: اجريت الاختبارات البعدية في تمام الساعة الواحدة ظهراً من يوم الاربعاء الموافق 2018/1/24 في قاعة الجمناسيوك وباستخدام الكاميرا نفسها والطريقة نفسها التي تم فيها تصوير الاختبارات القبلية، وتحت الظروف المكانية والزمانية نفسها .
- 3-5-5 تقويم الاداء المهاري: قامت الباحثات بتصوير الاختبارات مهارية بأداة الشاخص للاختبارين القبلي والبعدى، ثم تم عرض التصوير على لجنة من المقومات^(٥) وعددهن (4)، وقد تم

(٥) لجنة التقييم:

- أ.د. شيماء عيد مطر/ علم نفس، جمناسيوك ايقاعي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية .
- أ.د. غادة مؤيد/تعليم، جمناسيوك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد/جادرية
- أ.م.د. تماضر عبد العزيز/علم نفس، جمناسيوك ايقاعي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد/جادرية .



استخراج النتائج عن طريق حذف اعلى واطأ درجة ثم جمع الدرجتان الباقيتان وتقسيمها على (2) للحصول على الدرجة النهائية لكل طالبة .

3-5-6 الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثات الحقيبة الاحصائية (spss) اذ تم استخدام الرسائل الاتية :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- اختبار (T) للعينات المستقلة .
- 4- اختبار (T) العينات المتاخرة .
- 5- النسبة المئوية (خارج الحقيبة الاحصائية) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 نتائج اختبار (T.test) لمهارات اداة الشاخص في الجناستك الايقاعي في الاختبارين (القبلي- البعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 تحليل نتائج اختبار (T.test) لمهارات اداة الشاخص في الجناستك الايقاعي في الاختبارين (القبلي- البعدي) للمجموعة الضابطة:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارات اداة الشاخص في الجناستك الايقاعي للمجموعة الضابطة، قامت الباحثات باستخدام اختبار (T.test) للعينات المترابطة، وكما مبين بالجدول (3)

جدول (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارات اداة الشاخص في الجناستك الايقاعي

الدلالة الاحصائية	قيمته (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	17.249	0.872	6.100	0.706	1.500	رمي واستلام الشاخص من اسفل الرجل
معنوي	5.810	1.348	3.600	0.483	1.300	مرجه رقم 8 امام الجسم فوق الراس مع دوران الجسم
معنوي	11.389	0.970	4.500	0.000	1.000	مع وثبة الخطوة رمي واستلام الشاخص
معنوي	4.790	1.766	3.700	0.421	1.200	المرجة الدائرية المعاكسة مع خطوة الفالس

قيمته (T) الجدولية (1.833) تحت درجة مئوية (9) ومستوى دلالة (0.05)

تظهر النتائج المعروضة في الجدول (3) وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في كل مهارات اداة الشاخص في الجناستك الايقاعي للمجموعة الضابطة.

4-1-2 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

يتضح مما تقدم ان نتائج اختبار المهارات الاربعة بأداة الشاخص كانت معنوية في الاختبارات البعدية، والسبب هو المنهج المتبع الذي ساهم في تعلم عينه المجموعة الضابطة للمهارات قيد البحث، اذ ان ثلث المهارات جديدة على الطالبات ولم يسبق لهن تعلمها لذا فان تلك المهارات قد اثارت اهتمام الطالبات مما جعلهن يثابرن في تعلم تلك المهارات وخصوصاً ان تعلم تلك المهارات قد رافقتها الموسيقى التي كانت حافزاً جديداً مصاحباً في عملية التعلم مما ادى الى تعلم وتحسين مستوى اداء المجموعة الضابطة وهذا ما يؤكد مفتي ابراهيم في ان تعلم المهارات وتحسينها ناجمه عن الممارسة والتدريب والتشويق والدافعية⁽¹⁾، فضلاً عن التدرج في تعلم المهارات من السهل الى الصعب والتغذية الراجعة من قبل مدرسة المادة الى الطالبات والتي كانت عاملاً مساعداً في تعلم المهارات اضافة الى

• م.د. زينة خالد / تعلم ، جناستك ايقاعي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد/جادرية .

(1) مفتي ابراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تطبيق وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص 108 .



تشجيعها للطالبات والتركيز على التكرارات المستمرة للمهارات، حيث أكد (نزار الطالب) بأن ثناء المدرسة على النتائج التي يحققها المتعلم من وقت لآخر تعد طاقات جديدة وحافز لاجل بذل جهد أكثر لاجل التقدم⁽¹⁾.

4-2 نتائج اختبار (T.test) للمهارات أداة الشاخص في الجناستك الايقاعي في الاختبارين (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

4-2-1 تحليل نتائج اختبار (T.test) لمهارات أداة الشاخص في الجناستك الايقاعي في الاختبارين (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارات أداة الشاخص في الجناستك الايقاعي للمجموعة التجريبية استخدمت الباحثات اختبار (T.test) للعينات المترابطة، وكما يبين الجدول (4).

جدول (4)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لمهارات أداة الشاخص في الجناستك الايقاعي

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
رمي واستلام الشاخص من اسفل الرجل	1.600	0.842	8.600	0.697	21.000	معنوي
مرجه رقم 8 امام الجسم فوق الراس مع دوران الجسم	0.950	0.598	9.100	0.873	27.293	معنوي
مع وثبه الخطوة رمي واستلام الشاخص	1.100	0.316	7.500	0.848	20.948	معنوي
المرجحة الدائرية المعاكسة مع خطوة الفالس	1.300	0.672	8.300	1.251	17.747	معنوي

قيمة (T) الجدولية (1.833) تحت درجة مئوية (9) ومستوى الدلالة (0.05)

من الجدول (4) نلاحظ وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في كل مهارات الشاخص في الجناستك الايقاعي للمجموعة التجريبية.

4-2-2 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

تري الباحثات ان سبب تعلم لمهارات أداة الشاخص لدى المجموعة التجريبية والتحسين الكبير الذي ظهر هو المنهج الذي اعتمدته الباحثة والذي يتضمن استخدام الاسلوب التبادلي الذي سهل عملية التعلم وذلك من خلال كل ثنائي (مؤدي-ملاحظ) وهذا وفر فرصة كبيرة في معرفة تفاصيل المهارة لدى كل طالبة مما ساعد في سرعة استيعابها وبالتالي تعلمها، كما ان استخدام هذا الاسلوب يعد اسلوباً تعليمياً جديداً يختلف عن الاسلوب المتبع مما ولد لدى الطالبات شعوراً بالمسؤولية بحيث تتحمل الطالبة مسؤولية ملاحظة زميلتها وتحاول ارشادها للأداء الصحيح من خلال التغذية الراجعة التي تقولها لزميلتها اثناء تطبيقها للمهارة، ان هذا الاسلوب جعل الطالبة تتعايش مع هذا الاسلوب بصورة نظامية ومتكاملة وهذا ساعد على تحقيق الاهداف التعليمية المطلوبة بكفاية وفاعلية، كما اشارت (ميساء نديم) بان استخدام الاساليب التعليمية الحديثة داخل الوحدات التعليمية يساعد في وضوح الواجبات التعليمية المطلوب من المتعلمين تنفيذها في اثناء تطبيق الوحدات التعليمية مما يؤدي الى فهم واستيعاب افضل للمهارات وبالتالي ادائها بدقة مع اقتصاد بالوقت والجهد المبذول⁽²⁾.

(1) نزار الطالب؛ مبادئ علم النفس، بغداد، مطبعة الشعب، 1976، ص 116.

(2) ميساء نديم؛ مصدر سبق ذكره، ص 136.



3-4 نتائج اختبار (T.test) لمهارات اداة الشاخص في الجمناستك الاليقاعي في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:
1-3-4 تحليل نتائج اختبار (T.test) لمهارات اداة الشاخص في الجمناستك الاليقاعي في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (5)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلاله الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات لمهارات الشاخص قيد البحث

المهارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س		
رمي واستلام الشاخص من اسفل الرجل	0.870	6.100	0.697	8.600	7.053	معنوي
مرجهه رقم 8 امام الجسم فوق الراس مع دوران الجسم	1.348	3.600	0.873	9.100	10.810	معنوي
مع وثبه الخطوة رمي واستلام الشاخص	0.970	4.500	0.848	7.500	7.347	معنوي
المرجهه الدائرية المعاكسه مع خطوة الفالس	1.766	3.700	1.251	8.300	6.717	معنوي

*قيمة (T) الجدولية (1.743) تحت درجة مئوية (18) ومستوى الدلالة (0.05)

تظهر النتائج الموجودة في الجدول (5) وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وفي كل مهارات اداة الشاخص قيد البحث

2-3 مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية :

من خلال نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية اتضح ان المجموعة التجريبية قد حققت نتائج معنوية، و تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود الى تعليم المهارات وفق الاسلوب التبادلي الذي كان له الاثر الكبير في تعلم مهارات الشاخص في الجمناستك الاليقاعي، اذ ان هذا الاسلوب قد اتاح فرصة كبيرة للمتعلقات في اخذ دورهن في الملاحظة والمتابعة وتطبيق المهارات مما وفر فرصة كبيرة لديهن في التعلم والتقدم في الاداء، كما ان هذا الاسلوب استطاع ان يلبي حاجات المتعلقات لمعرفة كيفية تصحيح الاخطاء وكيفية اداء المهارات ومنذ بداية تعلم المهارة الى نهايتها . فضلاً عن فهم المهارات واستيعابها بشكل اسرع، وهذا ما اشارت اليه (ساهره رزاق) في ان الطالبة المبتدئة تحتاج الى معرفه كيفية اداء المهارة وذلك من خلال عرض النموذج الحي امامها⁽¹⁾، ان الاسلوب التبادلي يعمل على تحسين عملية التعلم وذلك من خلال المتعلمة المؤدية والمتعلمة الملاحظة مما يزيد من تذكر المتعلمة حيث تؤدي المتعلمة دور المؤدية وكذلك دور الملاحظة التي تلاحظ وتتابع اخطاء زميلتها محاولة اصلاح اخطاء الاداء مما يزيد من تذكر المتعلمة للمعلومات حول الاداء وتحدث تقدماً وتطوراً في مستوى اداءها، كذلك ان المنهج الذي اعتمدته الباحثة قد اعطى فرصة كافية للمتعلقات لانه قدم نوعاً مميزاً للتفاعل مايبين المؤديات والملاحظات وبين المنهج بحيث استجابت كل المتعلقات وبشكل سريع وعزز ذلك التغذية الراجعة التي كانت تعطى من قبل مدرسة المادة وفي كل الوحدات التعليمية .

اما المجموعة الضابطة فقد تعلمت بأسلوب (الشرح والعرض) من مدرسة المادة وهو الاسلوب المتبع في التدريس، وهذا الاسلوب لايراعي الفروق الفردية بين المتعلقات كون ان المفردات المقره هي مفردات يجب ان تتعلمها المتعلقات بغض النظر عن ميولهن ورغباتهن، وهذا ما اشارت اليه (دعاء محمد) وهو ان الاسلوب المتبع اسلوب لايعطي فرصة للمتعلقات للتفاعل الاجتماعي والتزود بالمعلومات والخبرات اثناء عملية التعلم⁽²⁾.

(1) ساهره رزاق؛ اثر النموذج بواسطة الاجهزة السمعية البعدية على الاداء الحركي في الجمناستك الاليقاعي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 1993، ص 80.

(2) دعاء محمد؛ تأثير استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم مسابقة رمي القرص، اطروحة دكتوراة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، 2000، ص 100.



5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

لقد توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان لكلا الاسلوبين (الاسلوب التبادلي والاسلوب المتبع) لهما تأثير ايجابي في تعلم مهارات اداة الشاخص في الجمناستك الايقاعي .
- 2- لقد تفوق الاسلوب التبادلي على الاسلوب المتبع ايجابياً في تعلم مهارات اداة الشاخص في الجمناستك .
- 3- ان الاسلوب التبادلي قد اظهر بأن للمتعلّمت قدرات وقابليات على استيعاب المهارات قيد البحث بشكل افضل من المتعلّمت اللواتي طبق عليهن الاسلوب المتبع .
- 4- ان الاسلوب التبادلي قد راعى الفروق الفردية ، وذلك من خلال ادوار (المؤدي-الملاحظ) ولكل المتعلّمت في المجموعة التجريبية .

2-5 التوصيات:

في ضوء ما توصلت اليه الباحثة في نتائج، توصي الباحثة بما يأتي:

- 1- ضرورة استخدام الاسلوب التبادلي في عملية التعلم لتوفير الجهد والوقت من المدرس في ايصال المعلومات للمتعلّمين .
- 2- اعتماد مناهج تعليمية بنفس الاسلوب التبادلي لمهارات اساسية اخرى ولرياضات اخرى .
- 3- اعتماد هذا المنهج لتعليم فئات عمرية مختلفة في الجمناستك الايقاعي وفي العاب اخرى .

المصادر

- 1- آسيا كاظم الجنابي؛ الايقاعات المختلفة و اثرها على التعلم في درس الجمناستك الايقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد، 1983.
- 2- اميرة عبد الواحد، شيماء عبد؛ اسس تعليم الجمناستك الايقاعي، بغداد، مكتب النور، 2010 .
- 3- دعاء محمد؛ تأثير استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم مسابقة رمي القرص، اطروحة دكتوراه، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، 2000.
- 4- ساهره رزاق؛ اثر النموذج بواسطة الاجهزة السمعية البعيدة على الاداء الحركي في الجمناستك الايقاعي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 1993
- 5- محمود داوود الربيعي؛ طرائق واساليب التدريس المعاصرة، ط1: (اربد، دار العلم الحديث للطباعة والنشر، 2005م).
- 6- مفتي ابراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تطبيق وقيادة، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- 7- ميساء نديم؛ استراتيجية التعلم الذاتي باستخدام وسائط فائقة التداخل واثرها في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بأداة الشاخص في الجمناستك الايقاعي، واطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2010.
- 8- نزار الطالب؛ مبادئ علم النفس، بغداد، مطبعة الشعب، 1976.
- 9- نوال ابراهيم شلتوت وميرفت علي خفافة؛ طرق التدريس في التربية الرياضية، ط، ج2: (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2007).
- 10- وجيه محبوب، اسيا كاظم؛ الجمناستك الايقاعي الحديث، بغداد مطبعة دار الحكمة، 1980.

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير التعلم المقترن بنموذج الفيديو في بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للمبتدئين بعمر 12-14 سنة

أ.د فاتن محمد رشيد
م.م وسام عوني صالح
جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى :

- إعداد نموذج فيديو للأداء الفني برفعة النتر.
- التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للمبتدئين بعمر 12-14 سنة.
- التعرف على تأثير النموذج الفيديو وبعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للمبتدئين بعمر 12-14 سنة.

يفترض الباحثان :

- أن نموذج الأداء الفني الفيديو له تأثير في بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للرباعين المبتدئين بعمر من 12-14 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للرباعين المبتدئين بعمر من 12-14 سنة.
- وتكونت عينة البحث من 5 رباعين مبتدئين، وبهذا فقد شكلت عينة البحث نسبة 25% من المجتمع الكلي.

قام الباحثان بإجراء الاختبار القبلي لعينة البحث لغرض التعرف على بعض المتغيرات الكينماتيكية قام بإعداد نموذجي التعلم الفيديو وتم تطبيق النموذج من خلال وحدات تعليمية بلغ عددها 18 وحدة تعليمية لكل أسبوع 4 وحدات تعليمية استمرت لمدة أربعة أسابيع ونصف ثم أجرى الباحثان الاختبار البعدي بعد الانتهاء من الوحدات التعليمية. ثم معالجة النتائج إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS .

وتوصل الباحثان إلى عدد من الاستنتاجات أهمها:

- أن النموذج الفيديو كان له مساهمة في تحسين متغيرات البحث الكينماتيكية لرفعة النتر للرباعين المبتدئين .
- أما أهم التوصيات فهي:
- ضرورة وجود أساليب تعليمية وتدريبية مختلفة للارتقاء بمستوى الأداء للرباعين المبتدئين برفع الأثقال .
- تضمين الوحدات التعليمية والتدريبية لنماذج مثالية فيديو مجزئة ومتصلة لتحسين المتغيرات الكينماتيكية للرباعين المبتدئين .



Abstract

The aims of the study:

- Designing models Motor–video for snatch artistic performance.
- Identifying the kinematical variables of snatch artistic performance in beginner weightlifters aged 12–14 years old.
- Identifying the effect of these models Motor – video on of some kinematical variables in beginner weightlifters aged 12–14 years old.

Hypothesis of the study:

- Learning using artistic performance models Motor–video has a great effect on performing some kinematical variables and achievement of snatch in beginner weightlifters aged 12–14 years old.
- There are significant statistical differences between pre and posttests in artistic performance, kinematical variables and achievement in beginner weightlifters aged 12–14 years old.

Procedures:

The subjects were (5) beginner weightlifters divided into two groups Motor – video. Each group consisted of five weightlifters. Pretests were conducted on the subjects to identify the level of artistic performance, the kinematical variables and achievement. The researcher prepared two models of learning visual The model were applied on the subjects within a 18 learning session with four session per week for four weeks and a half followed by the posttest for retention of learning test. The data was collected and treated using SPSS.

Conclusions:

- The model Motor–video improved beginner weightlifters' artistic performance and achievement.

Recommendations:

- The necessity of designing different teaching and training styles for improving beginner weightlifters' performance.
- Including Motor–video model within training and teaching session to improve beginner weightlifter's artistic performance and achievement.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد رياضة رفع الاثقال إحدى الرياضات الفردية التي يتطلب فيها الإنجاز والاعتماد على القدرات الذاتية لحظة الأداء ولا يخفى علينا بأن تحقيق الإنجاز يأتي من خلال تضافر الجهود في رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتحسين مستوى الاداء الفني للرفعات، فقد يخفق لاعب رفع الاثقال في تحقيق رقم قياسي عالمي رغم ان قدراته العضلية تسمح له بذلك لعدم تمكنه من ضبط الأداء الفني للرفعات .

وتبرز رفعة النتر كإحدى الرفعات الأولمبية التي تتطلب الى أداءً فنياً (تكنيك) لتساعده في الإنجاز الرياضي وأيضاً تتطلب الكشف عن أسباب أخطاء فن الأداء ووضع التصور المبدئي لعلاج هذه



الأخطاء أن تحديد المبادئ والأسس الميكانيكية بصورة كمية ودقيقة لأي أداء ومنها الاداء في رفعة النتر يعتمد على التحليل الحركي، إذ إن التحليل الحركي يجيب على العديد من التساؤلات حول شكل الحركة وهدفها والمقارنة بين الحركة الجيدة والحركة الأقل جودة ويوضح لنا الفروق بين الحركات الجيدة التي هي على درجات متقاربة "كما ان المستويات العالية لا يمكن أن تتطور إلا من خلال التحليل الحركي" (1).

ولكي يحقق الرابع نتائج متقدمة في عملية رفع الثقل يجب أن يمتلك فن أداء جيد اضافة الى استخدام قدراته البدنية في إنجاح الرفعات المهمة في المنافسات ومنها رفعة النتر بقسميها الرفع الى الصدر ثم النتر إلى الأعلى لما لها من أهمية لدى الرابع إذ يعتمد الرابع الجيد في الفوز على هذه الرفعة وكذلك اتقان أدائها الفني لرفعة النتر من خلال التحليل الحركي للأداء الفني الأكثر اقتصاداً من ناحية القوة والمتغيرات الكينماتيكية التي تساهم في تطوير رفعة النتر ويجب على المدرب أو المعلم عند التعامل مع المبتدئين يجب العمل على ضبط وتثبيت الأداء الفني للرفعة قبل أن يفكر في الإنجاز . وهنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع نموذجين للأداء الفني لأبطال أولمبيين وعالميين ومحليين في رفعة النتر ويكون هذا النموذج متحرك (فيديو) لكي يساهم في تطوير المتغيرات الكينماتيكية والاقتصاد بالجهد والتخلص من الحركات الزائدة التي تتواجد عند الرابعين المبتدئين.

2- مشكلة البحث:

تعد فئة الأشبال المبتدئين النواة الأولى لأي فعالية رياضية يبدأ خلالها تعليم وتدريب المهارات الأساسية لمختلف أنواع الرياضات، لذا وجب ان نرسخ في أذهانهم الأداء الفني الصحيح وبالتالي يكون واجباً حركياً ملموساً، ومن خلال اطلاع الباحثان على مجموعة من الدراسات العراقية التي تناولت التحليل الحركي للرفعات النظامية برفع الأثقال ونتائج التحليل الحركي للرفعات النظامية لرفع الأثقال فضلاً عن أجراء مقابلة مع عدد من الشخصيات الأكاديمية والتدريبية والتحكيمية (*) .

ووجدنا ان هناك مجموعة من الأخطاء البايوميكانيكية التي يرتكبها عدد من الرابعين والتي تؤثر سلباً بشكل كبير في فن الاداء لرفعة النتر وعدم الاقتصاد بالجهد المبذول مما يؤثر سلباً في الانجاز وكذلك قلة اعتماد المدربين العراقيين في مناهجهم التعليمية والتدريبية لتمرينات خاصة أو برامج عرض خاصة بتصحيح تلك الأخطاء لدى الرابعين المبتدئين، هذا ما دفع الباحثان الى اعداد هذه الدراسة، تصحيح تلك الأخطاء البايوميكانيكية في رفعة النتر لدى الرابعين الاشبال المبتدئين التي تؤثر بشكل كبير على الأداء الفني من خلال وضع أنموذج للأداء الفني لأبطال في رفع الأثقال لتصحيح هذه الأخطاء والارتقاء بالمستوى الفني للرباعين المبتدئين

3- أهداف البحث:

- 1-3-1 إعداد نموذج فيديو للأداء الفني برفعة النتر.
- 2-3-1 التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للمبتدئين بعمر 12-14 سنة.
- 3-3-1 التعرف على تأثير النموذج الفيديوي وبعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للمبتدئين بعمر 12-14 سنة .

4- فروض البحث: يفترض الباحث:

- 1-4-1 أن نموذج الأداء الفني الفيديوي له تأثير في بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للرباعين المبتدئين بعمر من 12-14 سنة.
- 2-4-1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للرباعين المبتدئين بعمر من 12-14 سنة .

(1) وجيه محبوب؛ التحليل الحركي الفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية: (مطابع التعليم العالي، 1990) ص15 .

(*) - د. علي شويط السوداني / أستاذ / التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

- د. صفاء عبد الوهاب إسماعيل / أستاذ مساعد / التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى .

- عماد سلامة / حكم دولي / بكالوريوس هندسة / رئيس الاتحاد الفرعي لرفع الأثقال فرع صلاح الدين .



5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: الرباعون الأشبال المبتدئون لمدرسة الطفل الموهوب التابعة للاتحاد الفرعي لرفع الأثقال في محافظة صلاح الدين.
- المجال الزمني: من 2017/3/9 ولغاية 2017/8/5 .
- المجال المكاني: قاعة منتدى صلاح الدين الأيوبي للأثقال .
- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي، وتصميم المجموعة (التجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها إذ "يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية جميعها باستثناء متغير التابع، إذ يقوم الباحث بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي" (1).

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث وهم مدرسة الطفل الموهوب التابعة للاتحاد المركزي لرفع الأثقال محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم 20 مبتدئاً وتم اختيار 5 مبتدئين عمدياً لأجراء البحث عليهم والبالغ أعمارهم من 12-14 سنة لتمثل عينة البحث، وبهذا فقد شكلت المجموعة التجريبية نسبة 25% من المجتمع الكلي والجدول (1) يبين تجانس عينة البحث من حيث القياسات الانثروبومترية.

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث من حيث الاعمار والاوزان والاطوال ومعامل الالتواء

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	ع	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	12.600	12.500	0.699	0.780
2	الوزن	كغم	40.400	38.000	6.963	0.783
3	الطول الكلي	متر	1.484	1.480	0.094	0.277
4	طول الذراع	متر	0.555	0.555	0.055	-0.299
5	طول الجذع	متر	0.402	0.395	0.037	0.955
6	طول الرجل	متر	0.848	0.830	0.061	1.066
7	طول الفخذ	متر	0.429	0.430	0.037	0.528
8	طول الساق	متر	0.488	0.470	0.044	0.873

وبما أن درجة معامل الالتواء محصورة بين ± 3 فهذا معناه أن العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً .

وجداول (2) يبين تكافؤ عينة البحث من حيث تقييم الأداء والانجاز للمجموعتين (صوري وحركي - فيديوي).

جدول (2)

يبين تكافؤ عينة البحث من حيث تقييم الأداء والانجاز للمجموعتين (صوري وحركي - فيديوي).

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجاميع	س	ع	س-ف	ه-ف	قيمة (T)	نسبة الخطأ
1	تقييم الاداء / 20	درجة	فيديوي	11.300	0.274	-0.400	0.480	0.834	0.428
			صوري	11.700	1.037				
2	الإنجاز	كغم	فيديوي	28.000	4.472	1.000	3.240	0.309	0.766
			صوري	27.000	5.701				

* (درجة الحرية = ن - 2 = 8) " " معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$



2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

2-3-1 الأجهزة المستخدمة:

- ميزان طبي .
- آلة تصوير فيديو سريعة عدد (1) نوع (Casio) ذات سرعة (120) صورة /ثا يابانية الصنع.

- آلة تصوير فيديو عدد (1) نوع (Nikon) يابانية الصنع .

- برنامج تحليل نوع (kinovea).

- جهاز حاسوب نوع (Dell).

2-3-2 الأدوات المستخدمة:

- شريط قياس متري

- بوستر صور عدد (3) .

- بار رفع اثقال مع أقراص حديدية .

2-4 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية .

- شبكة الانترنت .

2-5 المتغيرات الكينماتيكية: تكونت المتغيرات الكينماتيكية من خمسة عشر متغيراً .

وهي كالآتي :

1. زمن سحبة 1: وتقاس من لحظة البدء برفع الثقل وإلى لحظة وصوله للركبة ووحدة قياسه (الثانية).
2. زمن وصول الثقل إلى الورك: وتحسب من لحظة بداية رفع الثقل من الأرض وإلى لحظة وصوله إلى الورك ووحدة قياسها (الثانية) .
3. الزمن من سحبة 1 إلى 2: وهي الزمن من لحظة وصول الثقل إلى مستوى الركبة وإلى لحظة وصوله إلى مستوى الورك ووحدة قياسها (الثانية) .
4. زمن وصول الثقل من الأرض إلى أقصى ارتفاع : وتقاس من لحظة رفع الثقل من الأرض وإلى لحظة وصوله إلى أقصى ارتفاع ووحدة قياسه (الثانية) .
5. سرعة زاوية للجذع عند سحب 1: وتقاس من أول مظهر لحركة الجذع عند هذه المرحلة وإلى لحظة توقف حركته ووحدة قياسه (د/ثا) .
6. سرعة زاوية للفخذ (الركبة) عند سحب 1: وتقاس من أول مظهر لحركة الفخذ عند هذه المرحلة وإلى لحظة توقف حركته ووحدة قياسه (د/ثا).

2-6 التصوير الفيديوي: بهدف تحقيق وضمان الملاحظة العلمية التقنية استخدم الباحث التصوير الفيديوي إذ تم وضع آلة تصوير (يابانية) الصنع نوع (caslo) الأولى من الجانب الأيسر للرباع وعلى بعد (2.5) م وبارتفاع (1) م على منصة الرفع أما الأخرى فتكون من الأمام من نوع (Nikon) وعلى بعد (4) م وبارتفاع (1.06) م عن منصة الرفع أيضاً. ويهدف الباحث من خلال استخدام التصوير الجانبي إلى التعرف على المتغيرات الكينماتيكية أما آلة التصوير الأمامية فتفيد في تحديد أخطاء فن الأداء من الناحية القانونية التي تخضع لقانون تحكيم مسابقات الأشبال من قبل محكمين معتمدين من قبل الاتحاد المركزي العراقي لرفع الأثقال (*).

2-7 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف 2017/3/30 على مجموعة من الرباعين المبتدئين من مجتمع البحث البالغ عددهم (3) وهم من خارج

(*) المحكمين :

- عماد سلامة / حكم دولي/ رئيس الاتحاد الفرعي صلاح الدين لرفع الأثقال .
- منذر داود محسن ال بلال / حكم دولي/الاتحاد العراقي المركزي لرفع الأثقال .
- علي مهدي عبدالصاحب / حكم دولي / الاتحاد العراقي المركزي لرفع الأثقال.



عينة البحث الهدف منها التعرف على إمكانية التصوير بالآتي التصوير واستقبال الفيلم على الحاسوب ووضوح الصورة ودقة البيانات التي تم الحصول عليها من نظام التحليل الفيديوي المستخدم.

2-8 الاختبار القبلي: قام الباحثان مع فريق العمل المساعد^(**) بإجراء الاختبار القبلي يوم الأربعاء الموافق 2017/4/5 في تمام الساعة الرابعة عصراً إذ تم إعطاء لكل لاعب ثلاث محاولات لرفعة النتر حسب ما هو معمول به في مسابقات الأشبال في العراق، وتم تفرغ البيانات على ورق وتسجيل المحاولات باستخدام آلي تصوير فيديوية من الجانب الايسر والامام. لغرض تقييم الأداء من قبل المحكمين بواسطة الكامرة الأمامية وتحليل المتغيرات الكينماتيكية بواسطة الكامرة من اليسار.

2-9 إعداد أنموذج التعلم: قام الباحثان بإعداد نموذج الفيديوي وتضمن الأنموذج الفيديوي مقاطع لبطل اولمبيات البرازيل (ريو) وبطولة اوربا للشباب 2016 وبطولة اسيا لشباب 2017.

2-10 تطبيق أنموذج التعلم في الجزء الرئيسي: تم تطبيق أنموذج التعلم في يوم السبت الموافق 2017/4/8 وكما هو موضح في الملحق (1) إذ بلغت الوحدات التعليمية أربع وحدات لكل أسبوع وكانت في أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء، الخميس) وبلغت أربعة أسابيع وكان زمن الوحدة التعليمية ساعة واحدة للجزء الرئيسي من الوحدة الذي أكتفى الباحثان بالتدخل فيه حيث تم عرض الأنموذج التعليمي الفيديوي عن طريق الداتا شو للمجموعة التي تستخدم الانموذج الفيديوي من خلال الجزء التعليمي الخاص بالجزء الرئيسي .

2-11 اهم الملاحظات التي تم استخدامها في الوحدات التعليمية:

- تشاهد المجموعة الأولى الفيديوات ، بعدها يطبق المبتدئ الحركة المطلوبة من قبل المدرب.
- يصحح الخطأ من قبل المدرب المسؤول عن الرباع المبتدئ .
- يعود الرباع ليشاهد الحركة الصحيحة في الفيديو مرة أخرى .
- يطبق الحركة مرة أخرى الى ان يتم تطبيق الحركة بشكل صحيح .
- يبدأ الرباع بتطبيق الأداء من شكل الحركة بدون أداة وصولاً إلى التطبيق بالعصا ومن ثم استخدام البار فقط وصولاً الى التطبيق بإضافة الأوزان الى البار بشكل تدريجي وحسب الفروق الفردية لكل رباع .

- اكتفى الباحثان بالتدخل في الجزء الرئيسي فقط لتطبيق نموذج البحث المستخدم .

2-12 الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم الأربعاء الموافق 2017/5/10 في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى قاعة منتدى صلاح الدين الأيوبي، بعد الانتهاء من تطبيق كافة الوحدات التعليمية، وحرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي كانت في الاختبارات القبلية.

2-14 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS واختيار ما يلائم البحث منها فيما يخص نتائج الاختبارات :

- الوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- الخطأ المعياري .
- متوسط الفروق
- معامل الالتواء .

(**) فريق العمل المساعد .

التحصيل الدراسي	الاسماء
دكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة	نكتل مزاحم خليل
دكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة	زياد سالم
طالب ماجستير	رضوان كاظم علي



T - test للعينات المستقلة .

T - test للعينات المترابطة .

الجزء

- النسبة المئوية⁽¹⁾ = $100 \times \frac{\text{الكل}}{\text{الكل}}$

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار (القبلي- بعدي) للمتغيرات الكينماتيكية للمجموعة الفيديوي :

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فروق الأوساط وانحرافات الخطأ المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطأ في الاختبار (القبلي- بعدي) للمتغيرات الكينماتيكية لمجموعة الفيديوي

ت	المتغيرات/(فيديوي)	وحدة القياس	الاختبار	س	ع	س- ف	ع- ف	هـ	قيمة (T)	قيمة sig
1	زمن سحبة 1	ثانية	قبلي	.583	.135	.271	.073	.033	8.31	**.001
			بعدي	.312	.093					
2	زمن وصول الثقل الى الورك	ثانية	قبلي	.774	.164	.144	.063	.028	5.14	**.007
			بعدي	.630	.120					
3	زمن من سحبة 1 الى سحبة 2	ثانية	قبلي	.191	.067	.049	.020	.009	5.59	**.005
			بعدي	.142	.053					
4	زمن وصول الثقل من الارض الى اقصى ارتفاع	ثانية	قبلي	.849	.332	.135	.087	.039	3.45	*.026
			بعدي	.714	.292					
5	سرعة زاوية للجذع عند سحب 1	درجة/ ثا	قبلي	164.356	37.361	-	1.368	.612	-	**.000
			بعدي	184.000	37.815	19.644			32.11	
6	سرعة زاوية للركبة عند سحب 1	درجة/ ثا	قبلي	134.882	18.419	-	4.005	1.791	-	**.000
			بعدي	153.800	15.401	18.918			10.56	

• معنوي اذا كانت قيمة sig > (0.05).

من خلال الجدول (3) يتبين أن قيم المتغيرات الكينماتيكية للمجموعة التجريبية (فيديوي) للاختبارين القبلي-البعدي حيث في متغير (زمن سحبة 1) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (0.583) وبانحراف معياري قدره (0.135) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي بقيمة (0.312) وبانحراف معياري قدره (0.093) وبلغ قيمة فروق الأوساط (0.271) وانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (0.073) وبلغ الخطأ المعياري بقيمة (0.033) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (8.31) وبنسبة خطأ قدرها (0.001) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي).

ومن خلال الجدول (3) يتبين أن قيم متغير (زمن وصول الثقل الى الورك) حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (0.774) وبانحراف معياري قدره (0.164) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي بقيمة (0.630) وبانحراف معياري قدره (0.120) وبلغ فروق الأوساط (0.144) وانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (0.063) وبلغ الخطأ المعياري بقيمة (0.28) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (5.14) وبنسبة خطأ قدرها (0.007) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي).

(1) وديع ياسين محمد التكريتي و حسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص102.



ومن خلال الجدول (3) يتبين أن قيم متغير (زمن من سحبة 1 الى سحبة 2) حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (0.191) وبانحراف معياري قدره (0.067) أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي بقيمة (0.142) وبانحراف معياري قدره (0.053) وبلغ فروق الأوساط (0.049) وانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (0.020) وبلغ الخطأ المعياري بقيمة (0.009) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (5.59) وبنسبة خطأ قدرها (0.005) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي).

من خلال الجدول (3) يتبين أن قيم متغير (زمن وصول الثقل من الأرض الى أقصى ارتفاع) حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (0.849) وبانحراف معياري قدره (0.332) أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي بقيمة (0.714) وبانحراف معياري قدره (0.292) وبلغ فروق الأوساط (0.135) وانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (0.087) وبلغ الخطأ المعياري بقيمة (0.039) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (3.45) وبنسبة خطأ قدرها (0.026) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي).

ومن خلال الجدول (3) يتبين أن قيم متغير (السرعة الزاوية للجذع عند السحبة 1) حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (164.356) وبانحراف معياري قدره (37.361) أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي بقيمة (184.000) وبانحراف معياري قدره (37.815) وبلغ فروق الأوساط (-19.644) وانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (1.368) وبلغ الخطأ المعياري بقيمة (0.612) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (-32.11) وبنسبة خطأ قدرها (0.000) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي).

ومن خلال الجدول (3) يتبين أن قيم متغير (السرعة الزاوية للركبة عند السحبة 1) حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (134.882) وبانحراف معياري قدره (18.419) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (153.800) وبانحراف معياري قدره (15.401) وبلغ فروق الأوساط (-18.419) وانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (4.005) وبلغ الخطأ المعياري بقيمة (1.791) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (-10.56) وبنسبة خطأ قدرها (0.000) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي).

3-4-1 مناقشة نتائج الاختبار (القبلي-بعدي) للمتغيرات الكينماتيكية لمجموعة الانموذج الفيديوي :

من خلال ملاحظة الجدول (3) نجد أن جميع الأزمان في المتغيرات الكينماتيكية بلغت معنوية في السحبة الأولى والسحبة الثانية وزمن وصول الثقل من الأرض الى أقصى ارتفاع و زمن مرحلة السقوط تحت البار، ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان الاقتصاد في زمن مراحل الأداء لمختلف الأزمان المذكورة وزيادة التحكم في انحراف الثقل عن الجسم وتقليل من زمن الرفع الكلي وبالتالي تحسين الأداء الفني والجهد المبذول للرباع وهذا ما يؤكد (سعد نافع) "ان تحسين فن أداء الرفع بأقصر زمن وأقل جهد متعلق ببعد الثقل عن الجسم حيث كلما كبرت المسافة بين الثقل والجسم كبر الزمن"⁽¹⁾.

أما في ما يخص السرعة الزاوية فنجد أن السرعة الزاوية للجذع عند السحبة الأولى و السرعة الزاوية للركبة عند السحبة الأولى كانت جميعها معنوية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن العلاقة بين السرعة والزمن هي علاقة عكسية أي كلما قل الزمن زادت السرعة وهذا ما وجدناه في متغيرات السرعة والزمن لمتغيرات البحث .

ويعزو الباحث ان تأثير الانموذج الفيديوي كان له التأثير الجيد في تحسين جميع متغيرات البحث الكينماتيكية وهذا ما يؤكد فرض البحث الثاني .

(1) سعد نافع؛ العلاقة بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية في رفعة النتر: (جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، 1998) ص105 .



4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج المتحققة في هذه الدراسة توصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات:
- إن النموذج الفيديوي كان لهما مساهمة في تحسين فن الأداء والإنجاز لرفعة النتر للرباعين المبتدئين .
 - إن العينة من خلال استخدام الأنموذج الفيديوي كان هناك تحسن في زمن وسرعة الأداء أفضل في متغيرات البحث الكينماتيكية .

2-4 التوصيات :

- في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يأتي :
- ضرورة وجود أساليب تعليمية وتدريبية مختلفة للارتقاء بمستوى الأداء للرباعين المبتدئين برفع الأثقال .
 - تضمين الوحدات التعليمية والتدريبية لنماذج مثالية فيديوية لتحسين فن الأداء والإنجاز للرباعين المبتدئين
 - ضرورة الاهتمام بالتحليل الحركي (الكينماتيكي) لما له من الأثر الفعال في تشخيص الأخطاء وتحسين مستوى الأداء والإنجاز للرباعين المبتدئين .
 - إجراء بحوث ودراسات على فئات عمرية أخرى او على متغيرات بحثية أخرى .
 - إجراء دراسات مشابهة لفعالية رفعة الخطف ولمتغيرات كينماتيكية أخرى .

المصادر:

- وجيه محجوب؛ التحليل الحركي الفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية: (مطابع التعليم العالي، 1990).
- بسام سعد؛ الموسوعة الثقافية العامة الألعاب الرياضية، ط1: (دار الجيل، بيروت، 1999) .
- نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004) .
- وديع ياسين محمد التكريتي و حسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) .



الملاحق

الملحق (1)

الوحدات التي طبقت فيها أنموذجي البحث وكانت (4) وحدات لكل أسبوع حسب الأيام الآتية
(السبت، الأحد، الاثنين، الأربعاء، الخميس)

- الوحدة : الأولى
- زمن القسم الرئيسي فقط من الوحدة = 60 د.

يتم عرض الصور والبوسترات للمجموعة الصورية يتم عرض أفلام الفيديو للمجموعة الفيديوية				الجزء التعليمي 10د.	الجزء الرئيسي 50د.
الوزن المستخدم	التكرارات	التمارين المستخدمة	الدقائق	الجزء التطبيقي 50د.	
بدون وزن	10	الوضع الابتدائي	10د.		
وزن العصا	10	الوضع الابتدائي	10د.		
بدون وزن	10	الوضع الابتدائي + السحبة الأولى	10د.		
وزن العصا	10	الوضع الابتدائي + السحبة الأولى	10د.		
وزن البار 20كغم	10	الوضع الابتدائي + السحبة الأولى	10د.		

- الوحدة : الثامنة عشر
- زمن القسم الرئيسي فقط من الوحدة = 60 د.

يتم عرض الصور والبوسترات للمجموعة الصورية يتم عرض أفلام الفيديو للمجموعة الفيديوية				الجزء التعليمي 10د.	الجزء الرئيسي
الوزن المستخدم	التكرارات	التمارين المستخدمة	الدقائق	الجزء التطبيقي 50د.	
وزن بار+20	5	الوضع الابتدائي + السحبة 1 + السحبة 2+مرحلة السقوط تحت البار+ النتر	15د.		
وزن بار+22.5	5	الوضع الابتدائي + السحبة 1 + السحبة 2+مرحلة السقوط تحت البار+ النتر	15د.		
وزن بار+25	5	الوضع الابتدائي + السحبة 1 + السحبة 2+مرحلة السقوط تحت البار+ النتر	20د.		



استخدام برنامج التحليل الاحصائي (data volley4) لدراسة فاعلية اداء المهارات الاساسية للاعبى النخبة واثرها بترتيب فرق المقدمة للأندية العراقية بكرة القدم الطائرة

أ.م.د شهاب غالب شهاب أ.د محمد عوفي محمد أ.م.د عقيل حسن فالح

جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

shabealasdiy@gmail.com

dr_morvolley@yahoo.com

AqeelAlhassan@yahoo.com

المخلص

تكمن اهمية البحث من خلال الخوض في موضوع جديد يخص الاحصاء الانبي اثناء المباراة وتسلط الضوء على اهمية المدرب الاحصائي واستخدام برنامج احصائي معتمد دوليا من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة والتعرف على فائدة هذا التطبيق على فرق اندية النخبة ضمن الدوري العراقي وصولا الى نتائج من الممكن ان تعمم على بقية الفرق. وجاءت مشكلة البحث من معوقات عمل الكادر التدريبي وبالأخص المدرب الاول اثناء سير المباراة، وتأثر المدرب بأجواء المباراة الحماسية والاندماج مع شدة وإيقاع المباراة مما يشكل عبء نفسي وفكري اثناء المنافسة على المدرب وبالتالي صعوبة في اتخاذ القرارات الحاسمة في اللحظات التي يكون الفريق احوج الى التغير في الاداء الخططي نتيجة الضغوط الكثيرة، لذلك هدف البحث هو التعرف على مستوى فاعلية الاداء للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة عن طريق البرنامج الاحصائي لعينة البحث، وكانت عينة البحث بتمثله بلاعبى اندية النخبة ضمن الدوري العراقي بالكرة الطائرة (المربع الذهبي)، وقد اوصى الباحثون بضرورة الاعتماد على المدرب الاحصائي في كشف الازخطاء اثناء سير المباراة وبعد المباراة لما يوفره من معلومات تعمل على تغير نتائج المباراة .

Abstract

The importance of research lies from During the course of a new topic related to the statistics during the game and highlight the importance of the statistical trainer and the use of an internationally recognized statistical program of the International Federation of Volleyball and to know the usefulness of this application to elite teams in the Iraqi league to the results can be circulated to the rest of the teams . The problem of the research came from the obstacles of the work of the training staff, especially the first coach during the course of the match. The coach was influenced by the atmosphere of the game and the enthusiasm and integration with the intensity and rhythm of the game, which constitutes a psychological and intellectual burden during the competition on the coach and thus difficult to make critical decisions in moments when the team needs to change in performance The goal of the research to identify the level of effectiveness of the performance of the basic skills of volleyball through the statistical program of the sample of the search, and the sample of the study represented by the elite clubs in the Iraqi league volleyball (box For gold), researchers have recommended the need to rely on statistical coach revealed mistakes during the course of the game and after the game as it provides information working to change the match results



1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أخذت التطبيقات الالكترونية تدخل المجال الرياضي بشكل واسع ومفصل وفي كافة تفاصيل الرياضة ولم تقتصر على لعبة محددة، وأصبح التنافس حاد وقوي بين شركات البرمجة في طرح برامجيات تخدم الجانب الرياضي وسوق العمل الرياضي، وفي التمتع والبحث بتلك التطبيقات سوف نجد تعدد انواعها وأشكالها والأجهزة التي تعمل عليها سواء كانت اجهزة كومبيوتر او اجهزة لوحية او حتى اجهزة الجوال وكل هذه الاجهزة توفر معلومات واسعة عن ادق تفاصيل اللعبة او المباراة او الفريق وأعضائه وبالتالي سوف توفر خزين من المعلومات يمكن للمدرب استدعائها بالوقت الذي يراه مناسب وحسب متطلبات النشاط الذي يرغب الخوض فيه.

وبمتابعة لعبة الكرة الطائرة سنرى ولوج تلك التطبيقات ضمن ادبيات التدريب لمعظم الفرق العالمية والعربية وحتى المحلية، وأصبح لزاما على كل فريق الاستفادة من تلك التطبيقات سواء على مستوى الاعداد العام للفريق او الخاص او المنافسات من قبل المدرب المسئول عن اعداد ذلك الفريق، حتى اخذت تلك التطبيقات تحتل صفة رسمية ضمن مستلزمات الاعداد لكادر الفريق ومدرب مختص في تلك البرامجيات يعمل على توفير كافة البيانات الخاصة باللاعبين ومتطلباتهم البدنية والمهارية والفنية ... الخ . وظهر حديثا صفة المدرب الاحصائي للفريق والذي يعتمد في جل عمله على تطبيقات احصائية وجمع البيانات لأعضاء الفريق اثناء المنافسة والذي اعطاه دور قيادة في توفير المعلومات الانية للمدرب على شكل تغذية راجعة سواء بالصوت او الاستثمارات الخطئية والرقمية التي تكشف نقاط القوة والضعف سواء للاعبي الفريق وللفرق المنافس وإعطاء الحلول السريعة للمدرب لغرض التصرف اثناء المباراة . ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال الخوض في موضوع جديد يخص الاحصاء الانبي اثناء المباراة وتسلط الضوء على اهمية المدرب الاحصائي واستخدام برنامج احصائي معتمد دوليا من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة والتعرف على فائدة هذا التطبيق على فرق اندية النخبة ضمن الدوري العراقي وصولا الى نتائج من الممكن ان تعمم على بقية الفرق التي لا تزال تعمل من دون الاهتمام بهذا الاسلوب من التقييم الاحصائي الذي يكون داعما حقيقيا للمدرب اثناء سير المباراة وما له من امكانية في قلب نتائج المباريات لصالح الفريق الذي يضم في صفوفه المدرب الاحصائي .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثين في مجال لعبة الكرة الطائرة تم تشخيص بعض المشاكل التي تعيق عمل الكادر التدريبي وبالأخص المدرب الاول اثناء سير المباراة ، وتأثر المدرب بأجواء المباراة الحماسية والاندماج مع شدة وإيقاع المباراة مما يشكل عبء نفسي وفكري اثناء المنافسة على المدرب وبالتالي صعوبة في اتخاذ القرارات الحاسمة في اللحظات التي يكون الفريق احوج الى التغير في الاداء الخطئي نتيجة الضغوط الكثيرة التي تصاحب مرحلة فقدان النقاط المتتالية اثناء الشوط والتي تنعكس على اداء المدرب في قيادة دفة الفريق نحو حلول انية سريعة وناجعة في نفس الوقت لتغير من ايقاع المباراة والعودة الى المنافسة نحو الفوز ، وحالاً لتلك المشكلة فقد تم الاعتماد على المدرب الإحصائي بالأونة الأخيرة واعتباره ركيزة من ركائز الكادر التدريبي لتوفير خزين من المعلومات عن اداء كل لاعب اثناء المباراة فضلاً عن تشخيص نقاط القوة و الضعف لدى لاعبي الفريق و الفريق المنافس. وتنبيه المدرب الاول بكل ما يدور من الامور التي قد تكون خارج نطاق انتباه المدرب اثناء النقاط الحرجة بين الفريقين، وهذا ما دفع الباحثون للتعرف على مدى ما يقدمه المدرب الاحصائي من معلومات اثناء المباراة وإبراز هذا الدور من خلال بيان تأثيره على نتائج دوري النخبة بالكرة الطائرة .



3-1 اهداف البحث:

1- التعرف على مستوى فاعلية أداء المهارات الاساسية بالكرة الطائرة و تأثيرها بترتيب الفرق المحلية عن طريق البرنامج الاحصائي لعينة البحث .

4-1 فروض البحث:

1-وجود تأثير لمستوى فاعلية الاداء للمهارات الاساسية وترتيب فرق النخبة ضمن الدوري العراقي.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي اندية النخبة ضمن الدوري العراقي بالكرة الطائرة .

2-5-1 المجال الزماني: الفترة من 2017/11/4 ولغاية 2018/4/5

3-5-1 المجال المكاني: القاعات الداخلية المخصصة لمباريات دوري النخبة في محافظات العراق.

2- الدراسات النظرية:

1-2 طرق التحليل الاحصائي بالكرة الطائرة (1)

1-الملاحظة والتقويم الظاهري: ان هذه الطريقة من اسهل الطرائق المستعملة واقلها تكلفة في تحليل المباريات في الكرة الطائرة، وتحتاج الى عدد من الاستمارات لاسيما أن الهدف من التحليل هو تقويم اي مهارة من خلال توزيع الاستمارة على الملاحظين، وتستعمل للتقويم من الناحية المهارية والخطئية.

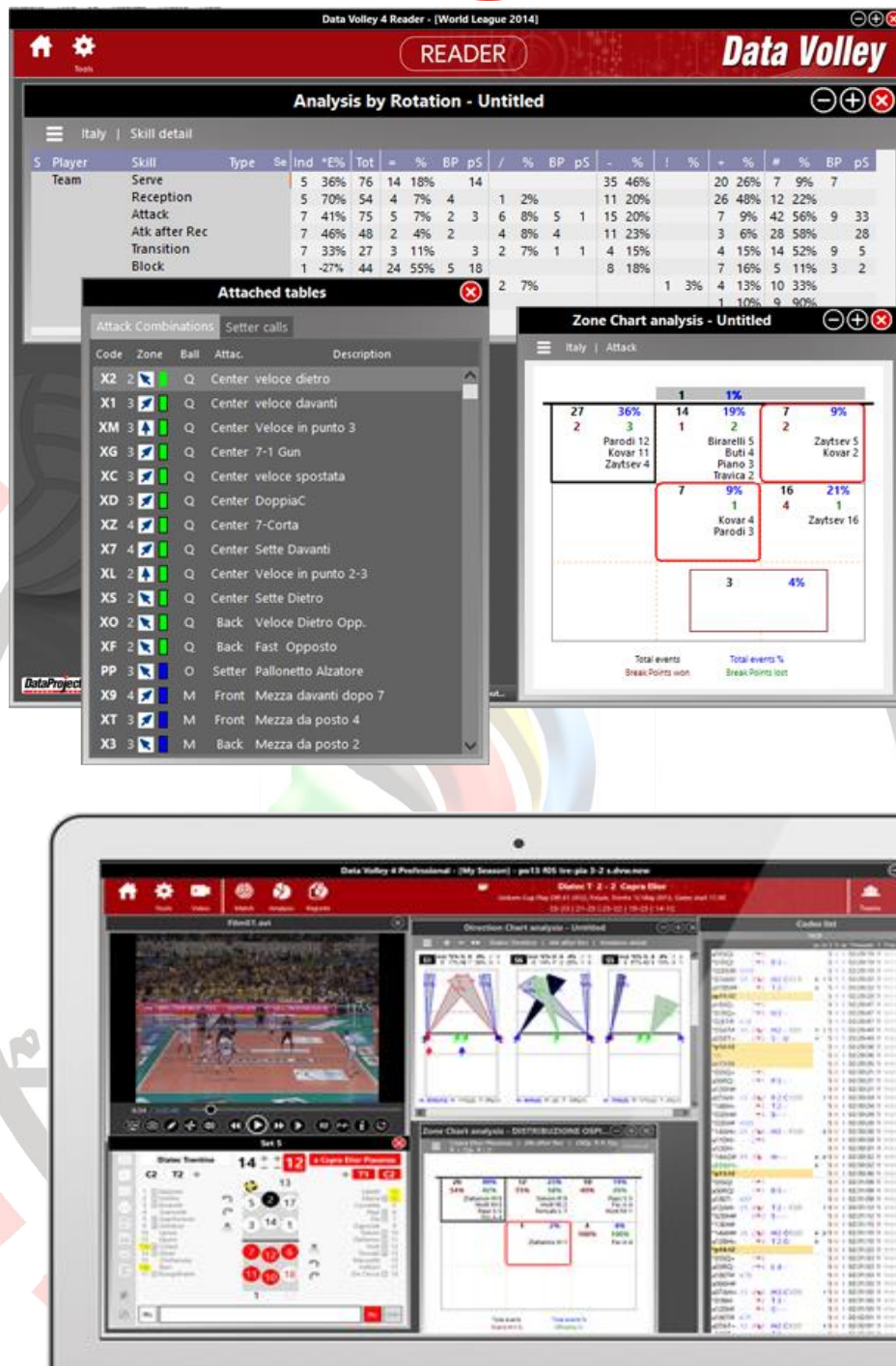
2-طريقة التدفق (الرسم البياني): ان هذه الطريقة غير مكلفة وسهلة التنفيذ، وهي مفيدة لتحليل تشكيلات الفريق ومراكز اللعب وطريقة الهجوم والدفاع واتجاه الهجوم والإرسال ويستعمل في هذا الاسلوب الورق البياني.

3-طريقة الفلم السينمائي والفيديو: ان هذه الطريقة تحتاج الى ادوات وتكاليف باهظة ، وتحتاج الى مدة زمنية طويلة لتحليل وهي من الطرق الاولى للاستخدام التقني في التحليل ويجب اعداد الادوات مسبقا، واختيار مكان الكاميرا ومع ذلك في من الطرق العلمية والموضوعية المفيدة للمدرب من الناحيتين الفنية والخطئية في الاداء.

4-طريقة التحليل الاحصائي بالكمبيوتر: تستعمل هذه الطريقة في البطولات لغرض استخراج النتائج الخاصة بالفريق وفي حساب نسبة الخطأ لكل لاعب، فضلا عن معرفة اخطاء الدوران، واحتساب النقاط وإجراء التحليل عن طريق اعادة عرض الحركة بصورة بطيئة، وإجراء التحليل لكل نوع من انواع المهارة، ويعتبر هذا النوع الاحداث والأكثر فعالية في الوقت الحاضرة وهو موضوع الدراسة الحالية .

5-البرنامج الاحصائي Data Volley 4: هو برنامج تحليلي للكشف احصائيا خاص بالكرة الطائرة والكرة الطائرة الشاطئية، مصمم لإعطاء دعم ملموس لجميع المدربين خلال المباريات والدورات التدريبية، يساعد في استكشاف وتحليل جميع مواقف المباراة لتوفير كافة المعلومات لتحقيق الفوز. (2)

(1) علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ-تعليم-تدريب - تحليل - قانون، ط1. (القاهرة)، دار الفكر العربي، 1999، ص315
(2) <http://www.datavolley.eu/software/volleybal>.



الشكل (1)

يبين بعض النتائج الصادرة من برنامج التحليل الاحصائي



2-1-2 المهارات الاساسية بالكرة الطائرة: تعتبر المهارات الاساسية للنشاط الرياضي هي جوهر الاداء لهذا النشاط والتي ينجزها اللاعب في المباراة، وذلك كون المهارة هي الخاصية الحركية المركبة للاعب والتي تظهر امكانيات التوافق الجيد بين اجهزة الجسم المختلفة⁽¹⁾، و تعبر عن قدرة الفرد على اداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد⁽²⁾، وتعد الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي تتكون من مجموعة من المهارات الحركية والتي تختلف في تقسيماتها حسب نوع المهارة او حسب تسلسلها في اللعب او حسب أهميتها في نتيجة المباراة.

تقسم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة حسب نوع المهارة الى:⁽³⁾
أ- المهارات الهجومية وتشمل (الارسال-الاعداد - الهجوم الساحق - حائط الصد)
ب- المهارات الدفاعية وتشمل (الاستقبال- حائط الصد - الدفاع عن الملعب).
ويقسمها من حيث الاهمية الى:

- 1-الهجوم (21%)
- 2-الاعداد (20%)
- 3-حائط الصد(20%)
- 4-الدفاع عن الملعب (14%)
- 5-الارسال (13%)
- 6-الاستقبال (12%)

3-1 منهج البحث: ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم وبالتالي لا بد للباحث استخدام المنهج الوصفي كونه الطريق الامثل للتحقق من اهداف البحث المرسومة وكذلك لحل مشكلة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث: ان عينة البحث يجب ان تمثل مجتمع البحث تمثيلا صادقا وحقيقا ،ويجب ان نختار عينة البحث بدقة للوصول الى النتائج المطلوبة، لذا اختار الباحثون عينة تتمثل بلاعبي اندية النخبة للدوري العراقي والبالغ عددهم (8) ثمانية اندية. وقد تم تحليل فرق المقدمة الاربعة الاولى ضمن المربع الذهبي حسب تسمية الاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة، وكما مبين في الجدول ادناه

جدول (1)

يبين اندية البحث وترتيب النتائج ضمن دوري النخبة

ت	النادي	التسلسل
1	غاز الجنوب	المركز الاول
2	البيشمركة	المركز الثاني
3	الشرطة	المركز الثالث
4	البحري	المركز الرابع
5	الجبانية	المركز الخامس
6	الصناعة	المركز السادس
7	نفط ميسان	المركز السابع
8	الكوفة	المركز الثامن

(1) زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة ،بناء المهارات الفنية والخطية. منشأ المعارف بالاسكندرية، 1998، ص15

(2) الين وديع فرج: الكرة الطائرة، دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأ المعارف بالاسكندرية، 1990، ص76

(3) سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة، مبادئها وتطبيقاتها الميدانية. ط1، دار دجلة، 2007، ص54



3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية . 2- المقابلات الشخصية . 3- استمارة استبيان . 4- الشبكة المعلوماتية (الانترنت).

3-3-2 الادوات والأجهزة المستخدمة:

- 1- آلة تصوير فيديو نوع (casio) ذات سرعة تردد 250 صورة /ثانية.
- 2- اقراص CD نوع DVD .
- 3- جهاز حاسوب Lap top نوع (hp paviliong6) .
- 4- برنامج (data volley) سوفت وير منزل على الحاسوب لغرض التحليل.
- 5- طابعة canon

3-4 التجربة الاستطلاعية: لغرض الوصول الى أدق النتائج وللتعرف على معوقات العمل والتي قد تواجهه سير إجراءات التجربة الرئيسية وللوقوف على كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة والتأكد من طريقة تطبيق عملية التحليل اثناء التجربة الرئيسية، قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية يوم 2017/11/1 على قاعة اللجنة الاولمبية اثناء مباراة ودية بين ناديي البحري وغاز الجنوب بوجود المدرب الاحصائي لتسجيل وتحليل البيانات اثناء المباراة للتأكد من اليه العمل وطريقة فرز البيانات والاستفادة منها بما يتوافق مع الاهداف الموضوعية في تلك الدراسة .

3-6 التجربة الرئيسية: من خلال متابعة الباحثون لمباريات الدوري وبعد الحصول على جدول الدوري من قبل الاتحاد المركزي للكرة الطائرة العراقي تم البدء بمتابعة مباريات الدوري بواقع تسجيل ومتابعة (6) ست مباريات لكل نادي من اندية النخبة بغية تحليلها والتعرف على نقاط القوة والضعف ونسب فاعليه كل لاعب في المهارات الاساسية ونسبة فاعليه كل مهارة من المهارات المختارة لكل نادي وذلك من خلال ما يوفره المدرب الاحصائي من معلومات للمدرب اثناء المباراة والتي تجمع من خلال استمارات خاصة عن كل مباراة وكما موضح في الملحق (1)، وبعد جمع وتحليل البيانات المدونة في استمارات التسجيل الاحصائية ومن خلال معالجتها احصائيا تم التوصل الى النتائج المدونة في الفصل الرابع .

2-7 الوسائل الاحصائية: عولجت البيانات احصائياً من خلال الاعتماد على النتائج الصادرة من البرنامج الاحصائي (datavolley4) والمتضمنة النسب المئوية والفاعلية لمستوى المهارات .



4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج فاعلية الاداء لمهارة الارسال لأندية النخبة:

جدول (2)

بين فاعلية الاداء لمهارة الارسال لأندية عينة البحث

الارسال	الغاز	الببشمركة	الشرطة	البحري
متوسط الاداء	94	88	99	78
الاداء الفعال	5.31%	5.68%	7.07%	6.41%
الاداء الغير فعال	79.12%	69.82%	77.72%	54.93%
الاداء الفاشل	9.57%	12.5%	21.21%	16.66%

من خلال النتائج المستحصلة من قبل المحلل الاحصائي¹ ضمن البرنامج (data volley4) لفاعلية اداء الارسال لأندية النخبة الاربعة تبين ان اعلى نسبة تنفيذ ارسال كانت لنادي الشرطة، في حين كان الاداء الفعال للارسال (اي تحقيق نقطة مباشرة من الارسال) لنادي الشرطة ايضا في حين حصل نادي الغاز على اعلى نسبة اداء غير فعال (اي ارسال غير مؤثر لكنه ناجح)، وعاد نادي الشرطة ليحقق اعلى نسبة اداء فاشل (اي ارسال خاطئ). ومن خلال النتائج نرى ان نادي البحري اكثر الاندية ضياعا للارسال وبالتالي خسارة نقاط مباشرة وهذا يؤثر سلبا على الاداء ككل بما يعكسه من حاله الضعف المعنوي للفريق على الرغم من ان نسبة ضياع الارسال لنادي الشرطة اعلى الى ان هذه النسبة تكون اقل من البحري اذا ما قورنت بعدد الارسلات المستخدمة من قبل نادي الشرطة، وهذه النسب جاءت متماشية مع ترتيب الفرق ضمن الدوري تقريبا .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج فاعلية الاداء لمهارة الضرب الساق لأندية النخبة:

جدول (3)

بين فاعلية الاداء لمهارة الضرب الساق لأندية عينة البحث

الضرب الساق	الغاز	الببشمركة	الشرطة	البحري
متوسط الاداء	119	88	108	118
الاداء الفعال	57%	56%	42%	44%
الاداء الغير فعال	38.92%	38.32%	49.67%	43.29%
الاداء الفاشل	5.08%	5.68%	8.33%	12.71%

ومن متابعة نتائج الضرب الساق بمختلف انواعه والذي يعد اهم مهارة هجومية يمكن ان تقلب نتائج المباراة لصالح الفريق الذي يملك لاعب من المستوى الاول في تنفيذ هذه المهارة وجد الباحثون ان اعلى مستوى لعدد مرات الهجوم كان لنادي غاز الجنوب وهو الفريق الاولى على الدوري مما يعطي اهمية او يؤكد تلك الاهمية وعلاقتها بنتائج الفريق والترتيب ضمن الدوري، وفي النقيض جاء نادي البحري بنسبة اخطاء عالية اي اداء فاشل سواء بالضرب الساق خارج الملعب او ضمن جدار الصد وان ضياع الضرب الساق هو ضياع نقطة وبالتالي انعكاس على نتائج المباريات، في حين جاءت نتائج الببشمركة بالاعتماد على الاداء الفعال اي النقاط المباشرة من الهجوم وقلة الهجوم الخاطئ وهذا ما أهله للحصول على نتائج تأهله للفوز بالمرتبة الثانية ضمن دوري النخبة .



3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج فاعلية الاداء لمهارة استقبال الارسال لأندية النخبة:

جدول (4)

يبين فاعلية الاداء لمهارة استقبال الارسال لأندية عينة البحث

استقبال الارسال	الشرطة	البشمركة	البحري	الغاز
متوسط الاداء	82	56	71	67
الاداء الفعال	66.65%	52.52%	53.33%	55.55%
الاداء الغير فعال	22.38%	14.41%	35.41%	14.83%
الاداء الفاشل	10.97%	23.07%	11.26%	29.62%

من خلال جدول (4) نلاحظ تفوق نادي الشرطة في مهارة الاستقبال و الحاصل على المركز الثالث في الدوري و بينما حل البحري ثانياً و هو الحاصل على المركز الرابع اما الغاز فحصل على المرتبة الثالثة في مستوى اداء المهارة و هذا يدل على ان الاندية الاخرى لم تستفيد من ضعف الاستقبال لدى نادي الغاز والذي امتلك مستوى عالي في مهارة الضرب الساحق، لذلك لم تؤثر مهارة الاستقبال تأثيراً فعالاً في تحديد ترتيب الفرق.

