

## الثقافة البدنية .. حاجة و ضرورة يحتاجها المجتمع العراقي .

م.د سامر عبد الهادي الشمري

رئيس الاكاديمية العراقية للثقافة البدنية في كربلاء

مر العراق بمراحل عديدة منذ تأسيس الدولة العراقية ولحد الان ومثله مرت الرياضة العراقية بمراحل كثيرة نتجاوزها لندخل مرحلة ما بعد سقوط النظام اي منذ 2003 حيث اخذت اتجاهات عديدة منها ما يخص كرة القدم فمتابع للدوري الاوربي ومتابع للدوري العراقي ومتابع لرحلات المنتخب الوطني .اما ما يخص الالعاب الفردية رغم بعض النتائج الايجابية على المستوى العالمي والقاري وحتى المحلي لكنه لم يرتقي الى ما نطمح .

اما الجانب المهم الذي اتجهت اليه فهو ما يخص اللياقة البدنية والصحة العامة وهنا اخذت جانبيين الاول الذي يشمل تخفيف الوزن للحفاظ على الرشاقة والجسم المتناسق حيث مارست هذا الاتجاه النساء بشكل كبير وبنسبة كبيرة عن الرجال والجانب الثاني الذي مارسه الرجال بشكل كبير وهو من اجل ابراز العضلات اي تضخيم العضلات اما نتيجة التدريب او نتيجة المنشطات والاعشاب التي يتناولونها .

ومن خلال رؤيا علمية وعملية لواقع الحال نرى ان استعمال واستخدام الرياضة بهذا الاتجاه سيكون مردودها السلبي اكثر من الايجابي لذا كان لا بد من ان يكون هناك تثقيف وتوجيه ونصائح لكل شرائح المجتمع من اجل التعريف باستعمال الرياضة وادواته واجهزتها وتمارينها حتى نصل الى الهدف الرئيسي الذي نسعى له كلنا وهو بناء جيل قوي متكامل عقليا وبدنيا وصحيا ليستطيع بناء العراق في كل مجالاته والدفاع عنه عندما يتطلب ذلك .

فجاءت فكرة تشكيل الأكاديمية العراقية للثقافة البدنية التي تنتمي الى لاتحاد العربي للثقافة البدنية العضو في الاتحاد الدولي للثقافة البدنية وهذه الأكاديمية تسعى لتحقيق الاهداف التي ذكرناه من خلال نشر الوعي الثقافي للتربية البدنية الصحيحة ولكونها فكرة يسعى لها الكثيرون ازدادت الاتحادات الفرعية لها في اغلب المحافظات بسرعه ملفته وخلال فترة وجيزة انتسب لها الكثيرون . من هذا نرى انه لا بد من دعم هذه الأكاديمية بكل الامكانيات المادية والمعنوية حيث اذا اردنا معرفة جانب واحد من جوانب هذه الأكاديمية التي تسعى لها فيمكن ان نوجز ذلك بشكل بسيط وكالاتي :

- مكافحة المنشطات والعقاقير والاعشاب الطبية التي يتناولها بعض الشباب من كلا الجنسين اما للتخفيف او لتضخيم العضلات او لاكتساب القوة البدنية الهائلة حسب اعتقادهم ، من خلال وضع برامج رياضية خاصة لكل من الحالات التي ذكرناها ويتم وضع هذه البرامج اخصائيون بالتربية البدنية وفق اسس علمية وعملية .

- نشر التمارين الخاصة لحالات التخفيف او خفض الوزن من خلال وسائل الاعلام او شبكة الانترنت ويمكن وضع التمارين لكل حالة بعد اخذ التفاصيل والمعلومات اللازمة من قبل المختص ويمكن ان يكون ذلك بالهاتف .

- توعية الشباب والنساء بالأخص عند الاشتراك بصالات اللياقة البدنية بان يكون هناك مختص مشرف على الصالة لديه الخبرة والامام والشهادة التي تؤهله لممارسة مثل هذا الاختصاص ، لان مسالة ممارسة التمارين البدنية تخضع الى دراسة وافية لحالة المشترك قبل اعطاء التمارين وشددها وفترات الراحة البينية وعدد التكرارات وعدد الوحدات اليومية والاسبوعية والشهرية .

- تكليف اكاديمي مختص بمتابعة النشاطات الرياضية في المراكز التعليمية والتدريبية والمدارس التخصصية لمتابعة وتوضيح بعض الامور المتعلقة باللياقة البدنية .

- السعي لوضع برامج خاصة للرياضيين الابطال يشمل البرنامج الغذائي ، البرنامج التنظيمي للوقت ، البرنامج التعليمي ، البرنامج التدريبي وفق اسس علمية بحثية مختصة .

- تكليف الاكاديميين بأعداد المحاضرات والندوات وورش العمل والبحوث التي تخص الثقافة البدنية .  
واخيرا نتمنى من شبابنا من كلا الجنسين الحصول على المعلومات الازمة والكافية بخصوص ذلك حتى لا يقع لا سامح الله ما لا  
يحمد عقباه نتيجة سوء الاستعمال ..

## السمنة ومشاكلها عند الاطفال

رافد سعد هادي المحنا

### كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة كربلاء

السمنة : هي حالة تتميز بتخزين كمية زائدة من الدهون وتمثل حالة عدم التوازن بين الطاقة المكتسبة والطاقة المستهلكة بمعنى ان كمية السعرات الحرارية التي تدخل الى الجسم اعلى من كمية السعرات الحرارية التي يحتاج اليها الجسم في حياته اليومية لذلك وكرد فعل انعكاسي يقوم الجسم بخزن الفائض عن حاجة الجسم من السعرات الحرارية الى دهون تخزن في الجسم وترسب تحت الجلد والبطن والعضلات الكبيرة وتحيط بأجهزة الجسم الداخلية الحيوية مثل الامعاء والقلب والشرايين . ان المقياس العام لنسبة الدهون في جسم الانسان اذا ارتفع عن 20% للذكور و30% للاناث يعتبر مؤشرا للسمنة عند هذا الشخص . وبطبيعة الحال ينظم مستوى الجلوكوز بالدم حالة الجوع والشبع ، ويتأثر مركز الهيبوثالمس والذي بدوره يرسل اشارات للجهاز العصبي اللاارادي الذي يتسبب في انقاص الجوع والرغبة في الغذاء ونتيجة لذلك يزيد الشخص من كمية غذائه الى ان يرجع مستوى الجلوكوز للمستوى الطبيعي .

وللسمنة انواع هي :

- السمنة الوراثية : ان السبب في هذا النوع من السمنة هو اضطراب في عملية تنظيم الشهية والجوع وقد تكون بسبب عوامل وراثية نفسية تزيد الشهية ، وزيادة الاكل لدى الطفل .

- السمنة العصبية : ويكون السبب في ذلك اصابات الجهاز العصبي ، حيث اثبتت التجارب على الحيوان زيادة نسبة السمنة بعد اصابة اجزاء من الجهاز العصبي ويتميز هذا النوع بالجوع الشديد للشخص مما يسبب الزيادة المفرطة في تناول الطعام .

- السمنة بسبب عدم توازن الغدد الصماء ومن اسبابها

\*نقص افراز الغدة الدرقية التي تسبب زيادة الوزن نتيجة تجمع كميات من الماء تحت الجلد وزيادة نسبة الدهون لنقص التمثيل الدهني .

\*اضطرابات افرازات الغدة الكظرية : تسبب السمنة وخاصة في منطقة الوجه والعنق والاطراف الامامية بسبب تجمع السوائل بها ( زيادة الكورتيزول )

\*اصابة الغدة النخامية : وبها يزيد تجمع السوائل في منطقة الوجه والعنق فقط وليس الاطراف . \*زيادة افراز الانسولين :وهنا تزيد الدهون لزيادة استخدام الجلوكوز بواسطة الخلايا نظرا لزيادة افراز الانسولين والذي بدوره يزيد من تناول الطعام والذي يتحول الى دهون .

واخيرا السمنة الناتجة عن عدم النشاط : وهي اكثر انواع السمنة شيوعا وذلك بسبب الخمول وقلة الحركة حتى مع تناول كمية معتدلة من الطعام ، والذي نشاهده اليوم بكثرة خاصة بعد ظهور اجهزة الالعاب الالكترونية والتي اصبحت بمتناول الاطفال بشكل كبير جدا اذ يقضي الاطفال معظم اوقاتهم بهذه الالعاب دون نشاط بدني يذكر .

وللسمنة عدة اخطار منها

- زيادة الجهد على القلب والجهاز الدوري

- زيادة الدهون تحت الجلد مما يقلل يقلل من التخلص من الحرارة خلال الجلد كذلك زيادة من احتمالا لاصابة بمرض السكر

—ولا ننسى بان البدن اقل مقاومة للاصابة وكذلك اكثر خطورة عند اجراء العمليات الجراحية ناهيك عن تزايد الاصابات بامراض الكلى وحصوات المرارة والام المفاصل .

ونود ان نقدم في مقالنا هذا بعض الارشادات التي تساعد على التخلص من السمنة :

اولا : زيادة النشاط والحركة وابعاد الطفل قدر الامكان عن الالعاب الالكترونية وتعييده على الالعاب التي تتسم بالحركة وذلك من خلال تشجيع الطفل للاشتراك بالفرق الرياضية والفرق المدرسية لزيادة الدافعية لاداء الانشطة الرياضية.

ثانيا : ابعاد الطفل قدر الامكان عن الاطعمة الغنية بالدهون كالزبدة واللحوم عالية الدهون والاجبان السائلة والاجبان كاملة الدسم والشكولاتة الصناعية والحلويات والمثلجات والوجبات السريعة والشبس والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية التي تحتوي على سعرات حرارية عالية وابدالها بالاغذية الغنية بالالياف والخضراوات والفواكه والعصائر الطبيعية والحليب قليل الدسم .

ثالثا : الاكثار من شرب الماء مع تخفيف نسبة الملح .

رابعا : اذا شعر الوالدين ان زيادة الوزن ليس بسبب زيادة الطعام توجب عليهم اجراء الفحوصات المختبرية للغدد والهرمونات

خامسا : تجنب تناول العقاقير التي تقلل الشهية لدى الاطفال لتأثيرها المباشر على الجهاز العصبي وحدوث الارق والتوتر .

اذا لم نهتم ونتبع الارشادات لتخفيف وزن اطفالنا سيخلق لنا جيل حامل ملئ بالامراض .

تأثير منهج تدريبي مقترح في بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية والفسيوولوجية للاعبين

المبارزة الشباب بسلاح الشيش

أ.م.د. رحيم حلو علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

### ملخص البحث باللغة العربية

تعد رياضة المبارزة واحدة من أهم الألعاب الرياضية التي حظيت باهتمام كبير قديما و حديثا، حتى نالت في عصرنا الحاضر نصيبا وافرا من التطور على صعيدها النظري و التطبيقي، حيث تتميز بأنها من الألعاب ذات المحيط المفتوح التي يواجه المبارز مواقف مختلفة ومتنوعة تتطلب منه إن يتصرف بسرعة ودقة للمس المنافس خلال النزال للحصول على لمسة صحيحة وفق خطط متنوعة وسريعة تعتمد في الأساس على ردود أفعال مختلفة ومركبة بين المتنافسين، مما يتطلب التفطيش والتحصيص عن اهم الاساليب العلمية الحديثة التي من الممكن أن تخدم العملية التدريبية من الناحية البدنية والنفسية والفسيوولوجية، لذا يجب ان يشتمل المنهج التدريبي في رياضة المبارزة على العديد من الطرق والوسائل العلمية الحديثة والشاملة واستخدامها خلال الوحدات التدريبية اليومية وبشكل مستمر وملاحظ من قبل المدربين، فكل من القدرات البدنية والنفسية والفسيوولوجية نصيب وافر خلال تدريب اللاعبين ولكثرة المواقف التي يواجهها لاعب المبارزة أثناء التمرين والمنافسة وسرعة تواليها يتوجب عليه امتلاك قدرات بدنية ونفسية وفسيوولوجية عالية لارتباطها بالسلوك الحركي للمبارز. وهدفت الدراسة الى:-

1. اعداد منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة والنفسية والفسيوولوجية للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش.
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والنفسية والفسيوولوجية للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش.

# The impact of the proposed training curriculum in some physical abilities own psychological and physiological variables for young players fencing epee weapon

Ali Rahim Helou Ph.D. Prof Assistant  
College of Physical Education and Sport Sciences / University of Misan

## Abstract

The sport of fencing is one of the most important sports that received considerable old and newly-interest, even won in our time share deal of development on their level theoretical and practical, with the advantage of being from the open games that faces swordsman variety of different situations requiring him to act quickly and accuracy to touch the opponent during the bout to get a touch incorrect according to the variety and fast plans depends mainly on the responses of different acts between competitors, which requires inspection and scrutiny of the most modern scientific methods that could serve the training process of physical, psychological and physiological, so it should include the training curriculum in the sport of fencing on the many ways the modern and comprehensive scientific methods and use them in their daily training modules and continuously observed by trainers, each of the physical, psychological and physiological capacity per galore during the players training and the large number of situations faced by the player duel during exercise, competition and speed must possess physical, psychological and physiological capabilities linked to high kinetic behavior of the duelist. The study aimed to: -

1. Prepare a training curriculum proposed in the development of some of the physical variables and special psychological and physiological players fencing epee young people with a weapon.
2. Identify the impact of the proposed training curriculum in some physical variables and special psychological and physiological players fencing epee young people with a weapon.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

مما لا شك فيه إن التطور العلمي الذي يشهد العالم أصبح سمة هذا العصر لما يتصف به سرعة تجلعه يفتح أفاقاً متعددة وكثيرة للتعرف على كل ما هو جديد في مختلف المجالات ومنها المجال الرياضي، حيث إن ما حصل من إنجازات ذات المستوى المتطور الذي وصلت إليه الدول المتقدمة سواء كان ذلك في الألعاب الرياضية الفردية أو الجماعية لم يكن محظ صدفة بل جاء نتيجة الدراسة العلمية المبرمجة التي تمت على وفق اتجاهات صحيحة واستخدام فاعل لنتائج البحوث والدراسات التي لها ادوارها الأساس في تطوير المستوى الرياضي وتحقيق أفضل الانجازات في مختلف الألعاب الرياضية، وتعد رياضة المبارزة واحدة من أهم الألعاب الرياضية التي حظيت باهتمام كبير قديماً و حديثاً، حتى نالت في عصرنا الحاضر نصيباً وافراً من التطور على صعيدها النظري و التطبيقي، حيث تتميز بأنها من الألعاب ذات المحيط المفتوح التي يواجه المبارز مواقف مختلفة ومتنوعة تتطلب منه إن يتصرف بسرعة ودقة للمس المنافس خلال النزال للحصول على لمسة صحيحة وفق خطط متنوعة وسريعة تعتمد في الأساس على ردود أفعال مختلفة ومركبة بين المتنافسين، مما يتطلب التفطيش والتحصيص عن اهم الاساليب العلمية الحديثة التي من الممكن أن تخدم العملية التدريبية من الناحية البدنية والنفسية والفسولوجية، لذا يجب ان يشتمل المنهج التدريبي في رياضة المبارزة على العديد من الطرق والوسائل العلمية الحديثة والشاملة واستخدامها خلال الوحدات التدريبية اليومية وبشكل مستمر وملاحظ من قبل المدربين، فلكل من القدرات البدنية والنفسية والفسولوجية نصيب وافر خلال تدريب اللاعبين

ولكثرة المواقف التي يواجهها لاعب المباراة إثناء التمرين والمنافسة وسرعة تواليها يتوجب عليه امتلاك قدرات بدنية ونفسية وفسولوجية عالية لارتباطها بالسلوك الحركي للمبارز.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في اعداد منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية والفسولوجية التي بدورها تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الاداء اثناء المباراة بشكل فعال في الظروف الصعبة خلال النزال.

### 1- 2 مشكلة البحث:

تناولت الكثير من الدراسات والبحوث الميدانية والمختبرية معظم الجوانب الخاصة بالمبارزة ، والتي تؤثر بشكل مباشر في مستوى اداء اللاعب اثناء التمرين والمنافسة، إلا أنّ اغلب هذه الدراسات ذات مناهج تدريبيه مختلفة تعتمد على تنميه جانب معين دون مراعاة تطبيقها للجوانب الاخرى المرتبطة بمتطلبات الأداء الخاص بالمبارزة ، فضلاً عن قلة البحوث في مجال المبارزة مما دفع الباحث ومن خلال خبرته على المستوى الدراسي او التدريبي كونه استاذ مادة المبارزة ورئيس الاتحاد الفرعي للمبارزة في محافظة ميسان في اعداد منهج تدريبي مقترح يشمل اهم الجوانب التي ترتكز عليها رياضة المبارزة وتطبيقه ضمن الوحدات التدريبية الخاصة وبشكل علمي ومدروس ويحتوي على بعض التمرينات المركبة والتي هدفها تطوير المبارز من مختلف الجوانب البدنية والنفسية والفسولوجية.

### 1-3 أهداف البحث:

1. اعداد منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة والنفسية والفسولوجية للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش.

2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والنفسية والفسولوجية للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش.

### 1-4 فروض البحث:

1. للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة والنفسية والفسولوجية للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش.

2. هنالك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لمتغيرات البحث قيد الدراسة.

3. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية لمتغيرات البحث قيد الدراسة.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي أندية محافظة ميسان للمبارزة الشباب بسلاح الشيش للموسم الرياضي 2015-2016.

1-5-2 المجال الزماني: للفترة من 2015/ 11/9 - 2016/ 5 /25.

1-5-3 المجال المكاني: قاعات المبارزة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ميسان.

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

## 1-2 منهج البحث :

تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية ، ذلك ان قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه، وبما ان المشكلة ذات طبيعة تجريبية ، لذا يُعد المنهج التجريبي بأسلوب الاختيار بالمجموعتين الضابطة والتجريبية اقرب مناهج البحث العلمي ، وأكثرها صلاحية لحل مشكلة البحث ، والتي عن طريقه يمكن تحقيق أهدافه ، إذ (يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الرئيسية المؤثرة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ، ويتغير على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثير المتغير المستقل أو المتغيرات التابعة)<sup>(1)</sup>.

## 2-2 عينة البحث :

ان عملية اختيار العينة من الخطوات الرئيسية لجمع البيانات والمعلومات ، ولذا اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبين اندية محافظة ميسان برياضة المبارزة للموسم الرياضي (2015-2016) ، والبالغ عددهم (18) لاعبا يمثلون (6) اندية ، وتم توزيع أفراد العينة بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة بواقع (6) لاعبين للمجموعة الضابطة ، و (6) لاعبين للمجموعة التجريبية ، بينما استبعد الباحث (4) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية ، والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول(1) بين توزيع العينة

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	صفة العينة
1	دجلة	3	تجريبية
2	نفظ ميسان	3	تجريبية
3	كميت	3	ضابطة
4	علي الغربي	3	ضابطة
5	قلعة صالح	3	استطلاعية
6	السكر	3	استطلاعية
المجموعة والنسبة	6 أندية	18 لاعبا	%100

## 2-3 إجراءات البحث الميدانية:

بعد اطلاع الباحث على القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية والفسولوجية في رياضة المبارزة تم اختيار بعض القدرات البدنية الخاصة فضلاً عن اختيار بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية والاختبارات الملائمة لها وهي:-  
2-3-1 الاختبارات التي تم تحديدها للقدرات البدنية الخاصة في البحث<sup>(2)</sup>:-  
(السرعة الانتقالية في الملعب)(القوة المميزة بالسرعة للذراعين)(القوة الانفجارية للذراعين)(القوة الانفجارية للرجلين)  
2-3-2 الاختبارات التي تم تحديدها للمتغيرات النفسية في البحث<sup>(1)</sup>:-

<sup>1</sup> - وجيه محجوب ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (عمان، دار الفكر العربي ، 2000) ص222 .

<sup>2</sup> - زينب قحطان ؛ تأثير تمارين بأزمنة مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالاداء المهاري لدى لاعبات سلاح الشيش : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية ، 2008 ) ص34 .



(مقياس الثقة بالنفس)(مقياس الطاقة النفسية).

2-3-3 الاختبارات التي تم تحديدها للمؤشرات الفسيولوجية في البحث<sup>(2)</sup>:-

( معدل نبض القلب)(الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO<sub>2</sub>MAX)(معدل التنفس).

2-4 التجربة الاستطلاعية:

هي تدريب عملي لوقوف الباحث بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي ستقبله أثناء إجراء البحث لتفاديها مستقبلاً<sup>(3)</sup> ، ومن أجل التعرف على أهم المعوقات أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2016/2/22) على عينة من (3) لاعبين من نادي السكر للمبارزة .

2-5 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في(2016/2/24) الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المبارزة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ميسان وقد حضر الاختبارات القبلية أفراد العينة جميعهم وتم إجراء الاختبارات للقدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية في اليوم الاول بينما اجريت الاختبارات الفسيولوجية عليهم لليوم الثاني.

2-6 المنهج التدريبي:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية للقدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية والفسيولوجية قيد الدراسة ، ومن أجل التوصل إلى أدق النتائج ولحل المشكلة وتحقيق أهداف البحث أعد الباحث منهجاً تدريبياً يرمي إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات النفسية والفسيولوجية من خلال بعض التمارين التي اعدت لهذا الغرض، وقد اعتمد الباحث عند تصميم المنهج على وفق تدريبات متغيرة ومركبة باستخدام تمرينات متنوعة في تحديد الهدف من أجل بيان تأثيرها في تطوير المتغيرات قيد الدراسة وقد استند الباحث عند وضعه للمنهج على آراء مجموعة من الخبراء ، والمختصين في مجال التدريب الرياضي والمبارزة للاستعانة والاستفادة من آراءهم السديدة، وقد راعى الباحث عند وضعها مفردات المنهج أسلوب التدرج والتدرج بالحمل التدريبي .وقد استمر تطبيق المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية مدة (8) أسابيع ابتداءً من 2016/3/1 وحتى 2016/4/28، وبواقع (ثلاث) وحدات تدريبية أسبوعياً ، إذ بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية من القسم الرئيسي في فترة الإعداد الخاص، واعتمد الباحث مبدأ التدرج في زيادة الحمل الذي يؤدي إلى زيادة مستوى حدود المقدرة للفرد تدريجياً ، وبشكل منتظم دون (دخول التدريب في ظاهره الحمل الزائد) بينما المجموعة الضابطة تؤدي المنهج التدريبي التقليدي المعد من قبل المدرب.

2-7 الاختبارات البعيدة:

تم إجراء الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم (2016/4/30-29) في قاعة المبارزة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة ميسان، واستغرقت يومين وذلك بعد الانتهاء من تطبيق وتنفيذ المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث.

2-8 الوسائل الإحصائية:

تم استعمال الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) لمعالجة النتائج.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001) ص89 . (3)محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،1988،ص107 .

<sup>2</sup> - محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،1988،ص107 .

<sup>3</sup> - محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في كلية التربية البدنية والرياضية:(ج1 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي) ، 1995 ، ص222 .6.

### 3- عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية (للمتغيرات قيد الدراسة) للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في (القدرات البدنية الخاصة) للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المجموعة	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	
		س	ع±	س	ع±	المحسوبة	الجدولية*
ضابطة	السرعة الانتقالية في الملعب	13,14	0,98	10,85	0,89	4,63	2,571
	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	13	1,21	16,4	0,75	6,06	
	القوة الانفجارية للرجلين	157,8	4,7	174,4	2,3	5,53	
	القوة الانفجارية للذراعين	2,87	0,11	3,14	0,60	4,09	
تجريبية	السرعة الانتقالية في الملعب	12,89	1,42	8,50	1,05	7,22	
	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	13,04	0,72	18,26	0,87	8,15	
	القوة الانفجارية للرجلين	156,7	3,51	183,20	2,87	3,93	
	القوة الانفجارية للذراعين	2,84	0,43	4,81	0,49	6,71	

\* عند مستوى دلالة (0.05) في درجة حرية (6-1=5).

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للقدرات البدنية الخاصة للمجموعة الضابطة التجريبية.

المجموعة	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	
		س	ع±	س	ع±	المحسوبة	الجدولية*
ضابطة	مقياس الثقة بالنفس	82,41	2,76	86,13	2,05	2,40	2,571
	مقياس الطاقة النفسية	158,5	7,5	178,8	4,8	2,05	
تجريبية	مقياس الثقة بالنفس	81,75	1,44	92,48	1,88	5,35	
	مقياس الطاقة النفسية	160,5	5,80	190,31	3,96	6,56	

\* عند مستوى دلالة (0.05) في درجة حرية (6-1=5)

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المؤشرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة التجريبية.

المجموعة	الاختبارات الوظيفية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±	المحسوبة	الجدولية*	
ضابطة	النبض	70,11	0,67	68,17	0,85	11,02	2.571	معنوي
	VO <sub>2</sub> Max	56,92	0,86	57,74	0,41	1,83		غير معنوي
	معدل التنفس	18,28	0,70	17,98	0,72	4,53		معنوي
تجريبية	النبض	71,03	0,78	65,57	0,88	4,74		معنوي
	VO <sub>2</sub> Max	56,96	0,57	58,27	0,26	5,98		معنوي
	معدل التنفس	18,23	0,81	16,39	0,52	7,36		معنوي

\* عند مستوى دلالة (0.05) في درجة حرية (6-1=5).

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي (للمتغيرات قيد الدراسة) للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

عن طريق النتائج المبينة في الجدول رقم (2) الخاص بالقدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة، نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدي، ويعزو الباحث سبب تطور القدرات البدنية الخاصة للمجموعة الضابطة إلى تأثير المنهج الاعتيادي الذي أعده المدرب والانظام في التدريب من قبل العينة ، حيث من المعروف ان التدريب بصورة عامة وباستخدام أية طريقة يعمل على تنمية وتطوير مستوى اللاعب ، وهذا ما أكده (سعد محسن ، 1996) ان الآراء مهما اختلفت ثقافتها العلمية والعملية فان المنهج التدريبي يؤدي حتما الى تطوير الانجاز ، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجة واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية ، كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة (1).

بينما المجموعة التجريبية نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي ، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي الذي تم إعداده الباحث

(1) سعد محسن اسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ) ، 1996 ، ص 98 .

على وفق مقاييس تدريبية وعلمية مدروسة كان لها الأثر الفعال والواضح في تطوير القدرات البدنية الخاصة (قيد الدراسة) لهذه المجموعة. ويرى الباحث ان الخبرة التي اكتسبها اللاعبين من جراء طول فترة التدريب المستمر كان سببا في إظهار نتائج ايجابية في الاختبارات ، إذ كلما زاد تدريبهم المنتظم زادت خبرتهم الميدانية ، وزيادة الخبرة الميدانية تؤدي إلى تطوير قدرة اللاعبين على استخدام قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية في الموقف المناسب في التدريب او المنافسة.

ومن النتائج المبينة في الجدول رقم (3) الخاص بالمتغيرات النفسية قيد الدراسة، ومن خلال عرض وتحليل النتائج تبين عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات النفسية (الثقة بالنفس-الطاقة النفسية)، ويعزو الباحث سبب عدم معنوية الفروق للمجموعة الضابطة هي قلة استخدام التمرينات التي تساعد على تطوير بعض المتغيرات النفسية التي يحتاجها اللاعب في التدريب والنزال، والتركيز على مجموعة من التمرينات التقليدية المحددة لتطوير صفة معينة، ومن اجل ذلك يجب على المدربين أتباع أساليب تدريبية تتضمن تمرينات خاصة تمتلك الصفة العلمية المدروسة من خلال توجيه العينة الى مواجهة الضغط النفسي وليس التفكير بمصدر الضغط النفسي وذلك بالتأكيد على طاقة الشحن الايجابية التي تعزز مستوى الطاقة والثقة بالنفس.

بينما المجموعة التجريبية نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة ، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي التي اعدّها الباحث على وفق مقاييس تدريبية وعلمية مدروسة كان لها الأثر الفعال والواضح في تطوير المتغيرات النفسية لهذه المجموعة ، إذ أن خصوصية التدريب التي تمثلت بالتمرينات الخاصة التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت تمارين تهدف إلى زيادة الثقة بالنفس والطاقة النفسية من خلال توجيه العينة الى مواجهة الضغط النفسي وليس التفكير بمصدر الضغط النفسي واستخدام اسلوب التغذية الاسترجاعية الحيوية من خلال بعض التمرينات الذهنية في تغذية بنك المعلومات للاعب مع التركيز على الارادة الذهنية والوعي النفسي قد جعل من اللاعبين يتحكمون بطاقتهم النفسية فالباحث استطاع وبمساعدة عينة البحث في تحشيد الدعم النفسي والفيولوجي في التدريب مما حقق التوازن النفسي الموجه والاسترخاء التدريجي والتفكير في تحقيق الاداء الجيد وليس التفكير في كيفية تحقيق الاداء الامثل.

ودلت النتائج المبينة في الجدول رقم (4) الخاص بالمؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة، ومن خلال عرض وتحليل النتائج تبين عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمؤشرات الفسيولوجية ( $VO_2Max$ ) بينما معنوية في (النبض-معدل التنفس) ولصالح الاختبارات البعديّة، ويعزو الباحث سبب عدم معنوية الفروق للمجموعة الضابطة ل ( $VO_2Max$ ) هي قلة استخدام التمرينات التي تساعد على تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية التي يحتاجها اللاعب في التدريب والمنافسة، والتركيز على مجموعة من التمرينات التقليدية المحددة لتطوير صفة معينة، ومن اجل ذلك يجب على المدربين أتباع أساليب تدريبية تتضمن تمرينات خاصة تمتلك الصفة العلمية المدروسة، بالإضافة الى الاستمرار والتكرار المنتظم خلال الوحدات التدريبية.

بينما المجموعة التجريبية نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة ، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي التي إعدادها الباحث على وفق مقاييس تدريبية وعلمية مدروسة كان لها الأثر الفعال والواضح في تطوير المتغيرات الفسيولوجية لهذه المجموعة ، إذ أن خصوصية التدريب التي تمثلت بالتمرينات الخاصة التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت تمارين تهدف إلى زيادة مقدار القوة السريعة والانفجارية ، والتي تركز في أداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية بغية زيادة مطاطية العضلات كما ان تدريب المقاومة تتأثر في درجة الشدة ، والحمل المستخدم في التدريب، ويرى الباحث

أيضا انه كلما استطاع المدرب الإكثار من التمرينات وأدائها وتكرارها في الوحدات التدريبية بشكل جيد يؤدي إلى تحسن عمل جهازي الدوران والتنفس بما يتلاءم ومتطلبات الموقف المناسب.

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية (للمتغيرات قيد الدراسة) للاعبين المباراة الشباب بسلاح الشيش للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبار البعدي في القدرات البدنية الخاصة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت		دلالة الفروق
	س	ع ±	س	ع ±	المحسوبة	الجدولية *	
السرعة الانتقالية في الملعب	10.85	0.89	8.50	1.05	3.99	2.228	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	16.4	0.75	18.26	0.87	4.07		معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	174.4	2.3	183.2	2.87	3.41		معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	3.14	0.60	4.81	0.49	5.97		معنوي

\* عند مستوى دلالة (0.05) في درجة حرية (12-2=10).

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبار البعدي في المتغيرات النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت		دلالة الفروق
	س	ع ±	س	ع ±	المحسوبة	الجدولية *	
مقياس الثقة بالنفس	92.48	1.88	86.13	2.05	3.31	2.228	معنوي
مقياس الطاقة النفسية	178.8	4.8	190.31	3.96	4.67		معنوي

\* عند مستوى دلالة (0.05) في درجة حرية (12-2=10).

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبار البعدي في المؤشرات الفسيولوجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

دلالة الفروق	قيمة ت		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
	الجدولية *	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	2,228	5,11	0,88	65,57	0,85	68,17	النبض
معنوي		2,87	0,26	58,27	0,41	57,74	VO <sub>2</sub> Max
معنوي		4,82	0,52	16,39	0,72	17,98	معدل التنفس

\* عند مستوى دلالة (0.05) في درجة حرية (10=2-12).

### 3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية (للمتغيرات قيد الدراسة) للاعبين المباراة الشباب بسلاح الشيش للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

عن طريق النتائج المبينة في الجدول رقم (5) الخاص بالقدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة، نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتيج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي المعد لتطوير القدرات البدنية الخاصة عن طريق تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والقوة الانفجارية للرجلين، وهذا يأتي بنظر الباحث في تهيئة اجهزة الجسم واعضائه الحيوية بشكل واضح للبرامج التدريبية والتي تعتمد على التدرج بشكل معتدل لقابليه الرياضي الوظيفية وفقا لقاعدة التدرج بالحمل التدريبي والتي تؤكد بان كل زيادة في حمل التدريب سيقابلها استعداد للألياف العضلية في انتاج قوة ضد مقاومة ، الى تحسين اللاعب في امكانية تحمل الجهد التالي حيث التطبع لإمكانية اداء العضلة تحمل اكبر على وفق التطور العصبي إذ يكون هو الاخر في أهبة الاستعداد عند الانتقال من حمل الى آخر، وهذا ما أكدته النتائج للدراسة الحالية ومن ثم أدى الى تطوير سرعة الانتقال في الملعب وهذا يتفق مع ما ذكره (زهير الخشاب) الى : ان القوة هي الأساس لجميع القدرات الحركية وذلك لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في سرعة الحركة<sup>(1)</sup>. وان السرعة الانتقالية تُعد عنصراً مهماً من عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، وهي مهمة جداً للاعب المباراة إذ تؤثر بصورة ايجابية في أداء حركاته المتميزة بالأداء السريع الى جانب المهارة ، وهذا ما أكده (عبدالكريم فاضل) إذ اشار الى أن "حركات رياضة المباراة تتضمن صفتي السرعة والقوة إذ ان صفة السرعة تخدم الاداء الحركي وتعطيه الفاعلية المطلوبة ، وصفة القوة والسرعة معا تخدمان الاداء الحركي بحيث يؤدي بشكل سليم وفعال"<sup>(2)</sup>. ويذكر (مختار سالم وثامر سالم) ان رياضة المباراة

(1) زهير قاسم الخشاب ؛ خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم للشباب : (اطروحة دكتوراه ، موسكو ، 1984) ص 55 .

(2) عبدالكريم فاضل؛ منهج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف، العليا والسفلى للناشئين: (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 1984 ) ، ص 23.

نحتاج الى لياقة بدنية خاصة ، وسرعة عالية<sup>(1)</sup> لأنها أساس التقدم في جميع المهارات وامتلاك اللاعب هذه الصفة تعطيه القدرة على التصرف في مختلف المواقف .

ومن النتائج المبينة في الجدول رقم (6) الخاص بالمتغيرات النفسية قيد الدراسة، نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى مدى فاعلية التدريبات والتمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي المعد لتطوير الثقة بالنفس والطاقة النفسية، والتي جاءت من خلال توجيه العينة الى مواجهة الضغط النفسي وليس التفكير بمصدر الضغط النفسي وذلك بالتأكيد على طاقة الشحن الايجابية التي عززت مستوى الطاقة والثقة بالنفس اضافة الى أن اسلوب التغذية الاسترجاعية الحيوية التي اعتمدها الباحث من خلال بعض التمرينات الذهنية في تغذية بنك المعلومات للاعب مع التركيز على الارادة الذهنية والوعي النفسي قد جعل من اللاعبين يتحكمون بطاقتهم النفسية فبعد تطبيق البرنامج استطاعوا اللاعبين أن يميزو بين مستوى الضغط النفسي الناتج عن القلق أو الغضب والضغط الناتج عن الملل إذ وصلت الى مرحلة التدفق أو ما يسمى بالطاقة النفسية المقبولة الايجابية أو المعتدلة (المثلى) "وإن الأستثارة المعتدلة ضرورية لتنشيط حالة الرياضية الفسيولوجية والسلوكية"<sup>(2)</sup> فتحقق بذلك التركيز المبني على الحيوية والقوة ووظائف العمل الذي يعملن بها وقد انعكس ذلك ايضاً على مستوى المتغيرات النفسية، إذ حققت فيه عينة البحث مستوى جيد جداً بعد ما كان التركيز بين الاداء والقلق اصبح التركيز على الاداء فقط وقد استطاعت العينة توظيف كامل قدراتهم البدنية والعقلية والنفسية بأعلى نسبة ممكنة من قدراتهم من دون فقدان التحكم بالطاقة النفسية فالباحث استطاع وبمساعدة عينة البحث في تحشيد الدعم النفسي والفسيولوجي في التدريب مما حقق التوازن النفسي الموجه والاسترخاء التدريجي والتفكير في تحقيق الاداء الجيد وليس التفكير في كيفية تحقيق الاداء الامثل .

ودلت النتائج المبينة في الجدول رقم (7) الخاص بالمؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة، نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي التي اعددها الباحث على وفق مقاييس تدريبية وعلمية مدروسة كان لها الأثر الفعال والواضح في تطوير المتغيرات الفسيولوجية لهذه المجموعة ، إذ أن خصوصية التدريب التي تمثلت بالتمرينات الخاصة التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت تهدف إلى زيادة مقدار القوة السريعة والانفجارية ، والتي تركز في أداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية بغية زيادة مطاطية العضلات كما ان تدريب المقاومة تتأثر في درجة الشدة ، والحمل المستخدم في التدريب. كما تؤكد اغلب المصادر ان التدريب الرياضي عندما يؤدي وبشدد مناسبة وبجحم كافي يؤدي الى بناء ما يسمى بـ (القلب الرياضي)،

وهذا ما اثبتته البحوث العلمية والخبرات الميدانية " تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تثبيته مدة تتراوح ما بين 14 - 21 يوماً حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى انجاز اللاعب الوظيفي "<sup>(2)</sup>. وهذا ما يؤكد (peter) إذ يشير الى أن " الغرض الاساسي من تنفيذ البرامج الرياضية التدريبية هي المقدره على ايصال لاعب المبارزة الى اعلى مستويات التكيف الفسيولوجي وتهيئة الجسم الى تحمل تكيفات متنوعة لحالة التكيف العصبي والعضلي والنفسي وذلك من اجل تحقيق افضل الانجازات في منافسات المبارزة"<sup>(2)</sup> ، ويرى الباحث أن طبيعة التمرينات المستخدمة بمقاومات

<sup>1</sup> - مختار سالم وثامر سالم ؛ فن المبارزة لناشئين : (مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ، 1995) ص 35 .

<sup>(2)</sup> أسامة كامل ؛ تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط2(القاهرة، دارالفكر العربي، 2004) ص 224.

<sup>(1)</sup>، عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ؛ ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب ، 1999 . ص 68 .

<sup>(2)</sup> Peter.N.S.Perryn: sport and Nedicine,UK,1983.P.60

مختلفة والتدرج في الشدد ، وحجم التمارين ، والالتزام بالتدريب والانتظام عليه يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية في جميع وظائف أجهزة الجسم وخاصة القلب والدورة الدموية ، فالرياضيون يمكنهم التكيف على تغيرات فسيولوجية التي تحدث في أجهزة الجسم من خلال الجهد العضلي والاستمرار في أداء هذا الجهد من خلال تنوع التمرينات.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحث مايلي:

1- ان للمنهج التدريبي الذي أعده الباحث تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية والمؤشرات الفسيولوجية للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش لعينة البحث التجريبية.

2- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش.

3- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية قيد الدراسة للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش، بينما معنوية للمجموعة التجريبية.

4- وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدي للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش.

5- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مؤشر (VO2Max) للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش، بينما معنوية في مؤشر (النبض-معدل التنفس).

6- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش.

7- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش.

4-2 التوصيات :- من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يلي :

1- ضرورة اهتمام مدربي المباراة بسلاح الشيش على أهمية تقنين المناهج التدريبية من خلال استخدام التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث في الوحدات التدريبية ، لما لها من تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية والمؤشرات الفسيولوجية للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش .

2- ضرورة التأكيد على تطوير جميع الجانب البدنية والنفسية الفسيولوجية خلال اعداد المناهج التدريبية للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش لأهميتهما في حسم النزال والفوز في المنافسة.

3- إجراء دراسات مشابهه على لاعبي المباراة ب(سلاح السيف ، سيف المباراة).

#### المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط 1 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1992.
- أسامة كامل؛ تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط2(القاهرة، دارالفكرالعربي، 2004).
- ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد ، مكتب النون الطباعي ، 1995.
- زهير قاسم الخشاب ؛ خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبي كرة القدم للشباب : (اطروحة دكتوراه ، موسكو ، 1984) .



- زينب قحطان ؛ تأثير تمرينات بأزمنة مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالاداء المهاري لدى لاعبايت سلاح الشيش : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية ، 2008 ) .
- سعد محسن اسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، ( أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ) ، 1996 .
- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق؛ ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب ، 1999 .
- عبدالكريم فاضل؛ منهج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف، العليا والسفلى للناشئين: (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 1984 .
- كمال درويش: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 58 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001) .
- مفتي ابراهيم :التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة ، ط2 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، 1998 .
- مروان عبد المجيد : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999 .
- محمد صبحي حسانين :التقويم والقياس في كلية التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة : (ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1988) .
- مختار سالم وثامر سالم ؛ فن المبارزة لناشئين : (مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ، 1995) .
- وجيه محجوب ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (عمان، دار الفكر العربي ، 2000) .

-Peter.N.S.Perryn: sport and Nedicine,UK,1983.P.60

## تقييم جودة مهارات التدريس لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة القادسية

م.د. عدنان نغيش حسن

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث للتعرف على مستوى مهارات التدريس لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة القادسية، وكذلك التعرف على دلالة الفروق المعنوية بين المدرسين والمدرسات في مهارات التدريس، وقد تم بناء وتقنين مقياس لهذا الغرض، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة مشكلة البحث وقد تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بمدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة القادسية البالغ عددهم (390) مدرس ومدرسة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب التوزيع المتناسب حيث بلغ عدد افراد عينة البحث (257) مدرس ومدرسة وبواقع (175) مدرس و (82) مدرسة .

تم تحديد ثلاث مجالات للمقياس وهي (الاعداد والتخطيط للدرس -تنفيذ الدرس - تقويم الدرس ) وكذلك تم اعداد وصياغة فقرات المقياس البالغ عددها (39) فقرة وتم تحديد خمسة بدائل للاجابة هي (دائما - غالبا - احيانا - نادرا - ابدا ) . تم اجراء تجربة استطلاعية للتعرف على اهم المعوقات التي قد تواجه الباحث مستقبلا ثم التجربة الرئيسية (تجربة البناء ) بعد ذلك تم تقنين المقياس على عينة التقنين البالغ عددها (146) مدرس ومدرسة ، واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة والتي من خلالها تم التعرف على مستوى مهارات التدريس لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية وكذلك تحديد المستويات لمقياس مهارات التدريس والتعرف على دلالة الفروق المعنوية بين مدرسي ومدرسات التربية الرياضية ومن استنتاجات البحث قدرة المقياس الحالي على قياس مهارات التدريس واوصى الباحث بضرورة تطوير مهارات التدريس لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية من مختلف الانشطة والفعاليات .  
الكلمات المفتاحية(مهارات التدريس الفعال - الاعداد والتخطيط للدرس- تنفيذ الدرس - التقويم)

### Abstract

The research aims to identify the level of teaching skills teachers in Physical Education in Diwaniyah province, as well as, recognize the significance of the moral differences between male and female teachers in teaching skills, has been built and rationing measure for this purpose, the researcher used the descriptive manner Survey suitability nature of the problem of the research has been to identify the research community and of 'class and teachers of Physical Education in Diwaniyah province's 390 teachers. The research sample was selected randomly in a manner proportionate distribution where the number of members of the research sample (257) teachers and by 175 teachers and 82 school.

Three areas have been identified for a measure (preparation, lesson planning Implementation of the lesson - the lesson calendar)

As well as the preparation and drafting of the paragraphs of the scale of (39) items have been identified five alternatives to answer is (always - often - sometimes - rarely - never). Was conducted exploratory experience to get to know the most important obstacles that you may encounter in the future, then the main researcher experiment (construction experience) after it was legalized scale rationing on a sample of (146) teachers,

And the use of appropriate statistical methods, which have been used to identify the level of teaching skills of teachers of physical education, as well as determine the levels of scale teaching skills and learn about the significance of the moral differences between teachers, conclusions of the current research measure of the ability to measure teaching skills and researcher recommended that the development of teaching skills teachers and physical education teachers from the various activities and events.

Keywords (effective teaching skills - to prepare and plan for the implementation of lesson - Calendar)

### 1-المقدمة:

يعد النشاط الرياضي احد الأوجه المهمة التي يلجا إليها الكثيرون لتلبية احتياجاتهم البدنية والنفسية وقد أوصى الكثير من العلماء والمهتمون بالرياضة لضرورة ممارسة النشاط البدني لما لذلك من فوائد متعددة على المستوى الصحي والبدني والنفسي والاجتماعي . ودرس التربية الرياضية احد المنافذ المهمة لممارسة هذا النشاط وإذا ما أخذنا بنظر الاعتبار أن درس التربية الرياضية ذو أهداف متعددة وهناك عوامل كثيرة ومتشعبة ومتداخلة تساهم في نجاحه فأن مدرس التربية الرياضية يعد الحجر الأساس والمهم في ذلك . ولكي يتمكن من النجاح في مهمته هذه ويتمكن من تحقيق أهداف التربية الرياضية في هذه المرحلة لا بد من امتلاكه لمهارات التدريس المختلفة وضرورة أن يكون اهتمامه كبيراً بكل مهارة من هذه المهارات . وقد تناولت العديد من الدراسات جوانب مهمة تتعلق بمدرس التربية الرياضية إلا أن ما يميز هذه الدراسة هو تناولها للمهارات التدريسية التي يجب يجيدها كل مدرس للتربية الرياضية، ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والبحوث وجد ان معظم الدراسات قد اهتمت بتقييم مدرس التربية الرياضية من ناحية الاداء بشكل عام دون الاهتمام بالمفاصل الدقيقة للتقييم كالمهارات التدريسية ولعدم وجود اداة لقياس هذه

المهارات ارتأى الباحث بناء مقياس لقياسها لتوفير معلومات مهمة تساعد المدرسين في تطويرها نحو الافضل من خلال البرامج والدورات المتنوعة التي تعنى بتطوير مهارات التدريس لدى مدرسي التربية الرياضية .

