

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية

تحديد أهداف مرحلية كدافع لتطوير بعض المتغيرات البدنية والحركية

للاعبي منتخب تربية بغداد - الرصافة الثانية لكرة السلة

أ.م.د. علي سموم الفرطوسي

٢٠٠٨م

تحديد أهداف مرحلية كدافع لتطوير أهم المتغيرات البدنية والحركية للاعب منتخب تربية بغداد -

الرصافة بكرة السلة

أ.م.د. علي سموم الفرطوسي

((ملخص))

تهدف طرائق التدريب الرياضي الى رفع وتطوير مستوى الاداء الرياضي والمحافظة عليه وصولاً الى اعلى انجاز يطمح اليه المدربون بأستخدام العلوم التي تعني في المفهوم الحركي والبدني ربط هذه العلوم مع بعضها بدنياً ومهارياً وفلسفياً ونفسياً، فالتدريب الرياضي مهمة بناء مناهج وبرامج تحتوي على وسائل وأهداف من شأنها تحسين ما يحتاج اليه الفرد من متطلبات يستخدمها اللاعب في لعبته^(١).

وعند بناء مثل هذه المناهج والبرامج التدريبية الجديدة التي تحتوي على مجموعة أهداف وصولاً الى الهدف الرئيس أصبح لا بد ان يتعرف المدربون على كيفية بناء هذه الاهداف امام تحقيق وتحسين الانجازات العليا وتطوير القدرات البدنية والمهارية والحركية.

وقد وجد الكثير من المهتمين والباحثين في الالعاب الفرقية ان للعلوم آنفة الذكر دوراً في تطوير مستويات اللاعبين اذ بدأوا بالكشف عن الوسائل والاليات التي ترتبط بالعلوم السابقة ويمكن ان تقوم بالدور أعلاه وقد وجدوا ان أحد هذه الاليات هو وضع الاهداف المرحلية (Interval Goals) ومدى تأثيرها في دافعية اللاعبين اذ يمكن من خلال هذه الالية تدعيم وتطوير دافعية اللاعبين على اساس ان تحقيق الهدف يعمل على أشباع الدافعية والتي بدورها توجه السلوك وتثيره نحو التفوق والاداء الجيد.

اهداف البحث:

- تحديد أهداف مرحلية بوصفها دافعاً لتطوير أهم المتغيرات البدنية والحركية للاعب منتخب تربية بغداد/ الرصافة الثانية بكرة السلة.

(١) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص ١٧١.

- التعرف على تأثير الاهداف المرحلية في أهم المتغيرات البدنية والحركية للاعبين منتخب تربية بغداد / الرصافة الثانية بكرة السلة.
- التعرف على نسب التطور لأفراد عينة البحث جراء تحديد الاهداف المرحلية في المتغيرات البدنية والحركية.

فرضيات البحث:

- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لأهم المتغيرات البدنية والحركية للاعبين منتخب تربية بغداد / الرصافة الثانية بكرة السلة.
- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لأهم المتغيرات البدنية والحركية للاعبين منتخب تربية بغداد / الرصافة الثانية بكرة السلة.
- هناك ارتفاع في نسب التطور للمتغيرات البدنية والحركية لمنتخب تربية بغداد / الرصافة الثانية بكرة السلة.

ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى:

١. إن وضع وتحديد الأهداف المرحلية أسهم في تعزيز دافعية اللاعبين نحو تطوير بعض القدرات البدنية والحركية.
 ٢. إن نتائج المجموعات الضابطة التي عملت من دون أهداف مرحلية لم ترتق إلى نتائج المجموعات التجريبية التي عملت على وفق الأهداف المرحلية.
 ٣. إن نسب تطور المؤشرات البدنية والحركية للمجموعات التجريبية لمنتخب كرة القدم ومنتخب كرة اليد ومنتخب كرة السلة ومنتخب الكرة الطائرة جاء بالمرتبة الأولى بحسب معايير التطور ثم جاءت نسب تطور المؤشرات البدنية والحركية للمجموعات الضابطة لكل المنتجات في المرتبة الثانية مما يثبت مدى تأثير استخدام الأهداف المرحلية على دافعية اللاعبين إيجابياً.
- ويوصي الباحث :

١. الاهتمام بوضع وتحديد الأهداف المرحلية على نحو يمكن قياسه من أجل تعزيز دافعية اللاعبين لتطوير مستوياتهم في المؤشرات البدنية والحركية ومن ثم الارتفاع بمستوى أدائهم على نحو عام.
٢. إن الأهداف الفردية والقصيرة المدى تعد ضرورية للاعبين، نظراً لأهميتها في معرفة اللاعب للتحسن الذي طرأ على مستواه خلال مدة معينة كما إنها في الوقت نفسه بمثابة تغذية راجعة تعمل على زيادة الحماس والتشويق والمثابرة من أجل التقدم بمستوى الأداء .
٣. إن الاختبارات تعد وسيلة مهمة تعمل على زيادة الدافعية لكل من اللاعب والمدرّب ومن ثم فإنها يجب أن تستخدم بوصفها لتقويم المناهج على نحو موضوعي.

((Summary))

Determine interim targets as a motive for the development of the most important variables of physical and kinetic players Educational

Baghdad - Rusafa basketball

Dr. Ali sumom AL- Fartoosy

Designed methods of sports training to raise the development level of athletic performance, preservation and access to the highest achievement aspire trained using science, which means the concept of kinetic and physical link these sciences with some physical and Mharria and Vsljia and psychological training is sporting the task of building curricula and programs that contain the means and goals that will improve it requires the individual requirements used by the player in his game.

When building such a curriculum and new training programs that contain a set of goals and reaching the goal the president has become imperative to recognize the coaches on how to build to achieve these goals and improve the achievements of the upper and the development of physical abilities and skill and mobility.

It has lots of interested people and researchers in the Games Differential that of the sciences above-mentioned role in the development levels of players, it began to disclose the means and mechanisms that are related to science past and can play the role above has been found that one of these mechanisms is the goal-setting interim (Interval Goals) and the extent of their impact on motivation of players, it can be through this mechanism to strengthen and develop the motivation of the players on the basis that the objective function to satisfy the motivation, which in turn guide behavior and raised towards excellence and good performance

Research Objectives:

- Identify interim goals as a motivation for the development of the most important physical variables and dynamic players Educational Baghdad / Rusafa second basketball.
- identify the impact of interim targets in the most important variables of physical and kinetic players Educational Baghdad / Rusafa second basketball.
- To identify the rates of evolution of the sample individuals by setting goals progress in physical and kinetic variables.

Hypotheses:

- There were statistically significant differences between the tests before and after the most important physical variables and dynamic players Educational Baghdad / Rusafa second basketball.
- There were statistically significant differences between the two groups Alzaitp and experimental tests in a posteriori the most important physical variables and dynamic players Educational Baghdad / Rusafa second basketball.
- There is a rise in the rates of evolution of physical variables and motor coach Educational Baghdad / Rusafa second basketball.

It is through the presentation and analysis and discussion of results, the researcher to:

1. The development and identification of interim goals contributed to enhancing the motivation of the players towards the development of some physical abilities and motor skills.
2. The results of the control groups that have worked without targets, did not live up to the results of the experimental groups that worked on according to benchmarks.
3. The genealogy of the development of indicators of physical and kinetic groups pilot team football and team handball and basketball team and coach

volleyball was ranked first by the standards of development and then came the rates of development of indicators of physical and kinetic groups control all the products in the second place, proving the impact of the use of benchmarks on the motivation of players positive.

The researcher recommends:

1. Attention to developing and setting goals to progress to be measured in order to strengthen the motivation of players to develop their level of physical indicators and mobility and then increase the level of performance in general.
2. The individual goals and short-term is necessary for the players, because of their importance to know the player to the improvement in the level during a certain period as it is at the same time as the feedback to increase enthusiasm and interest and perseverance in order to progress the level of performance.
3. The tests are an important way to increase motivation for both the player and the coach and then they must be used to evaluate the curriculum as an objective.

١ . التعريف بالبحث:

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

تهدف طرائق التدريب الرياضي الى رفع وتطوير مستوى الاداء الرياضي والمحافظة عليه وصولا الى اعلى انجاز يطمح اليه المدربون باستخدام العلوم التي تعني في المفهوم الحركي والبدني ربط هذه العلوم مع بعضها بدنيا ومهاريا وفلسجيا ونفسيا، فالتدريب الرياضي مهمة بناء مناهج وبرامج تحتوي على وسائل وأهداف من شأنها تحسين ما يحتاج اليه الفرد من متطلبات يستخدمها اللاعب في لعبته^(١).