4-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج فاعلية الاداء لمهارة جدار الصد لأندية النخبة:

جدول (5)

يبين فاعلية الاداء لمهارة جدار الصد لأندية عينة البحث

جدار الصد	الشرطة	البشمركة	الغاز	البحري
متوسط الاداء الفعال	9	12	15	6

الجدول (5) يبين متوسط عدد الاداء الفعال لجدار الصد اي التي تمكن جدار الصد من صد الكرة وعدم عبورها على ساحة الفريق المدافع والتي اظهرت تفوق نادي الغاز في عدد المرات التي تم صد الكرة متفوقاً على جميع الفرق المحلية و هذا يدل على فاعلية مهارة حائط الصد في تحديد الفريق الفائز في المباريات. و بالتالي الحصول على مراكز متقدمة. من خلال نتائج مهارة حائط الصد نلاحظ مدى اهميتها لذا نرى تطور الفرق العالمية في اداء هذه المهارة التي تعتبر السلاح الاكثر تأثيراً في حسم المباريات.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

من خلال نتائج الفصل الرابع توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية :

- 1- حصول اعلى فاعلية اداء لنادي الشرطة في مهارة الارسال بالرغم من كونه ترتيبه الثالث ضمن دوري النخبة، وحصول نادي البحري على اكثر اداء خاطئ اهلكه لتذيل قائمة الدوري .
- 2- حصول نادي الغاز على اعلى فاعلية اداء في مهارة الضرب الساحق اهلكه للفوز بلقب الدوري عكس نادي البحري الذي جاء بأعلى نسبة اخطاء في الضرب الساحق مما اعطته نتائج متأخرة.
- 3- حصول نادي الشرطة على اعلى فاعلية اداء في مهارة الاستقبال اهلكه للفوز بلقب الدوري و يليه النادي البحري الذي جاء ثانياً في تلك المهارة.
- 4- حصل لاعبو نادي الغاز بأعلى نسبة اداء ناجح وفعال في مهارة جدار الصد اهلكه للحصول على المركز الاول.



2-5 التوصيات:

- ومن خلال تلك الاستنتاجات اعلاه اوصى الباحثون بضرورة ما يلي :
- 1- الاهتمام بفاعليه اداء الضرب السحق وقلة الازياء حتى لو ضمن فعاليه الازياء الطبيعى لما له من اثر بالغ في نتائج المباراة وترتيب الدورى .
 - 2- تركيز الاندية المتأخرة في نتائج الدورى بجدار الصدم لما له من اهمية معنوية عالية على اداء الفريق بعد الصدم الناجح ولما له من اهمية في ترتيب فرق الدورى كما وضح من النتائج اعلاه .
 - 3- ضرورة الاعتماد على المدرب الاحصائى في كشف الازياء اثناء سير المباراة وبعد المباراة لما يوفره من معلومات تعمل على تغيير نتائج المباراة .
 - 4- ضرورة حث الاتحاد العراقى المركزى للكرة الطائرة على اشراك المدربين المحليين في دورات تطويرية لأستخدام البرنامج الاحصائى في كشف وتوفير كافة البيانات للمدرب وصولا الى نتائج علمية .

المصادر:

- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ-تعليم-تدريب - تحليل - قانون، ط1. (القاهرة)، دار الفكر العربى، 1999.
- زكى محمد محمد حسن: الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخطية. منشأ المعارف بالاسكندرية، 1998.
- الين وديع فرج: الكرة الطائرة، دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأ المعارف بالاسكندرية، 1990.
- سعد حماد الجميلى: الكرة الطائرة، مبادئها وتطبيقاتها الميدانية. ط1، دار دجلة، 2007.
- <http://www.datavolley.eu/software/volleybal>



ملحق (1)

استمارة التحليل الاحصائي لمباراة الدوري ضمن البرنامج التحليلي (data volley 4)

1 من 1		IRAQI LEAGUE 2017/2018		6° Day FINAL 1/4 - FINAL PART	
Match report		GAS AL-JANOOB		0	
PESHMARGAH		3			
Match	10	Spectators		Set	Time
Date	05/05/2018	Receipts			
Time	16.00.00	Hall			
City	BAGHDAD				
Referees		1.30		73-79	
GAS AL-JANOOB		PESHMARGAH			
Set	1	2	3	4	5
Vote	3	2	3	2	3
Points	12	12	12	12	12
BP	1	1	1	1	1
W-L	1	1	1	1	1
Tot	12	12	12	12	12
Err	1	1	1	1	1
Pts	12	12	12	12	12
Reception	12	12	12	12	12
Pos	12	12	12	12	12
Exc	12	12	12	12	12
Tot	12	12	12	12	12
Err	1	1	1	1	1
Pts	12	12	12	12	12
Attack	12	12	12	12	12
Blo	12	12	12	12	12
Pts	12	12	12	12	12
Pts	12	12	12	12	12
BK	12	12	12	12	12
Pts	12	12	12	12	12
Team Totals	12	12	12	12	12
Set 1	1	1	1	1	1
Set 2	1	1	1	1	1
Set 3	1	1	1	1	1
Head coach	ALAA KHALAF				
Assistant	IVAN YASENOV				
PESHMARGAH		GAS AL-JANOOB			
Set	1	2	3	4	5
Vote	3	2	3	2	3
Points	12	12	12	12	12
BP	1	1	1	1	1
W-L	1	1	1	1	1
Tot	12	12	12	12	12
Err	1	1	1	1	1
Pts	12	12	12	12	12
Reception	12	12	12	12	12
Pos	12	12	12	12	12
Exc	12	12	12	12	12
Tot	12	12	12	12	12
Err	1	1	1	1	1
Pts	12	12	12	12	12
Attack	12	12	12	12	12
Blo	12	12	12	12	12
Pts	12	12	12	12	12
Pts	12	12	12	12	12
BK	12	12	12	12	12
Pts	12	12	12	12	12
Team Totals	12	12	12	12	12
Set 1	1	1	1	1	1
Set 2	1	1	1	1	1
Set 3	1	1	1	1	1
Head coach					
Assistant					
GAS AL-JANOOB		PESHMARGAH			
Points	12	12	12	12	12
S in Diff	12	12	12	12	12
Reception	12	12	12	12	12
Pos	12	12	12	12	12
Exc	12	12	12	12	12
Tot	12	12	12	12	12
Err	1	1	1	1	1
Pts	12	12	12	12	12
Attack	12	12	12	12	12
Blo	12	12	12	12	12
Pts	12	12	12	12	12
Pts	12	12	12	12	12
BK	12	12	12	12	12
Pts	12	12	12	12	12
Team Totals	12	12	12	12	12
Set 1	1	1	1	1	1
Set 2	1	1	1	1	1
Set 3	1	1	1	1	1
Head coach					
Assistant					



تأثير تمرينات مقترحة لتطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

ا.م محمد ضايح محمد
جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.د طارق ضايح محمد
جامعة سامراء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ا.م.د نكتل مزاحم خليل
جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Naktal791@gmail.com

M_sport201047@yahoo.com

Tariq.dh@uosamarra.edu.iq

ملخص البحث

هدف البحث إلى أعداد تمرينات مقترحة لتطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، فضلاً عن التعرف على تأثير التمرينات المقترحة لتطوير المتغيرات قيد الدراسة بالكرة الطائرة، وافترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب ولصالح الاختبارات البعدية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين، وتم تحديد مجتمع البحث بـ لاعبي منتخب جامعة سامراء بالكرة الطائرة للعام الدراسي 2018/2019، وفي ضوء هذه النتائج توصل الباحثون إلى عدة استنتاجات أهمها:

- ان التمرينات المقترحة والمعدة من قبل الباحثين ادت الى تطوير جميع متغيرات البحث التجريبية.
- ان اللاعبين كان لديهم تحسن ملحوظ في السرعة الانتقالية ومهارة الدفاع عن الملعب.

The impact of a proposed training curriculum in the development of the strength and speed of transition and accuracy of the performance of the skill of defending the stadium with volleyball

Abstract

The aim of the research is to prepare a proposed training curriculum in the development of the strength and speed of the transition and accuracy of the performance of the skill of defending the stadium with volleyball , As well as the impact of the proposed training curriculum on the development of the variables under study volleyball, and the researchers assumed that there are significant differences between the results of tribal and remote tests in the development of the strength and speed of transition and accuracy of the performance of the defense of the stadium and for the tests of dimension, As well as the existence of statistically significant differences between the results of the remote tests of the two research groups in the development of the force and the speed of transition and accuracy of the performance of the defense of the stadium.



-The researchers used the experimental method in a two-group style. The research community was identified by the players of the Samarra Volleyball Team for the 2018/2019 academic year. In light of these results, the researchers **reached several conclusions** :

-The curriculum prepared by the researchers led to the development of all experimental research variables.

-The players had a marked improvement in the speed of transition and the skill of defense of the stadium

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية الممتعة التي تتميز بالتشويق والإثارة، وهي تحتوي على مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية ينبغي على جميع اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل عال. وأن عملية تطوير وتدريب اللاعبين في هذه اللعبة لا يختلف عن بقية الألعاب أخرى من خلال اتباع الطرق والأساليب التدريبية الحديثة في تحقيق التكيف ورفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين من خلال الاعتماد في أعدادهم على نوعية التمرينات التي تأخذ شكل الأداء وطبيعة العمل العضلي الأداء الحركي ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى وفقا لمتطلبات وطبيعة أداء كل لعبة. وتعتبر القدرات البدنية من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعبو الكرة الطائرة في التدريب وأثناء المباريات للوصول إلى المستويات الرياضية العالية. وأن أي ضعف في مستوى تلك القدرات يؤثر سلبا في مستوى الأداء.

وفي لعبة الكرة الطائرة هناك ارتباط وثيق ما بين الإعداد البدني والمهاري وتحتاج إلى مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارية وتنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية، وصولا إلى أداء متميز في جميع المهارات الحركية ومن هذه المهارات (الدفاع عن الملعب)، وهي أول مهارات الكرة الطائرة التي يبدأ بها الفريق بناء الهجوم المضاد ضد الفريق المنافس وهي وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من تسجيل نقطة مباشرة، لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية لدورها الكبير في نجاح الأداء. وعليه فإن أهمية البحث تكمن في الارتقاء بالمستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين الكرة الطائرة وذلك من خلال دراسة تأثير استخدام تمرينات مقترحة لتطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب.

2- مشكلة البحث:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بتعدد مهاراتها الهجومية والدفاعية بالإضافة إلى صغر ملعبها وتعد القدرات البدنية من أهم الجوانب المؤثرة على دقة أداء اللاعبين في الكرة الطائرة، ومن خلال ملاحظة الباحثون لمباريات الكرة الطائرة تبين بأن هناك نقص في بعض القدرات لدى اللاعبين نتيجة لعدم اهتمام المدربين بتطويرها وأن أي نقص في أي قدرة بدنية يؤدي إلى ضعف في الأداء المهاري في الكرة الطائرة لذا ارتى الباحثون دراسة هذه المشكلة كونها إحدى المشاكل التي تعاني منها فرقنا في التدريب بغية دراستها وإيجاد أفضل الحلول لها.

3- أهداف البحث:

1- أعداد تمرينات مقترحة لتطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

2- التعرف على تأثير التمرينات المقترحة لتطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .



4-1 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث في تطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب ولصالح الاختبارات البعدية .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب جامعة سامراء بالكرة الطائرة للعام الدراسي 2019/2018.

2-5-1 المجال الزماني: المدة من 2018/10/7 ولغاية 2018 /11/26 .

3-5-1 المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء .

1-2 منهجية البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي منتخب جامعة سامراء بالكرة الطائرة للعام الدراسي 2019/2018، حيث بلغ مجموعهم (13) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استبعاد (3) لاعبين لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية، وبهذا بلغت عينة البحث (10) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة والتجريبية، حيث تم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين وبواقع (5) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة و(5) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (76.92%).

وقد قام الباحثون بإيجاد التكافؤ للعينة البحث باستخدام اختبار (t-test) في المتغيرات قيد البحث وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة الحرية والدلالة للاختبارات القبلية لعينة البحث

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		(ت) المحسوبة	الدلالة
			س-	ع+	س-	ع+		
4	مطاولة القوة	عدد	35.20	3.114	34.20	2.167	0.589	غير معنوي
5	السرعة الانتقالية	ثانية	4.754	0.483	4.622	0.665	0.359	غير معنوي
6	الدفاع عن الملعب	درجة	26.00	2.738	28.40	6.542	0.488	غير معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.31) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8).

يتضح من الجدول (1) إن قيمة (ت) المحسوبة لجميع اختبارات البحث هي اقل من قيمتها الجدولية والبالغة (2.31) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في جميع الاختبارات وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

2-3 وسائل جمع البيانات:

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، الملاحظة، الاستبانة.

2-4 الأجهزة والأدوات المساعدة:

- استعان الباحثون بالأجهزة والأدوات التالية:

- كرات طائرة قانونية، طباشير ملونه، ملعب كرة طائرة قانوني، استمارة تسجيل نتائج الاختبارات، حاسبة يدوية، شواخص، مصطبة، أشرطة لاصقة ملونة عرض (10سم)، شريط قياس معدني بطول (5م)، كرات طبية زنة (1كغم، 2 كغم، 3كغم)، سلم (مدرجات).

2-5 تحديد الاختبارات المتعلقة بالبحث: من أجل تحديد الاختبارات الملائمة لمتغيرات البحث، قام الباحثون بتحليل ومراجعة محتوى المصادر وتم عرضها على الخبراء والمختصين في هذا المجال، (ينظر الملحق 1).



2-6 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

2-6-1 اختبار مطاولة القوة لعضلات الرجلين⁽¹⁾.

2-6-2 اختبار الركض 30 م مقاساً بالثانية⁽²⁾.

2-6-3 - اختبار مهارة الدفاع عن الملعب⁽³⁾.

2-7 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2018/10/8 وفي تمام الساعة الثانية عصرا وعلى عينة من خارج عينة البحث وعددها (3) لاعبين والهدف من هذه التجربة هو:

- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

1. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات التي تم استخدامها في البحث.

2. التعرف على المعوقات التي ستواجه الباحثون عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.

3. التدريب على إجراء القياسات والاختبارات من قبل فريق العمل المساعد^(*).

4. التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

وقد حققت التجربة الاستطلاعية الأهداف المرجوة وتكونت صورة واضحة لدى الباحثون عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق.

2-8 الاختبارات القبليّة لعينة البحث: تم الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تمام الساعة الخامسة من عصر يومي الأربعاء المصادف 2018/10/10 وقبل إجراء الاختبارات قام الباحثون بشرح وتوضيح كيفية تطبيق القياسات والاختبارات لعينة البحث.

2-9 التمرينات المقترحة: قام الباحثون بأعداد تمرينات مقترحة لمرحلة الأعداد الخاص (ينظر ملحق 2) والذي يهدف في تطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، والتي حددت فترة التدريب (6) أسابيع وفي أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) من كل أسبوع ابتداءً من يوم الخميس 2018/10/11 واستمر لغاية 2018/11/25 في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وقد بلغ مجموع الوحدات التدريبية (18) وحدة، وكانت الشدة التدريبية المستخدمة في الوحدات التدريبية من (75-90%)، علماً إن زمن الوحدة التدريبية بلغت (80-90) دقيقة وفي تمام الساعة الثانية عصرا. حيث استخدمت المجموعة التجريبية التمرينات المقترحة (ينظر ملحق 2)، أما المجموعة الضابطة فاستخدمت الأسلوب المتبع من قبل المدرب.

2-10 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (الضابطة والتجريبية)، بعد اتمام تنفيذ التمرينات المقترحة من قبل الباحثون على لاعبي المجموعة التجريبية وذلك لغرض التعرف على مستوى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك في يوم الاثنين 2018/11/26 وتحت نفس الظروف المستخدمة في الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان وطريقة الأداء.

(1) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص381.

(2) كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة اليد: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980)، ص131.

(3) علي مصطفى طه؛ الكرة الطائرة تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون (القاهرة، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 1999) ص 188.

(*) تكون فريق العمل المساعد من :

1. م. سيف علي محمد ماجستير/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء.
2. م.م. حيدر عبد الحافظ شهاب ماجستير /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء.
3. السيد رائد سرحان إبراهيم بكالوريوس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء.



11-2 الوسائل الإحصائية: (1)

- 1- النسبة المئوية 2- الوسط الحسابي 3- الانحراف المعياري 4- قانون (t) للعينات المتناظرة 5- قانون (t) للعينات غير المتناظرة .
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:
- 3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحتسبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
مطاولة القوة	عدد	35.20	3.114	34.212	2.719	1.116	غير معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	4.754	0.483	4.366	0.416	2.261	غير معنوي
الدفاع عن الملعب	درجة	26.00	2.738	28.600	4.037	3.200	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.78) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4).

3-2 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات قيد البحث في الكرة الطائرة:

يتضح لنا من خلال الجدول (2) إلى عدم وجود فرق معنوي لدى لاعبي هذه المجموعة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية واختبار مطاولة بينما ساهم في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة كونه يركز على الاداء المهاري دون الاهتمام بالجانب البدني للمهارة وهذا يتفق مع رأي (Singer Robert N) "ان تحقيق الانجازات ذات المستوى العالي في المسابقات الرياضية يتطلب قدرا جيدا ومنظما من الاداء البدني والمهاري، اذ ان المهارة الحركية لا تتحقق الا بوجود مستوى مقبول من القدرات البدنية الخاصة"⁽¹⁾، لان أغلب المدربين يعتمدون على الخبرة الشخصية في إدارة وتنفيذ وحداتهم التدريبية بالنسبة للاعبين دون الرجوع إلى الأسس العلمية الصحيحة أثناء أعداد المنهج التدريبي حيث أن المنهج المتبع قد طور مهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة ولم يطور مطاولة القوة والسرعة الانتقالية إذ إن عملية للتدريب الجيد تؤدي دوراً أساسياً في تطوير مستوى الأداء والذي ينسجم مع قابليات اللاعبين في الحصول على نتائج ايجابية، وهذا ما يؤكده (أمر الله احمد البساطي) " أن التدريب الجيد يتجه إلى تطوير أهم الصفات البدنية الضرورية والمهارات الحركية مستخدماً في ذلك التمرينات التي تؤدي إلى المنافسة والتي يكون فيها ل سرعة الأداء المهاري دوراً هاماً في هذه المرحلة مما يؤدي إلى اكتساب اللاعب للأداء الحركي بصورة آلية"⁽²⁾ فضلاً عن استخدام الشدد والتكرارات التي تتناسب مع شدة كل تمرين مهاري والذي كان له الأثر البالغ في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب وكذلك استخدام الأسلوب المناسب الذي كان قريباً جداً لظروف المنافسة.

(1) وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

(1) Singer, Robert N: Motor Learning and Human Performance, 3rd ED, New York, Macmillan Publishing CP, Inc. p. 227.

(2) أمر الله احمد البساطي؛ قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، المعارف، 2001)، ص28.



3-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحتسبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
مطاولة القوة	عدد	34.200	2.167	38.400	1.516	7.303	معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	4.622	0.665	3.418	0.233	3.181	معنوي
الدفاع عن الملعب	درجة	28.40	6.542	36.600	1.341	2.874	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.78) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4)

4-3 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث في الكرة الطائرة:

يتضح لنا من خلال الجدول (3) إلى وجود فروق معنوية لدى لاعبي هذه المجموعة التجريبية تطوير لمطاولة القوة و السرعة الانتقالية والدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة بين الاختبارين القبلي والبعدي ويرى الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية التمرينات المقترحة المعدة والذي اعتمدت في أعدادها على الأسس العلمية ويظهر ذلك من خلال نتائج هذه المجموعة إذ أثرت التمرينات المعدة في أداء اللاعبين البدني وارتقائهم والذي يشكل أهمية بالغة بالنسبة للاعب الكرة الطائرة والذي حصل فيهما تطور كبير في قدرة العضلات على إنتاج القوة نتيجة الأخذ بالاعتبار عند إعداد التمرينات لتطوير المجاميع العضلية وهذا يتفق مع رأي (الربضي) في ذلك بأن "التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب" (1)، وإن للتمرين البدنية والمهارية المستخدمة القدرة على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في الوحدات التدريبية وهذا يتفق مع رأي (عادل عبد البصير). "إن أداء تمرينات تتميز برود أفعال سريعة وجديدة تعد من أهم الوسائل ذات الفاعلية بالتأثير في تطوير كل من المتغيرات الخاصة بنوع النشاط الممارس" (2)، كما أن تمرينات تقوية عضلات الرجلين كان لها الأثر في تطوير مطاولة القوة والسرعة الانتقالية وهذا يتفق مع رأي (الربيعي و المولى، 1990) "الأعداد يعتمد على عوامل عدة من بينها القوة ومطاولة العضلات إذ يجب تأكيد عمليات تحضير القوة لزيادة تحمل السرعة" (3) لقد عمل التدريب المركب على تطوير القوة العضلية لدى أفراد عينة البحث بصورة كبيرة وقد راعى الباحثون عند وضع التمرينات التدرج الصحيح للعملية التدريبية وأداء التمرينات المطلوبة أداءً جدياً فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كاملة أو جزء منها، وهذا ما يشير إليه (عبدالخالق، 1999) "أنها تظهر في مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف" (1).

(1) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1: (عمان دائرة المطبوعات والنشر، 2001)، ص126.
(2) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق: (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999)، ص108.
(3) كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الإعداد البدني لكرة القدم: (الموصل، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، 1990)، ص137.
(1) عصام الدين عبدالخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط9: (الاسكندرية، دار الفكر العربي، 1999)، ص45.



3-5 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة:

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث بالكرة الطائرة .

المتغيرات	المعالم الإحصائية	القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
مطاولة القوة	عدد	34.212	2.719	38.400	1.516	3.008	معنوي	
السرعة الانتقالية	عدد	4.366	0.416	3.418	0.233	4.443	معنوي	
الدفاع عن الملعب	درجة	28.00	4.037	36.600	1.341	4.205	معنوي	

* قيمة (ت) الجدولية (2.31) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)

3-6 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث في الكرة الطائرة:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (4) من نتائج لاختبارات ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي أظهرت وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات مطاولة القوة و السرعة الانتقالية والدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة في جميع المتغيرات قيد البحث، ويعزو الباحثون معنوية الفروق إلى الاستخدام الأمثل للتمرينات المقترحة التي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية والذي تم اعدادها بشكل علمي صحيح ومبرمج وملائم لمستوى عينة البحث ومراعيًا بذلك خصوصية مرحلة التدريب بحيث يتماشى وخصوصية لعبة الكرة الطائرة من حيث التركيز على سرعة الأداء الذي له الدور الكبير في رفع مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا، وهذا يتفق مع رأي (عبد الدايم، 1985) " أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين"⁽²⁾.

كما ان استخدام الباحثون لمكونات الحمل التدريبي بشكل علمي ومتدرج في تقنين التمارين البدنية له أهمية كبيرة وتأثير مباشر في تطوير السرعة الانتقالية، إذ يؤكد (الربضي، 2004) بأن " التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية"⁽³⁾. وهذا ما أكدته (فاتن محمد رشيد، 1999) " على أن اختيار التمرينات المناسبة والتي ترتبط بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط تساعد على الوصول بالنشاط الممارس إلى أعلى مستوى أداء ممكن "⁽¹⁾ إذ تم إعطاء تمرينات خاصة وقد تدرب عليها اللاعبون في ظروف مقارنة لما يحدث في أثناء المباراة بزمان وتكرارات مناسبة مع إعطاء أوقات راحة تتناسب مع أوقات العمل، إذ يشير (مجيد، 1995) من أن "التدريب المنظم و المبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز"⁽²⁾ فضلا عن استخدام الباحثون التمرينات المتنوعة والمشبهة للأداء أدت إلى تطور لاعبي المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع رأي (عماد الدين فتاح، 2001) " أن استخدام

(2) محمد محمود عبد الدايم: اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة، المجلد الثاني، بحوث المؤتمر الدولي، رياضة مستويات العالية، القاهرة، 1985، ص 136.

(3) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط2: (عمان، دائرة المكتبة الوطنية، 2004)، ص 63.
(3) فاتن محمد رشيد؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة: أطروحة دكتوراه: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999) ص 33.

(4) ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجية و التدريب الرياضي: (نون لتحضير والطباعة، بغداد، 1995)، ص 481.



التدريبات المشابهة للأداء المهاري يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية في المباريات"⁽³⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1- ان التمرينات المقترحة والمعدة من قبل الباحثين ادى الى تطوير جميع متغيرات البحث التجريبية.

2- ان اللاعبين كان لديهم تحسن ملحوظ في السرعة الانتقالية ومهارة الدفاع عن الملعب.

2-4 التوصيات:

1-التأكيد على ضرورة استخدام مبدأ التدرج في رفع الأحمال التدريبية بالشكل الذي يتناسب مع

مستوى اللاعبين في تطوير القدرات البدنية لتحقيق نتائج أفضل .

2-التأكيد على تمرينات السرعة الانتقالية لما لها من تأثير على الهجوم السريع..

3-إجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات أخرى .

1995 م

1416 هـ

وقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



المصادر:

- ❖ امر الله احمد البساطي؛ قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية: المعارف، 2001).
- ❖ ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجية و التدريب الرياضي: (نون لتحضير والطباعة، بغداد، 1995).
- ❖ عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضييين النظرية والتطبيق: (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999).
- ❖ عصام الدين عبدخالق؛ التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات، ط9: (الاسكندرية، دار الفكر العربي، 1999).
- ❖ علي مصطفى طه؛ الكره الطائرة تاريخ- تعليم-تدريب- تحليل- قانون: (القاهرة، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 1999).
- ❖ عماد الدين فتاح؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء والأعداد ألفريقي الألعاب الفرقية، ط1: (الاسكندرية، 2001).
- ❖ فاتن محمد رشيد؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة: أطروحة دكتوراه: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
- ❖ كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم: (الموصل، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، 1990).
- ❖ كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1: (عمان دائرة المطبوعات والنشر، 2001).
- ❖ كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2: (عمان، دائرة المكتبة الوطنية، 2004).
- ❖ كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة اليد: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980).
- ❖ محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- ❖ محمد محمود عبد الدايم؛ اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة، المجلد الثاني، بحوث المؤتمر الدولي، رياضة مستويات العالية، القاهرة، 1985.
- ❖ وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).



ملحق (1)

أسماء المختصين والخبراء الذين عرض عليهم المنهج التدريبي للمهارات قيد البحث

ت	الاسم	مكان العمل	الاختصاص
1	أ. د خليل الحديثي	تعلم حركي/ الكرة الطائرة	جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ. د فائق محمد رشيد	اختبارات/ الكرة الطائرة	جامعة تكريت- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ. د عبد المنعم احمد جاسم	قياس وتقويم	جامعة تكريت- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ. د مثنى احمد خلف	رياضة معاقين	جامعة تكريت- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ. د حمودي عصام	تدريب/ كرة يد	جامعة تكريت- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

نموذج من المنهج التجريبي (*)

الوحدة التدريبية: الاولى والسادسة
مجموع زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة

المكان: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء
الهدف التدريبي: تطوير مطاولة القوة-السرعة الانتقالية-مهارة الدفاع عن الملعب
مجموع زمن الوحدة التدريبية: (80-90) دقيقة
عدد اللاعبين: (4) لاعبين

الوحدة	نوع التمرين	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	الشدة
الأولى	-الفقر الجانبي على الحاجز.	12 ثا	4	40ثا	4	1.30-1	%80-75
	-الركض اللولبي بين الكونيات	10 ثا	4	30ثا	4	1.30-2	
	- الوثب الطويل قطع مسافة طويلة/المطلوب الحصول على مسافة أفقية	-	12	2ثا	2	2	
	- الفقر العميق استدارة (180) درجة	12 ثا	5	30ثا	4	1.30-1	
	-الركض الزكزاكي على شكل (8)	15ثا	4	40ثا	5	1.30-2	
	الفقر فوق ثلاث موانع ثم الاستقرار على الصندوق الأخير	-	4	2	1.5	2	
	- فقر إلى أعلى مع سحب الركبتين إلى الصدر	-	6	30ثا	3	1.30-2	
	-الفقر على المدرجات بالقدمين معا.	15 ثا	4	30ثا	3	2-3	
السادسة	-الوقوف على خط الهجوم (لملعب كرة طائرة) والركض أماما إلى خط المنتصف ثم الفقر لأداء حائط صد في مركزي (2) و (4) ثم الرجوع إلى نهاية الملعب	10ثا	3	50ثا	4	2-3	%90-80
	-من الوقوف حمل كرة طبية وزن (3) كغم والفقر بكلى القدمين في نفس المكان.	-	8	30ثا	3	1.30-1	
	-وضع إشارة في مركز رقم (5) وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب الموجود في مركز رقم (1) بتنفيذ مهارة الدفاع عن الملعب بعد انتقاله إلى هذه الإشارة المرسومة.	60ثا	3	2	4	4	
	-الفقر الجانبي على المصطبة	-	5	40ثا	4	1.30-2	
	- من الوقوف الفقر أماما عاليا	-	3	35-30ثا	4	1.30-1	
	- الوثب للأعلى من وضع القرفصاء	-	4	30ثا	4	1.30-1	
	-الحجل برجل اليمين لمسافة (15) م ثم الحجل برجل اليسار	90 ثا	3	40 ثا	5	2	
	- الفقر المتبادل بالقدمين على مصطبة بارتفاع (30) سم	15ثا	4	30 ثا	4	130 ثا	
	- يقف اللاعب في مركز (6) ثم يقوم بالفقر بكلى القدمين في نفس المكان وعند الإيعاز يقوم بالدفاع عن الملعب مع وتوجيه الكرة إلى مركز رقم (3) .	90د	5	2ثا	5	4	

(*) اكتفى الباحثون بكتابة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للتمرينات المقترحة (للوحدة التدريبية الاولى والسادسة).



تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني والاتقاني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد على عينة من طالبات المرحلة الثانية/جامعة المثنى

م.د غاده عبود

م.د اسيل ناجي

جامعه المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مديرية تربية/الرصافة الثانية ثانوية الضحى للبنات
ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير اسلوب التعلم التعاوني و الاتقاني في تعلم بعض المهارات بكرة اليد بإدخالهما في المنهاج التعليمي المتبع بالكلية والتعرف على اي الأسلوب أفضل في التعلم استخدم المنهج التجريبي وشملت العينة طالبات المرحلة الثانية البالغ عددهم 30 طالبة تم اختيارهم بطريقة العمدية التربوية الرياضية جامعة المثنى وتضمنت وسائل جمع المعلومات والاختبارات القبليّة واستخدمت البرنامج التعليمي بأسلوب (التعاوني، ولاتقاني) لمدة شهر ونصف بواقع 4 وحدات لكل مهاره بعد الانتهاء من البرنامج التعليمي أدت الباحثتان الاختبارات البعدية ثم تبويب النتائج تم استخدام الوسائل الاحصائية وقد تم عرض ومناقشة النتائج وقد توصلتا الباحثتان من ذلك الى ان الاسلوب التعاوني ولاتقاني له تأثير معنوي على مهارات قيد الدراسة وان افضل اسلوب لتعلم هو اسلوب (التعلم الاتقاني) وقد أوصيتا الباحثتان الى ادخال لأسلوبين التعلم الاتقاني والتعاوني في تدريس مادة كرة اليد بمنهاج الكلية .

Research Summary

The aim of the research is to identify the effect of cooperative learning methods and techniques in learning some skills in handball by introducing them in the curriculum of the college and to identify which method is better in learning

Using the experimental method The sample included the students of the second stage of the 30 students selected in a deliberate manner Physical Education Muthanna University and included the means of collecting information and tribal tests and used the educational program in my (cooperative and technical) for a month and a half by 4 units for each skill After the completion of the educational program, The results were then used and statistical methods were used. The results were presented and discussed. The researchers concluded that the cooperative and technical method has a significant effect on the skills studied and the best method of learning. Style (learning Alatghani) has Aositya to introduce researchers to the two methods of learning Alatghani and cooperative in teaching handball college curriculum

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان الكثير من الاساليب التعليمية التي استخدمت في تعلم المهارة الرياضية ومازالت تستخدم، اذ تباينت منها نسب النجاح في الاداء المهاري والبدني لذا سعى الخبراء والباحثون الى ايجاد اساليب وطرق تخدم الالعب والفعاليات والمهارات الرياضية كافة بما يتلاءم مع قابليات وامكانيات المتعلم .
ان لعبة كرة اليد هي احدى الالعب الرياضية المهمة التي اكتسبت شعبية كبيرة في بلدان العالم ويأتي ذلك بسبب الطابعة السريع في اللعب ولما تحتوي من قوة في الدفاع ومهاره مثيره في الهجوم. وكذلك تحتوي على مهارات اساسية دفاعية وهجومية ومهارات مركبة من كلتا النوعين التي توصل



الفريق الى الفوز اذ ان ادائها بشكل متزن وانسيابي وسريع اذ ان المهارات الاساسية ضرورية بشكل كبير للمتعلم فهي سلم الارتقاء نحوه الإيجادة والتفوق ويجب على القائم بعملية التعليم ان يلم بالمتعلم المهارات الاساسية كافة ولا توجد مهاره اهم من الاخرى. وان المدربين والقائمين بعملية التعلم يجب ان يوافق بين عملية تعلم المهارات والطريقة والاسلوب الامثل لتعلم تلك المهارة وحسب قدرات وقابلية المتعلم والاخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بين المتعلمين .

وتأتي هذه من خلال التناسق بين التمارين المستخدمة وتعلم المهارة المطلوبة سواء كانت دفاعية او هجومية او مركبة وهي بذلك تتطلب استخدام الاسلوب التعليمي المناسب لتعليم احدى المهارات. فذلك تأتي اهمية البحث من خلال استخدام اسلوبي التعلم التعاوني ولإتقاني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد من خلال ادخال الاسلوبين في المنهاج التعليمي المتبع في الكلية .

2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثان للدوس العملية في بكلية التربية لاحظ قلة الاهتمام في تعلم بعض المهارات في كرة اليد والتدريب عليها فضلا عن قلة استخدام الاساليب العلمية الحديثة الامر الذي يدعو الى اهمية استخدام تلك الاساليب التعليمية وجدولتها بالمنهاج التعليمي بما يخدم العملية التعليمية، اذ ان تنظيم عملية التعلم واستخدام الطراق العلمية باستثمار هذه الاساليب هو المنهج العلمي الذي يراد منه رفع المستوى التعليمي وتحقيق اهداف العملية التعليمية بشكل فعال بما يخدم هذه المهارات والتسريع في تعلمها. وطبقا لما تقدم ارتأت الباحثان القيام بدراسة علمية جاده لهذه المشكلة من خلال استخدام الاسلوبي التعلم التعاوني ولإتقاني وتأثيرهما في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد الذي يمكن من خلاله الارتقاء بمستوى المهارات والتطوير والوصل بالطلاب الى مستوى افضل بالتعلم .

3-1 اهداف البحث:

- التعرف على تأثير اسلوبي التعلم التعاوني ولإتقاني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد.
- التعرف على اي اسلوبي افضل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

4-1 فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للأسلوبين التعاوني ولإتقاني والمتبع (الضابطة) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين مجاميع البحث

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: 30 طالبة من طالبات المرحلة الثانية/للجامعة المثنى

- المجال الزمني: 2017/11/1 – 2017/12/19

- المجال المكاني: ملعب كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المثنى .

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث

2-2 عينة البحث: تم اختيار العينة من مجتمع الاصل المتمثل طالبات المرحلة الثانية بطريقة العمدية جامعة المثنى تبالغ عددهم (36) طالبة حيث تم اعتماد الطريقة العمدية في اختيار العينة وتم استبعاد (6) لغرض التجربة الاستطلاعية وقله حضورهم وبذلك اصبحت العينة (30) طالب ويشكلون نسبة (83%) وقسمت الى ثلاثة مجاميع، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة .

3-2 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

- ملعب كرة اليد.
- ساعة توقيت الكترونية عدد (4)
- كرات سلة.
- طباشير ملون.
- صافرة عدد (4).



— حاسبة يدوية.

- المصادر العربية والاجنبية.

2-4 اختبارات المستخدمة بالبحث:

* اختبار المناولة والاستلام على المربعات المتداخلة⁽¹⁾:

- الغرض من الاختبار: قياس المناولة والاستلام .

- الأدوات الأربعة: كرات يد قانونية عدد (5)، حائط مستو، شريط لاصق لرسم المربعات .

- وصف أداء الاختبار: تقف الطالبة على بعد (4م) من الحائط مع أداء المناولة والاستلام على مربعان متداخلان إبعادهما (60×60 سم) و(40×40 سم)، والخط السفلي يبعد عن سطح الأرض بمقدار (180 سم)، ويكون أداء الاختبار لخمس مناولات تنفذ بواسطة الذراع الرامية .

- التسجيل: تحسب درجتان للمربع الصغير ودرجة واحدة للمربع الأكبر، وصفر إذا كانت المناولة خارج المربعات أي أن الدرجة العظمى لاختبار هي (10 درجات) .

* اختبار الطبطبة في خط مستقيم 30م⁽²⁾:

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة .

- الأدوات الأربعة: كرات يد قانونية عدد (5)، ساعة توقيت يدوية عدد (2)، مسافة محددة (30م) .

- وصف أداء الاختبار: تقف الطالبة خلف خط البداية، وهي ممسكة بالكرة متخذة وضع البداية العالي مواجهتاً لخط النهاية، وعند سماع إشارة البدء تبدأ الركض مع الطبطبة بأقصى سرعة إلى أن تتجاوز خط النهاية، وتعطى الطالبة محولة واحدة فقط .

- التسجيل: يسجل للطالبة الوقت المستغرق من لحظة إشارة اليد، وحتى الوصول إلى خط النهاية بالثانية وأجزاءها العشرية .

* اختيار التصويب بالوثب عالياً⁽¹⁾:

- الهدف الاختبار: قياس دقة التصويب من الوثب عالياً .

- الأدوات الأربعة: كرات يد قانونية عدد (12)، جهاز وثب عالي بارتفاع (156 سم) وتكون المسافة بين القائمين (2 م)، مربعات حديد عدد (4) بأبعاد (60×60 سم) .

- وصف أداء الاختبار: تقف الطالبة على بعد (12م) من الهدف ممسكة الكرة خلف خط البداية (تبعاً لليد المصوبة) وإمام قائم جهاز الوثب مباشرة الذي يبعد (8م) عن الهدف ثم تبدأ بأخذ ثلاث خطوات والتصويب بالوثب عالياً إلى المربع (1 ثم 2 ثم 3 ثم إلى 4) ويكرر الأداء ثلاث مرات أي تصوب الطالبة (12) كرة، ثلاثة منها إلى كل مربع من المربعات الأربع .

- التسجيل: تحسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص للتصويب، وتحسب صفراً للتصويب خارج المربع، ولا تحسب نتيجة التصويب التي تتحرك فيها الطالبة أكثر من ثلاث خطوات .

ملاحظة: تم أخذ معدل أطوال الطالبات فكان (156 سم) ليمثل ارتفاع جهاز الوثب العالي.

2-5 التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثتان بأجراء التجربة الاستطلاعية على (6) طالبات وذلك للتعرف على مدى استيعاب الطالبات للاختبار ومقدرتهم على الأداء وكفاية الأدوات والتعرف على الوقت اللازم للأداء وتقسيم عمل فريق العمل المساعد .

2-6 الاختبارات القبلية: تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بالقاعة الرياضية بجامعة المثني وللاختبارات المناولة و الطبطبة والتصويب 2018/11/1.

2-7 البرنامج التعليمي: من اجل إعداد الخطط التعليمية اللازمة لتعليم بلعبة كرة اليد (المهارات المناولة والاستلام والطبطبة والتصويب) تم تحديد خطتين تعليميتين لكل مهاره، بعدها قامت الباحثتان

(1) اشرف فتحي عبد المحسن. تحديد المستويات البدنية والفسولوجية كدالة لتطوير الأداء المهاري للاعبين كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، 2002، ص196

(2) الحكيم، علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي . (القادسية: الطيف للطباعة، 2004) ص223.

(1) ضياء الخياط ونوفل محمود؛ كره اليد: (دار النشر، القاهرة، 1999). ص508.



بإعداد خطط تعليمية لتعلم هذه المهارات على وفق الأسلوب الاتقاني والتعاوني (الملحق 1)، وقد تضمن المنهاج التعليمي (12) وحده تعليمية، بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً لكل من مجموعتي البحث (التجريبيتين) بدأت من 2017/11/2-2017/12/17 وتم وضع خطة لتنفيذ الخطط التعليمية، إذ تضمنت قسماً إحصائياً وقسماً رئيساً وقسماً ختامياً يبلغ زمن الوحدة 90 دقيقة ويتوزع زمن الوحدة التعليمية على الأقسام.

8-2 الاختبارات البعدية: قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين للمهارات المناولة والطبقة والتصويب بتاريخ 2017/12/19 في القاعة الرياضية التربية الرياضية لجامعة المثني.

9-2 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss.

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجاميع الثلاث:

جدول (1)

يبين قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجاميع الثلاث.

الاختبار ت	المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع					
الطبقة	ضابطة	11.74	2.15	8.42	0.36	3.32	0.92	9.57	0.004	معنوي
	تعاوني	11.87	2.59	8.92	0.86	2.94	0.72	9.96	0.003	معنوي
	اتقاني	11.65	3.09	5.75	0.66	5.95	3.55	6.22	0.001	معنوي
المناولة والاستلام	ضابطة	6.88	1.20	8.72	0.36	1.83	0.67	7.26	0.003	معنوي
	تعاوني	6.13	2.18	9.77	0.24	3.64	0.94	9.50	0.006	معنوي
	اتقاني	6.12	1.33	9.59	0.66	3.46	1.41	9.22	0.001	معنوي
التصويب	ضابطة	0.14	0.37	3.16	1.58	3.01	0.73	10.97	0.003	معنوي
	تعاوني	0.59	0.70	3.22	1.36	2.72	0.94	7.10	0.004	معنوي
	اتقاني	0.16	0.38	4.52	0.78	4.354	1.22	13.35	0.007	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05

تبين من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة 0.05 أكبر من مستوى الخطأ إذن الدلالة الإحصائية معنوي ولجميع الاختبارات (الطبقة، المناولة والاستلام، التصويب).

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تحليل التباين للاختبار البعدي للمجاميع الثلاث:

جدول (2)

يبين نتائج تحليل التباين الثنائي للاختبارات البعدية

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف)	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
الطبقة	بين المجموعات	41.682	2	20.841	5.326	0.002	معنوي
	داخل المجموعات	93.913	27	3.913			
المناولة والاستلام	بين المجموعات	62.157	2	31.078	1.544	0.078	غير معنوي
	داخل المجموعات	483.077	27	20.128			
التصويب	بين المجموعات	20.011	2	10.005	13.544	0.00	معنوي
	داخل المجموعات	18.424	27	0.767			

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجتي حرية (2، 27).

تبين من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة 0.05 أكبر من مستوى الخطأ إذن الدلالة الإحصائية معنوي في الاختبارين الطبقة والتصويب بينما المناولة والاستلام غير معنوي لأن نسبة الخطأ (0.078) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)



3-3 عرض نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية (ضابطة تعاوني اتقاني) في الاختبار البعدي للطبقة والتصويب ومناقشتها:

جدول (3)

يبين نتائج اختبار (L. S. D) لمعرفة اقل فرق معنوي بين الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي للطبقة والتصويب

الاختبارات	المجاميع	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
الطبقة	ضابطة - تعاوني	8,926 - 8,42	0,50	0.064	غير معنوي
	ضابطه - اتقاني	5,75 - 8.42	2,67	0.002	معنوي
	تعاوني - اتقاني	5,75 - 8.926	3,17	0.004	معنوي
التصويب	ضابطة - تعاوني	3,22 - 3,16	0,06	0.007	غير معنوي
	ضابطه - اتقاني	4,52 - 3,16	1,36	0.00	معنوي
	تعاوني - اتقاني	4,52 - 3,22	1,34	0.00	معنوي

نلاحظ من الجدول (3) ان معنوية الفروق في القدرة على تعلم مهارة الطبقة كانت لذوات مجموعة التعلم الاتقاني بالدرجة الاولى اذ بلغ الوسط الحسابي (5.75) ثم المجموعة التعلم التعاوني اذ بلغ الوسط الحسابي لهم (8.926)، كذلك التصويب كانت معنوية لمجموعتي الاتقاني و التعاوني و فرق الأوساط بينهم بسيط .

4-3 مناقشة النتائج:

تم عرض الجداول الاختبارات القبلي والبعدي وتحليل التباين ومعرفة اقل فرق معنوي في الاوساط الحسابية للمجاميع الثلاث والتعرف على افضل اسلوب في تعلم المهارات بكرة اليد. اظهرت النتائج في اختبارات (L.S.D) لمعرفة اقل فرق معنوي في تعلم مهارة بان المجموعة التجريبية (التعلم الاتقاني) هي افضل اسلوب لتأثير في التعلم المهارات في المهارات قيد البحث (الطبقة، التصويب) ولصالح نتائج المجموعة التعلم الاتقاني كذلك التعلم الاتقاني في التصويب اذ يوجد فرق بسيط بينه وبين التعلم الاتقاني وتغزو الباحثين الفروق بين الاختبارات البعدي إلى استخدام لأسلوب التعلم الاتقاني وفق نموذج بلوم للمتعلمين وهذا المنهج يركز على تسهيل المفردات من السهل إلى الصعب وعدم الانتقال من تعلم مهارة إلى أخرى إلا بعد أن يتم إتقان المهارة السابقة وترتكز على المعلومات التي تصل إلى المتعلم عن طريق الشرح والتوضيح أي إعطاء المعلومات المراد تعلمها ومن ثم القيام بالعملية التعليمية ويذكر بلوم "أن هناك دورة مغلقة من الدافعية داخل المتعلم إذ أن المتعلم يقوم بالبحث عن الأخطاء كلما تقدم في الانجاز وان ازدياد خبرة المتعلم والشعور بالمسؤولية والجدارة مع السيطرة الكاملة على الوحدات التعليمية بعد أن كانت صعبة عليه في بدايتها"⁽¹⁾. اما الاسلوب التعاوني وتشير نتائج البحوث التجريبية الى إن أسلوب التعلم التعاوني يزيد من تقديرات الذات عند الطلاب، ويزيد العاطفة بين أعضاء المجموعة الواحدة والمجموعات الأخرى، وينمي اتجاهات الطلبة الايجابية نحو أنفسهم ونحو زملائهم إذ إن العلاقة الترابطية المشتركة بين مجموعات الطلبة تتطلب اعتماد طالب على آخر بصورة ايجابية، فعند تداخل المعلومات بين مجموعتين أو أكثر يجري تعلم مهارات فردية فضلا عن مهارات وسمات أن ما جاء به أسلوب التعلم التعاوني هو إيجاد هيكلية تنظيمية لعمل مجموعة الطلبة بحيث ينغمس كل أعضاء المجموعة في التعلم وفق ادوار واضحة ومحددة مع التأكيد إن كل عضو في المجموعة يتعلم المادة التعليمية⁽²⁾.

(1) B. Bloom **O.P. cit**, 1999. P.1-11

(2) توفيق احمد مرعي و محمد محمود الحيلة ؛ **طرائق التدريس العامة** : (عمان، دار الميسرة للنشر، 2002) ص 84 .



4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. ان الاسلوب التعاوني ولإتقاني له تأثير معنوي على تعلم المهارات قيد الدراسة
2. ان افضل اسلوب للتعلم هو اسلوب (التعلم الاتقاني)

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد الاسلوب الاتقاني تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد
- 2- ضرورة تطبيق الخطوات اسلوب التعليمي بشكل كامل ودقيق وخصوصاً على المبتدئين .
- 3- اجراء دراسات اخرى تتناول المقارنة بين الاساليب التعليمية الاخرى لتعلم مهارات رياضية اخرى.

المصادر:

- (1) اشرف فتحي عبد المحسن. تحديد المستويات البدنية والفسولوجية كدالة لتطوير الأداء المهاري للاعبي كرة اليد. أطروحة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين . 2002 .
 - (2) الحكيم، علي سلوم جواد. الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. (القادسية: الطيف للطباعة، 2004).
 - (4) توفيق احمد مرعي و محمد محمود الحيلة؛ طرائق التدريس العامة: (عمان، دار الميسرة للنشر، 2002).
 - (5) ضياء الخياط ونوفل محمود. كره اليد: (دار النشر، القاهرة، 1999).
- (1) B. Bloom O.P. cit, 1999.



ملحق (1)

نموذج لخطة تعليمية بالأسلوب الاتقاني

الهدف التعليمي: تعليم وإتقان الطلاب مهارة التمريرة فوق الراس .
الهدف السلوكي: أن يؤدي الطلاب التمريرة فوق الراس بصورة جيدة .

عدد الطلاب: 10 طالبات

زمن الوحدة: 90 دقيقة

ت	أقسام الدرس	الزمن	شرح محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التنظيم	الملاحظات
1-	القسم الإعدادي	25 دقيقة	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية، أخذ الغيابات والحضور		<ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على الحضور - التأكيد على ارتداء الزي الرياضي - تطبيق الإحماء من قبل جميع الطلاب - تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة
	المقدمة	5 دقيقة			
	إحماء	10 دقيقة	سير --> هرولة اعتيادية --> هرولة مع تدوير ذراع اليمين ثم اليسار --> هرولة مع تدوير الذراعين إلى الأمام وإلى الخلف -> رفع الركبتين أمام أعلى بالتعاقب --> هرولة --> سير .		
	التمارين البدنية	10 دقيقة	(الوقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين جانباً (2 عدة) . (الوقوف - تخطي) فتل الجذع جانباً (4 عدة) . (الوقوف) ثني الركبتين نصفاً مع رفع الذراعين أماماً (2 عدة) . (الوقوف) تدوير رسغ اليد (حر) .		
2-	القسم الرئيس	60 دقيقة	من وضعية مسك الكرة ، تسحب الكرة إلى خلف الراس بحيث تشكل اليدين والساعد ومن ثم تمتد اليدين بصورة سريعة وكاملة بحيث تكون أصابع اليدين بصورة مستقيمة ومؤشرة إلى الأمام والخارج مع استعمال قوة الأصابع والرسخين في الدفع ، مع التأكيد على حركة الساقين بحيث يكون هناك انثناء بسيط في الركبتين .		<ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على الإصغاء إلى شرح وعرض المدرس للمهارة . - التأكيد على الانتباه إلى النموذج أثناء أداء المهارة . - التأكيد على استخدام أكثر من نموذج
	الجزء التعليمي	10 دقيقة	- عرض المهارة من قبل المدرس مع تقديم نموذج .		
ت	أقسام الدرس	الزمن	شرح محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التنظيم	الملاحظات
	الجزء التطبيقي	50 دقيقة	- تطبيق التمريرة فوق الراس مع الزميل من مسافة (3م) من الثبات .		<ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على تطبيق التمارين المهارية بصورة صحيحة . - التأكيد على الأداء الصحيح للمهارة وتقديم التغذية الراجعة عند الحاجة .
	التمرين الأول	10 دقيقة	- تطبيق التمريرة فوق الراس على مربع مرسوم على الحائط من مسافة (3م) من الثبات .		
	التمرين الثاني	10 دقيقة	- تطبيق التمريرة فوق الراس بين زميلين على مسافة (6م) من الثبات		
	التمرين الثالث	10 دقيقة	- تطبيق التمريرة فوق الراس بين زميلين على مسافة (6م) بأخذ خطوة .		
	التمرين الرابع		تقديم التغذية الراجعة بين التمارين من قبل المدرس .		



<p>- تطبيق الاختبار لمعرفة درجة الإتقان التي وصل إليها الطالب ، درجة الإتقان هي من 70% فما فوق .</p>	<p>●</p>	<p>- التمريرة فوق الراس على دائرة مرسومة على الحائط نصف قطرها 96 سم ، ترتفع عن الأرض بمقدار 90 سم ، المسافة بين الجدار والمختبر 7 م .</p>	10 دقيقة	اختبار تكويني	
<p>- الانتباه إلى المدرس والالتزام بالهدوء والانصراف .</p>	<p>●</p>	<p>- تمارين تهيئة - إرشادات وتوجيهات - تحية الانصراف</p>	5 دقيقة	الجزء الختامي	-3





التفاوت الاحصائي بين حساب الثبات بطريقتي إعادة الاختبار والتجزئة النصفية لعدد من الاختبارات البدنية

أ.م.د. أحمد مؤيد حسين علي
جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية
أ.م.د. ناهدة عبد الزهرة بدر
جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ahmedmoayad27@yahoo.com

ملخص البحث

تبرز أهمية البحث الحالي في التعرف على الفروقات الاحصائية (الفروقات في القيم) بين حساب ثبات بعض الاختبارات البدنية القصيرة بطريقتي إعادة الاختبار والتجزئة النصفية باعتبارهما أكثر طرق استخراج الثبات المستخدمة في مجال بحوث التربية الرياضية. وظهرت مشكلة البحث لدى الباحثان من خلال اطلاعهما لاحظا عدم التزام الباحثين بطريقة محددة في احتساب الثبات في جميع البحوث مما أدى الى وجود اختلاف في نتائج حساب الثبات بطريقتي تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه والتجزئة النصفية، لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة للتعرف على الفروقات الاحصائية بين هذين الطريقتين في احتساب الثبات ومن ثم تحديد الطريقة الانسب منهما والاصح في احتساب الثبات للاختبارات المدروسة في البحث.

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

- درجة الثبات لعدد من الاختبارات البدنية القصيرة (اللاهوائية) بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه.
 - درجة الثبات لعدد من الاختبارات البدنية القصيرة (اللاهوائية) بطريقة التجزئة النصفية.
 - الفروقات الاحصائية بين درجات الثبات بطريقتي إعادة الاختبار والتجزئة النصفية لعدد من الاختبارات البدنية القصيرة.
- ويفترض الباحثان ما يأتي:**
- وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين درجة الثبات بطريقتي إعادة الاختبار والتجزئة النصفية لعدد من الاختبارات البدنية القصيرة.
 - المجال البشري: طلاب متوسطة الشهيد حسين درويش للبنين في مدينة الموصل بأعمار 13-14 سنة.
 - المجال الزمني: الفترة من 2018/1/5 ولغاية 2018/4/25.
 - المجال المكاني: متوسطة الشهيد حسين درويش للبنين في مدينة الموصل.
 - واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وبأسلوب المقارنات لملائمتها وطبيعة البحث الحالي.
 - واشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة المتوسطة في الساحل الايسر في مدينة الموصل بأعمار 13-14 سنة (الصف الاول المتوسط) والبالغ عددهم (50) طالباً من ثانوية الشهيد حسين درويش للبنين في منطقة حي عدن، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من اجل استكمال البحث والاختبارات الخاصة به واستحصل النتائج.
 - واستخدم الباحثان الاختبارات التالية:

- اختبار السرعة الانتقالية (ركض 30 متر)
- اختبار المرونة (حني الجذع من الوقوف)
- اختبار القوة المميزة بالسرعة (ثلاث حجلات لكل رجل على حدى) .
- اختبار الرشاقة (بارو)



- اختبار القوة الانفجارية (القفز العمودي)
وتم التطبيق النهائي للاختبارات المستخدمة في البحث على عينة البحث لاستخراج قيم الثبات بطريقتي الاعداد والتجزئة النصفية وكما يأتي :
1. تم اجراء الاختبارات البدنية على الطلاب في الساعة التاسعة صباحا 5 و 6/2/2018 .
 2. تم إعطاء فترات راحة بين الاختبارات البدنية من (3- 5) دقائق .
 3. تم إعادة الاختبارات البدنية على نفس الطلاب في الساعة التاسعة 12 و 13/2/2018 .
- واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التالية:
- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
 - معادلة سبيرمان – براون.
 - معامل مان – ويتني لحساب الفروقات
- واستنتج الباحثان ما يأتي:
- وجود معاملات ثبات جيدة للاختبارات الخمسة بطريقة تطبيق الاختبار واعاد تطبيقه.
 - وجود معاملات ثبات متوسط للاختبارات الخمسة بطريقة التجزئة النصفية.
 - تفوق طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه على طريقة التجزئة النصفية في احتساب الثبات للاختبارات البدنية اللاهوائية القصيرة لعينة البحث.

Statistical discrepancy between the computation of stability by means of retesting and the half-interval of a number of physical tests

Abstract

The importance of the current research in the identification of statistical differences (differences in values) between the calculation of the stability of some short physical tests by means of re-testing and the half-split as the most stable methods used in the field of mathematical education research. The research problem was revealed by the researchers by observing the lack of commitment of researchers in a specific way to calculate stability in all research, which led to a difference in the results of the calculation of consistency in the methods of applying the test and re-application and split half, so the researchers looked at this problem to identify the statistical differences between these two methods In the calculation of stability and then determine the most appropriate method and the right to calculate the stability of the tests studied in the research.

The current research aims to identify: - The degree of stability of a number of short physical tests (anaerobic) in the application of the test and its re-application. - The degree of stability of a number of short physical tests (anaerobic) in half-way. - Statistical differences between the degree of stability by retesting and semi-retail methods for a number of short physical tests. The researchers assume the following: - There are statistically



significant differences between the degree of stability in the retesting and semi-retail methods for a number of short physical tests.

researchers used the descriptive approach in the survey method and the method of comparisons for their suitability and the nature of the current research.

The sample included middle school students in the city of Mosul, aged 13-14 years (the first grade average) of 50 students from the Hussein Darwish Secondary School for Boys in Aden district. They were randomly chosen to complete the research and special tests. And obtain results.

The researchers concluded the following: - The existence of good stability coefficients for the five tests in the application of the test and re-applied. - The existence of intermediate stability coefficients for the five tests in the half-way. - The method of application of the test and its re-application to the method of half-division in the calculation of the stability of the short physical anaerobic tests of the sample of the research.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد الاختبارات البدنية في مجال التربية الرياضية من الوسائل المهمة التي تستخدم في تقويم تحصيل الأفراد وأنها من أكثر الوسائل التقويمية شيوعاً وذلك لبساطة إعدادها وتصحيحها وتطبيقها مقارنة بالوسائل التقويمية الأخرى. (محمد، 2013: 37)

لذا تتوقف "دقة عملية التقويم وسلامتها على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة، فإذا كانت الاختبارات المستخدمة غير دقيقة أي بمعنى غير صادقة وثابتة فإن عملية التقويم سوف تكون بالتالي عملية مضللة". (ابراهيم، 1999: 37-38)

وسواءً أكانت هذه الاختبارات مصممة أم مختارة فيجب أن تكون ذات ثقل علمي وتتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية، وأن تكون لها القدرة على التمييز الدقيق بين الأفراد، لذا أدخلت في أغلب الاختبارات البدنية والمهارية الأجهزة العلمية سواءً أكان ذلك يتعلق بالقياس المباشر أم غير المباشر، لأنها أصبحت أكثر الوسائل شيوعاً في مجالات التربية الرياضية كافة " وأثبتت بالبحث العلمي أن الاختبارات تعد من أكثر أدوات التقويم استخداماً لأنها من الدعائم الأساسية التي ترتكز عليها التربية الرياضية في إرساء قواعدها ". (ابراهيم، 1999: 25).

ويعد الثبات هو أحد الخصائص السيكومترية (العلمية) للاختبار الجيد والذي يجب أن يكون ثابت في قياسه للظاهرة أو الصفة لكي يكون اختبار مقنن وعلمي ويمكن الاعتماد عليه مستقبلاً في البحوث المستقبلية، بشرط أن يكون الثبات خاص بالعينة المطبق عليها الاختبار.

وبالنظر للاختلاف العلمي بين طرق احتساب الثبات الخمسة من حيث التطبيق والحصول على النتائج والحكم على قيمة الثبات للاختبارات من ناحية ثبات الاختبار من عدم ثباته، إذ قد تختلف نتائج ثبات الاختبارات عند تطبيقه بطرق مختلفة للثبات.

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث الحالي في التعرف على الفروقات الاحصائية (الفروقات في القيم) بين حساب ثبات بعض الاختبارات البدنية القصيرة بطريقتي إعادة الاختبار والتجزئة النصفية باعتبارهما أكثر طرق استخراج الثبات المستخدمة في مجال بحوث التربية الرياضية.

2-1 مشكلة البحث:



يعد الثبات من الخصائص السيكمترية المهمة والاساسية لنجاح اي اختبار سواء كان بدني ام مهاري او نفسي، ولكل اختبار ولكل عينة في اي بحث من بحوث التربية الرياضية خصوصيته في كيفية استخراج الثبات الخاص باختباره.

اذ نجد ان الثبات يتم استخراجه في بعض البحوث بطريقة الاعداد وفي بحوث اخرى بطريقة التجزئة النصفية او بطريقة الصور المتكافئة او اي طريقة اخرى من طرق احتساب الثبات الاخرى. وظهرت مشكلة البحث لدى الباحثان من خلال اطلاعهما لاحظا عدم التزام الباحثين بطريقة محددة في احتساب الثبات في جميع البحوث مما ادى الى وجود اختلاف في نتائج حساب الثبات بطريقتي تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه والتجزئة النصفية، لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة للتعرف على الفروقات الاحصائية بين هذين الطريقتين في احتساب الثبات ومن ثم تحديد الطريقة الانسب منهما والاصح في احتساب الثبات للاختبارات المدروسة في البحث.

1-3 أهداف البحث:

ويهدف البحث الحالي الى التعرف على:

1-3-1 درجة الثبات لعدد من الاختبارات البدنية القصيرة (اللاهوائية) بطريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه.

1-3-2 درجة الثبات لعدد من الاختبارات البدنية القصيرة (اللاهوائية) بطريقة التجزئة النصفية.

1-3-3 الفروقات الاحصائية بين درجات الثبات بطريقتي اعادة الاختبار والتجزئة النصفية لعدد من الاختبارات البدنية القصيرة.

1-4 فرض البحث:

ويفترض الباحثان ما يأتي:

1-4-1 وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين درجة الثبات بطريقتي اعادة الاختبار والتجزئة النصفية لعدد من الاختبارات البدنية القصيرة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب متوسطة الشهيد حسين درويش للبنين في مدينة الموصل بأعمار 13-14 سنة.

1-5-2 المجال الزماني: الفترة من 2018/1/5 ولغاية 2018/4/25.

1-5-3 المجال المكاني: متوسطة الشهيد حسين درويش للبنين في مدينة الموصل.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وبأسلوب المقارنات لملائتهما وطبيعة البحث الحالي.

2-2 عينة البحث: اشتملت عينة البحث على طلاب الصف الاول المتوسط بأعمار (13-14) سنة في ثانوية الشهيد حسين درويش للبنين في منطقة حي عدن في مدينة الموصل والبالغ عددهم (210) طالب، اذ تم اختيار (50) طالباً بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة ليمثلوا عينة البحث الرئيسية وتطبيق الاختبارات عليهم، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (23.80%) من طلاب المرحلة الاولى المتوسطة.

2-3 وسائل جمع البيانات والمعلومات

2-3-1 الاستبيان: من أجل تحديد الاختبارات البدنية الملائمة للطلبة بعمر (13-14) سنة، تم إعداد استمارة استبيان، والذي يتضمن مجموعة من الاختبارات البدنية التي تم الحصول عليها من تحليل المحتوى لمجموعة من المصادر العلمية، والأكثر استخداماً في مجال التربية الرياضية، وتم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين¹ في مجال القياس والتقويم لغرض اختيار

¹ السادة الخبراء والمتخصصين هم:

- أ.د. سعد فاضل عبد القادر



مدى صلاحية هذه الاختبارات والتي تتلاءم وإجراءات البحث وأهدافه، إذ تمت الموافقة على الاختبارات ادناه لغرض تطبيقها وتحقيق اهداف البحث، إذ كانت نسبة الموافقة (80%) فما فوق على هذه الاختبارات.

2-3-2 الاختبارات البدنية:

- اختبار السرعة الانتقالية (ركض 30 متر) (علاوي ورضوان، 1989، 247)
- اختبار المرونة (حني الجذع من الوقوف) (سلوم، 2004، 130-131)
- اختبار القوة المميزة بالسرعة (ثلاث حجلات لكل رجل على حدى). (عبد الجبار وبسطويسى، 1987، 346)
- اختبار الرشاقة (بارو). (حمودات وجاسم، 1987، 169-170)
- اختبار القوة الانفجارية (القفز العمودي) (علاوي ورضوان، 2001، 72-74)

2-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية على عدد من الطلبة والبالغ عددهم (15) طالباً من خارج عينة البحث والهدف منها هو:

1. التعرف على مدى استجابة الطلاب للاختبارات البدنية ومدى تفاعلهم معها .
 2. التعرف على إمكانية فريق العمل المساعد من حيث الكفاءة.
 3. التعرف على مدى كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة .
 4. تحديد الأبعاد والمسافات الملائمة للاختبارات .
 5. التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان أثناء تنفيذ الاختبارات البدنية في التجربة الرئيسية .
 6. تحديد الفترة الزمنية التي سيستغرقها كل اختبار .
 7. التأكد من تسلسل أداء الاختبارات .
- وكان من النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذه التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

1. استجاب الطلاب بصورة جيدة للاختبارات البدنية وتفاعلوا معها .
2. الكفاءة عالية لفريق العمل المساعد وخصوصاً كونهم من مدرسي وخريجي التربية الرياضية.
3. الأجهزة المستخدمة كانت ذات كفاءة عالية .
4. الساحات في المدرسة كانت ملائمة وكافية لأداء الاختبارات البدنية سويةً .
5. استغرق تنفيذ الاختبارات الخمسة على التلاميذ من (30-35) دقيقة .
6. تمكن التلاميذ من أداء الاختبارات حسب التسلسل الذي وضعه الخبراء دون أي قصور.

2-5 الأسس العلمية للاختبارات: إن الاختبارات البدنية التي تم ترشيحها من قبل الخبراء كانت من الاختبارات الشائعة الاستخدام وعلى عينات مختلفة في البيئة العراقية وبالرغم من ذلك ارتأى الباحثان توفير الأسس العلمية لها من صدق وثبات، وبالنظر لخصوصية البحث في دراسة أنواع مختلفة من الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث لذا اكتفى الباحثان في هذا الفصل باحتساب صدق الاختبارات فقط كون ان الثبات سيتم حسابه وعرض نتائجه في الفصل الرابع للبحث.