## 2- هدف البحث:-

- 1- بناء وتقنين مقياس لتقييم المهارات التدريسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة القادسية .
- 2- التعرف على المهارات التدريسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية .
- 3- تحديد المستويات المعيارية لمقياس المهارات التدريسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية.
- 4- التعرف على دلالة الفروق المعنوية بين مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في مهارات التدريس.

## 3- اجراءات البحث:-

### 3-1 مجتمع وعينة البحث :-

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بمدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة القادسية للعام الدراسي 2015-2016 والبالغ عددهم (390) مدرسا ومدرسة مثلو المجتمع الكلي للبحث . وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وباسلوب التوزيع المتناسب حيث بلغ عدد افراد عينة البحث (257) مدرسا ومدرسة وواقع (175) مدرس (82) مدرسة . وكما مبين في الجدول (1)

### جدول ( 1 )

يبين عدد افراد مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	المجموع		الفئات ( سنوات الخدمة )												الجنس
	المجتمع	العينة	16- فما فوق		15-11 سنة		10-6 سنة		5-1 سنة		النسبة المئوية	العينة	النسبة المئوية	العينة	
			النسبة المئوية	العينة	النسبة المئوية	العينة	النسبة المئوية	العينة	النسبة المئوية	العينة					
44.87	272	175	11.28	68	44	9.48	57	37	10.76	66	42	13.33	81	52	مدرسون
21.02	118	82	5.12	28	20	5.38	31	21	4.61	25	18	5.89	34	23	مدرسات
65.89	390	257	16.41	96	64	14.87	88	58	15.38	91	60	19.23	115	75	المجموع

3-2 تصميم الدراسة:- منهج البحث هو " الخطوات العلمية الفكرية التي يتبعها الباحث لحل مشكلة معينة وأن يتلائم منهج البحث مع الأهداف والمشكلة لمعالجتها " <sup>(1)</sup>. وعليه استخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب المسح لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

### 3-3 المتغيرات المدروسة:-

(1) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 2002 ، ص 81

تناولت هذه الدراسة المهارات التدريسية (الاعداد والتخطيط للدرس - تنفيذ الدرس - تقويم الدرس)

### 3-4 الاختبارات المستخدمة:-

#### 3-4-1 تحديد مجالات مهارات التدريس:-

لغرض تحديد مجالات مهارات التدريس اطلع الباحث على عدد من المصادر والمراجع العلمية والمقاييس وقد تمكن من خلال ذلك تحديد ثلاث مجالات وهي :

1-التخطيط للدرس

2- تنفيذ الدرس

3- التقويم

3-4-2تحديد الاهمية النسبية لمجالات الدراسة :- لتحديد الاهمية النسبية لمجالات الدراسة تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين (\*)<sup>1</sup> وفق متدرج ثلاثي (1-3) وتحديد اهميتها النسبية وكما مبين في الجدول ( 2 )

جدول (2)يبين الأهمية النسبية لمحاور الدراسة وفقا لأراء الخبراء والمختصين

ت	المحاور	مجموع درجات المحور	الأهمية النسبية
1	الاداري والتنظيمي	13	%72.22
2	التعليمي	15	%83.33
3	شخصية المدرس	11	%61.11
	المجموع	39	

الدرجة الكلية =  $6 \times 3 = 18$

#### 3-4-3 تحديد فقرات المقياس:-

لتحديد فقرات مهارات التدريس اطلع الباحث على عدد من المصادر والمراجع العلمية وكذلك الاختبارات والمقاييس ومن خلالها تم صياغة مجموعة من الفقرات / وتم توزيع استبيان مفتوح على مجموعة من مدرسي ومدرسات التربية الرياضية تضمنت مجالات الدراسة مع تعريف اجرائي لكل مجال، ومن خلال ذلك تم صياغة مجموعة اخرى من الفقرات ليصبح عدد الفقرات الكلي (41) فقرة . موزعة على مجالات الدراسة حسب اهميتها النسبية / وكما مبين في الجدول ( 3 )

جدول ( 3 )يبين النسبة المئوية للأهمية النسبية وعدد فقرات كل محور من محاور الدراسة

ت	المحاور	الأهمية النسبية	النسبة المئوية	عدد الفقرات
1	الاعداد والتخطيط للدرس	%72.22	33.33	13.6~14فقرة
2	تنفيذ الدرس	%83.33	38.46	15.7~16فقرة
3	تقويم الدرس	%61.11	28.20	11.4~11فقرة

(\*) ينظر ملحق (1)

### 3-4-4 صلاحية الفقرات:-

لمعرفة مدى صلاحية فقرات المقياس تم اعداد استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وفق متدرج خماسي من البدائل ( دائما - غالبا - احيانا - نادرا- ابدا) واعطيت الدرجات (1-5) لهذه البدائل وبعد جمع هذه الاستمارات استخدم الباحث اختبار كا2 للتعرف على الفقرات الصالحة من غيرها وكما مبين في الجدول ( 4 )

جدول(4)يبين صلاحية فقرات المقياس

أولا : الاعداد والتخطيط للدرس						
ت	الفقرة	عدد الخبراء		نسبة الاتفاق	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	نوع الدلالة
		يصلح	لايصلح			
1.	احرص على ان يكون التخطيط شاملا لجميع اجزاء المنهج	6	صفر	%100	6	معنوي
2.	احرص على تضمين الخطة أنشطة وفعاليات تتسجم وتتلائم مع طبيعة وخواص الطلبة في كل مرحلة دراسية	6	صفر	%100	6	معنوي
3.	اراعي الربط بين الاهداف والوسائل والامكانات عند التخطيط للدرس	6	صفر	%100	6	معنوي
4.	اراعي اعداد الطلبة ومستواهم البدني والمهاري عند وضع الخطة	6	صفر	%100	6	معنوي
5.	اراعي ارتباط محتوى كل درس بالدرس السابق واللاحق له عند وضع الخطة	6	صفر	%100	6	معنوي
6.	راحرص على ان تساهم الخطة في تحقيق اهداف التربية الرياضية لكل مرحلة دراسية	6	صفر	%100	6	معنوي
7.	اختر الانشطة والفعاليات الملائمة لظروف المدرسة وامكاناتها من الملاعب والادوات	6	صفر	100%	6	معنوي
8.	اهتم باعداد وتخطيط السجلات الرياضية ولكافة الانشطة	6	صفر	100%	6	معنوي
9.	احرص على تضمين الخطة دروس نظرية حول قوانين الالعاب	6	صفر	%100	6	معنوي
10.	اضمن الخطة منافسات ومسابقات بين الطلبة وبمختلف الفعاليات	6	صفر	%100	6	معنوي
11.	احرص على ان تساهم الخطة في زيادة التحصيل المعرفي للطلبة حول الفعاليات والقوانين والعلوم الاخرى ذات العلاقة بالتربية الرياضية	6	صفر	100%	6	معنوي
12.	اراعي الفروق الفردية بين الطلبة عند وضع الخطة	6	صفر	%100	6	معنوي
13.	اراعي تضمين الخطة وسائل تعليمية متنوعة	6	صفر	%100	6	معنوي
14.	اراعي ان تتسم الخطة بالمرونة وامكانية تغيير وتعديل أي جزء من اجزائها اثناء التنفيذ	6	صفر	%100	6	معنوي
ثانيا:تنفيذ الدرس						
ت	الفقرة	عدد الخبراء		نسبة الاتفاق	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	نوع الدلالة
		يصلح	لايصلح			
1.	استخدم اساليب وطرق التدريس الحديثة لزيادة دافعية الطلبة وتشجيعهم	6	صفر	%100	6	معنوي
2.	اراعي الفروق الفردية بين الطلبة اثناء تنفيذ الدرس	6	صفر	%100	6	معنوي

3.	اراعي الاسس النفسية والتربوية عند تنفيذ الدرس	6	صفر	%100	6	معنوي
4.	انوع التمارين البدنية ودرجة صعوبتها بما يتلائم مع اعمار الطلبة وقابلياتهم الابدنية	6	صفر	%100	6	معنوي
5.	احرص على ادخال عنصر التشويق والاثارة في المقدمة لجذب انتباه الطلبة وزيادة تركيزهم	6	صفر	%100	6	معنوي
6.	احرص على مساهمة الاحماء في تهيئة جميع مفاصل الجسم لتقبل العمل في الجزء الرئيسي من الدرس	6	صفر	%100	6	معنوي
7.	استخدم مبادئ التعلم الحركي في تقديم وتعلم المهارة	6	صفر	%100	6	معنوي
8.	احرص على تقديم نموذج للمهارة	6	صفر	%100	6	معنوي
9.	استخدم تشكيلات تسمح للطلبة بممارسة المهارة بشكل امن وسليم	6	صفر	%100	6	معنوي
10.	استخدم التغذية الراجعة بلغة مفهومة وقصيرة لتصحيح الاخطاء وتشجيع الطلبة	6	صفر	%100	6	معنوي
11.	اسمح لأكبر عدد من الطلبة بعادة عرض المهارة	6	صفر	%100	6	معنوي
12.	احرص على الانتقال بين المجاميع اثناء تنفيذ المهارة	6	صفر	%100	6	معنوي
13.	استخدم حركات مفاجئة اثناء الدرس	6	صفر	%100	6	معنوي
14.	اتحكم بانفعالاتي واتعامل بحزم وهدوء مع مختلف المواقف	6	صفر	%100	6	معنوي
15.	اراعي ان يشمل القسم الختامي تمارين تهدئة او استثارة تماشيا مع درجة الحمل في القسم الرئيسي	6	صفر	%100	6	معنوي
16.	اراعي ان يكون القسم الختامي مشوقا ويثير الحماس والرغبة لدى الطلبة للدرس القادم	6	صفر	%100	6	معنوي

ثالثا: التقويم

ت	نوع الدلالة	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء	
				لايصلح	يصلح
1.	اراعي ان يشمل التقويم المعارف والقدرات والمهارات	6	%100	صفر	6
2.	استخدم الاسس العلمية للتقويم	6	%100	صفر	6
3.	اراعي ان يشمل التقويم الاهداف والمحتوى والطرق المتبعة في التدريس	6	%100	صفر	6
4.	اجري التقويم في فترات مختلفة قبل واثناء وبعد التدريس	6	%100	صفر	6
5.	احرص على اختيار الوقت المناسب للتقويم	6	%100	صفر	6
6.	اعتمد اساليب مختلفة في اجراء عملية التقويم	6	%100	صفر	6
7.	اراعي ان يكون التقويم كمي وكيفي للحصول على نتائج افضل	6	%100	صفر	6
8.	اجري التصحيح والتعديل في ضوء نتائج التقويم	6	%100	صفر	6
9.	استخدم نتائج التقويم في الحكم على مدى تحقيق المنهج لاهدافه	6	%100	صفر	6
10.	احرص على اشراك الطلبة في عملية التقويم	6	%100	صفر	6
11.	استخدم وسائل قياس مناسبة في عملية التقويم	6	%100	صفر	6

### 3-4-5 تعليمات المقياس :-

تم اعداد تعليمات خاصة بالمقياس لبيان كيفية الاجابة على فقراته بدقة وضرورة التركيز والصدق بالاجابة وعدم ترك اي فقرة دون الاجابة عليها .

3-4-5 التجربة الاستطلاعية / تم اجراء التجربة الاستطلاعية للفترة من 2016/1/3 ولغاية 2016/1/8 وقد ضمت ( 16 ) مدرسا ومدرسة لمعرفة مدى وضوح الفقرات والتعليمات وسلامتها وسهولتها .

3-4-6 التجربة الرئيسية / تم اجراء التجربة الرئيسية (تجربة البناء) على عينة البناء البالغ عددها (111) مدرس ومدرسة بواقع (75) مدرس و (36) مدرسة للفترة من 2016 / 2/1 / ولغاية 10 / 3 / 2016 / وبعد جمع الاستمارات تم تفريغ بياناتها لتحليلها احصائيا .

### 3-4-7 الثقل العلمي لفقرات المقياس :-

#### 1- مؤشرات التمييز :-

1- القدرة التمييزية:- للتعرف على القدرة التمييزية لفقرات المقياس تم ترتيب الدرجات الكلية ترتيبا تنازليا واخذ اعلى وادنى 27% من الدرجات لكل مجال فرعي تمثل الافراد ذوي المستويات العليا والدنيا وكان عددهم (30) فردا لكل مجموعة واستخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين وقد اظهرت النتائج ان جميع فقرات مميزة باستثناء فقرتين وكما مبين في الجدول ( 5 )

جدول(5) يبين قيم الاختبار التائي لمعامل التمييز

رقم الفقرة	المقياس الفرعي	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	تقويم الفقرة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
1	الاعداد والتخطيط للدرس	3.928	1.373	2.642	1.227	5.224	مميزة
2		3.928	0.969	3.339	1.311	2.704	مميزة
3		3.785	1.186	2.785	1.485	3.936	مميزة
4		3.410	1.005	3.285	1.423	0.537	غير مميزة
5		3.375	1.459	2.464	1.111	3.715	مميزة
6		4.250	0.858	2.750	1.365	6.961	مميزة
7		4.267	0.884	2.785	1.410	6.663	مميزة
8		3.803	1.118	3.160	1.005	3.199	مميزة
9		3.857	1.016	2.642	1.069	6.159	مميزة
10		3.928	1.233	2.785	1.344	4.687	مميزة
11		3.535	1.127	2.928	1.412	2.514	مميزة
12		3.767	1.464	2.642	1.313	4.280	مميزة
13		4.321	0.855	3.232	1.235	5.425	مميزة
14		3.678	1.145	2.732	1.286	4.112	مميزة
1	التفنيذ	3.875	1.280	2.928	1.291	3.895	مميزة
2		3.642	1.118	2.589	1.247	4.705	مميزة



مميزة	4.084	1.286	3.267	1.063	4.178	3
مميزة	2.601	1.326	2.803	1.361	3.464	4
مميزة	3.144	1.263	2.696	1.320	3.464	5
مميزة	5.323	1.340	2.946	1.097	4.178	6
مميزة	5.211	1.549	3.125	0.905	4.375	7
مميزة	3.015	1.389	2.821	1.304	3.589	8
مميزة	3.696	1.360	2.446	1.595	3.482	9
مميزة	4.808	1.351	2.750	1.112	3.875	10
مميزة	2.979	1.415	3.178	1.028	3.875	11
مميزة	3.678	1.272	2.732	1.245	3.607	12
مميزة	2.642	1.498	3.160	1.202	3.839	13
مميزة	3.408	1.595	2.964	0.922	3.803	14
مميزة	3.326	1.381	2.732	1.345	3.589	15
غير مميزة	1.844	414.2	2.874	1.447	3.435	16
مميزة	4.235	1.212	2.357	1.370	3.392	1
مميزة	3.485	1.034	2.803	1.234	3.553	2
مميزة	7.433	1.401	3.211	0.644	4.722	3
مميزة	8.365	1.521	2.463	0.788	4.615	4
مميزة	4.453	1.286	2.732	1.216	3.785	5
مميزة	7.780	1.345	3.304	0.693	4.589	6
مميزة	9.966	1.451	2.654	0.720	4.615	7
مميزة	6.982	1.312	3.244	1.103	4.260	8
مميزة	7.661	1.397	2.756	0.745	4.265	9
مميزة	7.659	1.077	2.742	0.834	4.316	10
مميزة	3.857	1.254	2.660	1.143	3.535	11

التقديم

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ( 58 ) ومستوى دلالة  $0.05 = 2.00$

### 1-2 معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال :-

استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط بيرسون للتعرف على معاملات الارتباط إذ تعد هذه الطريقة من أدق الوسائل المعروفة لحساب الاتساق الداخلي لل فقرات وتعني أن كل فقرة من الفقرات تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس ككل<sup>(1)</sup>. وكما مبين في الجدول(6)

( 1 ) عبد الرحمن محمد عيسوي : القياس التجريبي في علم النفس والتربية ، القاهرة ، دار المعارف الجامعية ، 1985 ، ص 51.

جدول (6) يبين قيمة معامل ارتباط كل فقرة بالمجموع الكلي لدرجات المجال

المحور الفرعي	ت	معامل الارتباط	نوع الدلالة	المقياس الفرعي	ت	معامل الارتباط	نوع الدلالة
الاعداد والتخطيط للدرس	1	0.22	معنوي	الاعداد والتخطيط للدرس	7	0.25	معنوي
	2	0.32	معنوي		8	0.35	معنوي
	3	0.29	معنوي		9	0.19	معنوي
	4	0.25	معنوي		10	0.31	معنوي
	5	0.26	معنوي		11	0.19	معنوي
	6	0.21	معنوي		12	0.27	معنوي
					13	0.40	معنوي
التففيذ	1	0.28	معنوي	التففيذ	9	0.27	معنوي
	2	0.25	معنوي		10	0.20	معنوي
	3	0.23	معنوي		11	0.21	معنوي
	4	0.29	معنوي		12	0.22	معنوي
	5	0.32	معنوي		13	0.35	معنوي
	6	0.24	معنوي		14	0.21	معنوي
	7	0.27	معنوي		15	0.31	معنوي
	8	0.83	معنوي				معنوي
التقويم	1	0.27	معنوي	التقويم	7	0.27	معنوي
	2	0.30	معنوي		8	0.26	معنوي
	3	0.34	معنوي		9	0.25	معنوي
	4	0.32	معنوي		10	0.36	معنوي
	5	0.29	معنوي		11	0.20	معنوي
	6	0.27	معنوي				معنوي

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة حرية (144) ومستوى دلالة 0.05% = 0.15

## 2- الاسس العلمية للمقياس (الصدق) :-

2-1 صدق المحتوى:- تم التأكد من صدق المقياس من خلال عرض مجالاته وفقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحيتها وحساب الاهمية النسبية لكل مجال . " اذ يمكن حساب صدق الاختبار بعرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار فإذا اتفق الخبراء على ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، فإن الباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء " (1)،

(1) ذوقان عبيدات (واخرون)؛ البحث العلمي (مفهومه-ادواته-اساليبه): عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1988 ، ص164.

2-2 صدق البناء :- تم التحقق في صدق البناء من خلال اسلوب المجموعتان ا لطرفيتان والاتساق الداخلي (حساب معامل ارتباط درجة المجال الفرعي بالدرجة الكلية للمقياس ) .

3-الثبات :- الإختبار الثابت هو "الإختبار الذي يعطي نتائج مقارنة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة<sup>(1)</sup>. تم التحقق من ثبات المقياس من خلال :-

3-1 التجزئة النصفية :-تحقق الباحث من هذا النوع في الثبات من خلال تقسيم فقرات المجالات الفرعية الى نصفين يضم النصف الاول الفقرات الفردية والثاني الفقرات الزوجية ولكون فقرات المجالات فردية فقد تم اضافة فقرة افتراضية لكل محور مجموع درجاتها يساوي الوسط الحسابي لدرجات المجال الذي تنتمي اليه، واستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون لدرجات نصفي الاختبار لنحصل على ثبات نصف الاختبار و تم تصحيحها بمعادلة سبيرمان-براون للحصول على ثبات الاختبار ككل . وكما مبين في الجدول ( 7 )

جدول (7) يبين معاملات ثبات الاختبار بالتجزئة النصفية مع معامل التصحيح

ت	المحاور الفرعية	الثبات قبل التصحيح	الثبات بعد التصحيح
1	الاعداد والتخطيط للدرس	0.742	0.852
2	التنفيذ	0.796	0.888
3	التقويم	0.655	0.793

4- الموضوعية :

"هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز ، ويتم ذلك تحديد درجة اتفاق الحكام أو الفاحصين بحيث يكون المحكم مستقلاً"<sup>(2)</sup> يعد المقياس الحالي موضوعيا لاحتواءه على مفتاح التصحيح حيث اعطيت الدرجات (5-1) وفق متدرج خماسي من البدائل (دائما - غالبا - احيانا - نادرا - ابدا)

3-4-8 تقنين المقياس :-تم تقنين المقياس على عينة التقنين البالغ عددها ( 146 ) مدرسا ومدرسة وبواقع ( 100 ) مدرس و(46) مدرسة للفترة من 2016/3/23 ولغاية 2016/4/29 وفق نفس الشروط والتعليمات السابقة.

3-4-9 اشتقاق المعايير وتحديد المستويات :-تم استخراج الدرجات المعيارية لعينة التقنين وكما مبين في

الجدول (8)

الجدول ( 8 ) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية لعينة التقنين ( المدرسين والمدرسات )

ت	الدرجة الخام	التكرار	الدرجة المعيارية	ت	الدرجة الخام	التكرار	الدرجة المعيارية

(<sup>1</sup>) نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية. ط3. عمان: دار الفكر، 2005 ، ص 145.

(2) ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007، ص169.

35.185	6	97	16	54.505	1	120	1
34.345	6	96	17	53.656	1	119	2
33.505	5	95	18	51.985	2	117	3
32.665	13	94	19	50.305	3	115	4
30.985	7	92	20	48.625	2	113	5
29.305	8	90	21	47.785	5	112	6
28.465	2	89	22	46.105	4	110	7
27.625	2	88	23	44.452	5	108	8
26.785	3	87	24	43.585	6	107	9
25.945	2	86	25	42.745	6	106	10
24.745	1	85	26	40.225	9	103	11
23.065	1	83	27	38.545	10	101	12
22.225	2	82	28	37.705	12	100	13
21.385	2	81	29	36.865	13	99	14
17.185	2	76	30	36.025	5	98	15
12.56	الانحراف المعياري				99.08	الوسط الحسابي	

جدول ( 8 ) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية للمدرسين

الدرجة المعيارية	التكرار	الدرجة الخام	ت	الدرجة المعيارية	التكرار	الدرجة الخام	ت
38.545	9	101	12	54.505	1	120	1
37.705	11	100	13	53.656	1	119	2
36.865	12	99	14	51.985	1	117	3
36.025	3	98	15	50.305	2	115	4
35.185	4	97	16	48.625	2	113	5
34.345	6	96	17	47.785	3	112	6
32.665	10	94	18	46.105	4	110	7
30.985	3	92	19	44.452	3	108	8
25.945	4	86	20	43.585	4	107	9
21.385	2	81	21	42.745	6	106	10
17185	1	76	22	40.225	8	103	11
13.44	الانحراف المعياري				106.04	الوسط الحسابي	

جدول (9) يبين الدرجات الخام والمعيارية للمدرسات

الدرجة المعيارية	التكرار	الدرجة الخام	ت	الدرجة المعيارية	التكرار	الدرجة الخام	ت
------------------	---------	--------------	---	------------------	---------	--------------	---

28.465	1	89	13	50.305	2	115	1
27.625	1	88	14	44.452	2	108	2
26.785	1	87	15	43.585	2	107	3
24.745	2	85	16	42.745	2	106	4
23.065	2	83	17	37.705	1	100	5
22.225	1	82	18	36.865	3	99	6
21.385	2	81	19	36.025	2	98	7
17.185	1	76	20	35.185	2	97	8
				33.505	4	95	9
				32.665	4	94	10
				30.985	5	92	11
				29.305	7	90	12
11.19	الانحراف المعياري				92.12	الوسط الحسابي	

جدول ( 10 ) يبين المستويات المعيارية والفئات والتكرارات للمدرسين والمدرسات

مدرسات التربية الرياضية			ت	مدرسي التربية الرياضية			ت	مدرسي ومدرسات التربية الرياضية			ت
التكرار	الفئات	المستويات		التكرار	الفئات	المستويات		التكرار	الفئات	المستويات	
2	48.285 54.505	ممتاز	1	7	48.285 54.505	ممتاز	1	9	48.285 54.505	ممتاز	1
6	-48.504 42.065	جيد جدا	2	20	-48.504 42.065	جيد جدا	2	26	-48.504 42.065	جيد جدا	2
8	-42.064 35.845	جيد	3	47	-42.064 35.845	جيد	3	55	-42.064 35.845	جيد	3
20	-35.844 29.625	متوسط	4	19	-35.844 29.625	متوسط	4	39	-35.844 29.625	متوسط	4
7	-29.624 23.405	ضعيف	5	4	-29.624 23.405	ضعيف	5	11	-29.624 23.405	ضعيف	5
3	-23.404 17.185	ضعيف جدا	6	3	-23.404 17.185	ضعيف جدا	6	6	-23.404 17.185	ضعيف جدا	6

4-2 عرض وتحليل و مناقشة النتائج:-

4-2-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى المهارات التدريسية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية

جدول ( 11 ) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مهارات التدريس لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية

ت	مجالات الدراسة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الاعداد والتخطيط للدرس	35.966	5.925
2	التنفيذ	33.028	3.585
3	التقويم	30.086	3.05
4	المجموع	99.08	12.56

يبين لنا الجدول (11) ان قيمة الاوساط الحسابية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية وفق مجالات الدراسة قد بلغت على التوالي (35.966- 33.028- 30.086 ) وبانحرافات معيارية مقدارها على التوالي (5.925 - 3.585 - 3.05 ) اما قيمة الوسط الحسابي للعينة للمقياس ككل قد بلغت (99.08) وبانحراف معياري مقداره 12.56 وهذا يعني ان مستوى مهارات التدريس لدى المدرسين والمدرسات هو ( جيد ) لان الدرجة الخام (99.08) تقابل الدرجة المعيارية (36.865) التي تقع ضمن المستوى ( جيد ) وهو مستوى مقبول . فاذا اخذنا بنظر الاعتبار الامكانات المادية والظروف المحيطة ذات التأثير المباشر على مدرس التربية الرياضية فاننا نصل الى نتيجة مفادها ان ماتم تحقيقه من مستوى يعد امرا لصالح المدرسين والمدرسات . وانهم حققوا اعلى مستوى في مهارة الاعداد والتخطيط للدرس تليها مهارة التنفيذ ثم التقويم مما يدل على وجود الرغبة والجد والمثابرة والحرص على الاعداد والتخطيط الجيد للدرس ولكن ماتم ذكره من مشاكل ومعوقات حال دون الوصول الى مستويات ثابتة لجميع المهارات والتي من ضمنها الاعداد المتزايدة للطلبة داخل الصف الواحد.

على مدرس التربية الرياضية ان يفكر ويبدع بابتكار الوسائل التي تمكنه من تحقيق اهدافه وتقديم افضل ما لديه من مهارات وعليه تحقيق ذلك في كل مرة يتم فيها تدريس مهارة جديدة (1).<sup>1</sup>

4-2-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى المهارات التدريسية لمدرسي التربية الرياضية

جدول ( 12 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مهارات التدريس لمدرسي التربية الرياضية

ت	مجالات الدراسة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الاعداد والتخطيط للدرس	38.566	6.51
2	التنفيذ	35.348	3.91
3	التقويم	32.126	3.02
5	المجموع	106.04	13.44

يبين لنا الجدول (11) ان قيمة الاوساط الحسابية لمدرسي التربية الرياضية وفق مجالات الدراسة قد بلغت على التوالي (38.566- 35.348- 32.126 ) وبانحرافات معيارية مقدارها على التوالي (6.51 - 3.91 - 3.02 ) اما قيمة الوسط الحسابي للعينة للمقياس ككل قد بلغت (106.04) وبانحراف معياري مقدار 13.44 وهذا يعني ان مستوى مهارات التدريس لدى المدرسين هو ( جيد جدا ) لان الدرجة الخام (106.04) تقابل الدرجة المعيارية

(1) محمود داود الربيعي: مناهج التربية البدنية والرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2011، ص126.

(42.745) التي تقع ضمن المستوى ( جيد جدا) وهو مستوى مقبول جدا وهذا امر يستحق الاشادة والتقدير في ظل الظروف والامكانيات والمشاكل التي تواجههم اثناء عملهم.

#### 4-2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى المهارات التدريسية لمدرسات التربية الرياضية جدول ( 13 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مهارات التدريس لمدرسات التربية الرياضية

ت	مجالات الدراسة	الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية	
		س	ع
1	الاعداد والتخطيط للدرس	33.366	5.14
2	التنفيذ	30.708	3.06
3	التقويم	28.046	2.99
5	المجموع	92.12	11.19

يبين لنا الجدول (13) ان قيمة الاوساط الحسابية لمدرسات التربية الرياضية وفق مجالات الدراسة قد بلغت على التوالي (33.366- 30.708- 28.046) وانحرافات معيارية مقدارها على التوالي (5.14- 3.06- 2.99) اما قيمة الوسط الحسابي للعينة للمقياس ككل قد بلغت (92.12) وانحراف معياري مقداره 11.19 وهذا يعني ان مستوى مهارات التدريس لدى المدرسات هو (متوسط) لان الدرجة الخام (92.12) تقابل الدرجة المعيارية (30.985) التي تقع ضمن المستوى (متوسط) وهو مستوى غير مقبول ونقول رغم قلة الامكانيات والصعوبات التي تواجه مدرسات التربية الرياضية الا ان هناك امور اخرى تحول دون تحقيقهن لمستوى مقبول منها التقاليد والاعراف الاجتماعية والنظرة الضيقة للمجتمع لدرس التربية الرياضية فيما يخص ممارسة الانشطة الرياضية النسوية الا ان هذا لا يعني عدم قدرتهن على تحقيق افضل المستويات اذا ماتم تذييل الصعوبات والعقبات التي تواجههن مستقبلا

ان أكثر مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يتمتعون باستعدادات طبيعية ومميزات تفوق مستوى عملهم غير أن هناك عوامل معوقة منها نقص الخبرة وطبيعة المناهج الدراسية ووسائل التعليم وعدم القدرة على معالجة الشؤون الادارية وهبوط المستوى الصحي والمطالبة بالحصول على جوائز وضعف الوسائل والامكانيات المتاحة كل هذه المعوقات تقف حائلا دون تمكنهم من استثمار مهاراتهم واستعداداتهم الطبيعية لذلك فأن فهم هذه العوامل والتغلب عليها من خلال دراسة المواقف وحصر الامكانيات واعداد الوسائل اللازمة للتنفيذ ومدعم بكل ما هو جديد في مجال عملهم وبذل الجهود في مساعدتهم ستشكل وسائل مفيدة لرفع مستوى اداءهم وبالتالي تحقيق احسن النتائج بأحدث الطرق (1).بالاضافة الى ذلك فان " هنالك مجموعة كبيرة من المدرسات والمدرسات ملمين بأفضل مهارات التدريس ولكنهم يفتقرون الى الحافز او الدافع لتطبيق هذه المهارات بشكل جيد" (2).<sup>21</sup>

#### 4-2-3 عرض نتائج الفروق في مستوى المهارات التدريسية بين مدرسي و مدرسات التربية الرياضية

جدول(14)يبين قيمة اختبار (ت) بين المدرسين والمدرسات

(1) محمود داود الربيعي: الاشراف والتقويم في التربية الرياضية، ط1، عمان ، دار المناهج للنشر، 2001، ص421.

(2) محمود داود الربيعي: المصدر السابق نفسه، ص101.

ت	مجالات الدراسة	مدرسين		مدرسات		القيمة التائية	نوع الدالة
		س	ع	س	ع		
1	الاعداد والتخطيط للدروس	38.566	6.51	33.366	5.14	9.78	معنوي
2	التنفيذ	35.348	3.91	30.708	3.06	7.105	معنوي
3	التقويم	32.126	3.02	28.046	2.99	7.63	معنوي

يبين لنا الجدول (13) ان قيمة (ت) المحسوبة بين المدرسين والمدرسات وحسب محاور الدراسة قد بلغت على التوالي ( 9.78 - 7.105 - 7.63 ) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ( ن+ن-2 ) = 144 ومستوى دلالة 0.05 البالغة 1.976 مما يدل على وجود فروق معنوية بين المدرسين والمدرسات ولصالح الاوساط الحسابية الاعلى مدرسي التربية الرياضية

#### 4-2-3 عرض نتائج تحديد مستويات المهارات التدريسية لمدرسي و مدرسات التربية الرياضية

لغرض تحديد مستويات مقياس المهارات التدريسية استخدم الباحث منحنى التوزيع الطبيعي في ذلك وهو " توزيع نظري للبيانات المتجمعة ويقوم على اساس ان السمات والصفات والقدرات المختلفة تتوزع بين مجموع الناس بشكل اعتدالي ، وان القيم المتطرفة لهذه الخاصية تظهر بين الناس بشكل محدود في حين يتركز الناس في الوسط"<sup>(1)</sup>. وعليه تم تحديد ستة مستويات معيارية تحت منحنى التوزيع الطبيعي وبنسب مختلفة.

جدول ( 14 ) يبين المستويات المعيارية ونسبتها المئوية لمقياس مهارات التدريس لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية

المجموع	ضعيف جدا		ضعيف		متوسط 34.13		جيد		جيد جدا		ممتاز		المستويات المعيارية
	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	
146	6	4.10	11	7.53	39	26.71	55	37.67	26	17.80	9	6.16	مقياس المهارات التدريسية

من خلال الجدول أعلاه يتبين ان هنالك اختلافا واضحا بين النسب المئوية للمستويات المعيارية التي حققتها افراد مجتمع التقنين ففي المستوى ( ممتاز ) حققت عينة التقنين نسبة مئوية قدرها ( 6.16 ) وهي أعلى من النسبة المئوية المحددة لهذا المستوى تحت المنحنى والبالغة ( 2.14 ) اما في المستوى ( جيد جدا ) فقد حققت عينة التقنين نسبة مئوية مقدارها ( 17.80 ) وهي اعلى من النسبة المئوية المحددة لهذا المستوى تحت المنحنى والبالغة ( 13.59 ) أما في المستوى ( جيد ) فقد حققت عينة التقنين نسبة مئوية مقدارها ( 37.67 ) وهي اعلى من النسبة المئوية المحددة لهذا المستوى تحت المنحنى والبالغة ( 34.13 ) أما المستوى (متوسط) فقد حققت عينة التقنين نسبة مئوية مقدارها ( 26.59 ) وهي أدنى من النسبة المئوية المحددة لهذا المستوى تحت المنحنى والبالغة ( 34.13 ) وفي

(1) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988



المستوى ضعيف حققت عينة التقنين نسبة مئوية مقدارها ( 7.53 ) وهي ادنى من النسبة المئوية المحددة لهذا المستوى تحت المنحنى والبالغة ( 13.59 ) . اما المستوى ضعيف جدا فقد حققت عينة التقنين نسبة مئوية مقدارها ( 4.10 ) وهي أعلى من النسبة المئوية المحددة لهذا المستوى تحت المنحنى والبالغة ( 2.14 ) . ومن خلال عرض النتائج أعلاه وتحليلها يتبين ان النسبة الأعلى من أفراد مجتمع التقنين قد توزعوا ضمن المستوى ( جيد ) وهو مستوى مقبول في حين توزع من تبقى منهم ضمن المستويات ( ممتاز ) و ( جيد جدا ) و ( متوسط ) و ( ضعيف ) ( ضعيف جدا).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:-

##### 5-1 الاستنتاجات:-

- 1- للمقياس القدرة على قياس مستوى مهارات التدريس لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية.
- 2- هنالك تبيان في مستوى مهارات التدريس بين المدرسين والمدرسات وحسب محاور الدراسة.
- 3- ان مدرسي التربية افضل في مهارات التدريس من المدرسات.

##### 5-2 التوصيات:-

- 1- ضرورة اطلاع مدرسي ومدرسات التربية الرياضية على احدث المعلومات فيما يتعلق بمهارات التدريس للعمل على تطويرها مستقبلا.
- 2- التقييم الدوري لمهارات التدريس لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية للتعزيز والتصحيح في ضوء نتائج التقييم.
- 3- اقامة الدورات التدريبية المستمرة لتطوير مهارات التدريس لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية.

##### المصادر:-

- (1) ذوقان عبيدات (واخرون)؛ البحث العلمي (مفهومه-ادواته-اساليبه): عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1988 ،
- (2) عبد الرحمن محمد عيسوي : القياس التجريبي في علم النفس والتربية ، القاهرة ، دار المعارف الجامعية ، 1985
- (3) ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007.
- (4) محمود داود الربيعي: مناهج التربية البدنية والرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2011.
- (5) محمود داود الربيعي: الإشراف والتقييم في التربية الرياضية، ط1، عمان ، دار المناهج للنشر، 2001.
- (6) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988 .
- (7) نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقييم في التربية. ط3. عمان: دار الفكر، 2005 .
- (8) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 2002 .

ملحق(1) اسطلاع اراء الخبراء والمختصين لتحديد الاهمية النسبية لمجالات المقياس

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (تقييم جودة مهارات التدريس لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة القادسية)

ولما نعهده فيكم من خبره ودرايه في مجال تخصصكم وراكم العلمية السديده يضع الباحث بين ايديكم الاستمارة المرفقة طيا والتي تتضمن مجموعة من المهارات التدريسية

يرجى ابداء الرأي حول تحديد الاهمية النسبية لهذه المهارات بوضع اشارة ( / ) امام كل مهارة ترونها مناسبة. مع فائق الشكر والتقدير

الاسم:

الجامعة:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التوقيع:

التاريخ:

الباحث

اولا:- محور الاعداد والتخطيط للدرس:-

مجموعة المهارات التدريسية التي يؤديها مدرس ومدرسة التربية والتي تتعلق بالتخطيط والاعداد لدرس التربية الرياضية (الخطة السنوية واليومية - الوسائل - الامكانات 0000 الخ)

ثانيا :-؟- محور تنفيذ الدرس:-

مجموعة المهارات التدريسية التي يؤديها مدرس ومدرسة التربية والتي تتعلق بتنفيذ درس الرياضية (طريقة التدريس- الاسلوب - التنظيم - 0000 الخ)

ثالثا:- محور تقويم الدرس:-

مجموعة المهارات التدريسية التي يؤديها مدرس ومدرسة التربية والتي تتعلق بتقويم نتائج التعلم

ت	المحاور	مدى الاهمية النسبية ( 1 - 3 )		
		3	2	1
1	الاعداد والتخطيط للدرس			
2	تنفيذ الدرس			
3	التقويم			

ملحق(2) يبين اسماء الخبراء والمختصين لتحديد الاهمية النسبية للمجارات

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	سلام جبار صاحب	ا.د.	اختبار وقياس/ كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسيه

2	مي علي عزيز	ا.د	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
3	هادي كطفان جبر	ا.د	طرائق تدريس	كلية التربية /جامعة القادسية
4	محمد مطر عراك	ا.م.د	اختبار وقياس /كرة قدم	كلية التربية لرياضيه/جامعة المثنى
5	محمود خريبط كاظم	م	مشرف تربية رياضية	المديرية العامة لتربية القادسية
6	باسم رسول جبر	م	مشرف تربية رياضية	المديرية العامة لتربية القادسية

### ملحق (3)

#### الصورة النهائية للمقياس

أولا : الاعداد والتخطيط للدرس						
ت	الفقرة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	احرص على ان يكون التخطيط شاملا لجميع اجزاء المنهج					
2	احرص على تضمين الخطة أنشطة وفعاليات تنسجم وتتلائم مع طبيعة وخواص الطلبة في كل مرحلة دراسية					
3	اراعي الربط بين الاهداف والوسائل والامكانات عند التخطيط للدرس					
4	اراعي ان تتسم الخطة بالمرونة وامكانية تغيير وتعديل أي جزء من اجزائها اثناء التانفيذ					
5	اراعي ارتباط محتوى كل درس بالدرس السابق واللاحق له عند وضع الخطة					
6	احرص على ان تساهم الخطة في تحقيق اهداف التربية الرياضية لكل مرحلة دراسية					
7	اختر الانشطة والفعاليات الملائمة لظروف المدرسة وامكاناتها من الملاعب والادوات					
8	اهتم باعداد وتخطيط السجلات الرياضية ولكافة الانشطة					
9	احرص على تضمين الخطة دروس نظرية حول قوانين الالعاب					
10	اضمن الخطة منافسات ومسابقات بين الطلبة وبمختلف الفعاليات					
11	احرص على ان تساهم الخطة في زيادة التحصيل المعرفي للطلبة حول الفعاليات والقوانين والعلوم الاخرى ذات العلاقة بالتربية الرياضية					
12	اراعي الفروق الفردية بين الطلبة عند وضع الخطة					

اراعي تضمين الخطة وسائل تعليمية متنوعة						13
ثانيا: التنفيذ						
ت	الفقرة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	استخدم اساليب وطرق التدريس الحديثة لزيادة دافعية الطلبة وتشجيعهم					
2	اراعي الفروق الفردية بين الطلبة اثناء تنفيذ الدرس					
3	اراعي الاسس النفسية والتربوية عند تنفيذ الدرس					
4	انوع التمارين البدنية ودرجة صعوبتها بما يتلائم مع اعمار الطلبة وقابلياتهم الابدنية					
5	احرص على ادخال عنصر التشويق والاثارة في المقدمة لجذب انتباه الطلبة وزيادة تركيزهم					
6	احرص على مساهمة الاحماء في تهيئة جميع مفاصل الجسم لتقبل العمل في الجزء الرئيسي من الدرس					
7	استخدم مبادئ التعلم الحركي في تقديم وتعلم المهارة					
8	احرص على تقديم نموذج للمهارة					
9	استخدم تشكيلات تسمح للطلبة بممارسة المهارة بشكل امن وسليم					
10	استخدم التغذية الراجعة بلغة مفهومة وقصيرة لتصحيح الاخطاء وتشجيع الطلبة					
11	اسمح لأكبر عدد من الطلبة باعادة عرض المهارة					
12	احرص على الانتقال بين المجاميع اثناء تنفيذ المهارة					
13	استخدم حركات مفاجئة اثناء الدرس					
14	اتحكم بانفعالاتي واتعامل بحزم وهدوء مع مختلف المواقف					
15	اراعي ان يشمل القسم الختامي تمارين تهدئة او استنارة تماشيا مع درجة الحمل في القسم الرئيسي					
ثالثا: التقويم						
ت	الفقرة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	اراعي ان يشمل التقويم المعارف والقدرات والمهارات					
2	استخدم الاسس العلمية للتقويم					
3	اراعي ان يشمل التقويم الاهداف والمحتوى والطرق المتبعة في التدريس					

					اجري التقييم في فترات مختلفة قبل واثناء وبعد التدريس	4
					احرص على اختيار الوقت المناسب للتقييم	5
					اعتمد اساليب مختلفة في اجراء عملية التقييم	6
					اراعي ان يكون التقييم كمي وكيفي للحصول على نتائج افضل	7
					اجري التصحيح والتعديل في ضوء نتائج التقييم	8
					استخدم نتائج التقييم في الحكم على مدى تحقيق المنهج لاهدافه	9
					احرص على اشراك الطلبة في عملية التقييم	10
					استخدم وسائل قياس مناسبة في عملية التقييم	11

## تأثير منهج تعليمي بالأسلوب ( التتابعي - الكلي ) في تعلم بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني للطلاب

أ.د. علي عبد الحسن حسين أ.م.د. اسامة عبد المنعم جواد م.م. عبير علي حسين

طالبة دكتوراة

جامعة بابل/

جامعة كربلاء /

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

تعد رياضة الجمناستك التي تمتاز بانها من الرياضات التي تحتاج الى درجة عالية من فهم واتقان الواجب الحركي ، لتعدد اجهزتها واختلاف مهاراتها على جميع الأجهزة وصعوبة تركيب هذه المهارات تطلب ايجاد افضل الطرق والاساليب للعملية التعليمية او التدريسية.من هنا تكمن أهمية البحث في محاولة علمية تعليمية أولى باستخدام المجاميع التجريبية وفقا لأسلوب التعلم التتابعي - الكلي للتعرف على فاعليتها في تعلم بعض المهارات الأساسية على الاجهزة( بساط الحركات الارضية ،طاولة الففز ، العقلة، حصان المقابض)بالجمناستك الفني لطلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء بعد ان يتم تصنيفهم وفقا" لرغباتهم وقدراتهم عن طريق استمارات صممت لهذا الغرض من اجل تسهيل عملية تعلم الطلاب بالشكل الذي يؤهلهم ان يحتفظوا بأداء المهارات. هدفت دراسة البحث الى : التعرف على الفروق ذات دلالة احصائية بين المجاميع في تأثير منهج تعليمي مقترح للأساليب التدريس التتابعي -الكلي في تعلم بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني للطلاب . حيث كان فرض البحث : هناك تأثير ايجابي للمنهج التعليمي وفقا" للأسلوبي التتابعي - الكلي في تعلم بعض المهارات الاساسية للعينة البحث. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة تكون المنهج من مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة وكان اختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج وتفرغ البيانات.

## The impact of curriculum style (sequential - entire) to learn some basic technical Gymnastic skills

Ali Abdul Hassan Hussein Ph.D. Prof / Karbala University  
Osama Abdel Moneim Ph.D. Prof Assist / Babylon University  
Abeer Ali Hussein Ph.D. student

College of Physical Education and Sports Science

### Abstract

The Gymnastics, which features as one of the sports that require a high degree of understanding and mastering the motor due to the multiplicity of its organs and different skills on all devices and the difficulty of the installation of these skills require finding the best ways and methods instruction to process the importance of research in a scientific attempt learning first using the experimental groups according to the learning style sequential - entire to get to know their effectiveness in learning some basic skills setups (Mat ground movements, jumping table, horizontal bar, Pommel horse) artistic Gymnastics for the students of the third stage at the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Karbala after they are categorized according "to their desires and abilities through the forms designed for this purpose in order to facilitate students' learning process form that qualifies them to keep their performance skills. the purpose of the study of search: identify the significant differences between groups differences in the impact of a curriculum proposal for teaching methods sequential -entire to learn some skills basic technical, where he was imposed search: there is a positive effect of the educational curriculum according to the "sequential - the total of my way of learning some basic skills of the research sample. The researcher used the experimental method for suitability to the nature of the problem is the approach of the two experimental and control group was a random sampling method, where researchers used SPSS statistical and unloading data.