وعند بناء مثل هذه المناهج والبرامج التدريبية الجديدة التي تحتوي على مجموعة أهداف وصولا الى الهدف الرئيس أصبح لا بد ان يتعرف المدربون على كيفية بناء هذه الاهداف امام تحقيق وتحسين الانجازات العليا وتطوير القدرات البدنية والمهارية والحركية.

وفي ضوء ذلك وجب على المدرب قبل الدخول في تفاصيل مبادئه الفنية الخاصة بلعبته التأكد من وضع برنامج يخطط فيه وضع الاهداف المرحلية للأرتفاع بدافعية اللاعب وصولا الى استمرار عملية التطور والتقدم بعملية التدريب المنتظم^(٢).

وقد أخذت الالعب الفرعية نصيبها من التطور والتقدم المذهل الذي شهدته الالعب الرياضية في العالم والذي فاق التصور معتمدة على ما قدمته لها العلوم الاخرى نحو علم التدريب ومختلف العلوم الفلسجية والطبية وكذلك علم القياس والتقويم الذي لم يعد بمقدور المدربين الاستغناء عنه كونه يمثل (٢٠%) من العملية التدريبية^(٣) ، هذا كله أضفى على لعبة كرة السلة أهتماً أكبر وجعل اداء اللاعبين قمة في الاثارة والحماسة.

وتكمن اهمية البحث في وضع الاهداف المرحلية (Interval Goals) ومدى تأثيرها في دافعية اللاعبين اذ يمكن من خلال هذه الالية تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين على اساس ان تحقيق الهدف يعمل على أشباع الدافعية والتي بدورها توجه السلوك وتثيره نحو التفوق والاداء الجيد.

١ - ٢ مشكلة البحث

ان الباحث من خلال خبرته، كونه لاعبا ومدربا سابقا وحكما دوليا واكاديميا في الوقت الحاضر ومن خلال متابعته المستمرة لمنتخبات التربية، وجد ان أغلب المدربين لا توجد ضمن مناهجهم التدريبية أهداف مرحلية تقاس بواسطة الاختبارات الموضوعية وفقا الى الاسس العلمية ، بل ان تقويمهم للاعبين يعتمد على الخبرة الشخصية والاجتهادات الذاتية، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه

(١) مقتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص ١٧١.

(٢) اسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ٦٤.

(٣) محمد صبحي وحودي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص ٧.

المشكلة من خلال وضع واستخدام أهداف مرحلية يمكن قياسها بصورة موضوعية والخروج بنتائج تخدم العملية التدريبية ومن ثم رفع المستوى العام لمنتخب تربية كرة السلة.

١ - ٣ أهداف البحث

- تحديد أهداف مرحلية بوصفها دافعاً لتطوير أهم المتغيرات البدنية والحركية للاعبين منتخب تربية بغداد/ الرصافة الثانية لكرة السلة.
- التعرف على تأثير الاهداف المرحلية في أهم المتغيرات البدنية والحركية للاعبين منتخب تربية بغداد/ الرصافة الثانية لكرة السلة.
- التعرف على نسب التطور لافراد عينة البحث جراء تحديد الاهداف المرحلية في المتغيرات البدنية والحركية.

١ - ٤ فرضيات البحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأهم المتغيرات البدنية والحركية للاعبين منتخب تربية بغداد/ الرصافة الثانية لكرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديّة لأهم المتغيرات البدنية والحركية للاعبين منتخب تربية بغداد/ الرصافة الثانية لكرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.
- هناك ارتفاع في نسب التطور للمتغيرات البدنية والحركية لمنتخب تربية بغداد/ الرصافة الثانية لكرة السلة.

١ - ٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: ويشمل لاعبي منتخب تربية بغداد/ الرصافة الثانية لكرة السلة).
- ١-٥-٢ المجال الزمني: تم تطبيق البحث للمدة من ٢٠٠٨/٢/٤ الى ٢٠٠٨/٥/١٥.
- ١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة نادي الشباب الرياضي في شارع فلسطين.

١ - ٦ التعريف بالمصطلحات:

١ - ٦ - ١ الأهداف المرحلية: تتمثل في العزم أو التصميم أو في مصدر شعوري أو هو ما يحدده الفرد لكي ينجز مراحل زمنية معينة^(١).

١ - ٦ - ٢ الدافعية: هي عامل مهم يتفاعل مع محددات الشخص ليؤثر في السلوك الادائي الذي يبديه هذا الشخص (القوى التي تحرك وتثير الانسان لكي يؤدي عملا ما)^(٢).

١ - ٦ - ٣ المتغيرات البدنية: هي مجموعة من الصفات التي تعكس المتطلبات الخاصة والضرورية لنوع النشاط البدني الذي يمارس ويتخصص به الفرد^(٣).

١ - ٦ - ٤ المتغيرات الحركية: مجموعة من الاداءات الحركية التي يقوم بها اللاعب ضمن تمارين وتدريب خاص يؤدي الى تطوير المدى الحركي لأعضاء او مفصل الجسم وأتقانها^(٤).

٢ - ١ الدراسات النظرية :

٢ - ١ - ١ تحديد (وضع) الأهداف المرحلية:

من المعروف ان وضع الاهداف وتحديدتها يعد من الامور الضرورية في الاداء الرياضي اذ ان ذلك من شأنه زيادة الدافعية ولاسيما اذا ما تم تحديد هذه الاهداف مرحليا في اطار ما يعرف بالاهداف قصيرة المدى.

ولكن كيف يستطيع مدرس التربية البدنية وضع هذه الاهداف المرحلية القصيرة المدى على نحو واقعي بحيث تتحدى قدرات التلميذ؟ فأذا ما كان الهدف سهلا فان ما سوف يتحقق سيكون قليلا بجانب عدم اثاره الدافعية، وفي المفهوم نفسه اذا ما كان الهدف صعبا فلن يكون هنالك تحقيق لهذا الهدف ومن ثم يفقد التلميذ ثقته بنفسه. فوضع الاهداف قصيرة المدى اذا ما كانت فوق قدرات التلميذ فسوف تكون مضيعة للوقت، لذا فان وضع الاهداف المرحلية والتي تتحدى التلاميذ سوف تستغرق وقتا طويلا من المدرس او المدرب، وعادة ما يعتمد المدرس او المدرب في ذلك على خبرتهم ومعرفتهم بقدرات التلاميذ ومن ثم يصبح وضع هذه الاهداف مستندا على التقدير الذاتي والذي غالبا ما يكون عرضة للخطأ وتحديد الاهداف المرحلية ، قد تم معالجتها من خلال عدد من العمليات الاجرائية التي أجراها (O, Block and Evans, 1984) اذ استطاع ابعاد هذه العملية التربوية المهمة عن "الذاتية" من خلال استخدامه لمعادلات بسيطة تستخدم مستويات الاداء السابق تحقيقها من قبل الافراد ومن ثم تحديد المدى الواقعي للهدف المراد تحقيقه على ان تستخدم المعادلة نفسها مرة ثانية عندما تحقق الفرد الهدف الاول السابق وضعه لتحديد الهدف الثاني وهكذا وعلى نحو "مرحلي" ولقد أظهرت

(١) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ١٦.

(٢) فاضل محسن الازيرجاوي: أسس علم النفس التربوي، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١، ص ٤٥.

(٣) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط ١، دار المعارف، ١٩٩٢، ص ٨١.

(٤) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، مصدر سبق ذكره، ص ١٧٣.

الدراسات بأن (٩٥%) من الافراد الذين استخدموا هذا الاسلوب للأهداف المرحلية قد تمكنوا من تحقيق هذه الاهداف.

فأذا ما تم استخدام هذه المعادلة من قبل المدربين واللاعبين فان عليهم:

١. تسجيل خمسة قياسات سابقة واستخراج الوسط الحسابي.
 ٢. أفضل تسجيل في خمس محاولات يعد الحد الأدنى لمدى الهدف.
 ٣. الاختلاف فيما بين أفضل تسجيل والوسط الحسابي يمكن استخدامه لوضع المدى المتوسط العالي للهدف.
- وهذه المعادلة يمكن استخدامها للأنشطة التي يعد التزايد او الانخفاض الرقمي لها غاية يسعى المدرب لتحقيقها (انظر الى استمارتي تحديد الهدف المرحلي) ملحق (٣)^(١).