2-5-1 الصدق الظاهري: ويقصد به "مدى تمثيل بنود الاختبار للمحتوى المراد قياسه". (العساف، 1995، 43)

ويكون الاختبار صادقاً عندما يتميز بقياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها. (الداهري والكبيسي، 2000، 53)



وقد تم الطرق إلى هذا الإجراء عند عرض الاختبارات البدنية على مجموعة من الخبراء والمتخصصين ، في مجال القياس والتقويم لغرض اختيار مدى صلاحية هذه الاختبارات والتي تتلاءم وإجراءات البحث وأهدافه . وقد تم الحصول على نسبة اتفاق 80% فأكثر للاختبارات وهذا يدل على حكم الخبراء والمتخصصين بأن هذه الاختبارات تقيس ما وُضعت من أجلها .

2-5-2 الثبات: يعد الثبات من أهم الصفات التي يتصف بها الإختبار الجيد، ويقصد به " إعطاء النتائج نفسها اذا ما أعيد تطبيقه على العينة في فترتين مختلفتين وفي ظروف مشابهة " . (الغريب، 1988، 653)

ومن أجل حساب معامل الثبات (والذي سيتم عرض نتائجه في الفصل الرابع للبحث) فقد استخدم الباحث طريقتي تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بطريقة التجزئة النصفية لاحتساب الثبات اذ قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهم (50) طالب، اذ تم تطبيق الاختبارات لمرتين متتاليتين اذ تم التطبيق الاول للاختبارات بتاريخ 5/6/2018 وأعيد تطبيق الاختبارات نفسها بتاريخ 12/13/2018، لاستخراج الثبات بطريقة الاعادة، وتم الاعتماد على نتائج التطبيق الاول للاختبارات في حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سيتم عرض النتائج مفصلة في الفصل الرابع للبحث)، ويذكر التل (2007) " للتحقق من الثبات يتم تطبيق الاختبار وبعد فترة من الزمن قد تتراوح ما بين ساعات او ايام او اسابيع يتم اعادة تطبيق نفس الاختبار على نفس العينة من المفحوصين تحت نفس الظروف " . (التل واخران، 2007، 135)

وتمت معالجة البيانات إحصائياً بحساب معامل الارتباط البسيط بين التطبيقين الأول والثاني في حساب الثبات بطريقة الاعادة، وفي حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية تم ايجاد الثبات لنصف الاختبارات ومن ثم معالجته بمعادلة سبيرمان – براون لايجاد قيمة الثبات الكلي للاختبارات، وذلك عن طريق البرنامج الاحصائي (SPSS).

2-5-3 الصدق الذاتي: تم استخراج الصدق الذاتي للاختبار عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، كما في المعادلة الآتية :

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات
والجدول (1) يبين قيم معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات الخمسة المستخدمة في البحث.

الجدول (1)

يبين معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية لعينة البحث

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الثبات (r)	معامل الصدق الذاتي
		س-	ع±	س-	ع±		
1. اختبار الجري لمسافة (30) م	ثانية	5.07	0.38	5.05	0.44	0.75	0.86
2. اختبار ثلاث حجلات	متر	4.08	0.68	5.92	1.17	0.68	0.82
3. اختبار بارو	ثانية	24.79	1.22	24.62	1.37	0.76	0.87
4. اختبار القفز العمودي	سم	24.42	3.57	24.74	5.20	0.64	0.80
5. اختبار المرونة	سم	1.10	6.40	2.72	5.87	0.69	0.83

2-5-4 الموضوعية: يكون الاختبار موضوعياً عندما لا تتأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح أو شخصيته . (عويس، 1999، 53)
إن قياس هذه الاختبارات كان عن طريق أجهزة وأدوات عالية الموضوعية وهي (ساعات التوقيت، وشريط القياس) وبعيدة عن ذاتية المصحح .

2-6 التجربة الرئيسية: تم التطبيق النهائي للاختبارات المستخدمة في البحث على عينة البحث بالتواريخ المذكورة سابقاً لاستخراج قيم الثبات بطريقتي الاعادة والتجزئة النصفية وكما يأتي :
1- تم اجراء الاختبارات البدنية على الطلاب في الساعة التاسعة صباحا 5/6/2018 .



2- تم إعطاء فترات راحة بين الاختبارات البدنية من (3-5) دقائق .
3- تم إعادة الاختبارات البدنية على نفس الطلاب في الساعة التاسعة 12 و 2018/2/13 .
2-7 الوسائل الاحصائية: تم معالجة البيانات بالبرنامج الاحصائي SPSS V11.5 باستخدام الوسائل الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- معادلة سبيرمان – براون.
- معامل مان – ويتني لحساب الفروقات. (الكناني، 2009)

3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض النتائج:

بعد استكمال تطبيق الاختبارات الخمسة على عينة البحث واستخراج الثبات بالطريقتين (اعادة الاختبار والتجزئة النصفية)، استخرج الباحثان المعامل الاحصائية للاختبارات وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للاختبارات الخمسة
(نتائج التطبيق الاول)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س-	±ع	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
1	اختبار الـ3 حجلات	متر	4.087	0.68	4.20	0.16	موجب طبيعي
2	اختبار ركض 30 متر	ثانية	5.073	0.38	4.95	-0.32	سالب طبيعي
3	اختبار القفز العمودي	سم	24.42	3.57	23.10	-0.36	سالب طبيعي
4	اختبار المرونة	سم	1.10	6.40	5	0.60	موجب طبيعي
5	اختبار الرشاقة (بارو)	ثانية	24.79	1.22	24.10	-0.56	سالب طبيعي

اذ يتبين من الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات الخمسة وكذلك معامل الالتواء للاختبارات الخمسة والذي انحصر بين (-0.56 - 0.60) وجميع القيم للاختبارات المستخدمة كانت نتائجها طبيعية اذ كانت تنحصر بين (± 1) وهو ما يجب ان يكون عليه قيمة معامل الالتواء، مما يدل على ملائمة جميع الاختبارات المستخدمة في البحث لعينة البحث. ومن اجل استكمال نتائج البحث والتحقق من هدفه وتحقيق فرضه قام الباحثان باستخراج قيم معاملات الثبات للاختبارات الخمسة وبطريقتي احتساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار وطريقة التجزئة النصفية، وكانت معاملات الثبات للاختبارات كما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين قيم معاملات الثبات للاختبارات الخمسة بطريقتي اعادة التجزئة النصفية

ت	الاختبارات	اعادة الاختبار	التجزئة النصفية		الفرق
			نصف الاختبار	سبيرمان براون	
1	اختبار الـ3 حجلات	0.81	0.61	0.75	0.06
2	اختبار ركض 30 متر	0.81	0.52	0.68	0.13
3	اختبار القفز العمودي	0.84	0.62	0.76	0.08
4	اختبار المرونة	0.77	0.48	0.64	0.13
5	اختبار الرشاقة (بارو)	0.76	0.53	0.69	0.07



اذ يتبين من الجدول (3) وجود فروقات بين قيم معاملات الثبات بطريقتي الاعادة والتجزئة النصفية، اذ كانت قيم الفروقات وهي كالتالي (0.06، 0.13، 0.08، 0.13، 0.07) للاختبارات الخمسة على التوالي، اذ كانت جميع الفروقات لصالح طريقة احتساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار اذ كانت قيم معاملات الثبات للاختبارات الخمسة اعلى من قيم معاملات الثبات لنفس الاختبارات بطريقة التجزئة النصفية.

ومن اجل استكمال نتائج البحث بإيجاد الفروقات الاحصائية والتأكد من اتجاهها بين طريقتي اعادة الاختبار والتجزئة ولصالح اي طريقة لحساب الثبات لهذا النوع من الاختبارات المستخدمة في البحث (الاختبارات القصيرة اللاهوائية) قام الباحثان باستخراج معامل مان – ويتني بين درجات الثبات لكلا الطريقتين من اجل التعرف على الطريقة الافضل لحساب الثبات وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4)

يبين نتائج اختبار مان – ويتني بين طريقتي الثبات بإعادة الاختبار والتجزئة النصفية للاختبارات الخمسة

ت	الطريقة	س-	±ع	اختبار مان - ويتني	قيمة Z	المعنوية
1	اعادة الاختبار	0.798	0.032	0.500	-2.522	0.012
2	التجزئة النصفية	0.704	0.050			

• قيمة (Z) الجدولية = 1.96

اذ يتبين من الجدول (4) ومن خلال قيمة مان – ويتني بين طريقتي احتساب الثبات للاختبارات الخمسة وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين الطريقتين ولصالح طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه، اذ كانت قيمة مان – ويتني (0.500) وهي معنوية عند مستوى معنوية (0.05) اذ بلغت قيمة (Z) المحسوبة (-2.522) وهي اكبر من قيمة (Z) الجدولية والبالغة (1.96)، وهذا يدل على وجود الفروقات الاحصائية بين احتساب الثبات بطريقتي اعادة الاختبار والتجزئة النصفية لهذه الاختبارات وحسب خصوصيتها، وبهذا يتحقق هدف البحث وترفض الفرضية الصفرية للبحث وتقبل الفرضية البديلة.

2-3 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المعروضة في الجداول (2 - 3) يتبين بانه يوجد فروقات ذات دلالة احصائية بين طريقتي احتساب الثبات (اعادة الاختبار والتجزئة النصفية) ولمصلحة طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه اذ بينت النتائج تفوقها في اعطاء قيم اكبر للثبات (اقرب الى 1 الصحيح) وهذا ما نرجوه من اجراء الثبات لجميع اختباراتنا بانه نحصل على القيمة الاعلى والتي تقترب من الواحد الصحيح، اذ يشير (الامام واخران، 1990) الى ان طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه تصلح لقياس ثبات الاختبارات الموقوتة ذات الزمن المحدد والتي تعتمد على السرعة كما في اختبارات بارو للرشاقة واختبار ركض 30م لقياس السرعة الانتقالية، وكذلك يؤكد على صلاحيتها في قياس ثبات الاختبارات غير الموقوتة والتي لا تخضع لتحديد زمني وتقوم على قياس قوة الاستجابات الفردية (مثل اختبارات ال3 حجلات واختبار القفز العمودي والمرونة). (الامام واخران، 1990: 149).

ومن خلال النتائج السابقة يتبين لدينا بصلحية واهمية طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه لحساب الثبات لهذا النوع من الاختبارات (اللاهوائية القصيرة) بالنسبة لعينة البحث الحالي وما يشابهها من عينات اخرى مماثلة. وكذلك تدلنا النتائج السابقة على اهمية الابتعاد عن طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات هذا النوع من الاختبارات (المستخدمة في البحث) وعلى الباحثين مراعاة اختيار طريقة حساب الثبات الانسب لنوعية الاختبارات المستخدمة في البحوث العلمية من اجل التوصل الى حقائق علمية مؤكدة والحصول على نتائج صادقة قدر الامكان ومعاملات ثبات معتمدة يمكننا معها استكمال اجراءات بحوثنا.



4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

استنتج الباحثان ما يأتي:

- 1-1-4 وجود معاملات ثبات جيدة للاختبارات الخمسة بطريقة تطبيق الاختبار واعاد تطبيقه.
- 2-1-4 وجود معاملات ثبات متوسط للاختبارات الخمسة بطريقة التجزئة النصفية.
- 3-1-4 تفوق طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه على طريقة التجزئة النصفية في احتساب الثبات للاختبارات البدنية اللاهوائية القصيرة لعينة البحث.

2-4 التوصيات:

ويوصي الباحثان بما يأتي:

- 1-2-4 ضرورة استخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه عند حساب ثبات الاختبارات البدنية القصيرة (اللاهوائية) للإعمار 13 – 14 سنة.
- 2-2-4 اجراء دراسات اخرى على عينات تختلف عن عينة البحث الحالي وكذلك لأنواع اخرى من الاختبارات.
- 3-2-4 اجراء دراسات اخرى حول الفروقات في احتساب الثبات بطرق احتساب الثبات الاخرى (الصور المتكافئة، تحليل التباين) بالإضافة الى الطرق المستخدمة في البحث الحالي.



المصادر العربية:

- إبراهيم، مروان عبد المجيد، (1999)؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر، الاردن.
- الامام، مصطفى، واخران (1990)؛ التقويم والقياس، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر.
- التل، سعيد والبطش، محمد وليد وأبو زينة، فريد كامل (2007)؛ مناهج البحث العلمي، تصميم البحث والتحليل الإحصائي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.
- حسانين، محمد صبحي (1995)؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حمودات، فائز بشير وجاسم، مؤيد عبد الله (1987)؛ كرة السلة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- الداھري، صالح حسن أحمد ووهيب مجيد الكبيسي (2000)؛ علم النفس العام، ط1، دار الكنزي للنشر والتوزيع، إربد، الأردن.
- سلوم ، علي (2004)؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية، العراق .
- عبد الجبار، قيس ناجي وأحمد، بسطويسي (1987)؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد .
- العساف، صالح بن حمد (1995)؛ المدخل على البحث في العلوم السلوكية، ط1، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (1989)؛ اختبارات الاداء الحركي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (2001)؛ اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- عويس، خير الدين علي (1999)؛ دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الغريب، رمزية (1988)؛ التقويم والقياس النفسي التربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- محمد، جلال كمال، (2013)؛ تحديد عدد محاولات الاداء لعدد من اختبارات الكفاءة البدنية والمهارية بكرة السلة على وفق الاسس العلمية لبعض المستويات، سكول التربية الرياضية، جامعة دهوك).



قياس وتقييم بعض مكونات الدم لتحديد حجم التأثير ونسب التطور الحاصل لدى لاعبي كرة القدم للصالات

م. محمد حسن طعيمة أ.م.د. احمد عطشان عبد الرضا م. جاسم سعد جاسم
جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Sportm24@gmail.com

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التقدم في الجانب الصحي يتحقق بفضل ممارسة الأنشطة الرياضية كذلك من خلال استخدام القياسات العلمية التي تخص الأجهزة الوظيفية لخدمة الجانب الصحي. وتكمن أهمية البحث في إجراء بعض القياسات الخاصة لبعض مكونات الدم والتي تتعلق بالجانب الوظيفي وهي (كريات الدم البيضاء والحمراء والصفائح الدموية فضلا عن قياس هيموغلوبين الدم) لتقييم نسب بعض مكونات الدم فضلا عن التعرف على حجم التأثير الحاصل وكذلك إظهار مقادير نسب تطورها.

2-1 مشكلة البحث: بعد اطلاع الباحثون على العديد من المصادر العلمية لاحظوا قلة الأبحاث العلمية التي تعطي نسب التطور الحاصل في مكونات الدم نتيجة للممارسة لعبة كرة القدم للصالات كذلك قلة الأبحاث التي تناولت الجانب الصحي لمكونات الدم لدى لاعبو كرة القدم للصالات. لذا يريد الباحثون قياس نسب بعض مكونات الدم لكي يتسنى لهم معرفة العلمية الدقيقة في مقدار حجم التأثير الحاصل لهذه المتغيرات فضلا عن إعطاء نسب تطورها نتيجة لحجم التمارين البدنية والمهارية التي يتلقاها أفراد عينة البحث

Measurement and evaluation of some components of the blood to size and proportions of the evolution to the football determine the effect players to Eat

1.1 Introduction to the research and its importance:

The progress in the health aspect is achieved thanks to the practice of sports activities as well as through the use of scientific measurements that belong to the hardware functionality to serve the health aspect. The importance of research to make some measurements of some of the components of blood that are related to side career a (white blood cells and red blood platelets as well as the measurement of hemoglobin blood (to assess the 2-1 **research problem:** After informed researchers on many sources of scientific noticed the lack of scientific research that gives the proportions of evolution in blood components as a result of playing the game of futsal as well as the lack of research on the health aspect of the components of the blood of football players to Eat. So the researchers wanted to measure the proportions of some blood components in order for them to know the amount of scientific precision in the size of the effect happening to these variables as well as give the ratios to the size of their evolution as a result of physical exercise and skill that receives the sample individuals



1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته:

إن التقدم في الجانب الصحي يتحقق بفضل ممارسة الأنشطة الرياضية كذلك من خلال استخدام القياسات العلمية التي تخص الأجهزة الوظيفية لخدمة الجانب الصحي. ويعد التدريب الرياضي واحداً من هذه العلوم التي تأثر في السنوات الأخيرة في هذا التقدم، إذ اتخذت التمارين البدنية شكلاً وهيكلًا تنظيمياً يتفق مع حالة التطور الجديد من خلال هذه التمارين المستخدمة في عملية التدريب.

يؤدي التدريب الرياضي الى حدوث تغيرات في الدم كما يحدث بالنسبة لاي جهاز من اجهزة الجسم الاخرى و هذه التغيرات نوعان : منها ما هو مؤقت أي تغيرات تحدث بصفة مؤقتة كاستجابة لاداء النشاط البدني لكي يعود الدم الى حالته في وقت الراحة . ومنها ما يسمى بالاستمرارية نسبية وهي تغيرات تحدث في الدم نتيجة لاداء التدريب البدني وتشمل هذه التغيرات زيادة حجم الدم وحجم الهيموكلوبين و الكريات الحمراء .

ان النشاط البدني الذي يؤدي الى كثرة الاحماض في الدم لا يغير PH في الدم اكثر من 7.29-7.30 والسؤال الان لماذا لم يتغير PH الدم بالرغم من زيادة الاحماض الناتجة عن النشاط البدني ؟ يرجع السبب في ذلك الى ما يسمى بالمنظمات الحيوية للدم **Buffers** اذ تقوم هذه المنظمات بالحفاظ على درجة تركيز ايونات الهيدروجين في الدم عن طريق اضافة مادة قلوية اليه (1).

وتكمن أهمية البحث في إجراء بعض القياسات الخاصة لبعض مكونات الدم والتي تتعلق بالجانب الوظيفي وهي (كريات الدم البيضاء والحمراء والصفائح الدموية فضلا عن قياس هيموكلوبين الدم) لتقييم نسب بعض مكونات الدم فضلا عن التعرف على حجم التأثير الحاصل وكذلك إظهار مقادير نسب تطورها.

2-1 مشكلة البحث: بعد اطلاع الباحثون على العديد من المصادر العلمية لاحظوا قلة الأبحاث العلمية التي تعطي نسب التطور الحاصل في مكونات الدم نتيجة للممارسة لعبة كرة القدم للصالات كذلك قلة الأبحاث التي تناولت الجانب الصحي لمكونات الدم لدى لاعبو كرة القدم للصالات . لذا يريد الباحثون قياس نسب بعض مكونات الدم لكي يتسنى لهم معرفة العملية الدقيقة في مقدار حجم التأثير الحاصل لهذه المتغيرات فضلا عن إعطاء نسب تطورها نتيجة لحجم التمارين البدنية والمهارية التي يتلقاها أفراد عينة البحث.

3-1أهداف البحث:

- 1- التعرف على نسب بعض مكونات الدم لدى أفراد عينة البحث.
- 2- التعرف على حجم التأثير الحاصل في بعض مكونات الدم لدى أفراد عينة البحث .
- 3- التعرف على نسب التطور الحاصل في مكونات الدم لدى أفراد عينة البحث.

4-1فروض البحث:

- 1- وجود نسبة تطور لبعض مكونات الدم لدى أفراد عينة البحث.
- 2- وجود فروق متباينة ذات دلالة إحصائية لحجم التأثير في بعض مكونات الدم لدى أفراد عينة البحث.
- 3- وجود فروق متباينة ذات دلالة إحصائية لنسب التطور في بعض مكونات الدم لدى أفراد عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة ذي قار لكرة القدم (الصالات)

2-5-1 المجال الزمني: للفترة 2017/11/2 ولغاية 2018/1/2.



1-5-3 المجال المكاني: مختبر الخاص بالتحليلات المرضية في مستشفى الحسين التعليمي.

2- الدراسات النظرية:

1-2-1 الدم:

يعتبر الدم مكونا أساسيا في بيئة الجسم الداخلية الى جانب سائل ما بين الانسجة واللمف، وهو المسؤول عن توفير البيئة الداخلية الملائمة لحياة انسجة الجسم وبفضل عمليات التبادل التي تتم بينه وبين سائل ما بين الجسم حتى تبقى الخلايا في وسط كيميائي ثابت نسبيا. ويقوم الدم بكثير من الوظائف الحيوية الهامة ويساعده على عامة بعض الوظائف الحيوية لطبيعة تكوينه وخصائصه المميزة⁽¹⁾.

2-2-2 حجم الدم:

يبلغ حجم الدم حوالي 5-6 لتر وهو يشكل نسبة حوالي 9% تقريبا من وزن الجسم وعادة ما يثبت حجم الدم الى وزن الجسم (مليلتر/كغم) وهو ما يطلق عليه الحجم النسبي والذي يبلغ للرجال 75 مليلتر/كغم والسيدات 65 مليلتر/كغم والاطفال 60 مليلتر/كغم ويختلف حجم الدم في الدورة الدموية في الراحة عنه في حالة اثناء اداء النشاط البدني اذ يمكن ان يحتجز في الطحال والكبد واوعية الجلد والرئتين حوالي 40 - 50 % من حجم الدم الكلي ويشترك هذا الدم في الدورة الدموية بناء على عدة عوامل اهمها نقص الاوكسجين في الجسم والذي يحدث نتيجة عدة اسباب مختلفة منها النشاط البدني والنزف وهبوط الضغط الجوي وغيرها ومن الخطورة على حياة الانسان ان يقل حجم الدم في الجسم عن الثلث اما في حالة فقد كمية قليلة (200 - 400 مليلتر فان ذلك لا يضر بل يفيد في تنشيط تكوين الدم لدى الاصحاء)⁽²⁾.

2-3 الرياضة وارتفاع ضغط الدم:

يقرر الدكتور جيفري تانجي انه بموجب تقرير عن (تقويم وعلاج ضغط الدم المرتفع) وهو تقرير مطبوع سنة 1992 بالوسيلة عبر الدوائية اذ ينطوي على الرياضة المتوسطة على انها السبيل الاولي المطروحة والموجب بها والمنصوح سلوكها للتحكم وعلاج الضغط الدموي المرتفع نسبيا (الضغط الانبساطي من 90 - 10.0 % ملم زئبق) ثم يقرر ان التمارين البدنية يجب ان تتكرر من ثلاث مرات الى خمسة مرات في الاسبوع⁽³⁾.

2-4 مكونات الدم:

1- الكريات الحمراء: وتشمل ما بين 40 - 50 % من حجم الدم ومهمتها نقل O_2 من الرئتين الى انحاء الجسم المختلفة وتحتوي على مادة Hb الهيموكلوبين وتنقل CO_2 من انحاء الجسم المختلفة الى الرئتين ويوجد حوالي 5.000.000 كرية حمراء في ملم3 الواحد.

2- الكريات البيضاء: هي الجهاز الدفاعي للجسم ضد الجراثيم عددها يتراوح ما بين 4000 - 10.000 في ملم3.

3- الصفائح الدموية: تساعد على تخثر الدم عددها 150.000 - 450.000 في ملم3 ونقصها يؤدي الى امراض نزفية قد تؤدي الى الموت.

4- البلازما: هو السائل الاصفر الذي يوجد في خلايا الدم بشكل محلول ويكون البلازما 45-60% من حجم الدم او تقوم بنقل المواد الغذائية والفيتامينات والهرمونات وغيرها، وتحمل فضلات التمثيل الغذائي الى الكليتين والرئتين من اجل طرحها الى الخارج⁽⁴⁾.

(1) محمد نزار ابراهيم: الكيمياء والكانن الحي، الموصل، مطابع التعليم العالي، سنة 1984، ص466

(2) بهاء الدين ابراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني (لاكتات الدم) ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2000، ص156

(3) السيد الجميلي: الطب والرياضة دراسة طبية علمية، مركز الكتاب للنشر - مصر، سنة 1998، ص75

(4) محمد نزار ابراهيم: مصدر سيق ذكره، سنة 1984، ص466



3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: إن اختيار المنهج عادة يعتمد على الحلول الدقيقة والموضوعية التي من خلالها يتم التوصل الى حل المشكلة، لذا اعتمد الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لتناسبه مع طبيعة البحث. لذا تحدد مجتمع البحث هم فريق جامعة ذي قار لكرة القدم (الصالات) للعام 2017-2018 المشارك ببطولة الجامعات العراقية والبالغ عددهم (14) لاعبا

3-2 مجتمع البحث وعينته: ويعد الاختيار الجيد للعينة يعد من الخطوات المهمة في البحث إذ يبعد الباحثون عن الوقوع بالأخطاء، ويعطي للبيانات علمية في الدقة، وان العينة المختارة "هي جزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحثون مجمل محاور بحثه عليه⁽¹⁾، وقد تم اختيار مجتمع الأصل كعينة للبحث بصورة عمدية وقد شكلت النسبة المئوية لعينة البحث (100%) وقد قام الباحثون بإجراء تجانس لأفراد العينة وكما يبين في جدول (1).

جدول (1)

الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء واختبار كمنجروف سمرنوف لمعرفة حسن توزيع العينة تحت منحني كاوس

الاحصاء المتغيرات	Measure وحدة القياس	Mean الوسط	S.D الانحراف المعياري	Median الوسيط	Skewess الالتواء	Kmngrov Semernov Test كمنجروف
R B C	m/3	6.12	0.35	5.54	0.01-	1.09
W B C	M	4.78	0.53	4.41	0.41-	0.12
H B	Mm	13.3	1.26	12.45	0.28-	0.08
P L T	Mm	369	16.5	253	0.00-	1.10-

من خلال جدول (1) يتبين لنا ان قيم الالتواء لمتغيرات البحث هي اقل من $(3 \pm)$ وبهذا تؤكد الباحثون من تجانس عينة البحث⁽²⁾

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- 1- جهاز فصل الدم (CENTER FUGE) بسرعة 4000 دورة في الدقيقة.
- 2- حقن طبية عدد (15) سعة 10 سي سي.
- 3- انابيب بلاستيكية حجم (5) سي سي عدد (15).
- 4- قطن طبي.
- 5- مادة معقمة.
- 6- حاوية تبريد (COOL BOX).
- 7- جهاز تحليل كريات الدم الحمراء الهيموكلوبين ميستر / امريكي الصنع.
- 8- جهاز تحليل كريات الدم البيضاء المجهر / ياباني الصنع.
- 9- استمارات لتفريغ البيانات

3-4 القياسات المستخدمة قيد الدراسة: قام الباحثون بإجراء التحاليل لإفراد عينة البحث اذ تم سحب عينات دم بحجم 2 سي ولمرتين الاولى في الاختبار القبلي والثانية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي اي عند الاختبار البعدي وتم نقل عينات الدم بعد اخذها من عينة البحث مباشرة الى مختبر الخاص في مستشفى الحسين التعليمي في محافظة ذي قار لإجراء التحاليل واستخراج النتائج.

(1) محمد حسن علاوي- أسامة كامل راتب: البحث العلمي وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط2، ص67.

(2) عايد كريم الكفاني: مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss، العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009، ص73



3-5 اختيار متغيرات البحث: اختار الباحثون بعض من مكونات الدم بشكل مقصود لغرض معرفة المتغيرات التي يمكن ان تطرأ على العينة بعد انتهاء مباشرتنا من تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالمدرّب، حيث " أن للباحث الحق في اختيار المتغيرات التي يراها مناسبة او يريد دراستها لغرض المعرفة العلمية"⁽¹⁾.

وبعد اختيار بعض مكونات الدم المراد تطبيقها على أفراد عينة من خلال اخذ القياسات القبلية (أي قبل تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالمدرّب) وتم اخذ القياسات البعدية بعد انتهاء هذا البرنامج الذي اعتمده المدرّب.

3-6 التجربة الرئيسية:

3-6-1 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبار الأولي لعينة البحث بتاريخ 2017/11/2 في تمام الساعة (5:30) عصراً. تم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد^(*) ليتم تطبيقها عند إجراء (الاختبار البعدي) أي بعد تنفيذ المنهج التدريبي المعد من قبل المدرّب، وتم إجراء الاختبارات على ملعب كلية التربية الرياضية/ جامعة ذي قار لكرة القدم (الصالات)

3-6-2 المنهج التدريبي: اعتمد الباحثون المنهج التدريبي المعتمد من قبل المدرّب خلال مرحلتي الأعداد العام والخاص و كان الهدف منها تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية عند أداء بعض التمارين البدنية والمهارية بلعبة كرة القدم (الصالات). وقد طبق المنهج التدريبي لفترة (8) أسابيع بوحدة تدريبية واحدة في اليوم الواحد وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وكانت أيام التدريب هي (السبت والاثنين والأربعاء) حيث بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية. حيث أستخدم الباحثون طريقة التموج في الوحدات التدريبية (1:2) حيث أكد معظم المصادر بأن شدة التدريب تحدد عن طريق الزمن لمعرفة زمن الأداء للوصول إلى الشدة المستخدمة خلال الوحدة التدريبية كذلك معرفة عودة النبض إلى وضعه الطبيعي في زمن الراحة للوصول إلى مستوى يسمح للاعب بتكرار وحسب الغرض من الوحدة التدريبية حيث تم احتساب زمن الراحة من خلال النبض حيث كان من (120-130) نبضة/ دقيقة. واستخدم المدرّب بعض التمارين البدنية والمهارية الخاصة كرة القدم (الصالات). وقد راعى أيضاً تسلسل تدريب عناصر اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد وعدد مرات التدريب لكل عنصر وتم تطبيق مفردات المنهج في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية بواسطة فريق العمل وكذلك تم مراعاة عدد التكرارات وزمن الأداء مراعيًا الفروق الفردية للاعبين في التمارين المستخدمة وكذلك تحديد المستويات القصوى للاعبين في كل المتغيرات وكذلك فترات الراحة وزمن الأداء والتي تتناسب مع فترات دوام التمرين وعدد مرات التكرار ومسافة التمرين. كما تكون أوقات الراحة ايجابية وتطبق فيها تمارين الاسترخاء والتمطية. بعد إن حدد الباحثون زمن المسافة وعدد تكرار كل تمرين. الذي كانت أهدافه هي نقاط منها:

1. بذل الجهود وتوفير أفضل الأدوات والمستلزمات

2. أن تكون التمرينات البدنية والمهارية والخطية بالمستوى الذي يفهمه اللاعب

3. تطبيق عدد من التمارين تتناسب مع مستوى العينة

لم يتدخل الباحثون في أي من مفردات الوحدة التدريبية ولم يتم أيضاً التدخل ضمن الزمن الإجمالي للمنهج.

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : مصدر سبق ذكره. 1979 . ص36

(*) امين خزل: مدرس مادة كرة القدم/ كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار.

عماد كاظم ثجيل: مدرس مادة كرة اليد/ كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار.

حكمت عبد الستار علي : مدرس مادة كرة القدم /كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار



3-6-3 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث للفترة من (2017/1/25) مراعيًا الظروف الزمنية والمكانية والوسائل للاختبار القبلي بمساعدة فريق العمل .

3-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) الإصدار (20) لاستخراج نتائج البحث.

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الالتواء.

4- اختبار كمنجروف.

5- قانون (T) للعينات المترابطة.

6- حجم التأثير

7- نسبة التطور. (1)

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

من أجل تحقيق أهداف البحث وفرضياته الإحصائية للتعرف على حجم تأثير ونسب التطور الحاصل في بعض مكونات الدم قام الباحثون بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بعد أن تمت معالجتها إحصائياً من نتائج القياسات القبليّة والبعدية وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية ودرجة (T) المحتسبة لبعض لمكونات الدم لدى أفراد عينة البحث

Sig	(T)	Affection Testing				Statistics
		الوسط الحسابي القبلي والبعدي لمتغيرات البحث				Variables
		البعدي		القبلي		
		(S)	(X)	(S)	(X)	
0.01	5.10	0.82	9.11	0.63	8.44	R B C
0.04	3.43	0.99	5.25	0.77	5.02	W B C
0.01	7.43	0.16	12.2	0.12	10.1	H B
0.02	5. 17	20.21	240	19.7	203	P L T

جدول (3)

يبين نسب التطور وحجم التأثير في بعض مكونات الدم لدى أفراد عينة البحث

The Size Affection & Development Percentage Of Testing			
Size Affection حجم التأثير	Percentage Development مستوى التطور	Paired T- Test قيمة ت	Variables
% 65	%7	5.10	R B C
%45	%4	3.43	W B C
%79	%17	7.43	H B
%65	%15	5.17	P L T



من خلال جدول (2) وجدول (3) يتبين لنا ان كريات الدم الحمراء (Rbc) قد بلغ الوسط الحسابي للاختبارات القبلية (8.44) وبانحراف معياري (0.63) وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبارات البعدية (9.11) وبانحراف معياري (0.82) وان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (5.10) وان نسبة التطور بلغت (7%) وحجم التأثير قد بلغ (65%).

ويوعز الباحثون السبب الى ان التمارين ادت الى ازدياد عدد كريات الدم الحمراء في المليليتر المكعب الواحد من الدم زاد من حجم خلايا الدم اذ تمثل كريات الدم الحمراء ما بين 40% - 45% من حجم الدم⁽¹⁾.

وبدورها زادت من حجم دم افراد عينة البحث بنسبة اعلى بالمقارنة مع حجم الدم للاختبارات القبلية ومما ادى الى تطور نسبة كريات الدم الحمراء نتيجة تأثير البرنامج التدريبي .

من خلال جدول (2) وجدول (3) يتبين لنا ان كريات الدم البيضاء (WBC) قد بلغ الوسط الحسابي للاختبارات القبلية (5.02) وبانحراف معياري (0.77) وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبارات البعدية (5.25) وبانحراف معياري (0.99) وان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (3.43) وان نسبة التطور بلغت (4%) وحجم التأثير قد بلغ (45%).

يرى الباحثون ان زيادة كريات الدم البيضاء في الاختبارات القبلية يعطي مؤشرا الى وجود التهابات في خلايا الجسم مما ولد ردود افعال لنظام الحماية من الاجسام الغريبة بزيادة عددها من اجل رفع معدل مقاومة الجسم للأجسام الغريبة للمحافظة على سلامة الجسم بالرغم من ان زيادتها كانت قريبة من تجاوز الحدود العليا لنسبة الكريات في الدم، بينما كانت نسبتها في الاختبارات البعدية وفق الحدود المتوسطة مما توشر الى عدم وجود التهابات ملحوظة⁽²⁾.

وان انخفاض نسبة كريات الدم البيضاء عن 4000 ملم³ من الدم الذي يعطي مؤشرا الى وجود امراض خطيرة في الجسم مثل مرض ضعف المناعة او امراض السرطان ولم تكن هذه الحالة موجودة في افراد العينة وهذا ما دلل عليه نسبت التطور لكريات الدم البيضاء وحجم تأثير التدريب .

من خلال جدول (2) وجدول (3) يتبين لنا ان هيموغلوبين الدم (HB) قد بلغ الوسط الحسابي للاختبارات القبلية (10.1) وبانحراف معياري (0.12) وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبارات البعدية (12.2) وبانحراف معياري (0.16) وان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (7.43) وان نسبة التطور بلغت (17%) وحجم التأثير قد بلغ (79%).

ويوعز الباحثون السبب الى ان التمارين الرياضية التي طبقة على افراد عينة البحث زادت من تكيفات الدم للتعامل مع الاحتياجات العالية للاوكسجين الذي يجب ان يصل الى العضلات خلال الجهد البدني وبالأخص التمارين الرياضية التي تعتمد نظام الطاقة الهوائي مما حفز الخلايا المنتجة لكريات الدم الحمراء في نخاع العظام، اذ ان التحفيز لانتاج كريات الدم الحمراء يزداد في حالة زيادة الحاجة لها وبالأخص اثناء التمارين ذات الجهد متوسط الشدة وفوق المتوسط، اذ تصل نسبته في الحالات الطبيعية للذكور الى (12-18 g/dI) في الدم بينما للنساء تتراوح بين (11.5-16.5g/dI)⁽³⁾.

من خلال جدول (2) وجدول (3) يتبين لنا ان الصفائح الدموية (PLT) قد بلغ الوسط الحسابي للاختبارات القبلية (203) وبانحراف معياري (19.7) وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبارات البعدية (240) وبانحراف معياري (20.21) وان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (5.17) وان نسبة التطور بلغت (15%) وحجم التأثير قد بلغ (65%).

(1) Kinsey smith (the regulation of sodium) in book (fluids & electrolytes) churchill livingstone one U-K, 1980. P.

(2) Divix A..ETAL Theology of sport medicine. Biak we, scient fic. Publication- 1988- pg4.

(3) Divix A..ETAL Theology of sport medicine. Biak we, scient fic. Publication- 1988- pg4



ويرى الباحثون ان تأثير التدريب الرياضي واضح على الصفائح الدموية حيث يلاحظ عن العمل العضلي عمله على زيادة في عدد الصفائح الدموية حتى تبلغ ضعفها وقت الراحة خلال عدة ساعات بعد أداء الحمل البدني وهذا ما نراه في نسبة التطور التي حصلت وحجم تأثيرها، وأن هذه الزيادة في الصفائح الدموية المرتبطة بالنشاط البدني تقوى من قابلية الدم للتجلط والتي تعتبر إلى جانب زيادة كرات الدم البيضاء ورد فعل دفاعي للجسم وتزداد أهمية زيادة الصفائح الدموية خلال النشاط البدني لارتباطها بالخطورة والنزف⁽¹⁾.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- استنتج الباحثون على ان هناك نسب لحجم التأثير الحاصل في بعض مكونات الدم لدى أفراد عينة البحث .
- 2- استنتج الباحثون على ان هناك مستوى للتطور الحاصل في مكونات الدم لدى افراد عينة البحث نتيجة البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب .

5-2 التوصيات:

- 1- الاعتماد على التدريب الرياضي لتطوير مكونات الدم .
- 2- الفحص الدوري والمستمر لمكونات الدم قبل وبعد البرامج التدريبية المعدة من المدربين لمعرفة مستوى التطور وحجم تأثير تلك البرامج التدريبية .
- 3- ممارسة النشاط الرياضي المستمر للرياضيين وغير الرياضيين كونه يزيد من كفاءة الجهاز المناعي للفرد .

المصادر:

- 1- بهاء الدين ابراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني (لاكتات الدم) ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2000 .
- 2- محمد نزار ابراهيم: الكيمياء والكائن الحي، الموصل، مطابع التعليم العالي، سنة 1984 .
- 3- السيد الجميلي: الطب والرياضة دراسة طبية علمية، مركز الكتاب للنشر-مصر، سنة 1998 .
- 4- محمد حسن علاوي- أسامة كامل راتب: البحث العلمي وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط2.
- 5- حسن الشافعي: مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية، القاهرة، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2009.
- 6- عايد كريم الكنانى: مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss، العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009.
- 7- Kinsey smith (the regulation of so dium) in book (fluids & electrolytes) churchill livingest one U-K, 1980.
- 8- America heart committee . Physical Exercise . U.S.A. 2001.
- 9-Divix A..ETAL Theolg mpicbk of sport meolicine. Biak we, scient fic. Public cation- 1988.
- 10- <http://forum.kooora.com/f.aspx?t=23108759> -

(1) <http://forum.kooora.com/f.aspx?t=2310875>



تأثير استعمال التدريب الدائري بنظام الفعاليات الرياضية على بعض المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية والبدنية للاعبين الفنون القتالية المختلطة (MMA)

أ.د محمد جواد كاظم الحسني أ.د غادة مؤيد شهاب العبادي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

ghadamuayed@gmail.com

ملخص البحث

تأثير استعمال التدريب الدائري بنظام الفعاليات الرياضية على بعض المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية والبدنية للاعبين الفنون القتالية المختلطة (MMA)

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب الدائري بنظام الفعاليات الرياضية على بعض المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية والبدنية، اما فرض البحث فكان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعدية في المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية والبدنية للاعبين الفنون القتالية المختلطة وتم اختيار مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبين المنتخب الوطني للفنون القتالية المختلطة البالغ عددهم (12) لاعباً وهي تمثل مجتمع الدراسة ككل وقد استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات الفسيولوجية والبايوكيميائية ومنها اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين وقياس تركيز حامض اللاكتيك في الدقيقة الخامسة بعد الجهد مباشرة واستخدما ايضا مجموعة من الاختبارات البدنية منها اختبار الاستناد الامامي للذراعين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والقوة الانفجارية للرجلين وفي ضوء النتائج توصل الباحثان الى عدة استنتاجات اهمها انه لم يحدث أي تطور في مؤشر الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين لكلا المجموعتين وان المجموعة الثانية التي استعملت عدة فعاليات في يوم واحد لمؤشر اللاكتيك كانت افضل من المجموعة الأولى التي استعملت فعالية واحدة كل يوم وحققت للمجموعة الثانية التي استعملت عدة فعاليات في يوم واحد لمؤشر الاستناد الامامي والقوة المميزة بالسرعة عن المجموعة الأولى التي استعملت فعالية واحدة كل يوم.

Research Summary

The effect of using circular training in the system of sports events on some functional, biochemical and physical variables of mixed martial arts players (MMA)

The research aims to identify the effect of circular training on the system of sports events on some functional, biochemical and physical variables. In addition, there were statistically significant differences between the tribal and post tests in the functional, biochemical and physical variables of the mixed martial arts players. (12) players representing the study community as a whole. The researchers used a range of physiological and biochemical tests, including the maximum consumption test Oxygen and measure the concentration of lactic acid in the fifth minute immediately after the effort and also used a range of physical tests, including the test of the forearm of the arms and the strength characteristic of the speed of the muscles of the abdomen and the explosive power of the two men In light of the results reached the researchers to several conclusions, most important that there was no development in the index of the maximum consumption of oxygen For the



two groups and the second group, which used several activities in one day of the lactic index was better than the first group, which used one efficacy every day and achieved the second group, which used several activities in one day for the index Build on the front and distinctive force as soon as the first group that used the effectiveness of every single day.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة الفنون القتالية المختلطة (MMA) من الألعاب الرياضية التي تحتوي على الكثير من الكلمات والركلات والإسقاطات واللعب الأرضي على مدى النزال ويمكن إنهاء النزال بالاستسلام أو (TKO) هو ان أحد المقاتلين غير قادر على مواجهة خصمه أو يقوم الطبيب بإثناء المباراة بسبب عمق الجرح أو الكسر الى غيرها أو (KO) الضربة القاضية النوع الأكثر أثارة للجماهير ويأتي من ركلة أو لكمة قوية أو عند انتهاء وقت المباراة دون تغلب احد المقاتلين على الآخر يلتجأ الى قرار الحكام بعد ثلاث جولات أو خمس جولات للمحترفين وكذلك تلعب وفق الأوزان الرسمية (70، 77، 84، 93، 120) كغم وأن أهمية نتائج النزالات يسعى اليها جميع المقاتلين والمدربين وجميع المعنيين في الاتحادات الرياضية وأن أمثالك المتطلبات الجسمية المطلوبة للمقاتل تجعل له القدرة على مواصلة الأداء الى آخر دقيقة في النزال وأن رياضة ال MMA من الألعاب ذات المهارات المفتوحة التي تتطلب في ادائها التنوع في الاداء الحركي للجسم وذلك لحسم النتيجة ومن خلال ملاحظة الباحثان للعديد من النزالات المحلية والدولية الخاصة بال MMA وجد ان الجولات الأخيرة تشهد تعب المقاتلين وفقدان السيطرة وخسارة المباراة لذا ارتأى الباحثان بأعداد تدريبات خاصة لتطوير وظائف الجسم المختلفة ومعرفة تأثير أسلوب التدريب الدائري على الناحية البايوكيميائية والوظيفية للجسم .

2-1 مشكلة البحث:

أن لعبة القتال المختلط تحتاج الى جهد بدني عالي يرتبط بسلامة الأجهزة الوظيفية للجسم ويعتمد عليها في أنجاز المنافسات وبالتالي الفوز بالبطولات لذا فإن اللاعب الذي يمتلك مقومات السلامة الوظيفية للأجهزة الداخلية وما يرتبط بها من تكيف بايوكيميائي ووظيفي يكون هو المسيطر خلال النزالات . ولكون الباحثان من المهتمين بلعبة الفنون المختلطة لاحظا ان اللاعب الذي يمتلك لياقة بدنية ومهارية وتكيف وظيفي يكون هو المؤهل للفوز بالنزال لاسيما مع تقارب الأداء المهاري في الاوزان المختلفة لذا ارتأى الباحثان ان يكون التدريب بنظام الفعاليات الرياضية المختلفة وذلك لإكساب اللاعب اللياقة البدنية والوظيفية لأداء متطلبات لعبة الفنون القتالية المختلطة (MMA).

3-1 هدف البحث:

يهدف البحث الى :

- التعرف على تأثير التدريب الدائري بنظام الفعاليات الرياضية على بعض المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية والبدنية للاعبين الفنون القتالية المختلطة (MMA) .

4-1 فرض البحث:

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي في المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية والبدنية للاعبين الفنون القتالية المختلطة (MMA) .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي المنتخب العراقي للفنون القتالية المختلطة (MMA).

2-5-1 المجال المكاني: قاعة (Best Body – قاعة ساموراي تيم) .

3-5-1 المجال الزمني: (2018/1/14 ولغاية 2018/3/20) .



2- الدراسات النظرية:

1- مفهوم التدريب الدائري:

وهي (طريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية).¹⁽³⁾ كما يتفق كل من بوتان، هاج، جرانكة، Grannke, Haag, Janath 1985 على تعريف التدريب الدائري بأنه (برنامج معين مختار من التمرينات البدنية التي يتم تكرارها من خلال الممارسين حسب ترتيب معين لهذه التمرينات في محطات متتالية بحيث يتم أداء كل تمرين في محطة معينة).²

2-2 حامض اللاكتيك: هو " مركب كيميائي يرمز له بالرمز (CH₃-CHOH-COOH) يتكون في العضلات، وينتقل الى الدم نتيجة تحلل الكلوكونز لا أوكسيجين، ويتراكم حامض اللاكتيك في التدريبات ذات الشدة القصوى أو اقل من القصوى، وتستمر لمدة اقل من (3) دقائق، وتتم في ظروف نقص الأوكسجين"⁽³⁾.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمته مشكلة البحث.

2-3 عينة البحث: قام الباحثان بتحديد مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي المنتخب الوطني للفنون القتالية المختلطة MMA الفني للرجال البالغ عددهم (12) لاعباً وتم ايجاد التكافؤ بين اللاعبين في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين الاولى والثانية بمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة الاولى		المجموعة الثانية		ت المحسوبة	Sig	الدالة
	ع	س	ع	س			
Vo2max	45.332	549	45.371	319	.148	.885	عشوائي
لاكتيك بعد 5 دقائق	7.402	135	7.395	139	.091	.929	عشوائي
استناد امامي للذراعين	2.114	.018	2.104	.016	.964	.358	عشوائي
القوة المميزة بالسرعة	24.500	1.048	24.000	.894	.889	.395	عشوائي
القوة الانفجارية للرجلين	29.500	1.048	30.166	1.169	1.040	.323	عشوائي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (10).

3-3 وسائل واجهزة وادوات البحث: (المصادر والمراجع العربية والاجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، جهاز قياس حامض اللاكتيك نوع (Lactate Pro2) مع الكتات الخاصة، جهاز فيت مات (Fit mate Pro) ايطالي الصنع عدد (1)، ميزان طبي، كومبيوتر محمول (Laptop) عدد (1) نوع (hp) ياباني المنشاء، آلة تصوير يابانية نوع (Canon) عدد (1)، قطن طبية، مواد طبية معقمة).

4-3 تحديد المؤشرات الفسيولوجية والبيوكيميائية والبدنية: وشملت قياس الحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO₂MAX) وقياس تركيز حامض اللاكتيك في الدم في الراحة وبعد (5) دقائق من انتهاء الجهد وكذلك المؤشرات البدنية الاربعة وهي الاستناد الامامي للذراعين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والوثب العمودي للأعلى (لسارجنت) .

(1) كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (عمان، الجامعة الأردنية، 2001) ص225.

(2) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، تكنيك، تعلم، تحكيم: (الكويت، دار القلم، 1990)، ص72.

(3) محمد عثمان، نفس المصدر، ص73.



3-4-1 الاختبارات الفسيولوجية والبايوكيميائية⁽¹⁾:

1- قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO_2MAX :

هدف الاختبار : قياس أقصى استهلاك للأوكسجين (VO_2MAX).

الاجهزة والأدوات المستخدمة: منظومة جهاز (Fit mate)، جهاز السير المتحرك (Treadmills)، محلول مطهر لتعقيم اقنعة التنفس، ورق صحي لتنظيف اقنعة التنفس، شريط حديدي لقياس الطول، ميزان الكتروني شخصي بوحدة قياس (كغم) وأجزاءه.

الاجراءات ومواصفات الأداء: قبل بدء الاختبار يقوم القائم على اجراء الاختبار بتنظيف قناع التنفس الخاص بقياس (VO_2MAX) بالمحلول المطهر وربط أجزاء منظومة جهاز (Fit mate Pro) مع بعضها وتثبيت حزام النبض على صدر المختبر وتركيب مستقبل إشارة النبض (Bluetooth) في جهاز (Fit mate Pro) بعد ادخال معلومات المختبر في الجهاز والتي تتضمن الاسم وتاريخ الميلاد والجنس والطول والوزن واختيار نوع الاختبار المطلوب اجراءه وهو (VO_2MAX)، ومن ثم تثبيت قناع التنفس بأحكام بواسطة الاحزمة الخاصة به والتأكد من عدم تسرب هواء التنفس من القناع، ومن ثم يصعد المختبر على جهاز السير المتحرك (Treadmills) ويقوم بالركض تدريجياً بزيادة السرعة، ومن حيث يبدأ القائم بالاختبار بالتحكم بزيادة سرعة الركض على الجهاز بتردد السرعة من الزر الخاص بذلك في جهاز السير المتحرك (Treadmills)، بدا من (4.5) الى (12-14) كم/ساعة، ويحتوي جهاز (Fit mate Pro) على شاشة صغيرة فيها مربع بياني يوضح النبض واقصى استهلاك للأوكسجين (VO_2MAX) مع نسب كلا منهما حيث تتم المراقبة من قبل المقوم.

2- تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد 5 دقائق من انتهاء الجهد:

الهدف من القياس: قياس تركيز حامض اللاكتيك في الدم.

الادوات المستخدمة: جهاز قياس تركيز حامض اللاكتيك نوع (Lactate Pro2)، كئات خاصة بتحليل الدم لجهاز اللاكتيك، جهاز الوغز للأصبع.

وصف الاداء: بعد ان يقوم اللاعب بأداء السلسلة الحركية يجلس مباشرة الى الكرسي ويتم وخز سبابة اليد اليمنى من الجانب، ويتم استخدام القطرة الثانية للدم اذ يتم الضغط بلطف على نهاية السبابة لاستخراج القطرة الثانية التي توضع بجوار الشريط الخاص لقياس الخاصية الشعرية لسحب الدم الى داخل الشريحة، اذ سيقوم الجهاز بتحليلها لمدة دقيقة واحدة تقريباً وإعطاء النتيجة المباشرة. التسجيل: تسجل الدرجة التي قراها الجهاز وهذا يسري على الدقيقة⁽⁵⁾.

3-4-2 الاختبارات البدنية:

1- الاستناد الامامي للذراعين:⁽²⁾

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة العضلية لمنطقتي الذراعين والاكثاف.

الادوات المستخدمة: مسطرة، وشريط لاصق وساعة توقيت.

وصف الاداء: يأخذ اللاعب وضع الاستناد الامامي على الذراعين وتكون القدمين فوق المصطبة والذراعين على الارض بحيث يشكل الذراع مع الجذع زاوية 90. كوضع ابتدائي وبعد اعطاء الإشارة الى اللاعب يبدأ بميلان الكتف الى الامام بحيث يشكل الذراع مع الجذع زاوية 45، وفيها يثبت اللاعب بهذا الوضع وبعد احداث اي زاوية في مفصل الورك او اي تقوس في الظهر لان احداث الزاوية في مفصل الورك او التقوس يقلل من الشد العضلي في الجسم ويقلل من ذراع المقاومة على الذراعين والاكثاف.

التسجيل: يعطى للمختبر محاولتين وتحسب له نتيجة اطول فترة زمنية للثبات.

(1) احمد عليوي زغير، تأثير تناول الماء وبعض السوائل المضافة قبل الاداء في بعض المؤشرات الفسيولوجية خلال الجهد وذروة تجمع حامض اللاكتيك بعد الجهد للاعبين الدرجة الاولى بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2014، ص 67.

(2) صائب العبيدي وعبد السلام عبدالرزاق، **1200 تمرين**، جامعة بغداد، بيت الحكمة، 1988، ص 198.



2-الوثب العمودي للأعلى (لسارجنت) (1):

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الادوات المستخدمة: حائط املس ولوحة خشب مدهونة باللون الأسود وترسم عليها خطوط باللون الابيض بين كل خط واخر (2سم)، مسحوق مغنيسيوم، قطعة من القماش لمسح علامات المسحوق بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر، يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول (30سم).
وصف الاداء: يغمس المختبر اصابع يده بالمسحوق ثم يقف مواجهاً للوحة ويمد الذراعين عالياً بأقصى ما يمكن ويحد علامة بالمسحوق على اللوحة مع ملاصقة العقبين للأرض بعدها يستدير المختبر ليقف بجانب اللوحة بحيث تكون القدمان على خط الـ (30سم)، يقوم المختبر بأرجحه الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام والأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط، يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب للأعلى مع أرجحه الذراعين بقوة للأمام الأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن بحيث تضع علامة بالمسحوق على اللوحة في أعلى نقطة تصل اليها يعطى المختبر محاولتين وتحسب له نتيجة احسن محاولة.

حساب الدرجات: درجة المختبر هي عدد السنتمترات بين الخط الذي يصل اليه من وضع الوقوف والعلامة التي يؤشرها نتيجة الوثب للأعلى مقربة إلى اقرب سنتمتر.

3-الجلوس من الرقود للمس اصابع اليدين القدمين:

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

الادوات المستعملة: ساعة توقيت.

اجراء الاختبار: من وضع الرقود على الظهر واليدين ممدودة فوق الراس على طول الجسم مع تثبيت القدمين على الأرض، رفع الرجلين والجذع معاً في محاولة لمس اصابع اليدين القدمين معاً وبسرعة ثم خفض الذراعين والجذع مرة أخرى على شكل مقص وتسجيل عدد المرات في (30) ثانية. اذ تعطى محاولة واحدة لكل لاعب ولاحتسب المحاولات في حالة ثني القدمين او اليدين.

3-5 الاختبار القبلي: تم اجراء اختبارات القدرات البدنية في اليوم الأول 2018/1/14 والتي تتضمن (الاستناد الأمامي للذراعين- الوثب العمودي للأعلى (لسارجنت)- الجلوس من الرقود للمس أصابع اليدين القدمين).

وفي اليوم الثاني من التجربة يوم(2018/1/15) تم اخذ العينة الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قاعة اللياقة البدنية اذ تم اجراء اختبار في بداية التجربة يتم اخذ قياسات في الراحة بالنسبة للاعبين قبل البدء بأي تمارين وهي قياس حامض اللاكتيك في الدم من القطرة الثانية للدم في الراحة للتأكد من عدم وجود أي جهد سابق للاعب. كما تم اجراء اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين (VO_2MAX)، والذي يعتمد فيه الاختبار على الهرولة لمدة دقيقتين بسرعة 3.5 كم/ساعة الى 5 كم/ساعة كأحماء ثم بعدها يبدأ المشرف على التجربة برفع سرعة الجهاز بشكل تدريجي لحين الحصول على القراءة الأولى للنفض واستهلاك الأوكسجين من جهاز (الفت مات برو) ثم يستمر برفع الشدة اي سرعة الركض بشكل تدريجي معتمداً على القراءات التي تظهر على الجهاز (Fit mate Pro)، محاولاً منع استهلاك الاوكسجين ومعدل ضربات القلب من الوصول الى حالة الثبات. ويتسمّر التدرج في ارتفاع الشدة لحين وصول المختبر الى قدرته القصوى والشعور بالتعب، اذ يتم عندها انتهاء الاختبار في جهاز (الفت مات برو) بالضغط على زر النهاية اذ سيقوم الجهاز بتحليل الغازات وإعطاء النتيجة للحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين (VO_2MAX)، معتمداً على معادلة خاصة بالجهاز والتي بدورها تعتمد على وزن اللاعب وعمره وطوله وبالتالي إعطاء النتيجة النهائية، وعند الانتهاء يتم اخذ قياس حامض اللاكتيك في الدقيقة الخامسة بعد الجهد .

(1) صالح مجيد العزاوي: اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الفنون القتالية الفني للرجال: اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997، ص 78.



3-6 التجربة الرئيسية: تم اجراء التجربة الرئيسية في يوم 2018/1/17 ولغاية 2018/3/17 وبالتعاون مع مدرب المنتخب الوطني العراقي للفنون القتالية المختلطة اذ تم تقسيم الفريق الى مجموعتين الاولى تدربت على الفنون القتالية المختلطة كل يوم لعبة لمدة ستة أيام اما الثانية تتدرب على الفنون المختلطة المختلفة بشكل دائري وترتيبي في نفس اليوم ولمدة ستة أيام بحيث تكون في كل يوم مجموعة العاب فنونية قتالية مختلطة واستمر المنهاج التدريبي لمدة شهرين . وكان ترتيب التدريب للفنون القتالية المختلطة (ملاكمة و جوجتسو و مويتاي و ايكيدو و سامبو و كوراش) لكلا المجموعتين.

3-7 القياس البعدي: تم اجراء القياس البعدي في يوم 2018/3/19 لغاية 2018/3/20 اذ راعى الباحثان ان يكون القياس البعدي مشابها لظروف القياس القبلي.

3-8 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان البرنامج الاحصائي (SPSS) لمعالجة بيانات البحث.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الاولى للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	ت المحسوبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س					
Vo ₂ max	45.332	.549	45.426	.346	.093	.261	.358	.735	عشوائي
لاكتيك بعد 5 دقائق	7.402	.135	7.776	.066	.374	.054	6.922	.001	معنوي
استناد امامي	2.114	.018	2.496	.043	.382	.021	17.589	.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	24.500	1.048	31.166	1.169	6.666	.666	10.000	.000	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	29.500	1.048	33.000	.894	3.500	.341	10.247	.000	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (5).

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة الثانية في الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	ت المحسوبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س					
Vo ₂ max	45.371	.319	45.438	.465	.067	.260	.259	.806	عشوائي
لاكتيك بعد 5 دقائق	7.395	.139	8.593	.098	1.198	.090	13.302	.000	معنوي
استناد امامي	2.104	.016	2.941	.020	.837	.014	59.708	.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	24.000	.894	36.000	.894	12.000	.683	17.566	.000	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	30.166	1.169	34.833	.752	4.666	.421	11.068	.000	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (5).



2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الأولى والثانية في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		ت المحسوبة	Sig	الدالة
	ع	س	ع	س			
Vo2max	346	45.426	465	45.438	.053	.959	عشوائي
لاكتيك بعد 5 دقائق	.066	7.776	.098	8.593	16.874	.000	معنوي
استناد امامي للذراعين	.043	2.496	.020	2.941	22.811	.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	1.169	31.166	.894	36.000	8.043	.000	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	.894	33.000	.752	34.833	3.841	.003	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (10).

بالعودة الى الجداول السابقة نجد ان الفروق كانت غير معنوية بين الاختبارات في الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين الا انه كان هنالك تطوراً في هذا المؤشر ولكنه بقي في العشوائية ويعزو الباحثان ذلك الى ان فترة شهرين هي ليست كافية لحدوث تطور ملموس في هذا المؤشر كون انه يعتمد على التراكمية في التأثير نتيجة التمرين ولكن لكونه بقي في نفس المستوى وارتفاع بسيط فانه يحسب للمجموعتين ان ارتفاع الشدة او الجهد المسلط على الجسم سيقود بالنتيجة الى استهلاك اكبر للمواد المغذية والى حرق هذه المواد بصورة اكبر وهذا يحتاج الى كميات اكبر من الاوكسجين ان الاستمرار في المجهود البدني لفترة طويلة نسبياً وبشدة عالية سيقود الى تجاوز للعتبة الهوائية ولكن يبقى على حرق عالي لمواد الطاقة وهذه تحتاج الى تجهيز للاوكسجين لحين الوصول الى الحد الأقصى بالرغم من ان الانظمة لا هوائية ولكن فترة الاستمرار في الجهد تجعل الجسم بحاجة الى كميات اكبر من الاوكسجين وهذا ما اكده اسامة حسين نقلا عن (Gordo Sleivert-2005) " عند الركض المستمر يزداد احتياج الجسم للاوكسجين ويحقق اكبر قيمة له في أعلى سرعة، فالأوكسجين الحقيقي المستهلك عند وصوله الى القيم فوق القصوى فانه لا يمكن لأي جهد اخر من تحفيزه بسبب محدودية الجهازين الدوري والتنفسي.¹ ان الزيادة في الشدة تكون مقرونة بالزيادة المتسارعة لتراكم حامض اللاكتيك في العضلات وعند استمرار العمل العضلي يؤدي ذلك الى تراكم اكبر وان التدريب الجيد يؤدي الى تكيف اللاعب لاجراء حامض اللاكتيك من العضلات الى الدم بصورة مستمرة مانعا بذلك العضلة من استعاب اكبر للحامض الذي يؤثر على التقصص وان اللاعب الجيد هو الذي يتمكن من اخراج هذا الحامض بصورة مستمرة خلال العمل وبذلك يعد هذا تكيفاً مثالياً للعبة وهذا ما اكدته ناريمان وعبد العزيز " في هذه المرحلة التي يبدأ فيها حامض اللاكتيك في التراكم السريع والتي تبدأ مع استخدام الالياف البيضاء السريعة تعرف أحيانا بانها العتبة اللاهوائية او عتبة اللاكتيك Tactata Threshold والارتفاع السريع في حمض اللاكتيك يحد من استمرارية التمرين مع تراكم المواد الحمضية الثانوية وعندما ترتفع شدة التمرين فوق العتبة اللاهوائية فان التمرين يساعد على تحسين سرعة نظم الطاقة اللاهوائية"⁽²⁾.

اما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت اعلى في الاختبار البعدي ويعزو الباحثان ذلك الى ان التدريب المتدرج في مرحلة الاعداد الخاص والمتصاعد الشدة والحجم سوف يؤدي الى تغيرات بدنية عالية تتسجم مع الزيادة في الوحدات التدريبية والتي تخدم الهدف الاساس من المرحلة الخاصة، وان هذا التدرج والزيادة في اداء الجمل الحركية سوف يؤدي الى القدرة على تحمل الاداء مما ينعكس على المتغيرات البدنية بصورة عامة وعلى متغيرات الاداء بصورة خاصة وهذا ما يظهر في الاختبارات

(1) Gordon Sleivert: **Aerobic Assessment**, School of Physical Education, The University of Otago, PO Box 56, Dunedin, E-mail: g.sleivert@pooka.otago.ac.nz.

(2) ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر؛ التدريب الرياضي الاسس النظرية والتطبيقات العملية، الجيزة، الأستاذة للكتاب الرياضي، 2015، ص 91.



البعدية، ان التدريب المتواصل سوف يؤدي الى ارتفاع في قدرة العضلات على انتاج القوة والقوة الخاصة وهذا مرتبط بالتدريب المستمر وان هذا التدريب هو تدريب شامل لأجهزة الجسم المختلفة وفق الاداء العام للمهارة. ويؤكد مفتي ابراهيم " ان التدريب الرياضي يؤكد على تطوير صفة القوة العضلية للاعبين وبدرجة كبيرة تمكنهم من السيطرة على تعلم المهارات وتحسين مستوى الأداء، وتهدف القوة العضلية الخاصة الى تنمية مقدار القوة العضلية للعضلات التي تعمل بشكل أساس في الرياضة، وتستخدم تمريناتها في مدة الاعداد الخاص من المنهاج التدريبي كما انها تعمل على تنمية أنواع القوة العضلية طبقا لنسب اسهامها في الأداء التخصصي، وتوئل العضلات بشكل رئيسي في الأداء الحركي لرياضة الفنون القتالية المشابهة لتمرينات المنافسة⁽¹⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج توصل الباحث الى عدة استنتاجات:

- 1- لم يحدث أي تطور في مؤشر الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين لكلا المجموعتين.
- 2- ان المجموعة الثانية التي استعملت عدة فعاليات في يوم واحد لمؤشر اللاكتيك كانت افضل من المجموعة الأولى التي استعملت فعالية واحدة كل يوم.
- 3- حققت للمجموعة الثانية التي استعملت عدة فعاليات في يوم واحد لمؤشر الاستناد الامامي والقوة المميزة بالسرعة عن المجموعة الأولى التي استعملت فعالية واحدة كل يوم.
- 4- حققت المجموعة الثانية التي استعملت عدة فعاليات في يوم واحد تطورا افضل لمؤشر القوة الانفجارية للذراع والرجلين عن المجموعة الأولى التي استعملت فعالية واحدة كل يوم.

2-5 التوصيات:

- 1- استعمال طريقة التدريب لعدة مهارات في اليوم الواحد بدلا من كل مهارة في يوم.
- 2- اجراء بحوث مشابهة في فعاليات أخرى.
- 3- الاهتمام بالجانب البدني بصورة مستمرة.
- 4- اجراء بحوث مشابهة لمتغيرات بدنية ووظيفية مختلفة ومكملة للبحث.