### 1-1 - مقدمة البحث وأهميته:

تعد اكثر البلدان تقدما في مجالات الحياة هي تلك التي تعطي التربية الرياضية اهتماما كبيرا وفعالا في العملية التعليمية او التدريسية والتي لا تقتصر اهدافها على الجانب المعرفي فحسب بل تتجاوز ذلك المهارات الاساسية لدى الطلاب على وفق قدراتهم فضلا عن التباين في المستويات الفكرية من طالب الى اخر وكذلك نوع النشاط الممارس فضلا عن تعدد مداخل المدرس بالتدريس مع مراعاة التطبيق الصحيح للمهارات وكيفية تطويرها على وفق الطرائق العلمية المدروسة للوصول بالطلاب الى مستوى من الاداء المتمكن والناجح.

اتجه القائمون على العملية التعليمية إلى إيجاد نظريات وأساليب متنوعة هدفها تطوير العملية التعليمية ومنها اساليب التعلم لنظرية فلدر وسيلفرمان بأسلوب (التتابعي - الكلي ) حيث نجده وضع نمودجا لتفسير اساليب عملية التعلم التي تقوم على أساس التعلم التجريبي اذ يرى أن التعلم عبارة عن بعدين الأول : إدراك المعلومات والذي يبدأ من الخبرات الحسية وينتهي بالمفاهيم المجردة ، والثاني: معالجة المعلومات ويبدأ من

الملاحظة التأملية وينتهي بالتجريب الفعال اذ يعد من أفضل أنواع التعلم بوصفه معالجة للمعلومات ، وهو تعلم متصل أساسه الخبرة ، وعملية ديناميكية تعمل على تكيف الفرد مع البيئة المحيطة به . تعد رياضه الجمناستك التي تمتاز بانها من الرياضات التي تحتاج الى درجة عالية من فهم واتقان الواجب الحركي ، لتعدد اجهزتها واختلاف مهاراتها على جميع الأجهزة وصعوبة تركيب هذه المهارات تطلب ايجاد افضل الطرق والاساليب للعملية التعليمية او التدريسية ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة علمية تعليمية أولى باستخدام المجاميع التجريبية وفقا لأسلوب التعلم التتابعي - الكلي للتعرف على فاعليتها في تعلم بعض المهارات الأساسية على الأجهزة ( بساط الحركات الارضية ،طاولة القفز ، العقلة، حصان المقابض) بالجمناستك الفني لطلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء بعد ان يتم تصنيفهم وفقا " لرغباتهم وقدراتهم عن طريق استمارات صممت لهذا الغرض من اجل تسهيل عملية تعلم الطلاب بالشكل الذي يؤهلهم ان يحتفظوا بأداء المهارات.

## 1-2 مشكلة البحث:

ان المناهج الدراسية لم تعد تركز على كمية المعلومات المقدمة للمتعلم فقط و انما تركز أيضا على الطرائق والأساليب التي يعتمدها المتعلم في الحصول على المعلومات من مصادر مختلفة . في ضوء خبرة الباحثون في مجال تدريس الجمناستك الفني وأيضا من خلال اطلاعها على بعض المصادر العلمية لاحظت قلة في استخدام الاساليب والطرائق وفقا لميول ورغبات الطلاب على الرغم من وجود عدة اساليب تعليمية مختلفة منها (التتابعي - الكلي ) التي يمكنها ان تخاطب وتتعامل مع ميول الطلاب وقابلياتهم البدنية وكذلك الارتقاء بمستوى ادائه بعض المهارات الأساسية التي تتخللها بعض نقاط الضعف بأنواعها وترى بان السبب في اختيار الأسلوب المناسب والأمثل لتعلم هذه المهارات كونها من المهارات الأساسية الصعبة بالنسبة لعينة البحث بالجمناستك الفني.

لذا ارتأ الباحثون الولوج في هذه المشكلة من خلال اعداد مقياس للأساليب التعلم التتابعي -الكلي واعداد منهج تعليمي ( لتصنيف الطلاب حسب ميولهم ورغباتهم ) بأساليب يتم تحديدها باستمارات خاصة تهدف الى تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني ومحاولة تفعيل العملية التعليمية اعتقادا منها أن هناك ضرورة لإعادة النظر في الطريقة المستخدمة وتوفير الامكانات للطلاب للحصول على المعلومة منها صمنا لعملية التعليم.

## 1-3 أهداف البحث: يهدف البحث الى:-

- 1- اعداد منهج تعليمي وفقا " للأسلوب التتابعي -الكلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني للطلاب .
- 2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي المقترح وفق الاسلوب التتابعي -الكلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني للطلاب .
- 3- التعرف على الفروق ذات دلالة احصائية بين المجاميع في تأثير منهج تعليمي مقترح للأساليب التدريس التتابعي -الكلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني للطلاب .



## 1-4- فرضا البحث:-

1-هناك تأثير ايجابي للمنهج التعليمي وفقا" للأسلوب التتابعي - الكلي في تعلم بعض المهارات الاساسية للعينة البحث.

## 1-5- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -المرحلة الثالثة/ جامعة كربلاء للعام الدراسي 2015-2016 .

1-5-2 المجال الزمني : 2015\5\28 - 2016\5\22.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء .

## 2-1 أساليب التعلم في التربية الرياضية:

### مفهوم اساليب التعلم :

يعد المعلم هو العنصر المهم والرئيسي في نجاح طريقة التعلم ويأتي تأثير المعلم في نجاح طريقة التعلم او التدريس من مصدرين اساسيين هما مهارات المعلم وشخصيته او سماته الشخصية ، فالمعلم يشكل اهم جوانب الموقف التعليمي او التدريسي وان استخدام اساليب التعليم او التدريس لا تعني شيئا بدون معلم عند النظر اليها بمنظور تطبيقي عملي ، ونقصد بالمعلم هنا شخصيته وسماته النفسية و خصائصه البدنية بالإضافة الى مهاراته التدريسية وتؤثر هذه السمات المجتمعة في تحديد اسلوب المعلم الخاص في التعليم او اسلوب التعليم الخاص بالمعلم.

يعد اسلوب التعلم او اساليب التعلم الطريقة التي يدرك بها المتعلم موضوعا ما ، ويتفاعل معه و يستدخله ويتمثله ،(1) ومن اجل توفر بيئة تعليمية غنية بالمتغيرات راجع روبرت مارزونا وزملائه وكولب و فيلدر وسيلفرمان وعدد اخر من العلماء نتائج بحوث سابقة وشاملة اجريت على عملية التعلم والتعليم وقدموا نموذجا تعليميا نتج في ضوء التعلم المعرفي اطلق عليه نموذج ابعاد التعلم حيث يستطيع ان يستخدمه كل من هو مسؤول على العملية التعليمية من معلمين ومدرسين ومدربين وللمراحل العمرية المختلفة ابتداء من رياض الاطفال الى المراحل المتقدمة من التعلم ، وان الهدف النهائي من هذا الانموذج ان يصبح للمتعلمين القدرة على تطوير على نحو يجعلهم قادرين على الاستمرار في التعلم خلال حياتهم ، وان هذا الانموذج يتضمن استراتيجيات تدريس حديثة ومتنوعة ، كما يضم اوصافا تفصيلية لاستراتيجيات تعليم وتعلم صممت لمساعدة المعلمين على استخدام هذا الانموذج داخل الوحدة التعليمية ودليل لتخطيط هذه الوحدات واساليب تقويم مناسبة. ولهذا وجب علينا أن نفرق بين طرائق التدريس وأساليب التعليم فالطريقة: "لغة تعني المذهب أو المسلك وجمعها طرائق ووردت في الذكر الحكيم في قوله تعالى في سورة الجن (كُنَّا طَرَائِقَ مَقْدَدًا)" الآية (11) وطريقة التدريس: هي خطوات متسلسلة ومنظمة يمارسها المدرس في اصال المعلومات واكساب الخبرات للمتعلم لتحقيق اهداف محددة، أو هي العملية التي يوصل بها المعلم المعلومة إلى الطالب، ومن أمثلتها: طريقة المناقشة والحوار ، طريقة العصف الذهني ، طريقة الاستكشاف... أما الأسلوب: فهو الكيفية " الذي

(1) محمد محمود الحيلة : طرائق التدريس واستراتيجياته، ط1، دار الكتاب الجامعي،البن،2001،ص 169.

يتبعه المعلم في تنفيذ طريقة التدريس او التعليم بصورة تميزه عن غيره من المعلمين الذين يستخدمون نفس الطريقة ، ومن ثم يرتبط بصورة أساسية بالخصائص الشخصية للمعلم".

)) يقصد بأسلوب التعلم طريقة التي يتمثل بها الفرد ويستوعب ما يعرض عليه من خبرات تعليمية ، وهو طريقة المفضلة التي يستخدمها الفرد في تنظيم ومعالجة المعلومات والخبرة ، ان اسلوب التعلم يتكون من مجموعة من الاداءات المميزة للمتعلم التي تعد دليل على طريقة تعلم المتعلم وكيفية استقباله للمعلومات التي يواجهها في البيئة بهدف التكيف)). الأسلوب نمط سلوكي يتعامل به المعلم مع المتعلم لتحقيق الأهداف التربوية المنشودة

## 2-2- نموذج اساليب التعلم لـ( فلدر و وسيلفرمان )<sup>(1)</sup>

صنف فلدر و وسيلفرمان اساليب التعلم على النحو التالي :-

أ- الأسلوب الحسي :

يتسم بأنه مادي عملي موجه نحو الحقائق والإجراءات في مقابل الاسلوب الحدسي الذي يتسم بأنه مفاهيمي اختراعي موجه نحو نظريات والمعاني .

ب- الاسلوب البصري :

يتسم بأنه يفضل العروض البصرية والمواد التعليمية المصورة والمخططات وخرائط التتابع في مقابل الاسلوب اللفظي يتسم بأنه يفضل العروض الكتابية اللفظية .

ت- الاسلوب الاستدلالي :

يتسم بأنه يفضل العروض التي تتدرج من الجزء الى الكل ومن الخاص الى العام في مقابل الاسلوب الاستنتاجي الذي يتسم بأنه يفضل العروض التي تتدرج من الكل الى الجزء او من العام الى الخاص .

ث- الاسلوب النشط :

يتسم بأنه يتعلم من خلال التعامل مع الاشياء الخارجية والعمل مع الاخرين في مقابل الاسلوب التأملي الذي يتسم بأنه يتعلم من خلال التفكير في الاشياء والعمل مستقلا .

ج- الاسلوب التتابعي :

يتسم بأنه خطي منظم مرتب تتابعي في مقابل الاسلوب الشمولي يتسم بأنه كلي و منظومي التفكير .

وهناك من صنف ايضا نظرية فلدر وسيلفرمان على اربعة اساليب ثنائية القطب<sup>(1)</sup>

• الاسلوب العملي - التأملي : ويكون التعلم من خلال التجريب والعمل في مجموعات مقابل التعلم بالتفكير المجرد والعمل الفردي .

(1) محمد ابو هاشم :الصدق البنائي لنموذج فيلدر وسيلفرمان لأساليب التعلم لدى طلاب جامعة ،مجلة جامعة الملك سعود للعلوم

التربوية والاسلامية ،المجلد (24) ،2010،ص3.

(1) السيد ابو هاشم: اساليب التعلم في ضوء نموذجي كولب وانتوستل لدى طلاب الجامعة ، دراسة علمية ، جامعة الازهر، مجلة كلية التربية ،

العدد(93)،ص231-292

- الاسلوب التتابعي - الكلي : التعلم هنا من خلال خطوات دقيقة تتابعية مقابل التفكير الكلي او الشمولي للموقف.
- الاسلوب الحسي- الحدسي : يكون التعلم من خلال التفكير الحسي او العياني مع التوجه نحو الحقائق والمفاهيم في مقابل التفكير التجريدي والتوجه نحو النظريات وما وراء المعنى.
- الاسلوب اللفظي - البصري : يميلون الى الاشكال البصرية للمادة من صور ورسوم بيانية مقابل التفسيرات الشفوية و المكتوبة .

### 3- منهجية البحث وجراءته الميدانية

#### 3-1 منهجية البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات الاختبارات القبليّة والبعدية هذا ما تراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات البحث وتحقيق اهداف الدراسة ،قامت الباحث باستخدام للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) ذات الاختبارات القبليّة والبعدية ، و تبين من خلال الاستبيان الموزع من قبل الباحثون الى طلاب المرحلة الثالثة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كربلاء ، البالغ عددهم (103) طالب

#### 3-2- مجتمع البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة ( كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء ) البالغ عددهم (125) طالب للمرحلة الدراسية المتكون من ثلاث شعب دراسية (A\_B\_C)

3-2-1 عينة البحث: تم اختيار العينة حسب ميولهم ورغباتهم وفقا لأساليب التصنيف لنظرية فلدر وسيلفرمان ، وكانت النتائج كالآتي :

- 42 شعبة A
- 41 شعبة B
- 42 شعبة C

حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وكانت (30) طالبا للمجموعة التجريبية الاولى ، اما المجموعة الضابطة كانت (30) طالب ، وتم استبعاد الطلبة المؤجلين والراسبين والمصابين .

#### 3-2-2- تجانس عينة البحث

لبيان تجانس افراد عينة البحث تم قياس متغيرات الطول والوزن والمهارات لما لهما من علاقة بالطول والوزن و متغيرات البحث قيد الدراسة، وذلك من خلال استخراج معامل الاختلاف.

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في الطول والوزن و متغيرات البحث

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0,207	67	5,281	67,55	كغم	الوزن
0,545-	175,0	3,378	174,1	سم	الطول

0,458	29,5	1,46	29,35	درجة	قفزة اليددين الامامية على بساط الحركات الارضية
0,768	32	1,97	31,25	درجة	الوقوف على اليددين جهاز المتوازي
2,798	34	1,681	33,75	درجة	قفزة اليددين الامامية طاولة القفز
0,217	23	1,46	22,65	درجة	المرجحات حصان ذو المقابض
0,444	14	1,231	14,4	درجة	الطلوع على الكب جهاز العقلة

يبين الجدول (1) أن معامل الاختلاف لمتغيرات (الطول والوزن) محصورة ما بين  $(1 \pm)$  مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

### 3-2-3- تكافؤ عينة البحث

لغرض الكشف والتأكد من تكافؤ مجاميع البحث الثلاث (المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة) بمستوى تعلم بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني للطلاب والبدء بنقطة شروع واحدة بين المجاميع الاربعة ، قامت الباحثة باستخدام اختبار تحليل التباين (F test) ولمعرفة واقع الفروق في مستوى أداء وتعلم المهارات المبحوثة بين المجاميع الثلاثة قد توصلت الباحثة الى نتائج المبينة بالجدول الاتي .

جدول (2) يبين قيمة التكافؤ للمجاميع الثلاثة في المتغيرات قيد الدراسة .

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسبة	مستوى الدلالة
قفزة اليددين الامامية على بساط الحركات الارضية	بين المجموعات	1,217	2	0,608	2,472	0,090
	داخل المجموعات	21,408	87	0,246		غير معنوي
الوقوف على اليددين على جهاز المتوازي	بين المجموعات	1,089	2	0,544	2,270	0,109
	داخل المجموعات	20,867	87	0,240		غير معنوي
المرجحات على حصان ذو المقابض	بين المجموعات	0,289	2	0,144	1,786	0,174
	داخل المجموعات	7,033	87	0,081		غير معنوي
قفزة اليددين الامامية على طاولة القفز	بين المجموعات	1,067	2	0,533	2,260	0,110
	داخل المجموعات	20,160	87	0,236		غير معنوي
الطلوع بالكب على جهاز العقلة	بين المجموعات	4,545	2	2,273	0,201	0,070
	داخل المجموعات	38,082	87	0,437		غير معنوي

يبين جدول (2) اعلاه ان قيمة F المحسوبة ونوع الفروق بين المجموعات الثلاثة للاختبارات القبلية للمهارات المبحوثة حيث تبين ان قيمة F الجدولية اكبر من (0,005) وهذا يدل على عدم وجود فروق بين المجموعات وتحقيق التكافؤ.

### 3-3- الواسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

#### 3-3-1- وسائل جمع المعلومات .

- المقابلة .
- الملاحظة .
- الاختبار والقياس .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

### 3-3-2- الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- حاسبة يدوية : عدد(1) نوع Sony .
- حاسبة الكترونية : (لاب توب) (Lenovo) للمساعدة بإجراءات الدراسة (الطباعة ) (عدد1).
- جهاز الدولاب الدوار :جهاز تعليمي عبارة عن دولاب دوار لتعلم مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية .
- ابسطة اسفنجية : عدد(30) بساط.
- صندوق خشبي :عدد (4).

- كاميرا عدد 1 (نوع Sony) يابانية الصنع .
- الحقيبة التعليمية :هي نظام تعليمي متكامل اساس تنظيمه احتوائه على مجموعة من الانشطة والبدائل التعليمية التي تساعد في تحقيق اهداف محددة معتمدة على مبادئ التعلم.
- سلك حديدي مع قطع جلدية .
- بساط الحركات الارضية .
- جهاز المتوازي .
- جهاز طاولة القفز .
- جهاز الحصان ذو المقابض .
- جهاز العقلة .
- جهاز الترامبولين.

### 3-4- خطوات البحث واجراءاته الميدانية .

#### 3-4-1- المهارات المستخدمة في البحث:

- قام الباحثون بدراسة بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني للطلاب وكانت :
- بساط الحركات الارضية (قفزة اليدين الامامية ) .
  - جهاز المتوازي (الوقوف على اليدين).
  - جهاز حسان المقابض (المرجحات -المقصات).
  - جهاز العقلة (الطلوع بالكب ) .
  - جهاز طاولة القفز (القفزة اليدين الامامية ) .

وذلك لأهميتها في لعبة الجمناستيك الفني والتي تتمحور حولها مشكلة البحث .

### 3-4-2 التجربة الاستطلاعية لمقياس اساليب التعلم (التتابعي -الكلي ) :

لغرض معرفة وضوح تعليمات وفقرات وبدائل الاجابة من قبل الافراد المختبرين ، فضلا عن تحديد الغرض اللازم للإجابة على فقرات المقياس والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثون عند تطبيق المقياس على افراد العينات الاخرى وبالتالي تلافيتها ، استطلعت الباحثة بتاريخ 2015\10\5 المقياس على عينة مكونه من (20) طالب تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث ، حيث كانت التعليمات واضحة والوقت المستغرق للإجابة على فقرات كل اسلوب من هذه الاساليب للمقياس (5-10) دقيقة مناسب لتطبيقه على افراد عينة البحث .

### 3-4-2 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات لقياس المهارات الاساسية على عينة البحث المكونة من (10) طلاب من ضمن افراد عينة البحث بتاريخ 2015\10\5 بهدف الوقوف على الصعوبات والعقبات التي قد تواجه الباحثة ، من خلالها تم التحقق من عدة اغراض وهي :

- التأكد من كفاءة الفريق المساعد (\*).
- جاهزية الاجهزة والادوات المستخدمة .
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت اجراء الاختبارات

### 3-4-5 البرنامج التعليمي المقترح :

### 3-4-5-1 تصوير الوحدات التعليمية :

ان الايفاء بهذا الموضوع يستلزم تقويم الحالة العلمية التطبيقية لمفردات مجتمع البحث وهم يؤدون ما اكتسبوه من معلومات معرفية بترجمة فعلية وحقيقة الكشف عن الاداء التعليمي لجميع المفردات (عينة البحث-طلاب المرحلة الثالثة ) قامت الباحث بتصوير الاداء على عينة البحث المتكونة من (90) طالب وعرضها على مجموعة من الخبراء المختصين (\*\*\*) في الجمناستيك الفني بواسطة اقراص (CD) اذ اعطيت لهم درجات تعبر عن ادائهم التعليمي ويشكل عام ، علما ان تقدير درجات التقويم يكون من (10) .

(\*) فريق العمل المساعد

- 1- د. ولاء فاضل : مدرس جمناستيك الفني للطلاب ، كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.
- 2- د. حسين مكي : مدرس جمناستيك الفني للطلاب ، كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.
- 3- علي محمد مهدي: طالب : كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.
- 4- احمد عامر حسين: طالب : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.
- 5- احمد وهاب: طالب مرحلة ثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الحركة جامعة كربلاء.
- 6- مرتضى رعد السلامي : طالب مرحلة ثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الحركة جامعة كربلاء.
- 7- مصطفى هادي: طالب مرحلة ثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الحركة جامعة كربلاء.

(\*\*) الخبراء

أ.د. علي جواد عبد ابايوميكانيك\ جمناستيك الفني اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \ جامعة بابل

### 3-5-2 تطبيق البرنامج التعليمي :

قام الباحثون بتطبيق الوحدات التعليمية وفق نظرية فيلدر وسيلفرمان على افراد المجموعتين التجريبيتين وهي كالآتي :

#### 3-4-5-1-2-المجموعة التجريبية الأولى:

عددها (30) طالبا، وقد طبقت هذه المجموعة(التتابعي - الكلي ) المنهج التعليمي بوحدة تعليمية لمدة (90) دقيقة إذ تم شرح مهارات المدروسة حيث تم استخدام اجهزة وادوات تعليمية و حقيبة تعليمية تساعد الطلاب على تعلم المهارة المبحوثة واعطاء فرصة للتعلم على وفق ميولهم وقدراتهم ، إذ استمر المنهج لمدة بفترة اليمين الامامية على بساط الحركات الارضية(3) اسابيع، بينما الوقوف على اليمين على جهاز المتوازي كان (4) اسابيع، و(4) اسابيع قفزة اليمين الامامية على جهاز طاولة القفز، و(3) اسابيع المرجحات على جهاز الحصان ذو المقابض ، و(4) اسابيع الطلوع بالكب على جهاز العقلة، اجريت فيها الاختبارات القبلية وبعد انتهاء التصميم التجريبي لكل مهارة تم اجراء الاختبارات البعدية.

اذ يبدأ البرنامج التعليمي 11\10\2015 المصادف يوم الاحد وانتهى 20\12\2016 يوم الاحد لفصل الاول وتضمنت (قفزة اليمين الامامية على بساط الحركات الارضية ومهارة الوقوف على اليمين على جهاز المتوازي ومهارة قفزة اليمين الامامية على جهاز طاولة القفز ) وتضمنت التمرينات المناسبة لتعلم المهارات المبحوثة والواجبات الخاصة بأسلوبي (التتابعي - الكلي ) (اللفظي - البصري ) وبما ينسجم مع ميول وقدرات ورغبات الطلاب وامكانياتهم وقد حرصت الباحثة على ان لا يكون هنالك اختلاف بين المجموعات في جميع اجزاء الوحدات التعليمية حيث بلغت (9) وحدات تعليمية .

بينما بدأ البرنامج التعليمي للفصل الثاني بتاريخ 27\2\2016 المصادف يوم الاحد والمتضمن المهارات ( المرجحات جهاز الحصان ذو المقابض ومهارة الطلوع بالكب جهاز العقلة) حيث كان (8) وحدات تعليمية وانتهى البرنامج التعليمي للفصل الثاني بتاريخ 20\3\2016.

#### 3-5 الاختبارات البعدية :

بعد استكمال تطبيق البرنامج التعليمي المتضمن (17) وحدة تعليمية قامت الباحثة بإجراء القياس البعدية لاختبارات المهارات قيد البحث وعلى جميع افراد عينة التجربة الاساسية من الجامعات التجريبية والضابطة وينفس الشروط والمواصفات القياس القبلي ، بتاريخ 5\8\2016 والحصول على البيانات وتدوينها في استمارات تمهيدا لمعالجتها احصائيا.

#### 3-6- الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معمل الالتواء.

---

أ.م. د. ولاء فاضل اطب رياضي اجمناستك الفني ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء.  
أ . م . د. حسين مكي افسلجه الرياضة اجمناستك الفني ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء.  
أ.م.د. هيثم حسن عبدا علم النفس الرياضي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل.

- الوسيط .
- معامل الارتباط بيرسون .
- معامل الارتباط سبيرمان .
- معامل سهولة الفقرة.
- معامل F للتجانس .
- الخطأ المعياري .
- معامل التميز.
- اختبار (ت ر) لمعنوية الارتباط .
- اختبار كا.
- تحليل التباين.
- LSD.
- استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS)

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

##### 4-1 عرض نتائج فرق القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث :

لغرض تحقيق هدف الدراسة المتضمن تأثير المنهج التعليمي المقترح وفق نظرية فيلدر وسيلفرمان في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني للطلاب ، سعت الباحثة الى اعتماد السياقات الاتية :

4-1-1- عرض نتائج فرق القياسات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجاميع الثلاث.

جدول (11) يبين عرض نتائج فرق القياسات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث.

نوع الدالة	مستوى الدالة	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		المجموعات	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0,000	-38,73	0,134	-5,190	0,417	7,173	0,636	1,983	التتابعي - الكلي	قفزة اليدين الامامية
معنوي	0,000	-26,166	0,193	-5,051	0,431	6,717	0,461	1,667	الضابطة	(بساط الحركات الارضية)
معنوي	0,000	-39,796	0,113	-4,497	0,526	6,897	0,498	2,400	التتابعي - الكلي	الوقوف على اليدين (المتوازي)
معنوي	0,000	-20,833	0,198	-4,125	0,215	6,425	0,466	2,300	الضابطة	
معنوي	0,000	-28,254	0,118	-3,334	0,467	6,467	0,345	3,133	التتابعي - الكلي	قفزة اليدين الامامية



معنوي	0,000	-17,486	0,142	-2,483	0,325	5,883	0,498	3,400	الضابطة	(طاولة القفز)
معنوي	0,000	-30,298	0,151	-4,575	0,392	6,475	0,203	1,900	التتابعي - الكلية	المرجحات (حصان ذو المقابض)
معنوي	0,000	-24,494	0,164	-4,017	0,260	5,883	0,260	1,866	الضابطة	
معنوي	0,000	-20,350	0,197	-4,009	0,253	6,492	0,508	2,483	التتابعي - الكلية	الطلوع بالكب (العقلة)
معنوي	0,000	-19,858	0,169	-3,356	0,224	6,133	0,863	2,777	الضابطة	

#### 4-1-2- تحليل نتائج فرق القياسات القبليّة والبعدية للأفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة .

اظهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية للأسلوب التتابعي- الكلي حيث تم شرح المهارات بالتفصيل واعطاء فرصة للنقاش بين الطلاب واعطاء تغذية راجعة لكي تكون عاملا أساسيا وقويا في تحسين عملية تعلم ، حيث اظهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية والصالح المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الاسلوب (التتابعي- الكلي) حيث يعد هذا الاسلوب عامل حافز او الميل وفق رغبته مما جعل الطالب يبذل جهدا من اجل تقديم استجابة تامة صحيحة نحو هدف العملية التعليمية ، اكد (محمود داود) ان الحافز المؤدي الى تحقيق هدف ما يدفع بالمتعلم نحو استجابة حاسمة<sup>(1)</sup> وتعزو الباحثة هذا التطور للمجموعة الضابطة الذي اعتمد منهج المدرس المادة الى الاسلوب التدريسي المعتمد والى التكرارات التي رافقت الوحدات التعليمية فضلا عن اختيار الدقيق للوحدات التعليمية حيث وكذلك التدرج في مستوى صعوبة وسهولة المهارات والحركات التي تضمن الاداء من قبل الجميع<sup>(2)</sup> (التعلم الحركي هو بان الفرد قد اكتسب المهارة واتقنها وبالتالي زادت لديه القدرة الحركية لإداء هذه المهارة والتدريب عليها)<sup>(2)</sup>

ومن خلال الجدول (11) تعزو الباحثة هذا التطور للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي والعدي الذي اعتمد على الاسلوب التعليمي (التتابعي - الكلي) والى التمرينات التي رافقت الوحدات التعليمية واختيار الدقيق لها ساعدت بتعلم المهارات المبحوثة بشكل جيد اخذين بنظر الاعتبار ملائمتها لميول ورغبات الطلاب وما يتمتعون به من قابليات مع مراعاة تكرار التمارين بصورة مستمرة وكذلك التدرج في مستوى صعوبة الحركات والمهارات والتي تضمنت الاداء من قبل الجميع ، كانت مجموعة التتابعي -الكلي: حيث يهتم المتعلم الذي يتبع هذه الاساليب الاشياء الكلية ويبحث عن العلاقات بين الاجزاء وكذلك يفضل التنظيم والتفكير في العملية التعليمية خطوة بخطوة تصاعديا .

#### 4-2- عرض فروق القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة للأفراد عينة البحث:

جدول (12) يبين قيمة F لمهارة قفزة الديدن الامامية على بساط الحركات الارضية للقياس البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

(1) محمود داود: مصدر سبق ذكره، ص19.

(2) ناهدة عبد زيد: مصدر سبق ذكره، ص31

نوع الدالة	مستوى الدالة	قيمة F الجدولية	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0,000	52,718	6,418	2	12,835	بين المجموع
		52,718	0,122	87	10,591	داخل المجموع

### جدول (13)

يبين قيمة L.S.D لمهارة قفزة اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية للقياسات البعدية للأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

نوع الدالة	مستوى الدالة	قيمة L.S.D	فرق الاوساط الحسابية	الاوساط الحسابية	المجموع
معنوية للمجموع التجريبية الثانية	(0,000)	0,090	0,468	7,641 - 7,173	م1-م2

### جدول (14)

يبين قيمة F لمهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي للقياسات البعدية للأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

نوع الدالة	مستوى الدالة	قيمة F الجدولية	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0,000	36,499	5,042	2	10,084	بين المجموع
		36,499	0,128	87	12,019	داخل المجموع

جدول (15)

يبين قيمة L.S.D. لمهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي لقياسات البعدية للأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

المجاميع	الايوساط الحسابية	فرق الاوساط الحسابية	قيمة L.S.D	مستوى الدالة	نوع الدلالة
م-1م-2	7,242 - 6,897	-0,345	0,096	(0,000)	معنوية للمجموع التجريبية الثانية

جدول (16)

يبين قيمة F لمهارة قفزة اليدين الاممية على طاولة القفز للقياسات البعدية للأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
بين المجاميع	10,272	2	5,136	59,148		
داخل المجاميع	7,550	87	0,087	59,148	0,000	معنوي

جدول (17)

يبين قيمة L.S.D لمهارة قفزة اليدين الاممية على جهاز طاولة القفز للقياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

المجاميع	الايوساط الحسابية	فرق الاوساط الحسابية	قيمة L.S.D	مستوى الدالة	نوع الدلالة
م-1م-2	6,683 - 6,467	-0,216	0,076	(0,000)	معنوية للمجموع التجريبية الثانية

جدول (18)

يبين قيمة F لمهارة المرجحات على جهاز الحصان ذو المقابض للقياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة.

نوع الدالة	مستوى الدالة	قيمة F الجدولية	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0,000	45,868	15,646	2	7,822	بين المجموع
		45,868	14,835	87	0,171	داخل المجموع

جدول (19)

يبين قيمة L.S.D. لمهارة المرجحات على جهاز الحصان ذو المقابض القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة .

نوع الدالة	مستوى الدالة	قيمة L.S.D	فرق الاوساط الحسابية	الاوساط الحسابية	المجموع
معنوية للمجموع التجريبيية الثانية	(0,000)	0,107	-0,425	6,900 - 6,475	م 1-2

جدول (20)

يبين قيمة F لمهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة للقياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة.

نوع الدالة	مستوى الدالة	قيمة F الجدولية	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0,000	1,979	4,922	2	9,843	بين المجموع
		1,979	0,095	87	8,238	داخل المجموع

#### جدول (21)

يبين قيمة L.S.D. لمهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المجاميع	الايوساط الحسابية	فرق الاوساط الحسابية	قيمة L.S.D	مستوى الدالة	نوع الدلالة
م1-م2	6,942 - 6,495	-0,450	0,079	(0,000)	معنوية للمجموع التجريبية الثانية

#### 4-2-1- تحليل فرق القياسات البعدية التجريبية والضابطة لأفراد عينة البحث :

أوعزت الباحث ان الأفضلية للمجموعة الأولى بتفضيلها الأسلوب التتابعي - الكلي وذلك استخدام هذا الأسلوب المنهج التعليمي المطبق مع المجموعة التجريبية إذ تم عرض مهارات التصويب باستخدام جهاز عرض البيانات ( Data show )، عن طريق سلايدات توضح فيه كيفية الاداء مع شرح موجز لأداء وكذلك عرض افلام فيديو يوضح شرح المهارة مع اعطاء واجبات كتابية عن خطوات تعلم المهارات والاختفاء الموجودة في الاداء، وبهذا يتفق الباحث مع مفتي ابراهيم بأن " استخدام الوسائل التعليمية تساعد المتعلم على الفهم والاستيعاب بشكل دقيق من خلال متابعة تسلسل الاداء عن طريق العرض البطيء للحركة" (1) وهذا ساعد في زيادة الانتباه والتركيز والدقة وزيادة الحافز والدافع عن طريق إشراك الحواس في العملية التعليمية وهذا ما اشارت اليه فريدة عثمان " ان الاستعانة بالوسائل التعليمية ضرورة من ضروريات الحياة العصرية اذ تجعل عمليات التعلم اكثر ايجابية وفاعلية وتساعد على اختصار الزمن المخصص للتعليم" (2) وكذلك ترجح الباحثون هذه النتائج الى استخدام التمرينات في المنهج التعليمي ساهمت في تعلم واكتساب المهارات المدروسة في الجمناستيك الفني، وتعزو الباحث سبب هذا التعلم و الاكتساب للمهارات المبحوثة الى استجابة الطلاب لكافة متطلبات التعلم خلال الوحدات التعليمية باعتبارها من اهم الوسائل الفعالة لإبراز الطاقات والمحافظة على المستوى وتحقيق الاداء الافضل على وفق ميوله ورغباته ، اشار (نزار الطالب وكمال لويس 2000) ان الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله وان العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل فيجب على المربي الرياضي ان يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة وكي يعرف الرياضي مدى تقدمه (3) .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1- الاستنتاجات : في ظل ما أفرزته الدراسة خلص الباحثون بعدت استنتاجات منها :-

(1) مفتي ابراهيم حماده؛ التدريب الرياضي الحديث تطبيق وقيادة: (جامعة القاهرة، دار الفكر العربية، 1991م) ص 191.  
(2) فريدة عثمان، عطية عطيات؛ تأثير استخدام بعض الوسائل السمعية والبصرية على تعلم مهارة رمي الرمح لتلميذات المرحلة الثانوية: (صحيفة التربية، العدد الاول، أكتوبر 1988م) ص 94.  
(3) نزار الطالب وكمال لويس: علم النفس الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص

1. اعداد منهج تعليمي مقترح وفق تمارينات مهارية لتعلم بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني للطلاب.
2. اظهرت نتائج ان هنالك تفضيل لطلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء للأساليب (التتابعي - الكلي) لتعلم بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني للطلاب .
3. ظهور تحسن في المهارات المبحوثة لدى افراد المجاميع الاربعة والافضلية للمجموعتين التجريبيتين .

## 5-2- التوصيات :

1. ضرورة الاهتمام بالبنية التربوية التعليمية التي تتيح للطلاب ان يتعلم وفق ميوله ورغباته وقدراته من خلال اتاحة الفرصة للاختبار وفقا لرغبته .
2. ضرورة اجراء دراسة مشابهه لمواد ومراحل اخرى لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

## المصادر :

- (1) اسماعيل عبد زيد وعماد طعمة :اساسيات التدريس في التربية البدنية ، دار دجلة ، المملكة الاردنية ، ط1 .
- (2) صلاح الدين : القياس والتقويم التربوي النفسي اساسياته واتجاهاته المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي 2000
- (3) رواء علاوي: المعرفة في لعبة كرة السلة وعلاقتها بالأداء المهاري في اللعبة ذاتها، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة البصرة ،2006،(مقتبس من محمد عبد السلام).
- (3) صلاح الدين محمود: تطورات معاصرة في القياس النفسي التربوي ،الكويت ،جامعة الكويت ،1986.
- (4) محمد ابو هاشم :الصدق البنائي لنموذج فيلدر وسيلفرمان لأساليب التعلم لدى طلاب جامعة ،مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية والاسلامية ،المجلد (24) ،2010،
- (5) فاضل عبد فيضي :تقويم المعرفة التركيبية للتدريس وفق متغيرات الجنس والخبرة والمؤهل العلمي لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظات الفرات الاوسط ،اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2000،
- (6) صباح حسين العجيلي وآخرون ،مبادئ القياس والتقويم التربوي ،بغداد ،احمد الدباغ للطباعة ،2001،
- (7) ليلي السيد : القياس ولاختبار في التربية الرياضية ،ط4، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،2007، .
- (8) محمد محمود الحيلة : طرائق التدريس واستراتيجياته،ط1، دار الكتاب الجامعي،الين،2001، .
- (9) محمد نصر الدين رضوان :المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ،ط1، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،2006 .
- (10) محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،ط1 ،القاهرة دار الفكر العربي،200.
- (11) نادر فهمي وهشام عامر :مبادئ القياس والتقويم في التربية ،ط3، عمان ،دار الفكر للنشر والتوزيع ،2005، .

## تمرينات مهارية خاصة وفق تحليل المباراة وتأثيرها في فاعلية اداء مهارة الصد للاعبى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد

أ.م.د. حسين سبهان صخي

رعد خنجر حمدان

### ملخص البحث باللغة العربية

يعد تحليل المباراة في كرة اليد احد اهم العوامل التي تساعد في الحصول على المعلومات المرتبطة بالاداء المهاري بطريقة موضوعية لامكان اكتشاف الخلل في تطبيق المهارات الدفاعية او الهجومية على مستوى كل لاعب من لاعبي الفريق و مستوى الفريق ككل، وأن أسلوب تحليل المباراة يعتبر أسلوباً تربوياً تعليمياً لتتبع حالة الفريق وتقدمه حيث يعتمد على توضيح وتحديد القدرات التي يتمتع بها اللاعب والفريق وبالتالي توضيح طرق وإمكانيات الفريق من اجل تحديد الأهداف المحددة له. وإن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يجب ان يتميز لاعبوها بالعديد من القدرات الصفات البدنية والمهارية التي ترتبط بالاداء المهاري. ومن خلال خبرة الباحث في هذه اللعبة ومتابعته لمباريات دوري كره اليد وبالخصوص الفئات العمرية لاحظ أن هناك مشكلات عديدة تعاني منها الفرق في تطبيق المهارات الدفاعية ومنها مهارة الصد والاعتماد على لاعبين محددين دون غيرهم خلال المباراة مما يمكن الفريق المنافس من استمکان هذا النوع من الدفاع والذي يؤدي إلى عدم تحقيق الهدف المرجو منه هو منع تسجيل الأهداف من قبل الفريق الخصم لذلك لابد من اجراء تحليل المباريات خصوصاً من الجانب الدفاعي للتعرف على الخلل في تطبيق هذه المهارة الدفاعية ووضع التدريبات اللازمة للارتقاء بها، طبق البحث على لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد للعام 2016. وتم الاستعانة ببرنامج (Data Project) للمساعدة في تشخيص وتحليل المهارة الدفاعية. وحللت نتائج الاختبارات القبلية ، وطبقت التدريبات اللازمة على عينة البحث لفترة (12) اسبوع وىواقع (4) وحدات تدريبية بالاسبوع وتم الحصول على نتائج ايجابية في مستوى اداء مهارة الصد الدفاعية لعينة البحث بسبب تطبيق التدريبات اللازمة وفقاً لنتائج برنامج (Data Project).

## Abstract

The game analysis in handball one of the most important factors that help in obtaining information related to performance skills in an objective manner to the possibility of the discovery of a bug in the application of defensive skills or offensive at the level of each player of the squad and the team as a whole, and the match analysis method is a method educationally learning to track state of the team and its progress depends on where clarify and determine the abilities of the player and the team and thus illustrate the ways and possibilities of the team in order to determine his specific goals. Although the game of handball team sports that should be characterized for many of their players physical abilities and skill attributes which are linked to performance skills? Through researcher experience in this game and the follow-up handball league matches and in particular age groups noted that there are many problems that plague the difference in the application of defensive skills, including the skill block and rely on players specific exclusion of others during the game, enabling the opposing team this type of defense, which leads the failure to achieve its purpose is to prevent scoring goals by the opponent so it has to be an analysis of the games especially from the defensive side to learn about the imbalance in the application of this defensive skill and develop the necessary training to bring them up, search ambition specialized school hand reel for 2016 .autism program (Data Project) to assist in the diagnosis and analysis of defensive skill. And analyzed the results of the tribal tests, and applied the necessary training on the research sample for a period (12) a week and by (4) training units per week were obtained positive results in the level of performance of the skill block defensive research sample because of the application of the necessary training, according to the results of the program (Data Project).

### 1- التعريف بالبحث :

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أسلوب تحليل المباراة في كرة اليد يعتبر احد ادوات المدرب للتعرف بطريقة موضوعية على مستوى كل لاعب من لاعبي الفريق أو مستوى الفريق ككل،(أن أسلوب تحليل المباراة يعتبر أسلوبا تربويا تعليميا لتتبع حالة الفريق وتقدمة حيث يعتمد على توضيح وتحديد القدرات يتمتع بها اللاعب والفريق وبالتالي توضيح طرق وإمكانيات الفريق من اجل تحديد الأهداف المحددة له)<sup>1</sup>. إن تحليل المباراة بالنسبة للمدرب تعتبر خطوة مهمة في تطوير لعب الفريق سواء كان فائزا أو خاسرا أو تعادل يجب أن يحلل المباراة ويخرج منها بمستخلصات معينه يتدارسها مع لاعبيه لتقويم وإصلاح الأخطاء في

<sup>1</sup>كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، ط1، مصر، دار الكتاب للنشر 2002، ص274



تنفيذ خطط اللعب والعناية بأوجه النقص في أداء بعض أفراد الفريق سواءا من الناحية البدنية أو المهارية ، وتحليل اللعب يعطي الفريق دروسا مستفادة متنوعة فهو يطبق بعد ذلك الايجابيات التي ظهرت في أداء الفريق المنافس ويبتعد عن السلبيات . ونرى إن الدفاع في كرة اليد يمر بمراحل متعددة ومتنوعة وان أكثرها تعتمد على مجموعه من اللاعبين من اجل ضمان عدم وصول المنافس إلى مرمى وتحقيق النجاح من هجوم الفريق المنافس ، والمهارات الدفاعية تعتمد على القدرات المهارية والخطئية للمدافعين ومدى اختيارهم للتصرف الحركي المناسب خلال ظروف المباراة. ومن هنا تكمن أهمية البحث حول تحليل مستوى فريق المدرسة التخصصية بكرة اليد من اجل تقييم مستوى المهارات الدفاعية والتعرف على نقاط الضعف لدى اللاعبين لغرض إيجاد الحلول المناسبة من اجل رفع مستوى الفرق بكرة اليد

## 1-2 مشكلة البحث :

إن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز لاعبوها بالعديد من القدرات العقلية والصفات البدنية والمهارية لذلك كان يجب الارتقاء والتكامل بمستوى هذه القدرات من اجل تحقيق أفضل الانجازات من خلال تحليل المباريات سواء كان من الجانب الدفاعي أو الهجومي. ومن خلال خبرة الباحث في هذه اللعبة ومتابعته لمباريات دوري كره اليد وبالخصوص الفئات العمرية لاحظ أن هناك مشكلات عديدة تعاني الدراسة التخصصية بكرة اليد في تطبيق المهارات الدفاعية والاعتماد على لاعبين محددين دون غيرهم خلال المباراة مما يمكن الفريق المنافس من استمکان هذا النوع من الدفاع والسيطرة عليه والذي يؤدي بدوره إلى تحقيق الهدف المرجو منه هو تسجيل الأهداف من قبل فريق الخصم. وأيضا لاحظ إن كثيرا من الفرق لا تلعب وفق خطط معينه وهناك أخطاء تحدث خلال المباراة لا يتمكن المدربين من قراءة الفرق المنافسة وضع الحلول المناسبة لنجاح الاداء المهاري الدفاعي لذا ارتأى الباحث أن يدرس واقع تطبيق مهارة الصد تحديدا والتعرف على مدى تطبيقها من قبل فريق المدرسة التخصصية بكرة اليد.