٢ - ١ - ٢ كيفية استخدام الهدف المرحلي:

ان اسلوب استخدام الهدف المرحلي يبدأ مع بداية الموسم التدريبي لكل متسابق وكذلك فيما يختص بالفريق كله ويستخدم هذا الاسلوب على نحو فاعل بعد ان يقوم الفرد بأستكمال تسجيل خمس أرقام سواء أكان ذلك أثناء التدريب ومن خلال المنافسة واستخدام هذا الاسلوب ليس صعبا بالمرّة ولكنه لا يعدو مجرد تطبيق معادلة يستخدمها المدرب بانتظام مع استمرارية اعادة تحديد الهدف القصير والبعيد كما يجب ان يكون عليه وعلى المدرب اعطاء كل لاعب صورة من استمارات تسجيل الهداف مع شرح تفصيلي لطريقة استخدامها والاحتفاظ بها مسجلا عليها مدى ما تحقق من اهداف وفي الواقع فان الاسلوب الموضوعي للأهداف المرحلية سوف يعمل على تزويد الافراد بما يعرف "بالتغذية المرتدة" Feed Back والتي سوف تسمح لكل من اللاعب والمدرب من تسجيل التقدم باتجاه أهدافهم بعيدة المدى من بداية الموسم التدريبي حتى نهايته^(٢).

ان الباحث وبعد اطلاعه على المصادر التي تناولت موضوع بناء الاهداف وجد ان هذه المصادر جميعها اكدت على الاهمية البالغة للبناء ووضع الاهداف في المجال الرياضي كما وجد هنالك اكثر من مفهوم الاهداف المرحلية فعند (هارس 1994 harris) يقصد بالهدف: تعيين هوية الشيء الذي يريد الفرد ان يحققه او ينجزه^(٣) وعند (كريم 1994 Kremer) يعد الهدف بأنه: عزم او تصميم او قصد شعوري او ما يحدد الفرد لكي ينجزه^(٤).

اما الباحث فيرى هو: ما ينوي الفرد ان يحققه خلال مدة زمنية عن طريق بعض التكرارات.

(١) ابراهيم أحمد سلامة: مصدر سبق ذكره، ص ١١.

(٢) ابراهيم أحمد سلامة: مصدر سبق ذكره، ص ١٢.

(٣) محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره، ص ١٦٠.

(٤) محمد حسن علاوي: المصدر السابق نفسه، ص ١٦١.

اما عن اهمية وضع الهدف الرياضي فقد لخص الباحث ما اتفقت عليه المصادر (هارس 1994) و(كريمر 1994) بالنقاط الاتية:

١. توجيه تركيز انتباه اللاعب وسلوكه لبعض الجوانب المعنية للعمل الذي يقوم به.
٢. تساعد اللاعب على بذل المزيد من الجهد في الاداء او التدريب او المنافسة الرياضية.
٣. تساعد اللاعب ليس فقط على بذل المزيد ولكن على الاستمرار في بذل الجهد لاطول مدة.
٤. تساعد اللاعب على محاولة تعيين مهاراته وقدراته واكتساب مهارات جديدة.
٥. تسهم في زيادة الدافعية الذاتية لدى اللاعب.
٦. تبعث على الشعور بالرضا والثقة بالنفس.
٧. تقلل من مستويات القلق لدى اللاعب.

٢ - ١ - ٣ المتغيرات البدنية:

لكل لعبة رياضية مجموعة من المتغيرات البدنية الخاصة والتي تختلف بها عن بقية الالعاب الرياضية الاخرى، اذ ان هذه الصفات تعكس المتطلبات الخاصة والضرورية لنوع النشاط البدني الذي يمارس ويتخصص به الفرد ويقوم بالاستمرار بتطويرها لاقصى مدى من اجل الوصول بالفرد الى المستويات العليا في الرياضة^(١).

اذ ان "تحسين مستوى اللياقة البدنية الخاصة لا يقتصر تأثيره في تحسين مستوى الاداء المهاري والخططي فحسب، بل يساعد على تعلم المهارات الجسدية المعقدة بسرعة"^(٢).
لقد أتفق خبراء الالعاب الفرقية على ان المتغيرات البدنية الضرورية والاساسية للاعبين الالعاب الفرقية (لعبة كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) تتكون من:

١. القوة.
٢. السرعة.
٣. المطولة.

ان الباحث لم يعمل في دراسته هذه على تطوير المتغيرات البدنية اعلاه جميعها بل اقتصر على اثنتين من المتغيرات وهي (القوة، السرعة) لان هذه المتغيرات تؤدي دورا مهما في تكامل اداء اللاعبين واذ ان عنصر السرعة هو عنصر حاسم وركيزة مهمة في صراع الالعاب الفرقية تم اختيار اختبارين يمثلان عنصر السرعة وبحسب اختيار الخبراء على ذلك.

(١) محمد حسن علاوي: التدريب الرياضي، ط١٢، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٢، ص٨١.

(٢) ابو العلا احمد عبد الفتاح، احمد عمر: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة، علم الكتب، ١٩٨٦، ص١٦٧.

٢ - ١ - ٤ المتغيرات الحركية :

يعد اصطلاح المتغيرات الحركية من اكثر الاصطلاحات اتساعا من حيث المكونات الاولية التي يتضمنها، اذ يرى الكثير من العلماء ان المتغيرات الحركية اكثر اتساعا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية كما يشير معظمهم الى ان مفهوم المتغيرات الحركية العامة في مجال التربية البدنية يعادل في اتساعه واهميته مفهوم الذكاء العام من علم النفس وقد تناول العديد من العلماء والمختصين وضع تعريف لمفهوم المتغيرات الحركية فذكر منها تعريف ماثيوز بكونها "قدرة الفرد على الاشتراك في عدد متنوع من السباقات الرياضية" وقد عرفها ايكرت بكونها "قدرة الفرد على انجاز نماذج حركية خاصة، شريطة ان تكون هذه النماذج شائعة الاستخدام في الانشطة الرياضية المتداولة"^(١).

وتشير المتغيرات الحركية الى مدى كفاءة الفرد في اداء المهارات الحركية المختلفة الاساسية (كالجري، الوثب، التسلق، الرمي) وان المتغيرات الحركية تحدد بالحالة الوظيفية للأجهزة العضوية وكذلك القياسات الجسمية كالتطول والوزن وتركيب العظام والسمنة وكذلك المكونات الحركية للأداء البدني (التوازن، الرشاقة، المرونة، الخ)^(٢).

تعد المتغيرات الحركية من المتغيرات المكتسبة التي يحتاج اليها الرياضي على نحو كبير في الاداء المهاري والخططي في معظم الفعاليات الرياضية ويمكن ان تتطور على نحو ملحوظ من خلال التدريب العلمي الصحيح ويكتسب الانسان قدراته الحركية من خلال تفاعله مع المحيط ا وان تكون موجودة مثل (الرشاقة، المرونة، التوازن، والمهارة) اي ان قدرته على الحركة تأتي من خلال التدريب المستمر وسميت المتغيرات لأنها قدرة للحركة الانسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي، وتتمثل المتغيرات الحركية (بالرشاقة، المرونة، التوازن، الدقة، التوافق)^(٣).

٢ - ٢ الدراسات السابقة :

٢ - ٢ - ١ (دراسة عبد الرحمن ناصر راشد)(٤)

(تأثير منهج تدريبي باستخدام الاهداف الفترية كدافع لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم)

هدفت الدراسة الى :-

١ . اعداد منهج تدريبي مقترح للناشئين بكرة القدم باعمار (١٥-١٦) سنة.

٢ . التعرف على تأثير استخدام الاهداف كدافع لتطوير المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم.

(١) محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٨، ص٣٠٣-٣٠٥.

(٢) فاضل سلطان سريدة: وصائف الاعضاء والتدريب البدني، الرياض، مطابع دار الهلال للأوفيسيت، ١٩٩٠، ص١١٥.

(٣) وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، عمان، دار الاوائل للنشر، ٢٠٠١، ص٨٥.

(٤) عبد الرحمن ناصر راشد: تأثير منهج تدريبي باستخدام الاهداف الفترية كدافع لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين

بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤.

تكونت عينة البحث (٢٤) لاعبا ناشئا وتم تقسيم العينة الى ثلاث مجاميع متكافئة مجموعتين تجريبية واخرى ضابطة واستغرق تنفيذ المنهج المدة من ٢٠٠٣/١٠/١٨ ولغاية ٢٠٠٤/١/١٣. ولقد توصلت الدراسة الى النتائج الاتية :

١. ان المنهج التدريبي المقترح والمعد من الباحث تأثير ايجابيا في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم.
٢. حقق افراد المجموعة التجريبية الثانية نسبة تطور اعلى مستوى تطور المتغيرات البدنية والمهارية كلها قياسا بافراد المجموعة الضابطة الذي حصلوا على نسبة اقل من التطور.