المصادر العربية:

- 1- احمد عليوي زغير، تأثير تناول الماء وبعض السوائل المضافة قبل الاداء في بعض المؤشرات الفسيولوجية خلال الجهد وذروة تجمع حامض اللاكتيك بعد الجهد للاعبين الدرجة الاولى بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2014.
- 2- صالح مجيد العزاوي: اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الفنون القتالية الفني للرجال: اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997.
- 3- صائب العبيدي وعبد السلام عبدالرزاق، 1200 تمرين، جامعة بغداد، بيت الحكمة، 1988.
- 4- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1998.
- 5- محمد عثمان؛ موسوعة العاب القوى، تكنيك، تدريب، تعلم، تحكيم: (الكويت، دار القلم، 1990).
- 6- ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر؛ التدريب الرياضي الاسس النظرية والتطبيقات العملية، 2015.

7- Gordon Sleivert: Aerobic Assessment, School of Physical Education, The University of Otago, PO Box 56, Dunedin, E-mail: g.sleivert@pooka.otago.ac.nz.

(1) مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1998، ص125.



علاقة الرشاقة الحركية بدقة اداء الضربة المستقيمة الامامية لناشئي تنس الطاولة

م.د حيدر عبد الامير حبيب
مديرية تربية بغداد الكرخ /3
م.د اثير خليل ابراهيم
مديرية تربية بغداد الكرخ /3 م/براثا

Gmail.com@978rahabeeb1haida

com.yahoo@khaleel.atheer

مستخلص البحث

من خلال خبرة الباحثان كونهما مدرسا مادة التربية الرياضية، ومن خلال مشاركات فريقهما في البطولات المدرسية، لاحظ الباحثان إن هناك انخفاض في مستوى اداء اللاعبين الامر الذي قاد الى توجيه وايعاز السبب الى انخفاض في الرشاقة الحركية التي تتدخل في اسلوب اللعب، لذا وجد الباحثان من الضرورة دراسة هذه المشكلة دراسة علمية وموضوعية، والعمل على ايجاد العلاقة بين اهم واكثر المهارات استخداماً والتمثلة بالضربة المستقيمة الامامية وبين الرشاقة الحركية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة طبيعة المشكلة المراد بحثها، وتم اختيار عينة البحث المتمثل بلاعبي تربية محافظة بغداد الكرخ /3 والبالغ عددهم (8) لاعبين، وتم إجراء الاختبارات الخاصة ومعالجة نتائج الاختبارات بالوسائل الإحصائية المناسبة وتم التوصل إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة الحركية ودقة الضربة المستقيمة الامامية، وبناءً على الاستنتاجات أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية وإجراء المزيد من الدراسات حولها في رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة.

through the experience of the researchers as a instructor in the Baghdad Karkh/ 3, and through the contributions of his team in competitions, the researcher noted that there is a decline in the level of performance, which led to the reason for the decline in the agility, therefore, the researcher found it necessary to study this, and work to find the relationship between the most important used skills is the fore Hand Stroke and the agility that interfere with the performance of the skill, the researcher used the descriptive approach appropriate to the nature of the problem researched, the research sample was chosen as governorate Karkh / 3's players and their number was (8) players, tests were conducted and processing the results of appropriate by statistical means have been reached and there is a significant correlation between agility and accuracy of fore hand stroke, based on the conclusions of researcher recommended that attention capacity motor and conduct further studies around in other sports and on different samples.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

كثيراً ما نرى في المنافسات رياضيين يؤدون حركات ومهارات رياضية متقنة وغاية في الدقة، فإن مثل هؤلاء اللاعبين يمتازون بتطور واضح بمستواهم البدني والحركي والذي يظهر من خلال السيطرة الكاملة للجهاز العصبي على كافة المجاميع العضلية المشتركة في الأداء و كفاءة بالعمليات العقلية التي ساعدت على إظهار هذه الصورة الرائعة للحركات والمهارات.



ولتقريب الصورة أكثر نأخذ كمثال رياضة تنس الطاولة، إذ تعد رياضة دقة ورشاقة وسرعة تغيير اتجاه الحركة واللعب، فلتغير المسافة بين اللاعبين وصعوبة حركات ومهارات اللعبة ودقتها حتمت على اللاعب التطور الدائم في الصفات البدنية والحركية.

وخير دليل على ذلك مهارات تنس الطاولة الهجومية إذ نرى إن اللاعب قد اظهر سيطرة حركية بوتيرة توافق عضلي عصبي فائقة الإتقان أثناء ضرب الكرة رغم صغر حجمها وسرعتها، وذلك بإشرافه مجاميع عضلية كثيرة وبشكل مختلف من ناحية حجم وشدة وزمن الانقباضات معتمداً بالتأكيد على إشارات عصبية دقيقة من الجهاز العصبي لأداء هذه المهارة، لذلك يكون معتمداً بشكل كبير على القدرات الحركية.

وتكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على أهم ما يمتاز به رياضة تنس الطاولة خلال الاداء والتنقل في محيط ساحة اللعب المتمثلة بالرشاقة الحركية ومحاولة معرفة العلاقات الارتباطية بينها وبين أكثر الضربات الهجومية استخداماً والمتمثلة بالضربة المستقيمة الامامية.

1-2 مشكلة البحث:

إن كل لعبة من الألعاب الرياضية لها قدرات حركية خاصة بها ويمكن أن تعتبر عاملاً أساسياً في التفوق وتحقيق الانجاز.

ومن خلال خبرة الباحثان كونهما مدرسا مادة التربية الرياضية في تربية محافظة بغداد الكرخ الثالثة، ومن خلال مشاركات فريقهما في البطولات المدرسية، لاحظ الباحثان إن هناك انخفاض في مستوى أداء اللاعبين بالرغم من امكانياتهم في أداء المهارات الأساسية بالشكل الجيد، لكن في أغلب الأحيان يحدث انخفاض في دقة أداء المهارات مع عدم السيطرة على التنقل في ساحة اللعب الأمر الذي يؤدي إلى ارتكاب اللاعب أخطاء في رد الكرات بأسلوب هجومي، فضلاً عن عدم اللحاق بالكرات المرتدة والمخادعة الأمر الذي قاده إلى توجيه وإيعاز السبب إلى انخفاض في الرشاقة الحركية التي تتدخل في أسلوب اللعب، لذا وجد الباحثان من الضرورة دراسة هذه المشكلة دراسة علمية وموضوعية، والعمل على إيجاد العلاقة بين أهم وأكثر المهارات استخداماً والمتمثلة بالضربة المستقيمة الامامية وبين الرشاقة الحركية.

1-3 أهداف البحث:

1. التعرف على العلاقة بين الرشاقة الحركية ودقة أداء الضربة المستقيمة الامامية لناشئي تنس الطاولة.

1-4 فروض البحث:

1. وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة الحركية والضربة المستقيمة الامامية لناشئي تنس الطاولة.

1-5 مجالات البحث:

1. المجال البشري: لاعبو تربية بغداد الكرخ الثالثة بأعمار (14-16) سنة.

2. المجال الزماني: للمدة من 2018/2/21 ولغاية 2018/3/29.

3. المجال المكاني: قاعة نادي الكاظمية الرياضي.

2- الدراسات النظرية:

1-1-2 الرشاقة الحركية Agility:

اتفق محمد عبد الحسن ومفتي إبراهيم حماد على أن الرشاقة الحركية تعتبر مقدرة الفرد على تغيير اوضاع الجسم أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح.⁽¹⁾

1-1-1-2 أنواع الرشاقة الحركية:

ويشير مفتي إبراهيم عن (ستبلر) إلى أن الرشاقة الحركية تقسم إلى:

(1) محمد عبد الحسن؛ علم التدريب الرياضي، ط1، (بغداد، منشورات المكتبة الرياضية، 2010)، ص131.



1. الرشاقة الحركية العامة: ويقصد بها إمكانية الفرد على مدى التوافق والإنجاز الجيد للحركات .
2. الرشاقة الحركية الخاصة: ويقصد بها مقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكتيك الفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة (1).

2-1-1-2 العوامل المؤثرة على الرشاقة الحركية: (2)

توجد عوامل عديدة تؤثر في الرشاقة الحركية بطرق مختلفة وهي:

1. الأنماط الجسمية
2. العمر
3. الوزن
4. التعب.

2-1-2 الدقة Accuracy:

تعد الدقة عاملاً أساسياً ومهماً في أغلب المهارات الحركية المكونة للفعاليات الرياضية المختلفة، إذ إن عدداً كبيراً من مهارات الألعاب الرياضية تعتمد على الدقة في إحراز نقطة أو إصابة الهدف ومن ثم تحقيق الفوز. (3)

ويشير مروان إلى أن الدقة تعني " قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين" (4). ويجب أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات محكمة التوجيه حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف" (5)

وتعتمد الدقة الحركية على ثلاثة عوامل وهي (عدد الوحدات المستثارة، ودرجة الاستثارة، وزمن هذه الاستثارة). (6)

1-2-1-2 أنواع الدقة:

ويقسم شمت الدقة إلى عدة أنواع وهي: (7)

1. الدقة المكانية: نوع من الدقة يتطلب حركات هادفة نسبة إلى الموقع المكاني لنقطة نهاية الحركة.
2. الدقة الزمنية: نوع من الدقة يتطلب سرعة حركية نسبة إلى الدقة في زمن الحركة ، ويشار إليها غالباً بدقة التوقيت.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث المستخدم: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالدراسة الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة المراد بحثها لتحقيق أهداف البحث وفروضه. " والذي يهدف إلى تحديد درجة العلاقة بين متغيرين أو أكثر". (8)

3-2 عينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بلاعبي مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة والبالغ عددهم (12 لاعباً) وتتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، وقد تم اختيار عينة البحث من مجتمعه بواقع (8 لاعبين) بالطريقة العمدية كونهم يعتبرون من نخبة لاعبي تربية بغداد الكرخ الثالثة، وقد مثلت العينة نسبة (67%) من مجتمع الاصل

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي)، 1998 ص158.

(2) ناهدة عبد زيد الدليمي؛ اساسيات في التعلم الحركي (بغداد، دار الضياء للطباعة)، 2008، ص77.

(3) علي سبهان صخي؛ التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية)، 2004، ص19.

(4) مروان عبد المجيد؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة . ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001)، 249.

(5) علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2004)، ص151.

(6) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، (الكلمة الطبية، بغداد، 2010)، ص23.

(7) Schmidt and wrisberg: **Motor Learning and performance**: 2nd edition;(human kinetics) . 2000 . P 162

(8) خير الدين عويس؛ دليل البحث العلمي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص116.



3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات: استخدم الباحثان وسائل وأدوات عدة لغرض الحصول على المعلومات والبيانات وللكشف عن الحقائق والتوصل إليها، إذ سيعتمد الآتي :

1. المصادر العربية والأجنبية.

2. الاختبارات والقياس.

3. التجربة الاستطلاعية.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1. طاولة قانونية نوع (stiga) .

2. كرات تنس الطاولة .

3. مضارب تنس طاولة قانونية (مطاط ، حبيبات) .

4. شبك تنس الطاولة قانونية .

5. ورق مقوى كرتون.

6. شريط لاصق اسود، اصفر، احمر، ابيض .

7. سلة لجمع الكرات.

8. أقلام (Magic) احمر واسود .

9. أدوات القياس الهندسية (شريط قياس، منقلة لقياس الزوايا).

10. كاميرات حديثة (نوع Nikon).

11. ذاكرة خزن عدد 2 سعة (GB2) نوع (SD) .

12. ساعة إيقاف نوع (Casio) عدد 2

13. أجهزة حاسوب عدد 1 نوع (Dell).

3-4 إجراءات البحث الميدانية: تم تحديد المهارات الهجومية الأساسية بتنس الطاولة قيد البحث والمتمثلة بالضربة المستقيمة الامامية "لأنها تعد من الضربات الرئيسية والمهمة في اللعبة وأكثرها استخداماً⁽¹⁾

3-4-1 الاختبارات: تم اختيار الاختبارات المناسبة لكل مهارة من المهارات المختارة من قبل الباحثان، واستناداً إلى المصادر والمراجع العلمية وبما يتناسب ومتطلبات البحث. فعلى ضوء ذلك كانت الاختبارات المختارة كالتالي:

1. اختبار الوثب المثلثي لقياس الرشاقة الحركية.

2. اختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية.

3-4-1-1 اختبار الرشاقة الحركية: (2)

اسم الاختبار: اختبار الوثب المثلثي.

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الحركية، والقدرة على تغيير الاتجاه

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، مثلث متساوي الساقين يحدد بنقاط مرسومة على الأرض 50 سم، ورقة تسجيل البيانات.

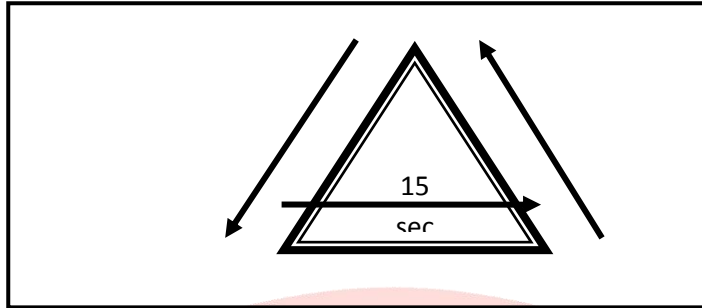
طريقة الاداء: يقف المختبر عند النقطة (أ) ويقوم بالوثب الى النقطة (ب) ثم (ج) في اتجاه عقارب الساعة، بالوثب بالقدمين معا حتى لحظة الايقاف خلال 15 ثانية.

تعليمات الاختبار: يتم الوثب بالقدمين معا، وعدم الوثب بقدم واحدة.

التسجيل: يسجل عدد التكرارات خلال 15 ثانية.

(1) Richard McAfee ; Table Tennis steps to success , 1st E (Human Kinetics, 2009)p13.

(2) محمد احمد عبد الله إبراهيم؛ الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس، ب ط ، (الزقازيق، مركز آيات للطباعة، 2007). ص 242



شكل (1)

يبين طريقة ومسار اداء اختبار الوثب المثلثي لقياس الرشاقة الحركية

3-1-4-3 اختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية (1):

اسم الاختبار: اختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية.

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضربة المستقيمة الأمامية.

الأدوات المستخدمة: طاولة قانونية، كرات تنس طاولة عدد (10)، شريط لاصق .

وصف الأداء : يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في الجهة الثانية للطاولة وتعطى له (5) محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وبعد تقديم الإرشادات والتعليمات عن الاختبار من الباحثان إلى المختبر، تضرب الكرة إلى اللاعب بواسطة أحد المساعدين الواقف بجانب الطاولة، كما موضح في الشكل، ويبدأ اللاعب المختبر بمحاولة إرجاع الكرة بمضربه وباستخدام الضربة الأمامية أو الخلفية، ويخصص لكل لاعب (10) محاولات للضربة الأمامية، و (10) محاولات للضربة الخلفية .



شكل (3)

يوضح اختبار دقة مهارة الضربة المستقيمة الأمامية

التسجيل : يتم جمع النقاط التي حصل عليها اللاعب.

الرقم (1) يشير إلى المستطيل (57 × 152.5) سم

الرقم (2، 3، 4، 5) يشير إلى المستطيل (20 × 152.5) سم

ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على أحد الخطوط المشتركة فتحسب النقاط الأعلى. أما في حالة خروج الكرة خارج حدود الطاولة فيعطى صفراً للمختبر.

(1) رائد مهوس زغير الشمري: مؤشرات القدرة اللاهوائية والهوائية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الأساسية المشتركة في ألعاب المضرب، رسالة ماجستير (جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2002) ص71.



3-5 التجارب الاستطلاعية: "إن التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً".⁽¹⁾
فقد قام الباحثان بإجراء التجارب الاستطلاعية على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث في يوم الاربعاء الموافق 2018/2/21 على قاعة نادي الكاظمية الرياضي مع فريق العمل المساعد، وقد تم وضع اليد على اهم الصعوبات والمشكلات التي ستواجه الباحثان خلال اجراء التجربة الرئيسية، فضلاً عن التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وعلى كيفية اجراء الاختبارات القبلية والبعديّة.

3-6 تجربة البحث الرئيسية: قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد باختبار عينة البحث في يوم الاحد الموافق 2018/3/4 وعلى قاعة نادي الكاظمية الرياضي، وتم مراعات نفس الظروف في تطبيق الاختبارات، على كافة افراد عينة البحث، وتم جمع وتسجيل وتفرغ البيانات من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد.

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشة:

عرض الباحثان نتائج الاختبارات لعينة البحث، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها من خلال تحليل وتفسير نتائج كل اختبار لمعرفة العلاقات الارتباطية، على وفق المنظور العلمي الدقيق، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضة.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات قيد البحث:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات قيد البحث

الاختبار	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف	الالتواء
دقة الضربة المستقيمة الامامية	23.750	23.500	2.816	0.288
الوثب المثلثي للرشاقة الحركية	25.250	25.000	4.268	0.167

4-2 عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط بين الرشاقة الحركية ودقة الضربة المستقيمة الامامية ومناقشتها:

جدول (2)

يبين قيمة الارتباط بين الرشاقة الحركية ودقة الضربة المستقيمة الامامية

الارتباطات البنية		دقة الضربة المستقيمة الامامية	الوثب المثلثي
اختبار دقة الضربة المستقيمة الامامية	قيمة الارتباط		0.802*
	مستوى الدلالة		0.017
اختبار الوثب المثلثي للرشاقة الحركية	قيمة الارتباط		
	مستوى الدلالة		

عند درجة حرية (7) ومستوى الدلالة (0.05)

تبين من الجدول (2) أن قيمة معامل الارتباط البسيط بين اختبار الوثب المثلثي للرشاقة واختبار دقة الضربة المستقيمة الامامية بلغت (0.802)، وتحت مستوى دلالة (sig) بلغ (0.017) ويعني هذا أن علاقة الارتباط بين المتغيرين كانت علاقة ارتباط معنوية وذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,01) عند درجة حرية (7) واحتمال خطأ (0.05)، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى ان وصول الكرة للاعب اثناء ادائه الضربة المستقيمة الامامية تتطلب تمرکز جيد في موقع يتيح له ضرب الكرة بدقة عالية، الامر الذي يتطلب قدرة من اللاعب بتغير مكان وقفته بما يتناسب مع مسار

(1) قاسم المندلاوي (وآخرون): الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، (بغداد، بيت الحكمة للطباعة، 1989) ص107.



وصول الكرة اليه كما اكده (McAfee، 2009) ان تعدد المهارات وتعدد طرق أداء اللعبة وعدم وجود محيط ومسافة ثابتة أثناء الاداء أدى إلى التعدد بأساليب اللعب والذي يعطي لهذه الرياضة طابع التشويق والإثارة⁽¹⁾ فضلاً عن ان للوصول الى دقة بالأداء يحتاج من اللاعب تعديل وتنسيق المسارات الحركية باشتراك مجاميع عضلية لتشكيل اداء متناسق يمتاز بدقة عالية وهذه هي احدى واجبات الرشاقة الحركية توافقاً مع ما جاءت به (ناهدة عبد زيد، 2008) ان من واجبات الرشاقة الحركية هي القدرة على تغيير المهارات والحركات او تبديلها بشكل سريع وضبط المهارة المعقدة بشكل الي⁽²⁾. وبما ان الرشاقة الحركية هي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف بدقة وانسيابية وتوقيت سليم⁽³⁾ لذلك اصبحت من اساسيات الاداء الذي يتسم بالدقة، وتظهر الرشاقة الحركية بوضوح خلال الاداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه اذ تظهر الحاجة لإنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاؤه وتغير طبقاً لظروف معينة⁽⁴⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان توصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. ان للرشاقة الحركية الدور المهم في اداء مهارات اللعبة بشكل عام.
2. تتدخل الرشاقة الحركية بشكل كبير في تتبع المسارات الحركية للحاق بالكرة.
3. للرشاقة الحركية دور كبير في دقة اداء الضربة المستقيمة الامامية في رياضة تنس الطاولة.

5-2 التوصيات:

بناءً على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان أوصى بما يأتي:

1. ضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية في رياضة تنس الطاولة بصفة عامة والرشاقة الحركية بصفة خاصة، مع وضع منهاج تدريبي خاص لتطويرها.
2. اجراء البحوث بالقدرات الحركية ذات الصلة بمهارات رياضة تنس الطاولة.
3. إجراء المزيد من الدراسات حول القدرات الحركية في رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة.

(1) Richard McAfee; itops, 2009 . P 138

(2) ناهدة عبد زيد الدليمي؛ اساسيات في التعلم الحركي (بغداد، دار الضياء للطباعة، 2008)، ص77.

(3) محمد عبد الحسن؛ مصدر سبق ذكره، ص 131.

(4) قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998)، ص 178.



المصادر والمراجع العربية والاجنبية: المصادر العربية:

- ❖ خير الدين عويس؛ دليل البحث العلمي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- ❖ رائد مهوس زغير أشمري: مؤشرات القدرة اللاهوائية والهوائية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الأساسية المشتركة في ألعاب المضرب، رسالة ماجستير (جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2002)
- ❖ علي سبهان صخي؛ التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004)
- ❖ علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي (جامعة القادسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2004)، ص 151.
- ❖ قاسم المنذلاوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، (بغداد، بيت الحكمة للطباعة، 1989).
- ❖ قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998).
- ❖ مروان عبد المجيد؛ الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001).
- ❖ محمد احمد عبد الله إبراهيم؛ الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس، ب ط، (الزقازيق، مركز آيات للطباعة، 2007).
- ❖ محمد عبد الحسن؛ علم التدريب الرياضي، ط1، (بغداد، منشورات المكتبة الرياضية، 2010).
- ❖ مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي)، 1998.
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي؛ اساسيات في التعلم الحركي (بغداد، دار الضياء للطباعة، 2008)
- ❖ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، (الكلمة الطيبة، بغداد، 2010).

المصادر الاجنبية والمواقع الالكترونية:

1. Richard McAfee ; Table Tennis steps to success , 1st E (Human Kinetics, 2009).
2. Schmidt and wrisberg ; Motor Learning and performance : 2nd edition;(human kinetics) . 2000 . P 162



بناء مقياسي الشخصية القيادية والسلوك القيادي والتعرف على تأثيرهما للمنهاج المركزي
واللامركزي للأنشطة الكشفية للفرق المركزية لمرحلة الكشف والمرشدة المتقدمة
أ.م.د لمياء سامي الياس
أ.م.د خنساء صبري محمد علي
وزارة التربية/مديرية الرصافة الثانية

الملخص

اهتمت المجتمعات الإنسانية بالحركة الكشفية كأداة للتنشئة وبناء الأجيال بشكل ينعكس إيجابيا على تطور المجتمع حضارياً واجتماعياً وعلمياً وثقافياً مما يجعله متوصلاً مع التقدم العلمي والتكنولوجي الذي اتسع وامتد بشكل متنامٍ في الحياة . فكانت فحوى مشكلة البحث إذ يفقد الكثير من شبابنا وشاباتنا الى الشخصية القيادية أو الى الأسلوب القيادي اذا أرادت الباحثتان معرفه هل للمنهاج الذي تضعه الوزارة تأثير في بناء الشخصية والسلوك القيادية لدى شبابنا وشاباتنا لمرحلتي الكشف والمرشدة المتقدمة، أما أهداف البحث فكانت:

- 1-بناء مقياس الشخصية القيادية الكشفية .
 2. بناء مقياس السلوك القيادي الكشفية.
 3. معرفة تأثير المنهاج اللامركزي للأنشطة الكشفية في السلوك والشخصية القيادية للفرق المركزية لمرحلة الكشف والمرشدة المتقدمة في المديرية العامة لتربيته بغداد/الرصافة 2 .
- أما فروض البحث فكانت:
1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير المنهاج المركزي واللامركزي في السلوك القيادي للمرحلتين
 2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير المنهاج المركزي واللامركزي في الشخصية القيادية للمرحلتين
 3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تأثير المنهاج ولصالح الذكور.
- حيث تضمن منهج البحث وإجراءاته الميدانية استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة المشكلة ولكونه أفضل السبل والوسائل للوصول إلى النتائج الصحيحة للبحث وجمع المعلومات والبيانات المطلوبة.
- واختارت الباحثتان عينة البحث فرقتي كشافتي لمرحلة الكشف المتقدم وبواقع 24 كشاف متقدم لكل فرقه (بنين) فيصبح المجموع لعينه الذكور 48 كشاف وأيضا فرقتين كشافيتين لمرحلة المرشدة المتقدمة (بنات) وبواقع 48 مرشدة فيصبح المجموع الكلي للعينة 96 كشافا ومرشدة متقدمة وهي من الفرق المركزية لمديرية بغداد الرصافة الثانية وبعد تفريغ البيانات تمت معالجتها إحصائيا لبيان تأثير المنهاج .
- إذ استنتجت الباحثتان أن للمنهاج المركزي تأثير في الشخصية والسلوك القيادي، أما التوصيات فكانت ضرورة إقامة بحوث ومؤتمرات لتنمية وتطوير المناهج والأنشطة الكشفية للمراحل المختلفة .



Summary of the research

Building the parameters of leadership personality and leadership behavior and identify their impact on the central and decentralized curriculum of the scout activities of the central teams of the stage of the Scout and the Advanced Guide

Dr. Lamia Sami Elias

Dr. Khansa Sabri Mohammed Ali

The human societies concerned the Scout Movement as a tool for nurturing and building generations in a way that reflected positively on the development of society, civilizational, social, scientific and cultural, making it consistent with the scientific and technological progress which has expanded and spread in a growing way in life. Was the substance of the problem of research as missing many of our young men and women to the leadership personality or to the leadership method if the researchers wanted to know whether the curriculum that the ministry put an impact on the construction of personality and leadership behavior of our youth and young women for the stages of Scouts and Advanced Guide.

1-Building the Scout Leadership Standard.

2-Building the measure of leadership behavior Scout

3-Knowledge of the influence of the curriculum of the non-Allmarkzip for scout activities in the development of behavior and personality leadership of the central teams of the stages of Scouts and Advanced Guide in the Directorate General of Education Baghdad / Rusafa 2.

1-There were statistically significant differences in the influence of the central and decentralized curriculum in the development of the leadership behavior of the two stages. There are differences of statistical significance in the influence of the central and decentralized curriculum in the development of the leadership personality of the two stages. There are statistically significant differences between males and females in the effect of the curriculum And for the benefit of males.

The research methodology and field procedures included the use of the descriptive method in the survey method to suit the nature of the problem as it is the best ways and means to reach the correct results for the research and collect the required information and data.

The two researchers selected the two scouts for the stage of the advanced scout and 24 advanced scouts for each team (boys). Thus, the total for male sample becomes 48 scouts and also two scouts for the advanced guidance stage (girls) and by 48 guides, the total number of the sample becomes 96 scouts and advanced guide. The second dimension and after the data dump were processed statistically to show the effect of the curriculum.



The researcher concluded that the central curriculum has an influence on personality and leadership behavior. The recommendations were necessary to conduct research and conferences to develop and develop curricula and scouting activities for different stages.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

الحديث عن المناهج من أهم المواضيع التربوية التي يحتاجها كل العاملين مع الطلاب في جميع المراحل الدراسية ومنهم القادة الكشفيين .
أذ اهتمت المجتمعات الإنسانية بالحركة الكشفية كأداة للتنشئة وبناء الأجيال بشكل ينعكس إيجابيا على تطور المجتمع حضارياً واجتماعياً وعلمياً وثقافياً مما يجعله متوصلاً مع التقدم العلمي والتكنولوجي الذي اتسع وامتد بشكل متنامٍ في الحياة وتوظيفها بما يخدم الإنسان وحل مشكلاته إذ أخذت التربية على عاتقها مسؤولية كبيرة في بناء الإنسان وتحفيز قدراته الإبداعية من أجل الإسهام في إعداد وصناعة المستقبل . وعلى كل حل فإن المناهج الكشفية تبنى على أسس أربعة هي: الأسس الفلسفية أو العقيدية والفكرية والتي تنطلق من عقيدة المجتمع نفسه المتمثلة في دينه وقيمه ومبادئه، والأسس النفسية والمتضمنة والاهتمام بحاجات المتعلم وقدراته وميوله وخصائص النمو لديه، والأسس المعرفية والتي تعني بالمحتوى المعرفي للمنهج من حيث مصادره وتصنيفاته وخصائصه، والأسس الاجتماعية والثقافية والتي يقصد بها (مجموعة المقومات أو الركائز ذات العلاقة بالمجتمع الذي يعيش فيه الطلاب أو المتعلم وما يعيش من مشكلات وظواهر اجتماعية . (وانطلاقاً من هذه المفاهيم فإن معظم عناصر المنهج غير ثابتة وإنما متطورة بطبيعة الأسس التي تبنى عليها وعلى هذا فإن المنهج الكشفى يعطى قائد الوحدة الكشفية في جميع القطاعات حرية التطوير والتجديد وفق المبادئ والطريقة الكشفية المعروفة لدى جميع القادة، ولذلك تبرز أهمية إعداد الأدلة للقادة الكشفيين التي تساعدهم على إتقان وتحقيق أهداف الحركة الكشفية مع وحداتهم. ولحسن الحظ فإن معظم القادة الكشفيين في بلدنا الغالي المملكة العربية السعودية من قطاعات التعليم ممن تخرجوا من كليات التربية وكليات المعلمين وغيرها من الكليات والمعاهد التربوية. ومع هذا كله يحتاج قائد الوحدة في الدراسات المتقدمة إلى المزيد من المفاهيم والمعارف والمهارات ذات العلاقة بالمنهج .
ومن هنا أنت أهمية هذا البحث إذ ارتأت الباحنتان معرفته تأثير المنهاج المركزي واللامركزي وهو المنهاج الرسمي لوزارة التربية/التربية الكشفية لعموم العراق على الفرق المركزية لمرحلة الكشف والمرشدة المتقدمة من ناحيتي السلوك والشخصية القيادية .

1-2 مشكلة البحث:

تمثل الحركة الكشفية أسلوباً تربوياً يعمل على تنشئة وبناء الجيل الجديد بشكل يخدم المجتمع عموماً، ويعد الميدان المدرسي أساساً لهذا البناء بصفته المجال الذي تنمو فيه شخصية الفرد، إذ يفقد الكثير من طلبتنا الى الشخصية القيادية أو الى الأسلوب القيادي ومن هنا أنت مشكله هذا البحث اذا أرادت الباحنتان معرفه هل للمنهاج الذي تضعه الوزارة تأثير في بناء الشخصية والسلوك القيادية لدى طلبتنا لمرحلة الكشف والمرشدة المتقدمة .

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. بناء مقياس الشخصية القيادية الكشفى .
2. بناء مقياس السلوك القيادي الكشفى .



3. معرفة تأثير المنهاج المركزي واللامركزي للأنشطة الكشفية في السلوك والشخصية القيادية للفرق المركزية لمرحلة الكشف والمرشدة المتقدمة في المديرية العامة لتربية بغداد/الرصافة 2 .

4-1 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير المنهاج المركزي واللامركزي في مقياس السلوك القيادي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير المنهاج المركزي واللامركزي في مقياس الشخصية القيادية.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تأثير المنهاج ولصالح الذكور.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: فرقتي بنين وفرقتي بنات بواقع 24 لكل فرقة بأعمار 16-18 سنة .

2-5-1 المجال الزمني: من 2017/9/1 الى 2018/9/1

3-5-1 المجال المكاني: القاعات الدراسية في المدارس (ث أبو عبيدة و ث مصطفى جواد للبنين ، ث فدك و ث الضحى للبنات).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: طبيعة المشكلة وهدف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم وعليه فقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة المشكلة ولكونه أفضل السبل والوسائل للوصول إلى النتائج الصحيحة للبحث وجمع المعلومات والبيانات المطلوبة.

2-2 مجتمع البحث وعينه: "يعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات والمراحل المهمة في عملية إجراء البحث إذ يستطيع الباحث أن يتناول المجتمع ككل إذ كان هذا المجتمع يقع في حدود إمكانياته وقدراته" (5: 185)

أما العينة التي اختارها الباحثان للتجربة الرئيسية والخاصة بتطبيق المقاييس وفق المنهاج الكشفية . فقد اختارت الباحثان عينة البحث من رابع فرق كشفية مركزية من المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة/2 بواقع مدرستين للذكور ومدرستين للإناث وبواقع 24 كشاف متقدم لكل فرقة فيصبح المجموع لعينه الذكور 48 كشاف وأيضا فرقتين كشفيتين لمرحلة المرشدة المتقدمة وبواقع 48 مرشدة فيصبح المجموع الكلي للعينة 96 كشافا ومرشدة متقدمة كما موضح في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تفاصيل عينة البحث من الذكور والإناث للكشاف والمرشدة المتقدمة

العينة	المدارس	عدد الذكور والإناث	المجموع
الذكور	ع/ أبي عبيدة للبنين	24	48
	ع/ مصطفى الجواد للبنين	24	
الإناث	ث فدك للبنات	24	48
	ع/ الرصافة المهنية للبنات	24	

أدوات البحث: تعد أدوات البحث " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع أبحاث من خلالها حل مشكلة ما مهما كانت تلك الأدوات بيانات وأجهزه " (8: 65)

وسائل جمع المعلومات:

- ❖ المراجع والمصادر العربية
- ❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- ❖ المنهاج الكشفية المركزي واللامركزي ملحق (1)
- ❖ مقياس الشخصية القيادية بصيغته النهائية (2)



❖ مقياس السلوك القيادي بصيغته النهائية (3)

❖ أسماء السادة الخبراء ملحق (4)

الأجهزة:

• جهاز حاسوب نوع Hb

إجراءات بناء المقياس: إنَّ عملية تحديد الاعتبارات الأساسية لإجراءات بناء المقاييس لها دور كبير بالإسهام في مساعدة الباحثان في اختيار الإجراءات المناسبة لبناء المقياس لذا اعتمدت الباحثان الاعتبارات الآتية في تحديد أهم الفقرات لمقياس السلوك القيادي والشخصية القيادي لغرض تحديد فقرات المقاييس، إذ قامت الباحثان بما يأتي:

أولاً: الاطلاع على الدراسات والأدبيات المتخصصة بالمقياس (السلوك والشخصية القيادية).

ثانياً: توجيه استبانة لاستطلاع آراء الخبراء (***) وعددهم (9) خبيراً حول تحديد صلاحية فقرات التي تقيس السلوك والشخصية القيادية للكشف، وبعد جمع البيانات، وعلى وفق آراء وملاحظات الخبراء تم الاتفاق على الفقرات التي حصلت على موافقة نسبة (100%) من آراء الخبراء كمعيار لصلاحية الفقرات.

إعداد فقرات المقياس: من أجل تحديد عدد الفقرات لكل من المقاييس قامت الباحثان بإعداد الصيغة الأولية للمقياس من خلال صياغة فقرات المقياس على وفق المنهاج الكشفي المعد من قبل الوزارة وبما يتلاءم مع مجتمع البحث إذ إنَّ إعداد فقرات المقياس تعد من أهم الخطوات في الاختبارات النفسية وتتطلب هذه العملية توافر الشروط التي يتطلبها المقياس وهي: (6: 140)

1. التمكن من المادة العلمية المتخصصة والمتعلقة بالموضوعات المراد قياسها .
 2. الطلاقة اللغوية وسهولة التعبير بلغة بسيطة .
 3. معرفة مختلف الطرائق لكتابة المفردات حتى يتم اختيار ما يناسب هدف الاختبار .
 4. أن تكون للمقياس القدرة على التصور الإيجابي للمواقف التي يمكن من خلالها قياس القدرة أو السمة المراد قياسها ولغرض الحصول على فقرات المقاييس قامت الباحثان بإعداد استبانة استطلاعية إذ تم عرض الفقرات على (9) خبيراً (*) وتضمنت الاستبانة (47) فقرات للمقياس الأول (الشخصية القيادية) وتضمنت الاستبانة (54) فقرات لمقياس السلوك القيادي .
- ثم قامت الباحثان بوضع التعريفات المطلوبة لغرض صياغة الفقرات الملائمة، وطلب من الخبراء ذكر عبارات تلائم كل فقره وبذلك حصلت الباحثة على (41) فقرة لمقياس الشخصية القيادية و (36) فقره للمقياس الثاني (السلوك القيادي).

تكافؤ العينة: قبل البدء بإجراء التجربة الرئيسة قامت الباحثان بإجراء التكافؤ بين العينتين بطريقة التكافؤ الإحصائي في المتغيرات البحث حيث ظهرت قيمة T المحسوبة بين نتائج العينتين أكبر من قيمة الجدولية وهذا يدل انه غير معنوي..

جدول (4)

يبين التكافؤ بين مجموعتين البحث (الذكور-الإناث) في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث

المتغيرات	الذكور		الإناث		قيمة ت محسوبة	قيمة الدالة sig	الدالة الإحصائية
	س~ع	س~ع	س~ع	س~ع			
السلوك القيادي	102.16	13.685	100.24	15.791	0.643	0.151	معنوي
الشخصية القيادية	57.42	6.317	56.39	4.962	0.897	0.331	معنوي

معنوي إذ كان مستوى الخطأ أقل أو يساوي 0.05

** ينظر الملحق (4).

* ينظر الملحق (2).



التجربة الاستطلاعية للمقياس: هي التجربة التي يعرف بواسطتها مستوى فهم أفراد واستيعابهم لفقرات المقياس وكذلك السلبيات والايجابيات التي تقابل الباحثان أثناء تطبيق مقياسي البناء وقد تكونت عينة البحث من 10 طلاب بواقع 5 بنين من مرحلة الكشف المتقدم و 5 بنات من لمرشدة المتقدمة للتجربة الاستطلاعية والخاصة ببناء المقياسي آذ اختيروا بطريقة عشوائية حيث قامت الباحثان بأجراء التجربة بأيام (2-2018/1/3) المصادف (الثلاثاء، الأربعاء).

الخصائص السايكومترية لمقياس السلوك القيادي:

الصدق: يعد الصدق من الخصائص التي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات فصدق الاختبار يقصد به " أن يكون الاختبار صادقاً عندما يقيس الغرض الذي وضع من اجله ". (8: 53)
1-الصدق التكويني الفرضي: تحققت الباحثتان من الصدق التكويني الفرضي أو البناء في مقياسه الحالي بالوسائل الآتية:

أ- القوة التمييزية للفقرات: من الخصائص السايكومترية التي يحتاجها القياس هو استخراج القوة التمييزية حيث يعد عملية تحليل الفقرات إجراءات أساسية في أعداد المقاييس وبنائها إذ يتم بموجبها معرفة مدى قوة التمييز بين المستجيبين من ذوي الدرجات العالية وبين المستجيبين من ذوي الدرجات الواطئة في المفهوم التي تقيسه الفقرة حيث يتم استخراج القوة التمييزية، تم ترتيب درجاتهم الى نصفين 50% لكل نصف واستخدمت الباحثة الاختبار التائي لاستخراج القوة التمييزية على طريقة المقارنة الطرفية.

ولاستخراج معامل التمييز لكل فقرة مع الدرجة الكلية لمقياس الشخصية القيادية يوضح الجدول (5) القوة التمييزية العالية لجميع الفقرات والتي بواسطتها اعتمد على كل الفقرات وعدم الحاجة إلى حذف الفقرة.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



الجدول (5)

يبين القوة التمييزية لفقرات المقياس الشخصية القيادية

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة المحسوبة	قيمة الدلالة sig	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
1	4.64	0.61	2.56	0.42	9.767	0.001	معنوي
2	4.70	0.84	1.12	0.94	8.334	0.013	=
3	3.55	0.76	2.23	0.46	4.408	0.002	=
4	4.11	0.93	1.10	0.43	10.081	0.000	=
5	3.40	0.55	1.02	0.75	6.947	0.004	=
6	3.41	0.89	2.58	0.70	3.798	0.002	=
7	4.50	0.56	2.53	0.51	7.182	0.000	=
2	4.15	0.74	2.44	0.82	5.213	0.015	=
9	3.98	0.60	1.48	0.90	6.031	0.001	=
10	4.55	0.91	1.92	0.42	7.021	0.000	=
11	3.55	0.53	1.73	0.50	7.859	0.001	=
12	3.90	0.95	1.12	0.67	5.576	0.014	=
13	3.18	0.58	2.08	0.74	3.192	0.026	=
14	4.25	0.94	2.91	0.80	3.092	0.008	=
15	3.23	0.87	1.62	0.63	4.768	0.032	=
16	3.05	0.73	1.34	0.76	4.122	0.015	=
17	4.11	0.79	1.95	0.55	6.384	0.001	=
18	4.64	0.61	2.26	0.43	4.697	0.001	=
19	3.55	0.70	2.30	0.45	4.728	0.002	=
20	3.40	0.58	1.22	0.76	6.645	0.004	=
21	4.52	0.56	2.62	0.53	5.382	0.000	=
22	3.95	0.63	1.48	0.92	6.631	0.001	=
23	3.50	0.85	1.71	0.53	7.459	0.001	=
24	4.70	0.65	1.12	0.95	7.344	0.013	=
25	4.15	0.89	1.30	0.46	10.180	0.006	=
26	3.40	0.72	2.18	0.70	3.298	0.023	=
27	4.18	0.92	2.14	0.83	4.513	0.015	=
28	4.50	0.95	1.91	0.43	7.920	0.001	=
29	3.90	0.54	1.92	0.66	5.076	0.014	=
30	3.15	0.87	2.08	0.75	3.492	0.025	=
31	3.23	0.75	1.64	0.65	4.367	0.022	=
32	4.12	0.76	1.98	0.59	5.584	0.001	=
33	3.27	0.93	2.92	0.81	3.292	0.029	=
34	3.05	0.72	1.35	0.79	4.722	0.018	=
35	3.50	0.50	1.73	0.53	7.454	0.000	=
36	4.18	0.72	2.14	0.83	5.512	0.022	=
37	3.08	0.91	2.90	0.60	7.512	0.022	=
38	4.11	0.50	1.65	0.66	7.450	0.002	=
39	3.12	0.88	0.15	0.80	3.290	0.001	=
40	3.80	0.70	0.90	0.75	6.640	0.001	=
41	4.40	0.90	0.18	0.75	3.920	0.0018	=

ب . الاتساق الداخلي: ولحساب صدق المقياس اعتمد على صدق الاتساق الداخلي وباستخدام معامل الارتباط بيرسون لكل مجال مع الدرجة الكلية وكما موضح في الجدول (6) والذي يبين قوة الارتباط العالية لمقياس الشخصية القيادية مع الدرجة الكلية للمقياس.



الجدول (6)

يبين الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الشخصية القيادية

رقم الفقرة	علاقة الفقرة بدرجة الكلية	الدلالة sig	الدلالة الإحصائية	رقم الفقرة	علاقة الفقرة بدرجة الكلية	الدلالة sig	الدلالة الإحصائية
1	0.725	0.000	معنوي	-21	0.732	0.000	معنوي
2	0.768	0.000	=	-22	0.831	0.000	=
3	0.850	0.013	=	-23	0.932	0.001	=
4	0.674	0.000	=	-24	0.935	0.004	=
5	0.745	0.000	=	-25	0.820	0.000	=
6	0.650	0.000	=	-26	0.704	0.003	=
7	0.894	0.002	=	-27	0.733	0.022	=
8	0.808	0.000	=	-28	0.785	0.001	=
9	0.755	0.000	=	-29	0.725	0.000	=
10	0.684	0.010	=	-30	0.685	0.011	=
11	0.720	0.000	=	-31	0.692	0.000	=
12	0.695	0.001	=	-32	0.663	0.020	=
13	0.780	0.004	=	-33	0.782	0.011	=
14	0.711	0.000	=	-34	0.714	0.000	=
15	0.694	0.011	=	-35	0.815	0.001	=
16	0.715	0.000	=	-36	0.792	0.000	=
17	0.811	0.001	=	-37	0.648	0.000	=
18	0.755	0.000	=	-38	0.880	0.002	=
19	0.695	0.012	=	-39	0.790	0.021	=
20	0.784	0.001	=	-40	0.665	0.011	=
				-41	0.780	0.000	=

ثبات المقياس: لاستكمال إجراءات التقنين تحققت الباحثتان من الثبات المقياس بطريقة .

أ- طريقة التجزئة النصفية: تم أيجاد معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وباستخدام نظام SPSS لمعامل الارتباط بيرسون بين الأسئلة الفردية والزوجية " تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب إلى نصفين متكافئين بعد تطبيقه على مجموعة واحدة، فقد يستخدم النصف الأول من الاختبار في مقابل النصف الثاني أو قد يستخدم الفقرات ذات الأرقام الفردية في مقابل الفقرات ذات الأرقام الزوجية (4: 286)

الجدول رقم (10)

المتغيرات	معامل الثبات	معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة - سبيرمان براون
الشخصية القيادية	0.851	0.919

وبهذا استخرجت الأسس العلمية لمقياس الشخصية القيادية من الصدق والثبات أما الموضوعية فكانت رأي ذوي الخبرة والاختصاص، وبهذا يكون المقياس قد أوفى الشروط العلمية له.

الخصائص السايكومترية لمقياس السلوك القيادي:

الصدق : يعد الصدق من الخصائص التي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات فصدق الاختبار يقصد به " أن يكون الاختبار صادقاً عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله " (2 : 53)
أ-الصدق التكويني الفرضي: تحققت الباحثتان من الصدق التكويني الفرضي أو البناء في مقياسه الحالي بالوسائل الآتية:



ب- القوة التمييزية للفقرات: من الخصائص السايكومترية التي يحتاجها القياس هو استخراج القوة التمييزية حيث يعد عملية تحليل الفقرات إجراءات أساسية في أعداد المقاييس وبنائها إذ يتم بموجبها معرفة مدى قوة التمييز بين المستجيبين من ذوي الدرجات العالية وبين المستجيبين من ذوي الدرجات الواطئة في المفهوم التي تقيسه الفقرة حيث يتم استخراج القوة التمييزية، تم ترتيب درجاتهم إلى نصفين 50% لكل نصف واستخدمت الباحثة الاختبار التائي لاستخراج القوة التمييزية على طريقة المقارنة الطرفية.

ولاستخراج معامل التمييز لكل فقرة مع الدرجة الكلية لمقياس السلوك القيادي يوضح الجدول (8) القوة التمييزية العالية لجميع الفقرات والتي بواسطتها اعتمد على كل الفقرات وعدم الحاجة إلى حذف الفقرة.

الجدول (8)
يبين القوة التمييزية لفقرات المقياس السلوك القيادي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة المحسوبة	قيمة الدلالة sig	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
1	4.68	0.60	2.26	0.44	9.797	0.001	معنوي
2	4.70	0.87	1.12	0.95	8.344	0.013	=
3	3.57	0.70	2.33	0.47	4.428	0.002	=
4	4.11	0.96	1.30	0.46	10.181	0.000	=
5	3.45	0.58	1.22	0.77	6.947	0.004	=
6	3.43	0.89	2.18	0.71	3.298	0.002	=
7	4.52	0.56	2.63	0.53	7.382	0.000	=
8	4.18	0.74	2.14	0.83	5.513	0.015	=
9	3.98	0.66	1.48	0.92	6.631	0.001	=
10	4.55	0.90	1.92	0.43	7.921	0.000	=
11	3.55	0.51	1.73	0.53	7.459	0.001	=
12	3.91	0.96	1.92	0.68	5.076	0.014	=
13	3.18	0.58	2.08	0.75	3.492	0.026	=
14	4.28	0.94	2.92	0.81	3.292	0.008	=
15	3.23	0.88	1.64	0.65	4.368	0.034	=
16	3.05	0.74	1.35	0.79	4.722	0.015	=
17	4.12	0.78	1.98	0.59	6.584	0.001	=
18	4.68	0.60	2.26	0.44	4.797	0.001	=
19	3.57	0.70	2.33	0.47	4.428	0.002	=
20	3.45	0.58	1.22	0.77	6.947	0.004	=
21	4.52	0.56	2.63	0.53	7.382	0.000	=
22	3.98	0.66	1.48	0.92	6.631	0.001	=
23	3.55	0.87	1.73	0.53	7.459	0.001	=
24	4.70	0.69	1.12	0.95	8.344	0.013	=
25	4.11	0.89	1.30	0.46	10.181	0.006	=
26	3.43	0.74	2.18	0.71	3.298	0.028	=
27	4.18	0.90	2.14	0.83	5.513	0.015	=
28	4.55	0.96	1.92	0.43	7.921	0.001	=
29	3.91	0.58	1.92	0.68	5.076	0.014	=
30	3.18	0.88	2.08	0.75	3.492	0.026	=
31	3.23	0.78	1.64	0.65	4.368	0.022	=
32	4.12	0.78	1.98	0.59	6.584	0.001	=
33	3.28	0.94	2.92	0.81	3.292	0.029	=
34	3.05	0.74	1.35	0.79	4.722	0.018	=
35	3.55	0.51	1.73	0.53	7.459	0.000	=
36	4.18	0.74	2.14	0.83	5.513	0.024	=



ت- الاتساق الداخلي: ولحساب صدق المقياس اعتمد على صدق الاتساق الداخلي وباستخدام معامل الارتباط بيرسون لكل مجال مع الدرجة الكلية وكما موضح في الجدول (9) والذي يبين قوة الارتباط العالية لمقياس السلوك القيادي مع الدرجة الكلية للمقياس.

الجدول (9)

يبين الاتساق الداخلي لفقرات مقياس السلوك القيادي

رقم الفقرة	علاقة الفقرة بدرجة الكلية	الدلالة sig	الدلالة الإحصائية	رقم الفقرة	علاقة الفقرة بدرجة الكلية	الدلالة sig	الدلالة الإحصائية
1	0.728	0.000	معنوي	-21	0.733	0.000	معنوي
2	0.768	0.000	=	-22	0.832	0.000	=
3	0.851	0.013	=	-23	0.933	0.001	=
4	0.677	0.002	=	-24	0.937	0.004	=
5	0.748	0.000	=	-25	0.821	0.000	=
6	0.655	0.000	=	-26	0.708	0.003	=
7	0.894	0.002	=	-27	0.733	0.023	=
8	0.808	0.000	=	-28	0.787	0.001	=
9	0.759	0.000	=	-29	0.728	0.000	=
10	0.685	0.011	=	-30	0.689	0.013	=
11	0.722	0.000	=	-31	0.694	0.000	=
12	0.696	0.001	=	-32	0.666	0.021	=
13	0.782	0.004	=	-33	0.788	0.011	=
14	0.711	0.000	=	-34	0.714	0.000	=
15	0.695	0.012	=	-35	0.815	0.001	=
16	0.718	0.000	=	-36	0.792	0.000	=
17	0.811	0.001	=				
18	0.751	0.000	=				
19	0.699	0.013	=				
20	0.787	0.002	=				

ثبات المقياس: لاستكمال إجراءات التقنين تحقق الباحثان من الثبات المقياس بطريقتين هما:
1. طريقة التجزئة النصفية: تم إيجاد معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وباستخدام نظام SPSS لمعامل الارتباط بيرسون بين الأسئلة الفردية والزوجية " تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب إلى نصفين متكافئين بعد تطبيقه على مجموعة واحدة، فقد يستخدم النصف الأول من الاختبار في مقابل النصف الثاني أو قد يستخدم الفقرات ذات الأرقام الفردية في مقابل الفقرات ذات الأرقام الزوجية". (4 : 286)

الجدول رقم (10)

المتغيرات	معامل الثبات	معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون
السلوك القيادي	0.874	0.932

وبهذا استخرجت الأسس العلمية لمقياس السلوك القيادي من الصدق والثبات أما الموضوعية فكانت رأي ذوي الخبرة والاختصاص، وبهذا يكون المقياس قد أوفى الشروط العلمية له.
إجراءات البحث الميدانية : اعتمدت الباحثان في إجراءات البحث على الخطوات الآتية:
القياس القبلي لمقياس السلوك القيادي والشخصية القيادية: في يوم (4-5/2018) الموافق (الأحد، الاثنين) وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً تم إجراء القياس القبلي لمقياس السلوك والشخصية القيادية لعينة لتجربة الرئيسة وعددهم (96) كشاف ومرشده متقدمة بعد أن تم جمعهم في قاعة اليرموك (النشاط الرياضي) حيث تم توزيع استمارة المقياس على عينة البحث وتمت الإجابة عليها مع مساعدة قادة الفرق المركزية .



التجربة الرئيسية للمقياس: بعد التأكد من صدق فقرات المقياس وثباتها وأصبحت الفقرات بشكلها النهائي.

البدء بأجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث بيوم (2018/3/19-18) المصادف (الأحد، الاثنين) وتمت كالاتي:

1. قامت الباحثتان بتاريخ (2018/3/18) بتوزيع استبانة المقياس على مدارس البنين.
 2. قامت الباحثتان بتاريخ (2018/3/19) بتوزيع استبانة المقياس على مدارس البنات.
- الوسائل الإحصائية: اعتمدت الباحثتان في تفريغ البيانات وجدولتها وأعداد المعاملات الإحصائية على الحاسب الآلي باستخدام حزمة (spss 22) اذا أخذت الباحثتان بنظر الاعتبار الأسلوب العلمي في تحليل النتائج لتحقيق أهداف البحث.

3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس الشخصية القيادي:

جدول (11)

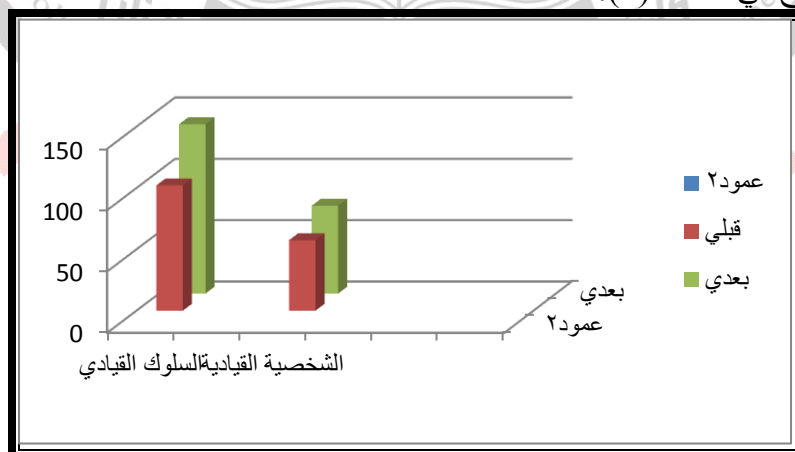
يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والوسط الفرضي ودلالة الفروق بين الاختبارات القبيلة والوسط الفرضي ودلالة الفروق بين الاختبارات البعدية والوسط الفرضي للذكور

المتغيرات	الاختبار القبلي		قيمة ت المحسوبة	قيمة دلالة sig	الاختبار البعدي		قيمة دلالة sig	قيمة ت المحسوبة	قيمة دلالة sig	المتغيرات
	ع	س~			ع	س~				
السلوك القيادي	13.685	102.16	3.018	0.014	11.256	138.04	0.014	3.018	0.014	السلوك القيادي
الشخصية القيادية	6.317	57.42	4.568	0.011	4.481	71.58	0.011	4.568	0.011	الشخصية القيادية

* منوي اذا كان مستوى الخطأ اقل أو يساوي 0.05

توضح نتائج الجدول (11) لمقياس السلوك القيادي للذكور أنَّ الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (102.16) بانحراف معياري مقداره (13.685) وقيمة (t) المحتسبة فبلغت (3.018) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (138.04) بانحراف معياري مقداره (11.256) أما قيمة (t) المحتسبة فبلغت (18.881) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي .

توضح نتائج الجدول (11) لمقياس الشخصية القيادية للذكور أنَّ الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (57.42) بانحراف معياري مقداره (6.317) وقيمة (t) المحتسبة فبلغت (4.568) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (71.58) بانحراف معياري مقداره (4.481) أما قيمة (t) المحتسبة فبلغت (15.924) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي كما موضح في الشكل (1).



الشكل (1)



جدول (12)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة (الذكور) في المتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س				
السلوك القيادي	13.685	102.16	11.256	138.04	35.88	25.738	0.000	معنوي
الشخصية القيادية	6.317	57.42	4.481	71.58	14.16	19.612	0.000	معنوي

*معنوي اذا كان مستوى الخطأ اقل أو يساوي 0.05

توضح نتائج الجدول (12) لمقياس السلوك القيادي للذكور أنَّ الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (102.16) بانحراف معياري مقداره (13.685) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (138.04) بانحراف معياري مقداره (11.256) أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (25.738) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي .
توضح نتائج الجدول (12) لمقياس الشخصية القيادية للذكور أنَّ الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (57.42) بانحراف معياري مقداره (6.317) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (71.58) بانحراف معياري مقداره (4.481) أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (19.612) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي .

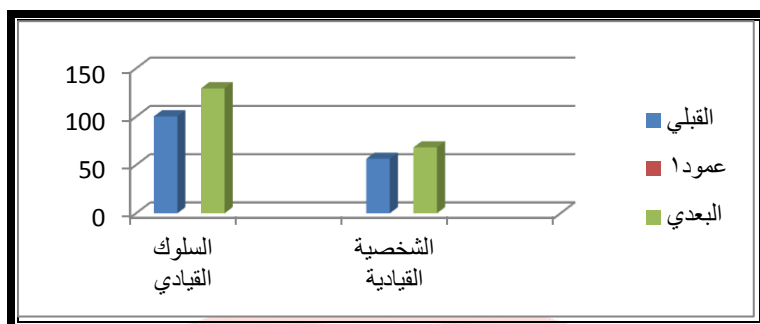
جدول (13)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي ودلالة الفروق بين الاختبارات القبيلة والوسط الفرضي ودلالة الفروق بين الاختبارات البعدية والوسط الفرضي للإناث

المتغيرات	الاختبار القبلي		قيمة ت المحسوبة	قيمة دلالة sig	الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة دلالة sig	الوسط الفرضي
	ع	س			ع	س			
السلوك القيادي	15.791	100.24	3.475	0.012	13.114	129.32	11.499	0.001	معنوي
الشخصية القيادية	4.962	56.39	7.289	0.004	3.218	68.15	14.615	0.000	معنوي

* معنوي اذا كان مستوى الخطأ اقل أو يساوي 0.05

توضح نتائج الجدول (13) لمقياس السلوك القيادي للإناث أنَّ الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (100.24) بانحراف معياري مقداره (15.791) وقيمة (t) المحسوبة فبلغت (3.475) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (129.32) بانحراف معياري مقداره (13.114) أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (11.499) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي .
توضح نتائج الجدول (13) لمقياس الشخصية القيادية للإناث أنَّ الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (56.39) بانحراف معياري مقداره (4.962) وقيمة (t) المحسوبة فبلغت (7.289) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (68.15) بانحراف معياري مقداره (3.218) أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (14.615) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي كما موضح في الشكل (2) .



الشكل (2)

جدول (14)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة (الإناث) في المتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س~ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة الإحصائية	الدلالة
	س~ع	ع	س~ع	ع					
السلوك القيادي	100.24	15.791	129.32	13.114	29.08	10.652	19.309	0010	معنوي
الشخصية القيادية	56.39	4.962	68.15	3.218	11.76	6.891	12.073	0.007	معنوي

*معنوي إذا كان مستوى الخطأ أقل أو يساوي 0.05

توضح نتائج الجدول (14) لمقياس السلوك القيادي للإناث أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (100.24) بانحراف معياري مقداره (15.791) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (129.32) بانحراف معياري مقداره (13.114) أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (19.309) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي .
توضح نتائج الجدول (14) لمقياس الشخصية القيادية للإناث أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (56.39) بانحراف معياري مقداره (4.962) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (68.15) بانحراف معياري مقداره (3.218) أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (12.073) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي

جدول (15)

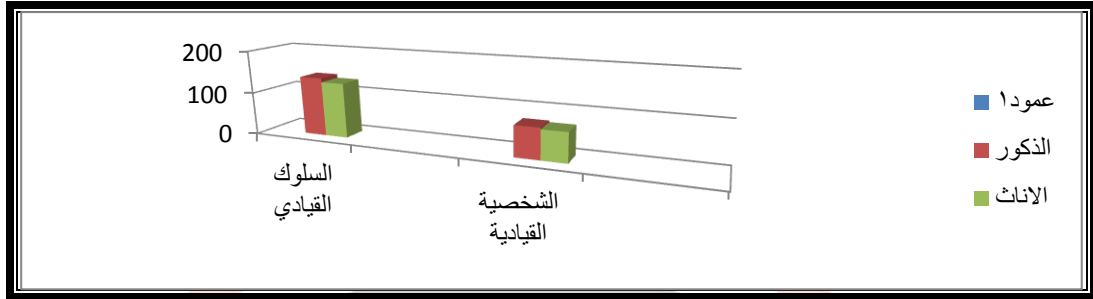
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت بين الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث (ذكور-الإناث) في المتغيرات البحث

المتغيرات	الذكور		الإناث		قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة sig	الدلالة الإحصائية
	س~ع	ع	س~ع	ع			
السلوك القيادي	138.04	11.256	129.32	13.114	3.533	0.016	معنوي
الشخصية القيادية	71.58	4.481	68.15	3.218	4.325	0.013	معنوي

*معنوي إذا كان مستوى الخطأ أقل أو يساوي 0.05

توضح نتائج الجدول (15) لمقياس السلوك القيادي للذكور أن الوسط الحسابي بلغ (138.04) بانحراف معياري مقداره (11.256) بينما بلغ الوسط الحسابي للإناث (129.32) بانحراف معياري مقداره (13.114) أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (3.533) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الذكور .
ويوضح نتائج الجدول (15) لمقياس الشخصية القيادية للذكور أن الوسط الحسابي بلغ (71.58) بانحراف معياري مقداره (4.481) بينما بلغ الوسط الحسابي للإناث (68.15) بانحراف معياري

مقداره (3.218) أما قيمة (t) المحتسبة فبلغت (4.325) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الذكور. كما موضح في الشكل (3).



الشكل (3)

من خلال استعراض النتائج التي تم الحصول عليها من النتائج الإحصائية تم التوصل الى إن للمنهج المركزي واللامركزي له تأثير مباشر على السلوك القيادي والشخصية القيادية للكشف والمرشدة إذ إن تنوع فقرات المنهج كان له تأثير من حيث شخصيه الكشاف والمرشدة وتنمية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية ونكران الذات وأيضا من خلال النتائج بين أن تأثير المنهج على الذكور كان أكثر من تأثيره على الإناث .

وخلاصه القول أن طبيعة الحياة الكشفية في أن يكون الجميع فعالون وأن يتحملوا مسؤولية الأعمال وأن يشعروا بأنهم أفراد مهمين في المجتمع وهذا يتفق مع ما ذكرته (الحديدي والخطيب 2005) " بأن أفضل الأساليب للتغلب على تدني إدراك الشخص لذاته مساعدته على السعي نحو تحقيق أهداف واقعية وتحمله المسؤولية وتوفير فرص النجاح له" (7: 201).

قد أثار (Atkin, 1994) الى " إن المدرسة تعد المكان الأمثل لتحديد الدور الاجتماعي والنفسي للتلاميذ من خلال المشاركة بالأنشطة المدرسية أو من خلال بناء علاقات مع الطلاب الآخرين الذي يساعد على خفض الشعور بالوحدة والقلق وزيادة الشعور بالكفاية والثقة " (1: 279).

لذلك عمدت أبحاثي من خلال تطبيق المنهج المعد الى توظيف الفعاليات والأنشطة الكشفية التي تؤكد العمل الجماعي وتقديم المساعدة والحب للآخرين من خلال القيام بأعمال الخدمة العامة من أجل تنمية الشعور لديهم بأنهم قادرون على زرع البسمة والفرح في قلوب الآخرين .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. للمنهج المركزي واللامركزي تأثير في الشخصية القيادية للفرق الكشفية
2. للمنهج المركزي واللامركزي تأثير في السلوك القيادي للفرق الكشفية
3. أظهرت النتائج أن المنهج الكشفي المركزي واللامركزي كان له تأثير إيجابي على الفرق الكشفية
4. تبلورت عملية تطبيق المنهج في وجود دافعية واهتمام من لدن الفرق الكشفية على الانخراط في النشاطات والتطبيقات الكشفية.
5. أن بناء أليقياسي كان له شمولية كافية بالنشاطات والمهارات الكشفية ملائمتها للفرق الكشفية مما زاد من صقل شخصيتهم وسلوكهم القيادي.

2-4 التوصيات:

1. إقامة بحوث ومؤتمرات لتنمية وتطوير المناهج والأنشطة الكشفية للمراحل المختلفة .
2. تطبيق استخدام أليقياسي على مرحلتي الكشاف والمرشدة.



3. زيادة الاهتمام بالإعمال التطوعية لما لها من تأثير مباشر في تقوية الشخصية والسلوك القيادي للفرق الكشفية .
4. زج الكشف والمرشدة المتقدمة بالندوات الحوارية لما لها من أبراز وتقوية لشخصيتهم وسلوكهم القيادي.

المصادر:

1. ابراهيم عبدالله الزريقات؛ الاعاقة السمعية، (عمان، دار وائل للنشر، 2003) .
2. خير الدين علي عويس؛ دليل البحث العلمي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) .
3. كامل ثامر الكبيسي؛ العلاقة بين التحليل المنطقي والتحليل الإحصائي لفقرات المقاييس النفسية: (كلية التربية – أبين رشد، مجلة الأستاذ، العدد 25، 2001) .
4. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، مصر، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2000).
5. محمد عبد الفتاح الصيرفي؛ البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، ط1: (عمان، الاردن، وائل للنشر والتوزيع، 2002).
6. ممدوح عبد المنعم الكنانى وعيسى عبدالله جابر ؛ القياس والتقويم النفسى والتربوي: (بيروت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1995)
7. منى الحديدي وجمال الخطيب؛ استراتيجيات تعليم الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، ط1: (عمان، دار الفكر للنشر والطباعة، 2005) .
8. وجيه محجوب واحمد بدري حسين؛ البحث العلمي: (جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2002).