## 1-3 هدف البحث

1. اعداد تدريبات مهارية خاصة وفقا لنتائج تحليل المباراة لتطوير مهارة الصد الدفاعية بكرة اليد لعينة البحث
2. التعرف على تأثير هذه التمرينات في فالية اداء مهارة الصد الهجومية بكرة اليد لعينة البحث

## 1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : لاعبو المدرسة التخصصية الناشئين بكرة اليد للموسم الرياضي 2015 / 2016

1-4-2 المجال الزماني : المدة من 20 / 10 / 2015 ولغاية 24 / 1 / 2016

1-4-3 المجال المكاني : قاعة المدرسة التخصصية بكرة اليد ، وزارة الشباب

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 تحليل المباراة :

يعد التحليل من الأسلحة المهمة التي يستخدمها المدرب في صراعه مع الفرق المتنافسة ، فمن خلاله يستطيع أن يوجه العملية التدريبية لفريقه نحو مسارها الصحيح ويستطيع أيضا أن يوقف تقدم منافسة إذا ما اطلع على حقيقة مستواه في مختلف الجوانب

وتعد كرة اليد من أكثر الألعاب الجماعية مناسبة لاستخدام ما يعرف بنظام وأسلوب تحليل المباراة حيث تتيح ظروف اللعبة وأسلوب ممارستها الفرص المناسبة لتتبع المباراة لحظه بلحظه وذلك من خلال الطرق والأساليب المتعددة المستخدمة ، (لذا فان نظام تحليل المباراة يعتبر طريقة لتقويم أداء اللاعبين أو الفريق سواء كان ذلك في التدريب أو

المباراة ، ويتم تقييم اللاعب من خلال تتبع أداءه للمهام الخاصة كالخطط وطرق اللعب المكلف بها كعضو في الفريق أو من خلال تنفيذ اللاعب لكل هذه المهام مجتمعة<sup>1</sup>

## 2-1-2 الدفاع في كرة اليد

تعتمد لعبة كرة اليد على عاملين أساسيين هما اساس الاداء وهما الدفاع والهجوم ويؤكد كمال درويش وآخرون ان الفريق يعتبر مدافعا بمجرد ان يفقد لاعبيه الكرة وحينئذ يصبح من واجبه التحول بسرعة للدفاع عن مرماه لكي يمنع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ الجمل الخطئية الهجومية والتصور الهجومي كحماولة تسجيل الاهداف. وتكمن اهمية الدفاع كالآتي:

-الاستحواذ على الكرة بالدرجة الاولى للبدء بعمليات الهجوم

-يعطي للاعبين اثير نفسي ايجابي عند تطبيقه بصورة جيدة وفعالة

-ان " قدرة لاعبي الفريق في الحول من الهجوم الى الدفاع يعتبر مقياسا لمقدرة الفريق وحسن تدريبيه "

لذلك فان الدفاع الناجح يعد من العوامل الاساسية لنجاح الفريق ولا يقل اهمية عن الهجوم ان لم يفوفه اهمية ، فالفريق الذي يجيد الدفاع والاستحواذ على الكرة يمكنه الهجوم بصورة سريعة وفعالة تفوت على الفريق المنافس الفرصة في تنظيم صفوفه واسغلال قدرات لاعبيه الدفاعي

## 2-1-3 انواع الدفاع في كرة اليد :- يوجد ثلاثة انواع للدفاع هي 2 :

1- الدفاع الفردي

2- الدفاع الجماعي

3- الدفاع الفرقي

## 2-1-4 مهارة حائط الصد:

تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاع الفرديّة .حيث باستطاعة المدافع عمل حائط صد بمفرده من خلال مد الذراعين مع وجود فتحة صغيرة بينهما وبقاء الأصابع مضمومة .وفي حالات معينة ينظم لاعب آخر مدافع لعمل جدار صد ثنائي بجانب المدافع الأول .ولا يفضل عمل جدار مكون من أكثر من لاعبين لأنه يتسبب بظهور ثغرات كبيرة في الدفاع<sup>(3)</sup> . وهدف هذه المهارة غالبا ما يكون التصدي للكرات المصوبة باتجاه الهدف وإذا لم يستطع اللاعب المدافع الحصول على الكرة فعليه التصدي للخصم بجذعه وهذا جائز قانونا<sup>(4)</sup> .

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

### 3-1 منهج البحث :

إن لكل بحث ما يلائمه من المناهج المستخدمة لغرض التوصل إلى معرفة الحقائق الدقيقة الخاصة به . لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

### 3-2 عينة البحث :

<sup>1</sup>ياسر ديور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر ، 1997 ، 278

<sup>2</sup> الخياط ضياء وعبد الكريم قاسم . كرة اليد . الموصل : دار الكلب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ، 1988 ، ص94

<sup>3</sup> - محمد توفيق الوليلي ؛ كرة اليد : (الكويت،شركة مطابع السلام،1989) ص187

<sup>4</sup> -محمد توفيق الوليلي؛ المصدر السابق ،ص191

" إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها"، وقد اختار الباحثان العينة بالطريقة العمدية وضمت العينة (13) لاعباً وهو فريق المركز الوطني لرهاية الموهبة الرياضية بكرة اليد لفئة الناشئين من مواليد 1998-1999.

### 3-3 الأجهزة وأدوات البحث :

في جميع البحوث التي يتم القيام بها لحل المشكلة لابد توافر مجموعة من الأجهزة والأدوات الضرورية لاستخدامها لغرض (حل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات في بيانات وعينات وأجهزة)<sup>1</sup>

1- استمارة تفريغ البيانات الخاصة بالهجوم المنظم والخاطف.

- المصادر والمراجع العربية .
- ملعب كرة اليد .
- كرة اليد .
- شريط قياس .
- شريط لاصق .
- ساعة إيقاف .
- استمارة الملاحظة .

### 3-4-1 تحديد المهارة الدفاعية بكرة اليد :

حدد الباحثان المهارة الدفاعية بعد الرجوع إلى المصادر والمراجع، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء. وهب مهارة حائط الصد

اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد (2)

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب لأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد الدفاعي .

الأدوات : ملعب كرة اليد ، كرة معلقة في قائم بارتفاع 260 سم (ممكن أن يقل هذا الارتفاع بالنسبة للناشئين والسيدات) ، شريط لاصق ، شريط قياس ، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء : توضع علامة بالشريط اللاصق على خط الـ 6 أمتار . يقف المختبر فوق العلامة على خط الـ 6 أمتار ، بحيث يكون مواجهاً للكرة المعلقة والتي تكون مثبتة في القائم على خط الـ 9 أمتار أو الـ 8 أمتار . عند إعطاء اللاعب (المختبر) إشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للأمام ليثب لأعلى وأداء حائط الصد بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه ، ثم يهبط على الأرض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط الـ 6 أمتار ، ليكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة عشر ثوان .

شروط الأداء :

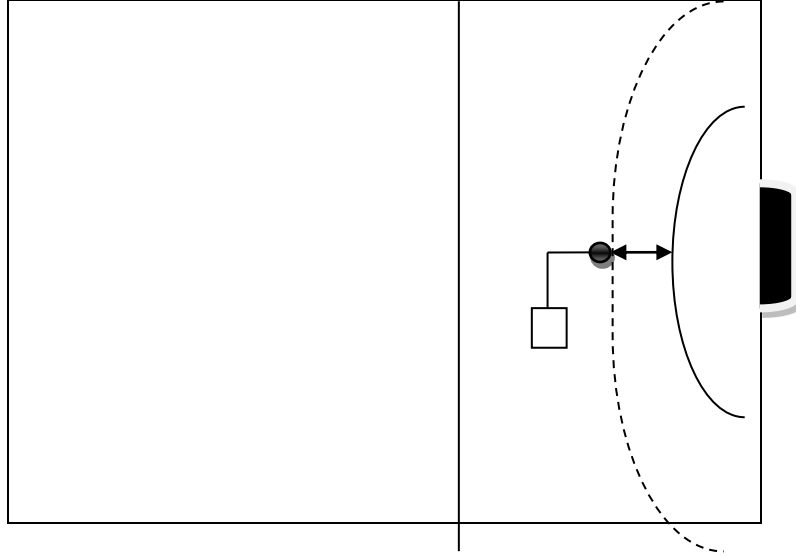
- 1- في كل مرة يثب فيها المختبر لأداء حائط الصد الدفاعي يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه .
- 2- في كل مرة يجب على المختبر ضرورة البدء من العلامة المرسومة فوق خط الـ 6 أمتار.
- 3- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

<sup>1</sup> محمد صبحي حسانين . القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية . ج1، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995، ص 190  
<sup>2</sup> - كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون) : القياس والتقييم و تحليل المباراة في كرة اليد، نظريات - تطبيقات، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002) ص140.

4- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع لصد الكرات المصوبة - على المرمى - من الوثب ، خاصة شكل الذراعين والمسافة بينهما واليدين ، واتجاه كفي اليدين للأمام لمواجهة الكرة.

5- أي أداء يخالف الشروط لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .  
تسجيل الدرجات :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ(10ث) المحدد للاختبار .



شكل (1) اختبار حائط الصد بكرة اليد

### 3-4 التجربة الاستطلاعية :

( وهي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثهما بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته )<sup>1</sup>.

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 20/10/2015 على المباراة النهائية لبطولة الناشئين بين فريق المركز وفريق محافظة كربلاء وقد كان الغرض من ذلك التأكد من مدى ملائمة الاستمارة الموضوعية لتحليل واقع الهجوم المنظم والخاطف وأيضا اختيار المكان المناسب لعمل كاميره الفيديو وكفاءة كادر العمل المساعد \*

### 3-5 التجربة الرئيسية :

3-5-1 الاختبار القبلي: تم اجرائه في يوم 25-27/10/2015 وتم اجراء ثلاث مباريات بين المركز ومراكز فروع محافظات النجف وكربلاء والديوانية وعلى ملعب المركز التخصصي بوزارة الشباب وتم تأشير الملاحظات وفق

<sup>1</sup>مجمع اللغة العربية ، مجمع علم النفس والتربية ، ج1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984 ، ص 79

\* كادر العمل المساعد : 1- ظافر صاحب / مدير المركز التخصصي بكرة اليد  
2. هيثم محمد رشيد / خبير بكرة اليد - وزارة الشباب

الاستمارة المخصصة وادخال البيانات الى البرنامج التحليلي (*Project Data*) وكان أسلوب الباحث يعتمد على الملاحظة وتسجيل المعلومات في الاستمارة بالإضافة الى البيانات التي سيحصل عليها من البرنامج إذ خصص الباحث كادر العمل المساعد لغرض تسجيل وتدوين المعلومات لكل مباراة وأيضاً من خلال عرض التصوير الفيديوي لتسجيل الحالات الغير واضحة والتي يتم إعادتها ليتسنى التسجيل الدقيق للمعلومات .

### 3-5-2 التدريبات المهارية الخاصة

وضع الباحثان تدريبات مهارية خاصة بصد تطوير مهارة حائط الصد بالاعتماد على نتائج برنامج التحليل (*Project Data*) والمعلومات التي تم تدوينها باستمرار الملاحظات ، إذ كانت التدريبات ترتبط باداء مهارات الدفاع قيد الدرس مع مصاحبة بعض المقاومات واستخدام وسائل تدريبية كالصناديق والحبال المطاطية وجهاز المولتجم، وتم تطبيق هذه التدريبات في القسم الرئيسي وبواقع اربع وحدات تدريبية بالاسبوع بالفترة من 2016/10/30 لغاية 2016/1/19.

3=5-3 الاختبارات البعدية : اجريت بتاريخ 22-24/1/2016

3-6 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثان SPSS

### 4- عرض النتائج وتحليلها :

لغرض التحقق من الفرضية الاولى قام الباحث بتحليل بيانات البحث لمعرفة الفروق القبلية والبعدية وذلك باستعمال اختبار (t) للعينات المرتبطة وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول ( ) والشكل ( ) :

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للاختبار القبلي والبعدى لحائط الصد

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف	ف هـ	قيمة ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
	ع	س	ع	س					
حائط الصد	2	2.380	3.77	3.940	1.77	.482	3.67	.003	معنوي

معنوي  $\geq 0.05$  عند درجة حرية (12).

من خلال الجدول (1) نجد انه في اختبار (حائط الصد) كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (2) وبانحراف معياري قدره (2.38) في الاختبار البعدى فكان الوسط الحسابي بقيمة (3.77) وبانحراف معياري قدره (3.940) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (3.67) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.003) وهي (اصغر) من (0.05) عند درجة حرية (12) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي).

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للاختبار القبلي والبعدى في اختبار حائط الصد

اسم الاختبار	القبلي		البعدى		ع -	س -	قيمة t المحسوبة	المعنوية	الدلالة
	ع±	س-	ع±	س-					
حائط الصد الدفاعي	1.54	0.45	3.46	0.51	1.92	0.482	3.98	0.048	معنوي

معنوي  $\geq 0.05$  عند درجة حرية (12).

يظهر من الجدول (2) ان هناك فرقا معنويا بين الاختبار للوسط الحسابي القبلي والبعدي لاختبار حائط الصد اذ كانت قيمة (ت) دالة معنويا بدرجة معنوية اقل من مستوى الخطأ 0,05 . وهذا يعني تطور اداتؤ عينة البحث في مستوى اداء اختبار الصد الدفاعي نتيجة التدريبات التي استخدمهما الباحثان.

إن تطور مهارة الدفاع قيد البحث قيد البحث (حائط الصد الدفاعي) يعزوه الباحثان ذلك إن إلى إن عملية الدفاع تعتمد أساسا على حركة الرجلين في التحرك سواء الأمامي أو الخلفي أو الجانبي أو القفز الأمر الذي يتطلب توفير قوة انفجارية للرجلين لمنع المهاجم من التصويب وإعاقته ، اذ كلما "تمتع المدافع بقوة انفجارية للرجلين أكبر ضيق على المهاجم رؤية الهدف"<sup>(1)</sup> ، كما يعزو الباحثان إلى إن لاعب كرة اليد غالبا ما يركض بأقصى سرعة ليقوم بعملية التغطية الدفاعية وكل هذه الحركات تتطلب من المدافع إن يتمتع بقدر من السرعة والتوافق للرجلين فضلا عن أعضاء جسمه لكي يؤدي واجبه الدفاعي على أحسن وجه لأن اللاعب المدافع ملزم بمتابعة التغيرات في الهجوم للفريق الخصم ، الأمر الذي يتطلب توفر قدر من سرعة الاستجابة و "هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على الاستجابة السريعة للمثير"<sup>(2)</sup>، ويشير علاوي<sup>(3)</sup> " إن تنمية سرعة الاستجابة ليست هي الأساس بل لابد أن ترتبط ذلك بصحة ودقة الاستجابة ، فالاستجابة السريعة الخاطئة وكذلك الاستجابة البطيئة الصحيحة لا تؤدي إلى أحسن النتائج" .

ويتفق الباحثان مع سامي محمد علي<sup>(1)</sup> إن قلة عدد الخطط تؤدي إلى قلة التصرف الحركي والخططي والمهاري عند اللاعب في تغيير سلوكه وتعديله بما يتناسب ومواقف اللعب المتغيرة خلال المسابقات والاستعدادات الخططية التي ترتبط ارتباطا مباشراً بقدرة اللاعب على استخدام صفاته الجسمية والنفسية ومهاراته الحركية بشكل مناسب لمتطلبات وظروف المنافسات و إدراك المواقف المختلفة والتي تسمح بسرعة تصور ما ينوي الخصم القيام به حتى يتمكن اللاعب من تحديد دقة وسرعة الحكم على الحالات الخاصة والظروف الطارئة بما يضمن سرعة الاستجابات الصحيحة للاعب، واستخدام اللاعب للتغيرات الخططية يتطلب بالضرورة استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة لمواقف وظروف المنافسات المختلفة وذلك حتى يمكن تنفيذ الواجبات الدفاعية، ولكي " يتحرك المدافع تحركاً صحيحاً يجب أن يكون دقيقاً في أدائه لخطوات الدفاع سواء الأمامية أو الجانبية أو الخلفية"<sup>(2)</sup>، ويعزو الباحثان ذلك إن عملية تحصيل المعلومات والمعارف الخططية أي اكتساب المهارات الدفاعية بأنها التعاقب الحركي الأوتوماتيكي الحاصل من التدريب والذي بواسطته يمكن حل الواجب الخططي للدفاع سواء كان ذلك بصورة فردية أو جماعية يجب التدريب عليها طوال الأسبوع وتعتبر المهارات الدفاعية شرط أساسي لإخراج المنافسة، وبذلك تبنى عليها أسس حل الواجبات الدفاعية الخططية المعقدة ونظراً لاحتمالات التغيير والتبديل وفي ظروف المسابقات وذلك يجب العمل على ضرورة أن تنفذ الواجبات الدفاعية بوسائل مختلفة وذلك انطلاقاً من أنه لا يمكن تحويل جميع التصرفات الخططية إلى ما يسمى بالأداء المهاري.

1) سعد باسم جميل إسماعيل الوزان ،. (2000) . الأهمية النسبية لبعض القدرات الحركية التي تسهم في اختيار ناشئ كرة اليد لطلاب الصف الأول المتوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل . ص 67 .

<sup>2</sup> ) بسطويسي أحمد بسطويسي ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، القاهرة ، 1999) . ص 153 .

<sup>3</sup> ) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط 6 : (دار المعارف ، القاهرة، 1979) ص 17 .

<sup>1</sup> سامي محمد علي، تقنين تأثير برنامج تدريبي هوائي ولا هوائي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة 1995 م .

<sup>2</sup> ) احمد عربي عودة : تخطيط التدريب في كرة اليد . ط 1، المكتبة الوطنية بغداد ، 2002، ص 78

إن عينة البحث كانت على مستوى جيد في تطبيق المهارات الدفاعية بعد ان تعرضوا لتدريبات خاصه وكان اللاعبين في مستوى عال من الانضباط في اتخاذ الأماكن المناسبة والأداء بمستوى تكتيكي أعطى للفرق دور كبير في النجاح لعدد من صد الهجمات

وهذا ما يؤكده احمد عريبي على (إن التدريب الفردي للاعبين يؤدي إلى تقوية النواحي الفنية والخطية الفردية والجماعية لكي يتلافى الفريق الأخطاء خلال الأداء في المنافسات الرسمية)<sup>3</sup> هذا ما جعل اللاعبين يؤدون مستوى عال في أدائهم وبالخصوص عندما يكون هناك لياقة اللاعبين بدنية عالية تمكن من خلالها اللاعبين في التحرك السريع ونقل الكرات بشكل منسجم مع متطلبات الخط المنفذة مما أدى ذلك لتحقيق أفضل انجاز داخل الفرق في تطبيق الدفاع المنظم بالرغم من تعدد وتنوع الظروف المختلفة للمنافسة (لأن التغيير المستمر خلال المباراة يؤدي إلى إبراز مهارات اللاعبين وقدراتهم وتنوع أسلوب اللعب وتطوير اللاعبين من الناحيتين الفنية والخطية)<sup>4</sup>.

وكان مستوى اللياقة البدنية دون المستوى المطلوب مما سبب ضياع الكثير من الفرص وساهم ذلك عودة المدافعين واتخاذهم للأماكن الصحيحة والتوقع السليم لقطع الكرة أي عندما تقل سرعة المهاجم يجعل المدافعين يقللون المسافة بينهم وبين المهاجمين مما أتاح للفرق التي تتميز بالدفاع الجيد أن تعيق حركة المهاجمين .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 5-1 الاستنتاجات :

1- تم تحديد مستوى أداء مهارة حائط الصد الدفاعية بكرة اليد والخاصة المركز الوطني لكرة اليد .

2- ان مستوى اختبار حائط الصد قد تطور بشكل كبير نتيجة التدريبات المستخدمة.

### 5-2 التوصيات :

1- الاهتمام بتحسين وتطوير المهارات الدفاعية لدى المركز الوطنية لكرة اليد .

2- ضرورة إعطاء وقت أكثر للمهارات الدفاعية أثناء الوحدات التدريبية لغرض رفع المستوى الدفاعي لدى اللاعبين .

3- إجراء اختبارات دورية للمهارة الدفاعية للاعبين من قبل المدربين وذلك لغرض الكشف عن نقاط الضعف لديهم .

4- استخدام برنامج (*Project Data*) لاهميته في الحصول على نتائج تطبيق الاختبارات

5- الاهتمام باللياقة البدنية العالية والتي تجعل الفريق يؤدي المهارات الدفاعية بشكل اقتصادي وسهل لاجل ان تكون

عودته إلى الدفاع قد تكون سريعه

6- يجب على المدربين أن يهتموا بشكل كبير في تحرك اللاعبين داخل الملعب بطريقة واعية ومتباعدة عن اللاعب

المنافس لان خلاف ذلك يسهل على الدفاع مهمته ولا يشكل اللاعب المهاجم أي خطورة على الفريق المنافس .

## المصادر

-احمد عريبي عودة : تخطيط التدريب في كرة اليد .ط1، المكتبة الوطنية بغداد ، 2002 ،

-الخياط ضياء وعبد الكريم قاسم . كرة اليد . الموصل : دار الكب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ، 1988

-بسطويسي أحمد بسطويسي ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، القاهرة ، 1999 ) .

-سامي محمد على، تقنين تأثير برنامج تدريبي هوائي ولا هوائي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد، أطروحة دكتوراه،

جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة 1995 م .

<sup>3</sup> احمد عريبي عودة : تخطيط التدريب في كرة اليد .ط1، المكتبة الوطنية بغداد ، 2002 ، ص 78

<sup>4</sup> محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم -تدريب - تكتيك . شركة مطابع السلام ، الكويت ، 1989 ، ص 22

-سعد باسم جميل إسماعيل الوزان ،. ( 2000 ). الأهمية النسبية لبعض القدرات الحركية التي تسهم في اختيار ناشئ كرة اليد لطلاب الصف الأول المتوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .  
-كمال الدين عبد الرحمن درويش (آخرون) ؛ القياس والتقويم و تحليل المباراة في كرة اليد، نظريات -تطبيقات، ط1:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002).

-كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون :القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، ط1، مصر، دار الكتاب للنشر  
2002

-مجمع اللغة العربية ، مجمع علم النفس والتربية ، ج 1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984 ،  
-محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم -تدريب - تكتيك . شركة مطابع السلام ، الكويت ، 1989 ،

-محمد توفيق الوليلي ؛ كرة اليد : (الكويت،شركة مطابع السلام،1989)

-محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط6 : ( دار المعارف ، القاهرة،1979 )

-محمد صبحي حساتين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ج 1، ط 3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،  
1995

-ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر ، 1997



## الصحة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الالعاب الفردية لأندية محافظة ذي قار

أ.م.د. عبد العباس عبدالرزاق عبود

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

أثبت كثير من الباحثين في مجال الطب الرياضي أن الرياضة لها علاقة وثيقة وطيدة بتحسين الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية، والراحة والاطمئنان وتشير العديد من الدراسات إلى أن ذلك يتم أساسا من خلال آليتين هما: أولا تعزيز الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، وثانيا تخفيف التوتر والضغط النفسي والاكتئاب الذي ينتج أساسا عن تحويل النشاط الجسدي انتباه الفرد بعيدا عن الأفكار لسلبية والتشاؤمية ، وتعد الثقة بالنفس من العوامل النفسية الأساسية في تطوير أداء اللاعبين وتحقيقهم للإنجازات الرياضية وخاصة في الالعاب الفردية وان دراسة العلاقة بين الصحة النفسية بجميع عناصرها ومكوناتها بالثقة بالنفس والاداء اهمية كبيرة خاصة حسب علم الباحث لا يوجد مقياس رياضي يقيس الصحة النفسية لرياضي الالعاب الفردية والجماعية .

ولاحظ الباحث كونه مدرب ل احد الالعاب الفردية ان هنالك ارتباط بين الصحة النفسية بكل مكوناتها وبين الثقة لدى اللاعبين في تحقيق الانجازات الفردية خاصة ان الالعاب الفردية تقع فيها المسؤولية على اللاعب عكس الالعاب الجماعية التي تكون المسؤولية جماعية لذلك ارتى دراسة العلاقة بين الصحة النفسية وبين الثقة بالنفس لدى لاعبي الالعاب الفردية ، اما اهداف البحث بناء وتطبيق مقياس الصحة النفسية لدى لاعبي الالعاب الفردية والتعرف على مستوى الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الالعاب الفردية والتعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى عينة البحث .

وقد استخدم الباحث المنهاج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية نظرا لملاءمته طبيعة المشكلة ، واهم الاستنتاجات هو ان المقياس المعد من قبل الباحث قادر على قياس الصحة النفسية لدى لاعبي الالعاب الفردية وظهور علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية وسمة الثقة بالنفس للاعبي الالعاب الفردية في محافظة ذي قار ، واهم التوصيات هو إمكانية استفادة المدربين في الالعاب الفردية من المقياس المعد في بناء شخصية اللاعب ومعالجة المشكلات النفسية والاستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي لمناقشة اللاعبين في مستوى الصحة النفسية والثقة بالنفس لتطويرها لديهم .

## Rehabilitation of Mental health with self-confidence among the players for individual games Clubs of Thiqr province

Abdul Razak Abdul Abbas Abboud Ph.D. Prof Assist  
Thiqr University / College of Physical Education and Sports Science

### Abstract

Many researchers in the field of sports medicine has proven that sports have a close relationship and strong improvement in mental health and the emergence of feelings sentimental positive and enjoy the psychological happiness, comfort and confidence suggest many of the studies that it is mainly through two mechanisms: First, strengthen self-confidence and improve public perception of the same from by enhancing the individual's faith in his ability to accomplish positive steps, and secondly ease the tension, stress and depression, which are produced primarily from the conversion of physical activity the attention of the individual away from the ideas of negative and pessimistic, and is the self-psychological factors basic confidence in developing the performance of the players and their investigation sporting achievements, especially in individual games and study The relationship between the mental health of all the elements and components of self-confidence and performance especially great importance to the knowledge of the researcher has no mathematical scale measures the psychological health of the athlete individual and collective games.

It noted the researcher being a coach for one individual games that there is a correlation between mental health with all its components and the confidence of the players in the achievement of a private individual achievements that individual games where the responsibility on the player unlike team sports that are a collective responsibility for that lies Imaginative study the relationship between mental health and the self-confidence of the individual players Games, the objectives of the research building and the application of mental health measure of individual players Games and identify mental health and level of self-confidence among the players for individual games and learn about the relationship between mental health and self-confidence among the research sample.

The researcher used the curriculum descriptive manner connectivity relations due to the relevance of the nature of the problem, and the most important conclusions is that the measure prepared by the researcher is able to measure the mental health among players for individual games and the emergence of a significant correlation between mental health relationship and feature self-players for individual games trust in Thiqr province, the most important recommendations advantage is the possibility of coaches in individual games from prepared to build a player's character and treatment of psychological problems and the use of experts in sports psychology to discuss the players in the mental health and self-confidence level of scale to develop.

### 1-1 المقدمة واهمية البحث

إن ممارسة الفعاليات الرياضية بجميع أنواعها تعتبر شيئا مهما بالنسبة للصحة الجسدية والنفسية للفرد وللاستمرار العيش في حياة أفضل، فهي تفيد كل أعضاء الجسم ووظائفه، وتحسن وضعية العديد من اللاعبين وخاصة المتغيرات النفسية والامراض وخاصة الامراض المرتبطة بالجهاز الهضمي وغيرها.

وقد أثبت كثير من الباحثين في مجال الطب الرياضي أن الرياضة لها علاقة وثيقة وطيدة بتحسين الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية، والراحة والاطمئنان وتشير العديد من الدراسات إلى أن ذلك يتم أساساً من خلال آليتين هما: أولاً تعزيز الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، وثانياً تخفيف التوتر والضغط النفسي والاكتئاب الذي ينتج أساساً عن تحويل النشاط الجسدي انتباه الفرد بعيداً عن الأفكار لسلبية والتشاؤمية.

وتعد الثقة بالنفس من العوامل النفسية الأساسية في تطوير أداء اللاعبين وتحقيقهم للإنجازات الرياضية وخاصة في الألعاب الفردية والثقة هي درجة التأكد و الاعتقاد واليقين بقدرات وقابليات اللاعب في التعامل مع مختلف المواقف وقدرته على التخطيط والتنظيم واتخاذ القرار في مواقف المنافسة لتحقيق النجاح ، اللاعب الذي يتسم بهذه السمة تتصف بالثقة من قدرته ومهارته ويكون لديه مفهوم ايجابي عن ذاته يتصف بالصدق والواقعية و لا يبدو عليه القلق أو التردد أو الخوف في المواقف غير المتوقعة كما يجب التحدث عن أفكاره ويعرض وجهة نظره سواء للمدرب او للاعبين الآخرين وتقبل النقد ولديه واقعية للتفوق (1) .

وان دراسة العلاقة بين الصحة النفسية بجميع عناصرها ومكوناتها بالثقة بالنفس والاداء اهمية كبيرة خاصة حسب علم الباحث لا يوجد مقياس رياضي يقيس الصحة النفسية لدى رياضي الألعاب الفردية والجماعية

## 1-2 مشكلة البحث

عندما تصاب بالتوتر يفرز الجسم كمية كبيرة من الأدرينالين والكورتيزول ما يجعلك تشعر بفيضان من المشاعر، والتي قد تسبب في بعض المواقف ردود أفعال أكبر مما يقتضيه الموقف. القلق في المنافسات والحياة الاجتماعية وتأثيرها والحياة في الأسرة هي الأسباب الرئيسية التي تسبب التوتر والإجهاد النفسي. وعدم الثقة في الاداء لاحظ الباحث كونه مدرب ل احد الألعاب الفردية ان هنالك ارتباط بين الصحة النفسية بكل مكوناتها وبين الثقة لدى اللاعبين في تحقيق الانجازات الفردية خاصة ان الألعاب الفردية تقع فيها المسؤولية على اللاعب عكس الألعاب الجماعية التي تكون المسؤولية جماعية لذلك ارتى دراسة العلاقة بين الصحة النفسية وبين الثقة بالنفس لدى لاعبي الألعاب الفردية .

## 1-3 اهداف البحث

- 1- بناء وتطبيق مقياس الصحة النفسية لدى لاعبي الألعاب الفردية .
- 2- التعرف على مستوى الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الألعاب الفردية .
- 3- التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى عينة البحث .

## 1-4 تحديد المصطلحات :

الصحة النفسية : بأنها قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة و إيمانه بقيمته و قيمة الآخرين كي يمكنه من التعامل مع المواقف المختلفة في الحياة و هي كذلك تترجم في طريقة تعاملنا مع من حولنا في المجتمع. و تشمل الصحة النفسية أيضاً قدرة الشخص على إحداث التوافق و التناغم بين قدراته و طموحاته و مثله و عواطفه و ضميره من أجل تلبية متطلبات الحياة المختلفة و قدرته على متابعة حياته بشكل طبيعي بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث.

1 - محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط7 ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2009 ، ص168

" الطريقة التي سيستخدمها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقائق" (1) فإن هذا يعني أن لكل بحث منهاجاً خاصاً يتبع لحل مشكلته، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية نظراً لملاءمته طبيعة المشكلة وترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث ومجتمع البحث التي تؤخذ العينة منه كونها ( العينة ) "ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد واصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً" (2) .

## 2-2 عينة البحث :

لاعبو اندية محافظة ذي قار للدرجة الممتازة للموسم الرياضي.2015-2016 في الالعاب الفردية ( 11 ) لعبة رياضية يمثلون ( 110 ) لاعباً يمثلون نسبة 80% من المجتمع والجدول (1) يمثل حجم العينة .

جدول ( 1 ) يمثل حجم العينة والنسبة المئوية لكل لعبة

ت	الالعاب	العدد	النسبة المئوية
1	العاب القوى	12	10.9
2	الشطرنج	11	10
3	تنس الطاولة	8	7.3
4	الريشة	8	7.3
5	الملاكمة	10	9.1
6	المصارعة	9	8.1
7	الجودو	12	10.9
8	الكراتية	10	9.1
9	السباحة	9	8,1
10	رفع الاثقال	10	9.1
11	كمال الاجسام	11	10
المجموع	المجموع	110	%100

## 2-3 وسائل جمع المعلومات : وقد استعان الباحث بالوسائل المساعدة الآتية مثل :

1- المصادر العربية والاجنبية.

2- استمارة استبانة اراء المختصين بعلم النفس ، وعلم النفس الرياضي لاختيار صلاحية فقراته.

3- مقياس الثقة بالنفس .

## 2-4 الاجراءات العملية في بناء المقياس

قام الباحث بعد الاطلاع على المصادر والكتب والمراجع بصياغة فقرات المقياس والذي تكون من ثلاثون فقرة ملحق (1) قام الباحث بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق(3) مع بدائل الاجابة سلم ثلاثي (دائماً ، احياناً ، نادراً) وكانت أجابتهم تؤيد جميع الفقرات بنسبة اتفاق 100% .

1 - احمد بدر: اصول البحث العلمي ومناهجه، ط4: (الكويت، وكالة المطبوعات، 1978)، ص 33.

2 - محمد زاهر السماك واخرون . اصول البحث العلمي، ط1 ، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986، ص64.

اما مقياس الثقة بالنفس اختار الباحث مقياس روبين فيلي والمعرب من قبل محمد حسن علاوي، والمتضمن 13 فقرة لقياس الثقة بالنفس، كما وجد الباحث أن هذا المقياس أكثر شمولاً واتصالاً بالبحث الحالي، من حيث الفقرات الممثلة للثقة بالنفس وكما موضح في ملحق (2).

## 2-5 تصحيح المقياس

مقياس الصحة النفسية به فقرات سلبية وفقرات ايجابية وسلم التقدير ثلاثي (دائماً .احياناً .نادراً) الفقرات الايجابية تعطى درجات (1.2.3) والعكس في السلبية (3.2.1) .اعلى درجة بالمقياس 84 وادنى درجة 28 ، الفقرات السلبية وعددها 17 فقرة هي تسلسل (2،5،6،7،11،14،15،16،17،18،19،20،21،22،24،25،6) وبقيّة الفقرات وعددها 11 ايجابية .

اما مقياس الثقة بالنفس ويتكون المقياس من (13) عبارة، ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من 9 نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي، وذلك بالمقارنة بلاعب آخر سواء في فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة. وقام محمد حسن علاوي (1995) بتعريب القائمة وتقنينها في البيئة المصرية .

أما حساب درجة الثقة بالنفس لدى المفحوصين، فيكون من خلال جمع الفقرات، وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها (117) كلما تميز اللاعب بدرجة اكبر من سمة الثقة الرياضية، وبالعكس.

## 2-6 التجربة الاستطلاعية

جرت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 20/9/2015 على عينة من نفس عينة البحث وعددهم (10) لاعبين للاطلاع على اهم المعوقات والسلبيات التي ترافق الاجابة على الاستبيان وكانت التعليمات واضحة وتراوحت الاجابة على الاستبيانين فترة بين (15-20) دقيقة .

## 2-7 الاسس العلمية

### الصدق

قد تحقق الصدق الظاهري عن طريق عرض مقياس الصحة النفسية مع البدائل ومقياس الثقة بالنفس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس العام والرياضي والاختبارات والقياس ملحق (3) وكانت نسبة اتفاهم على فقرات المقياسين 100% ، اما صدق البناء لمقياس الصحة النفسية فقد تحقق عن طريق المجموعتين الطرفية القوة التمييزية جدول (2) والاتساق الداخلي وهو ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس وكما موضح في جدول (3) .

جدول (2) يمثل القوة التمييزية للفقرات

ت	قيمة (T) المحسوية	ت	قيمة (T) المحسوية	ت	قيمة (T) المحسوية
1	3.4	11	2.7	21	2.9
2	2.9	12	3.1	22	3.9
3	3.1	13	3.5	23	3.1
4	2.8	14	2.8	24	2.8
5	3	15	3	25	3.4
6	3.3	16	3.2	26	3.1
7	2.9	17	4.2	27	2.9

3.4	28	2.9	18	3.4	8
3.8	29	3.7	19	3.2	9
3.5	30	3.2	20	3.5	10

قيمة (ت) الجدولية بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (56) تساوي (1.98)

جدول (3) يمثل الاتساق الداخلي الارتباط بين الفقرة والمقياس

قيمة الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة الارتباط	تسلسل الفقرة
.57	21	*. 12	11	.55	1
.55	22	.48	12	.49	2
*. 18	23	.53	13	.60	3
.63	24	.55	14	.68	4
.59	25	.64	15	.50	5
.72	26	.71	16	.67	6
.77	27	.59	17	.63	7
.63	28	.62	18	.70	8
.57	29	.58	19	.58	9
.70	30	.49	20	.66	10

قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى 0,05 وبدرجة حرية (108) تساوي (1.95).

تم استبعاد فقرتين لأنها ضعيفة الارتباط وهي الفقرة ذات التسلسل (23،11)

#### ثبات المقياسين

وزيادة في الدقة وللتأكد من أن المقياسين يتمتعون بالثبات ، قام الباحث بالاختبار وإعادة تطبيقه بطريقة إعادة الاختبار على عينة بلغت (10) لاعبين بفواصل زمني اسبوعين بين الاختبار الاول والثاني، إذ بلغ معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية (0.83) ولمقياس الثقة بالنفس (0,87) باستخدام الارتباط البسيط (بيرسون) .

#### 2-8 تطبيق المقياسين

قام الباحث بتطبيق المقياسين على عينة التطبيق وعددهم (80) رياضي من لاعبي الالعاب الفردية لأندية محافظة ذي قار وهم من نفس عينة البناء بتاريخ 2016/3/25

#### 3-9 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS باستخراج التالي:

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-مربع كاي

-اختبار T

-ارتباط بيرسون

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس الصحة النفسية والثقة بالنفس لعينة البحث

جدول (4) يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي للاعبين الفرديين .

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
الصحة النفسية	67.08	6.32	56
الثقة بالنفس	96.30	6.74	65

يظهر من خلال جدول (4) ان قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية (67.08) بانحراف معياري قيمته (6.32) بمتوسط فرضي قيمته (56) . اما مقياس الثقة بالنفس فان قيمة الوسط الحسابي (96.30) بانحراف معياري قيمته (6.74) بمتوسط فرضي قيمته (65) .

وبالمقارنة بين الوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية مع المتوسط الفرضي فان قيمة الوسط الحسابي اكبر بكثير مما يدل على ان لاعبي الالعاب الفردية يتمتعون بالصحة النفسية والتي اكتسبوها من خلال ممارسة الانشطة الرياضية والتدريب الشاق والمشاركة في المنافسات الرياضية المختلفة .

وفي المقابل فإن قلة النشاط البدني ترتبط أكثر بمشاعر وأعراض نفسية سلبية. هذه التأثيرات المتنوعة أكدت العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية التي أوضحت أيضا بأن الكثير من الأعراض النفسية السلبية مثل القلق والحزن والآلام النفسية الجسدية تعرف بعد ممارسة التمرينات الرياضية انخفاضاً تدريجياً، على الرغم من كون هذا الانخفاض يختلف من فرد لآخر، ومن سياق لآخر. ومن هنا فالمطلوب من الفرد أن يهتم بممارسة نشاط رياضي معين، وأن يجد لذلك الوقت الكافي. كما يجب الاعتناء ببعض الأفكار والقواعد التي ستجعل تلك الممارسة أكثر فائدة وتأثيراً إيجابياً، ومنها: كلما كانت ممارسة الرياضة تتم في جو ممتع مثل جو التنافس أو الجو الجماعي المتفاعل أو في أماكن طبيعية مثل الحدائق تحت ظلال الأشجار، كلما كانت التأثيرات أكثر إيجابية وفائدة على الصحة النفسية. إن الانتظام في ممارسة التمرينات الرياضية ولو كانت خفيفة يساعد على الرفع من درجة شعور الفرد بقدراته البدنية والتفاعلية، وبالتالي يزيد من درجة احترام الفرد لذاته والرضا عنها. لكن يجب أن يتم ذلك الانتظام وفق برنامج شبه يومي أو أسبوعي يلتزم به الفرد.

كذلك هنالك فروق بين الوسط الحسابي والمتوسط الحسابي في مقياس الثقة بالنفس ولصالح لاعبي الالعاب الفردية ويدل على تمتعهم بسمة الثقة بالنفس التي اكتسبها اللاعبون من خلال ممارستهم للفعاليات والالعاب الرياضية المختلفة وكذلك المشاركة في المسابقات والمهرجانات والبطولات في مختلف الاماكن وفي مختلف الظروف وتعد سمة الثقة بالنفس من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة ايجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد للمواجهة التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي و قدرتهم على النجاح . ثقة بالنفس وهي صفة لا بد منها للنجاح في جميع الأنشطة وهي من الصفات التي يمكن ان تنمي بالمران الكثير ومشاهدة السباقات والتحكم بالمواقف غير المتوقعة وإصدار القرارات بكل ثقة كما يرى الباحث انه بالإمكان تطوير الثقة بالنفس عن طريق تطوير القابليات والقدرات والمهارات لدى اللاعب وهذا يؤكد ما اشار له (أسامة كامل راتب) "ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية ويمكن تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي الذي

يوفر خبرات النجاح ويركز على تطويرا لقدرات البدنية والمهارية فضلا عن الاهتمام بتطوير قيمة الذات باعتبار أن الثقة بالنفس ماهي إلا تعبير عن قيمة الرياضي لنفسه" (1) .

## 2-2 عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لعينة البحث.

جدول(5)يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للصحة النفسية والثقة بالنفس وقيمة معامل الارتباط .

المتغيرات المبحوثة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط
الصحة النفسية	67.08	6.32	0.71
الثقة بالنفس	96.30	6.74	

قيمة (R) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (78) تساوي (0.217) يظهر من خلال جدول (5) ان قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية (67.08) بانحراف معياري قيمته (6.32) اما مقياس الثقة بالنفس فان قيمة الوسط الحسابي (96.30) بانحراف معياري قيمته (6.74) وان قيمة الارتباط بين الصحة النفسية والثقة بالنفس يساوي (0.71) وهو اكبر من القيمة الجدولية (0.217) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (78) مما يعني ان هنالك ارتباط عالي بين الصحة النفسية والثقة بالنفس . وهذا يدل ان اللاعبين في الالعاب الفردية يمتلكون مؤهلات وسمات نفسية اكتسبها بالعمل مع مدربين اكفاء وعن طريق التدريب والمشاركات والجو الاجتماعي والراحة النفسية والتعاون مع الهيئات الادارية والفنية مما انعكس على سلوكهم النفسي وبالتالي على الاداء بثقة عالية بالنفس وتحقيق الانجازات الفردية . لان سمة الثقة بالنفس من اهم السمات النفسية لتحقيق البطولات والانجازات و يشير ( مورجان Morgan ) " أن من أهم الصفات والسمات التي يجب أن يتحلى بها الرياضيون هي الثقة بالنفس والانبساطية و التنافسية والاستقرار الانفعالي والقلق المنخفض" (2) ان الرياضيين الذين يعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس ، إن مكن الخطورة لضعف الثقة بالنفس لدى الرياضيين انه يقود إلى مزيد من الفشل وإنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لا نفسهم والذي يزيد من توقعهم للفشل0. كما إن "الرياضي الذي يتمتع بثقة يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها ، فالثقة تثير القدرات لدى الرياضي" (3)

### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 4-1 الاستنتاجات :

- 1 - أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات ، ط2 ، مصر ، دار الفكر العربي، 1997 ، ص152.
- 2 - محمود عبد الفتاح ، مصطفى حسين : مقدمة في علم نفس الرياضة ، مصر ، مركز الكتاب والنشر ، 2000 ، ص74.
- 3 - آمال جودة : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية ) المجلد 3 ، 2007 ، ص21 .



- 1- المقياس المعد من قبل الباحث قادر على قياس الصحة النفسية لدى لاعبي الالعاب الفردية .
  - 2- تبين ان لاعبي الالعاب الفردية ( المتقدمين ) في اندية محافظة ذي قار يتمتعون بالصحة النفسية وسمة بالانفس .
  - 3- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية وسمة الثقة بالانفس للاعبي الالعاب الفردية في محافظة ذي قار.
- 4-2 التوصيات :
- 1- إمكانية استفادة المدربين في الالعاب الفردية من المقياس المعد في بناء شخصية اللاعب ومعالجة المشكلات النفسية .
  - 2- الاستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي لمناقشة اللاعبين في مستوى الصحة النفسية والثقة بالانفس، لتطويرها لديهم.
- 2 إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على لاعبي المنتخب الوطني العراقي وندية الدرجة الاولى لمختلف الالعاب الفردية والجماعية ولمختلف الفئات .

### ملحق (2)

ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلا في ثقتك بنفسك في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالي-والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالانفس في المجال الرياضي والتي تبلغ 9 درجات:

ت	العبارات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية									
2	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية									
3	لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية									
4	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة									
5	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح									
6	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة									
7	لي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة									
8	لي القدرة على أن أكون ناجحا في المنافسة									
9	لي القدرة على أن يستمر نجاحي									
10	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة									
11	لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة									
12	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني									
13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل									

### ملحق (3)

الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عبد الكاظم جليل حسان	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة- كلية التربية البدنية
2	محمد عبد الوهاب	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة- كلية التربية البدنية
3	ميثاق غازي	استاذ	اختبارات وقياس	جامعة ذي قار- كلية التربية البدنية
4	كاظم جبر	استاذ	علم النفس	جامعة القادسية- كلية التربية
5	سلمان عكاب سرحان	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة- كلية التربية البدنية
6	حيدر ناجي حبش	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة- كلية التربية
7	عبد الكريم عطا	استاذ مساعد	علم النفس	جامعة ذي قار- كلية التربية
8	ربيع لفته	استاذ مساعد	اختبارات وقياس	جامعة ذي قار- كلية التربية البدنية
9	حسن صالح مهدي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة- كلية التربية
10	عماد كاظم ياسر	استاذ مساعد	اختبارات وقياس	جامعة ذي قار- كلية التربية البدنية

## تأثير الطريقة المختلطة في تعلم مسكة الرول من وضع الجلوس بالمصارعة الحرة للمبتدئين

أ.د. محمود داوود الربيعي

علاء صاحب حميد/طالب ماجستير

جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

( ملخص البحث باللغة العربية )

اصبحت الرياضة في وقتنا الحاضر ضرورة وطنية في بناء البلد وإعطاء الثقة بمستقبله، ولهذا اوجب علينا اختيار الأفكار والمعلومات والخطط والاساليب والوسائل والطرائق العلمية التي يتم من خلالها اختيار العملية التعليمية بدقة للحصول على أفضل النتائج، إن استخدام الطرائق والاساليب المتنوعة التي تناسب تعلم المبتدئين والتي تعد من المبادئ الاساسية التي يعتمد عليها التعلم لأنه يوفر الجهد والوقت للمتعلم والمدرّب وبالتالي تتم عملية التعلم بطريقة تتناسب مع قدرات المتعلمين المبتدئين، يعد المبتدؤون اللبنة الاولى التي نالت اهتمام الباحثين لاسيما تلك البحوث التي تتناول تعلم الحركات كونه يمهّد الطريق لبناء رياضي سليم يمكنه من تحقيق أفضل النتائج، ولغرض حل مشكلة البحث والمتمثلة: -

• عدم التنوع في استخدام الطرائق لتعليمهم مسكات الصراع الأرضي للمبتدئين.

وضع الباحث أهدافا لحل هذه المشكلة وهي: -

• التعرف على تأثير الطريقة المختلطة في تعلم مسكة الرول من وضع الجلوس بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة واهداف البحث واشتمل البحث على عينة تكونت من (18) لاعبا مبتدئا تم تقسيمهم الى مجموعتان متكافئتان في كل مجموعة (9) لاعبين، وأجريت الاختبارات القبلية ثم التجربة الرئيسية وثم الاختبارات البعدية، واستخدمت الوسائل الإحصائية لمعالجة نتائج الاختبارات ومن خلالها استنتج الباحثان: -

• إن للطريقة المختلطة الأفضلية في تعلم مسكة الرول.