٢ - ٢ - ٢ دراسة (دنيس فاريال وويتدي روبر):

(اثر اسلوب وضع الهدف في توجيه الرياضيين لتحقيق اهدافهم)

هذه الدراسة ترمي الى معرفة اثر استخدام اساليب مختلفة لوضع الاهداف بطريقة :

١. تحديد الهدف ذاتيا

٢. طريقة التوكيل.

٣. طريقة الاسلوب المشترك.

وتكونت عينة البحث من (٦٧) رياضيا يمثلون عدائي الساحة والميدان في فعاليات سباق الحواجز، والركضات المتوسطة والقفز... وقسمت العينة على ثلاث مجموعات تجريبية، تعمل كل مجموعة على وفق اسلوب من اساليب المذكورة في اعلاه وقد استغرقت الدراسة ثلاثة اشهر، ومن ابرز نتائج هذه الدراسة ماياتي :-

١. إمكانية ضبط كلمة المعلومات المطلوبة والضرورية ونوعيتها للرياضيين، وعد أسلوب وضع الهدف أحد أساليب التعزيز النفسي عند الرياضيين .
٢. تفوق واضح لاسلوب وضع الهدف بالطريقة التوكيلية على بقية الاساليب الاخرى يليه الاسلوب المشترك في وضع الهدف، ثم اسلوب تحديد الهدف ذاتياً^(١).

(^١) Dennis & fairall, The effect attribution athletes coolsting method cool field experiment internotino Society of sport Psychology, 1997

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣ - ١ منهج البحث:

§ لكل بحث طريقة خاصة لايجاد الحلول ومن هذا المنطلق استخدم الباحث المنهج شبيه التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث وهو نوع من انواع البحوث التجريبية إذ يوضح ((كامبل)) ان هذا النوع من التصميم التجريبي يختص بدراسة المواقف التي تحدث وتحتاج ان تبحت تجريبيا.

٣ - ٢ عينة البحث:

هي "الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه"^(١) ، وقد اعتمد الباحث بتنفيذ بحثه على لاعبي منتخب تربية بغداد الرصافة الثانية بكرة السلة، باعمار تحت سن (١٧) سنة اذ بلغ عددهم (١٢) لاعبا ، تم اختيارهم بصورة عمدية وبعدها قسمت عينة البحث بطريقة القرعة الى مجموعتين من (٦) لاعبين كمجموعة تجريبية وهم المجموعة التي ستحدد لهم اهدافا مرحلية تعمل على تحقيقها و (٦) لاعبين للمجموعة الضابطة.

٣ - ٣ وسائل جمع البيانات والادوات والاجهزة المستخدمة

من اجل تحقيق اهداف البحث لجأ الباحث الى استخدام الوسائل و الادوات المناسبة علميا لمساعدته في جمع البيانات المطلوبة .

٣ - ٣ - ١ وسائل جمع المعلومات

- أ. المصادر العربية والاجنبية.
- ب. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- ج. استمارة تحديد الاهداف المرحلية وهي استمارة هودي ستون (١٩٩٣) الملحق (١).
- د. استمارة استطلاع اراء الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية والحركية.

٣ - ٣ - ٢ الادوات المستخدمة في البحث:

- أ- ساعات توقيت الكترونية رقمية ١/١٠٠٠ من الثانية نوع سبورت تايم عدد ٣.
- ب- شريط لاصق عرض ٥ سم.
- ت- شواخص عدد ١٥.
- ث- الاختبارات والقياسات البدنية والحركية.

(١) محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص٢٣٦.

ج- فريق العمل المساعد*

٣ - ٤ خطوات تنفيذ البحث:

٣ - ٤ - ١ طريقة تحديد الأهداف المرحلية:

يتم تحديد الهدف المرحلي المقبل للاعب كما يأتي:

١. يؤدي اللاعب ثلاث محاولات لكل اختبار.

٢. يحسب الوسط الحسابي لنتائج المحاولات الثلاث.

٣. يتم طرح الوسط الحسابي من احسن رقم تمكن اللاعب من تسجيله.

٤. يضاف الفرق في الخطوة (٣) الى احسن رقم تمكن اللاعب من تسجيله ويعد الرقم الناتج بمثابة المدى الوسط.

يضاف الفرق في الخطوة (٣) الى المدى المتوسط للحصول على الهدف المرحلي المقبل.

٣ - ٤ - ٢ تحديد المتغيرات البدنية والحركية :

لغرض تحديد اهم المتغيرات البدنية والحركية الواجب توافرها لدى اللاعبين بكرة السلة، اطلع الباحث على العديد من المصادر التي عنيت بموضوع المتغيرات البدنية والحركية وبعد اخذ الباحث برأي الخبراء (ملحق ٢) ، توصل الباحث الى ان المتغيرات البدنية هي (السرعة والقوة) اما المتغيرات الحركية فهي (الرشاقة،المرونة،التوازن) والجدول (٢) يوضح ذلك.

٣ - ٤ - ٣ تحديد الاختبارات:

ان اهم ما يحتاجه الباحث هو اختيار او وضع اختبارات متعددة لقياس بعض المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها وبناء على ذلك عمد الباحث الى اعداد استمارة لاختيار الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية والحركية قيد الدراسة وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ،وبعد ذلك جمع الاستمارة وتفرغها تم اختيار الاختبارات التي حققت نسبة اتفاق (٧٥%) فما فوق.

* فريق العمل المساعد هم:

السيد علي خوام/ طالب دراسات عليا (ماجستير) - كلية التربية الاساسية- الجامعة المستنصرية.

السيد محمد قاسم/ طالب دراسات عليا (ماجستير)- كلية التربية الاساسية- الجامعة المستنصرية.

السيد رعد مهدي/ مشرف النشاط الرياضي- الرصافة الثانية- تربية بغداد.

السيد فخر الدين رستم/ مشرف النشاط الرياضي- الرصافة الثانية- تربية بغداد.

جدول (٢) يوضح اتفاق الخبراء والمختصين على الاختبارات المرشحة للدراسة.

ت	الاختبارات المرشحة	الهدف من الاختبار	وحدة القياس	عدد الخبراء	التكرار	نسبة الاتفاق
١	الاستجابة الحركية	أداء أربع محاولات	ث	٨	٦	%٧٥
٢	ركض ٣٠م من بداية متحركة	اداء محاولتين	ث		٧	%٨٧.٥
٣	الوثب الطويل من الوقوف	اجراء ثلاث محاولات	سم		٧	%٨٧.٥
٤	الجري الارتدادي	اداء محاولتين	ث		٨	%١٠٠
٥	ثني الجذع للامام من الوقوف	اجراء محاولتين	سم		٦	%٧٥
٦	التوازن المتحرك	اجراء محاولتين	ث		٦	%٧٥

٣ - ٥ الاختبارات :

٣ - ٥ - ١ الاختبارات البدنية

الاختبار الاول: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية : (١)

الاختبار الثاني: ركض ٣٠م من البدء الطائر(٢).

الاختبار الثالث: الوثب الطويل من الوقوف: (٣).

٣ - ٥ - ٢ الاختبارات الحركية

الاختبار الاول: الجري الارتدادي(٤).

الاختبار الثاني: ثني الجذع للامام من الوقوف (٥)

الاختبار الثالث: اختبار التوازن المتحرك (اختبار الشكل المثلث) (٦)

وهي اختبارات مقننة ومستخدمة على البيئة العراقية فضلا عن العربية والاجنبية.

(١) جلال كمال ناصر: تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري في الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩، ص٧١.

(٢) زهير الخشاب وآخرون، كرة القدم. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص١٣٣.

(٣) ابراهيم سلامة، مصدر سبق ذكره ص١٩٠.

(٤) ابراهيم سلامة، مصدر سبق ذكره ص١٩٠.

(٥) قيس ناجي و بسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ ص٨٧.