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للنساء
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

[illegible]

مقياس الشخصية القيادية بصوره النهائي

عزيزتي المرشدة المتقدمة عزيزي الكشاف المتقدم
تحية طيبة ...

لغرض التعرف على استجاباتكم إزاء المواقف المذكورة في الاستبيان ولكونكم من المرشحات والكشافين في فرقنا المركزية يرجى الإجابة بصراحة وبدقه على الفقرات وكما يأتي:

1. أقرأ كل فقرة بدقه.
2. أشر بعلامة (صح) لاختيار
3. لا تترك فقرة بدون إجابة.

مع جزيل الشكر والتقدير

الجنس:

أ.م.د. خنساء صبري محمد علي

أ.م.د. لمياء سامي الياس



1	عندما تتقدم الفرق الكشفية علي فاني: (أ) اشعر بالإحباط وعدم القدرة على الاستمرار. (ب) أشعر أن بإمكان فرقتي تعديل النتيجة والفوز.
2	عندما لا أؤدي واجبي في المخيم الكشفى فاني: (أ) اعترف بذلك أمام زملائي وقائدي . (ب) أتهرب من ذلك ولا اعترف به.
3	عندما تكون الفرقة الكشفية في المخيم الكشفى فاني: (أ) أفضل مشاركة الخيمة مع احد زملائي. (ب) أفضل أن اسكن في الخيمة منفردة.
4	أرى أن على قائد الفرقة الكشفية أن: (أ) يخبر الكشاف عندما يكون أداء اقل من مستواهم. (ب) يترك ذلك أمر الطليعة.
5	عندما أكون السبب في فوز الفرقة الكشفية في احد الأنشطة : (أ) أتجاوز الموقف بسرعة وأعود للجواء المخيم. (ب) افقد تركيزي ولا أستطيع العودة للجواء المخيم
6	اعتقد أن الاهتمام بأمور الآخرين: (أ) أعباء جديدة قد تسبب مشاكل إضافية. (ب) من متطلبات وجود الفرد في المجتمع.
7	في كثير من المنافسات و التجمعات الكشفية : (أ) لا أتوقع الفوز على الفرق القوية. (ب) أتوقع الفوز وان ذلك ليس مستحيلا.
8	أشعر أنني: (أ) امتلك من المهارات ما يؤهلني أن أواجه الخصوم. (ب) مهاراتي ليست على ما يرام.
9	من واجبي أن: (أ) لا اشترك في أي تكتل ضد القائد الكشفى . (ب) أجاري زملائي وأتكتل معهم.
10	عندما أتعرض للإصابة فاني: (أ) أشعر أن مستقبلي الرياضى قد انتهى. (ب) اصبر وأصر على العودة بعد الشفاء.
11	أجد أنني: (أ) غير مؤهل لتمثيل بلدي في المخيمات الدولية. (ب) لدي قدرات تؤهلني لتمثيل بلدي في المخيمات الدولية.
12	أحرص دائما أن : (أ) أكون أول الحاضرين في الاجتماع الكشفى وآخر المنصرفين. (ب) اقضي إعمالي الخاصة ثم احضر إلى الاجتماع الكشفى
13	عندما يطلب مني القائد الكشفى أن أعطي رأيي فاني: (أ) أعطي رأيي بصراحة بغض النظر عن ما يرضي الآخرين. (ب) أحاول أن لا أقول الصراحة لأنها تجرح الآخرين.
14	عندما يتحدث معي القائد الكشفى قبل أي منشط كشفى فاني: (أ) أكون منتبها وذهني مركز. (ب) أجد من الصعب علي جدا التركيز الذهني.
15	غالبا ما: (أ) أخشى من عدم التوفيق في النشاط الكشفى . (ب) أشعر أن التوفيق يأتي ببذل مجهود اكبر.



16	ان سبب خسارة الفرقة الكشفية تعود إلى: (أ) الحظ العاثر وسوء الطالع. (ب) عدم جدية الفرقة الكشفية وتدني مستواهم.
17	غالبا ما: (أ) أدعي بمرض لأخذ قسطا من الراحة. (ب) أكون جاهزا لاشتراك في المناشط الكشفية
18	أشعر أني: (أ) ليست لدي مواصفات امر الطليعة (ب) لدي جميع المواصفات بقيادة الفرقة الكشفية .
19	أميل دائما إلى: (أ) التحدث باسم الفرقة الكشفية مع القائد الكشفي . (ب) لا أزع نفسي بهكذا مشاكل.
20	عندما يواجه زملاؤك مشكلة ما، فانك: (أ) تشعر بالرضا عندما يستشيرونك لحلها. (ب) تنزعج لأنهم يزجونك في مشاكلهم.
21	عندما يكون لدي وقت فراغ فانا أفضل: (أ) اقضيه بصحبة زملائي الكشاف (ب) التجوال بمفردي لانه يشعرني براحة اكبر
22	عندما يختارني قائدي الكشفي أمر للفرقة الكشفية فاني: (أ) أقوم بمسؤوليتي على أكمل وجه. (ب) اعتذر لعدم قدرتي على ذلك.
23	عندما يكون لدي مخيم كشفي غدا فاني: (أ) يعتريني القلق وكثرة التفكير ويصعب علي النوم. (ب) أنام نوما هادئا ولا اشعر بالقلق.
24	أنا شخص معروف عني أنني: (أ) عنيد ولا استسلم أثناء المنافسات الكشفية. (ب) سريع الاستسلام عندما لا تكون الأمور على ما يرام.
25	عندما يقدم احد زملائي مستوى رائع فان علي: (أ) أن اثني عليه وادفعه لتقديم المزيد. (ب) أتجاهل ذلك لأنه أفضل مني.
26	عندما اظهر بمستوى جيد في المشاركة المنافسات الكشفية اشعر: (أ) أن ذلك نتيجة لجهود الفردية. (ب) أن ذلك جاء نتيجة لمساعدة زملائي.
27	اعتقد أنني: (أ) لم احقق بعد طموحاتي الكشفية. (ب) حققت كل طموحاتي الكشفية .
28	أشعر أن علي: (أ) مساعدة مسئول المرحلة والقائد الكشفي في توفير وسائل الراحة للفريق أثناء السفر. (ب) الاهتمام بنفسني ، وان توفير وسائل الراحة لزملائي الكشافة ليس من واجباتي.
29	عندما يتم تتمين جهود زملائي فاني: (أ) اشعر بغيرة وحقد كبير. (ب) اعتبر أنهم يستحقون التتمين فعلا.
30	على الكشاف أن يؤمن أن: (أ) النتائج الجيدة تأتي بالجد والمثابرة. (ب) الحظ هو الذي يجلب النتائج الجيدة.



31	عندما أشعر أن هناك كشف أفضل مني فاني: (أ) احسده وأقارن بيني وبينهم أو اندب حظي. (ب) اشعر بالسعادة لأن فرقتي الكشفية تضم كشافة رائعين.
32	عندما يحدث أمامي موقف حزين ومؤثر فاني: (أ) أستطيع حبس دموعي وأسيطر على مشاعري. (ب) اذرف دموعي ولا أسيطر على مشاعري
33	غالبًا ما يكون: (أ) مستوى أدائي في المنافسة أفضل من أدائي في الاجتماع الكشفية. (ب) مستوى أدائي في الاجتماع الكشفية أفضل مستوى أدائي في المنافسة
34	اعتقد في: (أ) عدم قدرتي على هزيمة المنافسين. (ب) أنني أستطيع هزيمة أي منافس.
35	عندما اشترك في أي منشط كشفية فاني: (أ) لا أفكر في ضرورة تقديم مستوى جيد فيها. (ب) أفكر في ضرورة تقديم أفضل مستوى لدي.
36	أشعر أن: (أ) لدي الحق في أن اغضب وأثور عندما يستبدلني قائد الكشفية قبل أن اثبت جدارتي. (ب) القائد الكشفية الحق في استبدال أي كشف وحسب ظروف المنشط
37	غالبًا ما اشعر : (أ) بالخوف والقلق من احتمال التعرض للإصابة. (ب) أن لياقتي جيدة والإصابة لا تخيفني
38	عندما ينضم كشف جديد إلى فرقتي الكشفية فاني: (أ) ابتعد عنه ولا أتعاون معه. (ب) أخذ بيده وأساعده لإثبات جدارته.
39	عندما لا تفوز فرقتي الكشفية في أي منشط فاني: (أ) أستطيع إخفاء شعوري بالألم. (ب) اشعر باليأس واندب حظي العاثر.
40	عندما يناقش قائد الكشفية أخطائي أمام زملائي فاني: (أ) أشعر بالاهانة وانزعج من ذلك. (ب) اتقبل ذلك واحاول تصحيح أخطائي.
41	أشعر أن : (أ) عليّ بذل أقصى جهد لتحقيق الفوز على المنافسين. (ب) علي عمل ما أكلف به فقط.



ملحق (3)

مقياس السلوك القيادي بصورته النهائية

عزيزتي المرشدة المتقدمة عزيزي الكشاف المتقدم
تحية طيبة

لغرض التعرف على استجاباتكم إزاء المواقف المذكورة في الاستبيان ولكونكم من المرشحات والكشافين في فرقنا المركزية يرجى الإجابة بصراحة وبدقه على الفقرات وكما يأتي:

1. أقرأ كل فقرة بدقه.
2. أشر بعلامة (صح) لاختيار واحد فقط.
3. لا تترك فقرة بدون إجابة.

مع جزيل الشكر والتقدير

الاسم :
العمر :
الصف :
اسم المدرسة :
الجنس :

أ.م. د خنساء صبري محمد علي

أ.م. د لمياء سامي الياس

وقل رب زدني علما
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للنساء
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	يهتم أمر الطليعة بالنواحي الصحية للفرق الكشفية .					
2	يحرص القائد الكشفي على أن تكون العلاقة بينه وبين فرقته كشفية جيدة خارج النشاط					
3	يشرح للفرق الكشفية بصورة تفصيلية كيفية تنفيذ الأعمال النشاط					
4	يتغاضى عن التصرفات الخاطئة من فرقته كشفية الذين يعتمد عليهم في النشاط					
5	يتعاون القائد الكشفي مع إدارة في توفير مستلزمات النشاط الكشفية					
6	يتعامل القائد الكشفي مع فرقته كشفية كأخ اكبر لهم					
7	يعتمد على عدد معين من كشافة يمثلون الفرقة الكشفية في كل النشاط					
8	يحرص على توفير الزى الكشفي المناسب للفرقة الكشفية					
9	القائد الكشفي لديه القدرة على اكتشاف النقاط الخلل في الفرقة الكشفية					
10	القائد الكشفي عصبي جدا مع فرقته كشفية أثناء النشاط					
11	يحرص على الاستمرار علاقته بالفرقة الكشفية بعد انتهاء من النشاط الكشفية					
12	يحرص على توفير وسائل الراحة للفرقة الكشفية أثناء المشاركة في النشاط الكشفية					
13	يهتم في التدريب بتصحيح أخطاء التي ظهرت من الفرقة الكشفية خلال المشاركة النشاط الكشفية					
14	يصر على الاشتراك بعض من الأعضاء فرقته كشفية الأساسية في النشاط بالرغم من عدم انتظامهم في حضور الاجتماعات التدريب.					
15	يحرص على إن يتبع الفرقة الكشفية العادات الصحيحة في جميع تصرفاتهم					
16	يتقبل آراء الفرقة الكشفية المخالفين له بصدق رحب					
17	يلقي القائد الكشفي المسؤولية الخطأ على فرقته كشفية عند كل مشاركة للنشاط الكشفية.					
18	يميل الى الصراحة في تعاملاته مع الفرقة الكشفية					
19	لديه خطة التدريب الفرقة الكشفية على مدار السنة.					
20	يعمل على أرضاء أمراء الطلائع للفرق الكشفية على حساب زملائهم الآخرين					
21	يهتم بعلاج من يصاب من الفرقة الكشفية أثناء المشاركة في النشاط الكشفية.					
22	لديه القدرة على اتخاذ القرار المناسب في المنافسات الكشفية					
23	يحرص على إن يلتزم الكشاف بالسلوك الأخلاقي الحميد في حياتهم الشخصية					
24	يحدد لكل الكشاف قبل كل النشاط ما ينبغي عليه القيام به من واجبات ومهام في المباراة					
25	يهتم بسرعة حصول الفرقة الكشفية على مكافأة الفوز دون تأجيل					



26	استخدم ألفاظا غير مهذبة في تعامله مع الفرقة الكشفية إثناء التدريب في الاجتماعات الأسبوعية				
27	يجيد توجيه فرقته كشفية وإرشادهم شفويا قبل مشاركتهم في النشاط.				
28	يوجه اهتمامه في التدريب الاجتماعات الأسبوعية الى فرقته كشفية الذين تربطهم به علاقات شخصية				
29	يأخذ بأراء الفرقة الكشفية إذا اقتنع بها				
30	يجيد إعداد الفرقة الكشفية وتجهيزه استعدادا للموسم الكشفي				
31	يحظى الكشاف باحترام والتقدير من المسؤولين عنه.				
32	يحرص على استمرار علاقاته بفرقته كشفية خارج التدريب والنشاط				
33	يمتلك الغرور القائد الكشفي عند فوز فرقته كشفية.				
34	يتدخل في الوقت المناسب في حل المشاكل التي تحدث بين فرقته كشفية.				
35	يهتم بتصحيح أخطاء الفرقة الكشفية أثناء التدريب في الاجتماعات الأسبوعية				
36	يعمل على تقوية علاقات الإخوة والزمالة بين الأعضاء الفرقة الكشفية				





ملحق (4)

أسماء السادة الخبراء الذين عرض عليهم
مقياس السلوك القيادي والشخصية القيادية بحسب اللقب العلمي

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	جامعة / كلية
1	أ.د.	محمد عبد الوهاب حسين	علم النفس الرياضي	جامعة بصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم رياضة
2	أ.د.	عامر سعيد محمد	علم النفس الرياضي خماسي القدم	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم رياضة
3	أ.د.	عبد كاظم جليل	علم النفس الرياضي	جامعة بصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم رياضة
4	أ.د.	منال عبود عبد المجيد	مناهج كشافة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم رياضة
5	أ.د.	محسن علي موسى	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم رياضة
6	أ.م.د.	رحيم حلو علي	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم رياضة
7	أ.م.د.	احمد كاظم فهد	علم النفس الرياضي	جامعة بصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم رياضة
8	أ.م.د.	علي حسين هاشم	علم النفس الرياضي خماسي القدم	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم رياضة
9	أ.م.د.	ليث جبار نعمة	مناهج كشافة	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم رياضة

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير تمارينات متناظرة وموجهة الى الدماغ في تعلم مهارة الكارتويل من جهاز عارضة التوازن للطالبات

م. د نادية عباس محمد
كلية بلاد الرافدين

Nadiaabbas75@yahoo.com

ا. د عبد الستار جاسم محمد
كلية بلاد الرافدين

dr.sattar.jassim@gmail.com

ملخص البحث

أن التطور الرياضي الحاصل في مختلف المجالات ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية ساهمت في تقدم الانجاز الرياضي تقدما واسعا على جميع الأصعدة الرياضية، وتعد الرياضة العقلية من العلوم الجديدة التي بدأ الاهتمام بها في العالم العربي فهي تعنى بتنشيط شقي الدماغ ليعملا معا بالكفاءة نفسها لزيادة سرعة انتقال السيالات والاشارات العصبية من الدماغ الى الاطراف الحركية فضلا عن زيادة سرعة السيالات بين شقي الدماغ وهذا بدوره يسهم في زيادة الكفاءة الحركية والقدرات العقلية التي تحتاج من يستغلها على الوجه الاكمل بكافة المجالات. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة على عينة قوامها (44) طالبة من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، اختيروا عشوائيا من بين (50) طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومن خلال المعالجات الإحصائية توصل الباحثان إلى إن للتمرينات المتناظرة والموجهة الى الدماغ اهمية كبيرة في تعلم مهارة الكارتويل من عارضة التوازن للطالبات ، وقد أوصى الباحثان إلى استخدام التمارينات المتناظرة والموجهة الى الدماغ كونها اثبتت فعاليتها في الدراسة الحالية في تعلم مهارة الكارتويل من عارضة التوازن للطالبات.

Abstract

That the mathematical development taking place in various fields is only the result of research, studies and scientific efforts that contributed to the progress of the achievement of sports progress on all levels of sports, mental sport is a new science that began to interest in the Arab world is to stimulate the brain nits to work together the same efficiency to increase The speed of transmission of nerve signals and signals from the brain to the motor limbs as well as increasing the speed of the surges between the nipples of the brain and this in turn contributes to increase the motor efficiency and mental abilities that need to be exploited in the fullest in all fields. The researchers used the experimental method with the design of equal groups on a sample of (44) students from the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science, randomly selected from (50) students from the Faculty of Physical Education and Sports Science. Through statistical treatments, the researchers concluded that for symmetrical exercises The two researchers recommended the use of analog-oriented exercises aimed at the brain



because it has proved effective in the current study in learning the skill of cartwheel on the equilibrium balance of the students.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن التطور الرياضي الحاصل في مختلف المجالات ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية ساهمت في تقدم الانجاز الرياضي تقدما واسعا على جميع الأصعدة الرياضية، وقد شهد العالم في النصف الثاني من القرن الماضي الكثير من التطور في العلوم والمعارف الرياضية المختلفة وتعد لعبة الجمناستك من الألعاب الرياضية المهمة لأنها تعتبر الحجر الأساس لأنها تكسب اللاعب المرونة والقوة والرشاقة، وان طبيعة هذه اللعبة من حيث سرعة الأداء وتنوع المهارات فأنها تتطلب من الممارسين التمتع بالأداء المهاري الجيد للوصول إلى تنظيم الأفعال الحركية والانسيابية وحسن الأداء. وتعد الرياضة العقلية من العلوم الجديدة التي بدأ الاهتمام بها في العالم العربي فهي تعنى بتنشيط شقي الدماغ ليعملا معا بالكفاءة نفسها لزيادة سرعة انتقال السيالات والاشارات العصبية من الدماغ الى الاطراف الحركية فضلا عن زيادة سرعة السيالات بين شقي الدماغ وهذا بدوره يسهم في زيادة الكفاءة الحركية والقدرات العقلية التي تحتاج من يستغلها على الوجه الاكمل بكافة المجالات فكلما امكن اشراك جزئي الدماغ معا في الاداء كلما تحسنت القدرات الحركية بشكل واضح من اجل تحسين الاداء الحركي والقدرة على التركيز والتذكر والحفظ فضلا عن استرخاء العضلات. ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام تمرينات متناظرة وموجهة الى الدماغ في الوحدات التعليمية من اجل تعلم مهارة الكارتويل من عارضة التوازن للطالبات.

2-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان ومتابعتهما لاحظوا إن مشكلة البحث تكمن في ان هناك ضعفا في تعلم مهارة الكارتويل على جهاز عارضة التوازن للطالبات، يرجع ذلك الى ان تعليم المهارات المعطاة لطالبات كليات التربية البدنية تركز على التمرينات البدنية والمهارية لذا وجد ان من الضروري اشراك الدماغ في عملية التعلم كونه الموجه الرئيسي لعملية توجيه العضلات الى كيفية المسار الحركي الصحيح لأداء المهارات المختلفة ويتطلب العمل في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم ففي المجال الرياضي يجب تطوير الجانبين معا والتكامل بينهما حيث تكمن أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع الرياضي الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة، لذا عمد الباحثان الى اعداد تمرينات متناظرة وموجهة الى الدماغ ودراسة تأثيرها على تعلم مهارة الكارتويل للطالبات.

3-3 أهداف البحث:

1. إعداد تمرينات متناظرة وموجهة الى الدماغ في تعلم مهارة الكارتويل من عارضة التوازن لعينة البحث.
2. التعرف على تأثير التمرينات المتناظرة والموجهة في تعلم مهارة الكارتويل من عارضة التوازن لعينة البحث.



3. التعرف على أفضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة الكارتويل من عارضة التوازن للطالبات .

4-1 فرضا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية لتأثير التمرينات المستخدمة في تعلم مهارة الكارتويل من عارضة التوازن بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة .

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة (جامعة- ديالى) .

1-5-2 المجال الزمني: من 2018/3/20 الى 2018/4/29.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الجمناسك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة – ديالى) .

6-1 التعريف بالمصطلحات:

1- التمرينات المتناظرة:

" هو التدريب الذي تنتقل أثاره باستخدام الاعضاء المقابلة للجسم " . وتتكون التمرينات المتناظرة من مجموعة من التمارين التي يستخدم فيها الرياضي الطرف الغير مفضل او كلاهما معا بشكل متعاقب في الاداء(ممدوح عبد المنعم الكنانى و احمد محمد الكندري، 1992) .

2- التمرينات الموجه للدماغ:

" مجموعة من الاجراءات التي تتضمن تمرينات حركية وتنفسية وتذكير مراكز او نقاط الطاقة بالجسم بالإضافة الى شرب الماء وتعزيز الجسم بهدف تدفق الدم المؤكسد للدماغ وزيادة سرعة السيالات العصبية بين شقي الدماغ لكي يعمل معا بفعالية مما يؤدي الى تحسين الاداء " (اياد علي محمد الشلحوط، 2010) .

2- الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-1 الدراسات النظرية:

1-1-1 التمرينات المتناظرة وفاعلية الأداء :

نحن نتكلم ونرمي ونكتب بواسطة الدماغ ، ولكن في الوقت نفسه ندع الجسم يقوم بهذه العمليات الحركية لترجمة ما نفكر به أو ما نريد أن نستجيب إليه ، حيث أن الدماغ يرسم شكل الحركات ويعطي الإشارات لتنفيذها من قبل الجسم، ومن هذه الإشارات يكون قد انتقل إلى مؤشرات جديدة حتى يهيئ إشارات وأوامر جديدة لتنفيذها من قبل الجسم لغرض ديمومة الحركة بشكل ملائم " وان هناك مفهوم عام هو أن تدريب جزء من الجسم وتعليمه لأداء حركي معين سوف يزيد من قابلية الأداء في الجزء الآخر من الجسم، مثلاً تعلم الكتابة باليد اليمنى سوف يزيد قابلية الأداء على الكتابة باليد اليسرى حتى وإن لم يكن هناك أي تدريب مسبق، حيث تسمى هذه الظاهرة (التربية المتقاطعة/cross education) ، وأشار نفس المصدر أن التدريب والتمرين على أداء حركة معينة يحسن أداء الحركة بكل أجزاء الجسم، حيث يستعمل المتعلم النمط الحركي نفسه أو الشكل الحركي، (وجيه محبوب، 2001). ويعرف التدريب المتناظر بأنه" التدريب الذي ينتقل اثارة باستخدام الاعضاء المقابلة للجسم يسمى التعلم بالتناظر" (ممدوح عبد المنعم و احمد محمد، 1992).



2-1-2 التمرينات العقلية (التمرينات الموجهة للدماغ):

تعتمد الرياضة العقلية على العديد من المداخل والتي اهمها:

- الماء :يكون الماء 76% من حجم الجسم ،يحقق التبادل الايوني ،يزيد القوة الدافعة الكهربائية خلال الاغشية وهو عنصر اساسي للبروتينات ولعمل الشبكة العصبية، يزيد من حمل الهيموغلوبين في الدم للأوكسجين.
- نقاط او مفاتيح العقل بالجسم (نقاط الطاقة الخاصة بالدماغ) فمثلا طابع الذقن يقع فوق الشريان السباتي الذي يزود الدماغ بالأوكسجين النقي والى 27 نقطة لوظيفة الدماغ فوضع اليد على المنطقة يجلب الانتباه في مركز الجاذبية في الجسم (النشاطات الدماغية، الجهاز الدهليزي).
- التنفس العميق (المشعب بالأوكسجين): زيادة الاوكسجين وتدفعه الى الدماغ (علما ان حجم الدماغ 1-50 من حجم الجسم مع ذلك فهو يستهلك 1-5 من الاوكسجين المستهلك من الجسم).
- تمرينات بدنية ذات طبيعة عكسية (يد اليمنى مع قدم يسرى مثلا) تنشيط كلا الجانبي القشرة الدماغية للعمل في ان واحد وكذلك تشابك الوصلات في الفص الامامي و الامتدادات العصبية وعند ممارستها ببطء ينشط الجهاز الدهليزي لتحقيق التوازن. (اياد علي الشلعوط، 2010).

يتم تنشيط الدماغ كما يلي: (Dennison Paul E and Dennison Gael E-2000)

- ارسال التعليمات من الجزء الايمن من الدماغ الى الجزء الايسر من الجسم وبالعكس .
- الحصول على كمية اوكسجين اكثر .
- تحفيز الشريان لزيادة توريد الدماء الى الدماغ.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

- 3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي معتمدين تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي، لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها .
- 3-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بطلبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى المرحلة الثالثة (128) طالبة لعام 2017-2018.
- 3-2-1 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث عشوائيا والبالغ عددهم (44) طالبة يشكلون نسبة (42.18%) من المجتمع الأصلي البالغ عددهم (128) طالبة. فكانت المجموعة التجريبية (22) طالبة، والمجموعة الثانية الضابطة (22) طالبة.

- 3-2-2 تجانس العينة: ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات من حيث الفروق الموجودة لدى أفراد العينة المتمثلة بـ (الطول-الكتلة-العمر) فقد تم إجراء التجانس بين عينة البحث لضبط المتغيرات عن طريق معامل الالتواء، كما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول –الكتلة –العمر)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	160.4	6.40	160	0.187+
2	الكتلة	كغم	62	9.6	61	0.312+
3	العمر	بالسنة	21.14	0.58	21	0.724+



يتضح من الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء للقياسات أعلاه انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على إن العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً.

3-3 الأجهزة وأدوات ووسائل البحث:

3-3-1 أجهزة وأدوات البحث:

- شريط قياس جلدي (20م) لقياس الطول . مع شريط لاصق طوله (2 م).
- أجهزة حاسوب عدد (2) نوع لابتوب (DELL) صيني المنشأ .
- كاميرا فيديو نوع (SONY) (صينية المنشأ) .
- جهاز بساط الحركات الأرضية بقياس (12×12) . مع جهاز لقياس الكتلة.
- أبسطة مختلفة القياسات والارتفاعات عدد (6) .
- قفاز خشبي عدد (4) بارتفاع (10سم) وطوله (120).
- جهاز عارضة التوازن.

3-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب .
- الاختبارات والقياسات .

3-4 أداة البحث: استخدم الباحثون التمرينات المتناظرة والموجهة الى الدماغ للتعرف على اثرهما في تعلم المهارة قيد البحث .

3-5 الاختبارات المهارية: قد تم تحديد الاختبارات المهارية، إذ تحتسب الدرجة بناء على الأداء الحركي للمهارة ويتم تقييم درجة الأداء لكل مهارة من قبل أربع محكمين أو محكمات حيث تقيم المهارة من عشرة درجات .

3-6 التجربة الاستطلاعية: بهدف معرفة أهم المعوقات التي قد تواجه الباحثون عند تنفيذ التجربة الرئيسية ومدى تفاعل العينة في تنفيذها ولضمان الحصول على نتائج موثوق بها ومدى سهولة وصعوبة التمرينات المعدة، اجري الباحثان تجربة استطلاعية في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الاحد الموافق 2018/3/11 على 10 طالبات اختيروا عشوائيا من مجتمع البحث.

3-7 اجراءات البحث الرئيسية:

3-7-1 الاختبارات القبلية: قبل البدء بتنفيذ الاختبارات القبلية تم إعطاء وحدتين تعريفية لجميع أفراد العينة للتعرف على الشكل الأولي للمهارة وكيفية أدائها بعدها تم إجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الأحد 2018/3/18 للمجموعة التجريبية وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثان.

3-7-2 تكافؤ العينة: "لكي يستطيع الباحثان أن يرجعا الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعات التجريبية متكافئة تماما في جميع ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية" (ريسان خريط مجيد، 1987) وبهدف تحقيق ذلك قام الباحثان بأجراء عملية التكافؤ بين المجموعات التجريبية للمهارة قيد البحث، وأظهرت النتائج وجود فروق غير معنوية بين المجاميع مما يؤكد التكافؤ بينهما كما موضح في الجدول (2).



جدول رقم (2)

يبين تكافؤ العينة للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة العجلة البشرية.

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	ضابطة		التجريبية		مهارة العجلة البشرية
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.601	0.683	3.090	0.751	3.220	

قيمة ت الجدولية بدرجة حرية 22 ومستوى دلالة 5% تساوي (2.074).
يتبين من الجدول تكافؤ العينة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وان قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية لذا لا يوجد فرق بين المجموعتين اي انه العينة متكافئة في اداء المهارة قيد البحث.

3-7-3 المنهج التعليمي: قام الباحثون بأعداد المنهج التعليمي ليساهم في تعلم المهارة قيد البحث من عارضة التوازن للطالبات، اعتمادا على المناهج التعليمية مراعية الأسس العلمية في إعداد هذا المنهج وتطبيقه والتنوع في أداء التمرينات بين اجزاء الجسم المتقابلة داخل الوحدة التعليمية وإتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب حتى لا يشعر الطالب بالملل والرتابة، وتضمن المنهج (6) وحدات تعليمية ولمدة (6) أسابيع للفترة من (2018/3/20) ولغاية (2018/4/24) بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وبزمن قدره (70) دقيقة للجزء الرئيسي من زمن الوحدة التعليمية الكلي البالغ (90) دقيقة، ينظر للملحق (1) مع مراعاة الأمور العامة التي تخص الوحدة التعليمية (القسم الرئيسي/ والقسم الختامي) وقام الباحثان بضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على التجربة الرئيسية والمتمثلة بالتاريخ وأدوات القياس واختيار أفراد التجربة وانقطاع بعض الأفراد عن تكملة التجربة، فضلا عما تقتضيه الأمانة العلمية من الباحثان لإعطاء صورة حقيقية عند تنفيذ المنهج، فقد تزامن مع تنفيذ المنهج عطل ومناسبات دينية وتم تعويض ذلك في أيام أخرى.

3-7-4 أسس تقييم المهارة: تم تصوير الاختبار على قرص (CD) بواسطة كاميرا نوع (SONY) وتم عرضه على أربعة محكمات من ذوي الخبرة والاختصاص مع رفقه باستمارات خاصة بكل اختبار لتسجيل درجات الاختبارات لكل طالبة، لغرض تقييم المهارة على أساس المهارة الكاملة لأفراد عينة البحث كاملة، وتم وضع تقييم لكل مهارة (10) درجات حيث يتم حذف اعلي واقل درجة للطالب وتقسيم الدرجتين الوسطيتين على (2) للخروج بالدرجة النهائية لكل طالبة .

3-7-5 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من فترة المنهج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية للمهارة قيد الدراسة في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الخميس الموافق (2018/4/29) للمجموعتين التجريبية والضابطة وبمساعدة فريق العمل المساعد بأشراف الباحثان.

3-7-6 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) في استخراج نتائج البحث.



4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ومناقشتها:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وقيمة ت الجدولية المحسوبة ونوع الدلالة.

نوع الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	البعدى		القبلي		عدد العينة	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
غير معنوي	2.080	1.449	0.588	3.181	0.683	3.090	22	مهارة الكارتويل	

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 21

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

نوع الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	البعدى		القبلي		عدد العينة	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	2.080	14.276	0.683	6.090	0.751	3.220	22	مهارة الكارتويل	1

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 21

1-1-4 مناقشة نتائج الاختبار المهارى القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

تشير النتائج في الجداول السابقة الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية حيث تبين ان هناك تأثيراً واضحاً في تعلم مهارة الكارتويل للمجموعة التجريبية وهذا يوضح ان الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثان اثرت في مستوى اداء المجموعة. إذ يرى الباحثان أنه من الطبيعي أن يحدث تقدم في التعلم فأن التخطيط المدروس الذي تبني عليه التمرينات يؤدي حتماً إلى التعلم " الهدف الأساسي من المنهاج التعليمي هو اكتساب المهارات الجديدة وإتقانها وتطورها مسبقاً لان التعلم هو الطريقة التي يتم فيها اكتساب المعلومات أو المهارات أو القدرات سواء كان ذلك نتيجة للخبرة أو الممارسة أو التدريب " (ممدوح عبد الفتاح، 1997).



2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ومناقشتها:

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات	عدد العينة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	مهارة الكارتويل	22	0.683	6.090	0.588	3.181	15.151	2.074	معنوي

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 22.

1-2-4 مناقشة نتائج الاختبار المهاري البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يتضح من نتائج الجدول (5) الخاص بالاختبار المهاري البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن التمرينات قد أعطت لعينة البحث فرصة جيدة على تعلم المهارة قيد البحث لما لها من تأثير فاعل على المتغيرات المهارية والقدرات العقلية للمجموعة التجريبية.

ويرى الباحثان إلى أن استخدام الأجهزة والادوات قد أعطى نتائج ايجابية وكان له اثرا كبيرا في الاداء المهاري وهذا ما أكده أيضا (هاني الدسوقي ابراهيم ، 2013) بأن الأجهزة والادوات " تساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات المختلفة والمتعددة وترفع من قدرة اللاعبين على اكتساب المهارة من خلال الحواس المختلفة وبالتالي تعمل على التأثير الايجابي في سرعة تطور المهارات الاساسية وتحسين مواصفات أداء الخططي والمهاري ".

كما يعزو الباحثان إلى أن هذا التطور الحاصل في مهارة الكارتويل بسبب التمرينات التي استخدمها الباحثان والمؤداة من قبل افراد العينة قد ساهمت في تنشيط عمل الدماغ وتقوية الذاكرة ويتفق الباحثان في ذلك مع (ابراهيم الفقي ، 2000) الذي يؤكد على أن "افضل التمرينات الرياضية المنظمة التي تستهدف الدماغ بصورة منتظمة يزيد من مستويات التغذية العصبية وتبدأ الخلايا بالانتشار و الترابط والتواصل معا بطرق جديدة وهي الطرق الكامنة رواء عملية التعلم اي تعلم حقيقة جديدة او مهارة جديدة وتخزينها لاستعمالها لاحقا".

5- الباب الخامس : - الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 اشتملت أهم الاستنتاجات على:

1. للتمرينات التي اعدتها الباحثان الاثر الايجابي في تعلم مهارة الكارتويل للمجموعة التجريبية، لان عملية التعلم والاكتساب والفهم، ومن ثم المعالجة وتجهيز المعلومات يعتمد كليا على الدماغ.
2. ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث لاحتوائها على المحفزات التي تثير اهتمام الطلبة اثناء احرازهم للمعلومات مما ادى الى استثارة الدماغ وبقائه نشط اثناء عرض المعلومات والذي سهل الاحتفاظ بها وعدم نسيانها.



2-5 التوصيات:

1. اعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحثان في تطوير القدرات العقلية وتعلم مهارة الكارتويل كونه اثبت فاعلية في الدراسة الحالية.
2. اجراء دراسة تتضمن اعداد تمرينات متناظرة وموجهة للدماغ وعلى فعاليات رياضية اخرى للنهوض بواقع التعليم الجامعي ورفع مستوى الطالب والذي يبدأ من الاهتمام بقدراته العقلية، التي تشكل الاساس الذي يتم من خلاله احراز المعلومات وديمومة الاحتفاظ بها .

المصادر العربية:

- ❖ ابراهيم الفقي؛ البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود: (مصر، مطبعة جرير، 2000).
- ❖ اياد علي محمد الشلحوط؛ تأثير برنامج مقترح للتمرينات الحركية الموجهة للدماغ على تنمية عنصر الدقة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية، 2010).
- ❖ ريسان خربيط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية: (الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- ❖ ممدوح عبد الفتاح؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق الميداني: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- ❖ ممدوح عبد المنعم الكناني و احمد محمد الكندري؛ سيكولوجيا التعلم وانماط التعليم، ط1: (الكويت، مطبعة الفلاح للنشر و التوزيع، 1992).
- ❖ نبيل عبد الهادي وآخرون؛ بطئ التعلم وصعوباته: (عمان دار وائل للنشر، 2000).
- ❖ هاني الدسوقي ابراهيم؛ الحديث في الوسائل المعينة والاجهزة الرياضية، ط1 (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2013) .
- ❖ وجيه محبوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1: (عمان، الاردن، دار وائل للنشر، 2001).

المصادر الاجنبية:

- ❖ Dennison Paul and Dennison Gael (2000) **Brain Gym Teachers Edition Revised** E du- Kinesthetic Ventura –California.



نموذج لوحدة تعليمية من الأسبوع الأول

زمن الوحدة التعليمية: 90 / التاريخ: 2018/3/20

الوحدة التعليمية: الأولى

القسم	الجهاز	شرح التمرين المستخدم	التنظيم	الادوات	الملاحظات
التحضيرى	جهاز الارضية	الاحماء لمدة (15د) وبعدها (الوقوف على اليدين) .		جهاز الارضية	التأكيد على استقامة الجسم
	تمرينات موجهة للدماغ	<ul style="list-style-type: none"> - شرب الماء - تمرينات تدليك نقاط الصدر - تمرين تنفسي (شهيق وزفير) - تمرينات عكسية 		عارضة التوازن	التأكيد على اليدين
الرئيس	عارضة التوازن	الاحساس بالحركة من الارتكاز على عارضة التوازن على اليدين مع عمل زاوية بسيطة في مفصل الورك والنزول على الارض.		عارضة التوازن	التأكيد على اليدين والجذع
		التمرين السابق نفسه من ثلاث خطوات مع التأكيد على استقامة اليدين وعدم انثنائها .		عارضة التوازن	التركيز على الاكتاف
	المسطبة	من (الثبات) اداء مهارة وضع اليدين على المسطبة مع ثني مفصل الورك ومرجة الرجل الحرة الى الاعلى واكمال الهبوط على الارض بمساعدة زميلتين.		المسطبة	التركيز على القدمين
	جهاز عارضة التوازن	من الثبات وضع اليدين على العارضة وبارتفاع قانوني والهبوط على الارض بمساعدة الزميلة .		جهاز العارضة	التركيز على اليدين
النهائي	الارضية	تمارين تهدئة لمدة (5د)			

*يتم اداء التمرين على الجهة اليمنى وبعدها يؤدي على الجهة اليسرى.
*شرب الماء يكون حسب الحاجة مع التركيز على تذكير الطالب وحثه على شرب الماء اثناء الوحدة التعليمية
** التمرينات المؤدات تكون متنوعة بحيث لا تؤدي الى الملل ، *** مدة التدليك من 20 - 30 ثانية لكل نقطة مستهدفة.



الاسهام النسبي لأهم الدلالات الحركية والوظيفية بأداء بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة القدم بأعمار (20-30) سنة

م.د وسام حميد عبد الرضا م.د علي عصفور جادل

Wisam _ Sport 1982 @ Yahoo.com

الملخص

اشتمل البحث على اربعة ابواب، اذ احتوى الباب الاول على مقدمة واهمية البحث، وتطرق الباحثان لأهمية الاختبارات والقياس في المجال الرياضي ولاسيما لعبة كرة القدم وكذلك تم التركيز على اهم القدرات الحركية والوظيفية وبعض المهارات الهجومية، وجاءت اهمية البحث في التعرف على نسبة مساهمة القدرات الحركية والوظيفية بأداء المهارات الهجومية للاعبي كرة القدم المتقدمين، اما مشكلة البحث فتكمن على ضرورة معرفة المدربين نسبة مساهمة القدرات الحركية والوظيفية بأداء بعض المهارات الهجومية بكرة القدم، اما مجالات البحث فقد اشتملت على المجال البشري الذي تمثل بلاعبي المتقدمين في محافظة ميسان للموسم الرياضي 2016 - 2017 ، وتحدد المجال الزمني للمدة من 2017/6/25 لغاية 2017/7/30، في حين كان المجال المكاني لملاعب اندية محافظة ميسان .

وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة البحث من (80) لاعب من اللاعبين المتقدمين، وقام الباحثان بتطبيق الاختبارات الحركية والوظيفية والمهارات الهجومية بلعبة كرة القدم (الرشاقة، المرونة، التوافق، كفاءة الجهاز الدوري والقلب، القدرة اللاهوائية القصيرة، المناولة، الدحرجة، التهديف)، كما تم استعمال نظام (SPSS) للحصول على نتائج البحث، واستنتج الباحثان بأن القدرات الحركية والوظيفية ساهمت وبنسب جيدة في اداء بعض المهارات الهجومية بلعبة كرة القدم فضلاً عن استنباط معادلة تنبؤية نهائية يمكن من خلالها التنبؤ بالمهارات الهجومية بدلالة اهم القدرات الحركية والوظيفية للاعبي كرة القدم لفئة المتقدمين، لذا يوصي الباحثان ضرورة اهتمام المدربين بالجانب الحركية والوظيفية كونه احد المتطلبات الاساسية التي تؤثر في الأداء الرياضي .

The relative contribution of the most important signs of motor and functional performance of some of the offensive skills of football players ages (20-30) years

A search on the four-door, as it contained the first door on the front and the importance of research, and touched a researcher of the importance of testing and measurement in the field of sports, especially football game as well as the focus was on the most important motor and functional capacity and some offensive skills, came the importance of research to identify the percentage contribution of the motor and functional capacity the performance of the offensive skills of footballers applicants, either the research problem lies on the need to know the coaches percentage contribution of the motor and functional capacity to perform some offensive skills in football, either the areas of research included the human domain that represents my players advanced in Maysan province for the sports season (2016 - 2017) , temporal area and determine the duration of



the (06/25/2017) to very (07/30/2017), while the domain spatial golf clubs Maysan province.

The researcher used the descriptive survey manner, the sample consisted search (80) Player of the players applicants, and the researcher applying kinetic and functional tests of offensive skills and a game of football (agility, flexibility, compatibility, efficiency of the circulatory system and the heart, anaerobic capacity short, handling, Ro-Ro, scoring), as was the use of the system (SPSS) to get the search results, The researcher concluded that the mobility and functional capacity contributed well proportioned in the performance of some offensive skills in football as well as devise a final predictive equation by which to predict offensive skills in terms of the most important motor and functional abilities of football players to the category of applicants, So the researcher recommends the need to the attention of the trainers side motor and functional as one of the basic requirements that affect athletic performance .

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يستأثر القياس والاختبار لرياضة المستويات العالية بالاهتمام الشديد من قبل المدربين في الوقت الحاضر نظراً لأهميته في اتخاذ القرار وبناء المناهج التدريبية ووضع الخطط على حدٍ سواء، وتمتد يد القياس لتشمل جميع محددات الإنجاز العالي من بدنية وحركية ونفسية ومهارية وخططية وكذلك الاستعدادات الخاصة التي تدخل ضمن مواقف معينة أثناء اللعب، أي أنها محسوبة ومقدرة سلفاً من قبل المدربين .

ولم تعد عملية الوصول الى المستويات العليا التي تحقق الفوز والتفوق على الفرق الرياضية في العالم سهلة المنال سواء كان هذا التفوق فردياً ام جماعياً، وذلك لان المستوى الرياضي الآن في معظم الفعاليات الرياضية قد وصل الى قمم عالية، من الصعب تجاوزها بالطرائق التقليدية للعملية التدريبية. ولما كان هناك ترابط بين القدرات البدنية والحركية والمهارية من جهة اخرى بما يحقق المستوى الافضل فضلاً عن ارتباطها ببعض الجوانب الخططية والنفسية والعقلية، لذا إرتأى الباحثان الولوج في هكذا موضوع، لمعرفة نسبة مساهمة بعض القدرات الحركية والوظيفية في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم والعمل على تطويرها الى أعلى مستوى ممكن محلياً وعربياً ودولياً، تليق بالتقدم العلمي الذي يشهده العالم في الميادين المختلفة، على الرغم من ان لكل لعبة رياضية لها قدرات وظيفية وقدرات بدنية وحركية ومهارية خاصة والتي تنعكس بدورها على الأداء، وان توافرها لدى الممارسين للعبة يمكن ان يعطي فرصة اكبر، لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها فضلاً عن قوانينها.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثان الميدانية فضلاً عن كونه لاعباً سابقاً لهذه اللعبة لاحظ بان هناك تبايناً كبيراً في القدرات الحركية والوظيفية والمستوى المهاري، ورغم لأهمية القدرات الحركية والوظيفية في لعبة كرة القدم ولضرورة معرفة المدربين نسبة مساهمة القدرات الحركية والوظيفية بأداء بعض المهارات الهجومية بكرة القدم مطلوبة ايضاً للإيفاء بمستلزمات النشاط الرياضي ومدى ملائمتها للأداء المهاري .



3-1 أهداف البحث:

- ❖ التعرف على اهم القدرات الحركية والوظيفية والمهارات الهجومية لأفراد عينة البحث من اللاعبين.
- ❖ معرفة نسبة مساهمة اهم القدرات الحركية والوظيفية بأداء بعض المهارات الهجومية لأفراد عينة البحث من اللاعبين.
- ❖ وضع معادلة تنبؤية للمهارات الهجومية بدلالة بعض القدرات الحركية والوظيفية للاعبين كرة القدم.

4-1 مجالات البحث:

1- 4-1 المجال البشري: عينة من لاعبي اندية محافظة ميسان بكرة القدم للمتقدمين وعددهم (80) لاعباً للموسم الرياضي 2016-2017 .

1- 4-2 المجال المكاني: ملاعب اندية محافظة ميسان بكرة القدم للمتقدمين.

1- 4-3 المجال الزمني: المدة من 2017/6/25 لغاية 2017/7/30 .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب، وإنَّ الكثير من الحالات، والظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج يتلاءم والمشكلة، إذ إن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي في ضوءه يتم اختيار منهج الدراسة، لذا أعتمد الباحثان استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، إذ يشير كل من (محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، 1999) الى ان البحث الوصفي يهدف الى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر، والاسلوب المسحي يسعى الى جمع البيانات من افراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين او متغيرات معينة⁽¹⁾.

2-2 مجتمع البحث وعينته: من الأمور الواجب مراعاتها في مجال البحث هو اختيار العينة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً مجتمع البحث، إذ أنها " الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل، أو النموذج الذي يجري الباحثان مجمل ومحور عمله عليه"⁽²⁾. وتمثل مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم لفئة المتقدمين من أندية محافظة ميسان والبالغ عددهم (110) لاعباً مقسمين على (5) اندية وعلى النحو التالي، نادي ميسان (22) لاعباً - نادي دجلة (22) لاعباً - نادي العمارة (22) لاعباً - نادي الكحلاء (22) لاعباً - نادي المشرح (22) لاعباً، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين نادي (العمارة، دجلة، الكحلاء، ميسان) بكرة القدم للموسم الرياضي (2015-2016)، وقام الباحثان باستبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (8)، وكذلك تم استبعاد نادي المشرح لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ، بحيث أصبحت عينة البحث النهائية (80) لاعباً ويكونون ما نسبته (72%) .

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر العلمية (العربية والأجنبية).

الملاحظة.

القياس والاختبار.

شبكة الإنترنت.

فريق عمل مساعد^(*).

استمارات تسجيل المعلومات^(**).

(1) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص28.

(2) وجيه محبوب : البحث العلمي ومناهجه، (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002)، ص164.

(*) ينظر ملحق (1) .

(**) ينظر ملحق (2) .



2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة: أستخدم الباحثان الأجهزة والأدوات الآتية: (ساعة الكترونية عدد (1)، حاسبه الكترونية يدوية عدد (1)، جهاز الحاسوب الالكتروني عدد (1)، كرات قدم قانونية عدد (5)، شاخص عدد (5)، ساعة توقيت، صافرة)، شريط لاصق، بورك .

2-4 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث: قام الباحثان باعتماد مجموعة من الاختبارات المقننة الخاصة بالقدرات الحركية والوظيفية والمهارات الهجومية بكرة القدم المتوفرة في المصادر والمراجع العلمية .

• **الاختبارات الحركية المبحوثة:**

- ❖ الركض الارتدادي الجانبي بين ثلاث خطوط المسافة بين خط وآخر (4) قدم⁽¹⁾.
- ❖ اللمس السفلي والجانبي لمدة (30) ثانية⁽²⁾.
- ❖ الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) (توافق عين ورجل)⁽³⁾.

• **الاختبارات الوظيفية المبحوثة:**

- ❖ اختبار فوستر للجهد البدني⁽⁴⁾.
- ❖ اختبار العدو 60 ياردة⁽⁵⁾.

• **الاختبارات المهارية المبحوثة:**

- ❖ اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص⁽⁶⁾.
- ❖ اختبار المناولة نحو (3) دوائر على الارض⁽⁷⁾.
- ❖ اختبار التهديد على مستطيلات مرسومة على الحائط⁽⁸⁾.

2-5 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (20) لاعب من لاعبي نادي المشرح من أندية الدرجة الأولى في محافظة ميسان وقد تمت الاختبارات بتاريخ 2017/6/27 في تمام الساعة الخامسة في ملعب نادي المشرح، وذلك لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات، والصعوبات التي قد تواجه الباحثان، ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد على كيفية استعمال الأجهزة والأدوات فضلاً عن الزمن الذي تستغرقه الاختبارات .

2-6 التجربة الرئيسية: قام الباحثان بتطبيق الاختبارات البدنية والحركية والمهارية على عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (80) لاعباً، وذلك في تمام الساعة الخامسة عصراً من يوم الاربعاء الموافق 2017/7/2 لغاية 2016/7/9 لغرض معرفة نتائج هذه المتغيرات للاعبين المتقدمين بكرة القدم.

2-7 الوسائط الإحصائية: استعملت فيه الأنظم الإحصائية الآتية:

الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) للحصول على الآتي:

الأوساط الحسابية.

الانحرافات المعيارية.

معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

الانحدار الخطي المتعدد.

اختبار (F).

مستوى الدلالة.

- (1) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج2، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص305.
- (2) محمد صبحي حسنين: المصدر السابق نفسه، ص307.
- (3) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص426.
- (4) محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، القاهرة، 1998، ص86.
- (5) محمد نصر الدين رضوان: المصدر السابق نفسه، ص115.
- (6) زهير قاسم الخشاب وآخرون: تصميم وتطبيق اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم، جامعة الموصل، وقائع المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية في جامعات الفطر، مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1990، ص9.
- (7) امر محسن (آخرون): الاختبار والتحليل بكرة القدم، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991، ص159.
- (8) حسام سعيد المؤمن: منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001، ص73.



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن قام الباحثان بإجراء الاختبارات والقياسات لمتغيرات البحث عولجت النتائج إحصائياً وفيما يلي عرض النتائج بالجدول ومن ثم مناقشتها ودعمها بالمصادر.

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث:

3-1-1 الوصف الإحصائي للمتغيرات (الحركية-الوظيفية-المهارات الهجومية)

جدول (1)

الوصف الإحصائي للمتغيرات (الحركية - الوظيفية)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوافق	الثانية	6.974	0.382
الرشاقة	التكرار	7.605	1.048
المرونة	التكرار	24.337	4.061
كفاءة الجهاز الدوري والقلب	الدرجة	11.412	1.635
القدرة اللاهوائية القصيرة	الثانية	6.781	0.588

جدول (2)

الوصف الإحصائي لمتغيرات المهارات الهجومية

مراكز اللعب	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المناول	الدرجة	11.250	1.345
الدحرجة	الثانية	9.612	0.829
التهديف	الدرجة	7.221	1.172

يلاحظ من الجدول (1) أن الأوساط الحسابية للقدرات الحركية والوظيفية اذ ظهرت على التوالي (6.974، 7.605، 24.337، 11.412، 6.781) وبانحرافات معيارية (0.382، 1.048، 4.061، 1.635، 0.588)، أما الأوساط الحسابية لاختبارات المهارات الأساسية ظهرت على التوالي (11.250، 9.612، 7.221) وبانحرافات معيارية (1.345، 0.829، 1.172) لدى عينة البحث.

3-1-2 نسب مساهمة القدرات (الحركية-الوظيفية) في اداء مهارة المناولة

الجدول (3)

نسب مساهمة القدرات (الحركية-الوظيفية) في اداء مهارة المناولة

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	ف الجدولية	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
كل المتغيرات	التوافق	4.323	0.198	43.152	2.29	5-74	0.863	0.744
	الرشاقة		-0.049					
	المرونة		-0.034					
	كفاءة الجهاز الدوري والقلب		0.707					
	القدرة اللاهوائية القصيرة		-0.195					

عند احتساب نسبة المساهمة الكلية للقدرات (الحركية-الوظيفية) بأداء بعض المهارات الهجومية المستخلصة من خلال طريقة كل الانحدارات بلغت نسبة المساهمة (0.744) وهي نسبة



عالية، وبلغت قيمة ف المحسوبة (43.152) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) والبالغة (2.29).

3-1-3 نسب مساهمة القدرات (الحركية - الوظيفية) في اداء مهارة الدرجة: جدول (4)

نسب مساهمة القدرات (الحركية - الوظيفية) في اداء مهارة الدرجة

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	ف الجدولية	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
كل المتغيرات	التوافق	8.176	-0.059	7.158	2.29	5-74	0.751	0.564
	الرشاقة		-0.038					
	المرونة		-0.015					
	كفاءة الجهاز الدوري والقلب		0.288					
	القدرة اللاهوائية القصيرة		-0.117					

عند احتساب نسبة المساهمة الكلية للقدرات (الحركية-الوظيفية) بأداء بعض المهارات الهجومية المستخلصة من خلال طريقة كل الانحدارات بلغت نسبة المساهمة (0.564) وهي نسبة مقبولة، وبلغت قيمة ف المحسوبة (7.158) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) والبالغة (2.29).

3-1-4 نسب مساهمة القدرات (الحركية - الوظيفية) في اداء مهارة التهديف: جدول (5)

يوضح نسب مساهمة القدرات (الحركية-الوظيفية) في اداء مهارة التهديف

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	ف الجدولية	درجة الحرية	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر2
كل المتغيرات	التوافق	11.923	0.228	16.360	2.29	5-74	0.725	0.525
	الرشاقة		-0.767					
	المرونة		-0.101					
	كفاءة الجهاز الدوري والقلب		0.113					
	القدرة اللاهوائية القصيرة		1.040					

عند احتساب نسبة المساهمة الكلية للقدرات (الحركية-الوظيفية) بأداء بعض المهارات الهجومية المستخلصة من خلال طريقة كل الانحدارات بلغت نسبة المساهمة (0.525) وهي نسبة مقبولة، وبلغت قيمة ف المحسوبة (16.360) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) والبالغة (2.29).

ومن خلال ما تقدم نجد بأن أعلى مساهمة حققتها القدرات (الحركية - الوظيفية) بأداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم في مهارة المناولة ثم الدرجة وتليها مهارة التهديف، وبالرغم من النسبة العليا لمهارة المناولة إلا أن النسبتين الخاصتين بمهارة الدرجة والتهديف تمثل نسب مهمة ومقبولة وبذلك فإن معطيات نتائج التحليل هي على درجة عالية من الدقة الاعتمادية بالنسبة لكل من القدرات الحركية والوظيفية واداء المهارات الهجومية .



إلا أن المهم في هذه البحث هو الدور النسبي الذي ظهر للمتغيرات (الحركية - الوظيفية) في الأداء المهاري الهجومي، والمعبر عن الهدف الثاني لهذه الدراسة .
ومن خلال ملاحظة الجدول (3) والذي يبين القيمة التنبؤية لمهارة المناولة بدلالة تقديرات القدرات الحركية والوظيفية يمكن استنباط المعادلة التنبؤية باستخدام معادلة الانحدار الخطي وكما يلي:
القيمة التنبؤية لمهارة المناولة = $4.323 + (0.198 \times \text{قيمة التوافق}) - (0.049 \times \text{قيمة الرشاقة}) - (0.034 \times \text{قيمة المرونة}) + (0.707 \times \text{قيمة كفاءة الجهاز الدوري والقلب}) - (0.707 \times \text{القدرة اللاهوائية القصيرة})$.
وان القيمة التنبؤية او المتوقعة لأحد اللاعبين الذي حصل على القيم التالية :

$$\begin{aligned} & (6.340) \text{ في قدرة التوافق} . \\ & (8) \text{ في قدرة الرشاقة} . \\ & (25) \text{ في قدرة المرونة} . \\ & (13) \text{ في كفاءة الجهاز الدوري والقلب} . \\ & (6.213) \text{ في القدرة اللاهوائية القصيرة} . \\ & (6.340 \times 0.198) + 4.323 = \\ & (6.213 \times 0.195) - (13 \times 0.707) + (25 \times 0.034) - (8 \times 0.049) - \\ & 1.211 - 9.191 + 0.85 - 0.392 - 1.255 + 4.323 = \\ & 12.316 \text{ في حين ان الوسط الحسابي لمهارة المناولة } = (11.250) \end{aligned}$$

وكما ذكرنا سابقاً ان مهارة المناولة تقاس بالدرجة لدى فأن اللاعب الذي يحصل على درجة اعلى من درجة الوسط تكون قدراته أفضل .

وبهذا يكون الباحثان قد حقق الهدف الثالث للبحث من خلال وضع معادلة تنبؤية للمهارات الهجومية بدلالة بعض القدرات الحركية والوظيفية المؤثرة للاعب كرة القدم لفئة المتقدمين، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى القدرات الحركية التي تعد احدى الركائز الاساسية التي يتوقف عليها الاعداد المهاري في الانشطة الرياضية المختلفة، اذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري وان امتلاك الفرد مستوى عاليا من القدرة الحركية يعني ان هذا الفرد لديه درجة من القوة على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح اذ ان تطويرها في وقت مبكر من مراحل العمر عن طريق التمارين البدنية العامة سيؤدي الى التوصل الى المستوى العالي في قدرته الادائية⁽¹⁾

ويعزو الباحثان ايضاً الى حركات الانسان تعتمد على مدى فاعلية اجهزة جسمه الداخلية والتي تعمل بصورة مترابطة وجيدة، ويستطيع الرياضي الوصول الى مستوى عال في الاداء الحركي عن طريق الاجهزة العضوية السليمة، واي خلل في تلك الاجهزة يؤثر سلباً على صحة الانسان وبالتالي ينعكس على مستوى ادائه الحركي، لذلك فهي الاساس في حياة الانسان وفي العمل الحركي وتقدم المستوى وهذا ما اكده (وجيه محبوب واحمد بدري) على ان " جسم الانسان يتكون من مجموعة من الخلايا التي تكون الجهاز العصبي والعظمي والعضلي والدموي والتنفسي والمفاوي والبولي والهضمي والحواس التي تستقطب المعلومات وكذلك الغدد تلعب دوراً في النشاط الحركي العالي .

فالجهاز العضلي يشترك بأداء اية حركة رياضية من خلال المجموعات العضلية الكثيرة التي تختلف كل منها في طبيعة المهمة التي تقوم بها.

أما اجهزة الدوران والتنفس فهي تعمل معا على تغذية الجسم ونقل كميات الاوكسجين والغذاء وعملية تبادل الغازات، وكلما زادت الحركة زادت الحاجة الى عملية تبادل الغازات وهذا يتطلب جهاز تنفسي سليم⁽¹⁾ .

(1) زهير يحيى محمد علي: اثر استخدام اسلوب المنافسات الجماعية في تعلم عدد من المهارات الهجومية وفي تنمية القدرات الحركية لكرة السلة ، (رسالة ماجستير)، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1997، ص16-18.

(1) وجيه محبوب واحمد بدري: اصول التعلم الحركي، الموصل، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2002، ص117.



4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

من خلال الإجراءات والعمل الذي واكب البحث في عينته وإجراءاته الميدانية والنتائج الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- تأكيد خطية العلاقة المتحققة بشكل عام ما بين القدرات الحركية والوظيفية بالمهارات الهجومية للاعبي كرة القدم .
- 2- مثلت نسبة المساهمة مؤشراً محكياً لا يمكن تجاهله من خلال نسب المساهمة للمهارات الثلاثة وكما يأتي:

- أ. ساهمت القدرات الحركية والوظيفية بمهارة المناولة بنسبة (74%) في الأداء المهاري الهجومي وبقية معنوية.
 - ب. ساهمت القدرات الحركية والوظيفية بمهارة الدرجة بنسبة (56%) في الأداء المهاري الهجومي وبقية معنوية .
 - ج. ساهمت القدرات الحركية والوظيفية بمهارة التهديف بنسبة (52%) في الأداء المهاري الهجومي وبقية معنوية .
- 3- استنباط معادلة تنبؤية نهائية يمكن من خلالها التنبؤ بالمهارات الهجومية بدلالة اهم القدرات الحركية والوظيفية للاعبي كرة القدم لفئة المتقدمين.

4-2 التوصيات:

- وفقاً للنتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان تم وضع التوصيات الآتية :-
- 1- ضرورة اهتمام المدربين بالجانب الحركي والوظيفي كونهما احد المتطلبات الاساسية التي تؤثر في الأداء المهاري الرياضي .
 - 2- استخدام القدرات الحركية والوظيفية والمهارات الهجومية بشكل عام كمؤشرات يعتمد عليها في عملية الانتقاء والتصنيف الرياضي للاعبي كرة القدم .
 - 3- تعميم نسب المساهمة المستخلصة من البحث على بقية لاعبي كرة القدم في العراق .
 - 4- اعتماد المعادلة التنبؤية لغرض انتقاء وتصنيف اللاعبين ممن هم بأعمار (20-30) سنة .
 - 5- اجراء دراسة مشابهة لهذه الفئة العمرية للمناطق الوسطى والشمالية وكذلك دراسة مشابهة لفئات عمرية اخرى تضم جوانب الدراسة الحالية .



المصادر العربية:

- ❖ ثامر محسن (وآخرون): الاختبار والتحليل بكرة القدم، الموصل، مطبعة جامعة الموصل.
- ❖ حسام سعيد المؤمن: منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- ❖ زهير قاسم الخشاب وآخرون: تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم، جامعة الموصل، وقائع المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية في جامعات قطر، مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1990.
- ❖ زهير يحيى محمد علي: اثر استخدام اسلوب المنافسات الجماعية في تعلم عدد من المهارات الهجومية وفي تنمية القدرات الحركية لكرة السلة، (رسالة ماجستير)، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1997.
- ❖ محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- ❖ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج2، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- ❖ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- ❖ محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، القاهرة، 1998.
- ❖ وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002).
- ❖ وجيه محجوب واحمد بدري: اصول التعلم الحركي، الموصل، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2002.

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



الملاحق

(1) ملحق

يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	مكان العمل
1	حيدر مجيد شويح	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية / جامعة ميسان
2	مصطفى عبد الزهرة عبود	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية / جامعة ميسان

ملحق (2)

استمارة تسجيل البيانات

العدد الكلى: (80)

التاريخ:

اسم الاختبار:

اسم النادي:

[illegible]



اسهامات أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية في تعليم المهارات الحركية

أ.د علي سموم الفرطوسي أ. بوساق بدرالدين أ. عدة بن علي
الجامعة المستنصرية/العراق جامعة محمد بوضياف المسيلة/الجزائر جامعة محمد خيضر بسكرة/الجزائر

ali.smoom@yahoo.com

badrosp@hotmail.com

ملخص :

هدف البحث إلى التعرف على اسهامات أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية في تعليم المهارات الحركية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته وطبيعة البحث، وطبق البحث على عينة تكونت من (41) أستاذ من ثانوية ولاية المسيلة، وصممت استمارة استبانة لهذا الغرض واحتوت هذه الاستمارة على 4 محاور، وهي محور أسلوب الأمر ومساهمته في تعليم المهارات الحركية، أسلوب التدريس بالمهام و مساهمته في تعليم المهارات الحركية، أسلوب التبادلي و مساهمته في تعليم المهارات الحركية، أسلوب التبادلي و مساهمته في تعليم المهارات الحركية، وتضمنت المحاور على عدة عبارات، ولمعالجة البيانات إحصائيا، استخدم الباحث الرزمة الإحصائية (spss) كوسيلة إحصائية للتوصل إلى نتائج البحث، وبعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى اقتراح ما يلي :
يجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية اختيار الأسلوب التدريسي المناسب لتحقيق الأهداف المرجوة وهذا الاختيار يكون على أساس الوسائل البيداغوجية المتوفرة ومستوى التلاميذ .
ضرورة استخدام أساليب التدريس في جميع عمليات تعليم المهارات الحركية لما لها من فعالية وتأثير إيجابي على ذلك.
العمل على وضع دليل لمدرسي التربية البدنية والرياضية يكون مرشدا له ويساعده على تنفيذ الأسلوب الأنسب لتحقيق الأهداف المسطرة .
الكلمات الدالة: أساليب التدريس، التربية البدنية والرياضية، المهارات الحركية.

Summary

The objective of the research to identify the contributions of Physical Education and Sports teaching methods of teaching skills mobility, and use descriptive approach against aggressors researcher and the nature of the research, and applied research on the sample consisted of (41), Professor of a minor tear, and mandate form for this purpose is designed to identify this form contained on 4 axes, the axis of the method, and its contribution to the education of The kinesthetic skills method of teaching skills, functions and its contribution to the kinesthetic skills education, training method and its contribution to the kinesthetic teaching skills, exchange method and its contribution to the kinesthetic skills education, which included several words axes, in order to address the data statistically, the researcher used statistical package (spss) statistical means to reach the search results, after the analysis of the results reached by the researcher to propose the following:

- *must be professors of Physical Education and Sports, the selection of the appropriate teaching method to achieve the desired goals and this selection is based on the pedagogical means available and the level of the students.
- *teaching methods should be used in all the operations of the kinetic skills education for its effectiveness and impact positively on this.