كما أوصى الباحثان بالآتي: -

يجب اختيار الطريقة الملائمة في تعلم مسكات المصارعة من قبل مدربين بالاعتماد على خبراتهم السابقة وقدرات المتعلمين.

## The effect of varied way to learn grabs Roller in freestyle wrestling for beginners

Mahmoud Daoud al-Rubaie Ph.D. Prof      Alaa Saheb Hamid MSc student  
Babylon University / College of Physical Education and Sports Science

### Abstract

Sports is necessity for building countries and giving confidence to its future, and for this we have to choice ideas, information, plans and methods of scientific selection of educational process to get the best results, the use of the methods varied and styles that fit learning and one of the basic principles upon which the learning provides the time and effort of the learner and the coach thus of learning in a manner equal with the beginner learners' abilities, building block that gained the attention of researchers, especially those research on learning movements as paving the way for athletes to build a sound position to achieve the best results, For the purpose of solving the problem of research:

- lack of diversity in the use of methods to teach conflict Handles ground for beginners.
  - Identify the impact of the hybrid method of learning Grip Roller freestyle wrestling for the beginner mode.
- The researcher used the experimental method for suitability nature of the problem and the goals of research on a sample consisted of (18) players are a beginner were divided into two groups are equivalent in each group (9) players, conducted tribal tests and then the main experiment, used statistical methods to address the results of the tests and in which researchers concluded:
- The mixed method of preference in learning Grip Roller.
- The researchers also recommended the following:
- must choose the appropriate way to learn Handles wrestling by coaches based on previous experiences and abilities of learners

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

اصبحت الرياضة في وقتنا الحاضر ضرورة وطنية في بناء البلد وإعطاء الثقة بمستقبله، ولهذا اوجب علينا اختيار الأفكار والمعلومات والخطط والاساليب والوسائل والطرائق العلمية التي يتم من خلالها اختيار العملية التعليمية بدقة للحصول على أفضل النتائج.

إن استخدام الطرائق والاساليب المتنوعة التي تناسب تعلم المبتدئين والتي تعد من المبادئ الاساسية التي يعتمد عليها التعلم لأنه يوفر الجهد والوقت للمتعلم والمدرّب وبالتالي تتم عملية التعلم بطريقة تتناسب مع قدرات المتعلمين المبتدئين.

يعد المبتدؤون اللبنة الاولى التي نالت اهتمام الباحثين لاسيما تلك البحوث التي تتناول تعلم الحركات كونه يمهد الطريق لبناء رياضي سليم يمكنه من تحقيق أفضل النتائج.

إن لعبة المصارعة تتميز باختلاف الحركات مع اختلاف حالة الصراع سواء من الوقوف أو من حالة الصراع الأرضي ( وضع الجلوس )، وهذا ما شجع الباحث على البحث عن أفضل الطرائق التعليمية التي تضمن تعلم الحركات والوصول إلى المستوى المطلوب في تعلم بعض حركات الصراع الأرضي من وضع الجلوس من خلال اتباع الطرائق العلمية

الصحيحة وتطبيقها بشكل منهجي في عملية التعلم والتدريب، وتوظيفها بشكل يتلاءم مع قدرات الفرد الرياضي للوصول إلى الطريقة الأفضل.

وتكمن أهمية البحث في إيجاد طرائق مساندة للطرائق التعليمية والتدريبية المتبعة في عملية تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة من وضع الجلوس للمبتدئين وذلك لإنجاح عملية تعلم المبتدئين لمسكات الصراع الأرضي بالمصارعة الحرة والوصول بهم إلى المستويات المنشودة.

## 1-2 مشكلة البحث

• عدم التنوع في استخدام الطرائق لتعليمهم مسكات الصراع الأرضي للمبتدئين.

### 1-3 هدف البحث: -

1- التعرف على تأثير الطريقة المختلطة في تعلم مسكة الرول من وضع الجلوس بالمصارعة الحرة للمبتدئين.

### 1-4 فرض البحث: -

1- للطريقة المختلطة تأثير إيجابي في تعلم المسكة قيد البحث

### 1-5 مجالات البحث: -

1-5-1 المجال البشري: - المتعلمون المبتدؤون في نادي الجماهير / محافظة كربلاء.

1-5-2 المجال الزمني: - للفترة من 2015/4/28 إلى 2016/4/10.

1-5-3 المجال المكاني: - قاعة المصارعة في نادي الجماهير الرياضي / محافظة كربلاء.

### 2- الدراسات النظرية

#### 2-1 طرائق التدريس

من أجل إنجاز عملية التعلم فلا بُد للمعلم أو المدرس أن يُوفر مجموعة من الامكانيات والوسائل ويستخدمها بطرائق مختلفة للوصول إلى أهدافه، ومن هنا ظهرت انواع عديدة من طرائق التدريس والتعليم.

إن الطريقة في التربية الرياضية تعني " تنظيم وحدة تعليمية وتحضيرها، فضلاً عن شمولها للأهداف والواجبات المحددة، والطريقة هي إعداد للخطوات اللازمة لعمل شيء معين، ودليل نتبعه حتى نوصل المتعلم إلى هدف مُحدد، لذا فإن أحسن طريقة لتشجيع المتعلمين وتحفيزهم لكي يسلكوا السلوك المناسب هو بواسطة التفاعل معهم بطرائق إيجابية عندما يُظهرون لنا السلوك المناسب، ومن المُحتمل إن يكون هناك طرائق مختلفة عن التي تعود عليها المدرب أو المُعلم وجربها".<sup>(1)</sup>

وعلى العكس من ذلك إذا كانت المادة ضعيفة ، فالطريقة ماهي الا وسيلة نتبعها من أجل الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه ويتطلب ذلك من المعلم أو المُدرب خلق الاجواء الملائمة وتهيئة المواقف المختلفة لإتمام عملية التعلم ، لذا فالطريقة التي تُلبي الطموح وتحقق الأهداف وتتوفر فيها معايير النجاح فإنها طريقة جيدة".<sup>(2)</sup>

## 2-2 الطريقة الكلية - الجزئية ( المختلطة )

(1) محمود داوود الربيعي: طرائق واساليب التدريس المعاصرة ، عالم الكتب الحديث، عمان ، 2006 ، ص49.

(2) محمد سلمان الخزاعه و وصفي محمد : التربية الرياضية الفاعله وطلبه التربية الرياضية ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ، 2009 ، ص195.

تعتبر هذه الطريقة حلاً وسطاً بين الطريقة الكلية والجزئية ، فبعض المهارات الحركية من الصعب تعلمها بشكل جيد إذا اتبعنا احدي هاتين الطريقتين ، الامر الذي يدعونا إلى إيجاد طريقة اخرى أكثر اقتصاداً للوقت والجهد ، لذا تُستخدم طريقة الربط بين الطريقتين الكلية والجزئية بصورة تبادلية في مواقف وحالات متعددة سميت بالطريقة ( الكلية – الجزئية ) " إذ تعتمد على تعلم الحركة كلها اولاً ، ثم التركيز بعد ذلك على الاجزاء المهمة من الحركة ، أو تعلم اهم اجزاء الحركة ثم تعلم الحركة ككل. "(3)

وينبغي على المدرب أو المدرس أن يتبع في تعليم المهارات الحركية بهذه الطريقة الآتي : (4)

1- تعلم المهارة الحركية كلها بصورة مُبسطة في اول الامر .

2- تعلم الاجزاء الصعبة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية .

3- مراعاة تقسيم المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء .

ويضيف ( Judith. E . Rinkm-2006 ) " إن من الأفضل البدء بالتمارين الكلي لإعطاء المتعلم الفكرة الرئيسية العامة عن المهارة وبعدها نقوم بتجزئتها في المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى توفير الأمان ولعدم حدوث الاصابات وخاصة في مهارات المصارعة. "(5)

إن التعلم بالطريقة المختلطة يحقق أفضل النتائج لمعظم المهارات الحركية لذا تُعد من الطرائق المفضلة عند معظم العاملين في حقل التربية الرياضية.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة وأهداف البحث كونه "يعد منهج البحث الرصين الذي يوضح العلاقة بين الأثر (السبب) والنتيجة على نحو دقيق". (1)

3-2 مجتمع البحث وعينته

حُدّد مُجتمع البحث بلاعبى المصارعة المبتدئين في نادي الجماهير الرياضي بعمر (9-11) سنة والبالغ عددهم (30) لاعب مُبتدئ.

اختيرت عينة من المجتمع وبالطريقة العشوائية وبالبالغة عددها (18) لاعباً مبتدئاً وهذه العينة تمثل نسبة مئوية مقدارها 60% تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً. قسمت العينة بالطريقة العشوائية مجموعتان متكافئتان في كل مجموع (9) لاعبين

(3) محمود داوود الربيعي: مصدر سبق ذكره ، 2006، ص122.

(4) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث – تخطيط وتطبيق وقياده ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 ، ص195

(5) Judith . E . Rink:Teaching physical Education for Learning.Fifth Edition,(Graw Hill,2006),p34

(1) نوري الشوك ورافع الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث فى التربية الرياضية، بغداد، ب.م، 2004، ص51.

جدول (1) يبين توزيع أفراد مجتمع البحث وعيناته ضمن المجموعات الثلاثة

المستبعدين	الإستطلاعية	المجموع الكلي لعينة البحث النهائية	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الأولى	مجتمع البحث
3	9	18	9	9	30

### 3-2-1 تجانس عينة البحث .

لغرض تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث قام الباحث بإجراء القياسات لعينة البحث والمتمثل بقياس الطول (سم) ووزن الجسم (كغم) والعمر (سنة) كما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات التجانس

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	9.83	10	0.79	-0.64
2	الطول	سم	140.11	140	0.90	0.37
3	الوزن	كغم	34.89	35	0.96	-0.35

ونلاحظ إن قيمة معامل الالتواء المستخرجة للعينة في المتغيرات أعلاه محصورة بين (-1 و +1) وبذلك تكون الفروق عشوائية مما يدل على تجانسها .

### 3-3 وسائل البحث والأجهزة والادوات المستخدمة

#### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات :لجمع المعلومات استخدم الباحثان الوسائل الآتية :-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الملاحظة المباشرة.
- الإختبارات والمقاييس .
- الاستبانة .
- المقابلات الشخصية .
- إستمارة جمع وتفرغ البيانات .

#### 3-3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- كاميرا تصوير فيديو نوع ( Sony ) يابانية الصنع عدد (1).

- جهاز (لابتوب) نوع (DELL) صيني الصنع عدد (1).
- شاشات عرض نوع (LG) كوري الصنع عدد (3) .
- صور وأفلام تعليمية لتوضيح طريقة الأداء للمسكات الأرضية.
- بساط مصارعة عدد (1) .
- ساعة توقيت عدد (1) .
- صافره عدد (1) .
- ميزان طبي عدد (1) .
- شريط متري لقياس الطول عدد (1) .

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية

#### 3-4-1 إجراءات تحديد المسكة

من أجل تحديد المسكة المستخدمة في البحث قام الباحث بمسح بعض المصادر والمراجع العلمية وإجراء عدد من المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين ، بعدها عمد الباحث بتوزيع إستمارة الاستبانة المعدة لهذا الغرض على عدد من السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (8) خبراء ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً تم تحديد المسكة الأرضية التي سوف يتم تناولها في الدراسة الحالية وبحسب التالي :-

$$\text{الأهمية النسبية} = \frac{2}{1} \text{ الدرجة القصوى} + \frac{2}{1} \text{ المدى}$$

$$\text{الدرجة القصوى} = \text{عدد الخبراء} \times \text{المدى}$$

$$\text{النسبة المئوية للأهمية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها تم استبعاد المسكات التي حصلت على أقل من (45) من الأهمية ، أو أقل من (58,25%) من النسبة المئوية للأهمية من خلال أخذ آراء (8) من الخبراء والمختصين والجدول (3) يبين ذلك .



الجدول (3)

يبين درجة الأهمية والأهمية النسبية لاختبار المسكات من وضع الجلوس باتفاق (8) من السادة الخبراء

ت	المسكات	درجة الأهمية	النسبة المئوية للأهمية	قبول الترشيح
1	الرول	62	%77.5	نعم
2	نصف رول	59	%73.75	نعم
3	المقص بالرجل	17	%21.25	كلا
4	قفل الرقبة	24	%30	كلا
5	سحب الذراع	32	%40	كلا
6	الكندة	63	%78.75	نعم
7	العباسية	41	%51.25	كلا
8	قفل وسحب الساقين	38	%47.5	كلا
9	سحب الذراع ورفع الرجل	43	%53.75	كلا
10	قفل القدم والفخذ البعيدة	29	%36.25	كلا

3-5 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث يوم الاربعاء 2015/9/9 وعلى قاعة نادي الجماهير الرياضي ولمدة ساعتين بعد إعطائهم وحدتين تعريفيتين عن كيفية أداء المسكة الخاصة بالدراسة الحالية وتصويرهم أثناء الأداء وحسب كل مجموعة لعرضها على السادة المقومين وتدوين النتائج في الإستمارة الخاص والمعدة لهذا الغرض.

### 3-6 الاختبار البعدي :

تم إجراء الإختبار البعدي يوم الأثنين الموافق 2015/10/12 لجميع أفراد العينة وبنفس الظروف والشروط ومواصفات الإختبار القبلي وتدوين البيانات في الاستمارات المُعدة لهذا الغرض تمهيداً لمعالجتها إحصائياً واستخراج النتائج .

### 3-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات في المواضيع التالية :-

- الوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- الوسيط
- الارتباط البسيط (بيرسون)
- معامل الارتباط (سبيرمان)
- معامل الالتواء
- (F) التجانس
- L.S.D أفضل فرق معنوي

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 4-1 عرض النتائج وتحليلها

#### 4-1-1 عرض نتائج الاختبار القبلي لمسكة الرول وفقاً للطريقة المختلطة

##### جدول (4)

يبين الاختبار القبلي والبعدي لمسكة الرول

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		الطريقة	المسكة
					ع	س-	ع	س-		
معنوي	0.000	11.013-	0.338	3.722 -	0.363	8.185	0.618	4.463	المختلطة	الرول

يبين الجدول (4) الوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي والبعدي قيمة (F) و (T) ومستوى الدلالة لمسكة الرول وفق الطريقة التي استخدمت لتعليم هذه المسكة.

إن نتائج الإختبار القبلي عند استعمال الطريق المختلطة لمسكة الرول في المصارعة الحرة لعينة البحث اظهرت بان الوسط الحسابي بلغت قيمة (4.463) بإنحراف معياري قدرة (0.618) في حين كانت في الإختبار البعدي ( 8.185) كوسط حسابي و (0.363) كإنحراف معياري ، وبذلك اصبحت قسمة (ف) (3.722) و (ع ف) (0.338) أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (11.013) بمستوى دلالة (000) وبما إن قيمة (T) المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.571) بدرجة حرية (5) وإن مستوى دلالة (0.05) لذا كانت نوع الدلالة معنوية والصالح الإختبار البعدي .

4-1-2 عرض نتائج إختبار تحليل التباين (F) للإختبار البعدي لمتغيرات البحث  
الجدول (5)

يبين إختبار تحليل التباين F للإختبار البعدي

المسكات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الرول	بين المجموعات	9.280	2	4.640	14.586	0.000	معنوي
	داخل المجموعات	4.772	15	0.318			

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2 ، 15) = 3.682

إن النتائج التي بينها جدول (5) اظهرت لنا بان قيمة (F) المحسوبة لمسكة الرول قد بلغت (14.586) وهي اعلى من قيمتها الجدولية البالغة (3.683) بدرجة حرية (2،15) وبلغ مستوى الدلالة (0.000) وهو اقل من قيمة (0.05).

#### 4-2 مناقشة النتائج وتحليلها :

من خلال ما ظهر من نتائج في جدول (4) و(5) تبين لنا بان الطريقة المختلطة في تعلم مسكة الرول هي الأفضل من طريقة المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحثان تفوق الطريقة المختلطة لان بعض المهارات وخاصة في المصارعة لا يمكن تعليمها بمستوى عال اذا اتبعنا طرق اخرى، الامر الذي يدعونا إلى ايجاد طريقة اكثر اقتصادا للوقت والجهد ولهذا استخدمت الطريقة المختلطة، حيث يمكن للمتعلمين بهذه الطريقة التدريب على مهارات الاساسية ثم العودة ثانية إلى المهارات الجزئية، وهذا الاسلوب له كثير من المزايا بسبب ضمان المعنى وتوفر الواقعية<sup>(1)</sup>.

بما إن في تعلم المهارات في لعبة المصارعة تحتاج تقسيمها إلى وحدات متكاملة ومتراطة عند التدريب عليها كاجزاء، اضافة إلى تعلمها ككل بصورة مبسطة في اول الامر، لذا فان تعلم الاجزاء الصعبة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة وهو ما ينبغي على المدرب أن يتبعه في تعليم مهارات المصارعة في الطريقة المختلطة، من هنا كان التفوق في هذه الطريقة.

إن الطريقة المختلطة تعطي الفرصة للمتعلم بالتعلم حسب قدراته الحركية، وتقلل من الارتباطات العصبية لدية وتساعده على الاستجابة لتعلم المهارة وتمنعه من السلبية اتجاهه.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات

1- إن للطريقة المختلطة الأفضلية في تعلم مسكة الرول.

2- إن المدرب او المعلم الناجح هو الذي يستطيع أن يكيف الطرائق المختلفة ويطوعها لتلائم مختلف مستويات المتدربين.

##### 5-2 التوصيات

1- يجب اختيار الطريقة الملائمة في تعلم مسكات المصارعة من قبل مدربين بالاعتماد على خبراتهم السابقة وقدرات المتعلمين.

2- استعمال الطريقة المختلطة في تعليم مسكات المصارعة لكون فرص الاصابات فيها اقل من الطرائق الاخرى.

(1) محمود داود الربيعي (2006): طرائق واساليب التدريب المعاصر ، عمان ، عالم الكتب الحديث ، و جدار للكتاب العالمي، ص 122.

- محمد سلمان الخزاعه و وصفي محمد : التربية الرياضية الفاعله وطلبه التربيه الرياضية ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ، 2009.
- محمود داود الربيعي (2006): طرائق واساليب التدريب المعاصره ، عمان ، عالم الكتب الحديث ، و جدار للكتاب العالمي.
- محمود داوود الربيعي: طرائق واساليب التدريس المعاصره ، عالم الكتب الحديث، عمان ، 2006.
- محمود داوود الربيعي: مصدر سبق ذكره ، 2006.
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقياده ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998.
- نوري الشوك ورافع الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، ب.م، 2004.
- Judith . E .Rink:Teaching physical Education for Learning.Fifth Edition,(Graw Hill,2006).

## تأثير تمارين خاصة في تطوير المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية بالتنس بأعمار (13 - 15) سنة

ا.م. صاحب عبد الحسين محسن ا.م.د حسين حسون عباس علي صبحي حسين/طالب ماجستير  
جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

لعبة التنس من الألعاب التي تتطلب جهد كبير من الناحية البدنية والمهارية وهي معركة ذهنية بقدر ماهية معركة لاستعراض القدرات والمهارات البدنية، وأحد هذه المظاهر الساحرة في اللعبة هو محاولة ايجاد نقطة الضعف عند منافسك وكشفها والتغلب عليه. ولكون الباحثون من المهتمين بهذه اللعبة لاحظ ان اغلب اللاعبين بأعمار (13 - 15) سنة يهدرون عددا كبيرا من الضربات الطائرة بأشكالها خلال المباريات ويرجع مشكلة ذلك الى ان التعلم لهذه الفئة تفتقر لقلّة الاهتمام لهذه المهارة وكذلك عدم اعطاء وقت كافي للتعليم للاعبين لتحسين تلك المهارة الى ان هذه الفئة العمرية ولهذه المهارة يكون فيها التعلم صعبا نوعا ما وكذلك عدم اعطاء وقت كافي لتطوير سرعة الاستجابة وتنفيذ الاداء للضربة الطائرة بدقة وبأقل زمن ممكن وهدف البحث الى:

- 1- اعداد منهج تعليمي بالتنس الارضي لتطوير المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية .
  - 2- معرفة تأثير تمارين خاصة بالتنس الارضي في تطوير المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية .
- قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبتين المتكافئتين ( التجريبية والضابطة ) ذات الاختبارات القبليّة والبعدية واشتمل مجتمع عينة البحث على لاعبي منتخب محافظة كربلاء بالتنس بأعمار (13-15) سنة والبالغ عددهم ( 18 ) لاعبا من الذين شاركوا رسميا في البطولات التي يقيمها الاتحاد الفرعي في كربلاء . واختار الباحثون عينة بحثه وبواقع (12 لاعبا) ، وتحقق من بياناته الاحصائية باستخدام الحقيبة الاحصائية spss وظهر تطور في المهارات المدروسة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت استنتاجات البحث تبين:
1. تمارين خاصة المعد كان له اثر واضح وفعال في تطوير المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية للاعبين منتخب محافظة كربلاء بالتنس .
- وتحددت اهم التوصيات للباحثين ب:
- 1- الاهتمام بتطوير مهارة الضربة الطائرة الامامية و الخلفية بالتنس .

mpact of special exercises and skill level for backhand and forehand tennis player ages (13-15 years)

Hussein Hassoun Abbas Ph.D. Prof Assist  
Saheb Abdul Hussein Mohsen Prof Assist  
Ali Sobhi Hussein / MSc. student  
Karbala University / College of Physical Education and Sports Science

### Abstract

Tennis games that require a great effort from the physical and skill, a mental battle as much as what the battle to review capacity and physical skills, and one of these charming appearances in the game is to try to find a weak point when your competitor, detect and overcome it. And the fact that researchers who are interested in this game noted that most of the players aged (13-15 years) are wasting a large number of aircraft strikes forms during the games because the problem so that the learning of this group lacks of attention to this skill as well as not giving enough time to teach the players to improve that skill to that this age group, but this skill is the somewhat as well as not giving enough time to develop a response and implementation of performance strike aircraft speed and accuracy with minimal time and target research to learn difficult:

1. Prepare curriculum tennis Ground to develop the skill to blow the plane front and rear level.
2. The effect of a private tennis Ground exercises to develop the skill to blow the plane front and rear level.

Researchers using the experimental method two experimental groups system (experimental and control) of tribal tests and a posteriori and included a sample search on the squad province of Karbala tennis aged society (13-15 years) totaling 18 players who officially participated in tournaments hosted by the sub-Union in Karbala. The researchers examined a sample picked by (12 players), check out the statistical data using statistical SPSS bag and appeared in the development of skills and studied experimental and control groups were research findings:

1. exercises prepared especially had an impact clearly and effectively to the development of the skill level of the plane hit the front and rear squad province of Karbala in tennis. And identified the most important recommendations of the community by:
  1. Developing the skill of the plane for backhand and forehand hit in tennis.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان تقدم الحياة وازدهارها وتطور العلوم اخذ ينعكس على جميع المجالات ومن هذه المجالات هو المجال الرياضي والذي اخذ تقدما كبيرا نتيجة أتباع الأساليب العلمية الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المؤلف وإيجاد طرق جديدة في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التعلم الحركي .

ففي التعلم الحركي دائما" ما يسعى المعلم الى تعليم لاعبيه من خلال استخدام مناهج تعليمية تهدف الى تطوير و تعديل سلوك الاداء للمهارات خلال مراحل التعلم من اجل التعرف على تقويم الاداء الحركي قبل واثناء وبعد الاداء وكذلك تصحيح الأخطاء .

وتعد رياضة التنس الارضي من الرياضات الجماهيرية المميزة والممتعة بالنسبة للاعبين والمشاهدين، وكذلك تعتبر اللعبة الشعبية الثانية عالميا بعد كرة القدم وقد أخذت دول العالم تهتم اهتماما خاصا بهذه اللعبة مما أدى الى تطورها بسرعة فائقة فهي من الألعاب التي تتطلب جهد كبير من الناحية البدنية والمهارية ، والتنس هي معركة ذهنية بقدر ما هي معركة لاستعراض القدرات والمهارات البدنية ، وأحد هذه المظاهر الساحرة في اللعبة هو محاولتك ايجاد نقطة الضعف عند منافسك وكشفها والتغلب عليه

لذا يجب مراعاة حركة اللاعب اثناء الاداء، وتعد مهاتي الضربة الطائرة الامامية والخلفية من الضربات الحاسمة في لعبة التنس من خلال استخدامها بأداء حركي امثل مع سرعة للضربة ، وتساهم الادوات المساعدة والاجهزة الحديثة في تطوير قابلية المتعلمين وخصوصا اذا وظفت لخدمة المهارة المدروسة وبأسلوب علمي وخبرة المدرب والقائمين بعملية التعليم ستعطي نتائج ايجابية في تسريع عملية التعليم.

تتميز الضربة الطائرة عن سائر الضربات الاخرى في ان عملية ضرب الكرة تتم قبل ملامستها للأرض إما بالضربة الامامية او الضربة الخلفية ، وتعد الضربة الطائرة من الضربات المهمة التي تساعد وتساهم بفوز اللاعب بالمباراة ، وتكمن اهمية اداء هذه الضربة انها تعطي خيارات عديدة لأدائها بسبب تمركز اللاعب بالقرب من الشبكة بمسافة 1.5م الى 2.5م او منتصف منطقة الارسال مما يتيح رؤيا للاعب بفتح زوايا ملعب المنافس .

ومن هنا تكمن اهمية البحث عن طريق تطوير المستوى المهاري لمهارة الضربة الطائرة الامامية والخلفية للاعبي محافظة كربلاء بأعمار ( 13 - 15 ) سنة .

## 1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثون للعديد من البطولات الداخلية والخارجية بلعبة التنس الارضي وكوني احد القائمين بالعملية التعليمية للعبة في المجال التربوي والمدارس التخصصية للمنتخب الوطني للفئات العمرية ومدرب دولي لغاية الان لاحظ ان اغلب اللاعبين بأعمار ( 13 - 15 ) سنة يهدرون عددا كبيرا من الضربات الطائرة بأشكالها خلال المباريات ويرجع مشكلة ذلك الى ان التعلم لهذه الفئة تفتقر لقللة الاهتمام لهذه المهارة وكذلك عدم اعطاء وقت كافي للتعليم للاعبين لتحسين تلك المهارة الى ان هذه الفئة العمرية ولهذه المهارة يكون فيها التعلم صعبا نوعا ما وكذلك عدم اعطاء وقت كافي لتطوير سرعة الاستجابة وتنفيذ الاداء للضربة الطائرة بدقة وبأقل زمن ممكن لذلك ارتى الباحثون العمل على تطوير اداء الضربة الطائرة الامامية والخلفية بالتنس للاعبين من خلال اعداد تمارين خاصة مما يتيح للاعب عدم اعطاء الفرصة للمنافس بالتمركز واخذ المبادرة للفوز بالنقطة لسرعة تحركه وتأدية الواجب الحركي للمهارة وتمركزه قرب الشبكة مما يتيح له رؤية جيدة لجميع زوايا ملعب المنافس وبنفس الوقت تعتبر مصدر ضغط على المنافس

## 1-3 اهداف البحث.

- 1- اعداد تمارين خاصة بالتنس الارضي لتطوير المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية
- 2- معرفة تأثير تمارين خاصة بالتنس الارضي في تطوير المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية .
- 3- معرفة افضلية المجموعتين في تطوير المستوى المهاري .

## 4-1 فروض البحث

- 1 - هناك تأثير ايجابي للتمرينات خاصة في تطوير والمستوى المهاري لمهارة الضربة الطائرة الامامية والخلفية
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضربتين الطائرة الامامية والخلفية ولصالح الامامية.

## 1 - 5 مجالات البحث

- 1- 5-1 المجال البشري :- لاعبو التنس لمنتخب محافظة كربلاء بأعمار ( 13 - 15 )
- 2 - 5-1 المجال الزمني :- من 19 / 9 / 2015 والى 1 / 8 / 2016
- 1 - 5-3 المجال المكاني :- ملاعب التنس بأرضية التارتان في منتدى شباب الوحدة /كربلاء المقدسة / حي الحسين .

## 1 - 6 تحديد المصطلحات

### 1 - 6 - 1 المستوى المهاري :-

"أن المبدأ الذي وضعه (Fitts 1954) هو العلاقة العكس بين السرعة - والدقة ، بين صعوبة الحركة وسرعتها عند أدائها . فزيادة الصعوبة يقلل من السرعة ويزيد من زمن الحركة . وعند تقليل زمن الحركة تزداد السرعة وتقل الدقة . فلهذا أطلق عليه (Fitts) ( تبادل السرعة والدقة ) ( speed - accuracytrade - off ) . وهذا يعني عندما نتدرب على الدقة نقلل من سرعة الحركة .وعندما نتدرب على السرعة نقلل اهتمامنا بالدقة ويضيف ( شمت ) عندما نطمح لقياس السرعة ، فإن درجة الدقة لتلك الواجب لا تؤخذ بالحسبان . وذلك بناء على مبدأ (تبادل السرعة والدقة ) وعلى عكس ذلك عندما تتطلب المهارة محاولة سريعة تؤدي بأقل دقة وبالعكس ، أن الحل الذي منحته Wickens1992 يعد هو الحل الوحيد لمعالجة مشكلة تدريبات السرعة والدقة وعندما نريد أن نقيم السرعة نمسك بأحكام الدقة بثبات والتركيز على متغير السرعة وتأثيراتها . أو نمسك السرعة بأحكام ثابت والتركيز على الدقة لقياسها" (1)

### 3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

#### 3-1 منهج البحث :

تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحثون. ولما كانت مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية والتي تتطلب تطبيق مناهج تعليمي ، لذا يعد المنهج التجريبي اقرب مناهج البحث العلمي وأكثرها صلاحية لحل المشكلة التي بصدها الباحثون منطلقاً من أن البحوث التجريبية " تهدف إلى أحداث تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، مع ملاحظة التغيرات الواقعية في ذلك الحدث وتفسيرها"<sup>(2)</sup>. وبذلك يعد المنهج التجريبي باستخدام نظام المجموعتين التجريبيتين المتكافئتين ( التجريبية والضابطة ) ذات الاختبارات القبليّة والبعدية أكثر ملائمة لأهداف وطبيعة البحث واختباراته وفرضياته ، وأدناه التصميم التجريبي المستخدم .

1 - مازن هادي كزار : أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2002 ، ص 24 - 25 .

<sup>2</sup>- سامي محمد ملحم . مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ط 1 ، عمان ، دار المسرة للنشر والتوزيع، 2000 ، ص 359.



جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبليّة	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
الضابطة	اختبارات -المستوى المهاري	منهج مستخدم او معد من قبل مدرب الذي يعمل في الاتحاد الفرعي	المستوى المهاري
التجريبية	اختبارات المستوى المهاري	منهج تعليمي معد من قبل الباحثون	المستوى المهاري

### 3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

المجتمع في التجارب التربوية والرياضية "جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين تجمعهم صفة مشتركة يكونون موضوع مشكلة البحث" (1)، واشتمل مجتمع عينة البحث على لاعبي منتخب محافظة كربلاء بالتنس بأعمار (13-15) سنة والبالغ عددهم (18) لاعبا من الذين شاركوا رسميا في البطولات التي يقيمها الاتحاد الفرعي في كربلاء . واختار الباحثون عينة بحثه وبواقع ( 12 لاعبا ) بأسلوب العشوائي البسيط والتي مثلت نسبة قدرها (66,6%) من مجتمع البحث ، وقسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وتم استبعاد ( 6 لاعبين ) افراد التجربة الاستطلاعية لعدة أسباب منها البعد عن مكان التدريب وصعوبة الالتزام بمكان ووقت التدريب والغياب المتكرر عن التدريب .

جدول (2) يبين توزيع أفراد مجتمع وعينة البحث

مجتمع وعينة البحث	مجتمع البحث	عينة البحث	عينة التجربة الاستطلاعية
منتخب محافظة كربلاء بأعمار (13-15)	( 18 ) لاعب	( 12 ) لاعب	( 6 ) لاعبين مستبعدين

### 3 - 3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :-

- 3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات :- استعان الباحثون بالوسائل البحثية الآتية :-
- المراجع و المصادر العربية والأجنبية .
  - الملاحظة المقياس والقياس - الاستبيان .
  - المقابلة الشخصية .
  - اختبارالمستوى المهاري لمهارة الضربة الطائرة .

2- محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط1 ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص185.

### 3 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:- استعان الباحثون بالأجهزة والأدوات الآتية:-

- قاذف كرات (2).
- ساعة توقيت يدوية عدد (3) نوع (Casio) .
- حاسبة يدوية علمية نوع (hb) .
- كاميرا تحليلية نوع ( كاسيو ) ذات سرعة(1600) ت/ثا.
- لابتوب نوع (hb) .
- ملعب تنس قانوني (كاريت).
- سلة كرات عدد (2).
- مضارب عدد (12).
- كرات تنس قانونية نوع (heed) عدد ( 50 ) .
- جدار (خشب)
- شريط قياس معدني .
- شريط لاصق ملون.
- شواخص مطاطية ملونة خاصة بالتنس .

### 3 - 4 اجراءات البحث الميدانية (اجراءات تحديد المتغيرات التابعة).

#### 3- 4 - 1 اجراءات تحديد المستوى المهاري :-

لغرض قياس وتحديد المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية للاعبين محافظة كربلاء بالتنس قام بتصميم اختبار المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية وعرضها على (12) من الخبراء والمختصين بالتنس لبيان صلاحية الاختبار لقياس المستوى المهاري للاعبين وبعد جمع الاستمارات وتحليل اراء الخبراء والمختصين ومعالجتها احصائيا باستخدام اختبار مربع كاي والتي اظهرت ان قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة البالغة (12) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3,84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) ، وهذا ما يشير الى ان جميع الخبراء ابدوا موافقتهم على صلاحية الاختبار والاستمارة المعنية بقياس المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية .

#### ❖ التجهيزات والادوات :-

1. ملعب تنس قانوني .
2. مضارب تنس قانونية عدد (12) .
3. كرات تنس نوع (heed) عدد(50).
4. قاذف كرات نوع ( ويلسون ) عدد ( 2 ) .
5. شريط لاصق لون (ازرق).
6. اداة قياس (شريط قياس طول 20م).
7. استمارة تسجيل الدرجات
8. مقص .
9. اقلام خط عريض .
10. اقلام رصاص وجاف .
11. كاميرا تصوير حديثة نوع ( كاسيو ) تردد (1600).

12. حاسبة علمية عدد (1).

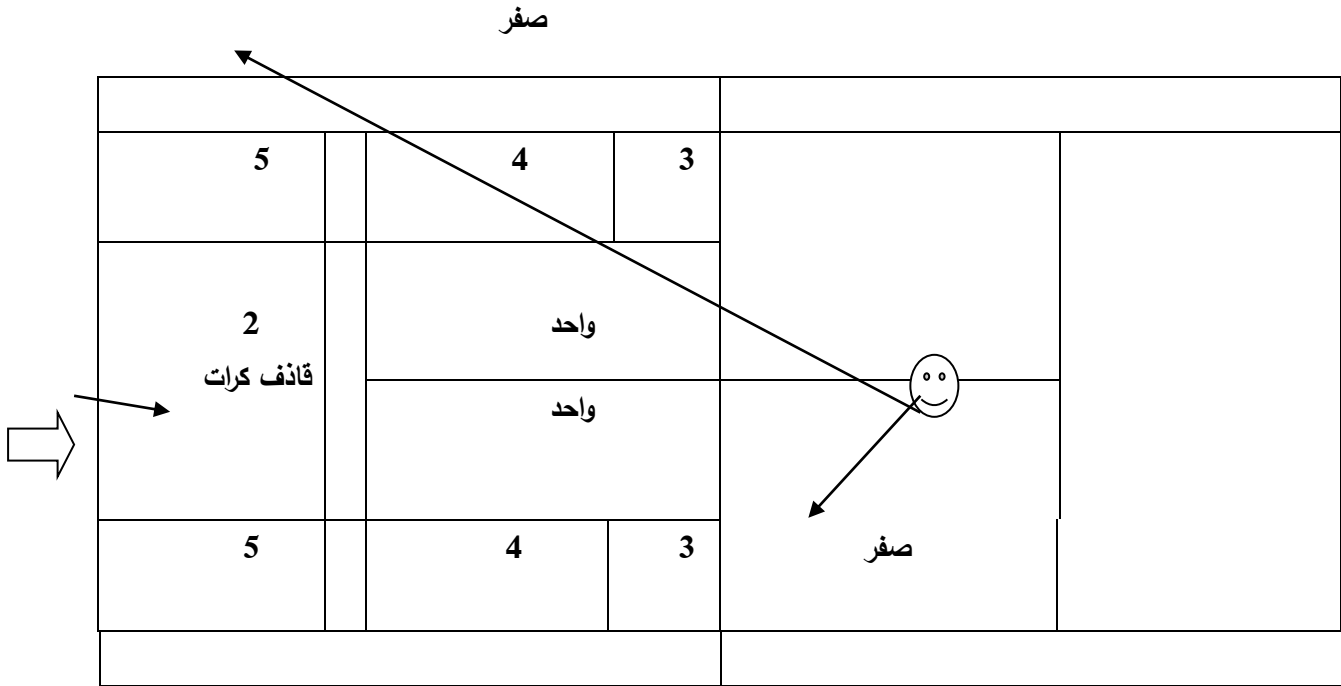
13. شواخص ملونه .

#### ❖ إجراءات الاختبار :-

1. يتم شرح الاختبار للمختبرين بعد ذلك يعطى المختبرون وقتا مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (4) محاولات تجريبية .
2. يقف المختبر في المنطقة المحددة (00) وعلى مسافة من (2،50 - 3 ) متر عن الشبكة وعلى الخط الفاصل لمنطقتي الارسال اليمنى واليسرى .
3. في اللحظة التي يرسل بها قاذف الكرات يستطيع اللاعب التحرك ان كان هذا التحرك ضروريا لإنجاح المحاولة بصورة صحيحة قدر الامكان .
4. عند ضرب الكرة من قبل اللاعب المختبر بحيث يقوم بأرسال الكرة من فوق الشبكة باتجاه المناطق المحددة بالدرجات
5. على اللاعب المختبر اداء الضربة الطائرة (8) مرات (4) منها ضربات طائرة امامية وكذلك (4) ضربات طائرة خلفية .

#### ❖ كيفية احتساب الدرجة وتقويم الاداء :-

1. يعطى للمختبر (1) نقطة في حالة سقوط الكرة في المنطقة (1) المحددة بمسافة العرض (4م) والطول (7,38,5م).
2. يعطى للمختبر (2) نقطة في حالة سقوط الكرة في المنطقة (2) المحددة بمسافة العرض ( 4م) والطول (4,50م) .
3. يعطى للمختبر (3) نقاط في حالة سقوط الكرة في المنطقة (3) المحددة بمسافة العرض ( 2,11,5م) والطول (1,88,5م) .
4. يعطى للمختبر (4) نقاط في حالة سقوط الكرة في المنطقة (4) المحددة بمسافة العرض (2,11,5م) والطول (5,50م) .
5. يعطى للمختبر (5) نقاط في حالة سقوط الكرة في المنطقة (5) المحددة بمسافة العرض (2,11,5م) والطول (4,50م) .
6. الكرة التي تعلق بالشبكة او تخرج خارج حدود الملعب (عدا المنطقة المحددة) لا تعطى أية نقطة وتمنح (صفرا) كما موضح في الشكل (13) ادناه .



شكل (13) يوضح عدم احتساب أي نقطة ومنح (صفر)

7. يتم احتساب زمن الاداء من لحظة خروج الكرة من القاذف حتى ان يمس اللاعب الكرة بالمضرب ، وتم تحديد الزمن لكل ضربة ونقوم بجمع الازمان ونأخذ الوسط الحسابي للزمن . مثال / اللاعب الذي يقوم بضرب الكرات بزمن (15) ثا ومجموع (30) درجة = (2) درجة ولاعب يقوم بضرب الكرات بزمن (20) ثا ومجموع (30) درجة = (1.5) درجة فان اللاعب الذي حصل على (2) درجة المستوى المهاري افضل من اللاعب الذي حصل على (1.5) درجة .
8. مجموع اعلى درجة يحصل عليها اللاعب المختبر هي (40) درجة .
9. تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الكرة .
10. الكرة التي تقع على الخط بين منطقتين تعطى الدرجة للمنطقة الاعلى درجة .
- 3 - 5 التجربة الاستطلاعية:-

### 3- 5 - 1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على مدار يومين ( الجمعة ) الموافق ( 8 / 3 / 2016 ) في تمام الساعة الثالثة عصرا على ( 6 ) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث على ملاعب التنس منتدى شباب الوحدة ، وتم تطبيق اختبار المستوى المهاري في يوم الجمعة للتأكد من ملائمة الوحدات التعليمية و معرفة مدى صلاحية الاختبارات لعينة البحث ومعرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات و معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات وتنفيذها .

### 3 - 5 - 2 التجربة الاستطلاعية الثانية :-

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على مدار يومين ( الجمعة ) الموافق ( 15 / 3 / 2016 ) في تمام الساعة الثالثة عصرا على ( 6 ) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث على ملاعب التنس منتدى شباب الوحدة ، وتم اختيار المكان المناسب لقاذف الكرات وتحديد مكان الكاميرا وقوف اللاعبين داخل منطقة الارسال وكذلك مكان وقوف فريق العمل لتسجيل وتفرغ البيانات في اماكن تتيح لهم رؤيا واضحة لاختبار المستوى المهاري في يوم الجمعة .

### 3 - 6 اعداد تمرينات خاصة :-

بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية عد الباحثون مفردات التمرينات الخاصة في مجال التعلم الحركي وذلك لغرض أعداد وتهيئة مفردات المنهج بالصورة النهائية . إذ تضمن مفردات الوحدة التعليمية والذي مدته شهرين ونصف أي بلغ العدد الكلي للوحدات (30) وحدة تعليمية وعدد وحداته التعليمية في الأسبوع هي (3) وحدات وزمن الوحدة التعليمية الواحدة هو (90) دقيقة فضلا عن مدى ملامته للفئة العمرية لعينة البحث و كما موضح في الملحق ( ) حيث بدأ بعرض أفلام توضيحية عن طريق العرض البطيء لنماذج من اللاعبين المحترفين الذين يمتازون بأداء حركي خاص بهذه الضربة ، إذ تم مشاهدة حركة القدمين والجذع والذراعين وتوافقهما مع العين بما يتناسب و مسار الكرة من حيث ارتفاعها او انخفاضها من مستوى الجذع ، لاستقبالها بصورة صحيحة وبما يخدم المسار الحركي وتنفيذ الواجب الحركي بأداء ومستوى مهاري عالي وسريع. إذ عد الباحثون تمارين متنوعة للضربة الطائرة الامامية والخلفية للمجموعة التجريبية مستعينا بكراس الاتحاد الدولي (تطبيقات وتمارين التنس) وتمارين معدة من قبل الباحثون (تمارين على الجدار وتمارين للضربة الطائرة تخدم الواجب الحركي وبما يلائم الفئة العمرية) وكل ذلك يصب في خدمة الضربة الطائرة الامامية والخلفية بالشكل الامثل . اما ما يخص المجموعة الضابطة فقد تدربت على منهج معد من قبل مدرب الاتحاد الفرعي في كربلاء وعلى ملاعب منتدى شباب الوحدة وبنفس مدة الوحدة التعليمية البالغة (90) د.

### 3 - 7 التجربة الاساسية :-

### 3 - 7 - 1 القياس القبلي :-

قام الباحثون بتنفيذ الاختبارات القبلية على افراد عينة بحثة من المجموعتين في يوم السبت الموافق (2016/4/2) وعلى ملاعب منتدى شباب الوحدة / حي الحسين / محافظة كربلاء ، والتي تضمنت تطبيق اختبار المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية على أفراد المجموعة التجريبية بعدها قام بايجاد التكافؤ بين افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وكما مبين ضمن الجدول (4).

جدول (4) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبيتين بالقياسات والمتغيرات قيد الدراسة

الدالة الإحصائية	قيمة مان وتني المحسوبة	المجموعة الثانية التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات والمتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
غير معنوي	14.500	0.069	0.555	0.110	0.610	المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية
غير معنوي	17.150	0.097	0.555	0.138	0.610	المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية
غير معنوي	15.500	0.069	0.555	0.083	0.610	المستوى المهاري للضربة الطائرة الخلفية

### 3 - 7 - 2 تنفيذ تمارين خاصة :-

عمل الباحثون على إعداد تمارين تعليمية\* لتطوير متغيرات البحث ( قيد الدراسة) للمجموعة التجريبية كما موضح في الملحق (1) .

بما يناسب الفئة العمرية قيد الدراسة و طبيعة المهارة المدروسة معتمدا في ذلك على تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة وبمساعدة المشرفين واستشاراتهم العلمية إضافة إلى خبرة الباحثون التي اكتسبها من خلال ممارسته للعبة التنس كونه مدرب حاصل على شهادة دولية وكذلك من دراسته وقد امتاز تمارين خاصة بالاتي:-

- 1- تم البدء بتنفيذ التمارين المدرجة ضمن تمارين خاصة يوم الاحد الموافق 2016/4/3.
- 2- استمر تنفيذ التمارين المدرجة ضمن تمارين خاصة لمدة (10 أسبوع) .
- 3- عدد الوحدات التعليمية (3 وحدات تعليمية) أسبوعياً .
- 4- العدد الكلي للوحدات التعليمية (30 وحدة تعليمية) .
- 5- أيام تنفيذ تمارين خاصة : الاحد ، الثلاثاء ، الخميس .
- 6- زمن الوحدات التعليمية بأقسامها الثلاثة بحسب أهداف ومتطلبات كل منها، كانت (90د) .
- 7- كان تمارين خاصة متساويا لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث استخدمت المجموعة الضابطة منهاج الاتحاد الفرعي اما المجموعة التجريبية استخدمت تمارين خاصة المعد من قبل الباحثون .
- 8- تابع الباحثون تنفيذ التمارين المعدة ضمن تمارين خاصة على المجموعتين الضابطة والتجريبية بنفس الوقت .
- 9- انتهى تطبيق تنفيذ التمارين المعدة في تمارين خاصة بتاريخ 2016/6/9.