(٦) ريسان خريبط مجيد، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية، جزء١، البصرة: مطبعة جامعة البصرة، ١٩٨٩،

٣ - ٦ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية ((تدريباً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات ولايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها))^(١) ومن اجل اعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة في ضوء مشكلة البحث وبعد تحديد عينة البحث اجريت التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق ٢٠٠٨/٢/٤ في تمام الساعة العاشرة صباحاً على عينة عددها (٦) لاعبين ثم اعيد تطبيق الاختبارات نفسها بعد (٥) ايام، وفي الظروف نفسها اذ كان الهدف من التجربة الاستطلاعية :

١. معرفة مدى استيعاب افراد العينة لمفردات الاختبار.
٢. معرفة مدى صلاحية الادوات المستخدمة.
٣. التأكد من مدى ملاءمة الاختبارات المستخدمة في البحث وسهولتها وصلاحيتها.
٤. مراعاة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
٥. معرفة كفاءة فريق العمل المساعد في اجراء الاختبارات وتسجيل النتائج.^(٢)

٣ - ٧ إجراءات البحث الميدانية : قام الباحث بالإجراءات الآتية :

٣-٧-١ الاختبار القبلي:

تم قياس عينة البحث في الاختبارات البدنية والحركية الاختبار القبلي في ٢٠٠٨/٢/١٥، للتأكد من تكافؤ العينة (جدول ١) ، إذ توصل الباحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهذا يؤكد بان عينة البحث متكافئة .

(١) مروان عبد المجيد؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات القياس في التربية الرياضية: عمان، دار الفكر، ١٩٩٩، ص

جدول (١)

يبين تكافؤ العينة في الاختبارات البدنية والحركية للاختبار القبلي لكرة السلة.

الفرق	(ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
عشوائي	١,٢١	١,٩٧	٢٦,٦٢	٢,٣٣	٢٥.٩٨	سرعة الاستجابة
عشوائي	٠,٤٦	٠,٨٦	١,٥٠	٠,١١	١.٤٨	الوثب الطويل من الوقوف
عشوائي	٠,١٥	٠,٢٧	٤,٨٢	٠,٧٩	٤,٨٤	السرعة الانتقالية
عشوائي	٠,١١	٠,٦٥	٢٤,٥٨	٠,٩٥	٢٤,٦٣	الجري الارتدادي
عشوائي	٠,٧٥	٦,٤٤	٤٨,٣٣	٤,٩٦	٤٥,٨٣	ثني الجذع من الوقوف
عشوائي	١,٦٩	٠,٨١	٢١,٧٧	١,٤٩	٢٢,٩٣	التوازن المتحرك

* قيمة T الجدولية = ١.٨١ تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ وبدرجة حرية ١٠

٣-٧-٢ التجربة الرئيسية :

عمل الباحث مع (المجموعة التجريبية) للمدة من ٢/١٥ ولغاية ٢٠٠٨/٥/١٥، وهي المجموعة التي حددت لها اهداف مرحلية تعمل على تحقيقها، اذ تم معالجة نتائج الاختبارات القبلية لهذه المجموعة بطريقة احصائية الملحق (٣) وفي ضوء نتائج هذه المعالجة يظهر الهدف المرحلي المقبل الذي على اللاعب ان يحققه خلال (٣٠) يوما و تجري المعالجة الاحصائية نفسها على افراد هذه المجموعة عند انقضاء المدة المذكورة ليظهر لنا الهدف المرحلي المقبل الذي يتطلب منهم تحقيقه وهكذا حتى نهاية المدة الموضوعه للعينة (ثلاثة اشهر) وهذه المدة هي اربعة قياسات (قبلي ومرحليان وبعدي) *

* يختبر اللاعبون بالهدف المقبل بعد ان تعالج اختباراتهم القبلية احصائيا، هذا بالنسبة للمجموعة الاولى اما المجموعة الثانية فيتم اختبارهم فقط بالمستوى الذي حققوه خلال القياسات (القبلية والبعدي).

اما (المجموعة الضابطة) والتي تعمل من دون تحديد اية اهداف سوى ان يطلب منها بذل جهد عند اجراء القياسات المرحلية التي تجري كل شهر فضلا عن القياسين القبلي والبعدي.

٣-٧-٣ الاختبار البعدي :

بعد انتهاء مدة التدريب التجريبي ، قام الباحث باختبار اللاعبين اختبارا بعديا بتاريخ ٢٠٠٨/٥/١٥ لمعرفة مدى تأثير استخدام تحديد الاهداف المرحلية على تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبي منتخب تربية الرصافة الثانية بكرة السلة .

٣ - ٨ الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث نظام الحقيبة الاحصائية الجاهزة (spss) كما في القوانين التالية:

- ١ . الوسط الحسابي.
- ٢ . الوسيط.
- ٣ . الانحراف المعياري.
- ٤ . معامل الالتواء.
- ٥ . قانون t-test لمتوسطين مرتبطين وغير مرتبطين.
- ٦ . النسبة المئوية.
- ٧ . قانون بيرسون.
- ٨ . قانون نسبة التطور.

٤ - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤ - ١ عرض وتحليل النتائج

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والحركية لمنتخب كرة السلة.

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والحركية وللاختبارين القبلي

والبعدي

ت	المتغيرات	القبلي		البعدي		ف هـ	ف	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
١	سرعة الاستجابة الحركية	٢٥,٩٨	٢,٣٣	٢٤,٥٧	١,٦٨	٢,٤٩	١,٤٢	١,٤٠	عشوائي
٢	الوثب العريض من الوقوف	١,٤٨	٠,١١٤	١,٥٥	٠,٠٥٩	٠,١٢٢	٠,٠٧٦	٠,٩٥	عشوائي
٣	السرعة الانتقالية	٤,٨٤	٠,٠٧٨	٤,٢٢	٠,١٤١	١,١٩٢	٠,٦٢	١,٣١	عشوائي
٤	الجري الارتدادي	٢٤,٦٣	٠,٩٥٢	٢٢,٨٥	٠,٥٨٨	١,١١	١,٧٨	٣,٩٥	معنوي
٥	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٤٥,٩٣	٤,٩٥٦	٤٧,١٧	٣,٠٤٧	٢,٢٦	٠,٦٧	٠,٧٢	عشوائي
٦	التوازن المتحرك	٢٢,٩٣	١,٤٨٧	٢١,٤٢	٠,١٦٨	١,٤٧٠	١,٥٢	٢,٥٣	معنوي

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٢.٠٢)

يبين الجدول (٣) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والحركية وللاختبارين القبلي والبعدي .

اذ نجد ان قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة الضابطة كان (٢٥.٩٨) بانحراف معياري (٢.٣٣) وبلغ في القياس البعدي (٢٤.٥٧) بانحراف معياري (١.٦٨) ، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (١.٤٢) بانحراف معياري (٢.٤٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٤٠) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٢) عند درجة حرية (٥) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي.

اما في اختبار الوثب العريض بلغ الوسط حسابي القبلي (١.٤٨) وبأنحراف معياري قدره (٠.١١٤) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (١.٥٥) وبأنحراف معياري قدره (٠.٠٥٩) وكان الوسط الحسابي للفروق (٠.٠٧٦) بانحراف معياري (٠,١٢٢) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٩٥) وهي اقل من الدرجة الجدولية البالغة (٢.٠٢) وعند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي.

اما في اختبار السرعة الانتقالية بلغ الوسط حسابي (٤.٨٤) في الاختبار القبلي وبأنحراف معياري قدره (٠.٠٧٨) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (٤.٢٢) وبأنحراف معياري قدره (٠.١٤١) وكان الوسط الحسابي للفروق (٠.٦٢) والانحراف المعياري للفروق (١.١٩٢) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٣١) وهي اقل من الدرجة الجدولية البالغة (٢.٠٢) وعند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي.

اما في اختبار الجري الارتدادي بلغ الوسط حسابي (٢٤.٦٣) في الاختبار القبلي وبأنحراف معياري قدره (٠.٩٥٢) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (٢٢.٨٥) وبأنحراف معياري قدره (٠.٥٨٨) وكان الوسط الحسابي للفروق (١.٧٨) والانحراف المعياري للفروق (١.١١) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٩٥) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (٢.٠٢) وعند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

وعند الرجوع الى اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف بلغ الوسط حسابي (٤٥.٩٣) في الاختبار القبلي وبأنحراف معياري قدره (٤.٩٥٦) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (٤٧.١٧) وبأنحراف معياري قدره (٣.٠٤٧) وكان الوسط الحسابي للفروق (٠.٦٧) والانحراف المعياري للفروق (٢.٢٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٧٢) وهي اقل من الدرجة الجدولية البالغة (٢.٠٢) وعند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي.