*work on a guide for teachers of physical education and sports guide him, assisted by the implementation of the most appropriate method to achieve the goals the ruler.

Keywords: methods of teaching, Physical Education and Sports, The kinesthetic skills.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد حظيت التربية البدنية والرياضية باهتمام كبير بعد الاستقلال وصدرت مراسيم وأوامر بشأن تنظيمها وتسييرها وإدراجها ضمن البرنامج التربوي الشامل كمادة من المواد المقررة رسميا في التعليم الثانوي، حيث هذه الأخيرة تعد مرحلة هامة في حياة الفرد باعتبارها تواكب مرحلة المراهقة التي هي فترة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، حيث يصحبها تنظيم جيد في كثير من الأمور وبصفتها مادة تعليمية فإنها تهدف لتعليم النشاطات البدنية والرياضية كقاعدة تربوية. ولقد أولت الدولة الجزائرية اهتماما متزايدا بالتربية البدنية والرياضية إلى أنها أدرجت في الكثير من القطاعات، حيث سخرت الدولة إمكانيات كبيرة في سبيل الوصول بالنشاط الرياضي التربوي في مختلف المؤسسات التربوية إلى المستوى الذي يحقق ذلك النمو المتكامل لجميع التلاميذ كما قامت بالإصلاحات اللازمة لتطوير المناهج الدراسية، فكونت العديد من الإطارات والأساتذة ليتم الاعتماد عليهم في تحقيق الأهداف التربوية المرجوة.

ومن الأهداف العامة لبرامج التربية البدنية والرياضية هو تعلم وإتقان المهارات الحركية الخاصة بأنشطة المنهج، حيث أن هذه المهارات يتأسس عليها الوصول لأعلى المستويات الرياضية لأنه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للمتعلم، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنها لن تتحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يمارسه المتعلم.

ومن هذا المنطلق نجد أن معرفة المدرس لخطوات التعلم الحركي المتعلقة بأنشطة منهج التربية البدنية والرياضية تعتبر أساسا هاما وحيويا للمنهج، كما أن تعلم المتعلمين بعض المهارات الحركية، تعتبر تحقبا لهدف من أهداف منهج التربية البدنية والرياضية وبرامجه في مرحلة التعليم الثانوي. والشئ المعروف عن التدريس هو أنه من ضروريات العمل التربوي، وتعد أساليب التدريس إحدى المحاور الأساسية لعملية التدريس الفعال، ومع ذلك فإنها تختلف من أستاذ إلى آخر، لأن لكل أستاذ طريقته الخاصة ومنهجه وأسلوبه في التدريس، وكما أن لكل مادة تعليمية من المواد التي تعتنى بالفرد عقلا وجسما وطرقا وأساليب للتدريس، وهذه الأخيرة يكون استخدامها الأمثل يعد ضرورة ملحة لنجاحها، ومع ذلك لا يوجد أسلوب محدد يمكن تفضيله عما سواه من الأساليب التدريسية على اعتبار أن مسألة تفضيل أسلوب تدريسي على آخر تظل مرهونة بالمدرس نفسه.

ولهذا ارتأينا طرح تساؤلنا على النحو التالي:

هل تساهم أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية في تعليم المهارات الحركية. ؟

2-1 مشكلة البحث:

الأسلوب مرتبط ارتباطا وثيقا بالخصائص والسمات الشخصية للمعلم، و يتغير من شخص لشخص. وان التربية البدنية والرياضية هي العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الاداء الانساني من خلال وسيط هو الانشطة البدنية المختارة لذلك تركزت مشكلة بحثنا حول مدى اهمية تنوع اساليب التدريس ومدى اسهام كل اسلوب في حصة التربية الرياضية على السلوك والتعلم .

3-1 هدفا البحث:

- التعرف على الأساليب المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.



- التعرف على الأسلوب الأكثر استعمالاً من طرف الأساتذة في تعليم المهارات الحركية.

1-4-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: اساتذة التربية البدنية في المرحلة الثانوية ولاية المسيلة 2018 .

1-4-2 المجال الزماني: للمدة من 2018/3/2 ولغاية 2018/6/12.

1-4-3 المجال المكاني: المدارس الثانوية في ولاية المسيلة .

1-5 تحديد المفاهيم والمصطلحات:

مفهوم أساليب التدريس:

الأسلوب: هو " مجموعة من المهام والقوانين و الإجراءات التي تشتمل على خبرة تعليمية مترابطة منطقياً (5: 105) . وبالتالي فالأسلوب عملية منظمة وتهدف إلى تحقيق مجموعة من الأهداف معلنة عنها مسبقاً.

ويرى غوتيه " أن الأسلوب هو التعبير عما في داخل الإنسان (10: 12) . ومن خلال تحليل التعاريف السابقة يتبين أن الأسلوب مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالخصائص والسمات الشخصية للمعلم، ويتغير من شخص لشخص.

التربية البدنية والرياضية :

يرى ويست وبوتشر wvest bocher: ان التربية البدنية والرياضية هي العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الاداء الانساني من خلال وسيط هو الانشطة البدنية المختارة لذلك (1: 29) . مفهوم المهارة: "هي القدرة على أداء عمل معين أو مجموعة من الأعمال بشكل متناسق، تعمل فيه مجموعة من عضلات الجسم كاستجابة لمثير خارجي بحيث يشكل هذا العمل نمطاً مميزاً يهدف إلى إحداث تغيير مطلوب مع الاقتصاد في الوقت والجهد وما يستخدم من موارد" (3: 176) . المهارات الحركية: المهارة الحركية هي ثبات الحركة واليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح (12: 17) .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: أن لكل بحث منهجاً خاصاً يتبع لحل مشكلته، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمّاً بواسطة جمع البيانات والمعلومات المقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة" (9: 278)، كما أن طبيعة مشكلة البحث حددت نوع الدراسة الوصفية بالأسلوب المسحي .

2-2 مجتمع البحث وعينته: ان عينة البحث هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل، " فهي دراسة حالة جزء معين او نسبة معينة من افراد المجتمع الاصلي ثم ينتهي ذلك بتعميم نتائجه على المجتمع كله" (11: 213) .

إن موضوع الدراسة متعلق بأساليب تدريس التربية البدنية والرياضية ومساهمتها في تعليم المهارات الحركية، وبالتالي فإن مجتمع البحث يمثل جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي في ولاية المسيلة، وبلغ عددهم 181 أستاذاً.

واستعمال العينة في البحوث يسمح بالاقتصاد في الجهد والوقت معاً، كما أن هناك حد أدنى في البحوث الوصفية لاختيار العينة وهي 10% من المجتمع الكلي، وتكونت عينة الدراسة على 41 أستاذاً في التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

2-2-1 عينة البحث الاستطلاعية (تجريب الاستبيان): تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (25) مدرساً، إذ تم اختيارهم عمدياً من مجتمع الاصل وقام بتجربة أداة القياس في الدراسة الاستطلاعية وأجراء المعاملات العلمية للاختبارات، لتشكل نسبة مئوية مقدارها (13.81%) .



2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة: يذكر فؤاد وآمال " أن هذه جميعها وغيرها ليست إلا أدوات يستخدمها الباحثون في الحصول على بياناتهم والتي تؤلف مكوناً أساسياً من مكونات المنهج" (7: 131)، وقد استخدم الباحثون الاستبيان المرفق ملحق (1) لاستكمال اجراءات البحث .

2-4 الأسس والمعاملات العلمية:

2-4-1 الصدق: استخدم الباحثون الصدق الظاهري من خلال استمارة الاستبانة التي وزعت على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (15) خبيراً، لاستطلاع آرائهم في قدرة الاستبيان لقياس ما وضع من أجله وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين نسبة اتفاق الخبراء (صدق المحتوى) لاختبارات البحث وقيمة (كا²)

ت	الاختبار	الموافقون	غير الموافقون	النسبة المئوية	قيمة (كا ²) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
1	الجري بالكرة (الدرجة) بين الشواخص المتعرجة ثم التهديد	15	0	100%	15	0.00	معنوي

2-4-2 ثبات الاختبار: يفسر (زكريا محمد الظاهر وآخرون 2002) (الثبات) بان درجات الفرد لا تتغير جوهرياً بتكرار اجراء الاختبار ويعبر عنه احصائياً، بأنه معامل ارتباط بين درجات الافراد بين مرات اجراء الاختبار المختلفة، وأن ثبات الاختبار يعني أن الاختبار موثوق به ويعتمد عليه (2: 140).

ولمعرفة مدى استقرار القياس قام الباحثون بإيجاد الثبات بطريقة التجزئة النصفية، اذ تم تطبيق الاختبار على العينة ثم تم استخراج معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط، اذ اظهرت النتائج امل ثبات عالية (0.84) من خلال ملاحظة قيم الدلالة (0.032) والتي هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير الى معنوية الارتباط .

2-4-3 موضوعية الاختبار: موضوعية الاختبار تعني " التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الذاتية فيما يصدر من الحكام" (8: 131).

وقد اعتمد الباحثون الأرقام كحصيلة لنتائج الاستبيان، فالأرقام استخرجت بطريقة دقيقة وسهلة لتنزيل الدرجات فضلاً عن عدم التحيز لذا تعد الاختبار قيد الدراسة ذات موضوعية عالية .

2-5 التجربة الرئيسية: في إطار تحديد موضوع الدراسة تحديداً دقيقاً، وسعياً من جماعة البحث للانطلاق في دراسة موضوع ميداني قابل للبحث والتحليل تم صياغة استمارة الدراسة الاستطلاعية وقد تم التحديد النهائي لها يوم ماي 2018 وبعد ذلك تم توزيعها على عينة عشوائية من 88 أستاذ في التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي من نفس مجتمع الدراسة عبر ثانويات ولاية المسيلة، والهدف من هذه الدراسة هو التعرف على مساهمة أساليب التدريس في تعليم المهارات الحركية، وكذلك التأكد من ملائمة تطبيق إجراءات البحث في حدود الإمكانيات المتاحة، والتعرف على أهم الصعوبات المتوقعة مواجهتها عند تطبيق البحث و معرفة الزمن المناسب وأدوات القياس اللازمة لإجراء الدراسة، وبعد عملية استرجاع الاستمارات وجمع البيانات الإحصائية، تم تفرغ وتحليل نتائجها، وقد صممت الاستجابات على الأداة على أساس طريقة ليكرت (Likert) بحيث يجب المفحوص عن كل عبارة من عبارات الاستبيان بأحد الخيارات الثلاثة التالية: (مهم جداً-مهم-غير مهم) وهذا يمكن عرض.

2-6 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) في جهاز الحاسوب الالكتروني لمعالجة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف البحث:



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

المحور الأول: يساهم أسلوب الأمر في تعليم المهارات الحركية.
السؤال رقم (01): توضيح الأهداف وأولويات التعلم.
الجدول 01: توضيح الأهداف وأولويات التعلم.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	عند مستوى الدلالة 0.05 دال إحصائياً
مهم جداً	35	85.4%	50.53	5.99	02	
مهم	5	12.2%				
غير مهم	1	2.4%				
المجموع	41	100%				

التحليل الإحصائي:

حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول (01)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة كا² الجدولة تساوي 5.99 وكا² المحسوبة 50.53، وبالتالي كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. بأن الأسلوب الأمري يستخدم لتوضيح الأهداف وأولويات التعلم.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن الأسلوب الأمري يستخدم لتوضيح الأهداف وأولويات التعلم، فدور المعلم هو وضع الهدف ودور التلميذ هو تطبيق ما يريد .
المحور الثاني: يساهم أسلوب التدريس بالمهام في تعليم المهارات الحركية.
السؤال رقم (07) : يساعد التلاميذ على تجاوز الصعوبات في تطبيق التمارين.

الجدول (07): يوضح مساعدة أسلوب التدريس بالمهام التلاميذ على تجاوز الصعوبات .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	عند مستوى الدلالة 0.05 دال إحصائياً
مهم جداً	34	82.9%	45.41	5.99	02	
مهم	4	9.8%				
غير مهم	3	7.3%				
المجموع	41	100%				

التحليل الإحصائي:

حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (07)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة كا² الجدولة تساوي 5.99 وكا² المحسوبة 45.41، وبالتالي كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. بأن أسلوب التدريس بالمهام يساعد التلاميذ على تجاوز الصعوبات في تطبيق التمارين.

الاستنتاج:

نستنتج أن أسلوب التدريس بالمهام يساعد التلاميذ على تجاوز الصعوبات في تطبيق التمارين، بل حتى في سرعة استيعابهم للتمرين، وفي هذا الأسلوب يشعر التلميذ بمسؤولية على عبئه من خلال جوانب تطبيق التمرين.

المحور الثالث: يساهم أسلوب التبادلي في تعليم المهارات الحركية.

السؤال رقم (13) : إعطاء النقاط الهامة لكل تمرين.



جدول (13): يوضح إعطاء النقاط الهامة لكل تمرين

دال إحصائي	عند مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
	0.05				97.6%	40	مهم جدا
		01	3.84	37.09	2.4%	01	مهم
					00%	00	غير مهم
					100%	41	المجموع

التحليل الإحصائي:

حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول (13)، تحت درجة حرية $n=1$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 3.84 و $كا^2$ المحسوبة 37.09، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. بأن للأسلوب التبادلي هو إعطاء النقاط الهامة لكل تمرين.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن إعطاء النقاط الهامة لكل تمرين مهم في حصة التربية البدنية والرياضية أثناء التعلم الحركي، و يقوم المعلم بشرح المهارة شرحا وافيا.
المحور الرابع: يساهم أسلوب التدريبي في تعليم المهارات الحركية.
السؤال رقم (19): إعطاء المتعلم فترة مناسبة للممارسة.

الجدول (19): يوضح إعطاء المتعلم فترة مناسبة للممارسة

دال إحصائي	عند مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
	0.05				80.5%	33	مهم جدا
		02	5.99	41.17	12.2%	5	مهم
					7.3%	3	غير مهم
					100%	41	المجموع

التحليل الإحصائي:

حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول (19)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 41.17، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. بأن للأسلوب التدريبي لا يعطي للمتعم فترة مناسبة للممارسة.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

نستنتج من خلال ما سبق أن إعطاء المتعلم فترة مناسبة للممارسة مهم أثناء التعلم الحركي، لأنه من خصائص الأسلوب التدريبي "إعطاء وقت كاف للتلميذ ليؤدي عملا فرديا خاصا".

1-4 الاستنتاجات:

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاستبيان تبين للباحث اسهامات أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية في تعليم المهارات الحركية حيث:

- 1- يساهم أسلوب التدريس الأمري في تعليم المهارات الحركية.
- 2- يعد الأسلوب الأمري من بين الأساليب التي تعتمد على جهود الأستاذ وحده الذي يقوم باتخاذ جميع قرارات عملية التدريس، فأثناء حصة التربية البدنية والرياضية يعطي الأستاذ كل الأوامر، إذ يقوم المدرس باتخاذ جميع القرارات سواء من تخطيط، تنفيذ وتقويم، ويكثر من التصحيحات والأوامر للتطبيق الجيد لأداء المهارات الحركية، هذا من ناحية الأستاذ أما من



ناحية المتعلم فهو يؤدي ما عليه أي يتابع ويطيع وبالتالي فإن للأسلوب الأمري مساهمة في تعليم المهارات الحركية .

3-يساهم أسلوب التدريس بالمهام في تعليم المهارات الحركية.
4-كذلك من بين الأساليب التي يستعملها أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية والتي تؤثر على المهارات الحركية، أسلوب التدريس بالمهام هو أسلوب يعتمد على ترك التلاميذ وتحفيزهم وتشجيع مشاركتهم أثناء الحصة على القيام بالتمارين، والتي تنمي الفرديات الخاصة بهم وهذا ما يؤدي أيضا إلى علاقة جيدة بين التلميذ والأستاذ وكذلك إلى معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ.

5- يساهم أسلوب التدريبي في تعليم المهارات الحركية. بالإضافة إلى الأساليب التي يستعملها أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء تعليم المهارات الحركية الأسلوب التدريبي، وهذا الأخير يسمح بانتقال جملة من القرارات في مراحل محددة من الدرس إلى التلميذ، بالإضافة إلى أنه يتحرك بين التلاميذ لمتابعة الأداء وإعطاء التغذية الراجعة، وبالتالي تنتج إليه "مواقف وعلاقات جديدة بين التلاميذ أنفسهم أو بين التلميذ والأعمال التي يؤديها، أو بين المعلم والمتعلم".

6- يساهم أسلوب التبادلي في تعليم المهارات الحركية. بالإضافة إلى الأساليب السابقة هناك أيضا الأسلوب التبادلي الذي يمكن استخدامه بصورة فعالة مع التلاميذ حيث يفتح المجال أمامهم في اخذ القرارات، ويعتمد الأستاذ في هذا الأسلوب بالتغذية الراجعة بصورة واسعة وبالتالي يكون هناك تأثير مباشر على عملية التعلم وعملية تحقيق أفضل نتائج، ومن مميزات هذا الأسلوب يؤدي إلى توطيد العلاقات بين التلاميذ والأستاذ وبين التلاميذ أنفسهم، ويساعد على تحليل الحركة بشكل دقيق وملاحظتها عند المؤدي وبالتالي لهذا الأسلوب مساهمة في تعليم المهارات الحركية.

وأخيرا نستنتج: أن لأساليب تدريس التربية البدنية والرياضية اسهامات في تعليم المهارات الحركية .
4-2 التوصيات و الاقتراحات:

- يجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية اختيار الأسلوب التدريسي المناسب لتحقيق الأهداف المرجوة وهذا الاختيار يكون على أساس الوسائل البيداغوجية المتوفرة ومستوى التلاميذ.
- ضرورة استخدام أساليب التدريس في جميع عمليات تعليم المهارات الحركية لما لها من فعالية وتأثير إيجابي على ذلك.
- العمل على وضع دليل لمدرسي التربية البدنية والرياضية يكون مرشدا له ويساعده على تنفيذ الأسلوب الأنسب لتحقيق الأهداف المسطرة .
- إلزامية تجهيز المؤسسات التعليمية بمتطلبات العمل الرياضي من أدوات وأجهزة ومنشآت ، وضرورة التأكيد على توفير الأجهزة البيداغوجية التي تؤدي إلى تحسين الممارسة الرياضية في المدارس.
- تنظيم المنافسات داخل وخارج المؤسسات (بين الأقسام والمؤسسات) لها أثر إيجابي على التلاميذ.
- يجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية ضرورة تنويع أساليب التدريس بتنوع الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية للحصول على نتائج تعليمية مختلفة.



المراجع والمصادر بالعربية:

- 1- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1999 .
- 2- زكريا محمد الظاهر (وآخرون): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط1: (عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة والنشر، 2002) .
- 3- سميرة البدري: "مصطلحات تربوية ونفسية"; ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان: 2005.
- 4- عبد الله عبد الرحمن الكندري ومحمد عبد الدايم؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم، ط2: (الكويت، مطبعة الفلاح، 1999).
- 5- عزو إسماعيل عفانة - جمال عبد ربه الزعانين: "التعلم في مجموعات"; ط1، دار المسيرة، عمان: 2008.
- 6- عطاء الله أحمد: تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات (1) الأساسية في الكرة الطائرة " رسالة دكتوراه غير منشورة " جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، 2004.
- 7- فؤاد أبو حطب وآمال صادق: مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي: القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 2010.
- 8- قيس ناجي وبسطويسي احمد؛ الاختبار ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).
- 9- كاظم كريم رضا الجابري؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، بغداد، مكتب النعيمي، 2011.
- 10- معمر حجيح: "استراتيجية الدرس الأسلوبى"; بدون طبعة، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، عين مليلة: 2007.
- 11- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1988).
- 12- وجيه محجوب: "التعليم الحركى وجدولة التدريب، مكتبة العادل للطباعة المحلية، بغداد، 1989.



ملحق (1)

استمارة استبيان موجهة لأساتذة التعليم الثانوي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة

غير مهم	مهم	مهم جدا	العبارات
			الأسلوب الأمري
			توضيح الأهداف وأولويات التعلم
			يؤخذ بعين الاعتبار لفروق الفردية
			ينمي روح الملاحظة عند التلاميذ
			يعطي الفرصة لتلميذ للمشاركة في اتخاذ القرار
			تسهيل الاتصال بين التلاميذ
			ينمي روح الجماعة لدى التلاميذ
			أسلوب التدريس بالمهام
			يساعد التلاميذ على تجاوز الصعوبات في تطبيق التمارين.
			عملية التقويم التي يقوم بها الطالب نفسه.
			ترك التلاميذ وتحفيزهم على القيام بالتمارين
			يراعي للفروق الفردية بين التلاميذ
			تشجيع مشاركة كل التلاميذ في الحصة
			ينمي روح المسؤولية عند التلاميذ
			الأسلوب التبادلي
			إعطاء النقاط الهامة لكل تمرين.
			مشاركة جميع المتعلمين في إعطاء التغذية الراجعة.
			يساهم في تطور العلاقات الاجتماعية بالآخرين.
			يراعي للفروق الفردية بين التلاميذ.
			تعويد التلميذ على المنافسة.
			إعطاء واستقبال تغذية راجعة مباشرة.
			الأسلوب التدريبي
			إعطاء المتعلم فترة مناسبة للممارسة.
			يوفر للمدرس الوقت الكافي لإعطاء التغذية الراجعة.
			يوفر لتلميذ الوقت الكافي للعمل الفردي.
			يكثر من التصحيحات والأوامر للتطبيق الجيد للتمارين.
			يعتبر أفضل الطرائق التي تراعي زيادة وقت التطبيق.

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير استخدام تمارينات تأهيلية لزيادة مرونة مفصل الرسغ للاعب الملاكمة الناشئين

ا.م.د صفاء عبد الوهاب اسماعيل

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م دنيا عبد المنعم

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م حسين علي فقير مبارك

كلية بلاد الرافدين الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

safaaismaeel@gmail.com

ملخص البحث

يساعد تطبيق تمارينات التأهيل الى تعجيل الشفاء والتخلص من الالم لأنه يهيئ للأنسجة المصابة الوسط المناسب للعودة الى الحالة الطبيعية، وسرعة وصول الدم الوارد الى المكان المصاب مما يساعد الى تغذية الأنسجة المصابة ويرفع درجة حرارة الأنسجة المحيطة للتخلص من مخلفات الأنسجة الميتة والتالفة والتكلسات جراء الاصابة مما يساعد على زيادة مرونة العضلات والمفاصل وارتفاع عمليات تدفق الدم ووصول المواد الغذائية لبناء الأنسجة التالفة والرجوع الى الحركة الطبيعية في اسرع وقت ممكن .

والتأهيل الحركي يجمع بين التمارينات البدنية ووسائل العلاج الاخرى وحمامات الساونا والتلجية وتمارين المرونة والاطالة لاستعادة مستوى الاداء المثالي لذلك فالتأهيل جانب مهم في العلاج وان اختيار المنهج الغير مناسب لنوعية الاصابة وشدها يمكن ان يؤثر على سرعة الشفاء ومن ثم العودة الى الملاعب بأسرع ما يمكن وقد ظهرت من خلال الفحوصات السريرية أن عودة اللاعب الى ممارسة اتمام المنهج التأهيلي المناسب يمكن ان يؤدي الى تكرار الاصابة في المستقبل. وتكمن اهمية البحث في التعرف على اثر استخدام تمارينات المرونة في استعادة الحركة الطبيعية الى مفصل الرسغ والعودة الى الحركة الطبيعية .

اما مشكلة البحث وتكمن في قلة وعدم استخدام تمارينات الاطالة والمرونة لمفصل الرسغ بعد اصابة في المفصل نتيجة للكم الغير صحيح اثناء التدريب على اكياس الملاكمة، مما يؤدي الى تقييد في حركة مفصل الرسغ نتيجة الاصابة وضمور في العضلات المحركة للرسغ، وكما توصل اليه الباحثان الى النتائج التالية، ان التمارينات التأهيلية ساعدت على زيادة المدى الحركي من خلال ازالة التكلسات وزيادة الدم الوارد للمفصل زيادة مطاطية العضلات العاملة والتي تساعد على حركة مفصل الرسغ .

الكلمات المفتاحية: تمارينات تأهيلية، مرونة، مفصل الرسغ، ملاكمة .

Abstract

The application of rehabilitation exercises to accelerate the healing and get rid of pain because it provides the infected tissues with suitable means to return to its normal condition, and the speed of blood arrival to the injured place, which helps to feed the infected tissues and raise the temperature of the surrounding tissues to get rid of dead and damaged tissues and damaged and calcification by injury, which helps to increase the flexibility of muscles and joints and to increase high nutrient access processes to build damaged tissue and return to normal movement as soon as possible.

Rehabilitation exercises combines between physical exercises and other means of treatment and sauna baths to restore the level of ideal performance. So rehabilitation is an important aspect of treatment and the selection of inappropriate method for the type of injury and its force can affect the speed of recovery and then return to the stadiums as soon as possible. It has been



showed through clinical tests that the return of the player to the practice of completing the appropriate rehabilitation approach can lead to recurrence of injury in the future. The importance of research is to identify the effect of using flexibility exercises in restoring normal movement to the wrist joint.

The research problem is the lack and not using exercises for stretching and flexibility of the wrist joint after a joint injury due to incorrect punching during the training on the bags of boxing. This leads to a restriction in the movement of the wrist as a result of injury and weakness of muscles moving the wrist. The researchers also found the following results: the rehabilitation exercises helped to increase the movement range by removing the calcification and increasing the blood contained in the joint and increasing flexible working muscles which help to move the wrist joint.

Keywords: rehabilitative exercises, flexibility, wrist joint, boxing.

1-المقدمة:

تعد الرياضة في وقتنا الحاضر مقياساً للتطور الحاصل في البلدان بكل مدياته الحضارية والاجتماعية، إذ ان الفعاليات الرياضية أحد اهم الاسباب للتعبير عن الذات فضلاً عن استقطابها لشريحة كبيرة من المجتمع لما تحتويه من اثاره وممتعة.

ان التقدم والتطور الكبير في العلوم والمجالات كافة أدى إلى التقدم العالي في العلوم الأخرى المتعلقة بالعلوم الرياضة، لما لهذه العلوم من علاقة كبيرة في النشاط الرياضي الذي يؤثر وبشكل مباشر على تطور النظم والأجهزة الحيوية للرياضي وفقاً للفعالية الممارسة وخاصة في مجال الطب الرياضي وإعادة التأهيل الذي شهد تطوراً كبيراً لإعادة اللاعبين المصابين إلى ممارسة الفعاليات الرياضية ولتجنب تكرار الإصابة مرة أخرى.

ان ممارسة الفعاليات الرياضية تحدث ضغطاً كبيراً على العضلات والأربطة والمفاصل، الذي يؤدي بدوره إلى الإصابة بكل اشكالها وفي مختلف أجزاء الجسم وبحسب متطلبات وتأثير الفعاليات الرياضية الممارسة نتيجة الاحتكاك المباشر والمستمر بين اللاعبين، وسرعة اللعبة، وخصوصيتها. ومن هذه الاصابات اصابة مفصل الرسغ التي تحدث نتيجة التركيب الصعبة والمعقدة لليد وكثرة العظام الصغيرة والمفاصل فيها وكثرة الاحتكاك مع المنافس والسرعة التي تتمتع بها لعبة الملاكمة ولهذا فان تأهيل اللاعب المصاب ذو أهمية كبيرة جداً في أعادته الى الملاعب ومنع الإصابة والمحافظة على صحته ولياقته، وتمنع مايسببه الرقود الطويل من مضاعفات على الأجهزة التنفسية، والدورية، والعظمية، والعضلية، والعصبية وكذلك ما يحدث لحالة اللاعب النفسية، ويساعد تطبيق العلاج الطبيعي (التأهيل) على سرعة الشفاء، لانه يساعد على توفير البيئة والوسط المناسب للتأهيل، وسرعة الدم الوارد الى مكان الإصابة ليساعد على توارد المواد الغذائية اللازمة لبناء الانسجة المتمزقة والتالفة الميتة والتكلسات التي توجد داخل المفاصل والتي بدورها تؤثر بشكل مباشر او غير مباشر على اعاقه الحركة الطبيعية للمفصل وعدم اداء الحركة بالشكل الطبيعي لها ويساعد على رفع درجة حرارة المفصل والمنطقة المصابة والانسجة للتخلص من الالم والتقلص العضلي بما يساعد على ارتخاء العضلات وارتفاع مستوى التفاعلات الايضية (اسامة رياض، 1999: 130)، ومفهوم التأهيل الرياضي شامل وجامع بين التمرينات البدنية ووسائل العلاج الاخرى كالمساج وحمامات الساونا والتدليك لاستعادة الاداء الحركي الى الشكل الطبيعي، لذلك التأهيل جانب مهم من العلاج وان اختيار المنهج الغير مناسب لنوعية الإصابة وشدها يمكن ان تؤثر على عملية اعادة الشفاء بأسرع وقت ممكن وكما ظهرت من خلال ال فحص السريري ان عودة اللاعب الى ممارسة الحركة الطبيعية، والنشاط الرياضي قبل انتهاء المنهج التأهيلي يمكن ان يتم تكرار الإصابة الى اللاعب مستقبلاً وبعض الاحيان



حدوث مضاعفات مزمنة ومن صعب استعادة الشفاء في قت قصير وبعض الاصابات اذا تم تكرارها يحتاج الى عملية تدخل جراحي لها مستقبلا.
ومن هذا تكمن اهمية البحث في التعرف على تأثير تمرينات التأهيلية المعدة في زيادة مرونة مفصل الرسغ سرعة الشفاء عن طريق زيادة مرونة مفصل الرسغ .
ما مشكلة البحث وتكمن في وجود لاعبين في لعبة الملاكمة مصابين في مفصل الرسغ من فئة الناشئين ومن خلال ملاحظة الباحث عند اداء اللاعبين في حركة اللكم غير طبيعية نتيجة اللكم الخطأ على الكيس مما يؤدي قلة في المدى الحركي لمفصل الرسغ وكذلك وعدم استخدام تمرينات الاطالة والمرونة لمفصل الرسغ بعد اصابة في المفصل نتيجة اللكم الغير الصحيح اثناء التدريب على اكياس الملاكمة، مما يؤدي الى تقييد في حركة مفصل الرسغ نتيجة الاصابة وضمور في العضلات المحركة للرسغ .ويهدف البحث الى تعرف على اثر استخدام التمرينات التأهيلية في زيادة مرونة مفصل الرسغ للأعلى والاسفل واليمين واليسار وذلك في تسريع عملية الشفاء .
اما فروض البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث: شملت المجال البشري، يمثل ملاكمين الناشئين في قضاء المقدادية البالغ عددهم 10 ملاكمين تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

المجال الزماني: 2018/7/15 الى 2018/8/1.

المجال المكاني: نادي زهيرات الرياضي- قضاء المقدادية

2- منهج البحث واجراءاته:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث: أختار الباحثان عينه بحثه بالطريقة العمدية من اللاعبين الشباب في لعبة الملاكمة المصابين في مفصل الرسغ في قضاء المقدادية في محافظة ديالى من أصل (18) .
تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة 5 ملاكمين مصابين.

الجدول (1)

يبين متوسط الرتب ومجموع الرتب للاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الاختبارات	المجموعة	N	متوسط الرتب	مجموع الرتب
اختبار رفع رسغ الى الاعلى	تجريبية	5	5.00	25.00
	ضابطة	5	6.00	30.00
اختبار ثني رسغ الى الاسفل	تجريبية	5	4.80	24.00
	ضابطة	5	6.20	31.00
اختبار ثني رسغ للخارج	تجريبية	5	5.50	27.50
	ضابطة	5	5.50	27.50
اختبار ثني رسغ للداخل	تجريبية	5	5.50	27.50
	ضابطة	5	5.50	27.50



الجدول (2)

يبين قيم مان وتني وولكوكسن بين المجموعتين التجريبي والضابطة في الاختبارات القبلية

الاختبارات	اختبار رفع رسغ الى الاعلى	اختبار ثني رسغ الى الاسفل	اختبار ثني رسغ للخارج	اختبار ثني رسغ للدخل
قيمة مان وتني	10.000	9.000	12.500	12.500
قيمة ولوكوكسن	25.000	24.000	27.500	27.500
Z	-.527	-.738	.000	.000
نسبة الخطأ	.598	.461	1.000	1.000
القرار الإحصائي	غير معنوي	غير معنوي	غير معنوي	غير معنوي

2-3 الاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث: لغرض الوصول الى افضل النتائج ودعم البحث قام الباحثون باستخدام الأدوات والوسائل الضرورية "ادوات البحث هي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة بحث مهما كانت ادوات او بيانات او أجهزة (محجوب، 1993: 33). واهم الاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث هي:

جهاز حاسوب (Acer)، اقراص ليزرية (CD) العدد/2، اداة قياس زوايا مفصل الرسغ (المنقلة). الفريق العمل المساعد، مستند على شكل حرف (L). المصادر العلمية. الاختبارات والقياس. الملاحظة العلمية. المقابلات الشخصية. منقلة لقياس الزوايا.

2-4 خطوات الاختبارات الخاصة بتحديد الإصابة: بالنظر لأهمية الموضوع من حيث تحديد الإصابة كان لابد من الاطلاع على المصادر المتعلقة بالموضوع فضلا عن المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث مع ذوي الاختصاص، قام الباحث بإعداد مجموعة من الاختبارات الخاصة والتي يمكن الاعتماد عليها لمعرفة الإصابة، ثم توصل الباحث إلى الاساليب التي يمكن الاعتماد عليها للوصول اهداف البحث ومنها:

2-4-1 ثني الرسغ لأسفل والكف لأسفل (حمدي احمد: 121):

الغرض من الاختبار: قياس مرونة مفصل الرسغ.

الأدوات المستخدمة:

1-منضدة، 2- جينو ميتر، 3- شريط لاصق لوضع علامات مرجعية، 4- كرسي، 5- استمارة تسجيل. مواصفات الاداء: يجلس المختبر مع وضع العضد والساعد على المنضدة بزاوية 90 درجة والكف لأسفل مع ملاحظة أن يكون رسغ اليد حر الحركة لأعلى ولأسفل، يتم وضع العلامات المرجعية على ذراع المختبر لتثبيت الجهاز عليها كما في الصورة يقوم المختبر بثني الرسغ لأسفل أقصى مدى ممكن والثبات في هذا الوضع.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل الزاوية التي حققها المختبر من خلال قراءة الجينو ميتر

2-4-2 اختبار ثني الرسغ لأسفل والكف عاليا (مصدر سبق ذكره: 123):

الغرض من الاختبار قياس مرونة مفصل الرسغ.

الأدوات والأجهزة:

منضدة، 2- جينو ميتر، 3- شريط لاصق لوضع علامات مرجعية، 4- كرسي، 5- استمارة التسجيل. مواصفات الاداء: يجلس المختبر مع وضع العضد والساعد على المنضدة بزاوية 90 درجة والكف لأعلى مع ملاحظة أن يكون رسغ اليد حر الحركة لأعلى ولأسفل، يتم وضع العلامات المرجعية على ذراع المختبر لتثبيت الجهاز عليها كما في الصورة يقوم المختبر بثني الرسغ لأسفل أقصى مدى ممكن والثبات في هذا الوضع.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل الزاوية التي حققها المختبر من خلال قراءة الجينو ميتر.



2-4-3 ثني الرسغ للخارج (مصدر سبق ذكره: 124):

الغرض من الاختبار: قياس مرونة مفصل الرسغ
الأدوات والأجهزة:

1-منضدة، 2-جينيوميتر، 3-شريط لاصق لوضع علامات مرجعية 4-كرسي، 5-استمارة التسجيل.
مواصفات الأداء: يجلس المختبر مع وضع العضد والساعد على المنضدة بزاوية 90 درجة، يتم وضع
العلامات المرجعية على ذراع المختبر لتثبيت الجهاز عليها كما في الصورة يقوم المختبر بثني الرسغ
للخارج أقصى مدى ممكن والثبات في هذا الوضع .
طريقة التسجيل: يتم تسجيل الزاوية التي حققها المختبر من خلال قراءة الجينيوميتر .

2-4-4 ثني الرسغ للداخل (نفس المصدر: 124):

الغرض من الاختبار: قياس مرونة مفصل الرسغ.
الأدوات والأجهزة:

1-منضدة، 2- جينيوميتر، 3-شريط لاصق لوضع علامات مرجعية، 4-كرسي، 5-استمارة التسجيل.
مواصفات الأداء: يجلس المختبر مع وضع العضد والساعد على المنضدة بزاوية 90 درجة، يتم وضع
العلامات المرجعية على ذراع المختبر لتثبيت الجهاز عليها كما في الصورة يقوم المختبر بثني الرسغ
للداخل أقصى مدى ممكن والثبات في هذا الوضع .
طريقة التسجيل: يتم تسجيل الزاوية التي حققها المختبر من خلال قراءة الجينيوميتر.

2-5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية على اثنين من الرياضيين الذين
يعانون من إصابة في مفصل الرسغ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو الوقوف على الأخطاء
التي تقع عند جراء التجربة الرئيسية، وكذلك من خلال التجربة الرئيسية تم توزيع الفريق العمل المساعد
وكذلك طريقة التسجيل وتحضير الأدوات اللازمة للاختبارات .

2-6 التجربة الرئيسية:

في التجربة الرئيسية قام الباحثون بما يلي:

اعطاء تمرينات تأهيلية (المرونة) لمدة (46) د ولمرة واحدة في اليوم ولمدة 15 يوم مستمرة، تم
اعطاء التمرينات للمجموعة التجريبية والبالغ عددهم خمسة مصابين بداية الامر يدهن المفصل
بواسطة زيت الزيتون بعدها يدلك بواسطة التدليك الدائري حول المفصل لمدة 5 د وثم يضع الذراع في
الماء الدافئ لمدة 3 د ومن ثم تدلك بالزيت لمدة 5 د ومن ثم تعطى تمرينات بدنية لمدة 5د، يتكرر كل
تمرين بدني 5 تكرارات مدة كل تكرار 3 د، ومن ثم يتكرر البرنامج مرة اخرى.

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية:

الجدول (3)

يبين الاوساط والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

N	الوسط	الانحراف	أقل قيمة	أعلى قيمة	
قبلي	62.4000	4.82701	55.00	66.00	اختبار رفع رسغ الى الاعلى
بعدي	72.2000	1.92354	70.00	75.00	
قبلي	28.8000	3.27109	24.00	33.00	اختبار ثني رسغ الى الاسفل
بعدي	24.2000	4.08656	20.00	29.00	
قبلي	63.8000	4.08656	59.00	68.00	اختبار ثني رسغ للخارج
بعدي	73.2000	2.28035	70.00	76.00	
قبلي	29.0000	1.58114	27.00	31.00	اختبار ثني رسغ للداخل
بعدي	24.2000	3.76829	20.00	30.00	



الجدول (4)

يبين قيم ولكوكسن بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

اسم الاختبار	اختبار رفع رسغ الى الاعلى	اختبار ثني رسغ الى الاسفل	اختبار ثني رسغ للخارج	اختبار ثني رسغ للداخل
Z	-2.023(a)	-2.032(a)	-2.032(a)	-2.023(a)
نسبة الخطأ	.043	.042	.042	.043
القرار الإحصائي	معنوي	معنوي	معنوي	معنوي

2-3 عرض نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية:

الجدول (5)

يبين الاوساط والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	N	الوسط	الانحراف	أقل قيمة	أعلى قيمة
اختبار رفع رسغ الى الاعلى	قبلي	86.8000	2.16795	85.00	90.00
	بعدي	97.4000	1.34164	96.00	99.00
اختبار ثني رسغ الى الاسفل	قبلي	48.6000	1.94936	46.00	51.00
	بعدي	35.0000	1.58114	33.00	37.00
اختبار ثني رسغ للخارج	قبلي	63.6000	2.70185	60.00	67.00
	بعدي	72.2000	3.03315	70.00	76.00
اختبار ثني رسغ للداخل	قبلي	27.4000	1.14018	26.00	29.00
	بعدي	23.0000	4.63681	18.00	29.00

الجدول (6)

يبين قيم ولكوكسن بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	اختبار رفع رسغ الى الاعلى	اختبار ثني رسغ الى الاسفل	اختبار ثني رسغ للخارج	اختبار ثني رسغ للداخل
Z	-.276(b)	-.921(b)	-2.060(b)	-1.414(b)
نسبة الخطأ	.783	.357	.039	.157
القرار الإحصائي	غير معنوي	غير معنوي	معنوي	غير معنوي

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (7)

يبين متوسط الرتب مجموع الرتب للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	المجموعة	N	متوسط الرتب	مجموع الرتب
اختبار رفع رسغ للأعلى	تجريبية	5	8.00	40.00
	ضابطة	5	3.00	15.00
اختبار ثني رسغ للأسفل	تجريبية	5	8.00	40.00
	ضابطة	5	3.00	15.00
اختبار ثني رسغ للخارج	تجريبية	5	8.00	40.00
	ضابطة	5	3.00	15.00
اختبار ثني رسغ للداخل	تجريبية	5	8.00	40.00
	ضابطة	5	3.00	15.00



الجدول (8)

يبين قيم مان وتني وولكوكسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

الاختبارات	اختبار رفع رسغ الى على	اختبار ثني رسغ الى الاسفل	اختبار ثني رسغ للخارج	اختبار ثني رسغ للداخل
قيمة مان وتني	.000	.000	.000	.000
قيمة ولوكوكسن	15.000	15.000	15.000	15.000
المحسوبية	-2.619	-2.660	-2.627	-2.611
نسبة الخطأ	.009	.008	.009	.009
القرار الإحصائي	معنوي	معنوي	معنوي	معنوي

4-3 تحليل النتائج:

يبين الجدول (1) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية، وفي جدول (4) ظهرت النتائج قيم ولوكوكسن بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية، قيمة (z) في اختبار رفع الرسغ الى الاعلى (-2.023)، ونسبة الخطأ (0.043) ذلك يدل على معنوية الفروق، كما في اختبار ثني الرسغ الى الاسفل (-2.032) ونسبة الخطأ (0.042) ذلك يدل على وجود فروق معنوية، وفي اختبار ثني الرسغ الى الخارج (-2.032) ونسبة الخطأ (0.042) ذلك يدل على وجود فروق معنوية، وفي اختبار ثني الرسغ للداخل (-2.023) ونسبة الخطأ (0.043) ذلك يدل على وجود فروق معنوية.

وكذلك يبين الجدول (6) قيمة (Z) لاختبار رفع الرسغ الى الاعلى (-0.276) ونسبة الخطأ (0.783)، ذلك يدل على وجود فروق غير معنوية، وفي اختبار ثني الرسغ الى الاسفل بلغت قيمة (z) (-0.921)، ونسبة الخطأ (0.357)، ذلك يدل على وجود فروق غير معنوية، وفي اختبار ثني الرسغ للخارج بلغت قيمة (Z) (-2.060)، ونسبة الخطأ بلغت (0.039) ذلك يدل على وجود فروق معنوية، وفي اختبار ثني الرسغ للداخل بلغت نسبة (Z) (-1.414)، ونسبة الخطأ (0.157)، ذلك يدل على وجود فروق غير معنوية.

وكذلك يبين الجدول (7) متوسط الرتب لاختبار رفع الرسغ الى الاعلى للمجموعة التجريبية بلغت (8.00) ومجموع الرتب (40.00)، اما المجموعة الضابطة ظهرت النتائج لمتوسط الرتب (3.00)، ومجموع الرتب (15.00).

ومتوسط الرتب لاختبار ثني الرسغ للخارج للمجموعة التجريبية بلغت (8.00) ومجموع الرتب (40.00)، اما المجموعة الضابطة ظهرت النتائج لمتوسط الرتب (3.00)، ومجموع الرتب (15.00)، ومتوسط الرتب لاختبار ثني الرسغ للداخل للمجموعة التجريبية بلغت (8.00) ومجموع الرتب (40.00)، اما المجموعة الضابطة ظهرت النتائج لمتوسط الرتب (3.00)، ومجموع الرتب (15.00). كذلك يوضح الجدول (8) قيمة مان وتني لاختبار رفع الرسغ الى الاعلى (0.000)، وقيمة ولوكوكسن (15.000) وقيمة (Z) بلغت (-2.619) ونسبة خطأ بلغت (0.09) ذلك يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار ثني الرسغ الى الخارج بلغت قيمة مان وتني (0.000) وقيمة ولوكوكسن (15.000) وقيمة (Z) بلغت (-2.660) ونسبة خطأ بلغت (0.008) ذلك يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية، وفي اختبار ثني الرسغ الى الداخل بلغت قيمة مان وتني (0.000) وقيمة ولوكوكسن (15.000)، وقيمة (Z) بلغت (-2.611) ونسبة خطأ بلغت (0.009) ذلك يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.



مناقشة نتائج البحث:

من خلال تحليل نتائج الجداول للمجموعتين التجريبية والضابطة ظهور نتائج معنوية في اختبار رفع الرسغ الى الاعلى من خلال العرض الجداول توضح ان جميع الاختبارات حصلت على نسبة معنوية للفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة وصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون ذلك الى تأثير التمرينات التأهيلية المستخدمة ادت الى زيادة درجة حرارة المفصل مما ادت الى زيادة الدم الوارد الى المنطقة المصابة وهذا بدوره يؤدي الى تغذية الجزء المصاب والجزء التالف والممزق وجعل ظروف مناسبة لإعادة المفصل الى الحالة الطبيعية، والتي تساعد على اوصول الاوكسجين المغذي الى العضلات وفي نفس الوقت يؤدي الى التخلص من نواتج مخلفات الطاقة عن طريق توزيع سريان الدم الى العضلات العاملة (مفضي، نايف: 2013، 239: 240). ومن ناحية اخرى تؤدي تمرينات المطاولة الى زيادة طول العضلات التي مازالت قصيرة نتيجة التوقف عن العمل، مما يؤدي الى زيادة المدى الحركي للمفصل من خلال المدى الحركي للمفصل من خلال زيادة طول وتر العضلات، كذلك ارجاع العضلات العاملة والمسؤولة عن تحريك مفصل الرسغ الى ما كانت عليه قبل الإصابة وان نتيجة الإصابة ادت الى عدم تحريك المفصل بصورة الطبيعية، وضمور عضلات الساعد المسؤولة عن تحريك المفصل وتفقد العضلات المحيطة بالمفصل لقابليتها على التقلص والانقباض الايزوتوني مما يبطئ من سرعة وصول الدم الى مكان الإصابة وبالتالي يبطئ من سرعة التئام الاربطة المحيطة بالمفصل اذ كلما زادت كمية الدم الوارد الى الجزء المصاب زادت عملية البناء للأنسجة التالفة وهذا ما تحققه التمارين وبالتالي تعود الاربطة المحيطة بالمفصل اذ كلما زادت عمليات بناء للأنسجة التالفة، ويستعد المفصل المدى الحركي الطبيعية (Sharma Duncan ،Maheshwari 2007;227) وهذا مؤشر مهم على سرعة اعادة تأهيل المفصل المصاب الذي يعد الهدف الرئيس للبحث. وكل نتائج البحث السابقة تعطي مؤشرات ودلالات واضحة على التمرينات المستخدمة من قبل الباحثون .

الخاتمة:

وكما توصل اليها الباحثان الى النتائج التالية، ان التمرينات التأهيلية ساعدت على زيادة المدى الحركي من خلال ازالة التكتلات وزيادة الدم الوارد للمفصل، زيادة مطاطية العضلات العاملة والتي تساعد على زيادة المدى الحركي لمفصل الرسغ. ان لتمرينات الاطالة ساعدت على التخلص من قصر العضلات التي تؤثر على الشكل العام للحركة الطبيعية للمفصل. من خلال الاستنتاجات توصل اليها الباحثان الى، اجراء بحوث ودراسات على مفاصل اخرى من الجسم، استخدام التمرينات التأهيلية من قبل المدربين للتخلص من اثار الاصابات الرياضية في الاندية والاتحادات الرياضية .

- احمد، حمدي السيد توت، تمرينات الاطالة والمرونة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2012.
- رياض، اسامة، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1999.
- نايف، مفضي الجبور؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013.

- Maheswawa R ،sharma H ،Duncan RD .Metacarpophalangeal joint dislocation of the thumb in children . Surg Br .2007 Feb. 89(2) :227-9. (Medline).



دراسة تحليلية لاسئلة الاختبارات النهائية لبعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د هند علي محمد

م.د فاضل باقر مطشر

جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان/كلية القانون

bakirallami@yahoo.com

Fadc2012@yahoo.com

الملخص

تعد عملية التقويم واحده من العمليات الرئيسية في العملية التعليمية ويستند على نتائجها القرارات التعليمية الخاصة بتطوير التدريس والمناهج فضلا عن انها تكشف عن امتلاك الطلبة للمهارات المطلوبة. وتعد الاختبارات التحصيلية وما تحويه اوراق الاسئلة من بنود اختبارية الوسيلة الرئيسية في اجراء عملية التقويم. وكشف بلوم بدراسته ان غالبية التدريسين يستخدمون اسئلة الحفظ والفهم لقياس وتقويم مخرجات التعليم وبين ان اسئلة هذين المستويين جزء من عملية التعلم واستخدامهما بشكل كبير لا يقدم صورة واقعية لمخرجات التعلم وهذا يؤثر في القرارات المستقبلية لعملية التعلم واوصى باستخدام اسئلة تنثير العمليات العقلية العليا . واستخدام أسئلة الحفظ في كليات التربية البدنية لا تمكن الطالب من تحويل ما تعلمه الى واقع عملي وهذا يعارض اهداف وخطط كليات التربية البدنية وهذه الدراسة سعت الى الكشف عن مستويات الاسئلة وقدرتها على اثارة وتطوير العمليات العقلية وهي الهدف المرجو في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. وتم استخدام منهج (documentary research design) لإجراء الدراسة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبموجبها تم اختيار بعض اسئلة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للجامعات الحكومية العراقية. وكشفت النتائج ان نسبة الاسئلة المثيرة للعمليات العقلية انحسرت بين (0.006- 0.03) وهي نسبة متدنية وعليه تم التوصية بإجراء دراسة مسحية للكشف عن معرفة التدريسين بتصنيف بلوم ومستوياته واستخدامها.

Abstract

Assessment process is a fundamental technique to make educational decisions regard enhance curriculums, teaching methods along with disclosure student's attainment. Blooms' study showed majority of teachers were used to make questions from retention and comprehension levels to examine student, and he mentioned those question don't improve educational outcomes and he was recommended to used question improve that aspect rely on his hierarchical models to build teacher's attainment question. Physical education and sport science aimed to enable there student from turning their knowledge to actuality. Used high percentage from retention and comprehension questions will not enhance high level form of thinking .so that, current study was employed documentary research design to exam final exam's questions and employed purposive sample technique, in order to select sample which was papers of final exam in these colleges first attempt in 2018-2017. This study found out question which enhance high form of thinking was too scarce and it was limited between (0.006-0.03). Finally, this study recommended conducting survey study to disclose teachers' knowledge regard cognitive domain of Bloom's taxonomy.



1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة وأهمية البحث:

التقويم من العمليات الأساسية في العملية التعليمية، حيث انها تقدم معلومات حول مدى تحصيل الطلبة للمعرفة، مدى فاعلية المناهج التعليمية، مناسبة محتوى المناهج للتلاميذ وتمكن صانعي السياسات التعليمية من اعداد الخطط التعليمية المستقبلية وتوفير البيئات التعليمية اللازمة لعملية التعلم (Cikrici & Demirtasli, 2012)⁽¹⁾. وكلما كانت العملية التقويمية واقعية ونوعية كلما كانت القرارات المبنية عليها ذات واقعية وفاعلية (Baysen, 2006)⁽²⁾.

وتعد الامتحانات في الانظمة التعليمية هي الاداة الحاسمه في تقييم ما اكتسبه الطالب في مجال دراسي معين، والاسئلة الامتحانية تعد الدعامة الاساسية لعمليتي الامتحانات والتقويم الذي يقدم صورة واضحة عن اداء الطالب والمدرس وبالتالي الوقوف على المستوى الحقيقي لأداء المدرس والطالب، من ناحية اخرى المدرس يعد اللاعب الرئيسي في صياغة البنود الاختبارية والارتقاء بنوعيتها من ثم وضع المعالجات الضرورية لتطوير التعليم والاداء (Gichuhi, 2011)⁽³⁾.

(Ogunyey, 2002)⁽⁴⁾ بين في دراسته ان التقويم هي من اهم الوظائف التي يقوم بها المدرس وكلما بنيت عملية التقويم على اسئلة امتحانية ذات نوعية عالية كلما كانت واقعية وفعاله في تقديم صورة واضحة للمعلم حول مقدار التغير في سلوك المتعلمين نتيجة لعملية التعليم حيث ان المدرس يقوم بربط بين عملية التقويم للخبرات التي يتعرض لها الطالب ومخرجات التعلم المرجوة ومن ثم صياغة القرارات التعليمية التي تعتمد كليا على نتائج الاختبارات (Stake 2004)(6)(Danielson, 2008)⁽⁵⁾.

تحقيق كل هذه الاغراض يعتمد على قدرة المدرس في صياغة البنود الاختبارية التي تغطي الاهداف التعليمية الضرورية (Kastberg, 2014)⁽⁷⁾. وقد اثبت (Gronlund, 1986)⁽⁸⁾ في دراسته ان تصميم التعليم وتحديد مسار العملية التعليمية المستقبلية و كذلك تحديد طرق التدريس والاهداف التعليمية المناسبة للطلبة تتأثر بعملية التقويم للاختبارات المبنية على اهداف تعليمية صحيحة.

(Tanalol, Fattah, Sulong, & Mamat, 2001)⁽⁹⁾ اشاروا الى ان الارتقاء بمستوى الاعداد المهاري للطلبة ليتناسب مع سوق العمل يعتمد على نوعية الاهداف التعليمية التي يتم اعداد الخطط لتدريسها وبناء الاختبارات لقياسها والتأكد من امتلاك الطلبة للمهارات المطلوبة.

(1) Cikrikci Demirtasli, R. N. (2012). Measurement and Evaluation in Education. Ankara: Elhan Book Printing-Distribution.

(2) Baysen, E. (2006). The Levels of Teacher Questions and Student Answers. Kastamonu Journal of Education, 14(1), 21-28.

(3) Ogunyey, W. (2002). Continuous assessment: Practice and prospects. Lagos: Providence Publishers.

(4) Gichuhi, c. (2011). Teachers' competence in tests construction within blooms taxonomy for effective learning assessment: A case study of kikuyu district, kiambu county (Master dissertation, The University of Nairobi).

(5) Stake, R. E. (2004). Standards-Based and Responsive Evaluation. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

(6) Danielson, C. (2008). Assessment for learning: For teachers as well as students. In C.A. Dwyer (Ed). The future of assessment: Shaping teaching and learning New York: Taylor & Francis.

(7) Kastberg, S. (2014). Using Bloom's Taxonomy as a framework for classroom assessment. Mathematics Teacher, 96(6), 402-405.

(8) Gronlund, N. E. (2006). Assessment of student achievement. (8th ed.). Boston: Pearson.

(9) Tanalol, s., Fattah, s., Sulong, r., & Mamat, m. (2001). Mining Exam Question based on Bloom's Taxonomy. retrived from <https://pdfs.semanticscholar.org/97c2/52f2124d554c5fe5732cb8eb2047a23e8558.pdf>



(Bloom,1956)⁽¹⁾ لاحظ ان الاسئلة الامتحانية تبنى وفقا لاعتقاد المدرس في انها تقيس هدف معين، ولكن هل ان تلك الاسئلة تقيس ما يعتقد المدرس انها تقيسه؟. هذا السؤال قاد بلوم وزملاءه الى اجري بحوث معمقة اسفرت عن اعداد هرم بلوم المعرفي والذي يحتوي ست مستويات تبدأ بمستوى الحفظ (الاستدعاء- التذكر) ومستوى الفهم- ويعد هذين المستويين هما الاوليين والاساسيين في هرم بلوم ويصف بلوم هذين المستويين بالمستويات الدنيا لأنها لا تتطلب جهدا عقليا عميق فهذين يعتمدان على الحفظ والاستظهار والفهم فقط. ومن ثم المستويات الاعلى من حيث استخدام العمليات العقلية وهن التطبيق- التحليل- التجميع والتقويم حيث ان هذه العمليات تمكن المتعلم من تطبيق المعرفة وادارتها او توظيفها في انشاء المعرفة بشكل جديد (Adresontal,2001)⁽²⁾.

وتصنيف بلوم يستخدم في العديد من الجامعات كدليل لاعداد وتقييم الاسئلة الامتحانية التي تناسب قياس مخرجات التعلم المطلوبة (Diab& sartawi,20017)⁽³⁾، وبين (Lorin etal, 2001.) (Anderson)⁽⁴⁾، ان الاهداف التعليمية توجه جهود المدرسين وانتباههم نحو الهدف النهائي المرجو اتمامه من قبلهم. معرفة التدريسين بطرق تنشيط العمليات العقلية المرغوبة والتي تتسجم مع اهداف المناهج والمؤسسات التعليمية تساعد في جعل الطريق اكثر وضوح امام التدريسين لصياغة اهدافهم التعليمية وتصميم الاختبارات لقياس الاهداف المرجوة من علمية التعلم (Bloom,1945). وهذا ما جعل تصنيف بلوم يستخدم بشكل واسع في اعداد الاهداف التعليمية وكذلك في صياغة البنود الاختبارية في اجزاء العالم المختلفة (Kennedy,2006).

مما تقدم يتبين ان بناء الاسئلة الامتحانية تعتمد على الاهداف التعليمية المطلوب من المدرس اعدادها والتي تتناسب مع مخرجات التعلم المرغوب فيها ومن ثم صياغة الاسئلة الاختبارية وفقا لتلك الاهداف وفي المرحلة الاخيرة تجري عملية التقييم من خلال نتائج الاختبارات والتي تكشف هل ان الطالب امتلاك المهارات المطلوبة التي تمكنه من اداء دوره بنجاح في مجال عماله المستقبلي. وهذا الجانب مهم لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث ان هدف تلك المؤسسة التعليمية تمكين الطلبة من تطبيق العلوم التي اكتسبوها في دراستهم. وتطبيق المعرفة بشكل عملي يرتبط ايجابيا باستخدام تصنيف بلوم في عملية التدريس (Acikgoz, 2011)⁽⁵⁾.

2-1 مشكلة البحث:

اعداد الاسئلة الامتحانية واحده من العمليات المهمة لارتباطها بأهداف المنهاج من ناحية، ومن ناحية اخرى قدرتها في تقويم ما اكتسبه الطلبة في مجال دراسي معين من معارف ومعلومات. وقد اكد

(1) Bloom, B.S. (Ed.). (1956). Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook. Cognitive domain. New York: McKay.

(2) Mentioned previously (anderson,2001)

(3) Diab, S., & Sartawi, B.(2017). classification of questions and learning outcome statements (los) into bloom's taxonomy (bt) by similarity measurements towards extracting of learning outcome from learning material. International Journal of Managing Information Technology, 9(2), pp.1-12.

(3) Anderson, L.W. (Ed.), Krathwohl, D.R. (Ed.), Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., & Wittrock, M.C. (2001). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives (Complete edition). New York: Longman.

(4) Anderson, L.W. (Ed.), Krathwohl, D.R. (Ed.), Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., & Wittrock, M.C. (2001). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives (Complete edition). New York: Longman. p 1-12.

(5) Acikgoz, U.K. (2011). Active Learning. İzmir: Bilis Publishing.



(Bloom,1956) على اهمية صياغة اسئلة الاختبارات وبشكل تثير القدرات العقلية وتطورها، وكذلك يعد تطوير القدرات العقلية مطلباً أساسياً في العملية التعليمية لكونها تساعد الطلبة على تطبيق ماتعلموه وابتكار حلول لمواجهة المشكلات الماثلة امامهم.

اشار بلوم (Bloom,1956) الى ان استخدام اسئلة الحفظ بنسبة كبيرة في الاسئلة الامتحانية لا تمكن المدرسين من التحقق من اكتساب الطلبة للمعارف ولا التمييز بين مستويات الطلبة (ضعيف، متوسط، جيد) وكذلك لا تطور العمليات العقلية التي تسعى العملية التعليمية الى تحسينها . وفي النهاية تؤدي الى انتاج طلبة غير قادرين على مواجهة المشكلات .

وقد لاحظ الباحث ان النسبة الاكبر من الاسئلة المقدمة للطلبة في امتحانات الدور الاول للعام 2018-2017 هي من اسئلة الحفظ . هذا المؤشر دفع الباحث الى جمع عدد من اوراق الاسئلة الامتحانية لبعض الكليات لتأكد من نوعية الاسئلة المقدمة لطلبة كليات التربية الرياضية وهل تلك الاسئلة لها القدرة على تطوير القدرات العقلية للطلبة.

1-3 أهداف البحث:

- تحديد مستوى بعض الاسئلة الاختبارات النهائية لعام 2017-2018 لبعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الحكومية في العراق وفقاً لتصنيف بلوم.

2- منهجية البحث:

1-2 منهج البحث: اعتمد البحث على منهج (Documentary Research design) وتعني دراسة محتوى الوثائق المسجلة والمكتوبة . حيث ذكر (Guba & Lincoln,1998)⁽¹⁾، ان هذا المنهج يستخدم لتحليل المواد المسجلة والمكتوبة والتي ليست معدة لتجيب على تساؤلات الفاحص او الباحث وانما هي معدة مسبقاً ولأغراض معينة. ودراستنا الحالية هي عبارة عن اوراق الاسئلة الامتحانية المقدمة في الامتحانات النهائية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الحكومية في العراق الدور الاول. وهي تعد اوراقاً رسمية معدة لغرض الامتحانات وليس للإجابة على اسئلة لبحث معين.

2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية. وهي اوراق الاسئلة الامتحانية لبعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الحكومية العراقية في محافظات: ميسان- البصرة- الناصرية- الديوانية- ديالى و كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية من محافظة بغداد.

2-3 اجراءات البحث: بعد جمع اوراق بعض الاسئلة الامتحانية لبعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لبعض الجامعات الحكومية العراقية تم الانتقال الى المرحلة التالية والمتضمنة تحديد أفعال الامر التي يحتويها كل سؤال وهو ما يمثل (action verb) وهو الفعل الامر الموجه لسلوك الطالب للإجابة على الاسئلة الامتحانية مثل (عرف- علل -ناقش) ومن ثم تحديد نوعية السؤال من حيث انتمائه لمستويات المعرفة في هرم بلوم المعرفي. وهذه المستويات تم هي

(1) Guba, E. and Y.S. Lincoln. 1981. Effective Evaluation: Improving the Usefulness of Evaluation Results through Responsive and Naturalistic Approaches. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.



الشكل (1)

يبين مستويات بلوم المعرفية الستة

مستوى الحفظ: وهو يمثل قاعدة الهرم ويظهر الطلبة هنا القدرة على تذكر بعض المواد الاساسية، المفاهيم، الاسماء والحقائق ومن الافعال التي تستخدم في هذا المستوى هي (عرف، عدد، اشرح، اقتبس).
الفهم: وهو المستوى الثاني في هرم بلوم المعرفي ويظهر الطالب فيه القدرة على المناقشة وتحديد النقاط المهمة في موضوع معين وان الافعال المستخدمة في اسئلة هذا المستوى (ناقش، ميز، حدد اهمية، حدد الفروق، صنف).

التطبيق: وهو المستوى الثالث في هرم بلوم المعرفي ويظهر الطالب في قدرته على تحويل ماتعلمه الى واقع قابل للتطبيق (فسر عمل معين، قدم توضيح مع الرسم، اقترح حل لمشكلة، وظف العلاقات بين المفاهيم)

التحليل: وهو المستوى الرابع في الهرم المعرفي ويبيدي الطالب فيه قدرته على تجزئة المشكلة الى اجزاء ويجد العلاقات بين الاجزاء ومن الافعال المستخدمة لصياغة الاسئلة ضمن هذا المستوى هي (ميز العلاقات الاكثر تأثيرا - حدد العلاقات الاكثر تأثيرا - رتب وفقا لقوة التأثير - انتقد نقاط الضعف في برنامج معين - قارن).

التجميع: وهو المستوى الخامس في هرم بلوم ويظهر الطالب فيه قدرته على تجميع الاجزاء المتفرقة وتقديمه في كل جديد اكثر نفعا ومن افعال الاسئلة ضمن هذا المستوى هي (جمع - شكل - كون - ابني - طور).

التقويم: هذا المستوى يأتي في قمة هرم بلوم ويظهر الطالب فيه قدرته على اصدار الاحكام مبنية على اسس علمية نتيجة للخبرة التي اكتسبها خلال الدراسة ومن الافعال التي تستخدم لصياغة الاسئلة في هذا المستوى هي (انشاء معايير، قيم، فاضل، اوصي).

حيث بين بلوم ان الفعل الاجرائي المقدم للطلبة يحدد مستوى الذي ينتمي اليه السؤال ومن خلاله يمكن تقييم فاعلية السؤال في اثارة العمليات العقلية للطلبة (Bloom, 1956). ومن هنا شرع الباحث بتحديد تلك الافعال وعرضها مع اعداد تكرارها في الجداول عرض البيانات.