### 3 - 7 - 3 القياس البعدي :-

بعد اكمال مفردات تمارين خاصة والتي اشتملت (30) وحدة تعليمية التي تضمنت على تمارين للمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية و الخلفية بالتنس للاعبين منتخب كربلاء (13 - 15) سنه ، اجري الباحثون الاختبارات البعدية في يوم الجمعة الموافق (2016/6/10) على ملاعب منتدى شباب الوحدة / حي الحسين / محافظة كربلاء وينفس الظروف والامكانيات المستخدمة في الاختبارات القبلية .

### 3 - 8 الوسائل الاحصائية :-

لجأ الباحثون إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية ، واستعان بنظام المعالجة الإحصائية (spss) ، وبما يأتي:

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف الربيعي
- معامل ارتباط الرتب ( سبيرمان )
- اختبار ولكوكسن لعينتين متناظرتين متساويتين بالعدد

\* ملحق (1) .

• اختبار مان وتني للعينات المستقلة

#### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحثون من خلال إجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ التمرينات المعدة في تمرينات خاصة وإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث ( المجموعتين التجريبية والضابطة) ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائياً للوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق أهداف وفروض البحث.

#### 4 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات للمتغيرات المدروسة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ومناقشتها :-

#### 4 - 1 - 1 عرض وتحليل نتائج فرق الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات المحسوبة لا أفراد المجموعة الضابطة ومناقشتها :-

بغية التعرف على دلالة الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيري سرعة الاستجابة الحركية والمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية لأفراد المجموعة الضابطة قام الباحثون باستخدام اختبار ولكوكسن لعينة واحدة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والوقوف على حقيقة الفرق في المتغيرات البحثية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية والجدول (5) .

#### جدول (5)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات المدروسة للمجموعة (الضابطة)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة z المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	0.027	2.207-	0.083	0.860	0.110	0.610	د	المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية
معنوي	0.027	2.207-	0.111	0.888	0.138	0.610	د	المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية
معنوي	0.027	2.207-	0.097	0.888	0.083	0.610	د	المستوى المهاري للضربة الطائرة الخلفية

تحت مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة(6)

يبين الجدول ( 5 ) قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة ( الضابطة)اذ بلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية للاختبار القبلي (0.610) وبانحراف ربيعي (0.110) وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية للاختبار البعدي (0.860) وبانحراف ربيعي (0.083) وبلغت قيمة (Z) المحسوبة (-2.207) ، وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية للاختبار القبلي (0.610) وبانحراف ربيعي (0.138) وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية للاختبار البعدي (0.888) وبانحراف ربيعي (0.111) وبلغت قيمة (Z) المحسوبة (-2.207) ، وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الخلفية للاختبار القبلي (0.610) وبانحراف ربيعي (0.083) وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الخلفية

للاختبار البعدي (0.888) وياحراف معياري (0.097) وبلغت قيمة (Z) المحسوبة (-2.207) ، وعند مقارنة قيم (Z) المحسوبة لجميع المتغيرات المدروسة مع قيمة ( Z ) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) والبالغة (10) وهي اقل من القيم المحسوبة للاختبار (Z) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات ( ) والمستوى المهاري للضربة الامامية والخلفية / والمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية / والمستوى المهاري للضربة الخلفية ) ....

اذ اظهرت النتائج بان قيم الوسيط لمتغيرات المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية وكذلك المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والمستوى المهاري للضربة الطائرة الخلفية كانت اكبر في الاختبار البعدي عن القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي ، وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة اذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

## ـ المناقشة :-

### ـ المستوى المهاري :-

من خلال العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثون للمستوى المهاري ظهر أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ، مما يدل على حدوث تطور لهذا المتغير بعد التجربة الرئيسية ويعود سبب ذلك الى فاعلية التمرينات التي وضعها المدرب لمهارة الضربة الطائرة الامامية والخلفية والذي حقق هدفه في التأثير المعنوي والتي تم استخدامها بشكل متدرج من السهل الى الاصعب وكذلك قام بشرح وعرض المهارة بصورة مبسطة امام اللاعبين بالمضرب بدون كرة ومن ثم عرض التسلسل الحركي للمهارة مع الكرة و التأكيد على مد الذراع بحيث تكون رسخ اليد ثابتة وقام المدرب بشرح وعرض المسكة الخاصة بمهارة الضربة الطائرة وافساح المجال للاعبين بتطبيق التمارين مع تصحيح الاخطاء واعطاء تغذية راجعه متزامنة بدون كرات ومن ثم تطبيق التمارين مع الكرة بحيث يقوم المدرب بتغذية اللاعبين بكرات بطيئة ومن ثم يقوم بزيادة سرعة الكرات تدريجيا وبما يناسب قابلية اللاعبين وهذا ما اكد عليه (ايلين وديع فرج)" ان عملية التدريب المتقن في قذف الكرات يجب ان تكون عاملا مهما للنجاح في اي تمرين ويجب ان يراعي المدرب ليس فقط سرعة الكرة المقذوفة ، وارتفاعها ، وبعدها ، واتجاهها ، ولكن أيضا الفترة الزمنية للكرة المقذوفة ومناسبتها لعمر اللاعب ومستوى قدرته عند التخطيط للمران وكذلك فان الوصف الدقيق لكل مهارة يعطي للمتعلم فكرة عن المبادئ الخاصة بالحركة او الضربة"<sup>(1)</sup>. وهدف هذه الخطوات التعليمية كلها هو محاولة توصيل المتعلم إلى حالة مشابهة لحالة اللعب الحقيقية قدر الإمكان وهذا ما يهدف إليه المدرس والمدرّب لغرض توصيل المتعلم إلى السيطرة الحركية ورسم البرنامج الحركي في مخيلته قبل حدوثه . وهذا بدوره سوف يساعد المتعلم في اتخاذ قرار تنفيذ الحركة بدقة وسرعة. وهذا ما أكده ( Magill1998)<sup>(2)</sup> حين قال أن تنوع خبرات التمرين وتنظيمها والتنوع في الحركة سوف يزيد من الخبرة التعليمية ويزيد من مقدرة المتعلم على أداء المهارة بشكل افضل ، مما أدى الى الاكتساب الجيد للمهارة وبالتالي تطور المستوى المهاري والتحكم لدى المتعلم وبالتالي فان تنوع التمارين جاء ايجابيا اذ زاد واعطى المتعلم خبرة وتحكم وسيطرة وهذا هدف يرغب فيه كل مدرب ومدرس .

<sup>1</sup> - ايلين وديع فرج : مصدر سبق ذكره ، 2007 ، ص 223 .

<sup>2</sup> - Magill , A . Richard : Motor Learning and Applications , Mc Graw -Hill, Boston, 1998,p262.



4 - 1 - 2 عرض وتحليل نتائج فرق الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات المدروسة لأفراد المجموعة التجريبية ومناقشتها :-

بغية التعرف على دلالة الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيري سرعة الاستجابة الحركية والمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية لأفراد المجموعة التجريبية قام الباحثون باستخدام اختبار ولكوكسن لعينة واحدة كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض والوقوف على حقيقة الفرق في المتغيرات البحثية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية والجدول ( 6 ) .

جدول (6)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات

المدروسة للمجموعة (التجريبية)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة z المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	0.027	2.214-	0.097	1.333	0.069	0.555	درجة	المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية
معنوي	0.028	2.201-	0.180	1.499	0.097	0.555	درجة	المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية
معنوي	0.023	2.271-	0.166	1.277	0.069	0.555	درجة	المستوى المهاري للضربة الطائرة الخلفية

تحت مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة(6)

يبين الجدول ( 6 ) قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة ( التجريبية ) المستوى المهارة للضربة الطائرة الامامية والخلفية ، وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية للاختبار القبلي (0.555) وبانحراف ربيعي (0.069) وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية للاختبار البعدي (1.333) وبانحراف ربيعي (0.097) وبلغت قيمة (Z) المحسوبة (-2.214) ، وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية للاختبار القبلي (0.555) وبانحراف ربيعي (0.097) وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية للاختبار البعدي (1.499) وبانحراف ربيعي (0.180) وبلغت قيمة (Z) المحسوبة (-2.201) ، وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الخلفية للاختبار القبلي (0.555) وبانحراف ربيعي (0.069) وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الخلفية للاختبار البعدي (1.277) وبانحراف معياري (0.166) وبلغت قيمة (Z) المحسوبة (-2.271) ، وعند مقارنة قيم (Z) المحسوبة لجميع المتغيرات المدروسة مع قيمة ( Z ) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) وبالغلة ( 10 ) وهي اقل من القيم المحسوبة لاختبار (Z) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات (المستوى المهاري للضربة الامامية والخلفية / والمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية / والمستوى المهاري للضربة الطائرة الخلفية ) ....

وكذلك اظهرت النتائج بان قيم الوسيط لمتغيرات المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية وكذلك المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والمستوى المهاري للضربة الطائرة الخلفية كانت اكبر في الاختبار البعدي عن القبلي ،

وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي ، وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة اذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

المناقشة :-

المستوى المهاري :-

يعزو الباحثون معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الى استخدام التمارين المساعدة التي من شأنها تحسين الاداء الفني لان التمارين المستخدمة التي قام بأعدادها الباحثون تعد وسيلة تعليمية مهمة وذات تأثير فعال في اكتساب عمليه تعلم المهارات الاساس ومنها مهارة الضربة الطائرة الامامية والخلفية في التنس لاستخدامه :-

اولا / جدار الصد (الحائط) :-

للحائط الخشبي والتمارين التي طبقها على هذه الحائط ساهمت بشكل ايجابي لان عملية التكرار والممارسة على تبادل الكرات مع اللاعب نفسة او مع الزميل اعطته ثقة كافية للوصول الى الثقة بالنفس والنجاح والاتقان لأداء هذه المهارة مع مراعاة تصحيح الاخطاء للمسارات الحركية لأداء الضربة الطائرة سواء الامامية او الخلفية لان التكرار الخاطى يؤدي الى نتائج سلبية وهنا تأتي خبرة المدرب في التدرج في شرح التفاصيل الدقيقة لأجزاء المهارة بشكل مبسط عن طريق الصور او الرجوع الى جهاز الحاسوب لعرض المهارة بشكل بطيء ورفع الهمم لعدم الشعور بالملل عن طريق الالعاب الترويحية بين اللاعبين وفهم كيفية تأدية التمارين الخاصة بالمهارة تحت مختلف الظروف المختلفة وهذا يتفق مع راي (محمد حسن علاوي) " ترتبط عملية التكرار ظهور بعض الاخطاء في المادة المتعلمة مما يجدر بنا سرعة إصلاح تلك الاخطاء الحادثة لضمان سرعة التعلم والاكتساب ويعزى في كثير من الاحيان ظهور الاخطاء في عملية تكرار اداء المهارات الحركية الى سوء فهم الفرد لهدف الحركة او التصور الخاطى او الى الخوف وعدم الثقة . او التعب والملل ، ولذا يجب على المربي الاسراع في إصلاح الاخطاء اول بأول بإيضاح الخطأ وتوجيه الانتباه إليه عقب الاداء مباشرة ، والبدء بإصلاح الاخطاء الاساسية والتركيز عليها ثم الانتقال بعد ذلك للأخطاء الفرعية او الجزئية . ويجب ان تتميز عمليات التكرار بالنسبة للمهارات الحركية التي تهدف لمحاولة إتقان الفرد لما تعلمه واكتسبه على الخطوات التالية لتكرار المهارة الحركية ( تحت الظروف المبسطة الثابتة / مع الزيادة التدريجية في السرعة / تحت ظرف تتميز بالصعوبة / وضع المنافسات / تغيير العوامل الخارجية )<sup>(1)</sup> ، واستخدامه لتمرين تتناسب مع نوع المهارة وهي الضربة الطائرة الامامية والخلفية

ثانيا / قاذف الكرات :-

لقاذف الكرات دور كبير في عملية التحسن في المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية لكون الجهاز اعطى تكرارات ثابتة نسبيا مما ادى الى ترسيخ وفهم وادراك مسبق للمسار الحركي للكرة من خلال تحديد زاوية ثابتة لانطلاق الكرة من القاذف وكذلك سرعة الكرة ثابتة ومن ثم التدريب في السرعة للكرة شيئا فشيئا وان التنوع في السرعة والمسارات للكرة والتحريك والثبات للاعبين يعطي صورة وانطباعات كثيرة تسهم في اتقان اللاعب للمهارة الحركية وكذلك وضع اللاعب في مواقف تتدرج في الصعوبة ادى كل ذلك الى تطور في المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية .

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ط1 ، 1997 ، ص202 - 203 .

### ثالثاً / اجهزت العرض البصرية الالكترونية والمعلومات اللفظية :-

ان لأجهزة العرض المرئية وطريقة الشرح بالحركات الجسمية والتي تكون لجميع الاتجاهات الامامية والخلفية والجانبية وتحريك اللاعبين الى اماكن مختلفة حولك لمشاهدة التقنيات المستخدمة للأداء لتكون لديهم تشكيلة واسعة من الضربات عند عرض المهارة ودمجها مع العرض الالكتروني وكذلك الى المعلومات اللفظية المتزامنة قبل واثناء وبعد تنفيذ المهارة اعطى للاعب افاق واسعة اذ ان اقتران المعلومات اللفظية مع عرض الحركات الجسمية وعمليات العرض الالكترونية ساعدة في ترجمة هذه المعلومات الى صورة مرئية وان يتذكر المسار الصحيح للمهارة اثناء التمرين عليها مما ادى الى تطور كبير و الارتقاء بالمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية وهذا يتفق مع رأي (ايلين وديع فرج) " من المهم اضافة عرض الى الشرح التقني للمهارة حتى يكون اكثر فعالية في احداث صورة مرئية مباشرة للمتعلم تكون منظمة لعدد كبير من الحركات المتتالية او المسلسلة التي تشمل عليها المهارة الفنية للمتعلم . وبذلك يشعر اللاعب براحة بالنسبة للمهمة العقلية الصعبة في ترجمة الكلمات اللفظية المشروحة له الى صورة مرئية"<sup>(1)</sup> .

كما ان الباحثون قام بأخذ تمرينات معدة من قبل الاتحاد الدولي وتعديلها لكي تضاف الى الوحدات التعليمية ونظمت ويوبت تلك الوحدات من حيث الزمن المخصص لها من خلال استمرارية ادائها ونوعية المهام والواجبات المتنوعة المصاحبة للأداء كما ان لاستراتيجية التعلم بهذه الطريقة جاء منسجماً والزيادة التدريجية لمجموع المحاولات واستخدام المواقف المتغيرة.

### 4 - 1 - 3 عرض وتحليل نتائج فرق الاختبارات البعدية للمتغيرات المدروسة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة ) ومناقشتها .

#### جدول (7)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي و مان وتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة لمجموعتي البحث

ت	المتغيرات البدنية	المجموعة	الوسيط	الانحراف الربيعي	قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
1	المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية	ض	0.860	0.083	0.500	0.005	معنوية
		ت	1.333	0.097			
2	المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية	ض	0.888	0.111	5.000	0.34	معنوية
		ت	1.499	0.180			
3	المستوى المهاري للضربة الطائرة الخلفية	ض	0.888	0.097	1.000	0.006	معنوية
		ت	1.277	0.166			

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11)

يبين الجدول ( 7 ) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات المدروسة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية ، وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية للمجموعة الضابطة (0.860) وبانحراف ربيعي (0.083) وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية للمجموعة التجريبية (1.333) وبانحراف ربيعي (0.097)

<sup>1</sup> - ايلين وديع فرج : مصدر سبق ذكره ، 2007 ، ص181.

وبلغت قيمة مان وتني المحسوبة للمجموعتين (0.500) ، وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية للمجموع الضابطة (0.888) وبانحراف ربيعي (0.111) وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية للمجموع التجريبية (1.499) وبانحراف ربيعي (0.180) وبلغت قيمة مان وتني للمجموعتين (5.000) ، وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للضربة الطائرة الخلفية للمجموعة الضابطة (0.888) وبانحراف ربيعي (0.097) وبلغ الوسيط للمستوى المهاري للمجموعة التجريبية (1.277) وبانحراف ربيعي (0.166) وبلغت قيمة مان وتني للمجموعتين (1.000) ،

في حين أظهرت النتائج بان قيم الوسيط لمتغير المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية كانت اكبر في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة ، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين .

- المناقشة :-

- المستوى المهاري :-

يعزو الباحثون الفروق المعنوية من مهارة الضربة الطائرة الامامية والخلفية ولصالح المجموعة التجريبية الى فاعلية الجهاز المعد من قبل الباحثون وكذلك قاذف الكرات والتمارين التي اعدت لهذا الغرض ، والتمارين التي اعدتها الباحثون والوسائل المساعدة المتمثلة باللوح الخشبي والتي بدورها تزيد من تمكن افراد العينة من تطوير المستوى المهاري فضلا الى المنهج الذي اتبعته المجموعة التجريبية والذي احتوى على تمارين معدة من قبل الباحثون وهي تمارين تم تنظيمها بما يخدم الفئة العمرية والعمر التدريبي للاعبين علما انها تمارين كراس الاتحاد الدولي بالتنس ولما تمتاز من التدرج في الخطوات التعليمية التي تعد الاساسية بلعبة التنس .

وان هذا التطوير للمجموعة التجريبية بفعل تطبيق تمارين منسجمة ومتدرجة في الصعوبة تعطي للمتعلمين لا دائها ومن خلال نتائج الجدول (7) نجد ان المجموعة التجريبية قد حققت فروقا معنوية في تطوير المستوى المهاري للضربة الطائرة اكثر من المجموعة الضابطة ، فضلا عن التنوع في حالات الاداء وتكراراته فقد زاد من خبرة المتعلمين او اللاعبين واثارة ميولهم على اداء المهارة المطلوبة لتطوير مستوى ادائها وهذا ما أكد عليه (Magill1998) على ان "تنوع خبرات التمرين وتنظيمها والتنوع في الحركة سوف تزيد من اكتساب المتعلم وقدرته على اداء المهارة بشكل افضل". (1)

5 - الاستنتاجات والتوصيات :-

5 - 1 الاستنتاجات :- بناء على نتائج البحث التي تم التوصل لها تمكن الباحثون من تحديد الاستنتاجات الاتية :-

1. تمارين خاصة المعد كان له اثر واضح وفعال في تطوير المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية للاعبين منتخب محافظة كربلاء بالتنس .
2. الجهاز المصمم كان له الاثر الكبير في تطوير المستوى المهاري للضربة الطائرة الامامية والخلفية للاعبين منتخب محافظة كربلاء بالتنس .

3. تمارينات خاصة له الاثر الواضح والكبير في كيفية التقدم اللاعب نحو الشبكة لتأدية مهارة الضربة الطائرة الامامية والخلفية.
  4. الجهاز المصمم اضافة نوع من الاثارة والتشويق وساهم في تعلم مهارة الضربة الطائرة .
  5. ان تمارينات خاصة ساعد على اتقان كل جزء من اجزاء مهارة الضربة الطائرة الامامية والخلفية المدروسة .
  6. الوسائل المساعدة (جهاز قاذف الكرات / حائط الصد / الوسائل المرئية والالكترونية ) التي استخدمها الباحثون ساهمت في تسريع عملية التعلم
  7. ظهور تطور للمستوى المهارى للمجموعة التجريبية لمهارة الضربة الطائرة الامامية والخلفية
- 5- 2 التوصيات :-

1- الاهتمام بتطوير مهارة الضربة الطائرة الامامية و الخلفية بالتنس .

2- ضرورة التنوع في استخدام الوسائل المساعدة وبما يخدم سرعة التطور في التعلم او التدريب .

#### المصادر العربية والاجنبية

- إيلين وديع فرج : الجديد في التنس الطريق الى البطولة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2007.
- سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ط 1 ، عمان ، دار المسرة للنشر والتوزيع، 2000.
- مازن هادي كزار : أثر التدريب العقلي والبدني المهارى في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبى الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2002 .
- محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط 1 ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، 2002.
- Magill . A . Richard : Motor Learning and Applications , Mc Graw –Hill, Boston, 1998.
- Magill.A.R.M : Motor learning concept and application reed, W,M,M,C Brown publishers, USA,1998.

الوحدة التعليمية / الثلاثون الوقت / الرابعة عصرا زمن الوحدة التعليمية / ( 90 د )  
الهدف / تمارين مشابهة للعب لتطوير مهارة الضربة الطائرة .

اقسام الوحدة	المهارات والتمارين والرسوم التوضيحية
القسم التحضيري ) 15د	_ هرولة ( 5 د ) _ تمارينات سويدية ( 5 د ) _ تمارينات احماء خاصة بالتنس ( 5 د )
الادوات	ملعب تنس ، اجهزة من صنع الباحث ، كرات عدد 45 ، سلة كرات ، قاذف كرات ، مضارب تنس عدد ( 6 ) .
القسم الرئيسي	
( 60 د )	1. تمرين اداء ضربة الارسال والتقدم نحو الشبكة . 2. تمرين اداء ضربة الارسال واداء الضربة الامامية والتقدم نحو الشبكة .

<p>3. تمرين اداء ضربة الارسال واداء الضربة الخلفية والتقدم نحو الشبكة .</p> <p>4. تمرين اداء ضربة الارسال واداء الضربة الامامية والخلفية والتقدم نحو الشبكة .</p> <p>5. تمرين لاعبين على لاعب لأجل الضغط على اللاعب الفردي ويبقى اللعب على نفس مساحة الملعب الفردي .</p>	
	القسم الختامي
<p>لعبة ترويحية  (10د)  لعب مباراة على ملعب كامل واللاعب الذي يحرز نقطة من لعبة الضربة الطائرة تحتسب نقطة مضاعفة من (7) نقاط .</p> <p>اداء تمارين تهدئة (cool down)  (5 د)</p>	(15 د)

## تأثير استخدام جهاز الأرجوحة الصغيرة في تعلم مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة للاعبين بأعمار (10-12) سنة

أ.م. د. زينة عبد السلام عبد الرزاق

أ.د. مسلم بدر المياح

### ملخص البحث باللغة العربية

تعتبر مهارة الطلوع بالكب من المهارات الأساسية على جهاز العقلة، والتي ما إن يتعلمها اللاعب حتى تصبح المهارات الأخرى سهلة التعلم. كونها الحاجز الأكثر أولوية في حياة معظم لاعبي الجمناستيك. وتأتي أهمية البحث في إيجاد وسيلة تعليمية تساعد في سرعة تعلم اللاعبين المبتدئين مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة من خلال توفير الأمان للاعب وتخفيف العبء الواقع على المدرب عند قيامه بتعليم المهارة. ويهدف البحث إلى:

1. معرفته تأثير الأرجوحة الصغيرة في تعلم مهارة الطلوع بالكب لدى اللاعبين بأعمار (10-12) سنة للناشئين. اشتملت عينة البحث على (10) لاعبين تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبقاوع (5) لاعبين لكل مجموعة. تعلمت المجموعة التجريبية باستخدام الأداة المساعدة، إما المجموعة الضابطة فتعلمت بطريقة إعادة الحركة مع مساعدة المدرب، بعد تحقق الباحث من تكافؤ المجموعتين. وقد استخدمت الخطوات التعليمية والفنية في تعليم المهارة للمجموعتين والذي استغرق تنفيذها (10) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية أسبوعياً، زمن كل منها (35) دقيقة. وقد تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للعينات المتساوية والغير مرتبطة، كما استخدم الباحث معامل مستوى التطور (f). وكانت أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان:
1. وجود فروق دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية في سرعة تعلم مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة مرتبطة بمستوى الأداء الأفضل.
2. إن جهاز الأرجوحة الصغيرة قد اختصرت العملية التعليمية وحسنت من الأداء الفني للمهارة وخلال فترة (10) أسابيع. وأوصى الباحثان بتعميم استخدام الأرجوحة الصغيرة على المؤسسات التي تمارس فيها رياضة الجمناستيك.

Impact of small swing device to learn (caep exercise) on a horizontal bar for players ages (10-12 years)

Muslim Badr Mayah Ph.D. Prof  
Zenh Abdul Salam Abdul Razak Ph.D. Prof Assist  
Baghdad University / College of Physical Education and Sport Science

### Abstract

It is considered basic skills on the horizontal bar, which is to learn to become the player other skills are easy to learn. Being the most priority of the barrier in the lives of most Gymnastics players.

The importance of research in finding a way to help instruction at the speed of learning (caep exercises) skill of novice players on the horizontal bar through the safety of player to provide and ease the burden on the coach when his teaching skill.

The research aims to:

1. Find out the impact of small swing in learning (caep exercsis) skill of the player's ages (10-12 years) for juniors.

The research sample included on the (10) players have been distributed to the experimental and control of (5) players per group. I learned the experimental group using the utility, either way I learned the control group re-movement with the help of the coach, after a check of equal researcher groups.

Has used educational and technical steps in the skill sets of the teaching and the implementation took 10 weeks of (3) educational units a week, the time of each of them (35) minutes, it has been processing the data statistically using the arithmetic mean, standard deviation, t-test and equal unrelated samples, as the researcher used the level of development labs.

The main conclusions reached by the researchers:

1. There are significant differences in favor of the experimental group at the speed of learning a skill on the horizontal bar linked to the performance level of the best.  
2. The device small hammock has shortened the learning process and improved the technical performance of the skill and during the period of 10 weeks.

The researchers recommended that circulate the use of small hammock on the institutions in which Gymnastics exercise.

### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن المستوى المتطور الذي شهدته رياضة الجمناستك وخاصة في السنوات الأخيرة والذي تمثل في انخفاض سن إبطال الجمناستك على المستوى العالمي ، لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء نتيجة التخطيط المستمر من المدربين واستخدام الأساليب العلمية المبتكرة في التعلم والتدريب إضافة لما شهده العالم في الآونة الأخيرة من تطور في الأجهزة الجمناستيكية المختلفة والذي كان له الأثر الواضح في تطور الانجاز وتعقيده حيث تقدم مستوى الانجاز في هذه



الرياضة تقدما كبيرا وصل إلى حد الإعجاز ، الأمر الذي اوجب إضافة أسس جديدة في التعلم والتدريب وفقا لأحدث الأساليب العلمية والتقنية التي توصل إليها العالم من اجل اختزال الزمن للحاق بالمستوى الدولي .  
وتعد الأجهزة والوسائل المساعدة واحده من أهم العوامل التي تحقق ذلك في الجمناستك كونها من العناصر المعجلة في عملية التعلم إذا استخدمت بشكل جيد فضلا عن أنها تبسط عملية التعلم وتسهل من أداء الحركات إضافة إلى إن لها دورا مهما وأساسيا في عملية التعليم لغرض تحسين الناحية المهارية ، حيث يعد الاقتراب من شكل الأداء وطريقته واجبا أساسيا لعملية التعلم .

وجهاز العقلة هو احد أجهزة الرجال الستة بالجمناستك الفني والذي تقيم السلسلة الحركية عليه من (10) عشره درجة مثل بقية الأجهزة الأخرى .

ومهارة الكب على هذا الجهاز تعد الحاجز الأكثر أولوية في حياة معظم لاعبي الجمناستك . وهي واحدة من اول المهارات التي يتحرك بها جسم اللاعب إلى الأعلى خلاف لبعض متطلبات العمل الحقيقي والتدريب ، فحتى وان كان اللاعب موهوبا فانه غير قادر على تعلم مهارة الكب من اول محاوله له ( 15 : 4 ) . ويعد تعلم مهارة الكب مفتاحا لتعلم المهارات الأخرى على هذا الجهاز ، كونها حركة أساس ما إن يتعلمها اللاعب حتى تصبح باقي المهارات سهله التعلم .

وتكمن أهمية البحث في إيجاد وسيلة تساعد في سرعة تعليم اللاعبين المبتدئين مهارة الطلوع بالكب من خلال توفير الأمان للاعب والاقتصاد بجهد المدرب وتخفيف العبء الواقع عليه ، مما يوفر له فرصة جيدة لمتابعة اللاعب ومساعدته على تصحيح أوضاع جسمه خلال الأداء .

## 1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثان العملية والنظرية في مجال رياضة الجمناستك ، ومتابعتهما للتعلم الحاصل لهذا المهارات الجمناستيكية على المستوى العالمي والإقليمي والمحلي ، لاحظا وجود مشكلة تتجلى في طول الفترة الزمنية عند تعليم اللاعبين المبتدئين مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة والتي قد تمتد أشهر ، إضافة إلى ندرة قيام اللاعبين لفئة ( 10 - 12 ) سنة المشاركين في البطولات المحلية بأداء هذه المهارة بالرغم من كونها من الحركات الأساس . إضافة لما تشكله من عبء على المدرب وذلك من خلال قيامه بمساعدة اللاعبين أثناء تعليمهم المهارة . مما حدا بالباحثين إلى التفكير بمحاولة استخدام وسيلة تعليمية أطلق عليها الأرجوحة الصغيرة لغرض المساعدة في تعليم المهارة قيد الدراسة في مرحلة سنية مبكرة لان من أهم المقومات التي تسهم في تسريع تعليم اللاعبين المبتدئين لمهارات الجمناستك كما يراها الباحثان هو شعورهم بالأمان وإحساسهم بالثقة في أنفسهم أثناء قيامهم بأدائهم المهارات التي يتعلمونها بصورة متكررة وموجهة .

## 1-3 أهداف البحث -: يهدف البحث إلى :

1- معرفة تأثير استخدام الأرجوحة الصغيرة في تعلم مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة للاعبين للناشئين بأعمار ( 10 - 12 ) سنة .

## 1-4 فروض البحث

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم مهارة الطلوع بالكب ولصالح المجموعة التجريبية

## 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: (10) لاعبين بعمر (10-12) سنة وفي المركز التدريبي للجمناستك في اليمن .

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2016/ 5/10 ولغاية 2016/7/ 28 .

1-5-3 المجال المكاني: المركز التدريبي التابع للاتحاد اليمني للجمناستك فرع محافظة الحديدة.

## 2 - الدراسات النظرية

### 2-1 معنى التعلم

إن التعلم من الناحية العملية عبارة عن عملية فرضية ، بمعنى إنها لم تلاحظ بأية حال ملاحظة مباشرة وإنما يستدل عليها من خلال آثارها ونتائجها . ويستدل على حدوث التعلم من التغيرات الحادثة في السلوك ( الأداء ) نتيجة وجود الفرد في موقف تعليمي معين . إن هذه التغيرات يمكن الاستدلال عليها عن طريق ملاحظتها أو قياسها بطريقة معينة من طرق القياس . ( 18 : 109 )

بمعنى إنها تكوينات يفترض الباحثان وجودها ويبرهن على هذا الوجود من عدمه من النتائج أو الآثار المترتبة على هذه العملية والتي تقبل الملاحظة المباشرة .

والتعلم هو عبارة عن تغير في السلوك (الأداء) نتيجة الممارسة لأنه ثمة تغيرات في الأداء تخضع لعوامل أخرى مثل النضج والذي هو ظهور قدرات معينة لدى الفرد دون اثر للتعلم أو المران أو التدريب . ومن اجل إن يكون التغير في الأداء (السلوك) تعلماً لابد من قيام الفرد بممارسة نشاط معين كون التعلم هو تغير في الأداء يرتبط بالممارسة ولا يمكن تفسيره على أساس عوامل التعب أو أخطاء القياس (1: 20) .

### 2-1-1 تعلم المهارات في الجمناستك

يشير ماينل نقلا عن عبد علي نصيف (1980) بأنه " لابد إن نفرق بين تعلم المعارف وتعلم الحركات والمهارات سواء كانت هذه المهارات حرفية أو رياضية ، فتعلم المعارف ينتهي بالمعرفة والاستيعاب عن طريق الدراسة ولكن تعلم المهارات يتعدى ذلك إلى المقدرة العملية على الممارسة والأداء . ( 8 : 10 )

ويذكر محمد عثمان (1987) بان عملية التعلم الحركي تحدث نتيجة التغيرات التي تظهر في السلوك الحركي والتي تنتج أساساً من عملية الممارسة الفعلية (العملية + التكرار) . ( 10 : 124 )

وان الإتقان التام للمهارات الحركية بالجمناستك تمثل الهدف النهائي لعملية التعلم الحركي الذي يتأسس عليه الوصول بمستوى اللاعب لأعلى المستويات العالمية ، لأنه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب من تحسن وتطور ومهما اتصف من سمات خلقية وإرادية فإنه لا ولن يحقق النتائج المرجوة مالم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية التي تتمثل في حركات الجمناستك على مختلف الأجهزة .

ويؤكد شحاتة ( 2003 ) على ان الوصول لإتقان هذه المهارات يتطلب من اللاعب المرور بثلاث مراحل أساسية لايمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منهما في الأخرى وتتأثر بها وتنحصر هذه المراحل : ( 11 : 112 )

1. مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية .

2. مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية .

3. مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية .

إما رمزية الغريب ( 2002 ) فتذكر " إن التقدم في تعلم المهارة الحركية لايسير بنسبة واحدة على طول عملية التعلم بل يبدأ التقدم بطيئاً حتى تأخذ الحركات والعضلات الاتجاه الصحيح في طريق التنظيم المرغوب فيه ثم يعقب ذلك فترة التقدم السريع تليها فترة أخرى من التقدم البطيء حيث يقترب الفرد من الحدود العليا لقدرته أو استعداده . ( 6 :

(348)

## 2-1-2 الوسائل التعليمية (المعينة) على تعلم حركات الجمناستك

تعني الوسائل التعليمية كل ما يستخدمه المعلم من الإمكانيات المتيسرة التي تعمل على نقل المعلومات النظرية والمهارات الحركية إلى المتعلم للوصول إلى الهدف بأقل جهد وأسرع وقت. ( 3 : 144 )  
ويرى الباحثان إن من أهم ما يساعد اللاعب خلال مراحل تعلم الحركة هو استخدام المدرب للوسائل التعليمية المعينة والتي تساهم بدرجة كبيرة في اكتساب اللاعب للأداء الصحيح للحركة وتثبيتها.  
ونقلا عن محمد عثمان ( 1987 ) يرى كل من شنابل وجروسنج بأن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة في العملية التعليمية يؤدي إلى دفع عملية التعلم وتخفيض الفترة الزمنية اللازمة له ( سرعة التعلم ) ( 10 : 152 ) ويضيف ، بأنه على الرغم من تعدد الوسائل التعليمية إلا أن بعض المختصين في مجال التعلم الحركي يتفقون على نوعية الأساليب المتبعة في العملية التعليمية ويجملوها بما يلي :

1. النموذج العملي 2. الشرح الشفوي 3. المساعدة في أداء الحركة

4. استخدام الوسائل البصرية والسمعية والعملية 5. استخدام بعض الأدوات والأجهزة

6. التكرار المنظم 7. استخدام المعلومات النظرية

ويود الباحثان إن ينوها هنا بأن الأساليب المذكورة تستخدم جميعها تقريبا عند تعليم المهارات الحركية في الجمناستك .  
ولكن أهم الأساليب تنحصر في :

1. الوسائل السمعية ( شرح الحركة ) .

2- الوسائل البصرية (عرض الحركة) .

3- الوسائل العملية (أداء الحركة) . ( 7 : 41 )

ومن خلال اطلاع الباحثان على أدبيات التعلم الحركي وجدنا تباينا في وجهات النظر في أفضلية استخدام هذه الوسائل في الموقف التعليمي المعين مرتبط اختيارها طبقا للهدف الرئيس لكل مرحلة وطبقا للخصائص المميزة للمهارة الحركية والفرد الرياضي .

ويتفق الباحثان على أهمية ربط النشاط الحركي للمتعلم مع الشرح والعرض وتجنب الفصل بين الوسائل الثلاثة (السمعية والبصرية والعملية ) لما لها من أهمية في التعلم الحركي منذ البداية " لان استخدام أكثر من حاسة في التعلم الحركي يؤدي إلى تعلم أسرع واثبت " . ( 9 : 9 )

## 2 - 1-3 خصائص التدريب على جهاز العقلة

تقسم الحركات على جهاز العقلة إلى سبع مجاميع حركية وعلى الشكل التالي :

1- مجموعة حركات الكب .

2- الطلوعات واللفات من التعلق .

3- الحركات القريبة من العارضة .

4- الدورانات العظمى .

5- الدورانات العظمى بالقبضة الملفوفة .

6. حركات الطيران.

7. الهبوطات

ويشمل التمرين على جهاز العقلة حركات من المرجحة دون توقف وبأوضاع مختلفة للقبضات ، دورانات عظمى ، حركات قريبة من العارضة ، حركات مع اللف حول المحور الطولي ، حركات طيران ، حركات مرجحة بذراع واحدة ، حركات خطف . ( 2 : 53 )

ويعتبر جهاز العقلة من انساب الأجهزة لتعليم اللاعبين المبتدئين مختلف المهارات الحركية في عملية التدريب لأنه يتميز بالمرجحات دون استعمال حركات القوة مما له تأثير كبير في رفع مستواهم على الأجهزة المختلفة في الجمناستك . ويجب إن تكون هذه الحركات مرتبطة ببعضها بشكل فني يتماشى مع الأصول والقواعد الموضوعية لهذا الغرض وإن تنتهي بخروج طائر ما أمكن ونزول فني متزن . كما إن من مميزات هذا الجهاز انه بحاجة إلى المرونة العالية في المجموعات العضلية للكتفين والفتحين للاعب ، كما يحتاج إلى التوافق العصبي العضلي أثناء التدريب . ( 5 : 237 )

بقي إن نعرف إن عارضة العقلة يجب إن تصنع من الصلب المصقول ومقاييسها كالتالي : ارتفاع العارضة من اعلى البساط " 260 سم " طول العارضة " 240 سم " قطر العارضة " 28 ملم " . المسافة بين كل وتدين موازيين للعارضة 5,50 م . والمسافة بين كل وتدين عموديين على العارضة 4 م . وبين القائم والخط الواصل بين الثباتين العموديين على العارضة 155 سم ، وقطر عمود القائم ( 2 ) بوصة . ( 11 : 234 )

## 2- 1-4 التقويم على جهاز العقلة

طبقا لقواعد القانون الدولي لجمناستك الرجال ، اعلى درجة يحصل عليها اللاعب عند أدائه لتمرينه ( السلسلة ) على هذا الجهاز هي " 20 " درجة ، مثله مثل بقية الأجهزة الأربعة - الأرضية والمقايض والحلق والمتوازي . أما تقويم التمرين عليه فيتم على أساس العوامل التالية :

1. قواعد درجات الصعوبة ( D ) كما في الجدول أدناه :

الصعوبة	A	B	C	D	E	F	G
القيمة	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7

ويجب إن يحتوي التمرين على " 7 " حركات على الأقل .

2. نقاط الربط والتي تتضمن عامل نقاط محسنات الربط والتي تمنح من قبل لجنة " D "

وتمنح هذه النقاط فقط للحركات المعترف بها والمنفذة بتتابع وبدون أخطاء كبيرة .

3. درجات لجنة " E " وهي التي تقوم بتحكيم التمرين من ناحية متطلبات التقنيات للحركات ووضع الجسم " صحة

أوضاع الجسم أثناء الأداء " . حيث تبدأ درجة " E " من ( 10 ) درجات . ( 2 : 29 - 30 ) .

## 2- 1-5 الناحية الفنية لأداء مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة

تعد مهارة الكب من أهم حركات الربط على جهاز العقلة ، حيث تبدأ المهارة من المرجحة الأمامية ويجسم مشدود وبعد اجتياز الوضع العمودي " قاع العقلة " يعمل على ثني الورك قليلا ، وفي نهاية المرجحة الأمامية يعمل على ثني مفصل الورك كثيرا مع مرجحة القدمين نحو العارضة مع بقاء الورك قدر المستطاع للأسفل .

إثناء المرجحة الخلفية ومن وضع التعلق بالكب يمد مفصل الورك عن طريق خطف الرجلين إماما عاليا مع إيقاف مرجحة الرجلين قبل فتح زاوية الورك . وبهذا فان الورك سيكون قريبا من محور الدوران، وتبقى الذراعان ممدودتان مع مد الجذع للأعلى وتدوير مسكه اليدين باتجاه الحركة

### 3 - إجراءات البحث

1-3 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

2-3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث شملت (10) لاعبين الذين يتدربون في المركز التدريبي للجمناستك في محافظة الحديدة ، والذين تراوحت أعمارهم بين (10-12) سنة . وقام الباحثان بتقسيم أفراد عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين وبواقع (5) لاعبين في كل مجموعة، حيث تم تقسيمهم عشوائيا باستخدام طريقة القرعة. فأصبحت المجموعة الأولى " أ " تجريبية والمجموعة الثانية " ب " ضابطة على أساس متوسط درجات المجموعتين وانحرافاتهما في متغيرات العمر والطول والكتلة ومرونة الأكتاف وقوة عضلات البطن. وقد استخدم الباحثان اختبار (ت) لتحديد دلالة الفروق بين المتوسطات للمتغيرات وجدولت البيانات في الجدول (1) .

#### جدول (1)

يوضح اختبار الفروق بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث الخاصة بالتكافؤ

نوع المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت * المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع±	س-	ع±	س-		
العمر بالسنة	0.49	10.4	0.49	10.6	0.63	غير دال
الطول باسم	2.5	135.6	2.3	135.8	0.14	غير دال
كتله بالكغم	0.9	30.9	0.9	30.9	0.28	غير دال
مرونة الأكتاف باسم	1.3	49.4	1.4	49.0	0.45	غير دال
قوة عضلات البطن بالعدد	2.6	23.4	1.9	22.8	0.38	غير دال

\* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى (0.05) وعند درجة حرية (8) = 2.31

يوضح الجدول (1) اختبار الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث الخاصة بالتكافؤ. ويشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات متغيرات العمر والطول والوزن ومرونة الأكتاف وقوة عضلات البطن والذي يعني تكافؤ أفراد العينة. إلى جانب تكافؤهما في درجات مستوى الأداء للمهارة قيد البحث حيث اعتبره الباحثان صفرا كون لم يسبق لأحد من أفراد العينة قد تعلم المهارة . وهو ما اعتبره الباحثان شرطا أساسيا في اختيار العينة.

### 3-3 وسائل جمع البيانات

1- الملاحظة والتجريب.

2- الاختيارات .

3- القياس .

### 3-4 أدوات البحث

- المصادر العربية والأجنبية.
- جهاز الرستاميتير لقياس الوزن والطول .
- جهاز لقياس مرونة الكتفين .
- حبل بطول 5 م وقطر ½ أنج.
- قطعة خشب إبعادها 45 سم طول، 8 سم عرض، 3 سم ارتفاع " سمك " .
- جهاز عقلة بارتفاع 170 سم.
- بسط " مراتب " أسفنجية قياس 5، 1م × 2 م × 10 سم عدد 2 .
- ساعة توقيت الكترونية.
- كربونات المغنسيوم .
- حاسب الكتروني .

### 3-5 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

أجرى الباحثان على عينة البحث الاختبارات التالية :

1. اختبار قياس مرونة الكتفين.
2. اختبار الجلوس من الرقود (من وضع ثني الركبتين). (12 : 48 ، 296 )

### 3-6 جهاز الأرجوحة الصغيرة

نظرا لما تشكله مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة من عبء على المدرب في الخطوات التعليمية لها ، والناجم عن حركة مركز ثقل اللاعب من الأسفل إلى الأعلى " عكس حركة الجاذبية الأرضية " ، مما يجعلها من المهارات التي يصعب على اللاعبين الناشئين تعلمها والتدريب عليها ولتسهيل عمل المدرب وتقليل المخاطر على اللاعب فقد توصل الباحثان إلى فكرة استخدام جهاز تعليمي مساعد من اجل التغلب على هذه العقبة أطلق عليه " الأرجوحة الصغيرة " كون عمله يشبه عمل الأرجوحة .

وتتكون هذه الأرجوحة من حبل بطول 5 م وقطر ½ أنج يثبت في منتصفه قاعدة من الخشب بطول 45 سم وعرض 8 سم وسمك 3 سم مثقوبة من جانبيها بثقبين يسمحان بدخول الحبل فيهما بحرية ، ويبعد كل منهما 3 سم عن كل حافة طولا . وتثبت هذه الأرجوحة من طرفيها في الزاويتين العليا لجهاز العقلة بحيث يكون ارتفاع الخشبة عن مستوى ارتفاع العارضة متناسبا مع المسافة بين رك اللاعب وقدميه أثناء الوقوف عليها من وضع الارتكاز الأمامي على العارضة .

### 3-7 التجربة الاستطلاعية

قبل البدء بالتجربة الميدانية بيومين - 10 / 5 / 2016 أجرى الباحثان تجربة استطلاعية على عينة مكونة من لاعبين لغرض التأكد من صلاحية عمل الأرجوحة ومعالجة الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر أثناء سير التجربة .

### 3-8 خطوات إجراء التجربة الميدانية

فضل الباحثان أن لا يكون تعليم المهارة موضوع البحث لأفراد العينة ( مجموعتي البحث ) في وقت واحد. بل عمل على أن يكون تعليم كل مجموعة في يوم مخالف لتعليم الأخرى وذلك لعدم تعرف العينة الضابطة على خصوصية الجهاز والبرنامج المعد للتجربة الرئيسية. وقد خصصت أيام السبت والاثنين والأربعاء من الأسبوع لتعليم المجموعة التجريبية،

فيما كان يجري تعليم المجموعة الضابطة أيام الأحد والثلاثاء والخميس. بعد إن تم وضع برنامج تعليمي للمجموعتين اعتماداً على الخطوات الفنية المتبعة لتعليم هذه المهارة. وبتاريخ 28 / 7 / 2016 أجرى الباحثان تجربته الميدانية على مجموعتي البحث اللتين كانتا تتعلمان في مكان واحد وبأوقات مختلفة لمدة (12) أسبوعاً اشتملت على (36) ست وثلاثون وحدة تعليمية بواقع (3) وحدات أسبوعياً. حيث كان الزمن المخصص لكل وحدة تعليمية (35) خمس وثلاثون دقيقة تعطى لهم في بداية الوحدة التدريبية التي كانت تسير بشكل اعتيادي وفق المنهاج التدريبي للمركز التدريبي للجمناستك .