اما في اختبار التوازن المتحرك بلغ الوسط حسابي (٢٢.٩٣) في الاختبار القبلي وبأنحراف معياري قدره (١.٤٨٧) وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (٢١.٤٢) وبأنحراف معياري قدره (٠.١٦٨) وكان الوسط الحسابي للفروق (١.٥٢) والانحراف المعياري للفروق (١.٤٧) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٥٣) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (٢.٠٢) وعند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤ - ١ - ٢ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والحركية لمنتخب كرة السلة:

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والحركية وللاختبارين القبلي والبعدى

ت	المتغيرات	القبلي		البعدى		ف	ف هـ	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
١	سرعة الاستجابة الحركية	٢٩,٦٢	١,٩٧	٢٣,٦٣	٣,٦٤	٥,٢٢	٢,٧٧	٤,٦٢	معنوي
٢	الوثب العريض من الوقوف	١,٥٠	٠,٠٨٦	١,٥٩	٢,١٣	١,٩٥	١,٥٩	٣,٣١	معنوي
٣	السرعة الانتقالية	٤,٨٢	٠,٢٧	٣,٩٨	١,٣٣	١,٤٩	٠,٤١	٩,٠٥	معنوي
٤	الجري الارتدادي	٢٤,٥٨	٠,٦٥	٢٢,٤٧	١,٣٨	٢,١٩	٠,٥٩	٨,٧٦	معنوي
٥	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٤٨,٣٣	٦,٤٣	٥٧,٢٣	١,٧٨	٨,١٣	٥,٢٢	٣,٨٢	معنوي
٦	التوازن المتحرك	٢١,٧٧	٠,٨١	١٩,٩٣	٢,١٧	٢,٦٨	١,٨٢	٣,٧٢	معنوي

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٢,٠٢).

يبين الجدول (٤) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والحركية وللاختبارين القبلي والبعدى .

اذ نجد ان قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة الضابطة كان (٢٩.٦٢) بانحراف معياري (١.٩٧) وبلغ في القياس البعدى (٢٣.٦٣) بانحراف معياري (٣.٦٤) ، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى (٥.٢٢) بانحراف معياري (٢.٧٧) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٦٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٢) عند درجة حرية (٥) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح الاختبارات البعدية.

اما في اختبار الوثب العريض بلغ الوسط حسابي القبلي (١.٥٠) وبأنحراف معياري قدره (٠.٠٨٦) وللاختبار البعدى كان الوسط الحسابي بقيمة (١.٥٩) وبأنحراف معياري قدره (٢.١٣) وكان الوسط

الحسابي للفروق (١.٩٥) بانحراف معياري (١.٥٩) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٣١) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (٢.٠٢) وعند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح الاختبارات البعدية.

اما في اختبار السرعة الانتقالية بلغ الوسط حسابي (٤.٨٢) في الاختبار القبلي وبأنحراف معياري قدره (٠.٢٧) وللأختبار البعدى كان الوسط الحسابي بقيمة (٣.٩٨) وبأنحراف معياري قدره (١.٣٣) وكان الوسط الحسابي للفروق (١.٤٩) والانحراف المعياري للفروق (٠.٤١) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٠٥) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (٢.٠٢) وعند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح الاختبارات البعدية.

اما في اختبار الجري الارتدادي بلغ الوسط حسابي (٢٤.٥٨) في الاختبار القبلي وبأنحراف معياري قدره (٠.٦٥) وللأختبار البعدى كان الوسط الحسابي بقيمة (٢٢.٤٧) وبأنحراف معياري قدره (١.٣٨) وكان الوسط الحسابي للفروق (٢.١٩) والانحراف المعياري للفروق (٠.٥٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٧٦) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (٢.٠٢) وعند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح الاختبارات البعدية.

وعند الرجوع الى اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف بلغ الوسط حسابي (٤٨.٣٣) في الاختبار القبلي وبأنحراف معياري قدره (٦.٤٣) وللأختبار البعدى كان الوسط الحسابي بقيمة (٥٧.٢٣) وبأنحراف معياري قدره (١.٧٨) وكان الوسط الحسابي للفروق (٨.١٣) والانحراف المعياري للفروق (٥.٢٢) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٨٢) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (٢.٠٢) وعند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح الاختبارات البعدية.

اما في اختبار التوازن المتحرك بلغ الوسط حسابي (٢١.٧٧) في الاختبار القبلي وبأنحراف معياري قدره (٠.٨١) وللأختبار البعدى كان الوسط الحسابي بقيمة (١٩.٩٣) وبأنحراف معياري قدره (٢.١٧) وكان الوسط الحسابي للفروق (٢.٦٨) والانحراف المعياري للفروق (١.٨٢) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٧٢) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (٢.٠٢) وعند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح الاختبارات البعدية.

٤ - ١ - ٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في المتغيرات البدنية والحركية لمنتخب كرة السلة.

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونوع الفرق بين المجموعتين في المتغيرات البدنية والحركية للاختبارين القبلي والبدي

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت	المحسوبة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
١	سرعة الاستجابة الحركية	١,٦٨	٢٤,٥٧	٢٣,٦٣	٢١,٦٤	١,٣٣	عشوائي	
٢	الوثب العريض من الوقوف	٠,٠٥٩	١,٥٥	١,٥٩	٢,١٣	٤,٢١	معنوي	
٣	السرعة الانتقالية	٠,١٤١	٤,٢٢	٣,٩٨	١,٣٣	٠,٤١	معنوي	
٤	الجري الارتدادي	٠,٥٩	٢١,٨٥	٢٢,٤٧	١,٠٨	٠,٥٧	معنوي	
٥	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٣,٠٤٧	٤٧,١٧	٥٧,٢٣	١,٧٨	٦,٤٠	معنوي	
٦	التوازن المتحرك	٠,١٧	٢١,٤٢	١٩,٩٣	٠,١٧	٢,٨٦	معنوي	

الدرجة الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (١.٨١).

عند ملاحظة الجدول (٥) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والحركية وللاختبارين البعديين نجد في اختبار سرعة الاستجابة الحركية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بوسط حسابي مقداره (٢٤,٥٧) وبانحراف معياري قدره (١,٦٨) وللاختبار البعدي للتجربة كان الوسط الحسابي بقيمة (٢٣,٦٣) وبانحراف معياري قدره (٢١,٦٤) وعند حساب قيمة (ت) نجدها بقيمة (١,٣٣) وهي اقل من الدرجة الجدولية البالغة (١.٨١) وعند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه أن الفرق عشوائي.

أما في اختيار الوثب العريض في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بوسط حسابي مقداره (١,٥٥) وبانحراف معياري قدره (٠,٠٥٩) وللاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي بقيمة (١,٥٩) وبانحراف معياري قدره (٢,١٣) وعند حساب قيمة (ت) نجدها بقيمة (٤,٢١) وهي أعلى من الدرجة الجدولية البالغة (١.٨١) وعند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه أن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

أما في اختيار السرعة الانتقالية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بوسط حسابي مقداره (٤,٢٢) وبانحراف معياري قدره (٠,١٤١) وللاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي بقيمة (٣,٩٨) وبانحراف معياري قدره (١,٣٣) وعند حساب قيمة (ت) نجدها بقيمة (٠,٤١) وهي اقل

من الدرجة الجدولية البالغة (١.٨١) وعند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه أن الفرق عشوائي.

أما الجري الارتدادي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بوسط حسابي مقداره (٢٢,٨٥) وبانحراف قدره (٠,٥٩) وللإختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي بقيمة (٢٢,٤٧) وبانحراف معياري قدره (١,٣٨) وعند حساب قيمة (ت) نجدها بقيمة (٠.٥٧) وهي أقل من الدرجة الجدولية البالغة (١.٨١) وعند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا معناه أن الفرق عشوائي.

وعند الرجوع إلى اختبار ثني الجذع في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بوسط حسابي مقداره (٤٧,١٧) وبانحراف معياري قدره (٣,٠٤٧) وللإختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي بقيمة (٥٧,٢٣) وبانحراف معياري قدره (١,٧٨) وعند حساب قيمة (ت) نجدها بقيمة (٦,٤٠) وهي أعلى من الدرجة الجدولية البالغة (١.٨١) وعند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه أن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار التوازن المتحرك في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بوسط حسابي مقداره (٢١,٤٢) وبانحراف معياري قدره (٠,١٧) وللإختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي بقيمة (١٩,٩٣) وبانحراف معياري قدره (٠,١٧) وعند حساب قيمة (ت) نجدها بقيمة (٢,٨٦) وهي أعلى من الدرجة الجدولية البالغة (١.٨١) وعند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا معناه أن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

٤-١-٤ عرض وتحليل نسب التطور بين الاختبارات القبلية والمرحلية الاولى والثانية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمنتخب كرة السلة.