وهنا نبين ان هناك مواد تدرس من قبل اكثر من تدريسي لذلك يحدث تكرار للأسئلة تلك المواد وهنا تم اخذ كل ورقة اسئلة على حده. من جانب اخر قد يحتوي السؤال على اكثر من فعل امر (الفعل الموجه لسلوك الطالب للإجابة على الاسئلة) مثل (بين ... وعرف ... و اشرح) او (عدد ومن ثم اشرح احدها) وهنا يتم اخذ كل فعل على حده ففي المثال الاول يأخذ الافعال الثلاثة وفي المثال الثاني يؤخذ الفعلان . وتم استخدم كلمة



(استدعاء) وهو احد انواع التذكر لأسئلة الصح والخطء والفراغات لأنها كانت تعتمد على عملية الاستدعاء من الذاكرة وهي تنتمي لمستوى الحفظ في مستويات بلوم. وهذا الاجراء تم تطبيقه على جميع الاسئلة و للمراحل الاربعة.

3- عرض النتائج وتحليل النتائج:

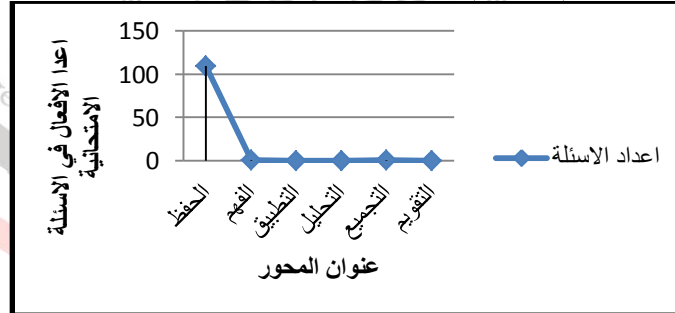
تحليل الاسئلة الامتحانية للمرحلة الاولى: كان عدد اوراق الاسئلة التي تخص المرحلة الاولى هو (16) نسخة وكانت لمواد مختلفة. وقد تم استثناء اوراق الاسئلة للمواد التالية (حقوق الانسان، الحاسبات، اللغة العربية) كونها مواد غير تخصصية. وكان عدد اوراق الاسئلة التي تحوي خمسة اسئلة هو (11) في حين ان اوراق الاسئلة الامتحانية التي تحوي ستة اسئلة كان (5) فقط وبالتالي فان مجموع الاسئلة الكلي لكافة المواد هو (85) سؤال.

جدول (1)

يبين الافعال المستخدمة في اسئلة المرحلة الاولى واعدها والمستوى التي تنتمي اليه

مستوى الحفظ	الافعال	بين	عدد	تكلم	اشرح	ارسم
	التكرارات	15	29	17	14	5
	الافعال	استدعاء (وتشمل اسئلة الفراغات و الصح والخطاء)	اذكر	عرف	ناقش	وضح
	التكرارات	5	12	4	1	7
مستوى الفهم	الافعال	ناقش				
	التكرارات	1				
مستوى التجميع	الافعال	قارن				
	التكرارات	1				

جدول (1) يبين ان عدد الاسئلة الامتحانية من المستويين الاول والثاني اي (مستوى الحفظ والفهم) وكان عددهم الكلي (110) سؤال فيما كان اسئلة المستويات العليا والذي اقتصر على مستوى التجميع هو سؤال واحد (1) وبذلك يكون نسبة اسئلة المستويات العليا التي تطور العمليات العقلية الى نسبة الاسئلة من مستوى الحفظ هو (0.009) بالنسبة للمرحلة الاولى. الشكل (2) يبين توزيع الاسئلة وفقا لمستويات بلوم. وقد تم الحصول على هذه النسبة بتقسيم عدد اسئلة مستوى التجميع على مجموع اسئلة الحفظ والفهم كون هذا المستويين يجتمعان بصفة عدم اثارهم للقدرات العقلية العليا.



الشكل (2)

واحد يبين توزيع الاسئلة الامتحانية وفقا لتصنيف بلوم



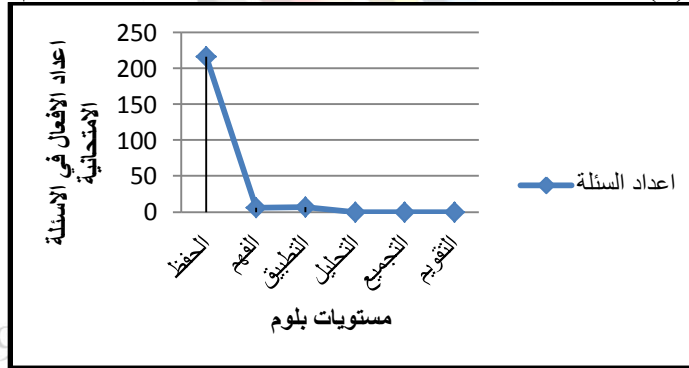
تحليل الاسئلة الامتحانية للمرحلة الثانية- كان عدد اوراق الاسئلة الامتحانية للمجموع المواد هو (28) وكان عدد اوراق الاسئلة التي تحوي ستة اسئلة (5)، وعدد اوراق الاسئلة التي تحوي خمسة اسئلة (17)، وسبعة اسئلة هي (4) والتي حوت عشرة اسئلة كانت نسخه واحدة فقط . ووفقا لما تقدم يكون العدد الكلي للأسئلة الامتحانية هو (153) سؤال لجميع المواد. وقد تم استثناء مادة الاحصاء من هذه المرحلة من الدراسة الحالية والتركيز فقط على المواد التخصصية.

الجدول (2) يبين ان عدد الاسئلة التي تنتمي لمستوى الحفظ هو (216) سؤال . في حين الاسئلة التي تنتمي لمستوى الفهم كانت (6) اما الاسئلة التي تنتمي لمستوى التطبيق فكانت (7). ويبين بلوم (Bloom,1956)⁽¹⁾، ان مستويي الحفظ والفهم لا يثير العمليات العقلية اما المستويات الاعلى فهي التي تثير وتطور العمليات العقلية. وفي المرحلة الثانية نجد ان اسئلة التطبيق تنتمي الى الفئة التي تطور العمليات العقلية . ولاستخراج نسبة الاسئلة التي تثير العمليات العقلية نقوم بقسمة عدد اسئلة التطبيق على مجموع اسئلة الفهم والحفظ كون (الحفظ- الفهم) تنتمي للمستويات غير المثيرة للعمليات العقلية العليا. نسبة الاسئلة المثيرة للعمليات العقلية = (7) تطبيق / (216) حفظ + (6) فهم = 0.03

الجدول (2)

يبين الافعال المستخدمة في اسئلة المرحلة الثانية واعددها والمستوى التي تنتمي اليه

اي ان نسبة الاسئلة المثيرة للعمليات العقلية في المرحلة الثانية هي (0.03) من مجموع الاسئلة الكلية ولجميع المواد. والشكل (3) يبين اعداد الاسئلة وفقا للمستويات الستة لتصنيف بلوم.



شكل (3)

يبين اعداد الاسئلة وفقا للمستويات الستة لتصنيف بلوم

تحليل الاسئلة الامتحانية للمرحلة الثالثة- كان عدد اوراق الاسئلة المقدمة للطلبة وللمواد المختلفة ضمن هذا المرحلة (28) نسخة. وكان عدد اوراق الاسئلة التي تحوي خمسة اسئلة هي (14) نسخة فيما كان عدد اوراق الاسئلة التي تحوي ستة اسئلة (13) نسخة وهناك نسخة واحدة احتوت على اربعة اسئلة فقط. اي ان عدد الاسئلة المقدمة للطلبة هي (152) سؤال.

جدول (3) يبين ان عدد الاسئلة من مستوى الحفظ هو (225) في حين الاسئلة من مستوى الفهم كان عددها (8). والاسئلة من مستوى التطبيق كان عددها (9). وفقا لتصنيف بلوم اسئلة الحفظ والفهم لا تثير ولأتطور العمليات العقلية العليا وكان مجموع اسئلتهما هو (233) في حين اسئلة التطبيق تنتمي الى

(1) bloom .(1956):- aforementioned.



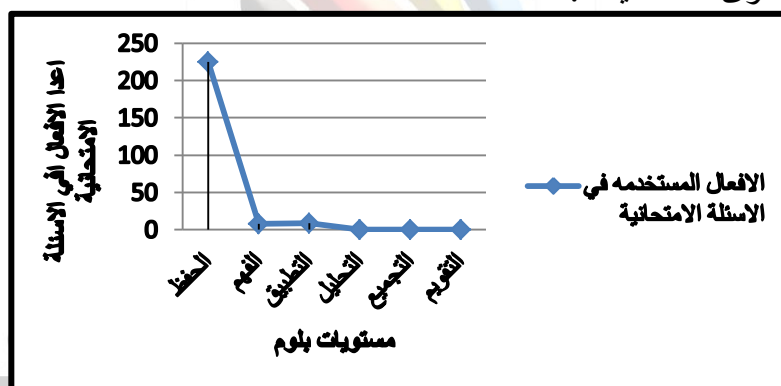
المستويات التي تنثير العمليات العقلية العليا. ولأستخرج نسبة الاسئلة المثير للعمليات العقلية نقسم عدد اسئلة التطبيق على مجموع اسئلة الفهم والحفظ. فيكون نسبة الاسئلة المثير والمطورة للعمليات العقلية العليا هو (0.03) من مجموع الاسئلة الكلية.

الجدول (3)

يبين الافعال المستخدمة في اسئلة المرحلة الثالثة واعددها والمستوى التي تنتمي اليه

اشرح	استدعاء (اختار من متعدد فراغات)	وضح	تكلم	بين	الافعال	
30	5	20	31	45	التكرارات	مستوى الحفظ
ارسم	فصل	اذكر	عدد	عرف	الافعال	
4	1	21	54	7	التكرارات	
		ناقش	تحدث	اكتب	الافعال	
		1	5	1	التكرارات	مستوى الفهم
	عرض وتحليل	قارن	فسر	علل	الافعال	
	1	5	1	1	التكرارات	مستوى التطبيق
				طبق	الافعال	
				9	التكرارات	

والشكل (4) يبين نسبة توزيع الاسئلة الامتحانية على مستويات بلوم حيث يظهر الشكل ان النسبة الاعلى كانت من حصت مستوى الحفظ ايضا.



الشكل (4)

يبين مستوى توزيع الاسئلة وفقا لتصنيف بلوم اسئلة المرحلة الرابعة: كان عدد اوراق الاسئلة المقدمة هي (16) ورقة و لجميع المواد. عدد اوراق الاسئلة التي احتواه خمسة اسئلة هي (7)، وعدد اوراق الاسئلة التي احتواه ستة اسئلة كانت (7) ايضا. فيما كانت هناك نسختين احدهما حوت (7) اسئلة واخرى حوت (8) اسئلة. وفقا لذلك يكون العدد الكلي للأسئلة هو (92) سؤال وجميع المواد. و جدول (4) يبين عدد الافعال الموجه لسلوك الطالب للإجابة وفقا لتصنيف بلوم.



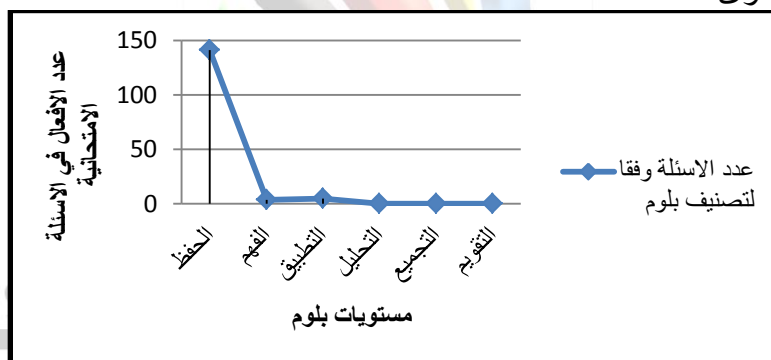
الجدول (4)

يبين الأفعال المستخدمة في اسئلة المرحلة الرابعة واعددها والمستوى التي تنتمي اليه

مستوى	الافعال	ارسم	اشرح	تكلم	عدد	بين
مستوى الحفظ	التكرارات	9	14	10	38	30
	الافعال	وضح	استدعاء (صح خطء)(فراغات)	عرف	اذكر	
	التكرارات	10	9	14	7	
مستوى الفهم	الافعال	علل	قارن			
	التكرارات	1	3			
مستوى التطبيق	الافعال	طبق				
	التكرارات	5				

جدول (4) يبين ان العدد الكلي للأسئلة من مستوى الحفظ هو (141) سؤال في حين عدد الاسئلة من مستوى الفهم كانت (4) فقط اما الاسئلة التي تثير المستويات العقلية العليا وتطورها فكانت (5) فقط وجميعها ينتمي لمستوى التطبيق. ولغرض الكشف عن نسبة الاسئلة التي تثير العمليات العقلية العليا في اسئلة المرحلة الرابعة نقوم بتقسيم عدد اسئلة التطبيق وهي من الاسئلة التي تثير العمليات العقلية العليا وعدده (5) على المجموع الكلي لعدد اسئلتى الحفظ والفهم كونها تنتمي لمجموع الاسئلة التي لا تثير او تطور العمليات العقلية العليا والنتيجة كانت (0.03). الحفظ ايضا.

والشكل (5) يبين نسب توزيع الاسئلة الامتحانية على مستويات بلوم حيث يظهر الشكل ان النسبة الاعلى كانت من حصص مستوى



الشكل (5)

يبين مستوى توزيع الاسئلة وفقا لتصنيف بلوم

3- مناقشة النتائج:

بينت الجداول (1-2-3-4) ان نسبة اسئلة الحفظ هي الاعلى اما اسئلة التي تثير العمليات العقلية العليا فكانت نسبتها ضئيلة جدا وانحسرت بين (0.009-0.03) وهذه تعد نسبة متدنية جدا. وفقا لدراسة (Edington & Hunt, 1996)⁽¹⁾ التي بينت ان تكون نسبة الاسئلة التي تثير العمليات العقلية العليا (60%) من مجمو الاسئلة الكلية لضمان الحصول على تقييم وقاعي ونوعي للطلبة ولمخرجات التعلم.

(1) Edington & Hunt.(1996). Aforementioned.



(Bloom et al, 1956) 1 لاحظ ان التدريسين يستخدمون اسئلة من مستويي الحفظ والفهم وبشكل كبير وبين ان هذا المؤشر يشير الى ان الاختبارات المقدمة للطلبة لا تقيم قدرة الفرد على استخدام العمليات العقلية لتوظيف المعرفة وانتاجها بشكل جديد وبالتالي سوف تكون عملية تقييم الطلبة مرتكزة على جانبي الحفظ والفهم فقط، والاعتماد على هذين الجانبين فقط في التقييم يعد مؤشر ضعف في الكشف عن مخرجات التعلم المرغوبة.

(Baysen,2006)⁽²⁾، اشار ايضا الى ان الاسئلة الاختبارات التي تحوي نسبة كبيرة من اسئلة الحفظ فانها تعد اختبارات غير واقعية ولا يمكن عد نتائجها بانها ذات جودة عالية ومن ثم الاعتماد على تلك النتائج في تقييم الطلبة وتحديد مستوياتهم يكون ذو فاعلية محدودة. (Oreman & Gaberson, 2013)⁽³⁾ اشارا ايضا ان الاسئلة من مستوى الحفظ مثل (الصح والخطء- المطابقة- اكمال الفراغات) تستخدم لقياس مستويات البسيطة مثل (الحفظ- التعرف- التذكر- الاستدعاء) وهذه اسئلة تستخدم لقياس مدى ما اكتسبه الفرد من معرف وهي جزء من علمية التعليم، لكن الاسئلة التي تثير العمليات العقلية العليا وتطورها تمثل المهمة الرئيسية لعملية التعليم.

كذلك اكد (Gezer,Sunkur & Sahin, 2014)⁽⁴⁾، اكد على ان استخدام الاسئلة من مستويي الحفظ والفهم يقتصر دورهما في التحقق من اكتساب المعارف والمفاهيم الاساسية، اما اسئلة المستويات العليا فهي ترتبط بقياس الاهداف المرجوة من عملية التعلم.

(Anderson et al, 1990)⁽⁵⁾، ذكر ان الاسئلة من مستوى الحفظ تبين امتلاك الفرد للمعرفة والأسئلة من مستوى الفهم تبين قدرة الفرد على تنظيم المعرفة وجعل تميزها اسهل، اما الاسئلة من المستويات العليا تكون مؤشر لقدرات الافراد على ايجاد استراتيجيات جديدة وربط المعارف والخبرات لحل المشاكل الماثلة امام الافراد. تعويد الافراد على الاسئلة من مستوى الحفظ يقود الافراد الى ترديد ما تعلموه فقط ولا يستطيع حل المشاكل الماثلة امامهم، لذلك يتوجب تطوير العمليات العقلية العليا لتحسين قدرة الافراد على حل المشكلات (Newman, 1990)⁽⁶⁾.

الدراسات المذكورة انفا بينت ان تقديم اسئلة الحفظ والفهم بنسبة كبيرة خلال الاختبارات لا تمكن المدرس من اجراء تقويم نوعي لقدرات الطلبة، كما ان اعتياد الطلبة على هذه الاسئلة تبني لديهم عادت دراسية غير مثالية اضافة الى انها لا تطور العمليات العقلية العليا مما يجعل الطالب ذو قدرات محدوده في مواجهة المشاكل الماثلة امامه لحلها.

لذلك يجب تحديد الاهداف التعليمية وفقا لمستويات بلوم العليا وبالتالي توجيه سعي كل من المعلم والمتعلم لتحقيقها، ويعد تطوير العمليات العقلية من الاهداف الاساسية في عملية التعليم والابتعاد عن تلك الاهداف يؤدي الى تطوير الحفظ فقط على حساب الاهداف الاسمي وبالتالي تأثر مخرجات التعلم سلبا (Stephens&Percil)⁽⁷⁾، كما ان (Dunham,Yapa & Yu,2015)⁽¹⁾، لاحظ ان الطلبة الذين

(1) Bloom et al. (1956). aforementioned

(2) Baysen.(2006). Aforementioned.

(3) Oreman & Gaberson.(2013). aforementioned

(4) Gezer,Sunkur & Sahin.(2014). Aforementioned.

(5) Anderson, L.W. (Ed.), Krathwohl, D.R. (Ed.), Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., & Wittrock, M.C. (2001). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives (Complete edition). New York: Longman.

(6) Newman, P. M. (1990). Higher Order Thinking in Teaching Social Studies: A Rationale For The Assessment of Classroom Thoughtfulness. Journal of Curriculum Studies, 22, 41-56.

(7) Stephens, d., & Percik, d.(2003). Constructing a Test Bank for Information Science based upon Bloom's principles. Innovation in Teaching and Learning inInformation and Computer Sciences,2(1), pp,1-28.



يتعرضون لأسئلة الحفظ تتشكل لديهم عادات دراسية سلبية ويقفون عاجزين عن حل المشكلات التي تواجههم والتي تتطلب استخدام قدرات عقلية واستراتيجيات متقدمة. (Bhagooli, 2011)⁽²⁾، ذكر ان الابتعاد عن تصنيف بلوم في تحديدي الاهداف التعليمية وصياغة الاختبارات تقوت على الطلبة فرصة استخدام التفكير الابداعي والناقد، وقد اوصى باستخدام تصنيف بلوم كإطار مرجعي في صياغة الاهداف التعليمية وبنود الاختبارات. فيما اشار (Crowe, Dirks, & Wenderoth, 2008)⁽³⁾، الى ان اعتماد تصنيف بلوم في اعداد الاهداف التعليمية والبنود الاختبارية ساهم في تشكيل عادات دراسية ايجابية و رفع قدرات الافراد العقلية.

4- مناقشة النتائج والتطبيقات والتوصيات:

4-1 نتائج وتطبيقات الدراسة:

1. وجد دراستنا الحالية ان الاختبارات المقدمة للطلبة تركز على اختبارات الحفظ بنسبة كبيرة تليها اسئلة من مستوى الفهم فيما كانت اسئلة التي تثير وتطور العمليات العقلية العليا ضئيلة جدا وانحسرت بين (0.009-0.03) وهذه نسبة ضئيلة جدا ولا تتفق مع ما تروم العملية التعليمية تحقيقه. حيث ان هدف كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة تمكين الطلبة من تطبيق ما تعلموه في الواقع العملي.

2. لذلك تعزيز قدرات التدريسين في بناء الاسئلة والاهداف التعليمية وفقا لتصنيف بلوم يعد مطلب اساسي. خصوصا ان كثير من الجامعات اصبحت تعد دليل للتدريس لبناء اسئلتهم وفقا لتصنيف بلوم (Diab & Sartawi, 2017)⁽⁴⁾، كذلك تحديد نسب معينة من الاسئلة المستخدمة في الاختبارات الرسمية للطلبة من الاسئلة التي تثير العمليات العقلية العليا وتطورها وهذا يعد من الحلول المستخدمة لتطوير مخرجات التعلم. كذلك تعريف التدريسين بأهمية جدول الموصفات واستخدمه في اعداد بنك الاختبارات سوف يساهم في تحسين نوعية الاختبارات والتقويم.

4-2 التوصيات:

- اجراء دراسة تحليلية للأهداف التعليمية المستخدمة في الوحدات الدراسية للمواد العملية والنظرية
- اجراء تقييم سنوي للاختبارات النهائية بشكل دوري لتحديد نسبة الاسئلة المثيرة للعمليات العقلية
- اجراء دراسة مسحية للطلبة والتدريس للكشف عن معرفتهم لتصنيف بلوم وتطبيقات.

(1) Dunham, B., yapa, G., & yu, E.(2015). Calibrating the Difficulty of an Assessment Tool: The Blooming of a Statistics Examination. Journal of Statistics Education, 23(3), pp, 1-33.
(2) Bhagooli, R.(2011). Applying Bloom's Taxonomy to Analyze the Level of Learning in University Biology Education. University of Mauritius Research Journal, 17, pp, 209-233.
(3) Crowe A., Dirks, C., and Wenderoth, M.P. (2008), "Biology in bloom: Implementing Bloom's taxonomy to enhance student learning in biology." CBE Life Sci Edu. Vol. 7, 368-381.
(4) Diab, S., & Sartawi, B.(2017). classification of questions and learning outcome statements (los) into bloom's taxonomy (bt) by similarity measurements towards extracting of learning outcome from learning material. International Journal of Managing Information Technology, 9(2), pp,1-12.



المصادر:

- Acikgoz, U.K. (2011). Active Learning. İzmir: Bilis Publishing.
- Akbulut, T. (1999). The Evaluation of Questioning Skills of Primary School Teachers in Terms of Certain Variables. Cukurova University, Unpublished Master Thesis, Mersin.
- Akbulut, T. (1999). The Evaluation of Questioning Skills of Primary School Teachers in Terms of Certain Variables. Cukurova University, Unpublished Master Thesis, Mersin.
- Anderson, L.W. (Ed.), Krathwohl, D.R. (Ed.), Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., & Wittrock, M.C. (2001). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives (Complete edition). New York: Longman.
- Ayvaci, H. S. & Turkdogan, A. (2010). Investigating the Questions of Science and Technology Course According to Revized Bloom's Taxonomy. Journal of Turkish Science Education, 7(1), 13-25.
- Baysen, E. (2006). The Levels of Teacher Questions and Student Answers. Kastamonu Journal of Education, 14(1), 21-28.
- Begg, A. (1997). Some emerging influences underpinning assessment in statistics. In The Assessment Challenge in Statistics Education. Gal, I. and Garfield, J.B. (edit.) IOS Press, 17-25.
- Bekaroglu, A. (2007). Investigation and Evaluation of the Written Exam Questions of Primary School 6th Grade According to Question Levels The Case of Kastamonu. Abant İzzet Baysal University, Unpublished Master Thesis, Bolu.
- Bhagooli, R.(2011). Applying Bloom's Taxonomy to Analyze the Level of Learning in University Biology Education. University of Mauritius Research Journal,17.
- Bishop DVM, Adam C (1989). Conversational characteristics of children with semantic-pragmatic disorders : What features lead to a judgement of inappropriacy? British Journal of Disorders of Communication 24.
- Bloom, B.S. (Ed.). (1956). Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook. Cognitive domain.New York:McKay.
- Cangelosi, J.S. (1990) Designing Tests for evaluating student achievement. London: Longman.



- Cepni, S. & Azar, A. (1998). Analysis of The Questions Asked in High School Physics Exams. Proposal Presented at the. National Science Teaching Symposium. Karadeniz Technical University.
- CikrikciDemirtasli, R. N. (2012). Measurement and Evaluation in Education. Ankara: Elhan Book Printing-Distribution.
- Cohen, D. K., & Hill, H. C. (2000). Instructional policy and classroom performance: The mathematics reform in California. Teacher's College Record, 102, 294-343.
- Colak, K. (2008). Classification of History Exam Questions According to Cognitive Levels of Bloom's Taxonomy. Karadeniz Technical University Institute of Social Sciences, Unpublished Master Thesis, Trabzon.
- Crowe A., Dirks, C., and Wenderoth, M.P. (2008), "Biology in bloom: Implementing Bloom's taxonomy to enhance student learning in biology." CBE Life Sci Edu. Vol. 7, 368-381.
- Danielson, C. (2008). Assessment for learning: For teachers as well as students. In C.A. Dwyer (Ed). The future of assessment: Shaping teaching and learning New York: Taylor & Francis.
- Demirel, O. (2010). Curriculum Development in Education: Theory into Practice. Ankara: PegemA Publishing.
- Diab, S., & Sartawi, B.(2017). classification of questions and learning outcome statements (los) into bloom's taxonomy (bt) by similarity measurements towards extracting of learning outcome from learning material. International Journal of Managing Information Technology, 9(2).
- Dunham, B., yapa, G., & yu, E.(2015). Calibrating the Difficulty of an Assessment Tool: The Blooming of a Statistics Examination. Journal of Statistics Education, 23(3).
- Edington, s., & Hunt c., (1996). Teaching Consultation Process Sourcebook. Classroom Evaluation and Assessment. Stillwater, OK: New Forums Press.
- Es, H. (2005). An Evaluation of Science Exam Questions of Primary School Science Courses According to Bloom's Taxonomy. Gazi University, Institute of Educational Sciences, Unpublished Mater Thesis, Ankara.
- Filiz, S. B. (2004). The Art of Asking Questions. Ankara: Asil Printing-Distribution.
- Garfield, J.B. (1994), "Beyond Testing and Grading: Using Assessment To Improve Student Learning." Journal of Statistics Education Vol.2 No.1.



- Gezer, M., Sunkur, M., & Sahin, I.(2014). An evaluation of the exam questions of social studies course according to revized bloom's taxonomy. *Education Science and Psychology*,2(28).
- Gichuhi, c.(2011). Teachers'competence in tests construction within blooms taxonomy for effective learning assessment: A case study of kikuyu district, kiambu county (Master dissertation, The University of Nairobi).
- Gronlund, N. E. (2006). *Assessment of student achievement*. (8thed.). Boston: Pearson.
- Guba, E. and Y.S. Lincoln. 1981. *Effective Evaluation: Improving the Usefulness of Evaluation Results through Responsive and Naturalistic Approaches*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Hummel, J., & Huitt, W. (1994). What You Measure is What You Get.Gaasnewsletter: The Reporter, 10-11.
- Kastberg, S. (2014). Using Bloom's Taxonomy as a framework for classroom assessment. *Mathematics Teacher*, 96(6), 402-405.
- Kennedy, D.(2006). *Writing and using learning outcomes: a practical guide*, Cork: University College Cork.
- Lissitz, R.W., & Schafer, W.D. (2002). *Assessment in educational reform: Both means and ends*.Boston: Allyn and Bacon.
- Miller, C. & Nentl, N. (2001). *Learning by playing: Teaching business learners with computer simulations*,Conference Proceedings Emerging Issues in Business and Technology. Myrtle Beach, NC.
- Morgan, N. & Saxton, J. (1994). *Asking Better Questions*. Ontario: Pembroke Publications.
- Newman, P. M. (1990). Higher Order Thinking in Teaching Social Studies: A Rationale For The Assessment of Classroom Thoughtfulness. *Journal of Curriculum Studies*, 22, 41-56.
- Oermann, M. H. & Kathleen B. G. (2013). *Evaluation and Testing in Nursing Education*. Springer Publishing Company.
- Oguneye, W. (2002). *Continuous assessment: Practice and prospects*. Lagos:Providence Publishers.
- Ogunleye, (2002). Keynote Address on Agricultural mechanization in integrated rural development. *Proc. NSAE* 2, 16 – 25.
- Palys, T. (2008). Purposive sampling. In L. M. Given (Ed.) *The Sage Encyclopedia of Qualitative Research Methods*. (Vol.2). Sage: Los Angeles.



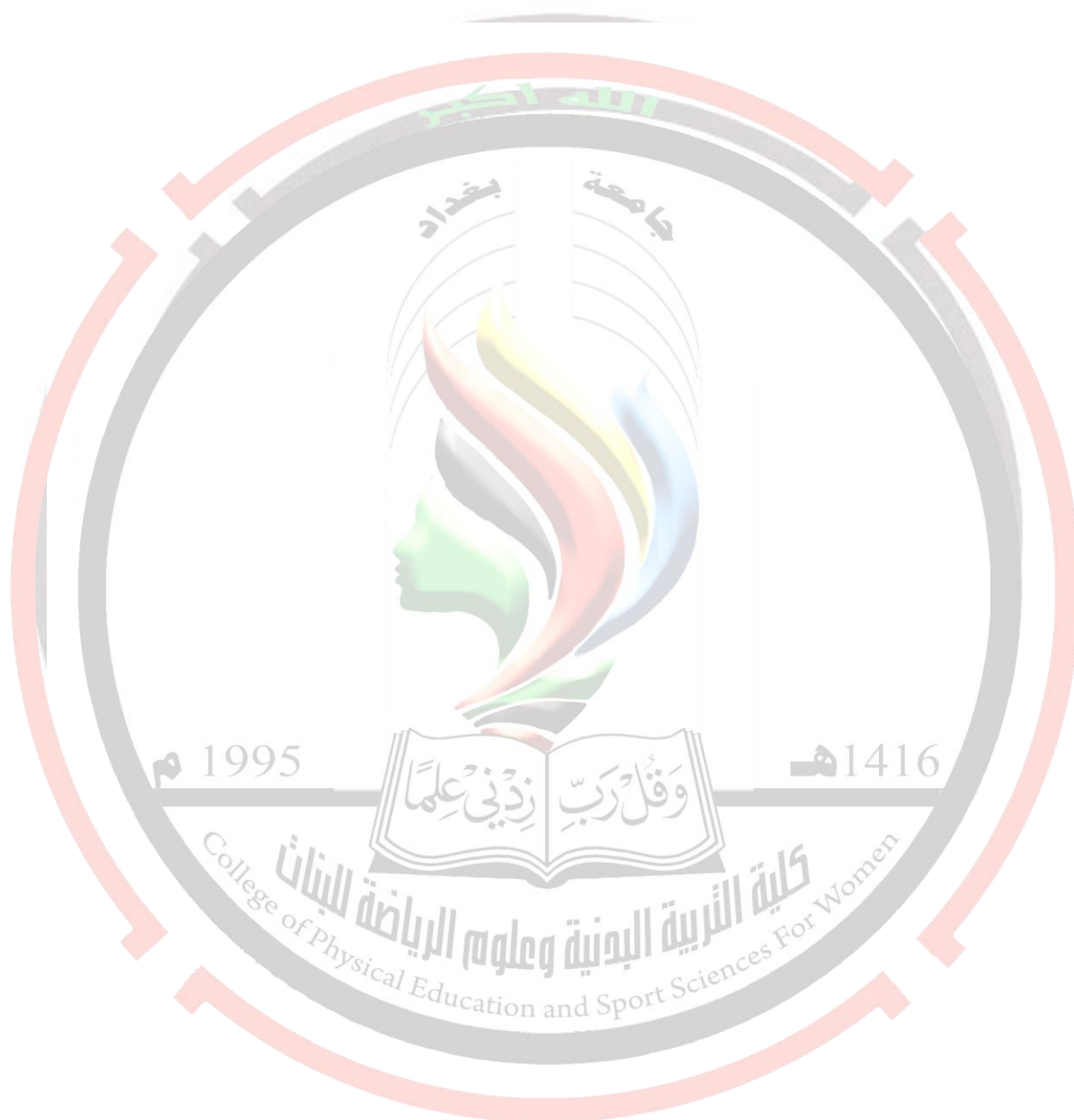
- Rust, C. (2002). Purposes and principles of assessment. Oxford Center for Staff and Learning Development, Learning and Teaching Briefing Paper Series.
- Shaunessy, E. (2000). Questioning Techniques in the Gifted Classroom. Gifted Child Today Magazine, 23(5).
- Silverman, D. 1993. Interpreting Qualitative Data. Methods for Analyzing Talk, Text and Interaction. London: Sage.
- Stake, R. E. (2004). Standards-Based and Responsive Evaluation. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Stephens, d., & Percik, d.(2003). Constructing a Test Bank for Information Science based upon Bloom's principles. Innovation in Teaching and Learning in Information and Computer Sciences,2(1).
- Sumner, R. (1987). The role of testing in school. Berkshire: NFER-Nelson.
- Tanalol, s., Fattah,s., Sulong, r., & Mamat, m.(2001). Mining Exam Question based on Bloom's Taxonomy.retrived from <https://pdfs.semantic scholar.org/97c2/52f2124d554c5fe5732cb8eb2047a23e8558.pdf>
- Tuzel, S., Yilmaz E. & Bal, M. (2013). An Investigation of Prospective Turkish Teachers' Questions Regarding Text Processing in Accordance with Revised Bloom's Taxonomy. The Journal of Academic Social Science Studies, 6(8).



عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





التردد النفسي والتفكير الايجابي والسلبي وعلاقتهما بأداء مهارات الجمناستك الايقاعي والتنس الارضي

م.م رغداء فؤاد محمد م.م هدى عيدان محمد الست مريم عبد الجبار
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

Moon.raghdaa@yahoo.com

الملخص

هدفت هذه الدراسة للتعرف على درجة التردد النفسي والتفكير الايجابي والسلبي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث اذ بلغ مجتمع البحث (94) طالبة موزعين على اربع شعب وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (10) طالبات للتجربة الاستطلاعية و(40) طالبة للتجربة الرئيسية وتم عرض وتحليل النتائج للتوصل الى اهم الاستنتاجات: أن الطالبة الي لديها التردد النفسي عالي يكون ادائها اقل دقة وانسيابية من اقرانها وان الطالبة التي تتمتع بدرجة عالية من التفكير يكون ادائها افضل من اقرانها.

الكلمات المفتاحية: مقياسي التردد النفسي والتفكير الايجابي والسلبي

Abstract

This study aimed to identify the degree of psychological frequency and positive and negative thinking The students of the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls The descriptive approach has been used in the survey method and correlative relationships to suit the nature of the research problem The research community reached (94) students divided into four divisions. The random sample was chosen. The sample consisted of (10) female students of experimental experience and (40) students of the main experiment The results were presented and analyzed to reach the most important conclusions: that the student has a high frequency of psychological performance is less accurate and streamlined from the peers and that the student who has a high degree of thinking to perform better than its peers.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان التطور الذي يحدث في مجال التربية الرياضية كونه من المؤثرات الايجابية لتقدم المجتمع يفرض علينا مواكبة ما يظهر منه في مجال البحث العلمي من خلال الدراسة والفهم والتحليل لمختلف المجالات المرتبطة بالجانب الرياضي لاسيما علم النفس الرياضي الذي يعد مؤشر مهم في مستوى تعلم المهارات الرياضية.

وتعد رياضتي الجمناستك الايقاعي والتنس الارضي من الفعاليات الرياضية التي تتصف بنوع من الصعوبة بالنسبة للمبتدئين وتتطلب من يؤديها التفكير والانسيابية والدقة في الاداء، كونهم يتعاملون مع الادوات ومع صعوبة الاداء فقد تتعرض الطالبة الى حالة من التردد النفسي اثناء الاداء والذي يؤثر سلباً على التفكير في اتخاذ القرارات المناسبة لتنفيذ مهام الاداء، اذ يتداخل التفكير مع التهيئة النفسية



للطالبة الذي يأتي في البداية يليها التفكير ثم الأداء. فعندما تتردد الطالبة أثناء أداء المهارة بشكل خاطئ فأنها تشعر بذلك ثم تفكر فيه ثم ينفذ بطريقة خاطئة.

لذا تكمن أهمية البحث في دراسة ظاهرة التردد النفسي لدى الطالبات وعلاقتها بالأداء المهاري بالجمناستك الايقاعي والتنس الأرضي فضلا عن دراسة التفكير الايجابي والسلبي وعلاقته بالأداء المهاري بالجمناستك الايقاعي والتنس الأرضي اذ ان هذه الظاهرة موجودة لدى الطالبات ومن الضروري تسليط الضوء عليها ودراسة دورها في الاداء، مما يوفر نتائج تعتمد أثناء وضع البرامج التعليمية للحد من هذه الظاهرة وكذلك لتحسين التفكير لديهم من ما ينعكس بالإيجاب على الأداء.

2-1 مشكلة البحث:

أن الجمناستك الايقاعي والتنس الأرضي يعد من الألعاب الفردية التي تعتمد في أداء مهارتها على امكانية الطالبة وقدرتها على التفكير بالمسار الحركي الخاص بالمهارة سواء بالجمناستك الايقاعي او التنس الأرضي والذي ينعكس ايجابياً على انسيابية ودقة المهارة. وأن هذا الأداء والانسيابية تتأثر سلباً بالتردد النفسي الذي يحدث لدى الطالبة وبالتالي ينعكس سلباً على الأداء وقدرتها على التفكير بالشكل السليم بالمسار الحركي للمهارة. وسوف لا تتمكن الطالبة من تحديد الاخطاء التي تقع بها أثناء الأداء ن فضلاً عن أن البرامج التعليمية الموضوعة تتضمن اهداف تعليمية خاصة بالمهارات وتغفل في احيان كثيرة على الاهداف التربوية التي تعالج مثل هكذا حالات. والحال هذا يؤشر مشكلة قائمة لا بد من وضع الحلول المناسبة لها، واجابة على التساؤل الذي يبقى ما هو نوع واتجاه العلاقة بين التردد النفسي والتفكير الايجابي والسلبي واداء المهارات ؟ يعد احد الحلول التي من شأنها تجاوز مثل هكذا مشكلة.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على درجة التردد النفسي ودرجة التفكير الايجابي والسلبي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- 2- التعرف على أهم المهارات الأساسية للجمناستك الايقاعي والتنس الأرضي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- 3- التعرف على العلاقة بين التردد النفسي وأداء مهارات الجمناستك الايقاعي والتنس الأرضي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- 4- التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي والسلبي وأداء مهارات الجمناستك الايقاعي والتنس الأرضي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

4-1 فروض البحث:

- 1- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التردد النفسي وأداء مهارات الجمناستك الايقاعي والتنس الأرضي.
- 2- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الايجابي والسلبي وأداء مهارات الجمناستك الايقاعي والتنس الأرضي.

5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- 2- المجال الزمني: الفترة 2018/3/1-2018/4/30.
- 3- المجال المكاني: القاع الداخلية – ملعب التنس الأرضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد.

6-1 تحديد المصطلحات:

- 1- التردد النفسي: هو حالة نفسية يصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قرار خاصة اذا كان القرار مصيري فيتردد لأسباب كالخوف او عدم الثقة بالنفس او الملل.(صدقي نور الدين محمد، 2004 : 145).



3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد لسنة الدراسية 2018/2017، والبالغ عددهم 94 طالبة موزعين على اربع شعب (أ، ب، ج، د) وتم اختيارهم بطريقة عشوائية (10) طالبة للتجربة الاستطلاعية و (40) طالبة للتجربة الرئيسية.

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة: المصادر والمراجع، الملاحظة، المقابلة الشخصية، الاستبانة، الاختبارات المهارية والمقاييس النفسية، ملعب التنس الارضي، القاعة الداخلية، (10) كرات للجناستك الايقاعي قانونية، (10) مضارب وكرات تنس، شريط لاصق، اقلام، حاسبة، ساعة توقيت.

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد المقاييس الخاصة (التردد النفسي-التفكير الايجابي والسلبي) بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية المتعلقة بموضوع البحث قامت الباحثات بقياس التردد النفسي والتفكير الايجابي والسلبي ملحق (1 و 2)، اذ يتكون مقياس التردد النفسي لـ (فراس حسن عد الحسين، 1999: 70) من (51) فقرة، وكانت ترتيب البدائل تنطبق عليه تماماً، تنطبق علي، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي تماماً) أما الاوزان المقابلة لهذه البدائل كانت (5، 4، 3، 2، 1) درجة المقياس من 51-255) وبوسط فرضي (153) اما مقياس التفكير الايجابي والسلبي لـ (رفل حيدر محمد، 2013: 16) يتكون من (60) فقرة واعلى درجة للمقياس (180) واقل درجة (60). لذا كان الوسط الفرضي هو (120) علماً انه يتكون من (36) فقرة سلبية و (24) فقرة ايجابية وترتيب نتائج المقياس حيث الطالبة تحصل على درجة اكثر من درجة الحياد يكون تفكيره ذات طابع ايجابية تتمتع بأفكار ايجابية اما الطالبات التي تكون درجاتهم اقل من درجة الحياد يكون تفكيرهم ذو طابع سلبي ويتمتعون بأفكار سلبية وبدائل الاجابة هي (تنطبق علي كثيراً) وتأخذ وزن (3) و (تنطبق علي احياناً) وزن (2) و (لا تنطبق علي) تأخذ وزن (1) لل فقرات الايجابية وارقام الفقرات الايجابية هي (3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 15، 18، 19، 20، 21، 22، 34، 36، 41، 48، 49، 51، 55، 56)

واما الفقرات السلبية فأن بدائل الاجابة هي: (تنطبق علي كثيراً) فتأخذ وزن (1) وبديل (تنطبق علي احياناً) تأخذ وزن (2) اما بديل (لا تنطبق علي) تأخذ وزن (3)، وأرقام الفقرات السلبية هي: (1، 2، 12، 13، 14، 16، 17، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 37، 38، 39، 40، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 50، 52، 53، 54، 58، 59، 60).

3-4-2 تحديد المهارات الاساسية بالجناستك الايقاعي والتنس الارضي: تم اختبار مهارات الجناستك الايقاعي التي هي (رمي واستلام الكرة مع فقرة الغزالة – طبطبة الكرة مع وثبة الخطوة – دحرجة الكرة على الذراع)، اما مهارات التنس الارضي كانت (الضربة الامامية، الضربة الخلفية، الارسال) اعتماداً على المقررات الدراسية للعام الدراسي 2017-2018.

3-4-3 تقييم الاداء المهاري في الجناستك الايقاعي: قامت الباحثات باعتماد درجات ثلاث محكمات* لتقييم اداء مهارات الجناستك الايقاعي وذلك بأخذ المتوسط الحسابي لتلك الدرجات.

* المحكمات:

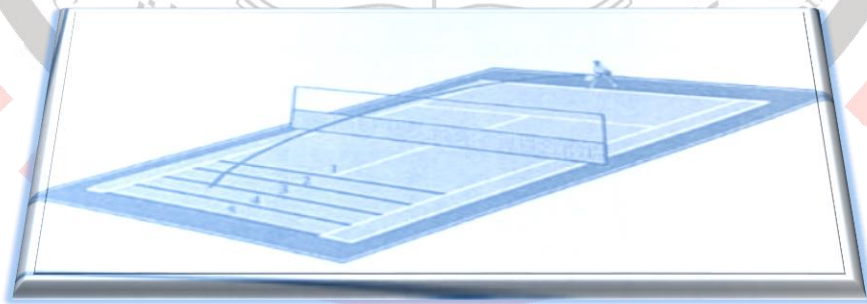
- أ. د ساهرة رزاق كاظم / تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.
- أ. د هدى شهاب جاري /تريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.
- أ.م. د. ميساء نديم احمد / تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.

3-4-4 تحديد اختبارات المهارات الأساسية للتنس الأرضي: بعد الرجوع للمصادر والمراجع التي تناولت الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية للتنس الأرضي قاموا الباحثات بأعداد استمارة باستطلاع رأي الخبراء حول ترشيح الاختبارات وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في التنس الأرضي والاختبار والقياس وبعد جمع البيانات تم قبول ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسب اتفاق 85% فما فوق والمتمثلة باختبار:

-اختبار الضربتين الامامية والخلفية: (ظافر هاشم الكاظمي، 2000: 64)
اسم الاختبار: اختبار مهارة الضربتين الامامية والخلفية.

الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية
وصف الاختبار:

- يجرى هذا الاختبار على ملعب نظامي للتنس، مع تهيئة مضارب و(30) كرة تنس واستمارة تسجيل، وحبل مثبت كما في الشكل (1) موضحة مناطق وقوف المختبر وكيفية اجراء الاختبار والعلاقات التقويمية.
- تثبت حبل على عمودين في قائمين الشبكة موازيين لها على ارتفاع (7) اقدام من الارض و (4) اقدام من الشبكة كما في الشكل (1)
- ترسم ثلاث خطوط متوازية بين خط الارسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (4.5) قدم.
- تقف الطالبة على علامة الوسط التي تقع على منتصف خط القاعدة وتمنح خمس محاولات تجريبية لمعرفة اداء الاختبار بعد تقديم الارشادات من المدرس شرط ان تقذف الكرة مباشرة خلف خط الارسال بواسطة قاذف الكرات ان وجد او بواسطة المدرس المختص وتبدأ الطالبة بالمحاولة ارجاع الكرة بالمضرب مستخدمة الضربة الامامية او الخلفية ويخصص لكل طالبة عشر محاولات للضربة الامامية وعشر محاولات للضربة الخلفية، ودرجات الطالبة هي مجموع النقاط التي تحصل عليها من خلال جمع المحاولات العشر، ويجب ان تعبر الكرة الشبكة واسفل الحبل وتحصل الطالبة على درجات تصاعدية من (1- 5) اذا اجتازت الكرة من فوق الحبل فأنها تعطى نصف العلامة التقويمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها.
- الدرجة العظمى (50) د .



الشكل (1)

قياس دقة مهارة الضربتين الامامية والخلفية

-اختبار الارسال:

اسم الاختبار: اختبار دقة مهارة الارسال: (ظافر هاشم الكاظمي، 2000: 65)
الهدف من الاختبار: قياس دقة الارسال في التنس.



وصف الاختبار: يثبت حبل قطره (4- 1) بوصة من طرفيه في قائمي الشبكة من اعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (4) اقدام وتكون المسافة بينه وبين الارض (7) اقدام بعد مدة الاستعداد يقف المختبر خلف خط القاعدة المخصصة لأداء الارسال للعب الفردي ثم يمنح خمس محاولات ارسال تجريبية وبعد تنفيذها يخصص لكل طالبة عشر محاولات ارسال يجب ان تسقط الكرة عندها ضمن حدود منطقة الارسال وبدرجة تقويمية محددة من (1- 6) د وكما في الارقام (1- 2- 3- 4- 5- 6) التي تمثل قيم تشير الى منطقة الارسال:

-الرقم (1) يشير الى مستطيل (15×13.5) قدم.

-الرقم (2) يشير الى مستطيل (6×10.6) قدم.

-الارقام (3- 4- 5- 6) تشير الى مستطيلات ابعاد كل واحد منها (3×5.1) قدم وتدل الارقام نفسها (1- 2- 3- 4- 5- 6) على الدرجات المخصصة لكل من المناطق التي تسقط عليها الكرة بشرط ان تمر بين الشبكة والحبل.
الدرجة العظمى (60) د .



الشكل (2)

قياس دقة الارسال

-التسجيل:

- الكرات التي تمس الحبل والشبكة لا تحتسب محاولة وتعاد ثانية.
- الكرات التي تمر اعلى الحبل تحسب محاولة وتمنح الدرجة (0) حتى لو سقطت على أي موقع صحيح.
- تحتسب فيه الدرجة في المنطقة الصحيحة التي تسقط عليها الكرة .
- درجات الطالبات هي مجموعة النقاط التي حصل عليها من المحاولات العشر.

3-5 التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثات بأجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (10) طالبات للمرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وذلك يوم الخميس وبتاريخ 2018/3/15 وتم اعادة الاختبار في يوم الثلاثاء وبتاريخ 2018/3/20. وكان الغرض من اجراء التجربة هو التحقق من الاسس العلمية للاختبار ومدى صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد*.

* فريق العمل المساعد:

- أ.م.د ودة علي / تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
- دعاء حسين علي / طالبة ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
- شهد هيثم / طالبة ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد



3-6 الاسس العلمية للبحث:

3-6-1 صدق الاختبار: قامت الباحثات باستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين اذا اظهرت النتائج اتفاق الخبراء نسبة 100% على جميع الاختبارات المرشحة.

3-6-2 ثبات الاختبار: قامت الباحثات باعتماد طريقة التجزئة النصفية لتحقيق من ثبات المقياسيين ولكون هذه الطريقة تعد ثبات لنصف المقياس، لذا استخدمت الباحثات طريقة التصحيح بمعادلة سبيرمان براون، اذا اظهرت النتائج ان المقياسيين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات كما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين قيم معاملات المقياسيين التردد النفسي والتفكير الايجابي والسلبي

المقياسيين	معدل الثبات	معادلة الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان- براون
التردد النفسي	0.874	0.932
التفكير الايجابي والسلبي	0.852	0.920

أما بالنسبة لثبات الاختبارات المهارية فقد استخدمت الباحثات طريقة الاختبار واعادته، اذا اظهرت النتائج ثبات الاختبارات المستخدمة كما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين قيم معامل الثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات المرشحة

الاختبارات	معامل الثبات	sig	الدالة الاحصائية	معامل الموضوعية	sig	الدالة الاحصائية
الضربة الامامية والخلفية	0.892	0.000	معنوي	0.911	0.000	معنوي
الارسال	0.896	0.000	معنوي	0.923	0.000	معنوي

3-6-3 موضوعية الاختبارات: للتحقق من الموضوعية قامت الباحثات باستخراج معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات محكمين اثناء اعادة الاداء، اذا اظهرت النتائج تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الموضوعية. كما مبين في الجدول (2).

3-7 التجربة الرئيسية: قامت الباحثات بإجراء التجربة الرئيسية في يوم الأربعاء 2018/3/28 على العينة البالغة (40) طالبة، اذ تم تطبيق المقياسيين عليهن في تمام الساعة 9 صباحاً في القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد، اذ تم تطبيق مهارات الجمناستيك الابقاعي اثناء المحاضرات للأيام الثلاثاء والاربعاء والخميس بتاريخ 2018/4/5-4-3 بواقع (14-13) طالبة لكل يوم في القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد، اذ تم اعتماد الوسط الحسابي لثلاث محكمات. كما تم تطبيق اختبارات خاصة بأداء مهارات التنس الارضي للأيام الاحد والاثنين والثلاثاء والاربعاء 2018/4/11-10-9-8 بواقع (10) طالبات في اليوم الواحد على ملعب التنس الارضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد.

3-8 الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثات الحقيبة الاحصائية (spss).



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري و ثم معامل الالتواء للمتغيرات المجموعة

المقياسين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التردد النفسي	168.64	7.514	0.255
التفكير الايجابي والسلبي	133.52	6.827	-0.210

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين الوسط الحسابي والوسط
الفرضي لدى عينة البحث

المقياسين	الوسط الفرضي	س-	ع	قيمة ت المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
التردد النفسي	153	168.64	7.514	13.164	0.000	معنوي
التفكير الايجابي والسلبي	120	133.52	6.827	12.530	0.000	معنوي

*معنوي اذا كانت sig > 0.05 درجة الحرية 39

يبين الجدول (4) دلالة الفروق بين المتوسطات الفرضية للمقياس والمتوسطات الحسابية لدى عينة البحث، اذ اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاوساط الفرضية والايوساط الحسابية ولصالح الاوساط الحسابية في مقياسي (التردد النفسي والتفكير الايجابي والسلبي) لدى عينة البحث . وهذا يشير الى ان افراد عينة البحث تظهر عندها درجة تردد نفسي وتمتلك درجة في التفكير . ولان المهارة صعبة وتحتاج الى درجة توافق عالي ولصغر الاداء المستخدمة وقلة خبرة الطالبة بالفعالية كل ذلك يسبب حدوث حالة من التردد النفسي لديها وهذا ما اكده كلا من (نزار طالب وكامل طه لويس) "ان الخبرة القليلة ستعرض الفرد لحالتى حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة او مخفية فيها" (نزار طالب وكامل طه لويس، 1993: 247). وتعزو الباحثات ذلك لان المهارات التي تؤدي في الجمناستيك الايقاعي والتنس الارضي هما مهارات صعبة تتطلب درجة في التفكير لادائها بمسار حركي دقيق، وكذلك هذه الصعوبة تجعل الباحثات يشعرن بالتردد النفسي تجنباً لحدوث اخطاء اثناء الاداء . لان طالبة التربية البدنية تمارس العديد من المهارات وفقاً لمناهج تعليمية وتدريبية متعددة وهذا ينشط عندها عملية التفكير واستخدام المهارات العقلية والوصول الى الاداء الافضل وهذا ما اكده اسامة كامل " ان التفكير الايجابي هو مهارة عقلية واسلوب يكتسب من خلال التعليم والتدريب، وهو قدرة اللاعب على التحكم في محتوى افكاره التي تدور في ذهنه والذي يعبر عنها بصوت مسموع او صامت " (اسامة كامل راتب، 2005: 119)

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للمتغيرات المجموعة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
رمي واستلام الكرة مع قفزة الغزالة	6.32	0.895	-0.603
طبطة الكرة مع وثبة الخطوة	6.77	1.231	-0.560
دحرجة الكرة على الذراع	5.64	1.114	-0.969

جدول (6)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للمتغيرات المجموعة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الضربة الامامية والخلفية	19.57	3.236	-0.398
الارسال	23.24	4.273	0.168



يبين الجدول (5) و(6) توزيع نتائج افراد عينة البحث في مهارات الجمناستك الاليقاعي والمهارات الاساسية في التنس الارضي، اذ اظهرت النتائج ان جميع النتائج كانت متجانسة بمعنى ان انتشارها طبيعياً.

جدول (7)

يبين معامل الارتباط بين بعض مهارات الجمناستك والتردد النفسي لدى عينة البحث

الدالة الاحصائية	Sig	قيمة معامل الارتباط	مهارات الجمناستك
معنوي	0.006	-0.421	رمي واستلام الكرة مع قفزة الغزالة
معنوي	0.000	-0.568	طبطة الكرة مع وثبة الخطوة
معنوي	0.002	-0.473	دحرجة الكرة على الذراع

معنوي اذا كانت sig -> 0.05 درجة الحرية 38

جدول (8)

يبين معامل الارتباط بين المهارات الاساسية بالتنس الارضي والتردد النفسي لدى عينة البحث

الدالة الاحصائية	Sig	قيمة ت المحسوبة مع تردد النفسي	المهارات الاساسية بالتنس الارضي
معنوي	0.000	0.572-	الضربة الامامية والخلفية
معنوي	0.005	0.432-	الارسال

معنوي اذا كانت sig -> 0.05 درجة الحرية 38

يبين الجدولين (7) و(8) قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين التردد النفسي ومهارات الجمناستك الاليقاعي، والتردد النفسي والمهارات الاساسية للتنس الارضي، اذ اظهرت نتائج الجدولين ان جميع نتائج معاملات الارتباط كانت معنوية لان جميع قيم مستوى الدلالة (Sig) اقل من (0.05) اذ اظهرت النتائج ان معامل الارتباط كان معنوي وعكسي وهذا يعني ان زيادة درجة التردد النفسي عند افراد العينة يؤدي الى انخفاض في درجة الاداء، وكلما قل التردد النفسي ارتفعت درجة الاداء ويتم ذلك من خلال الخبرة المكتسبة بتكرار المهارة لهذه الفعالية. حيث يشير صدقي نور الدين "نضمن توفر خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل وهذا يتيح للرياضي تقييم قدراته التي توجه الرياضي نحو الهدف وبالتالي نحو النتيجة وفي ضوء ذلك يقرر عدم التردد باستعانة بالخبرات السابقة". (صدقي نور الدين محمد، 2004: 132)

جدول (9)

يبين معامل الارتباط بين مهارات الجمناستك والتفكير لدى عينة البحث

الدالة الاحصائية	Sig	قيمة ت المحسوبة مع تفكير	مهارات الجمناستك
معنوي	0.000	0.611	رمي واستلام الكرة مع قفزة الغزالة
معنوي	0.000	0.524	طبطة الكرة مع وثبة الخطوة
معنوي	0.000	0.537	دحرجة الكرة على الذراع

معنوي اذا كانت sig -> 0.05 درجة الحرية 38

جدول (10)

يبين معامل الارتباط بين المهارات الاساسية بالتنس الارضي والتفكير لدى عينة البحث

الدالة الاحصائية	Sig	قيمة ت المحسوبة مع التفكير	المهارات الاساسية بالتنس الارضي
معنوي	0.000	0.682	الضربة الامامية والخلفية
معنوي	0.000	0.693	الارسال

معنوي اذا كانت sig -> 0.05 درجة الحرية 38

يبين الجدولين (9) و(10) قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين التفكير الالجابي والسلبى ومهارات الجمناستك الاليقاعي، والتفكير الالجابي والسلبى والمهارات الاساسية للتنس الارضي، اذ اظهرت النتائج ان معامل الارتباط كان معنوي طردي وهذا يعني زيادة درجة التفكير عند افراد العينة يؤدي الى زيادة في درجة الاداء وهذا يعني ان الطالبة التي تتمتع بدرجة عالية من التفكير سيكون ادائها



افضل من اقرانها وتعزو الباحثات ذلك من خلال رأي سعد رياض" ان مهمة التفكير الايجابي نكمن في ايجاد حلول مناسبة للمشكلات النظرية والعلمية الملحة التي يواجهها الانسان في الطبيعة والمجتمع والتي تتجدد باستمرار مما يدفعه للبحث دوماً عن طرائق واساليب جديدة تمكنه من تجاوز الصعوبات والعقبات التي تبرز في الواقع او التي يحتمل بروزها في المستقبل فضلاً عن ذلك فالتفكير يساعد الانسان على ابتكار وسائل جديدة او افكار مميزة او مقترحات للتطوير او غيرها من الاحتياجات البشرية" (سعد رياض، 2007: 9).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- التردد النفسي له دور سلبي على اداء مهارات الجمناستك الايقاعي واداء مهارات التنس الارضي.
- 2- التفكير له دور ايجابي وفعال في اداء مهارات الجمناستك الايقاعي والتنس الارضي.
- 3- التردد النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة عينة البحث كان اعلى من قيمة الوسط الفرضي للمقياس .
- 4- التفكير الايجابي والسلبي لدى طالبات المرحلة الثالث عينة البحث كان اعلى من قيمة الوسط الفرضي للمقياس.

5-2 التوصيات:

- 1- تضمين المنهاج التعليمي اهداف تربوية تعالج فيها ظاهرة التردد النفسي لدى الطالبات وذلك للحد من هذه الظاهرة وأثرها السلبي على الأداء.
- 2- اعداد تدريبات تعزز التفكير لدى الطالبات وذلك لأثرها الايجابي على الأداء.

المصادر:

- اسامة كامل راتب: الاعداد النفسى للنشئين: دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين الإداريين –اولياء الامور، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.
- رفل حيدر محمد: دراسة مقارنة للطاقة النفسية والتفكير الايجابي والسلبي بين المطبقات والمدرسات لمادة التربية الرياضية، (بحث غير منشور، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2013).
- سعد رياض؛ الدليل الشامل للنجاح والسعادة: دار خالد بن وليد، القاهرة، 2007.
- صدقي نور الدين محمد: علم النفس الرياضي، ط1، مكتب الجامعي الحديث، مصر، 2004.
- ظافر هاشم الكاظمي: الاعداد الفنى والخطى بالتنس، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، 2000.
- فراس حسن عبد الحسين: بناء مقياس للتردد النفسي في المجال (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، 1999.
- نزار الطالب، كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993.



الملاحق

ملحق (1)

مقياس التردد النفسي

ت	الفقرات	تتطبق عليا تماما	تتطبق علي	تتطبق عليا احيانا	لا تتطبق علي	لا تتطبق عليا تماما
1	اتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد تعلمها.					
2	قوة الارادة دافعي للأداء الجيد.					
3	اتردد عندما ازاول نشاطا رياضيا لا احبه ولا ارجب فيه.					
4	اتردد في اداء الحركة الرياضية اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة.					
5	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا اتردد في اداء التمارين والالعاب الرياضية.					
6	احساسي بالإرهاق والتعب يجعلني اتردد في مزاوله التمارين والالعاب الرياضية.					
7	ثقتي بنفسي تجعلني لا اتردد في ممارسة اللعبة.					
8	اتردد عندما يسخر البعض مني.					
9	وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب الرياضية.					
10	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني اتردد في ممارسة اللعبة.					
11	امتلك حيوية ونشاط تساعدني في ممارسة اللعبة.					
12	بسبب امتلاكي اعدادا نفسيا عاليا امارس الالعاب الرياضية بدون تردد.					
13	شجاعتي تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية المختلفة.					
14	درجة تعقيد الاجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في ادائها.					
15	عندما اعرف الغاية من اللعبة فأني لا اتردد في ممارستها.					
16	اتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر بأنني غير مواظب على التدريب.					
17	لا اتردد عندما اكون هادئ ومستقر نفسيا.					
18	اتردد عندما يراودني الشعور بالفشل.					
19	تعتريني حالات اشعر بها بعدم الرغبة في ممارسة الالعاب الرياضية.					
20	اشعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية.					
21	برتي العملية والنظرية تجعلني لا اتردد في ممارس الالعاب الرياضية.					
22	اتردد عندما اتوقع أن مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب.					
23	شعوري بالخوف من الفعالية او الجهاز يسبب لي تردد في الاداء.					
24	احساسي بالملل يبعثني عن مزاوله الالعاب الرياضية.					
25	اقلق من اداء الفعالية.					
26	لا ابالي في نتيجة المباريات.					
27	اتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات.					



28	شخصيتي هي السبب في ترددي.				
29	عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في اتخاذه .				
30	اهمية المنافسة تجعلني اشارك فيها.				
31	التغيير المفاجئ في العادات اليومية يجعلني لا ارجب بأداء الفعاليات الرياضية.				
32	تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الاداء .				
33	اتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب (او لاعبين) ذي شهرة.				
34	اتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى.				
35	عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني اتردد في اداء الواجب المكلف به في المنافسة.				
36	الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ممارسة الرياضة.				
37	اعدادي البدني غير الجيد سبب ترددي في الاداء.				
38	شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني مترددا في ممارسة اللعبة الرياضية.				
39	لا استطيع السيطرة على اعصابي في المواقف الحرجة.				
40	نمطي الجسمي يجعلني اتردد في ممارسة اللعب او اداء التمارين.				
41	عندما لا يكون احماي جيدا لا ارجب بممارسة اللعبة.				
42	امتلاك روحا معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد في الاداء.				
43	اتردد عند سماعي لكلمات يشوبها الذم.				
44	خجلي سبب ترددي في ممارسة الالعاب الرياضية.				
45	انا متفائل بطبيعتي .				
46	رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات تجعلني اتردد في الاداء.				
47	الظروف المناخية تجعلني مترددا.				
48	لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الامل في الفوز.				
49	اتردد عندما اتعرض لإحباط ما .				
50	كفاحي لا يجعلني مترددا في الاداء.				
51	اشعر بالتردد في اداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهورا غفيرا.				



ملحق (2)

مقياس التفكير السلبي والايجابي

ت	الفقرات	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
1	اشعر بأنني عديم الفائدة والقيمة.			
2	انا لست جيد بالدرجة الكافية.			
3	اشعر بالرضا عن قدراتي وامكانياتي.			
4	اشعر بأن اعمالي تمتاز بالدقة.			
5	انا مقتنع بنفسي.			
6	اعمل ما اعتقد بصحته.			
7	اشعر انني قادر على تحقيق طموحاتي.			
8	اتمسك برأي في المناقشات طالما كان صحيحا.			
9	ادرك قيمة وجودي في الحياة			
10	توجد في اشياء جميلة وجذابة.			
11	اشعر انني انسان سعيد.			
12	اتمنى لو كان مظهر جسمي افضل عما انا عليه الان.			
13	اعاني الكثير من الاذى ممن حولي.			
14	الناس يفكرون بأنفسهم فقط.			
15	احترم حق الآخرين في أن يكونوا متلفين عني.			
16	من ليس معك فهو ضدك.			
17	اعتقد أن الابتعاد عن الناس يزيد من احترامهم لي.			
18	اثق في الناس حتى لو عانيت من بعضهم.			
19	تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.			
20	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.			
21	اعتقد أن الانسان خير ويمكن الوثوق به.			
22	اعتقد بأن علاقتي ايجابية مع الآخرين.			
23	اشعر بعدم الراحة لمشاركة الآخرين مشاعرهم.			
24	اتردد في طلب المساعدة من الآخرين.			
25	الناس من حولي يعاملونني كما لو كنت عدوا لهم.			
26	لم يعد احدا امنا في هذه الايام.			
27	يلو العالم من الاشياء الجيدة.			
28	اشعر بقلق عندما اسافر الى مكان ما.			
29	اشعر أن العالم في حالة خطرة.			
30	الحياة مجرد مسلسل من المشكلات.			
31	العالم يكرر نفسة في كل مكان.			
32	الاحمق الذي تعرفه افضل من العاقل الذي لا تعرفه.			
33	الحياة مليئة بالغموض.			
34	انني اقيم واحترم حياتي وحياة الآخرين.			
35	انه لأمر جيد أن تكون حيا.			
36	انني اعتني بالعالم الذي اعيش فيه.			
37	اعتقد انني سوف افشل في حياتي الدراسية.			
38	اشعر أن الامور الحياتية لا تخدمني مستقبلا.			
39	اشعر بأن الحظ لا يحالفني.			
40	يؤرقني التفكير بمستقبلي.			
41	اتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل.			