جرت الوحدات التعليمية للأسبوعين الأولين من بدأ التجربة بصورة موحدة لمجموعتي البحث " الضابطة والتجريبية " لغرض تعليمهم الخطوات الفنية التعليمية للمهارة. وقد تم فصلهما عن بعض بدءاً من الأسبوع الثالث. فقام الباحثان بإدخال " الأرجوحة الصغيرة " كمتغير تجريبي ضمن الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية فيما استمرت المجموعة الضابطة بعملها بدون استخدام الأرجوحة . بقي إن نعرف أن الوحدات التعليمية لمجموعتي البحث قد جرت بأشراف مدربيهم المعتمدين<sup>1</sup> بينما كان عمل الباحثان مقتصر على متابعة سير عمل التجربة وملاحظة وتسجيل النتائج .

### 3- 9 تقييم الأداء الفني

اقترح الباحثان أن يكون تقييم الأداء الفني للمهارة قيد البحث من " 10 " درجات كونها مهارة واحدة فقط. استعان الباحثان بخمسة حكام احدهما حكم فصل معتمدين لدى الاتحاد اليمني للجمناستك لتقييم الأداء . وحسب ما هو متبع في البطولات المحلية ، حيث يقوم حكم الفصل بشطب اعلي درجة واقل درجة من درجات الحكام الأربعة ، ثم يقوم بجمع الدرجتين الباقيتين ويقسمها على " 2 " لاستخراج درجة اللاعب النهائية .

### 3- 10 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التالية :

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، اختبارات ( ت )

$$\text{معامل مستوى التطور ( f )} = \frac{\text{القيمة الأعلى} - \text{القيمة الأدنى}}{\text{القيمة الأعلى}} \times 100 \text{ ( 13 : 108 )}$$

### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 4-1 عرض وتحليل نتائج تقييم الأداء للمجموعتين

من اجل إعطاء الصورة العلمية الواضحة حول سرعة تعلم مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة من خلال استخدام الأرجوحة الصغيرة ، فقد تم تقييم مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من لجنة الحكام بطريقة المشاهدة في نهاية الأسبوع العاشر وكما هو موضح في الجدول (2)

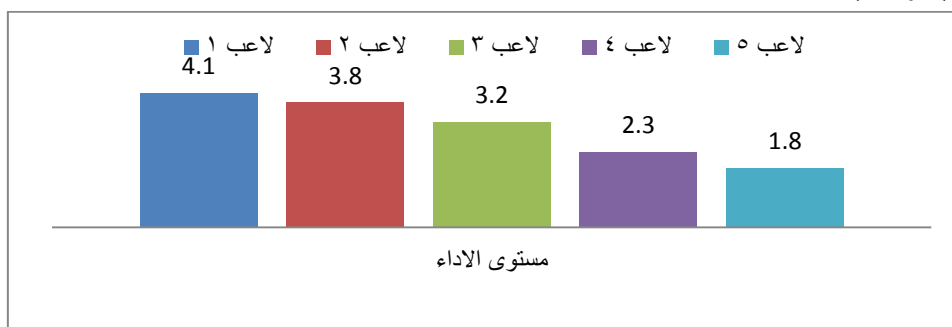
## جدول (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لتقييم الأداء الفني ومستوى التطور لعينة البحث

المجاميع	س-	ع±	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	مستوى التطور
التجريبية	3.08	0.69	6.51	معنوي	% 47
الضابطة	1.62	0.42			

قيمة ت الجدولية تحت مستوى 0.05 وعند درجة حرية (8) = 2.31

يتضح من الجدول (2) أن الوسط الحسابي لنتائج تقييم مستوى الأداء الفني لكل من المجموعة التجريبية والضابطة هو ( 3.08 ، 1.62 ) على التوالي ، وبانحراف معياري قدره ( 0.69 ، 0.42 ) على التوالي أيضا . فيما بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 6.51 ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) عند درجة حرية (8) وبنسبة خطأ تساوي ( 0.05) مما يدل على ان الفرق معنوي بين نتائج المجموعتين وتبين الإشكال البيانية (1) و (2) نتائج تقويم مستوى الأداء من لجنة الحكام والذي حصل عليها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

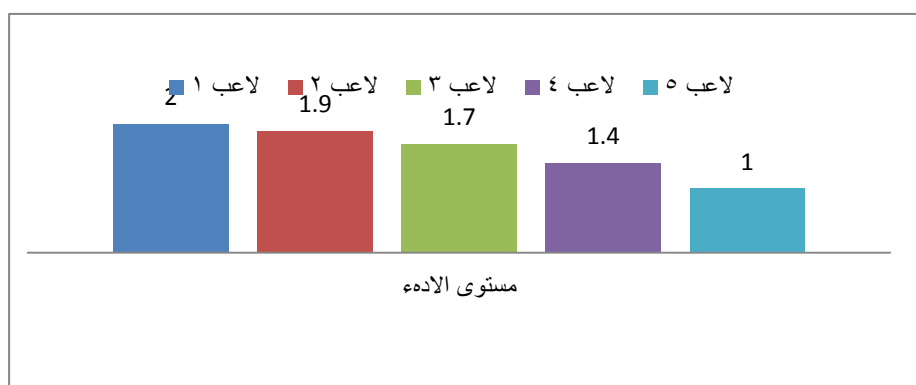


شكل (1)

يوضح درجات لاعبي المجموعة التجريبية

يتضح من الشكل البياني رقم (1) والذي يبين الدرجات النهائية التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية ، بان اعلى الدرجات كانت ( 4.1 ) فيما كانت أوطأ درجة هي ( 1.8 ) .

إما الشكل البياني (2) فيوضح لنا الدرجات النهائية التي حصل عليها أفراد المجموعة الضابطة. فقد كانت اعلى درجة هي (2) بينما كانت أوطأ درجة هي (1) درجة.





## شكل (2) يوضح درجات لاعبي المجموعة التجريبية

من الإشكال البيانية (1، 2) يتضح إن هناك تقدماً في مستوى الأداء للمهارة قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية حيث كان مجموع درجاتها (15.2) درجة . بينما كان مجموع درجات المجموعة الضابطة (6.1) . أن الفرق بين المجموعتين بالدرجات هو (9.1) وهو ما يشكل فارقاً كبيراً في الجمناستك ، لأن الفرق تسعى جاهدة في الجمناستك لرفع معدل درجات لاعبيها بمختلف الطرائق التعليمية والتدريبية المكثفة باستخدام أنواع من الأجهزة المتطورة والمساعدة .

## 4-2 مناقشة النتائج

أظهرت النتائج ومن خلال الجدول (2) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية وباحتمال خطأ يساوي (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد على سرعة تعليم مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة من المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان سبب سرعة التعلم إلى استخدام جهاز الأرجوحة الصغيرة من قبل المجموعة التجريبية كونه قد سهل عمل اللاعب وساعده على التعلم من خلال توفيره الأمان والسلامة له ، مما اكسبه الثقة ومكنه من التمرين على المهارة دون الحاجة إلى المساعدة من المدرب الأمر الذي سهل العملية التعليمية على المدرب وجعله متفرغاً لإعطاء التغذية المرتدة المناسبة للمتعلمين من خلال ملاحظته لهم مما سرع التعلم لان " التغذية المرتدة من خلال معرفة وملاحظة النتائج تسرع التعلم وينتج عنها تعلم ثابت ، فضلاً عن أن التكرار والتدريب المعزز يعطي للمهارة اتقاناً أكثر وتناسق وتآلف وتنظيم حركي أكثر دقة" . (4 : 69)

كما أن جهاز الأرجوحة الصغيرة كوسيلة تعليمية قد ساعد على اختصار العملية التعليمية وحسن من مستوى الأداء للمهارة قيد الدراسة من خلال تسهيل تكرار حركة مركز ثقل جسم اللاعب من أسفل العارضة إلى فوق العارضة والتي تعتبر من أصعب المراحل على اللاعب المبتدئ كونها طلوع بالجسم بالضد من حركة الجاذبية الأرضية حيث إن " تعلم مهارة معينة يتطلب تكرارها مرة أو اثنتين أو أكثر مما يؤكد على دور الممارسة في تحقيق تعلم فعال " (14 : 118)

وبما إن الممارسة تعمل على رفع درجة استجابة المتعلم للمهارة المتعلمة في محاولة قادمة فإنها ونتيجة لأداء أكبر عدد من التكرارات سهلت المران على المهارة دون الحاجة للمساعدة من المدرب مما أعطى اللاعب خبرة في أداء المهارة " كون المران والتكرار يعملان على زيادة الروابط بين المثير (الأرجوحة الصغيرة) والاستجابة (أداء المهارة) وإن قيمة التكرار تكمن في أنه يعمل على تقدم وتنمية الخبرة ويساعد على إجادة الفعل وسرعة التنفيذ (17 : 179)

إضافة إلى إن الأرجوحة الصغيرة والتي تعتبر وسيلة تعليمية ونتيجة التكرار والمران اللذان يعتبران أساسيان في عملية التعلم قد عزز المهارة لدى المتعلم " كون الوسيلة التعليمية بالإضافة إلى أنها تعمل على تقليل الجهد وتوفير الوقت للوصول للهدف فهي تعمل أيضاً على عمق التعلم وفاعليته " . (20 : 65)

ويعزو الباحثان سبب عدم تعلم المجموعة الضابطة مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة بنفس المدة الزمنية إلى عدم وجود حالة من التكرار المستمر للمهارة ، مما ولد عدم الثقة لدى اللاعبين في قدرتهم على أداء المهارة حيث إن " من المحتمل أن يتسبب الخوف وعدم الثقة لدى المبتدئين في إعاقه أداء الواجب الحركي المنشود (16 : 144) .

الأمر الذي أدى إلى حصول نقص في المعلومات الحركية الواصلة للجهاز العصبي ذلك " لان الفرد لا يستطيع تعلم المهارات الحركية من المرة الأولى آذ لابد من عملية التكرار والممارسة والتي تؤدي إلى إدراك العلاقات والتفكير والقدرة على الفهم وإصلاح الأخطاء " . (19: 98)

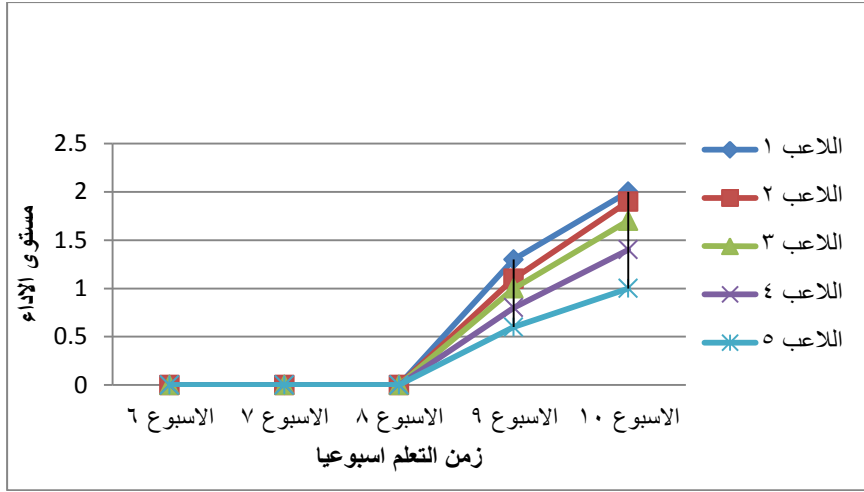
ولقياس سرعة التعلم لمهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة وللمجموعتين التجريبية والضابطة - دون استخدام الأرجوحة الصغيرة من المجموعة التجريبية - قام الباحثان بإجراء اختبارات تتبعيه لتقييم الأداء للمجموعتين ابتداء من الأسبوع السادس لبداية التجربة حيث كان التقييم يتم عقب كل أسبوع من زمن التعلم في نفس المكان والزمان ، كما في الجدول (3)

### جدول (3)

يوضح سرعة التعلم لإفراد عينة البحث

المجموعة الضابطة					المجموعة التجريبية					زمن التعلم
اللاعب 5	اللاعب 4	اللاعب 3	اللاعب 2	اللاعب 1	اللاعب 5	اللاعب 4	اللاعب 3	اللاعب 2	اللاعب 1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	الاسبوع 6
0	0	0	0	0	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	الاسبوع 7
0	0	0	0	0	0,9	0,9	0,9	0,9	1,5	الاسبوع 8
0,6	0,8	1	1 , 1	1,3	1	1 , 1	1,6	1,9	2,3	الاسبوع 9
1	1,4	1,7	1,9	2	1,8	2,3	3,2	3,8	4,1	الاسبوع 10

ولتوضيح ذلك استخدم الباحثان منحنيات التعلم الإشكال (3) و(4). حيث نلاحظ من خلال المنحنيات والضابطة . ولكن باستمرار المران والتكرار للمهارة والذي يعني المزيد من التعزيز والاستجابة فإننا من خلال المنحنى الخاص بالمجموعة التجريبية والذي يوضحه الشكل (3) نلاحظ حدوث استجابات لدى لاعبي هذه المجموعة بدءا من الأسبوع الثامن والتي ظهرت في المنحنى على شكل نبوءات عرضية توضح حدوث الاستجابة . إن الأداء للمجموعتين التجريبية والضابطة كان منخفضا للغاية في المراحل المبكرة من التعلم ولغاية الأسبوع السابع والذي يعكس أن الاستجابة لم تتعزز لدى أفراد المجموعتين التجريبية.



الشكل (4)

#### يوضح منحنى سرعة التعلم للمجموعة الضابطة

ومع استمرار حدوث الاستجابة في كل من الأسبوع الثامن والتاسع وتعزيزها نتيجة التكرار ، فإننا نلاحظ أن الخط يبدأ في الصعود بسرعة في الأسبوع العاشر والذي يبدو فيه إن المنحنى قد تغير من ميل أفقي فيه نتوءات عرضية إلى ميل حاد لأعلى والذي نستنتج من خلاله حدوث عملية التعلم نتيجة استخدام الأرجوحة الصغيرة من لاعبي هذه المجموعة . كما إننا نستنتج من خلال ملاحظتنا للمنحنى بان التعلم قد حصل لمعظم أفراد المجموعة التجريبية في الأسبوع العاشر من زمن التعلم الأسبوعي للتجربة ولكن بتفاوت بين أفراد هذه المجموعة في سرعة التعلم ارتبط بمستوى الأداء الأفضل ومن حيث هو كذلك فإن اللاعب رقم (1) في المجموعة التجريبية يكون هو الأسرع في عملية التعلم لحصوله على ( 4.1 ) يليه كل من اللاعبين " 2 و 3 " والذين حصلوا على الدرجات (3.2 - 3.8) على الترتيب ، في حين ظهر ومن خلال المنحنى إن اللاعبين (4 و 5) لم يتعلموا المهارة بنفس المستوى لضعف مستوى الأداء لديهم وذلك من خلال حصولوا عليه من الدرجات والتي كانت ( 1.8 - 2.3 ) على التوالي والذي يعزوه الباحثان إلى الفروق الفردية بين أفراد هذه المجموعة .

في حين إننا ومن خلال المنحنى الخاص بالمجموعة الضابطة والذي يوضحه الشكل (4) نلاحظ أن خط سير منحنى تعلم لاعبي هذه المجموعة قد استمر على نفس المنوال من الأسبوع السادس ولغاية الأسبوع الثامن حيث لم نرى هناك أي تطور في سرعة تعلم المهارة لعدم حدوث أية استجابة بسبب عدم وجود التكرار للمهارة من لاعبي هذه المجموعة . وبالرغم من أن المنحنى يوضح حدوث الاستجابة في الأسبوع التاسع من زمن التجربة لبعض لاعبي هذه المجموعة إلا إنها وكما يبدو بسيطة مقارنة مع لاعبي المجموعة التجريبية ، بحيث أن أحسن لاعبي المجموعة الضابطة قد حصل على (2.0) درجة كتقييم لمستوى الأداء في الأسبوع العاشر ، في حين أن أحسن لاعبي المجموعة التجريبية قد حصل على (4.1) درجة . وهو ما يعززه معامل الاختلاف لمستوى سرعة التعلم للمجموعتين طبقاً للجدول (2) والذي شكل نسبة (47%) بين المجموعتين .

أن عملية تعليم مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة للاعبين المبتدئين وبأعمار (10 - 12) سنة بفترة زمنية قدرها (10) عشرة أسابيع والتي تعادل (70) يوماً ويتحقق هذا الفارق بالدرجات بين لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية جاء بفترة زمنية قياساً بالمستوى الذي حققته المجموعة التجريبية نتيجة استخدامها جهاز الأرجوحة الصغيرة والتي لم تستطع تحقيقه المجموعة الضابطة بنفس الفترة الزمنية وإن دل على

شيء فإنما يدل على أن سرعة تعلم مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة قد تطورت نتيجة استخدام الارجوحة الصغيرة وان هذا التطور قد ارتبط بمستوى الأداء الأفضل للمهارة من المجموعة التجريبية . وبهذا يكون قد تم تحقيق أهداف البحث وفروضه.

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات

### 5 - 1 الاستنتاجات :-توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

- ❖ وجود فروق دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية في سرعة تعلم مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة مرتبطة بمستوى الأداء الأفضل.
- ❖ وجود فروق دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة .
- ❖ كشفت التجربة بان الارجوحة الصغيرة والمستخدمة كوسيلة مساعدة قد اختصرت العملية التعليمية وحسنت من مستوى الأداء الفني لمهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة وخلال فترة ( 10 ) أسابيع حيث كان مجموع مستوى أداء لاعبي المجموعة التجريبية ( 2 , 15) درجة فيما كان مجموع مستوى أداء لاعبي المجموعة الضابطة ( 1 , 6 ) درجة .

### 5 - 2 التوصيات :-يوصي الباحثان بما يلي :

- ❖ تعميم استخدام جهاز الارجوحة الصغيرة على كافة المؤسسات الرياضية في الجمهورية اليمنية التي تمارس فيها رياضة الحمناستك .
- ❖ إمكانية استخدام الارجوحة الصغيرة في تطوير سرعة تعليم مهارة الكب على جهاز المتوازي للبنين والمتوازي المختلف الارتفاع للبنات .
- ❖ تصميم واستخدام أجهزة مساعدة أخرى لتعليم مهارات أساسية على بقية الأجهزة بالجمناستك

## المصادر

1. احمد زكي صالح: نظريات التعلم، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1971 .
2. القانون الدولي لجمباز الرجال : ( ترجمة ) صالح جعفر نور 2009 .
3. السيد عبد المقصود: نظريات الحركة، القاهرة، 1986 .
4. جابر عبد الحميد: علم النفس التربوي، دار النهضة العربية، القاهرة، 1988 .
5. جواد عسكر: الأسس الفنية لتدريب الجمباز، مطابع الكويت، 1988 .
6. رمزية الغريب : التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2002 .
7. عادل عبد البصير: دليل المدرب في جمباز المسابق للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003
8. عبد علي نصيف: التعلم الحركي ( مترجم )، ط/1، دار الكتب ، الموصل ، 1980 .
9. مسلم بدر المياح : دراسة تجريبية لمعرفة اثر أساليب مختلفة من التغذية المرتدة في تعلم مهارة الدائرة الخلفية الصغيرة على العقلة ، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية - جامعة البصرة - العدد العاشر - 1999 .
10. محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم للتوزيع والنشر ، ال1987
11. محمد إبراهيم شحاتة : أسس تعليم الجمباز ، ط/1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .

12. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
13. مصطفى حسين الباهي : الإحصاء التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007 .
14. وجيه محجوب: علم الحركة ، ط/2 دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1987 .

15 . Brian bakalar : [www. Gymnastics revolution.](http://www.Gymnasticsrevolution.com)

16. Davis c. and walls l.; toward better teaching in physical education ; Eagle c. ribles , prentice – hall inc. 1981 .

17 . Edgar dale , Audio – visual method in teaching (rev. Ed ) newyork ; the Dryden press 1984 .

18 . Magill a.r; motor learning concepts and application . 3<sup>rd</sup> Ed w.m.c. brown publishers u.s.a. 1989 .

19 . Schmidt , R.A. motor learning and control . u.s.a. 1994 .

20 .Travers , j.f. Essentiol of learning n.y. macmillan company 1977 .

21 . аynopcknn cnoптнВНая метроΛozнЯ, фпcтmockBa 1982 .

## تأثير تمارين بمعدل اللعب في الحصيلة المعرفية وتطوير دقة أداء بعض التخصصات المهارية للطلاب بالكرة الطائرة)

ايمن نصر شياع/ طالب ماجستير

أ.م.د.ميسلون زهير حسين

أ.م.د.أياد ناصر حسين

جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة(1437هـ-2016م)

### ملخص البحث باللغة العربية

تكمن مشكلة البحث في وجود ضعف في دقة أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وإنها بعيدة عن التخصص المهاري لها أي قلة التمكن من الأداء فيها، فضلا عن ضعف المعلومات النظرية الخاصة بهذه المادة الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم تمكن الطلاب من الحصول على درجة جيدة في الأداء المهاري العملي لهذه المادة، الأمر الذي أدى بالباحثون إلى إعداد تمارين بمعدل لعب وحسب قانون اللعبة لزيادة دقة أداء التخصص المهاري لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

أما أهداف البحث فقد تحددت بالآتي:-

- 1-إعداد تمارين بمعدل اللعب في تطوير دقة أداء بعض التخصصات المهارية للطلاب بالكرة الطائرة
- 2-التعرف على تأثير تمارين بمعدل اللعب في تطوير دقة أداء بعض التخصصات المهارية للطلاب بالكرة الطائرة؟  
في حين تمثلت فرضية البحث بالآتي:-

1-للتمارين بمعدل اللعب تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء بعض التخصصات المهارية للطلاب بالكرة الطائرة. وضمن الدراسات النظرية والسابقة فقد تناول الباحثون موضوعات عدة أعطى فيها فكرة واضحة عن المفاهيم الآتية: (التمارين بمعدل اللعب، ، التخصص المهاري بالكرة الطائرة) فضلا عن تطرقه للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث.

واستعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، وبلغ مجتمع البحث(90) طالبا من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء، وتم اختيار عينة البحث البالغة(28) طالبا تم تقسيمها إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وواقع (14) طالبا في كل مجموعة

## Effect of exercise at a rate of play in the outcome and cognitive skills develop some disciplines for students performance plane precision ball

Aead Nasser Hussain Ph.D. Prof Assist  
Maesalon Zuhair Hussein Ph.D. Prof Assist  
Ayman Naser Shiaa MSc student  
Karbala - University College of Physical Education and Sports Science

### Abstract

The problem for the search in the presence of weakness in basic skills performance of the plane of the ball accurately and it is far from specialization skills have no lack of mastery of performance, as well as the weakness of the theoretical information to this article which could lead to the inability of students to get a good degree in performance skills practical for this article, which led to the preparation exercises at a rate depending on the game play and the law to increase the performance of the specialized skills of some basic volleyball skills accurately.

The objectives of the research has identified the following: -

- 1-preparation exercises at a rate of play in the development performance of some interdisciplinary skills for students plane ball accuracy
- 2-identify the impact of exercises at a rate of play in the development of the performance of some interdisciplinary skills to students the plane accuracy of the ball?

Whereas major hypothesis as follows: -

- 1-for exercises at a rate of playing a positive influence in the development of some disciplinary skills to the students performs accurate ball flight.

Within the theory and previous studies, the researchers dealt with several issues which gave a clear idea of the following concepts: (a rate of exercise play, specialization skills plane of the ball) as well as referring to previous studies related to the search topic.

The researchers used the experimental curriculum design groups, reaching the research community (90) students of the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science-University of Karbala, was chosen as the research sample amount (28) students were divided into two groups, a control and experimental by 14 student at each group.

### 1-التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية ومن أكثر الألعاب التي تحقق فرص الممارسة لذا يتوقف نجاح فريق الكرة الطائرة على مدى قدرة واستطاعة لاعبيه من أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة وبأقل قدر ممكن من الأخطاء من خلال أداء المهارات بدقة وسرعة وانسيابية وبمستوى متكافئ، فقد وصلت الكرة الطائرة إلى مستوى من التطور والتقدم وشهدت تطورا ملحوظا في كافة جوانبها المختلفة وهذا قاد في بحث وابتكار أفضل الأساليب والوسائل التعليمية والتدريبية من أجل تطوير دقة أداء لاعبي الفريق والوصول بهم إلى المستويات الرياضية الجيدة، وإن لكل لعبة جماعية كانت أم فردية مهارات ومبادئ أساسية يتوصل بواسطتها إلى تأدية اللعبة بالشكل الجيد المطلوب وكلما ارتفع مستوى الأداء المهارات الأساسية ارتفع بالتالي مستوى الأداء العام لها.

وتعد تمارين اللعب ذخيرة كل مدرس إذ لا تخلو وحدة تعليمية من دون استعمالها ولمدة طويلة سواء في الوحدة التعليمية أو على مدار الموسم الدراسي، فالتمرين هو عصب اللعبة ووسيلة المدرس لتطبيق المهارات الرياضية وإجادتها ، ثم وجب على المدرس ابتكار وتكوين تشكيلات لعب عديدة لان عملية تعلم المهارات الرياضية وتطوير دقة أدائها تتطلب إلى التكرار والتنوع فالتكرار يرسخ الأداء المهاري لدى المتعلم في بعض مراكز اللعب(التخصص المهاري) التي يتردد عليها أكثر من غيرها ويصل بالتنفيذ مع زملائه إلى الآلية التي تسمح بغرض التصرف السليم للمواقف المختلفة، إما التنوع فانه يجدد نشاط المتعلم ودافعيته لاستمرارية الأداء، وانه يمنح المتعلم فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المباراة، ويمكن تطوير المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد للمنهج التعليمي الذي يهدف إلى وصول المتعلم إلى الدقة والارتقاء والتكامل في أداء المهارات الأساسية كافة بحيث يمكن أن يؤديها المتعلم بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

ومن خلال ما تقدم فان أهمية البحث تكمن في إعداد تمارين بمعدلات لعب تؤدي إلى تطوير الحصيلة المعرفية لديهم فضلا عن تطوير دقة أداء بعض التخصصات المهارية الخاصة بالأداء المهاري بلعبة الكرة الطائرة.

### 1-2 مشكلة البحث:

تعد مادة الكرة الطائرة إحدى المقررات الدراسية المهمة لطلبة المرحلة الثالثة في أقسام وكليات التربية الرياضية، وان متطلبات اللعب في هذه المادة(اللعب) تحتاج تخصصات مهارية ليتمكن الطالب من أداء المهارات حسب ما متفق عليه بقانون الكرة الطائرة ،ومن خلال متابعة الباحثون الميدانية للوحدات التعليمية لهذه المادة، بالخصوص، لاحظ وجود ضعف في دقة أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وإنها بعيدة عن التخصص المهاري لها أي قلة التمكن من الأداء فيها مما أدى بالباحثون إلى إعداد تمارين بمعدل لعب وحسب قانون اللعبة لزيادة دقة أداء التخصص المهاري لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

### 1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين بمعدل اللعب في تطوير دقة أداء بعض التخصصات المهارية للطلاب بالكرة الطائرة
  - 3- التعرف على تأثير تمارين بمعدل اللعب تطوير دقة أداء بعض التخصصات المهارية للطلاب بالكرة الطائرة
- ### 1-4 فرضية البحث:
- 1- للتمرينات بمعدل اللعب تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء بعض التخصصات المهارية للطلاب بالكرة الطائرة.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:- طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء للعام الدراسي(2015-2016).

1-5-2 المجال الزمني:- المدة من 2015/10/1 ولغاية 2016/7/15.

1-5-3 المجال المكاني:- القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء.

### 1-6 تحديد المصطلحات:



1-معدل اللعب:- هو الجهد المبذول من قبل الطالب في أثناء اللعب والتي يكون الهدف منها تطوير تخصصه المهاري المطلوب منه في الكرة الطائرة.\*

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1منهج البحث:- اتبع الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات القياس القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعيناته:- قام الباحثون بتحديد مجتمع البحث المتمثل بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء والبالغ عددهم(100) طالبا، وتم استبعاد(10) طلاب كونهم من الطلاب الراسبين والمؤجلين والممارسين للعبة الكرة الطائرة، وبهذا أصبح العدد الكلي لمجتمع البحث(90) طالبا، أما عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (28) طالبا تم تقسيمها بالطريقة العشوائية البسيطة وبأسلوب القرعة إلى مجموعتين متساويتين في العدد تمثل احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبحجم(14) طالبا لكل مجموعة، وكما هو مبين في الجدول(1).

#### الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعيناته والنسب المئوية لها

النسبة المئوية %	العدد الكلي	العينات
17.77%	16	عينات التجربة الاستطلاعية
31.11%	28	عينة البحث الرئيسية
100%	90	المجموع

وقبل البدء بتنفيذ تمارين بمعدل اللعب، ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي الطول وكتلة الجسم والعمر الزمني، وكما هو مبين في الجدول(2).

#### الجدول(2)

يبين تجانس عينة البحث متغيرات ( الطول وكتلة الجسم والعمر )

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	الطول	سم	170.29	3.08	169	0.42
2	كتلة الجسم	كغم	67.43	2.36	66	0.61
3	العمر الزمني	سنة	21.71	0.83	21	0.86

من خلال نتائج الجدول(2) يبين أن قيم معامل الالتواء اصغر من(2) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات ( الطول وكتلة الجسم والعمر)، فضلا عن ذلك قام الباحث وقبل البدء بتنفيذ تمارين بمعدل اللعب بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات التابعة التي تتعلق باختبارات الحصيلة المعرفية بعض التخصصات

\*تعريف اجرائي.

المهارية بالكرة الطائرة (الإعداد من فوق الرأس للأمام واستقبال الإرسال من الأسفل والإرسال المواجه من الأعلى (التنس) للطلاب بالكرة الطائرة ، وكما هو مبين في الجدول (3).

### الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية لاختبارات التكافؤ وقيمة (t) المحسوبة في بعض الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	دقة أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام	ثانية	2.43	9.38	2.31	10.16	0.89	غير معنوي
2	دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل	درجة	2.24	13.65	2.15	14.87	1.66	غير معنوي
3	دقة أداء الإرسال المواجه من الأعلى (التنس)	درجة	2.07	10.18	2.29	11.24	1.45	غير معنوي

قيمة (t) الجدولية (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (26).

يبين الجدول (2) أن الفروق في اختبارات التخصصات المهارية بالكرة الطائرة (الإعداد من فوق الرأس للأمام واستقبال الإرسال من الأسفل والإرسال المواجه من الأعلى (التنس) للطلاب بالكرة الطائرة بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية، إذ أقيم (t) المحسوبة اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى (0.05) وتحت درجة (26) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

### 2-3 الأدوات والأجهزة المستعملة:

#### 2-3-1 أدوات البحث:- استعان الباحثون بأدوات البحث الآتية:-

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

-الملاحظة.

-المقابلات الشخصية.\*

-الاستبانة.

-الاختبارات والقياس.

#### 2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة:- استعان الباحثون بالأدوات والأجهزة الآتية:-

-ملعب كرة طائرة بشبكة ارتفاعها (2.43) سم.

-كرات طائرة عدد (20).

-أشرطة ملونة وشريط لاصق ملون وشريط قياس (سم).

-حبال عدد (5).

-قواعد أرقام ملونة.

-استمارات تسجيل البيانات.

\*ينظر الملحق 1.

- ساعة توقيت يدوية عدد(2).
- ميزان طبي( كغم ) لقياس الوزن.
- جهاز حاسوب لابتوب عدد(1).

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1- التجربة الاستطلاعية:- قام الباحثون بإجراء تجربته الاستطلاعية بتاريخ 2016/2/28، في القاعة الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء إذ تم اختبار عينة مكونة من(16)طلاب من المرحلة الثالثة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الكلي

2-4-2 تحديد بعض التخصصات المهارية:- بعد المشورة العلمية من قبل السادة رئيس وأعضاء اللجنة العلمية\* لإقرار عنوان البحث وإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين في مجالات التعلم الحركي والكرة الطائرة تم اختيار بعض التخصصات المهارية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة وهذه التخصصات هي:-

- 1-الإعداد(التمرير) من فوق الرأس للأمام.
- 2-استقبال الإرسال من الأسفل.
- 3-الإرسال المواجه من الأعلى(التنس).

2-4-2-1 اختيار اختبارات الدقة للتخصصات المهارية المختارة بالكرة الطائرة:- إن أي اختبار يجب أن يكون أداة قياس تستعمل للحكم على جانب أو جوانب محددة بالنسبة للمختبر مثل الأداء أو الانجاز أو الذكاء أو الشخصية أو غيرها، فضلا عن ذلك تستعمل الدرجات في الاختبار لتقدير الفروق الفردية بين المختبرين من خلال مراجعة المراجع والمصادر ذات العلاقة اعتمد الباحث على اختبارات مقننة تلائم عينة البحث المستهدفة.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:- قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية لاختبارات دقة التخصصات المهارية بالكرة الطائرة المختارة على عينة من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث وبعده(8)طلاب من المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء بتاريخ 2016/2/28 وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الغرض من إجراء هذه التجربة هو الآتي:-

- 1-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
- 2-معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- 3-التأكد من تفاهم فريق العمل المساعد في إجراء القياسات والاختبارات وطريقة تسجيل النتائج.
- 4-معرفة المعوقات والأخطاء التي قد تظهر وتلافي حدوثها.
- 5-إيجاد الأسس العلمية للاختبارات.

## 2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات الحركية والمهارية:

3-4-4-1 صدق الاختبارات الحركية والمهارية:- لإيجاد صدق اختبارات دقة التخصصات المهارية بالكرة الطائرة المختارة، قام الباحثون بإعداد استبانة خاصة باختبارات بعض التخصصات المهارية وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات(الاختبارات والقياس والتعلم الحركي والكرة الطائرة) للحكم على صلاحية

الاختبارات المهارية، وفي ضوء الحصول على آراء السادة الخبراء والمختصين اختار الباحث الاختبارات وحسب النتائج المتحققة في الجدول (8).

3-4-4-2 ثبات الاختبارات:- تم إيجاد معامل الثبات لاختبارات دقة أداء التخصصات المهارية بالكرة الطائرة المختارة من خلال استعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وعليه قام الباحثون بتطبيق الاختبارات على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (8) طلاب بتاريخ 2016/2/28، الساعة العاشرة صباحاً في القاعة المغلقة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء، وتم إعادة تطبيق الاختبارات بعد مرور أربعة أيام، أي بتاريخ 2016/3/2، ثم قام الباحثون بإيجاد نتائج العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وقد ظهرت النتائج بأن جميع الاختبارات تمتع بدرجة عالية من الثبات، وكما هو مبين في الجدول (8).

### الجدول (8)

يبين معامل الثبات لدقة الاختبارات المختارة لعينة البحث

ت	التخصصات المهارية	قيمة (ر) المحسوبة
1	الإعداد من فوق الرأس للأمام	0.94
2	استقبال الإرسال من الأسفل بالساعدين	0.93
3	الإرسال المواجه من الأعلى (التنس)	0.91

3-4-4-2 موضوعية الاختبارات:- تعني الموضوعية " وصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها".<sup>1</sup> وعلى هذا الأساس تتمتع اختبارات دقة التخصصات المهارية بالكرة الطائرة المختارة بموضوعية عالية، كونها ذات درجات محددة ومفهومة التعليمات.

5-4-2 توصيف اختبارات دقة التخصصات المهارية بالكرة الطائرة المختارة:

2-5-4-1 اختبار دقة الأداء للإعداد بالكرة الطائرة.<sup>2</sup>

-اسم الاختبار:- دقة أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام.

-الهدف من الاختبار:- قياس دقة أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام.

-الأدوات المستعملة:- عمود كرة السلة، كرات طائرة قانونية عدد (5)، استمارة تقييم الدقة والمعدة مسبقاً\*.

-طريقة الأداء:- يقف الطالب المختبر في مواجهة السلة عند خط الرمية الحرة على الخط الدائري، ويرفع الكرة للأعلى،

ثم يقوم بأداء الإعداد من فوق الرأس للأمام، محاولاً تمريرها داخل السلة.

-طريقة التسجيل:- يُعطى لكل طالب (4) محاولات متتالية، وتسجل النتائج كما يأتي:-

1- الكرة البعيدة عن بورد السلة تعطى (صفر) درجة .

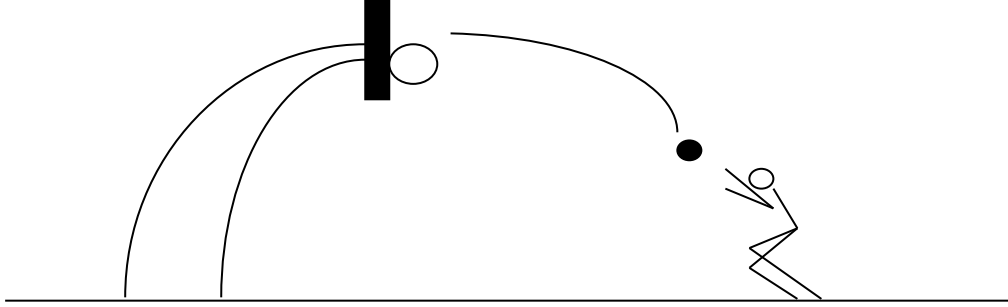
2- الكرة البعيدة عن السلة تعطى (2) درجتان.

<sup>1</sup> - مروان عبد المجيد إبراهيم . الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1 ، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999 ، 70 .

<sup>2</sup> -علي مصطفى طه . مصدر سبق ذكره، ص182 .

\*ينظر الملحق 7.

- 3- مس الكرة لحلقة السلة تعطى (3) درجات .  
 4- مرور الكرة داخل حلقة السلة تعطى (5) درجات .  
 5- الدرجة الكلية للاختبار (20) درجة، وكما هو موضح في الشكل (1).



شكل (1) يوضح اختبار دقة أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام بالكرة الطائرة

## 2-5-4-2 اختبار دقة الأداء لاستقبال الإرسال بالكرة الطائرة.<sup>1</sup>

- اسم الاختبار: -دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل.  
 -الهدف من الاختبار: - قياس دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل.  
 -الأدوات المستعملة: -ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (5)، شريط قياس معدني، طباشير ملون لتقسيم الملعب، استمارة تقييم الدقة والمعدة مسبقاً\* .  
 -طريقة الأداء: -يقوم الطالب المختبر بأداء (5) محاولات من المنطقة (أ) ، فضلا عن أداء (5) محاولات من المنطقة (ب) يجب أن يلتزم اللاعب المختبر بالاستقبال من المنطقة المحددة له .  
 -طريقة التسجيل: - يُعطى لكل طالب (10) محاولات متتالية، ويأخذ درجة المركز الذي تقع فيه الكرة، وتسجل النتائج كما يأتي:-

- 1- الكرة التي تقع في المركز (4) يأخذ المختبر (1) درجة .  
 2- الكرة التي تقع في المركز (3) يأخذ المختبر (2) درجتين .  
 3- الكرة التي تقع في المركز (2) يأخذ المختبر (3) درجات .  
 4- إذا سقطت الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى .  
 5- الدرجة الكلية للاختبار (30) درجة وكما هو موضح في الشكل (2).

		3		
		درجات		ب

<sup>1</sup> - احمد عبد الدايم الوزير وعلي مصطفى طه. دليل المدرب في الكرة الطائرة ،اختبارات ،تخطيط ، سجلات ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص18 .  
 \*ينظر الملحق 8.

	****	درجة 2	أ
		درجة 1	

شكل (2) يوضح اختبار دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة

3-4-5-3 اختبار دقة الأداء للإرسال المواجه من الأعلى (التنس) بالكرة الطائرة.<sup>1</sup>

-اسم الاختبار: دقة أداء الإرسال المواجه من الأعلى (التنس).

-الهدف من الاختبار: قياس دقة أداء الإرسال المواجه من الأعلى (التنس).

-الأدوات المستعملة: -ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (5) وشريط لاصق ملون لتقسيم مناطق الملعب. استمارة تقييم الدقة والمعدة مسبقاً\*.

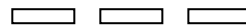
-طريقة الأداء: يقف الطالب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب أي في النصف المواجه لنصف الملعب المقسم إلى درجات على بعد (9) أمتار من الشبكة ، وفي هذا المكان يكون الطالب المختبر ممسك بالكرة ليقوم بأداء الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) لتعبر الكرة الشبكة إلى النصف المقسم من الملعب.

-طريقة التسجيل: يُعطى لكل طالب (5) محاولات متتالية، ويأخذ درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة، وتسجل النتائج كما يأتي:-

1- الدرجات موزعة على المناطق من (1-5) درجات.

2- إذا سقطت الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.

3- الدرجة الكلية لهذا الاختبار هي (25) درجة ، وكما هو موضح في الشكل (3).



		الشبكة		
الكرات	3م	4	2	5
	3م	3	1	
	3م	4	2	

الشكل (3)

يوضح اختبار دقة أداء الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) بالكرة الطائرة

<sup>1</sup> - ناهدة عبد زيد الدليمي (وآخرون). الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، ط1 ، بيروت ، لبنان ، دار الكتب العلمية، 2015، ص124.

\*ينظر الملحق 9.

## 2-4-6 إجراءات البحث الرئيسية:

2-4-6-1 الاختبارات القبليّة:- قام الباحثون بإجراء اختبارات دقة التخصصات المهارية، فتم إجراء الاختبارات القبليّة لها بتاريخ 2016/3/7 الساعة العاشرة صباحاً في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء، وقد تم تنفيذ الاختبارات القبليّة بمساعدة فريق العمل المساعد، وبإشراف مباشر من الباحث الذي اتبع الخطوات الآتية عند إجراء الاختبارات القبليّة:-

2-4-6-2 تنفيذ مفردات تمارين بمعدل اللعب:- بعد إجراء مقابلات شخصية عدة مع مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة، فضلاً عن مراجعته للمصادر والدراسات العلمية ذات العلاقة، قام الباحثون بإعداد مجموعة من التمارين بمعدل اللعب الخاصة بالمجموعة التجريبية، وقد تم البدء بتنفيذ هذه المفردات بتاريخ 2016 /3 /13 ، وكما يأتي:-

1- مدة تنفيذ مفردات التمارين بمعدل اللعب هي (6) أسابيع.

2- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع الواحد وحدة تعليمية واحدة.

3- عدد الوحدات التعليمية الكلية هي (6) وحدات.

4- زمن الوحدة التعليمية هو (90) دقيقة.

6- راعا الباحث في وضع مفردات التمارين بمعدل اللعب ما يأتي:-

أ- تنوع التمارين المهارية لمنع حالة الملل والضجر التي قد تصيب أفراد المجموعة التجريبية.

ب- التدرج في صعوبة التمارين المهارية من السهل إلى الصعب.

7- تم تنفيذ المنهج الاعتيادي المتبع على أفراد المجموعة الضابطة وتطبيقه من قبل مدرس المادة نفسه.

8- تم الانتهاء من تنفيذ مفردات التمارين بمعدل اللعب بتاريخ 2016 /4 /17،

2-4-6-3 الاختبارات البعديّة:- بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات الوحدات التعليمية، تم إجراء الاختبارات البعديّة لدقة التخصصات المهارية، فتم إجراء الاختبارات البعديّة لها بتاريخ 2016 /4 /25 الساعة العاشرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء، الساعة العاشرة صباحاً، وسعى الباحثون إلى تهيئة الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل العمل قدر المستطاع على إيجاد الظروف نفسها أو ما يشابهها التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة.

2-5 الوسائل الإحصائية:- اعتمد الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة ومنها:-<sup>1</sup>،<sup>2</sup>

1- النسبة المئوية.

2- الوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري.

4- المنوال.

5- معامل الالتواء.

6- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

7- قانون كاي (كا2) حسن المطابقة.

<sup>1</sup>-وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص102، 155 ، 187 ، 272 - 279 .

<sup>2</sup>-محمد جاسم الياسري ومرwan عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1، عمان، مؤسسة الوراق ، ص 150 .

8- اختبار (t) للعينات المتناظرة .

9- اختبار (t) للعينات الغير متناظرة " (المستقلة) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية لدقة أداء بعض التخصصات المهارية بالكرة الطائرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

### الجدول (11)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية للحصيلة المعرفية ودقة أداء بعض التخصصات المهارية بالكرة الطائرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
2	دقة أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام	درجة	2.30	11.71	1.09	14.57	4.20	معنوي
3	دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل	درجة	2.27	18.07	1.91	22.43	5.50	معنوي
4	دقة أداء الإرسال المواجه من الأعلى (التنس)	درجة	1.99	13.50	1.28	16.36	4.52	معنوي
قيمة (t) الجدولية (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (26).								

جدول (12) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة للتطور (معامل الاختلاف %) في الاختبارات البعدية للحصيلة المعرفية ودقة أداء بعض التخصصات المهارية بالكرة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية	
			ع	س	ع	س
2	دقة أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام	درجة	2.30	11.71	1.09	14.57
3	دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل	درجة	2.27	18.07	1.91	22.43
			19.64%	12.56%	7.48%	8.52%

يبين الجدول (12) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية معامل الاختلاف لاختبارات للتفكير الإيجابي وبعض

القدرات الحركية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولين (9،10) اللذان أظهر وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة، إلى التزام أفراد هذه المجموعة بالوحدات التعليمية الاعتيادية والخاصة بالمرحلة الثالثة واعتمادهم على أسلوب



المدرس والى التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التعليمية بصورة مستمرة ، وهذا يتفق مع ما تم الإشارة إليه فيه "أنّ" الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم والاكساب كما أنّ التدريب عامل أساسي في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات والمكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تعلم وتطوير المهارة وإتقانها"<sup>1</sup>، أما فيما يخص أفراد المجموعة التجريبية فيعزو الباحث سبب معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة إلى استعمالهم أو تطبيقهم التمرينات بمعدل اللعب في أثناء الوحدات التعليمية واستجابتهم لكافة متطلبات الأداء الحركي المطلوب منهم

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1الاستنتاجات:

1-لاستعمال التمرينات بمعدل اللعب في الوحدات التعليمية تأثيرا ودور كبير في تطوير دقة أداء بعض التخصصات المهارية(الإعداد واستقبال الإرسال والإرسال) بالكرة الطائرة.