جدول (٦)

يوضح مستوى التطور في المتغيرات البدنية والحركية في الاختبارات (القبلية والمرحلية الاولى والثانية والبعديّة) للمجموعة التجريبية

ت	مستوى التطور الاختبارات	بين الاختبارين القبلي والمرحلي الاول	بين الاختبارين القبلي والمرحلي الثاني	بين الاختبارين القبلي والبعدي
١	سرعة الاستجابة الحركية	%٧	%١٠	%٢٠
٢	الوثب العريض من الوقوف	%٢	%٣	%٥
٣	السرعة الانتقالية	%٥	%١٤	%١٧
٤	الجري الارتدادي	%٢	%٥	%٨
٥	ثني الجذع للامام من الوقوف	%٧	%١٢	%١٥
٦	التوازن المتحرك	%٢	%٤	%٩

من خلال الجدول (٦) يتبين ان مستوى التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الاستجابة الحركية كان (٢٠%)، اما في اختبار الوثب العريض من الوقوف فإن مستوى التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي كان (٥%)، اما في اختيار السرعة الانتقالية فقد كان مستوى التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٧%)، وفي اختبار الجري الارتدادي فقد كان مستوى التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (٨%)، اما في اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف فإن مستوى التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٥%)، اما في اختبار التوازن المتحرك فإن مستوى التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (٩%).

٤ - ٢ مناقشة النتائج

تبين من عرض وتحليل الجدولين (٣ ، ٤) لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والحركية لمنتخب كرة السلة.

نلاحظ بان نتائج المجموعة الضابطة لم ترتقي الى مستوى نتائج المجموعة التجريبية (المجموعة التي استخدمت الاهداف المرحلية) ، حيث نجد من الجدول (٣) ان نتائج اللاعبين او الطلاب التي توضحها الاوساط الحسابية لادائهم قد تطورت بصورة اقل من المجموعة التجريبية جدول (٤) ، ويعزو الباحث ذلك الى امور عدة من ضمنها ان هذه المجموعة عملت من دون اهداف وانما تجري عليها فقط الاختبارات نفسها البدنية والحركية التي كانت تجري على افراد المجموعة التجريبية ولعدم وجود هدف محدد نسعى لتحقيقه، اذ يطلب من افراد هذه المجموعة عند اجراء الاختبارات المرحلية بذل اقصى جهد وبذلك لم يجد الباحث عليهم سمات المثابرة والحرص والاندماج التي كانت موجودة لدى افراد المجموعة التجريبية، بسبب ان افراد المجموعة الاولى لا يوجد لديهم هدف يسعون لتحقيقه ومن ثم فإن اندفاعهم نحو الاداء يختلف عن بقية اللاعبين او الطلاب، وعن هذا يشير عنان ١٩٩٥ "ان الممارسة بلا هدف كتحرك الاجسام في الفراغ مع انعدام قوى الجاذبية الارضية وبالتالي لاندرى اين نقطة البداية وماهي افاق النهاية"^(١)، وهذا هو ما تعرضت اليه هذه المجموعة لكل المنتخبات فعلى الرغم من انها تعرضت لعدد القياسات نفسها الا انها لم تكن تدري ما هو مستوى تطورها وكم تقدمت وما هي نسب تطورها وما هو المطلوب منها.

وينبغي توضيح الهدف والعرض من الاختبارات التي تجري على اللاعبين وان يعرف اللاعب مدى تقدمه ودرجة تحصيله، فالرياضي الذي لا يعرف نتائج الاختبارات التي تجري عليه مثلها في ذلك مثل متسابق الوثب العالي الذي يقوم بالوثب من دون عارضة فلا يعرف المستوى الذي سجله او الارتفاع الذي اجتازه .

(١) محمود عبد الفتاح عنان، مصدر سبق ذكره، ص٣٤٦.

وبالنظر الى جدول (٥) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والحركية ، نجد فروقاً معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي تبين ان المجموعة التجريبية قد حققت نسبة تطور اكبر من المجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات جميعها البدنية والحركية .

يعزو الباحث ذلك الى اهمية ودور وضع الاهداف وتحديدها على دافعية اللاعبين في تحقيق التحسن في الاداء وهنا تؤكد على ما ذكره (سبينك Spink ١٩٩٢) بشأن العلاقة بين وضع الاهداف والدافعية وعلاقة ذلك بتقدم مستوى الاداء في المجال الرياضي حيث يشير سبينك بان (مفهوم الدافعية يتضمن الاسباب وراء اختيار ماء ما نحو الهدف وبالتالي ترتبط الدافعية بمستوى الشدة التي يتم من خلالها ملاحظة الهدف بجانب درجة المثابرة التي يمكنكم من خلالها تحقيق الهدف)^(١) .

وهذا يرجع الى دور استخدام الاهداف المرحلية للمجموعة التجريبية والتي عملت عليها هذه المجموعة والتي طورت بعض القدرات البدنية والحركية كالسرعة والرشاقة والمرونة والتوازن والقفز كما ان حالة اندفاع اللاعبين لتطبيق مفردات المنهج شبه التجريبي كانت محط أنظار الباحث فضلا عن المدربين وفريق العمل المساعد.

ويستطيع الباحث ان يؤكد على دور واهمية واثر وضع الاهداف المرحلية على دافعية اللاعبين في تقديم افضل مستويات الاداء وهذا ما تحقق على ارض الواقع اذ تصاعد اداء اللاعبين بسبب استخدام الاهداف المرحلية التي لخص فوائدها وتاثيرها على الرياضي (جوردن ١٩٩٥) بأنها تسهم في ((التقدم بعملية التدريب بشكل عام سواء للأفراد او للفرق الرياضية)).

اذ يرى احمد زكي صالح (١٩٨٨) بأن وظيفة الدافعية في التعلم تتضمن ثلاثة ابعاد هي:

١. تحديد الطاقة الانفعالية الكامنة في الكائن الحي والتي تثير نشاطا معيناً وهذا ينطبق على الدوافع النظرية لعملية اكتساب المهارات والتعديل من انماط السلوك.
٢. تملي على الفرد الاستجابة لموقف معين مع اهماله لمواقف اخرى كما تملي عليه طريقة التصرف.
٣. توجيه السلوك وجهة معينة وهذه مرتبطة بالوظيفتين السابقتين، فلا يكفي ان يكون الكائن الحي نشيطاً، بل يجب ان يوجه وجهة معينة^(٢).

وبما ان افراد المجموعة التجريبية قد استخدموا الاهداف المرحلية التي تم قياسها بناء على نتائج اللاعبين في الاختبارات البدنية والحركية فإن الباحث يتفق مع ما ذكر في اعلاه حيث وجد اثناء متابعة عمل هذه العينة ان افراد هذه المجموعات التي تعمل على وفق الاهداف المرحلية تتنابهم

(١) Spink,k: strategies for enhancing motiration USA, the J. A. A F. quarterly magazine, vol. iv. No. 1992 p.p 39, 42.

(٢) احمد زكي صالح: علم النفس التربوي، ط١٣، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٨٨، ص٣٣٤.

لحظات حماس واندفاع عندما تجري عليهم الاختبارات المرهلية كما انهم يلحون ويصرون على معرفة نسب تطورهم وما هو المطلوب تحقيقه في الاختبارات المقبلة.

وهذا مايتبين من عرض وتحليل نسب التطور في جدول (٦) ، مما يدل على اهمية وضع الهدف الذي بين فائدته كل من كتب عن الاهداف في الرياضة ومن ضمنهم علاوي (١٩٩٧) الذي يعد وضع الهدف (من بين اهم عمليات التوجيه والارشاد والتي ينبغي على المدرب الرياضي الاهتمام بها، فالهدف يقصد به تحقق مستوى معين من التقدم او الاتقان في عمل ما في فترة زمنية محددة أي ان الهدف يركز على تحقيق مستوى معين من الادوار او تسجيل رقم معين في احدى السباقات، كما يركز على ان هذا التقدم او التحسن او الاتقان سوف يتم في اطار وحدة زمنية محددة نحو مدة ثلاثة اشهر او بعد (٢٠) وحدة تدريبية او في مدة قد تصل الى عامين).^(١)

كما ان الباحث وجد من خلال عمله مع عينة البحث ان افراد المجموعة التجريبية ، بعد ان ادوا الاختبارات واخبروا بما عليهم ان يحققوا خلال الاختبارات القادمة من النجاح ولاسيما مع قيامهم بالتنافس وجد انهم بدعوا في التنافس فيما بينهم في سبيل تحقيق الاهداف المطلوبة منهم، وعن هذا يشير نيكولس (١٩٨٤) (اذا كان الهدف يمثل القدرات الحقيقية للفرد في ضوء مستويات معيارية محددة قام بها الآخرون بنجاح هنا يصبح الفرد مهتماً بتحقيق ذاته او ما يعرف بـ (الأنا) اما اذا كان الهدف يمثل مستويات معيارية للشخص نفسه فإن ذلك يعكس اهتمام الفرد بمستوى ادائه على ضوء تقدمه الفردي)^(٢) .