42	اشعر أن حياتنا مقبلة على كوارث مختلفة.
43	خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة.
44	لن اصل الى ما اريد او اطمح اليه.
45	انني اعرف أن المستقبل سيكون أسوأ من الحاضر.
46	اشعر بأنني سأنتهي الى العيش وحيدا ومعزولا.
47	الحياة اقصر من أن نضيعها في فراغ وتقاهات.
48	لا يهم ماذا يحمل المستقبل فلن افقد رؤيتي للخير والمحبة.
49	انني اخطط بعناية لاستعمال فعال لوقتي الثمين.
50	طفولتي كانت مليئة بالتعاسة.
51	ارفض أن اكون خاضعا للماضي.
52	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وان حاول ذلك.
53	اشغل نفسي في التفكير بالظروف القاسية والسيئة التي مررت بها اثناء طفولتي.
54	اتمنى أن ارجع لحياة الطفولة هربا من ضغوط الحاضر.
55	انني اتعلم من الماضي.
56	الاجطاء والفشل التي مررت بها هي فرص للتعلم.
57	أن الاجطاء التي حدثت لي بالماضي دمرت حياتي .
58	لا يشعروني احد بالحب.
59	سأضل على ما انا عليه بسبب تأثير الماضي ولا شيء يمكن أن يغير ذلك.
60	ما حدث في حياتي حدث ولا يمكن اصلاحه.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علما
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي
الأول المجلد 18 العدد 1 لعام 2019



مجلة الرياضة المعاصرة





تأثير تمرينات وقائية مقترحة في تحسين التتبع وحدة الإبصار وعلاقتها بدقة التصويب بالبنوقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة

م.د لقاء علي الندائي
م.م سجي خالد
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
ملخص البحث

إن التفوق والانجاز الرياضي هو محصلة التدريب القائم على الأسس والمبادئ والنظريات والأساليب الحديثة اما المشكلة للاعبين فانهم يفتقدون القدرات البصرية والدقة في أداء التصويب بالبنوقية بالهوائية كما لوحظ ضعفاً في القدرات البصرية ومنها التتبع والحدة البصرية. وهدف وضع والتعرف تأثير تمرينات وقائية مقترحة في تحسين التتبع وحدة الإبصار وعلاقتها بدقة التصويب بالبنوقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة. وفرض البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية اما المنهج البحثي لذا استخدمت الباحثين المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة. وعينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي نادي وسام المجد للرمية بالبنوقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة والبالغ عددهم (16) لاعباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة اما الاستنتاجات 1- للتمرينات الخاصة تأثير جيد في تطوير التتبع البصري وحدة الإبصار والدقة في التصويب بالبنوقية بالهوائية لدى المجموعة التجريبية من لاعبي الرماية بالبنوقية بالهوائية للاحتياجات الخاصة. والتوصيات-الاهتمام بتطوير التتبع البصري وحدة الإبصار والدقة والصفات الأخرى لدى لاعبي الرماية بالبنوقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة.

Effect of proposed preventive exercises in improving traceability and visual acuity with relation to accuracy of pneumatic shotgun for people with special needs

Research Summary

Mathematical excellence and achievement is the result of training based on principles, principles, theories and modern methods. The problem is that the players lack the visual abilities and accuracy in the performance of rifle shooting with aerodynamics. He also noted weaknesses in visual abilities, such as traceability and visual acuity. The aim was to develop and identify the effect of proposed preventive exercises in improving traceability, The accuracy of the correction rifle aerobics for people with special needs. The study found there are significant differences between the results of the tests of the experimental and control groups for the benefit of the experimental group, The researchers tested the experimental method for its suitability to the nature of the problem. The sample of the search by deliberate method is a group of players of the Wissam al-Majd club for shooting in Venice with special needs (16) players and were divided into two groups (control) and (experimental) and by lot (8) For each group either the conclusions 1 - Special exercises have a good effect in the development of visual tracking and the unit of sight and precision in shooting rifle with aerodynamics in the experimental group of players in Venice shooting for special needs. Recommendations - attention to the development of visual tracking and vision unit accuracy and accuracy



Other qualities of the players rifle shooting Balhoaiah for people with special need.

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته:

إن التفوق والانجاز الرياضي هو محصلة التدريب القائم على الأسس والمبادئ والنظريات والأساليب الحديثة، إذ إن التدريب الرياضي بخصائصه التدريبية ظاهرة مميزة ومصاحبة للرياضي من خلال الأنشطة الرياضية المتنوعة سواء للأصحاء أو المعاقين، لهذا اتجه المدربون في مجال التدريب إلى استخدام وابتكار أدوات وأساليب تدريبية متطورة تتناسب مع الفئة المراد تدريبها لتحقيق تأثيرات ايجابية من حيث الأداء البدني والمهاري والصحي. والإعاقة الحركية واحدة من المشكلات التي تتسبب في عدم إمكانية العضلات والعظام أو المفاصل القيام بوظيفتها الاعتيادية، وقد يكون فقدان الحركة مصحوب بفقدان حسي أيضا في الاجزاء المصابة مما يترتب عليها الكثير من الأبعاد النفسية والصحية والاجتماعية والتربوية⁽¹⁾. مما يستدعي ضرورة تطبيق البرامج والتمرينات الخاصة لخدمة المعاقين حركيا، وذلك من خلال تحسين القدرة على الاداء والسيطرة الإرادية والوقاية من حدوث التشنجات العضلية والعظمية، فإذا كانت التمرينات البدنية مهمة وضرورية للشخص السليم فأنها تصبح أكثر ضرورة للمعاق ويتطلب لاعب البندقية الهوائية الى قدرات بصرية ومنها التتبع البصري وحدة الابصار ودقة في التصويب فالإنجاز (الاداء) المهاري يعتمد بصورة كبيرة على القدرات البصرية التي يتم فيها التتبع والحدة البصرية وهذا يأتي متوافقا مع أهمية الأداء المهاري من خلال الإحساس.

ان فعالية الإحساسات المختلفة يكتسبها اللاعب من خبرته المتنوعة والتدريب، ولإتقان دقة مهارات هذه اللعبة لابد من استعمال الطرائق والأساليب والأدوات والبرامج التدريبية الملائمة التي تسهم في بناء المعلومات و تخزينها والاستفادة منها في المواقف الحقيقية الواجب إدراكها.

1-2مشكلة البحث:

لقد أصبحت العملية التدريبية للمعاقين من الركائز الأساسية في تنميتهم تنمية مترابطة ما بين قدراتهم البصرية ومنها التتبع البصرية والحدة البصرية والمهارية، كما وتعتمد التمرينات الخاصة بالمعاقين حركيا على نوع إعاقته ومدى تأثيرهم بها، فكلما زاد شدة الإعاقة كلما تطلب جهد وعمل اكبر، وتكون التمرينات باتجاه المحافظة على تنمية الأجهزة الوظيفية وما تبقى لدى المعاق من قدرات بصرية وتطويرها. فمن خلال خبرة الباحثين المتواضعة ومتابعتها المستمرة للدوري لاحظت إن الكثير من اللاعبين يفتقدون القدرات البصرية والدقة في أداء التصويب بالبندقية بالهوائية كما ولوحظ أيضا ضعفاً في القدرات البصرية ومنها التتبع واحدة الإبصار والذي يعتمد على كثير من المتغيرات وتأثيرها في تطوير الدقة التصويب وجد أن أداء لاعبي المعاق في القدرات والدقة يتسم بالبطيء وعدم الدقة وذلك بسبب إن التمرينات المستخدمة تُعد تقليدية لا تنير في اللاعب الحماسة والاندفاع وبذل الجهد لإتقانها وعليه فأن الباحثان حاولت تطوير القدرات البصرية ومنها التتبع وحدة الإبصار ودقة التصويب من خلال تطبيق تمرينات خاصة تم اختيارها بدقة لغرض رفع وتطوير المستوى فعالية الرمي بالبندقية بالهوائية لدى لاعبي الاحتياجات الخاصة.

1-3هدفا البحث:

- 1-اعداد تمرينات وقائية مقترحة في تحسين التتبع وحدة الإبصار وعلاقتها بدقة التصويب بالبندقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة
- 2-التعرف على تأثير تمرينات وقائية مقترحة في تحسين التتبع وحدة الإبصار وعلاقتها بدقة التصويب بالبندقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة .

(1) عصام حمدي الصفدي. الإعاقة الحركية والشلل الدماغي، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2007، ص18.



4-1 فرضا البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي وسام المجد للرمية بالبندقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة وعددهم (16) لاعباً .

2-5-1 المجال الزمني: 2018/10/1 ولغاية 2018/2/1

3-5-1 المجال المكاني: قاعة وساحة اللجنة البارالمبية في نادي وسام المجد .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهجية البحث: إن منهج البحث المراد دراسته يجب أن يكون ملائماً لطبيعة المشكلة ومعبراً عنها بصورة لا تقبل الخطأ، لذا استخدمت الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة. وتم تقسيم أفراد العينة على مجموعتين التجريبيتين المتكافئتين.

2-3 عينة البحث: فالعينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحثين عليه مجمل و محور عمله" (1)، فقد تم اختيار عدد من اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي نادي وسام المجد للرمية بالبندقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة والبالغ عددهم (16) لاعباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة (ومن أجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي لابد أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تماماً في الظروف جميعاً ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية). (2) أجرت الباحثتين التكافؤ على أفراد المجموعتين كما في الجدول رقم (1) الذي يوضح التكافؤ.

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المستخدمة

الاسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحتسبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
		س	ع	س	ع			
التتبع البصرية	درجة	1.62	0.74	2.12	0.64	1.44	0.172	غير دال
حدة الأبصار	درجة	5.25	1.03	5.00	1.06	0.475	0.642	غير دال
دقة الرمي بالبندقية الهوائية	درجة	4.25	0.88	4.50	0.92	0.552	0.590	غير دال

وبتطبيق قانون (T) للعينات المستقلة على البيانات الخاصة بالاختبارات كانت قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية مما يشير إلى أن الفروق ما بين المجموعتين غير معنوية أي أن المجموعتين متكافئتان .

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

1-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث:

(المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولي (الانترنت، التجربة الاستطلاعية، الاختبارات والقياسات، الوسائل الإحصائية لنظام، (SPSS)، المقابلات الشخصية).

(1) وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومنهجه: (بغداد، مديرية دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002) ص 164 .

(2) ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه، أدواته، أساليبه، عمان دار الفكر والنشر والتوزيع. (1988) ص 22.



3-2-3 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- 1- جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) بانتيوم (4).
- 1- طابعة ليزيرية نوع Canon 2900.
- 2- ساعة توقيت عدد (2) بنوع (Sony)
- 3- المسدس بالهوائية .

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد الاختبارات:

قامت الباحثتان بإعداد استمارة لاختيار الاختبارات المناسبة للمهارات قيد الدراسة وتم عرض الاستمارة على مجموعة من المختصين في التعلم الحركي والتدريب الرياضي وعددهم (4) ملحق (1) و(2)، وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تم اختيار الاختبارات التي حققت نسبة اتفاق (70%) فما فوق والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

يبين النسب المئوية لاختيار الخبراء للاختبارات قيد الدراسة

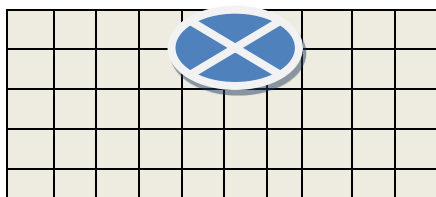
النسبة	التكرار	الاختبارات	المهارات
75%	3	قياس التتبع البصري	التتبع البصري
25%	1	قياس التتبع والتصور البصري من الحركة	
75%	3	قياس حدة الأبصار للمسافات البصرية	حدة الأبصار
25%	1	اختبار الرؤية المحيطية	
25%	1	اختبار الوضع الصحيح للرمي (الرمي الجاف)	دقة الرمي بالبندقية الهوائية
75%	3	اختبار الرمي الحقيقي	

3-4-2 اختبارات البحث:

1- اسم الاختبار: التتبع البصري⁽¹⁾

- الغرض من الاختبار: قياس التتبع البصري.
 - أدوات الاختبار كرة خماسي عليها استيكر، حاجز خشبي، ملعب كرة قدم (قانوني).
 - طريقة الاداء: يقوم اللاعب بالوقوف خلف الشبكة (في مواجهة الكرة) يقوم المدرب بالأداء (أوفر) من خلف الحاجز الخشبي وفي اتجاه وقوف اللاعب على أن تمر الكرة من فوق الرأس اللاعب ويقوم اللاعب بتجديد لون الاستيكر الموضوع على الكرة وقبل أن تعبر الكرة الشبكة.
 - شروط الاختبار: يؤدي الاختبار بتغيير لون الاستيكر في كل محاولة مع الوضع في الاعتبار الاستيكر بوضع في جهة واحدة واحدة فقط من الكرة.
 - حساب الدرجات:
- 1- يعطي للاعب خمس محاولات
 - 2- يتم حساب درجة واحدة في حالة تجديد الصواب فقط .

(1) لقاء علي عناد، حسين علي كمبر: الرؤية البصرية والنشاط الرياضي قياسات، اختبارات، تدريبات، دار الكتاب العلمية، 2016، ص 71-



2- اسم الاختبار: حدة الأبصار⁽¹⁾

- الهدف من الاختبار: قياس الدقة البصرية او حدة الابصار للمسافات البصرية.
 - أدوات الاختبار: لوحة سنلين.
 - وصف الجهاز: تتكون لوحة سنلين من صفوف من أحرف أبجدية باللغة الانكليزية تكون متباعدة في حجمها حيث توضع الاحرف بشكل تدريجي من الأعلى الاكبر الحروف الى الأسفل لأصغر الحروف.
 - شرح الاختبار: قبل البدء بالخطوات المتبعة لقياس حدة الابصار يجب الانتباه الى مطبوعات الاختبار اذ يجب تكون مطبوعة بوضوح وقابلة للقراءة ومن الضروري ان تكون مضاءة بصورة جيدة ومنتظمة، ومن اجل تأمين شكل موحد للاختبار يجب ان تؤخذ الرؤية تحت الضوء الصناعي.
- ويتم تطبيق الخطوات الآتية لأجراء الاختبار.
- 1- يجلس المختبر على بعد (6م) من لوحة سنلين وإذا لم تكن ابعاد الغرفة التي يتم فيها الفحص ملائمة للحصول على البعد المذكور توضع اللوحة فوق راس المختبر ،وينظر اليها بصورة معكوسة بوساطة مرآة مستوية توضع على الحائط المقابل. في هذه الحالة ينتقل الضوء الى المرآة ثم من المرآة الى عين المختبر وبذلك يكون بعد الغرفة الملائم هو (3م).
 - 2- يطلب من المختبر ان يطلق بصره الى البعيد وذلك لكي تكون العين في حالة راحة تامة .
 - 3- يطلب من المختبر ان يغلق العين غير المفحوصة بيده ويتم فحص العين المفتوحة وبالتناوب ،اذ يتم فحص العينين بطريقة مماثلة .
- طريقة التسجيل: يجري الفحص عادة لكل الاسطر من مسافة واحدة وهي المسافة المخصصة لكل سطر وهي عادة (6م) او (20 قدم) وحسب اللوحة المستعملة ويحدد السطر الاصغر الذي يمكن رؤيته من هذه المسافة ،ويتم تحديد حدة الابصار بواسطة لوحة سنلين باستخدام المعادلة الآتية: حدة الابصار للعين = المسافة التي ترى منها احرف السطر ..على....المسافة التي تفرض ان ترى منها.

E
M E
3 W M
E W E 3
E W 3 E M
M 3 3 W W
E 3 W w M E 3



3- اسم الاختبار: الرمي الحقيقي للمسدس الهوائي (1):

• الغرض من الاختبار: دقة الرمي الحقيقي للمسدس الهوائي.

• الأدوات:

1- حاملات نقل الاهداف (عتلات لسحب الأهداف وارجاعها)

2- أسلحة هوائية بنادق 5 كغم

3- أطلاقات عبارة 4.5

4- أهداف بمواصفات قانونية (كارتات)

• شرح الاختبار:

1- يقف اللاعب عند منطقة الرمي بجانب العتلة وبخط مستقيم مع خط الرمي

2- عند إعطاء أيعاز البدء يقوم المختبر بإملاء البندقية باطلاقة واحدة في كل محاولة حيث تمتلك كل مختبر 10 أطلاقات

3- رفع السلاح وتوجيهه نحو الهدف والتسديد على المركز وبعد الحصول على يتم سحب الزناد لخروج الاطلاقة

4- يعطي لكل رامي 5 محاولات

5- يرمي على الهدف (كارت 2 إطلاقه)

• تعليمات الاختبار:

1- يجب التعامل مع عتلة البندقية عند فتحها برفق.

2- يجب سحب الزناد عند مرحلة الرمي بشكل انسيابي وعدم نشبه.

3- لا يجوز أنزال السلاح بعد الرمي مباشرة بل الانتظار 3 ثواني.

• حساب الدرجات:

1- تحسب 10 درجات عند إصابة مركز الهدف .

2- تحسب الدرجة النهائية بعد الرمي 2 أطلاقة على كل هدف

3- تحسب النتيجة النهائية للرامي من 100 نقطة ثم تم ترجيحها الى 10 %



3-4-3 التجربة الاستطلاعية: أجرت الباحثتان تجربة استطلاعية في يوم الأربعاء بتاريخ 9/5

2018/ على عينة لاعبي نادي وسام المجد للرمية بالبندقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة والبالغ عددهم (5) لاعباً قبل قيامها ببحثها بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته .

3-5 الاختبارات القبليّة: قامت الباحثتان بأجراء الاختبارات القبليّة قبل البدء بالمنهج التدريبي، وقد

اشتملت على الاختبارات (التتبع البصري، وحدة الابصار، ودقة الرمي) يوم الاثنين في تمام الساعة العاشرة صباحاً بتاريخ 2018/9/10 في قاعة وساحات نادي وسام المجد.

(1) كريمة فيا: اثر استراتيجيتي التعلم الذاتي وتدريب الأقران في مستوى الأداء الفني والانجاز لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، 2004، ص 56



3-6 المنهج التدريبي: من أجل تحقيق أهداف البحث أعدت الباحثتان منهجاً تدريبياً يرمي إلى التطوير التتبع البصري وحدة الأبصار الخاصة ومنها بدقة التصويب بالبندقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة، عن طريق تمارين أعدت لهذا الغرض.

أذا اعتمدت الباحثتان عند تصميم المنهج على التدريب تمرينات بصرية وقائية مقترحة في تحسين التتبع البصري وحدة الأبصار البصرية بدقة التصويب بالبندقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة. ثم طبقت الباحثتان هذه التمرينات على عينة بحثها المتمثلة بالمجموعة التجريبية التي يبلغ عدد أفرادها (8) لاعبين إذ طبقت هذه المجموعة التمرينات لمدة (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وقد خضعت هذه العينة إلى قياسين قبلي وبعدي في الاختبارات قيد الدراسة. أما المجموعة الثانية فلم تطبق التمرينات الخاصة بل عملت وفق المنهج المعد من قبل مدرب الفريق وخضعت كذلك إلى قياسين قبلي وبعدي في ذات الاختبارات التي خضعت لها المجموعة التجريبية. أن الباحثتان قد راعت الملاحظات التالية عند تطبيق تمريناته الخاصة:

- ان التمرينات الخاصة قد طبقت في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- اعتمدت شدة التمرينات على شدة الوحدة التدريبية الموضوع من قبل مدرب الفريق، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحده تدريبيه وكان الوقت المستغرق لإعطاء هذه التمرينات قد تباين من أسبوع إلى آخر، إذ إن زمن هذه التمرينات بدأ بالتصاعد منذ الأسبوع الثاني وحتى الأسبوع الثامن إذ بلغ مجمل وقت التمرينات خلال (8) أسابيع (456د) د قيد الدراسة والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين زمن التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة وفي الأسبوع الواحد والزمن الكلي للتمرينات خلال (8) أسابيع

الأسابيع	الزمن	زمن التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة	زمن التمرينات في الأسبوع الواحد
1	12	36	42
2	14	48	51
3	15	57	69
4	17	75	81
5	19	81	81
6	23	81	81
7	25	81	81
8	27	81	81
9	27	81	81
10	27	81	81
11	27	81	81
12	27	81	81
13	27	81	81
14	27	81	81
15	27	81	81
16	27	81	81
17	27	81	81
18	27	81	81
19	27	81	81
20	27	81	81
21	27	81	81
22	27	81	81
23	27	81	81
24	27	81	81
25	27	81	81
26	27	81	81
27	27	81	81
28	27	81	81
29	27	81	81
30	27	81	81
31	27	81	81
32	27	81	81
33	27	81	81
34	27	81	81
35	27	81	81
36	27	81	81
37	27	81	81
38	27	81	81
39	27	81	81
40	27	81	81
41	27	81	81
42	27	81	81
43	27	81	81
44	27	81	81
45	27	81	81
46	27	81	81
47	27	81	81
48	27	81	81
49	27	81	81
50	27	81	81
51	27	81	81
52	27	81	81
53	27	81	81
54	27	81	81
55	27	81	81
56	27	81	81
57	27	81	81
58	27	81	81
59	27	81	81
60	27	81	81
61	27	81	81
62	27	81	81
63	27	81	81
64	27	81	81
65	27	81	81
66	27	81	81
67	27	81	81
68	27	81	81
69	27	81	81
70	27	81	81
71	27	81	81
72	27	81	81
73	27	81	81
74	27	81	81
75	27	81	81
76	27	81	81
77	27	81	81
78	27	81	81
79	27	81	81
80	27	81	81
81	27	81	81
82	27	81	81
83	27	81	81
84	27	81	81
85	27	81	81
86	27	81	81
87	27	81	81
88	27	81	81
89	27	81	81
90	27	81	81
91	27	81	81
92	27	81	81
93	27	81	81
94	27	81	81
95	27	81	81
96	27	81	81
97	27	81	81
98	27	81	81
99	27	81	81
100	27	81	81

3-7 الاختبارات البعدية: أجرت الباحثتان الاختبارات البعدية لعينة بحثه (المجموعة التجريبية والضابطة) يوم الجمعة المصادف 2018/11/16 وقد اتبعت الطريقة نفسها التي اتبعتها في الاختبارات القبلي وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 8 أسابيع، وقد حرصت الباحثتان على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبلي ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار.

3-8 الوسائل الإحصائية: (1) من أجل تحقيق هدف الدراسة قامت الباحثتان باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss):

(قانون النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، اختبار (t-test) للعينات المترابطة، اختبار (t-test) للعينات غير المترابطة، معامل الالتواء، t-test لمتوسطين مرتبطين).

(1) مصطفى حسين باهي. الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999، ص133.



4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الاختبارات التتبع البصري وحدة الأبصار ودقة التصويب في البندقية الهوائية تحليلها ومناقشتها:
بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من قبل الباحثين، ومعالجتها إحصائياً تبين كما في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات التتبع البصري وحدة الأبصار ودقة البندقية بالهوائية

اسم الاختبار	المعاملات الاحصائية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
التتبع البصرية	الدرجة	2.125	0.64	3.75	0.46	6.177	0.00	دال	
حدة الأبصار	الدرجة	4.50	1.30	2.75	0.70	5.584	0.00	دال	
دقة الرمي بالبندقية الهوائية	الدرجة	4.51	0.92	7.50	0.75	9.165	0.00	دال	

درجة الحرية (ن-1) (1-8) (7=1-8) ومستوى الدلالة (0.05).

من خلال الاطلاع على الجدول (4) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي التتبع البصرية، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (2.125) درجة، وبانحراف معياري (0.64)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3.75) درجة، وبانحراف معياري (0.46). وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (6.177) وتحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار حدة الأبصار بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (4.50) درجة، وبانحراف معياري (1.30)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2.75) درجة، وبانحراف معياري (0.70). وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (5.584) وتحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار دقة الرمي بالبندقية الهوائية بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (4.51) درجة، وبانحراف معياري (0.92)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.50) درجة، وبانحراف معياري (0.75). وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (9.165) وتحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات التتبع البصري وحدة الأبصار ودقة البندقية بالهوائية وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن انتهت الباحثتان من اختباراتها القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة من عينة البحث عمدت إلى تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً كما في الجدول (5).



الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات التتبع البصري وحدة الأبصار ودقة البندقية بالهوائية

المعاملات الاحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			
التتبع البصرية	الدرجة	1.50	0.534	2.125	0.353	3.416	0.01	دال
حدة الأبصار	الدرجة	5.25	1.03	5.00	1.51	0.424	0.685	غير دال
دقة الرمي بالبندقية الهوائية	الدرجة	4.25	0.88	4.75	1.03	2.646	0.03	دال

درجة الحرية (ن-1) (7=1-8) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (5) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي التتبع البصري، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (1.50) درجة، وبانحراف معياري (0.534)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2.125) درجة، وبانحراف معياري (0.353). وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحتسبة (3.416) والقيمة الاحتمالية (0.01) وتحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً. من خلال الجدول (5) نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة، في اختبار التتبع البصري.

اما في اختبار حدة الأبصار بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (5.25) درجة، وبانحراف معياري (1.03)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.00) درجة، وبانحراف معياري (1.51).

وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحتسبة (0.424) والقيمة الاحتمالية (0.685) وتحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7)، وبذلك يكون الفرق غير دال إحصائياً، يعزو الباحثان عدم هذه الفروق إلى هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار دقة الرمي للبندقية الهوائية ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (4.25) درجة، وبانحراف معياري (0.88)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.75) درجة، وبانحراف معياري (1.03). وعند استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (t) المحتسبة (2.646) والقيمة الاحتمالية (0.03) وتحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً.

من خلال الجدول (5) نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة، في اختبار دقة الرمي للبندقية الهوائية.

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القدرات البصرية ودقة المسدس بالهوائية وتحليلها ومناقشتها:

بعد تقرير البيانات الخاصة بالاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من الباحثان، ومعالجتها إحصائياً تبين كما في الجدول (6).



الجدول (6)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات للتتبع البصري وحدة
الأبصار ودقة المسدس بالهوائية

اسم الاختبار	المعاملات الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحتسبة	القيمة الاحتمالية	الدالة
			س	±ع	س	±ع			
التتبع البصرية	الدرجة	الدرجة	2.12	0.35	3.75	0.46	7.891	0.00	دال
حدة الأبصار	الدرجة	الدرجة	5.00	1.51	2.75	0.70	3.813	0.00	دال
دقة الرمي بالبندقية الهوائية	الدرجة	الدرجة	4.75	1.03	7.50	0.75	6.068	0.00	دال

درجة الحرية (ن-2) (16-2=14) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال عرض الجدول أعلاه، نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي لاختبار التتبع البصري قد بلغ (2.12) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (0.35)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (3.75) درجة، وبانحراف معياري (0.46).

وعند استعمال قانون (t-test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (7.891) والقيمة الاحتمالية (0.00) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار حدة الأبصار بلغ المتوسط الحسابي (5.00) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (1.51)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2.75) درجة، وبانحراف معياري (0.70). وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (3.813) والقيمة الاحتمالية (0.00) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار دقة الرمي بالبندقية الهوائية بلغ المتوسط الحسابي (4.75) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (1.03)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.50) درجة، وبانحراف معياري (0.75). وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (6.068) والقيمة الاحتمالية (0.00) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

تعزو الباحثان سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في اختبار لاختبار التتبع البصري وحدة الأبصار ودقة الرمي بالبندقية الهوائية إلى هذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وعليه فقد توصلت الباحثتان ومن خلال مقارنة قيم الدرجات المحتسبة للاختبارين مع القيمة الجدولية، الى ان جميعها هي اكبر وهذا دلالة على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية-البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

2-4 مناقشة النتائج:

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة ذلك إلى فاعلية التمرينات المستخدمة للتتبع البصري وحدة الأبصار ودقة البندقية بالهوائية كان لديها اختلاف واضح في متغير بسبب التمارين التي وضعت في المنهج التعليمي.

كما ترى الباحثتان ان المنهج التعليمي تم اعطاؤها للمتعلمين، وجعل كل متعلم لديه بندقية هوائية اثناء أدائه التمارين وفق الوحدات التعليمية المخصصة وكل حسب التمرين ونوعيته مما أدى الى المحافظة على عدد التكرارات وأدائها بالوقت المحدد لها ووفق ما يقتضيه أداء التمرين أو المهارة



ويتفق هذا مع ما اشار اليه (محبوب، 2001) من أن "التمرين مع الأداة ينقل المتعلم الى الاداء الافضل خلال الممارسة"⁽¹⁾.

كذلك فإن تأثير التمرينات المتنوعة والخاصة بقدرتي التتبع البصري وحدة الأبصار ودقة الرمي بالبندقية الهوائية والتي تضمنها المنهج التعليمي، بحيث كان العمل بها من السهل الى الصعب، ومن الثبات لانهم ذو الاحتياجات الخاصة مع التأكيد على الأداء الصحيح في أثناء تعليم، جعل التقدم لدى المتعلمين واضحاً في هذه القدرات فضلاً عن ان تعميم التمرينات التي تم تعليمها للمتعلمين من خلال المنهج التعليمي والاستفادة منها من قبلهم جاء نتيجة التكرارات والأداء الصحيح لهذه القدرات من قبل المتعلمين. تعد هذه القدرة مهمة بالتأكيد للرياضة المعاق التي تتطلب تركيز عالي وسرعة فيها⁽¹⁾.

من خلال الجدول (4) نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية، في اختبار التتبع البصري وحدة الأبصار ودقة الرمي بالبندقية الهوائية ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى طبيعة التمارين المستخدمة من خلال الوحدات التعليمية إذ إن التدريبات التي تحدث لدى اللاعبين هي نتيجة الانظام في المناهج التعليمية الحاصل في اختبارات اختبار التتبع البصري وحدة الأبصار ودقة الرمي بالبندقية الهوائية.

ما أكدته الدراسات التي تنص ويتفق الباحثان مع ما أشار إليه (برابن) أن الأداء العالي يرتبط بالقدرات البصرية المثالية وان ضعف القدرات البصرية يتسبب في أعاقه الأداء، فإذا كانت المعلومات البصرية غير دقيقة فان الجسم يفتقد للتوقيت المناسب وتسبب ذلك في انخفاض في مستوى الأداء والانجاز⁽²⁾ وان حدة الأبصار رسمت بواسطة طريقة علمية خاصة بناء على حقائق بصرية وفسيولوجية وأكثر هذه العلامات هي ترسم على شكل حلقات ناقصة الاستدارة.

ويعزو الباحثان الى ان سبب ذلك ان طبيعة الأداء تتطلب من اللاعب الى تلك القدرة المهمة والمؤثرة في أداء المنافسة الا وهي قدرة التتبع البصري وحدة الأبصار

كما ذكر (زيمان) ان هناك العيد في القدرات البصرية المتنوعة التي لها دور كبير في الرياضة لذا فمن الطبيعي ان يكون لكل رياضة متطلبات خاصة من تلك القدرات البصرية المتنوعة⁽³⁾

ويرى الباحثان وان هذه القدرة تعد من الركائز الأساسية المهمة حيث تستخدم حركة العين التتبعية وذلك لتتبع نصل الرامي ودقة التهدف والتتبع البصري هو استخدام حركات العين لمسح المنطقة وتعقب الهدف المطلوب في الرماية.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1- للتمرينات الخاصة تأثير جيد في تطوير التتبع البصري وحدة الأبصار والدقة في التصويب بالبندقية الهوائية لدى المجموعة التجريبية من لاعبي الرماية بالبندقية الهوائية للاحتياجات الخاصة.

2- أفضلية المجموعة التجريبية في تطوير التتبع البصري وحدة الأبصار والدقة في التصويب بالبندقية الهوائية لدى المجموعة التجريبية من لاعبي الرماية بالبندقية الهوائية للاحتياجات الخاصة.

2-5 التوصيات:

1-الاهتمام بتطوير التتبع البصري وحدة الأبصار والدقة والصفات الأخرى لدى لاعبي الرماية بالبندقية الهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة

(2) وجيه محبوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان، دار وائل للنشر، 2001، ص48.

(1) Alan Bermah, oD Lnsttute for sports vision ,WWW.opt.pacificu, edu ce 2011 p 46.

(2) Brian Ariel, sport vision Traning an expert guide to improving performance by training the eye human perception and human performance. 2004. p125.

(3) ziaman AN hascelik Basgozw ;The effects of physical training on physical fitness tests and visual reaction time of volleyball players 1993 .p 126



- 2- إعطاء الوقت الكافي للتدريب على مهارة الدقة التصويب بأنواعه المختلفة في الوحدات التدريبية بما يؤدي إلى تطويرها لكونها خاتمة المهارات وأهميتها في تسجيل النقاط.
- 3- التركيز على تدريب اللاعب على مهارة دقة التصويب بأنواعه المختلفة بوجود خصم وبظروف مشابهة لظروف اللعب.

المصادر العربية:

- ديوبولد مان دالين: مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ترجمة محمود نبيل نوفل وآخرين، القاهرة، مكتبة لأنجلو المصرية، 1984.
- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه، أدواته، أساليبه، عمان دار الفكر والنشر والتوزيع، (1988).
 - لقاء علي عناد، حسين علي كمبار: الرؤية البصرية والنشاط الرياضي قياسات، اختبارات، تدريبات، دار الكتاب العلمية، 2016.
 - عصام حمدي الصفدي: الإعاقة الحركية والشلل الدماغي، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2007.
 - كريمة فياض: أثر استراتيجيتي التعلم الذاتي وتدريب الأقران في مستوى الأداء الفني والانجاز لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، 2004.
 - مصطفى حسين باهي: الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999.
 - وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان، دار وائل للنشر، 2001.
 - وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، (بغداد، مديرية دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002).
 - المصادر الاجنبية
 - Alan Bermah, oD Lnstitute for sports vision, WWW.opt.pacificu, edu ce 2011.
 - Brian Ariel, sport vision Traning an expert guide to improving performance by training the eye human perception and human performance. 2004 .
 - ziaman AN hascelik Basgozw ;The effects of physical training on physical fitness tests and visual reaction time of volleyboll players 1993 .



ملحق (1)

ترشيح الاختبارات من قبل السادة الخبراء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى المحترم

تحية طيبة:

تروم الباحثان بإجراء بحثهما الموسوم (تأثير تمرينات وقائية مقترحة في تحسين التتبع وحدة الإبصار وعلاقتها بدقة التصويب بالبندقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة) ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية وكفاءة مشهود بها يرجى تفصلكم باختيار اختبار واحد لكل من التتبع البصري وحدة الإبصار ودقة الرمي قيد الدراسة الموجودة في الاستمارة المرفقة لكي يتسنى لنا إكمال متطلبات البحث وتقبل فائق التقدير والاحترام

الباحثان

ملاحظة: يرجى وضع علامة (/) أمام الاختبار المناسب.

المتغيرات	الاختبارات	الاختبار
التتبع البصري	قياس التتبع البصري	
	قياس التتبع والتصور البصري من الحركة	
حدة الأبصار	قياس حدة الأبصار للمسافات البصرية	
	اختبار الرؤية المحيطية	
دقة الرمي بالبندقية الهوائية	اختبار الوضع الصحيح للرمي (الرمي الجاف)	
	اختبار الرمي الحقيقي	

ملحق (2)

أسماء الخبراء الذين وزعت عليهم استمارة الاستبيان لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بلاعبي الرماية للاحتياجات الخاصة

ت	الاسم	مكان العمل	الاختصاص
1	أ.م.د أحمد عامر	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية علوم الرياضة	التدريب المعاقين
2	أ.م.د علي حسن فليح	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية علوم الرياضة	التدريب المعاقين
3	م.د زهير سالم عبد الرزاق	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية علوم الرياضة	التدريب المعاقين



ملحق (3)

نموذج للوحدات التدريبية خلال الأسبوع

الأسبوع التدريبي: الأول

التدريبية الأولى: 2018/9/16

هدف الوحدة التدريبية: تحسين أهم التتبع البصري وحدة الأبصار وعلاقتها بدقة التصويب بالبندقية بالهوائية لذوي الاحتياجات الخاصة .

الأسبوع	الوحدات التدريبية	نوع المارين	الشدة	التكرار	زمن التمرين	الراحة بين التكرارات	المجميع	الراحة بين المجميع	الزمن الكلي	الملاحظات
الأول	السبت	رقم (6,3,1)	%65	2	45ثا	30ثا	2	60ثا	960ثا	
				5	10ثا	15ثا	4	60ثا	680ثا	
				5	30ثا	30ثا	3	60ثا	990ثا	
				2	45ثا	30ثا	2	60ثا	960ثا	
	الاثنين	رقم (5,2,4) تمارين	%65	4	30ثا	30ثا	5	60ثا	1140ثا	
				5	10ثا	15ثا	4	60ثا	680ثا	
				5	30ثا	30ثا	3	60ثا	990ثا	
				7	40ثا	40ثا	2	70ثا	1180ثا	
	الأربعاء	(6,1,2) تمارين	%75	4	60ثا	60ثا 40ثا	3	90ثا	1530ثا	
				8	40ثا	20ثا	2	60ثا	1320ثا	
				4	20ثا		3	45ثا	393ثا	

التمرين (1): يقف الرامي في أي محطة من المحطات الرمي حاملاً السلاح وفي الاستعداد للرمي،

وعكس اتجاه ميدان الرمي ويأخذ إشارة من المدرب نداء الصوتي مثل (TRAP)

التمرين (2): أداء التصويب من الثبات بالبندقية على 3 لوحات وهو معصوب العينين إلى الوحة مثلثة

أمامه بصورة مستقيمة، وعلى بعد 20م)، والمسافة بين اللوحات (1) متر.

التمرين (3): توضع علامتان على الجدار بشكل مستقيم بينهما مسافة (3م) أمام حائط مستو، تبعد

العلامتان عن المستوي (20م، 20م)، يقف لاعبان على العلامتين، يؤديان التصويب،

مع تغيير أماكنهما.

التمرين (4): يقف الرامي في أي محطة من المحطات الرمي حامل السلاح ثم يبدأ بتوجيه السلاح إلى

جميع الاتجاهات (يمين، يسار، أعلى، أسفل) .

التمرين (5): أداء التصويب من الثبات بالبندقية على 6 لوحات وهو معصوب العينين إلى الوحة أمامه

بصورة مستقيمة، وعلى بعد (20م)، والمسافة بين اللوحات (1) متر.

التمرين (6): يضع اللاعب وافية العينين وأداء التصويب البعيد من الثبات من أمام السلة ومن جانب

اليمين واليسار



مقارنة بعض مؤشرات التركيب الجسمي والمتغيرات الوظيفية وفقا لتناول المكملات الغذائية للاعبين كمال الاجسام

ا.د وداد كاظم مجيد
طالبة الماجستير شهد قيس غضبان
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

dr.wedadkadim@gmail.com

ملخص البحث

اصبح الاعتماد على التدريب الرياضي في عصر التقنيات غير كاف لتحقيق الانجاز الرياضي وخاصة في ألعاب القوة ومنها لعبة بناء الاجسام . لذا فان اهمية البحث تكمن في دراسة اثر استخدام المدعمات الغذائية (الاحماض الامينية والكرياتين) بهدف تطوير القوة والضخامة الفسيولوجية للعضلات ورصد المؤثرات الناجمة من استخدام هذه المدعمات لدى لاعبي بناء الاجسام والمتغيرات الحاصلة في التركيب الجسماني والمتغيرات الوظيفية ومقارنتها مع غير المتناولين. اما مشكلة البحث فقد تجسدت من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمقابلة مع مدربي اللعبة والملاحظة الميدانية في مجال بناء الاجسام فقد لاحظت الباحثتان ان الكثير من لاعبي بناء الاجسام يقومون بتدريبات شاقة مع استخدام المدعمات الغذائية، وان هناك الكثير منهم يؤدون تدريبات بدنية بدون استخدام مكملات غذائية لذا ارتأت الباحثتان الى دراسة مقارنة للتركيب الجسمي والمتغيرات الوظيفية بين هاتين المجموعتين لمعرفة تأثير المكملات الغذائية على اجسامهم. ويهدف البحث الى التعرف الى مؤشرات التركيب الجسماني والمتغيرات الوظيفية لعينة البحث.

-التعرف الى الفروق في مؤشرات التركيب الجسماني والمتغيرات الوظيفية لدى متناولي المكملات الغذائية والغير متناولين. اما فرض البحث- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متناولي المكملات الغذائية والغير متناولين المكملات من لاعبي كمال الاجسام. وقد استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المقارنة لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث. اما عينة البحث فقد اختيرت عمدا من لاعبي مركز النجوم للرشاقة وبناء الاجسام في بغداد والبالغ عددهم (10) لاعبين بأعمار (20-25) سنة. تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين . المجموعة الاولى (5) لاعبين من الذين يتناولون المكملات الغذائية مع التدريبات البدنية والمجموعة الثانية وتضم (5) لاعبين من الذين لا يتناولون المكملات الغذائية واعتمادهم على التدريبات البدنية فقط .

وبعد تطبيق الاختبارات والقياسات ومعالجتها احصائيا. توصلت الباحثتان الى عدت استنتاجات منها:
- ان استخدام المكملات الغذائية له تأثير واضح في تحسين بعض مؤشرات التركيب الجسماني (محيط العضد ومؤشر الكتلة bmi) لمجموعة متناولي المكملات الغذائية اضافة للتدريب البدني. -ان لاستخدام المكملات الغذائية مع التدريب البدني ساعد في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية (كالنبض والضغط)

- ان لاستخدام المكملات الغذائية مع التدريب البدني له تأثير ايجابي في تحسين متغيرات الدم (الهيموغلوبين وكريات الدم البيضاء) لدى متناولي المكملات الغذائية

ومن اهم التوصيات -ضرورة استخدام المكملات الغذائية مع التدريب البدني عالي الشدة كونها تساعد في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية ومتغيرات الدم لدى متناولي المكملات الغذائية.-اجراء الاختبارات الدورية لممارسي الالعاب والتدريبات البدنية داخل القاعات الرياضية -تقنين الاحمال التدريبية عند استخدام المكملات الغذائية.



Search Summary

Comparison of some body composition indicators and functional variables according to treatment Dietary supplements for bodybuilders

Submitted by

Professor Dr . Widad Kadhim Majid . Student Master shaad

Qais Ghadhban

University of Baghdad - Faculty of Physical Education and Sports

Science for Girls

The reliance on sports training in the era of technology is not enough to achieve athletic achievement, especially in power games, including bodybuilding. Therefore, the importance of research is to study the effect of the use of these nutrients (amino acids and creatine) in order to develop the strength and physiological size of the muscles and to monitor the effects of the use of these supports in the bodybuilding players and variables in the physical structure and functional variables and compare with the inaccessible. The problem of research has been manifested through the study of previous studies and interviews with the trainers of the game and the observation of the field in the field of bodybuilding, the researchers noted that many bodybuilders are doing arduous exercises with the use of food support, and that many of them perform physical exercises without the use of food supplements so The researchers studied a comparative study of body composition and functional variables between these two groups to determine the effect of dietary supplements on their body. The research aims to identify the physical structure indicators and the functional variables of the research sample- Identification of differences in the indicators of physical structure and functional variables in access to dietary supplements and non-accessibility. As for the imposition of research - there are differences of statistical significance between the recipients of supplements and non-accessible supplements of bodybuilders. The researchers used the descriptive approach in the method of comparative study for its suitability and the nature of the research problem. The sample of the research was chosen nomadally from the players of the Stars Center for fitness and bodybuilding in Baghdad, the number of (10) players in Ammar (20-25) years. The research sample was divided into two groups. The first group (5) players who take supplements with physical exercises and the second group (5) players who do not take supplements and their dependence on physical exercises only. And after applying tests and measurements and processing them statistically. The researchers came back with conclusions- The use of dietary supplements has a clear effect in the improvement of some indicators of physical structure (the humerus and the mass index bmi) for the group of supplemental supplements, in addition to physical training. - The use of dietary supplements with physical training has helped to improve some functional variables (such as pulse and pressure)



- The use of dietary supplements with physical training has a positive effect on improving blood parameters (hemoglobin and leukocytes) in recipients of dietary supplements. One of the most important recommendations
- the need to use dietary supplements with high-intensity physical training, as it helps to improve some of the functional variables and blood variables in the recipients of supplements.
- Conducting periodic tests for the practitioners of the games and physical exercises within the gymnasiums
- standardization of training loads when using dietary supplements.

1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة وأهمية البحث:

العملية التدريبية لم تعد مجرد كتابة منهج تدريبي يحتكره شخص ولم يعد الانجاز الرياضي الذي وصل حد الاعجاز يقتصر على علم التدريب وحده بل ان هذه التطورات الحاصلة ماهي الا ثمرة عمل المختصين بالعلوم الاخرى كالتدريب الرياضي والبايوميكانيك والتغذية وعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم. ولا شك ان احد اهم العوامل المؤثرة في العملية التدريبية هي التغذية (nutrition) اذ ان البرامج الحديثة أصبحت تعتمد بشكل كبير على المتغيرات الوظيفية والكيميائية التي تحصل في اجهزة جسم الرياضيين نتيجة القيام بالنشاطات البدنية المختلفة لذلك ازدادت العناية بغذاء اللاعب بحيث أصبح يتناسب كماً ونوعاً مع نوع الجهد والمرحلة التي يمر بها، لذلك بدأ المختصون وخاصة الشركات المخصصة بإنتاج الاغذية الخاصة بالرياضيين والمستحضرات الغذائية الطبيعية الغنية بالكثير من المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الرياضي والتي تصنف من ضمن المواد المسموح تناولها رياضياً.

وأصبح الاعتماد على التدريب الرياضي في عصر التقنيات غير كاف لتحقيق الانجاز الرياضي وخاصة في العاب القوة ومنها لعبة بناء الاجسام . لذا يستمر العديد من المدربين والرياضيين في البحث عن افضل واسرع الوسائل التي تساعد على تحقيق الفوز والمساعدة في تنشيط العضلات باستخدام المنشطات الرياضية وبعض المكملات الغذائية بينما يتجه البعض الاخر الى استخدام المدعمات الغذائية (كالأحماض الامينية واستخدام الكرياتين) الذي لايعد من المنشطات المحظورة. وبناءاً على ما تقدم فان أهمية البحث تكمن في دراسة اثر استخدام هذه المدعمات الغذائية (الاحماض الامينية والكرياتين) بهدف تطوير القوة والضخامة الفسيولوجية للعضلات ورصد مؤثراتها الايجابية و السلبية الناجمة من استخدام هذه المدعمات لدى لاعبي بناء الاجسام والمتغيرات الحاصلة في التركيب الجسماني والمتغيرات الوظيفية ومقارنتها مع غير المتناولين، وهي محاولة متواضعة من الباحثات في بيان أهمية هذا الموضوع وضع الحلول العلمية من اجل التقدم بمستوى الاداء والانجاز .

2-1 مشكلة البحث:

ترتبط تدريبات بناء العضلات بالتغذية الجيدة ارتباطاً وثيقاً حيث لن تتحقق سوى نتائج ضئيلة اذ ما انهمك اللاعب نفسه في التدريب واخرج كل ما لديه في التدريب والمنافسة، ما لم يدعم المنهج التدريبي الذي يتبعه مواد غذائية (مدعمات غذائية) كافية للطاقة ببساطة، فان تدريبات بناء العضلات توفر المثير لنمو العضلات. في حين ان الغذاء يوفر المواد الخام اللازمة للعضلة الجديدة. من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمقابلة مع مدربي بناء اللعبة والملاحظة الميدانية في مجال بناء الاجسام فقد لاحظت الباحثات ان الكثير من لاعبي بناء الاجسام يقومون بتدريبات شاقة مع استخدام المدعمات الغذائية، وان هناك الكثير منهم يؤديون تدريبات بدنية بدون استخدام مكملات غذائية لذا ارتأت



الباحثات في دراسة مقارنة للتركيب الجسمي والمتغيرات الوظيفية بين هاتين المجموعتين لمعرفة تأثير المكملات الغذائية على اجسامهم.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف الى مؤشرات التركيب الجسماني والمتغيرات الوظيفية لعينة البحث.
- 2- التعرف الى الفروق في مؤشرات التركيب الجسماني والمتغيرات الوظيفية لدى متناولي المكملات والغير متناولين.

4-1 فرض البحث:

-هناك فروض ذات دلالة احصائية بين متناولي المكملات والغير متناولين المكملات للاعبين كمال الاجسام.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة بعدد (10) من لاعبي كمال الاجسام .
- 1-5-2 المجال المكاني: قاعة مركز النجوم للرشاقة وبناء الاجسام في بغداد.
- 1-5-3 المجال الزمني: للفترة من 2018/11/1 ولغاية 2018/12/5.
- 2- منهج البحث واجراءاته الميداني:
- 1-2 منهج البحث: ان طبيعة المشكلة هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه وعليه استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي وبأسلوب المقارن لملائمته طبيعة المشكلة.
- 2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من لاعبي مركز النجوم للرشاقة وبناء الاجسام في بغداد حي القاهرة والبالغ عددهم (10) لاعبي وبأعمار (20-25 سنة) والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين .
- المجموعة الاولى (5) لاعبين من الذين يتناولون المكملات الغذائية مع التدريبات البدنية والمجموعة الثانية وتضم (5) لاعبين من الذين لا يتناولون المكملات الغذائية واعتمادهم على التدريبات البدنية داخل المركز فقط .
- والجدول (1) يبين مواصفات العينة في متغيرات الكتلة والعمر الزمني والطول والعمر التدريبي وكما موضحة .

الجدول (1)
يبين مواصفات عينة البحث

لا يتناولون المكملات الغذائية		يتناولون المكملات الغذائية		وحدة القياس	المتغيرات
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
9.18	173.6	9.65	173.8	متر	الطول
9.11	80.6	10.55	81.8	كغم	الكتلة
4.23	25.4	4.77	24.6	سنة	العمر الزمني
7.98	6.5	8.48	6.2	سنة	العمر التدريبي

3-2 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة:

-المصادر الأجنبية والعربية وشبكة المعلومات الدولية .

- ميزان طبي (بالكيلو غرام)
- ساعة توقيت الكترونية
- ميزان لقياس الوزن
- شريط لقياس الضغط والنبض
- شريط متري لقياس الطول



-جهاز تحليل دم لقياس مناعة الجسم وبعض متغيرات الدم الأخرى

-جهاز (msq) لقياس عدد خلايا الدم البيض

-انابيب لحفظ الدم عدد (10) انبوب

-حقنة طبية لسحب الدم عدد (10)

-كاميرا تصوير فوتو كانون عدد (1)

2-4 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 قياس الطول

2-4-2 قياس الوزن (الميزان الالكتروني)

2-4-3 قياس ضغط الدم (3 : 293)

-الغرض من الاختبار: قياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي بعد الجهد.

-الادوات المستخدمة: جهاز لقياس ضغط الدم.

-وصف الاداء: يجلس المختبر على الكرسي مع وضع الذراع ممتدة على موقع يسهل على فريق العمل المساعد اخذ القياس كطاولة على ان تكون الذراع على مستوى القلب ويوضع العمود الزئبقي على مكان يمكن رؤيته بوضوح ويثبت الرباط المطاطي حول منطقة العضد حتى يحيط الشريان العضدي وتوضع الساعة على الشريان العضدي تحت الرباط يبدأ بالنفخ حتى يصل من (160-200) ملليمتر من الزئبق اي اعلى من الضغط المتوقع ثم يبدأ بخفض الهواء تدريجياً بواسطة فتح الصمام ببطء وبمعدل من (5-20) ملم /ز في الثانية وبعد ذلك يقل الضغط في الرباط حتى يتعادل مع الضغط في الشريان ويبدأ تدفق الدم . وتستطيع الباحثات ان تسمع صوت هذا التدفق وهذا الصوت يعكس ضغط الدم الانقباضي ويمكن قراءته على العمود الزئبقي ومع استمرار فتح الصمام ينخفض الضغط في الرباط عن الضغط في الشريان العضدي مما يسبب زوال الصوت والذي يعبر هنا عن الضغط الانبساطي.

-التسجيل: تسجيل القراءة الاولى للضغط الدم الانقباضي ثم تسجيل القراءة الثانية لضغط الدم الانبساطي ثم تقارن بجدول مستويات ضغط الدم للبالغين .

2-4-4 قياس معدل ضربات القلب في الدقيقة: على الرغم من ان قياس معدل النبض يعد من اسهل وابسط القياسات الا انها تحظى بأهمية كبيرة ولاسيما لدى الرياضيين ويتم قياسه بواسطة جهاز ويعطي مؤشران هما :

-الضغط الجزئي الاوكسجيني بالجسم.

-معدل ضربات القلب.

2-4-5 قياس محيط العضد بالسنتيمتر (3 : 281) :

- الادوات: شريط القياس

- وحدة القياس: السنتيمتر واجزائه

- النقطة التشريحية: محيط العضد عند العلامة المنصرفة له وهي علامة منتصف مساحة الالتواء الأخرى .

- التعليمات: يلف شريط القياس عند العضد في منتصف المسافة بين الكتف والمرفق .

2-4-6 قياس معامل كتلة الجسم (BMI Body mass index) (5: 213-217): هو افضل المقياس المتعارف عليه عالمياً لتمييز الوزن الزائد عن السمنة أو البدانة عن النحافة عن الوزن المثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله. وهو حاصل على اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة. و يحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتري كما يلي:

2-4-7 قياس عدد خلايا الدم البيض بجهاز (msq): تم القياس بواسطة جهاز كمبيوتر مبرمج من جهاز (msq) وذلك بوضع 1مليلتر من الدم الحاوي على المادة المانعة للتخثر في مكان مخصص لها



في الجهاز الـ (msq) اذ تم سحب قطرة من العينة بواسطة الجهاز وبعد (5) دقائق يبدأ الجهاز بعرض نسب كل من total wbc . وشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام/مربع الطول بالمتر.

2-5 خطوات تنفيذ اجراء التجربة الرئيسية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات التي يقوم بها الباحث ببحثه لتلافي الصعوبات التي تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية والحصول على افضل طريقة لأجراء مفردات الاختبارات المختارة من اجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة ومعلومات موثوق بها، قامت الباحثتان بإجراء تجربة استطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 2018/11/6 على عينة من لاعبي كمال الاجسام عددهم (2) من خارج عينة البحث .

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.

2- مدى تفهم وتجاوب العينة للاختبارات.

3- مدى تطبيق فريق العمل (*) للواجبات الواقعة على عاتقه.

4- ترتيب اداء الاختبارات والتدريب على تسجيل البيانات في الاستمارة المعدة لذلك.

2-5-2 تنفيذ اجراءات البحث الرئيسية: تم اجراء التجربة الرئيسية في مركز النجوم للرشاقة وبناء الاجسام بعد حضور اللاعبين الى المركز في يوم الخميس الموافق 2018/11/1 الساعة الرابعة عصراً . وقد اجريت الاختبارات والقياس وعملية سحب الدم من قبل فريق مساعد مختص (*)، وهي كالآتي:

- قياس ضغط الدم بعد الجهد

- قياس معدل ضربات القلب في الدقيقة

- قياس معامل كتلة الجسم BMI

-- قياس عدد خلايا الدم البيض بجهاز (msq)

- سحب عينة من الدم .

اجراءات سحب الدم تمت بعد ان:

- يجلس المختبر على كرسي ويمد ذراع اليسار التي يتم سحب الدم منها

- يقوم المحلل بربط ذراع المختبر ويحدد مكان سحب الدم

- تعقيم المنطقة بمسحوقها بقطن طبي ومواد تعقي

- زرق المنطقة المعقمة وسحب (5) ملم دم وبواسطة الحقنة الخاصة لكل مختبر

- يقوم المحلل بوضع القطن المعقم على مكان الزرق والضغط عليها بالاصبع ثم يثنى ذراع المختبر

- يضع الدم المسحوب في انبوب خاص لحفظ الدم والانيوب يحتوي على مانع التخثر ويسجل عليه اسم المختبر .

- تحريك الانبوب من اجل تداخل المادة

لاستخراج المتغيرات المراد دراستها

7-3 الوسائل الاحصائية: قامت الباحثات باستخدام الوسائل الاتية

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-اختبار t.test للعينات المستقلة.

(*) الفريق المساعد المختص

- | | | |
|------------------|----------------------|--------------------------------|
| 1- هاشم عبد عباس | ماجستير احياء مجهريه | مختبر السوسن للتحليلات المرضية |
| 2- اوس لؤي سعدي | محلل | مختبر السوسن للتحليلات المرضية |
| 3- نور قيس غضبان | محلة | مختبر السوسن للتحليلات المرضية |



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشرات التركيب الجسماني لمجموعتي البحث لمتناولين للمكملات الغذائية وغير المتناولين المكملات الغذائية:

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج مؤشرات التركيب الجسماني للمجموعتين (الاولى والثانية).

ت	المتغيرات	مجموعة الاولى المتناولين للمكملات الغذائية		مجموعة الثانية غير المتناولين المكملات الغذائية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدالة
		س	ع	س	ع			
1	مؤشر كتلة الجسم bmi	40.34	9.04	38.21	11.35	3.21	2.26	معنوي
2	محيط العضلة العضدية	17.33	4.56	14.22	5.61	3.08		معنوي
3	عرض الاكتاف	48.22	13.03	47.66	13.73	2.04		غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (ن-1)

من خلال ملاحظة الجدول (2) الذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية نلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة لمؤشر كتلة الجسم bmi قد بلغت (3.21) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) وهذا يعني ان الفرق معنوي ولصالح المجموعة الاولى متناولي المكملات الغذائية (الكرياتين). فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لمتغير محيط العضلة العضدية (3.08) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) وهذا يعني ان الفرق معنوي ولصالح المجموعة الاولى متناولي المكملات الغذائية. فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لمتغير عرض الاكتاف (2.04) وهي اصغر من قيمها الجدولية وهذا يعني ان الفرق غير معنوي. وتعزو الباحثات ظهور الفروق المعنوية لمتغير bmi ومحيط العضلة العضدية بين المجموعتين الاولى (متناولي الكرياتين) والمجموعة الثانية (غير متناولي المكملات الغذائية) الى استخدام النظام الغذائي بالاعتماد على مادة الكرياتين وبالجرعات المنتظمة عملت على زيادة معدلات (ATP) من خلال تطور جميع المتغيرات الجسمانية. وهذا ما اكده (مصطفى صالح 2011) من "ان تناول الكرياتين يؤدي الى زيادة محتويات العضلات من مادة (ATP) والكرياتين بحيث يمكن زيادته تدريجيا ويعد عاملا رئيسياً واسباباً في عملية الابيض (4: 27) كما ان الممارسة المنتظمة للتدريبات وباوزان مختلفة للعينة ادى الى تطور القوة العضلية التي رافقها تناول المكملات الغذائية للعينة اذ "ان استخدام الكرياتين يؤدي الى توفير الطاقة اللازمة بنسب متفاوتة وكذلك يحسن في عنصر القوة عند استخدامه... ويعمل على زيادة التركيز والتقليل من اعراض التعب والشعور بالانتعاش (4: 28)

وبين الجدول اعلاه اظهرت النتائج في متغير (عرض الاكتاف) ان هناك فروق غير معنوية بين المجموعتين مجموعة المتناولين ومجموعة غير المتناولين للمكملات. تعزوها الباحثات الى ان المجموعتين كانوا يمارسون التمرينات البدنية داخل القاعة وممارسة تمرينات القوة والاثقال لذا كانوا افراد المجموعتين يمتازون بعرض الاكتاف وهذا ما اكده (هارة، 1990) ان النوعية الفعالة للتمرينات التي تزيد من فعالية التدريب و تجبر على تقلص القوي والشديد للعضلات لتحقيق الانجاز (6: 172).



2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات الوظيفية لمجموعتي البحث المتناولين للمكملات الغذائية وغير المتناولين المكملات الغذائية:

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة للمتغيرات الوظيفية للمجموعتين (الاولى والثانية)

ت	المتغيرات	مجموعة الاولى المتناولين للمكملات الغذائية		مجموعة الثانية غير المتناولين المكملات الغذائية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	ضغط الدم الانقباضي	11	2.84	14	2.91	2.98	2.26	معنوي
2	ضغط الدم الانبساطي	7	1.93	8	1.65	1.78		غير معنوي
3	النبض	69	13.54	75	14.88	3.04		معنوي
4	هيموغلوبين الدم HB	17	2.11	14	3.04	3.11		معنوي
5	كريات الدم البيضاء	7800	542.21	7100	561.13	3.58		معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2.26) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (ن-1)

من خلال ملاحظتنا للجدول (3) الذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الاولى (متناولين المكملات الغذائية) اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لمتغير ضغط الدم الانقباضي (2.98) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين. وفي متغير ضغط الدم الانبساطي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.78) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) مما يدل ان الفرق غير معنوي بين المجموعتين. اما فيما يتعلق بمتغير النبض فد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.04) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) وهذا يعني وجود فرق معنوي لصالح المجموعة الاولى متناولي المكملات الغذائية (كرياتين). اما متغير الهيموغلوبين فبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.11) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.26) وهذا يعني ان الفرق معنوي بين المجموعتين. اما فيما يتعلق بمتغير كريات الدم البيضاء فبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.58) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.26) وهذا يعني ان الفرق معنوي.

تعزو الباحثان الى ان مجموعة متناولي المكملات الغذائية ظهرت الفروق معنوية لديهم تعود الاسباب الى ممارستهم للتمرينات البدنية داخل المركز الرشاقة اضافة الى تناولهم المكملات الغذائية حيث يتحسن مستوى الاداء الرياضي الذي يتصف بالقوة العضلية وزيادة الطاقة وتوازن الضغط والنبض لديهم وتحسين في بعض المتغيرات الوظيفية كمؤشرات الدم. كما ان تناول المكملات الغذائية كالكرياتين وغيرها يعمل على تعزيز نظم انتاج الطاقة ويساهم في زيادة نسب استهلاك الاوكسجين في العضلات العاملة وبالتالي تزداد نسبة الهيموكلوبين في الدم وفي العضلات عندها يرتفع تركيز الانزيمات المساعدة على التفاعلات الكيميائية مما يؤدي الى زيادة وتحسين عملية التمثيل الغذائي بالعضلات العاملة من خلال رفع كفاءة العمل الوظيفي للعضلات وخاصة عضلات الرجلين والذراعين والقدمين. وهذا ما اكده بهاء سلامة من ان تناول الغذاء الغني بالكاربوهيدرات يزيد القدرة على اداء العمل البدني ذو الشدة العالية في الالعاب الرياضية (1: 87)، وتذكر ايضا (سميعة خليل 2006) ان "فوائد المكملات الغذائية هي امداد الجسم بالطاقة واعادة بناء الخلايا التالفة وصيانة الالياف العضلية بعد التمارين واكتساب القوة العضلية كما وتشير الى زيادة التحمل والقدرة على العمل البدني لمدة طويلة واستعادة الحالة الطبيعية والاستشفاء بعد الجهد البدني الشديد كما انها تزيد من عملية التمثيل الغذائي وتزيد من قوة المناعة عند تناوله بشكل مقنن" (2: 12).



وفي متغير ضغط الدم الانبساطي كان الفرق غير معنوي بين المجموعتين وتعزو الباحثان السبب الى ان المجموعتين لديهم تمارينات بدنية عالية مما ادى الى حدوث التكيف وهو مؤشر جيد لدى المجموعتين لتطور القابلية الوظيفية للقلب .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- ان استخدام المكملات الغذائية له تأثير واضح في تحسين بعض مؤشرات التركيب الجسماني (محيط العضد ومؤشر الكتلة bmi) لمجموعة متناولي المكملات الغذائية اضافة للتدريب البدني.
- 2- ان لاستخدام المكملات الغذائية مع التدريب البدني ساعد في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية (كالنبض والضغط) .
- 3- ان لاستخدام المكملات الغذائية مع التدريب البدني له تأثير ايجابي في تحسين متغيرات الدم (الهيموغلوبين وكريات الدم البيضاء) لدى متناولي المكملات الغذائية
- 4- ساعدت المكملات الغذائية في تحسين جهاز المناعة المتمثل بكريات الدم البيضاء.
- 5- التنوع في الغذاء والتدريب العلمي وفق شدد مقننة يسهم في تطوير القوة والبناء الجسمي والعضلي بنسبة اكبر وخاصة مع استخدام المدعمات الغذائية.

2-4 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام المكملات الغذائية مع التدريب البدني عالي الشدة كونها تساعد في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية ومتغيرات الدم لدى متناولي المكملات الغذائية.
- 2- اجراء الاختبارات الدورية لممارسي الالعاب والتدريبات البدنية داخل القاعات الرياضية
- 3- تقنين الاحمال التدريبية عند استخدام المكملات الغذائية .
- 4- ترشيد استخدام المكملات الغذائية وعدم تناولها الا بعد استشارة اخصائي تغذية واطباء .

المصادر والمراجع:

- 1- بهاء الدين سلامة؛ فسيولوجية الرياضة والاداء البدني، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) .
- 2- سميعة خليل؛ المكملات الغذائية كبديل للمنشطات، الاكاديمية الرياضية العراقية، (تموز، 2006)
- 3- كاظم جابر امير؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط1 (الكويت، 1997) .
- 4- مصطفى صالح؛ المكمل الغذائي وبديل المنشطات: (بغداد، دار الحوراء، 2011)
- 5- محمد نصر الدين رضوان؛ المرجع في القياسات الجسمية، ط1 (دار الفكر العربي، القاهرة).
- 6- هارة، ترجمة عبد علي نصيف؛ التدريب الرياضي: (بغداد، مطبعة الجامعة، 1990).