وعن اهمية وضع الاهداف في المنهج التدريبي يشير حماد (١٩٩٦) (ان تحقيق اهداف الافراد هو نتاج لكل نجاح شخصي، أي ان الاهداف هي التي تبين لك اين تقف وما تريد انجازه.... ويستطرد حماد قائلاً ان النجاح تحقيق للاهداف وكلما تحققت الاهداف ازدادت خبرة الاداء وكانت هناك نجاحات اخرى وزادت الثقة بالنفس وان ذلك ينطبق تماماً على المدربين فوضع الاهداف الجيدة امر في منتهى الاهمية فيما يختص بانواع الرياضة كافة)^(٣) .

(١) محمد حسان علاوي: علم النفس الرياضي: القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤، ص٣٥٨،

(٢) Burton, D. Good seeing, asecret to succesee, J. of swimming world vol. 1984, v. no.

(٣) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص٢٢٨،

ومن عرض وتحليل ومناقشة النتائج ، فان الباحث حقق اهداف وفرضيات بحثه.

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات:

أظهرت نتائج المعالجات الإحصائية التي تم استخدامها في هذه الدراسة إلى ما يأتي:

٥ - ١ - ١ إن وضع وتحديد الأهداف المرحلية أسهم في تعزيز دافعية اللاعبين نحو تطوير بعض القدرات البدنية والحركية.

٥ - ١ - ٢ إن نتائج المجموعات الضابطة التي عملت من دون أهداف مرحلية لم ترتق إلى نتائج المجموعات التجريبية التي عملت على وفق الأهداف المرحلية.

٥ - ١ - ٣ إن نسب تطور المؤشرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية لمنتخب كرة السلة بصورة اكبر من المجموعة الضابطة مما يثبت مدى تأثير استخدام الأهداف المرحلية على دافعية اللاعبين ايجابياً.

٥ - ٢ التوصيات:

من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يمكن أن يوصي بما يأتي:

٥ - ٢ - ١ استخدام الأهداف المرحلية على نحو يمكن من خلالها تعزيز دافعية اللاعبين لتطوير مستوياتهم في المؤشرات البدنية والحركية ومن ثم الارتفاع بمستوى أدائهم على نحو عام.

٥ - ٢ - ٢ استخدام الاختبارات والقياس الدورية لمعرفة مدى استفادة اللاعبين من التدريبات ، اذ تعد وسيلة مهمة لكل من اللاعب والمدرّب ومن ثم فإنها يجب أن تستخدم بوصفها لتقويم المناهج على نحو موضوعي.

٥ - ٢ - ٣ اجراء بحوث مشابهة على عينات والاعاب اخرى باستخدام الاهداف المرحلية .

المصادر

١. ابو العلا احمد عبد الفتاح، احمد عمر: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة، علم الكتب، ١٩٨٦، ص١٦٧.
٢. احمد زكي صالح: علم النفس التربوي، ط١٣، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٨٨، ص٣٣٤.
٣. اسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة- المفاهيم- التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص٦٤.
٤. جلال كمال ناصر؛ تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري في الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩، ص٧١.
٥. ريسان خريبط مجيد، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية، جزء١، البصرة: مطبعة جامعة البصرة، ١٩٨٩، ص١٨٤.
٦. زهير الخشاب وآخرون، كرة القدم. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص١٣٣.
٧. عبد الرحمن ناصر راشد: تأثير منهج تدريبي باستخدام الاهداف الفترية كدافع لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤.
٨. فاضل سلطان شريدة: وضائف الاعضاء والتدريب البدني، الرياض، مطابع دار الهلال للأوفيسيت، ١٩٩٠، ص١١٥.
٩. فاضل محسن الازيرجاوي: أسس علم النفس التربوي، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١، ص٤٥.
١٠. محمد حسان علاوي: علم النفس الرياضي: القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤، ص٣٥٨.
١١. محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص٢٣٦.
١٢. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط١، دار المعارف، ١٩٩٢، ص٨١.
١٣. محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص١٦.
١٤. محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٨، ص٣٠٣-٣٠٥.

١٥. محمد صبحي وحودي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص٧.
١٦. مروان عبد المجيد؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات القياس في التربية الرياضية: عمان، دار الفكر، ١٩٩٩، ص
١٧. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص١٧١.
١٨. مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص٢٢٨.
١٩. ناجي، قيس و بسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ ص٨٧.
٢٠. وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، عمان، دار الاوائل للنشر، ٢٠٠١، ص٨٥.

21. Burton, D. Good seeing, asecret to succesees, J. of swimming world vol. 1984, v. no.

22. Dennis & fairall, The effect attribution athletes coolstting method cool field experiment internotino Society of sport Psychology, 1997

23. Spink, k: strategies for enhancing motiration USA, the J. A. A F. quarterly magazine, vol. iv. No. 1992 p.p 39, 42.

الملاحق

ملحق (١)

بطاقة تحديد الهدف المرحلي

الاسم: _____

النشاط: _____

المحاولات _____ خطوات تحديد الهدف

١. أفضل رقم في المحاولات _____ (اقل مدى)

٢. الوسط الحسابي _____

٣. الفرق بين أفضل رقم _____ والوسط الحسابي

الفرق مضاف إلى أفضل رقم _____ (المدى المتوسط)

الفرق مضاف إلى المدى _____ (أعلى مدى)

المجموع: _____

الوسط الحسابي: _____

وعلى ذلك: الهدف الفترى Interval Goal المراد تحقيقه يتراوح من (اقل مدى)

_____ إلى (أعلى مدى) _____

الملحق (٢)

أسماء السادة الذين عرضت عليهم استمارة اختيار المتغيرات البدنية والحركية

ت	اللقب العلمي	الاسم	العنوان
١	أ. د	صريح عبد الكريم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
٢	أ. د	مهدي كاظم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
٣	أ. د	عبد الله المشهداني	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
٤	أ. د	نجاح مهدي شلش	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
٥	أ. م. د	إقبال طه	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
٦	أ. م. د	محجوب إبراهيم	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
٧	أ. م. د	ماهر احمد عاصي	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
٨	أ. م. د	نبيل عبد الوهاب	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
	أ. م. د	امجاد عبد الحميد	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية

ملحق (٣)

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية/ الدراسات العليا

استمارة استبانة لتحديد أهم المتغيرات (القدرات) البدنية الحركية

استاذي الفاضل..... المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تحديد أهداف مرحلية كدافع لتطوير بعض المتغيرات البدنية والحركية للاعبين منتخب تربية بغداد - الرصافة الثانية بكرة السلة).

ولما نلمسه من حضرتكم الخبرة والدراية في هذا المجال نكون شاكرين لو أبدتكم المساعدة في تحديد أهم المتغيرات البدنية والحركية في لعبة كرة السلة، التي تلائم موضوع البحث وذلك بوضع إشارة (×) بإزاء المتغيرات البدنية والحركية المناسبة.

ملاحظة: يرجى إضافة أي مؤشر أو قدرة بدنية وحركية ترونها ضرورية ولم تذكر في هذه الاستبانة ووضع الدرجة المناسبة لها.

مع التقدير...

الباحث

علي سموم الفرطوسي

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

التخصص:

التاريخ:

مكان العمل

الملاحظات	التأثيرات حسب الأهمية					المتغيرات البدنية والحركية	ت
	٥	٤	٣	٢	١		
						* القوة	١
						أ- القوة الانفجارية	
						ب- القوة المميزة بالسرعة	
						ج- مطاولة القوة	
						* السرعة	٢
						أ- سرعة الاستجابة	
						ب- السرعة الحركية	
						ج- السرعة الانتقالية	
						د- مطاولة السرعة	
						* التحمل الدوري التنفسي	٣
						أ- الدقة	
						ب- التوازن	
						ج- المرونة	
						د- الرشاقة	
						هـ- التوافق	