3-التمارّج بين التمرينات واللعب احدث تفاعل في تحقيق نتائج مرضية في زيادة دقة أداء بعض التخصصات المهارية بالكرة الطائرة.

##### 4-2التوصيات:

1-ضرورة استعمال التمرينات بمعدل اللعب في الوحدات التعليمية لمادة الكرة الطائرة ضمن المقرر الدراسي لطلبة المرحلة الثالثة.

2-التأكيد اعتماد التمرينات بمعدل اللعب في الوحدات التعليمية الخاصة بالمرحلة الثالثة وذلك لتطوير الأداء الصحيح للتخصص المهاري وزيادة الإثارة والتشويق وبث روح المنافسة بين الطلاب.

<sup>1</sup>-نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي.التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص120-129.

## أثر تمارينات مكتبية مقترحة على المكانة الاجتماعية لموظفات جامعة الكوفة للأعمار (35-40)

م.م : عفاف محمد مطر\*

رئاسة جامعة الكوفة

### ملخص البحث باللغة العربية

#### التعريف بالبحث :

تركزت مشكلة البحث على شعور الإنسان بالتعب، حيث الجلوس الطويل على المكاتب له نتائج عكسية كبيرة على الجسم. وهذا يؤدي إلى زيادة القلق والتوتر وعدم الشعور بالراحة، مما يؤثر بشكل سلبي على علاقة الفرد مع الزملاء والأهل وحتى مع نفسه، وهذا من دون شك يؤثر على تقييم الموظفة لنفسها وتقييم الآخرين لها ليشكلا معاً مكانتها الاجتماعية.

#### هدف البحث إلى :

- 1- إعداد تمارينات مكتبية مقترحة لتحسين المكانة الاجتماعية لموظفات جامعة الكوفة.
- 2- التعرف على تأثير التمارين المكتبية على المكانة الاجتماعية لموظفات جامعة الكوفة.

#### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واختبار T لإيجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، واختارت العينة بالطريقة العشوائية (القرعة)، وهن موظفات جامعة الكوفة.

#### الاستنتاجات:

توصلت الباحثة إلى أن للتمارين المكتبية المقترحة لها تأثير ايجابي على المكانة الاجتماعية للموظفات.

#### التوصيات:

- 1- تخصيص وقتاً في كل دائرة لممارسة الرياضة ولو لبضع دقائق.
- 2- اشاعة أهمية الرياضة في كل دائرة ودورها في الارتقاء بالفرد والمجتمع.

## Impact exercises office proposed on the social status of the employees of Kufa University for ages (35-40)

Afaf Mohammed Mattar. Lecturer Assist  
University of Al-Kufa

### Abstract

The problem centered on the human feeling tired, as long sit on the offices have significant adverse effects on the body. This leads to increased anxiety and stress and discomfort, which affects negatively on the individual's relationship with colleagues, parents and even with himself, and this is without a doubt affect the evaluation of the employee for themselves and assess the others have to form together social status.

The research aims to:

1. Prepare exercises office proposed to improve the social status of women among the University of Kufa.
2. identify the impact of desktop exercises on the social status of women among the University of Kufa.

Research methodology and procedures Field:

The researcher used the experimental curriculum and testing of T to find the differences between the two measurements pre and post per set, and chose the sample random way (the draw), who are employees of Kufa University.

Conclusions:

Researcher found that the proposed have a positive effect on the social status of the employees of the office exercises.

Recommendations:

1. The allocation of time in each constituency to exercise even for a few minutes.
2. spread the importance of sport in each department and its role in improving the individual and society.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لأن الرياضة تساعد على تحسين جودة الحياة، وجودة الحياة مفهوم يتضمن تصور الأفراد لوضعهم ومكانتهم ومواقعهم في الحياة في سياق نظم الثقافة والقيم التي يعيشون فيها، وعلاقة ذلك باهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واعتباراتهم، وكما هو واضح فهو مفهوم واسع وعميق يتأثر بالصحة الجسمية والحالة النفسية والمعتقدات الشخصية والعلاقات الاجتماعية، ولأن الباحثة ترى وتؤمن ان الرياضة تؤثر على كل ما سبق فبالنتالي تؤثر على جودة الحياة بشكل مباشر، وبالنتالي ليس مثل المكانة الاجتماعية مؤشراً واضحاً ومباشراً على جودة الحياة التي يطمح إليها الجميع. وهذه المكانة تتعلق بتفاعل الفرد مع محيطه. والنشاطات التي يمارسها أو يتشارك بها مع الاخرين مثل النشاط الرياضي لا سيما إن كان جماعياً. إذ يظهر لنا جلياً أن الشباب والمراهقين الذين يمارسون بانتظام التمارين الرياضية، يتمتعون بثقة كبيرة بالنفس واحترام الذات والتي تكون من أهم اسبابها تحسين صورة الجسم والتخلص من الطاقة السلبية والتوتر والقلق، مما يعزز مكانتهم بين اقرانهم وفي المجتمع ككل.

لكن ماذا عن السيدات العاملات خلف المكاتب، واللاتي يقضين ما يقارب السبع ساعات جلوساً لقضاء الأعمال المكتبية؟ إذ أن الجلوس طوال هذه الساعات له مضار سلبية على الجسم مما ينعكس سلبياً أيضاً على الصحة النفسية. ومن هنا تأتي أهمية البحث، إذ ترى الباحثة ان التمارين المكتبية البسيطة والتي لا تحتاج إلى مساحة أو أدوات له أثر كبير على الجسم إذ تساعد على استرخاء العضلات المشدودة طوال الوقت، وفي الوقت نفسه تقوي العضلات التي تضعف نتيجة الجلوس الطويل، وهذا من دون شك ينعكس على الصحة النفسية للموظفة، بالإضافة إلى أنها ستقوي من جهاز المناعة مما يجعل الموظفة أكثر قدرة على الاستشفاء من الأمراض من خلال إطلاق هرمون الإندروفين في الجسد، وستساعد التمارين الرياضية على الشعور بأنها بصحة بدنية جيدة، الأمر الذي يساعدها في مقاومة القلق والاكتئاب فتصبح أكثر نشاطاً وأكثر راحة وقدرة على التعامل مع التوتر وأقل عرضة للإصابة بالمرض وأكثر إنتاجاً، وبالتالي تعزيز مكانتها الاجتماعية في وسطها وعائلتها. وهذا ما اشار اليه اريكسون الذي وجد ارتباطاً قوياً بين مكانة الفرد الاجتماعية وصحته النفسية. (engler,1985). كما اكدته دراسة هولنيك شيد وردريك (popenoe,1977) إذ بينت إن الإحساس بالمكانة الواطنة يؤدي الى الاصابة بالامراض النفسية والعقلية لهذا فإن ضمان المكانة العالية بين افراد المجتمع يؤدي الى زيادة الثقة بالنفس ويحصل الفرد من خلالها على قوة في الإرادة والشعور بالحرية في التعبير عن آرائه وأفكاره.

## 1-2 مشكلة البحث :

لاحظت الباحثة ومن خلال عملها اليومي مع الموظفات أنهن يقضين ساعات طويلة في الجلوس وفي نفس الوضعية، وهذا بالتأكيد وكما هو معروف ومثبت طبياً يعرقل تغذية الدماغ بالأوكسجين مما يؤدي إلى شعور الإنسان بالتعب، حيث الجلوس الطويل على المكاتب له نتائج عكسية كبيرة على الجسم. وهذا يؤدي إلى زيادة القلق والتوتر وعدم الشعور بالراحة، مما يؤثر بشكل سلبي على علاقة الفرد مع الزملاء والأهل وحتى مع نفسه، والأمر يمكن ملاحظته بصورة كبيرة من خلال تعامل الموظفات مع المراجعين الداخليين (الزملاء) والمراجعين الخارجيين (الطلبة والتدريسيين...الخ)، وهذا بمجمله يؤثر على مكانتها الاجتماعية.

## 1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين مكتبية مقترحة لتحسين المكانة الاجتماعية لموظفات جامعة الكوفة.
- 2- التعرف على تأثير التمارين المكتبية على المكانة الاجتماعية لموظفات جامعة الكوفة.

## 1-4 فرض البحث :

هناك تأثير ايجابي للتمارين المكتبية المقترحة على المكانة الاجتماعية لموظفات جامعة الكوفة.

## 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : موظفات جامعة الكوفة.

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2014 /10/4 - 2014 /12/2 .

1-5-3 المجال المكاني : كليات وجامعة الكوفة.

## 1-6 مصطلحات البحث:

• التمارين المكتبية:  
تعريف للباحثة: أنها حركات رياضية بسيطة لا تحتاج مساحة أو أدوات، يمارسها الفرد لتنشيط الحركة الدموية، وتساعد على استرخاء العضلات المشدودة وتقوية العضلات الضعيفة، لتجنب التعب والتوتر الناتج من أعباء العمل المكتبي.

• لمكانة الاجتماعية:

مفهوم المكانة الاجتماعية **status social** : يقصد به موقع الفرد كما يدركه هو مقارنة بالآخرين (الزملاء، عموم الناس في المجتمع ) في الجوانب الاقتصادية، العقلية، الاجتماعية، الجمالية(الجسمية) والأخلاقية والانفعالية ( Horowitz.1997 p,160 )

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهدافها وذلك باستخدام أسلوب القياس القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بموظفات جامعة الكوفة للاعمار (30-45) والبالغ عددهن (217) وقد اختارت الباحثة عينة عشوائية بلغت (110) موظفة توزعت كما هو مبين في الجدول أدناه. وتم تقسيمهم بطريقة القرعة على مجموعتين (55) منهن مثلن المجموعة التجريبية و(55) مثلن المجموعة الضابطة. ولأن التجانس في الوزن والطول لم يكن من ضمن ضرورات البحث، فقد تم اختيار العمر لغرض تجانس للعينة فقط من خلال العمر (35-40).

#### جدول (1)

توزيع عينة البحث وفق الكلية

النسبة المئوية	عينة الاختبار	النسبة المئوية	العدد الأصلي	مجتمع البحث
31.8%	35	20.7%	45	رئاسة الجامعة
10.9%	12	12.9%	28	كلية العلوم
15.4%	17	16%	35	كلية الهندسة
9.09%	10	14.7%	32	كلية الرياضيات والحاسوب
11.8%	13	17%	37	كلية الاداب
20.9%	23	18.4%	40	كلية الطب
100%	110	100%	217	المجموع

#### جدول (2)

يوضح تجانس العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر	37.6	1.88	37	0.95

يظهر من الجدول (2) أن عينة البحث متجانسة في مؤشر (العمر) إذ كانت قيمة معامل الالتواء (0.95) وهي قيمة محصورة بين  $1 \pm$  إذ أنه " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين  $(1 \pm)$  دل ذلك على إن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً اما اذا زادت أو نقصت عن ذلك فان معنى هذا إن هناك عيباً ما في اختيار العينة ( محمد حسن علاوي ، 2000 ).

## 2-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

### 2-3-1 استخدمت الباحثة الوسائل الآتية :

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- المقابلات الشخصية.

3- مقياس المكانة الاجتماعية. استخدمت الباحثة مقياس المكانة الاجتماعية التي اعدته الباحثة (الخرجي) عام 2011، ويتضمن (74) فقرة، موزعة على (9) مجالات هي (الاخلاقي، الجمالي، الانفعالي، الوجداني، الاجتماعي، الاقتصادي، الثقافي، المهني، العقلي)، ووضعت بدائل (أدنى من الاخرين كثيرا، أدنى من الاخرين قليلا، أعلى من الاخرين كثيراً، أعلى من الاخرين قليلا)، علماً ان المقياس يتمتع بصدق وثبات جيدين. ملحق (1).

3-3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة:

1- كراسي

2- كرات بلاستيك عادية

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 اعداد التمرينات المكتبية المقترحة:

لأنه لا يوجد برنامج تدريبي لهذا الشأن فقد اعتمدت الباحثة على الاطلاع على المصادر والمراجع، ومواقع اللياقة البدنية الامريكية والبريطانية المعتمدة من قبل حكوماتها بالاضافة إلى موقع ونشرات منظمة الصحة العالمية، قامت الباحثة بانتقاء مجموعة من التمرينات، هدفها الاسترخاء الجسدي والنفسي لمعرفة تأثيره على المكانة الاجتماعية للموظفات، ومدة هذه التمرينات مجتمعة لا تتجاوز (10-12) دقيقة، وذلك ليتناسب مع وقت الموظفات المسموح به لهن. وقامت باعداد وحدات تدريبية وفق هذا الأساس إذ كان عامل الزمن هو محدد الشدة. ملحق (2).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بجمع الموظفات المشاركات (عينة البحث) في 2014/9/30، في قاعة التعليم المستمر في رئاسة الجامعة، وشرحت لهن التمارين المقترحة وأدت هذه التمارين كل على حده وشرحت طريقة الأداء ملحق (3). وتأكدت الباحثة من عدم وجاود موظفة تعاني من مشاكل في العظام مثل الروماتيزم أو هشاشة، أو تمزق في الأربطة او الأوتار.

## 2-4-3 القياس القبلي:

تم تطبيق مقياس المكانة الاجتماعية، إذ وزعت استمارات الاستبيان بشكل التوزيع الفردي وقد بلغ معدل وقت الإجابة على فقرات المقياس من قبل أفراد العينة حوالي (25 - 30) دقيقة، وذلك يوم 2014/10/2.

## 2-4-4 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التمرينات المكتبية المقترحة في 2014/10/4، الساعة الثانية عشر ظهراً في مكاتب الموظفين، على امتداد شهر كامل، وكانت مدة التمرينات بمعدل (10-12) دقيقة، وبشكل يومي، وتم الانتهاء من التجربة الرئيسية في يوم 2014/11/4. ملحق (2،3)، وكان عدد الوحدات (20)، توزعت على خمسة أيام في الأسبوع، وعلى مدى أربعة أسابيع.

## 2-4-5 القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي في يوم 2014/11/7، وقد روعي تثبيت المتغيرات جميعها من حيث المكان والزمان والطريقة من أجل توحيد وتهيئة الظروف نفسها أو مشابهة لها.

## 2-5 الوسائل الإحصائية:

تم استخراج النتائج باستعمال الحقيبة الإحصائية SPSS للمعادلات الآتية:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار (t) لعينتين مستقلتين.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

## 3-1 عرض نتائج مقياس المكانة الاجتماعية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها و مناقشتها :

### جدول (3)

القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير المكانة الاجتماعية لمجموعتي

### البحث

الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة (ت) محسوبة	ف هـ	ف -	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات مقياس المكانة الاجتماعية
					ع	س	ع	س	
غير دال	2.6	1.66	2.75	4.58	10.21	114.35	10.24	113.66	المجموعة الضابطة
دال	0.028	8.99	9.82	68.43	14.72	128.95	10.11	112.78	المجموعة التجريبية

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (54)

تبين النتائج بالجدول (3) ان قيم (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة لمتغير الدراسة ( المكانة الاجتماعية ) كان غير دالاً احصائيا تحت مستوى خطأ اقل من 0.05 ودرجة حرية (54) وهذا يشير بوضوح أن المجموعة الضابطة لم يطرأ عليها أي تغيير إيجابي أو سلبي إذ أن المجموعة الضابطة ظلت محافظة على مستوى المكانة

الاجتماعية التي تتمتع به، وذلك أنها بقت محافظة على مستوى الانشطة التي كانت تمارسها قبل وبعد التمرينات المقترحة، ولذلك كانت النتائج غير دالة احصائياً، وتعزو الباحثة أن هذه المجموعة لم تطور من مكانتها الاجتماعية وستبقى تعاني من تدني مستوى هذا المتغير إن استمرت بعيدة عن أي نشاط إنساني لا سيما النشاط الرياضي الصحي والذي يوفر حالة من تفرغ الشحنات السالبة الناتجة عن الإرهاق وتنشيط حركة الدم في الجسم لضمان وصول الكميات اللازمة من الأوكسجين للدماغ والتي قد تقل عن المستوى الصحيح في حالة الجلوس لفترات طويلة وفي ضيعات محددة وقد تكون خاطئة أيضاً، إضافة إلى التفاعل الايجابي بين الموظفين الذي توفره الانشطة الرياضية.

وكذلك تبين النتائج بالجدول (3) ان قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية لمتغير الدراسة ( المكانة الاجتماعية ) كان دالاً احصائياً تحت مستوى خطأ اقل من 0.05 ودرجة حرية (54) وهذا يشير بوضوح لفعالية التمرينات المكتبية المقترحة. حيث كان للتمرينات المكتبية المقترحة تأثيراً ايجابياً واضحاً على المكانة الاجتماعية للموظفات، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن التمرينات الرياضية المكتبية التي تلقتها الموظفين ساهمت في التخلص من الشد والتوتر الناتج من اعباء العمل كما ساعدت في استرخاء العضلات المشدودة وبالتالي التخفيف من التعب والشعور بالراحة، مما انعكس ايجابياً على الحاية النفسية للموظفة وهذا ما أكدته (غسان محمد صادق، 1990 ) إلى إن أثر الرياضة لا يقتصر على تربية الفرد جسمياً وإنما يمتد التأثير ليشمل النواحي النفسية والسلوكية والفكرية واكتساب المهارات المفيدة للحياة العملية ، هذا من جانب ومن جانب آخر فإن تأثيرها لا يقتصر على من يمارسها وإنما على من يشاهدها كذلك ، ولهذا فمن الممكن القول أن الرياضة ذات اثر تربوي في جميع أفراد المجتمع صغاراً وكباراً ، ذكوراً وإناثاً. وهذا بدوره عزز الثقة بالنفس لدى عينة البحث مما ساهم في توثيق أواصر الأخوة والمحبة بين الموظفين والمراجعين بشكل أكبر من ذي قبل، مما انعكس بصورة ايجابية على شعورهم بمكانتهم الاجتماعية بعد تحسن الحالة النفسية والمزاجية والعلاقات المتبادلة مع الزملاء والرؤساء في العمل والمراجعين. وهذا ما يؤكده (خير الدين، 2005) ان الرياضة تؤثر في تشكيل شخصية الفرد والجماعة عن طريق المواقف الثقافية العديدة ومن خلال التفاعل الاجتماعي المستمر. ومنا هنا تبرز أهمية ممارسة النشاط البدني مهما كان بسيطاً، فهذه التمرينات المكتبية شكلت بيئة صحية للموظفات يسودها الحب والاحترام وهذا شأن الرياضة وتأثيره على الفرد والمجتمع سلوكياً وهذا يتفق مع (احمد عزت راجح، 1976) والذي أشار " يزداد شعور الفرد بالأمن والتقدير الاجتماعي كما يزداد اعتناؤه بنفسه حين ينتمي إلى جماعة قوية يتفهم شخصيتها ويوحد نفسه بها كالأسرة أو المدرسة أو النادي". ومن هنا تتفق الباحثة مع الكثير والعديد من البحوث التي ترى أهمية الدور الذي تلعبه الرياضة في حياة الإنسان ليس فقط الجسدية وإنما النفسية والاجتماعية كذلك.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- إن للتمرينات المكتبية المقترحة تأثير ايجابي أثر لا يقتصر على تربية الفرد جسمياً وإنما يمتد التأثير ليشمل النواحي النفسية والسلوكية والفكرية واكتساب المهارات المفيدة للحياة العملية
- 2- للتمرينات المكتبية المقترحة تأثير ايجابي على المكانة الاجتماعية للموظفات.

##### 4-2 التوصيات:

- 1- تخصيص وقت في كل دائرة لممارسة الرياضة ولو لبضع دقائق.
- 2- اشاعة أهمية الرياضة في كل دائرة ودورها في الارتقاء بالفرد والمجتمع.
- 3- اقامة دورات رياضية للعاملين في الجامعة ولكلا الجنسين وان تدخل ضمن منهاج وجدول قسم التعليم المستمر.



### المصادر

- احمد عزت راجح؛ أصول علم النفس: (القاهرة، مطابع روز يوسف، 1976)، ص109.
- خير الدين علي ، وعصام الهلالي: الاجتماع الرياضي (القاهرة : دار الفكر العربي)، ص160-174.
- سناء علي الخزرجي(2011): الكفاية المهنية لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالمكانة الاجتماعية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ديالى.
- عايد كريم؛ مقدمة في الإحصاء وتطبيقات SPSS : (النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009)، ص 73.
- غسان محمد صادق: مبادئ التربية والتربية الرياضية: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990)، ص20-21.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- Engler,Barbara,(1985),personality theories, Boston, Houghton ,p.190 , company, Boston.
- Horowitz,(1979):Social Psychology&Contemporary Society, New York: John Wiley Sons, p160.
- <http://www.abahe.co.uk/fitness-and-nutrition.html>
- <http://www.mayoclinic.org>

### ملحق (1)

#### مقياس المكانة الاجتماعية

#### مقياس المكانة الاجتماعية

مقياس المكانة الاجتماعية						ت
اعلى من الآخرين قليلاً	اعلى من الآخرين كثيراً	مثل الآخرين	ادنى من الآخرين قليلاً	ادنى من الآخرين كثيراً	الفقرات	
					مشاركتي مع زملائي في العمل	1
					قناعتي بدخلي الشهري	2
					رغبتني في اكمال دراستي	3
					مستوى وظيفتي التي اعمل بها	4
					سعة خيالي	5
					احترامي للآخرين	6
					حالي الصحية	7

					روحي المعنوية	8
					تطلعي الى اكتساب خبرات جديدة في حياتي	9
					جهودي المبذولة في عملي	10
					انتباهي الى المظاهر السلبية في عملي	11
					مجالتي للاخرين	12
					اعتمادي على نفسي	13
					قدرتي على اقناع الاخرين والتأثير فيهم	14
					نوع سكني	15
					مواكبتني للتطور الذي يحدث في مجال اختصاصي	16
					مقدار نجاحي في عملي	17
					قدرتي على الابتكار	18
					صدقي مع الاخرين	19
					جمال بشرتي	20
					شعوري بتقدير لذاتي واحترامها	21
					اسعى الى التعارف بالآخرين ومساعدتهم	22
					توفير وسائل الراحة في منزلي	23
					رغبتي في حضور المهرجانات الشعرية والمعارض في الفنية والعلمية	24
					تعامل رؤسائي معي بعدالة في العمل	25
					اعترافي بالخطأ	26
					صفاتي الجسمية	27
					التحكم بانفعالاتي	28
					مسايرتي للناس في تفكيرهم	29
					مصرفي اليومي	30
					مطالعتي للكتب الثقافية	31
					توفير وسائل الراحة في منزلي	32
					التزامي بالمواعيد	33
					لياقتي البدنية	34
					مشاركتي مع الاخرين	35
					متابعتي للاخبار العلمية	36
					قيامي باعمال متميزة في مهنتي	37
					تعاوني وتسامحي	38
					اسعى للتقدم في مجال عملي	39

					توافقي مع الاخرين	40
					امتلاكي للمال	41
					اناقتي ومواكبتني للموضة	42
					مرونتي وعدم تطرفي	43
					مستوى نشاطي وحيويتي	44
					تقبلي نقد الاخرين	45
					حاجتي الى اقتراض النقود من الاخرين	46
					دقتي في عملي	47
					جاذبتي الجسمية	48
					اعتزازي بانجازاتي	49
					مشاركتي في الانشطة الترفيهية	50
					مقدار خبراتي المهنية	51
					ادراكي للقضايا التي تدور من حولي	52
					وزني	53
					خوفي من دون مبرر	54
					رغبتي للاستكشاف	55
					رضاي عن شكلي العام	56
					مواجهتي للمواقف الصعبة	57
					ميلتي الى العزلة عن الاخرين	58
					تخطيطي المسبق للعمل	59
					توقعاتي لما سيحدث في المستقبل	60
					شعوري بالأمن والطمأنينة	61
					شعوري بالرضا عن وظيفتي	62
					سعة بديهيتي	63
					تشاؤمي	64
					تنوع افكاري بخصوص عملي	65
					احترامي لنفسي	66
					قدرتي على تقييم المهام التي اكلف بها	67
					تفكيري الناقد للموضوعات التي تثار في مجال عملي	68
					قدرتي على وضعي حلول بديلة للمشكلات التي توضع أمامي	69
					ثقتي بنفسي	70
					تقبلي واهتمامي للاخرين	71

					احتفاظي باسرار للاخرين	72
					قدرتي الشرائية	73
					انضمامي الة الاندية الرياضية والفنية والاجتماعية	74

## ملحق (2)

### نماذج وحدات تدريبية للتمرينات المقترحة

#### الوحدة التدريبية الأولى

الملاحظات	الزمن	طريقة الأداء	التمرين
	1 دقيقة	الجلوس على الكرسي والتنفس مع بقاء الظهر مستقيماً ومسافة مناسبة بين الرجلين	شهيق وزفير عميق من البطن
المحافظة على مد مفاصل الظهر والفخذين والذراعين باستقامة	2 دقيقة	من الجلوس على الكرسي وأداء التمرين	مد الذراعين أماماً ورفع الركبتين إلى الأعلى بالتبادل
المحافظة على التنفس العميق من البطن	3 دقيقة	من الجلوس على الكرسي مع التقاء الكعبين ثم رفع الركبتين الى الخارج بالتبادل	رفع الركبتين الى الخارج بالتبادل
	1 دقيقة	الجلوس على الكرسي والتنفس مع بقاء الظهر مستقيماً ومسافة مناسبة بين الرجلين	شهيق وزفير عميق من البطن
التمرين يؤدي ببطء شديد	3 دقيقة	من الجلوس على الكرسي ثم الوقوف ومد المفاصل بالكامل ثم الرجوع للوضع الأول	تمرين القرفصاء
ببطء، والمحافظة على استقامة مفصل الركبة	2 دقيقة	المسافة بين الرجلين مناسبة رفع الذراعين للأعلى والثني ثم الاعتدال مرة ثانية	من وضع الوقوف والاستناد على الحائط ثني الجذع أماماً

#### الوحدة التدريبية العاشرة

الملاحظات	الزمن	طريقة الأداء	التمرين
	1 دقيقة	الجلوس على الكرسي والتنفس مع بقاء الظهر مستقيماً ومسافة مناسبة بين الرجلين	شهيق وزفير عميق من البطن
عدم ثني الجذع مع الحركة، والاداء يكون ببطء شديد	2 دقيقة	من الوقوف والاستناد على الحائط شبك الذراعين خلف الرقبة وتدوير الرقبة يمينا ويساراً	من وضع الوقوف تدوير الكتفين بالتبادل

	3 دقيقة	الوقوف قبالة الجدار، والاسناد على الكفين على الجدار، المسافة بين الرجلين مناسبة ثم ثني المرفقين ودفع الجدار ثم مدهما والرجوع	تمرين دفع الجدار مع توجيه المرفقين الى الخارج
	1 دقيقة	الجلوس على الكرسي والتنفس مع بقاء الظهر مستقيماً ومسافة مناسبة بين الرجلين	شهيق وزفير عميق من البطن
التمرين يؤدي ببطء شديد	2 دقيقة	من الجلوس على الكرسي ثم الوقوف ومد المفاصل بالكامل ثم الرجوع للوضع الأول	تمرين القرفصاء
ببطء، والمحافظة على الكرة أن لا تسقط	3 دقيقة	الاستناد على كرة بين الجذع والحائط، المسافة بين الرجلين مناسبة، مد الذراعين أماماً ثم الثني والرجوع	من وضع الوقوف ثني الركبتين والنزول إلى الاسفل ثم تكرار التمرين

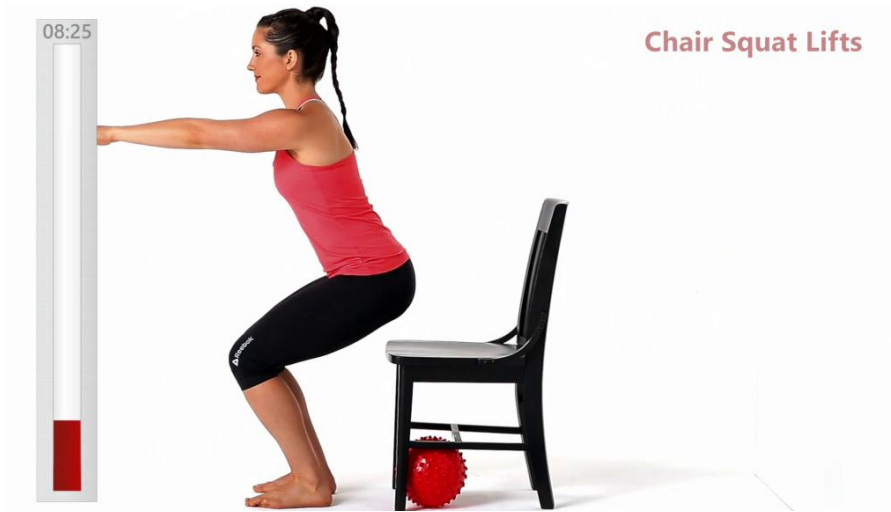
ملحق (3)

التمرينات المكتتية المقترحة





4- تمرين القرفصاء بمساعدة الكرسي (أ)



تمرين القرفصاء بمساعدة الكرسي (ب)



5- من الوقوف، الاستناد على الحائط بمساعدة الكرة (أ)

07:14



ثم النزول مع الاحتفاظ بالكرة (ب)

07:26



Footwork

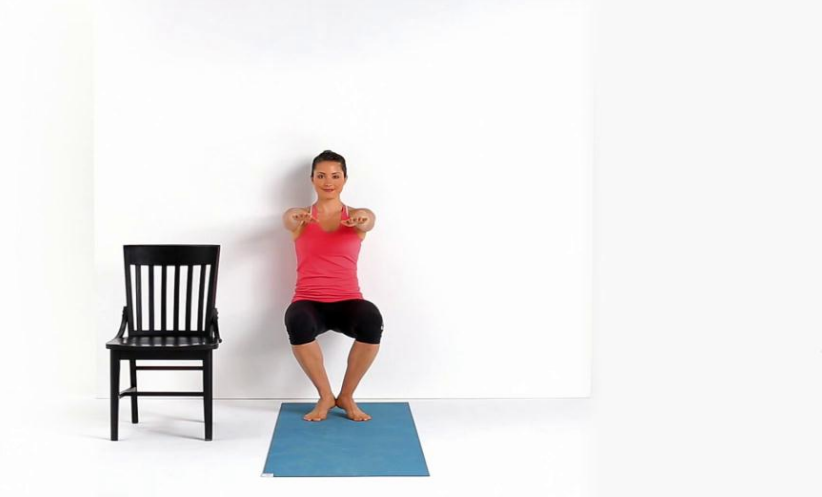
الرجوع للوضع الأول مع ملاحظة ان الاستناد على كامل القدمين

05:42



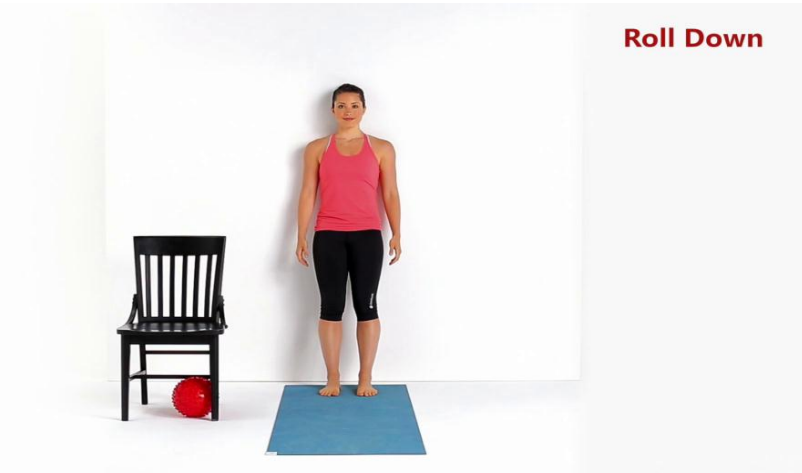
6- نفس التمرين السابق لكن الاستناد فقط على أمشاط القدمين (أ)

05:44



النزول مع الاحتفاظ بالكرة وما يزال الاستناد على الامشاط فقط (ب)

04:55



7- الوقوف بشكل مستقيم والاستناد على الحائط، ثم ثني الجذع على نحو الأسفل (أ)

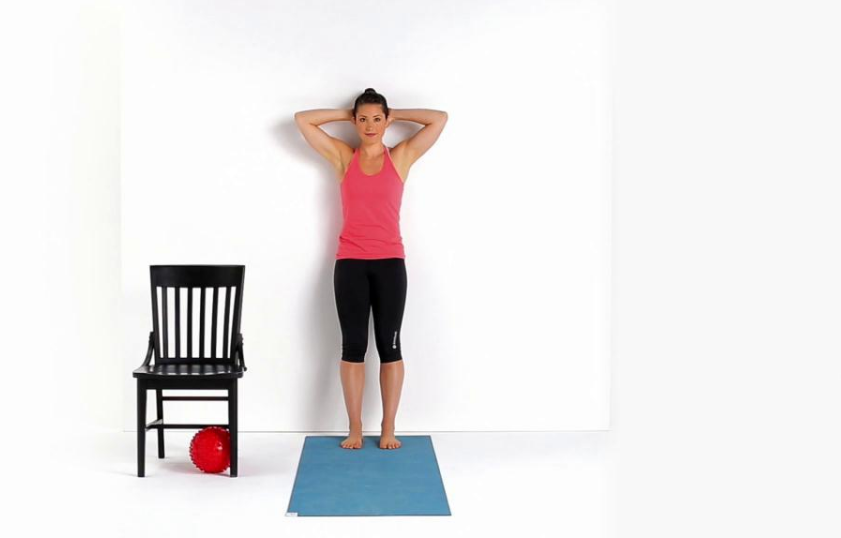
04:42



محاولة الوصول الى ادنى مسافة من دون ثني الورك (ب)



03:50



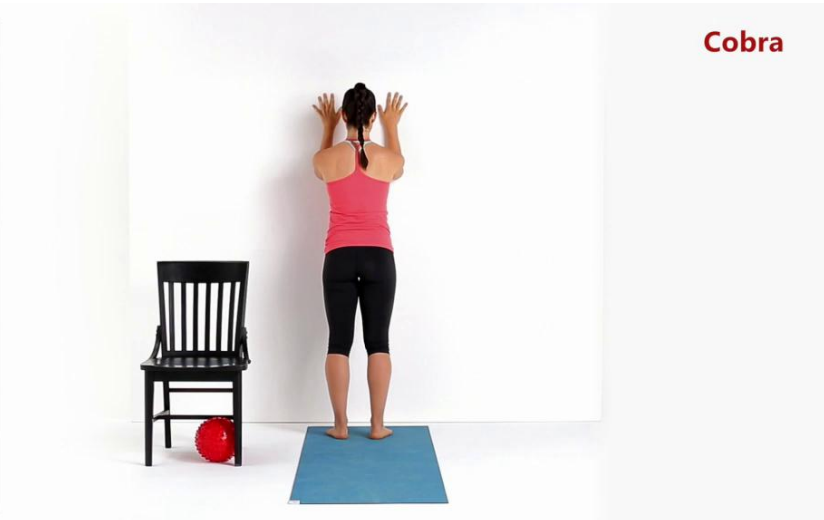
8- من وضع الوقوف، الذراعين خلف الرأس وتدوير الأكتاف بالتبادل (أ)

02:57



تدوير الكتفين بالتبادل (ب)

02:31



9- من وضع الوقوف، مواجهة الحائط واليدين أمام الوجه (حركة الكوبرا) (أ)



ثم رفع الذراعين إلى أبعد نقطة مع رفع الرأس عالياً (حركة البجعة) ب

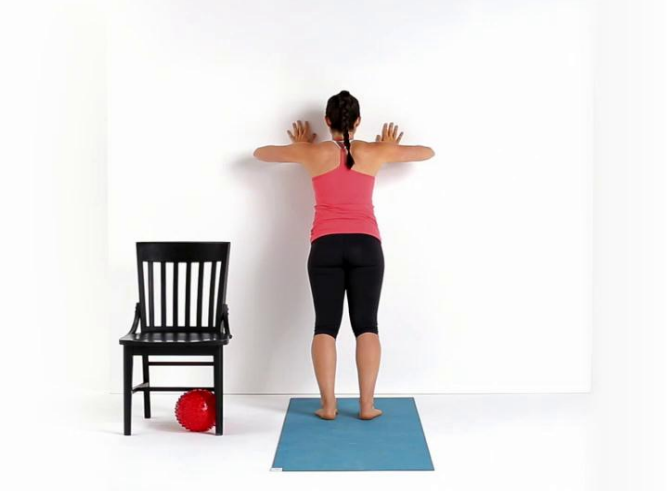


11- الوقوف بمواجهة الحائط، ودفع الجدار (أ)



دفع الجدار مع الاحتفاظ بالمرفقين نحو الداخل (ب)

00:51



11- تمرين دفع الجدار مع توجيه المرفقين إلى الخارج

00:24



Forward Bend Hamstring Stretch

12- من وضع الوقوف، تشابك اليدين خلف الظهر وانحناء الجذع ألى الامام نحو الأسفل إلى أبعد نقطة ممكنة (أ)

00:15



ارخاء الذراعين واسقاطهما أماماً أسفل (ب)

## تأثير بعض الألعاب الترفيهية في تنمية القيم السلوكية المرتبطة بالتنشئة الاسرية لتلميذات المدارس الابتدائية

م.د باسم ناجي عبد الحسين

جامعة الكوفة /كلية التربية الاساسية /قسم رياض الاطفال

### ملخص بحث باللغة العربية

يعد الأطفال الثروة الحقيقية لأي مجتمع من المجتمعات على رأس تلك الثروة لأهميتهم في مواجهة تحديات العصر الحديث ، ، ولما كانت الطفولة هي عماد المستقبل وإن العناية بالأطفال في المرحلة العمرية الأولية هي القاعدة التي تقوم عليها نشأتهم السليمة في مراحل نموهم التالية لذا يجب الاهتمام بهذه المرحلة وعدم إهمالها والعمل على الاستفادة منها من خلال استثمار طاقات الأطفال وتوجيههم الوجهة التربوية السليمة ، ويعد اللعب هو الوسيط التربوي المهم الذي يساعد على نمو الطفل بدنيا وحركيا وعقليا ومعرفيا واجتماعيا وانفعاليا إذ انه وسيلة من الوسائل لفهم نفسيات الأطفال والوقوف على استعداداتهم ومن هنا برزت مشكلة البحث في التساؤل حول تأثير بعض الألعاب الترفيهية في تنمية القيم السلوكية المرتبطة بالتنشئة العائلية لتلاميذ المدارس الابتدائية يهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير بعض الألعاب الترفيهية في تنمية القيم السلوكية المرتبطة بالتنشئة الاسرية لتلميذات المدارس الابتدائية0

2- التعرف على واقع القيم السلوكية المرتبطة بالتنشئة السلوكية المرتبطة بالتنشئة الاسرية لتلميذات المدارس الابتدائية0

استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي . وتضمنت عينة البحث(4) مدارس ابتدائية للبنات في محافظة النجف وهي (مدرسة الجبل، ومدرسة الاسراء، ومدرسة بانقيا، ومدرسة الزاكيات)

وكانت عينة البحث (60) طالبة من الصف الثالث الابتدائي بواقع (15) طالبة من كل مدرسة. ولقد توصل الباحث إن برنامج الألعاب الترفيهية المقترح جعل عينة البحث ترتقي إلى الأفضل في مجالات مختلفة وأهمها المجال الاجتماعي والمجال الصحي والمجال التعاوني ومجال الثقة بالنفس إذ دلت النتائج على حدوث تطورات كثيرة في قدرات التلميذات، وهذا ما يحقق فرضية البحث. وتوصل الباحث ان تطوير برامج إعداد معلم التربية الرياضية وأيضاً معلم المدرسة الابتدائية بالكليات والأقسام المتخصصة بحيث يتم تضمينها لأهمية المخيمات الكشفية الهادفة بكل أنواعها وأيضاً أسس وضع هذا البرنامج.

**The effect of some fun games in the development of behavioral values associated  
with Family upbringing of pupils of primary schools**

**Bassem Naji Abdul-Hussein Ph. Lecturer  
Kufa University / College of Basic Education / Kids Section**

**Abstracts**

Children's is the real wealth of any community on top of that wealth to their importance in the face of the challenges of the modern era, and as she childhood is the backbone of the future and taking care of children in the primary age group is the rule upon which the proper upbringing on these growth stages, so attention must be paid to this stage and not neglected and work to make use of them by investing the energies of children and guiding educational destination sound, the longer the play is the mediator of education is important, which helps the child grow physically and physically, mentally and cognitively, socially and emotionally as he was one of the means to understand the psyches of children and stand on their preparations Hence the problem of the research in question about the impact of some recreational games in the development of behavioral values associated with family upbringing for schoolchildren primary research aims to:

- 1. Identify the impact of some recreational games in the development of behavioral values associated with behavioral upbringing of pupils of primary schools.**
- 2. Recognize the reality of behavioral values associated with behavioral upbringing associated with Family upbringing of pupils of primary schools 0**

The researcher used the experimental method on a single set of measurement using tribal and telemetric.

The research sample included (4) primary schools for girls in the province of Najaf, primary school.

The research sample (60) students from the third grade of primary by 15 students from each school.

The researcher found that the proposed recreational gaming software making the research sample live up to the best in the different areas, the most important social sphere and health field and collaborative field and the field of self-confidence as the

results indicated the occurrence of many developments in the capabilities, and this is what achieves the hypothesis research.

The researcher found that the development of physical education teacher preparation programs, as well as elementary school faculties and departments specialized teacher is included so that the importance of Scout camps aim of all kinds and also lay the foundations of this program.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان تقدم أي مجتمع من المجتمعات يعتمد الى حد كبير على مدى اهتمامه بالتنمية البشرية بوصفها الركيزة الاساسية التي يمكن من خلالها تنمية جميع الجوانب الاخرى الاقتصادية والثقافية والتربوية والاجتماعية ويعد الأطفال الثروة الحقيقية لأي مجتمع من المجتمعات على رأس تلك الثروة لأهميتهم في مواجهة تحديات العصر الحديثة ، ، ولما كانت الطفولة هي عماد المستقبل وإن العناية بالأطفال في المرحلة العمرية الأولية هي القاعدة التي تقوم عليها نشأتهم السليمة في مراحل نموهم التالية ، وعلينا ان ندرك كباحثين في مجالات علم النفس وعلم الاجتماع والطفولة ان الطفل هي جزء مكمل واساسي لأي مجتمع في جميع نشاطاته العلمية والانتاجية .لذا يجب الاهتمام بهذه المرحلة وعدم إهمالها والعمل على الاستفادة منها من خلال استثمار طاقات الأطفال وتوجيههم الوجهة التربوية السليمة ، ويعد اللعب هو الوسيلة المهمة التي تساعد على نمو الطفل بدنيا وحركيا وعقليا ومعرفيا واجتماعيا وانفعاليا إذ انه وسيلة من الوسائل لفهم نفسيات الأطفال والوقوف على استعداداتهم ، ومن خلالها يعبر الطفل عن نفسه بحرية ويتفاعل مع غيره من الأطفال، لذا فأنها تعد أفضل طريقة يكتشف بها الطفل الحياة ويكتسب خبرات جديدة عن مهاراته الذاتية وعن غيره من الأطفال ويخلق عالمه الخاص به المليء بالاستكشاف والتخيل والحركة فهو يحول العالم الكبير الى عالم صغير بحجمه ومن خلاله يتطور نفسه ويثبت ذاته ويكون شخصيته هكذا ، فاللعب حاجة ضرورية للطفل إذ لا يمكن ان نتصور او نرى طفلا لا يلعب ،ولم يكن الاهتمام بتربية الطفل في مرحلة الطفولة أمرا جديدا وإنما هو قديم جداً فقد أكد الإسلام ضرورة توجيه الطفل الوجهة التربوية الصحيحة منذ الصغر ،

حيث أشار العديد من الباحثين إلى أهمية الألعاب الترفيهية ودورها الكبير للارتقاء بالتلاميذ نحو مستقبل أكثر عطاءً، لأن دخول الطفل على المدرسة سيجعله ينتمي إلى بيئة جديدة يحاول اكتشافها وتتشكل فيها خبراته ومعلوماته ، من خلال مزاوله الالعب الرياضية داخل البيئة وخارجها في كافة مراحل نمو الشخصية وبالخصوص في المرحلة الابتدائية وبالتالي ينعكس ايجابا على تكوين قيم سلوكية ذات مدلولات هادفة تشعر الطالبة انها شخصية لها حقوقها وواجباتها في قيادة المجتمع حيث ان القيم السلوكية العائلية من اهم مواجهات السلوك التي تمتلك صفات الدافعية ويمكن من خلالها الحكم على سلوك الفرد في كونه مرغوبا ام غير مرغوب فيه حيث ان الفرد يتأثر بمظاهر الثقافة العامة السائدة في المجتمع التي تشتق منها القيم الممثلة لها والمعبرة عنها ، ان القيم التي يمتلكها الفرد تساعد في تنظيم مدركاته للعالم المحيط به واسلوب تكيفه مع البيئة .

وتعد المدارس الابتدائية ميداناً خصباً لتعليم أنماط مختلفة من الألعاب الترفيهية حيث أنها القاعدة الاساسية لتطوير النواحي السلوكية ، ويؤكد (فرج ، 1987) على "ان المرحلة الابتدائية من اهم مراحل حياة الانسان ففيه تنمو قدرات

الطفل وتنضج مواهبه وتكون قابلة للتأثير والتوجيه والتشكيل وتحديد اتجاهاته في المستقبل<sup>1</sup>. ومن هنا برزت فكرة البحث الحالي التي تقوم على استخدام الألعاب الترفيهية في بناء النواحي السلوكية وتنمية القيم السلوكية المرتبطة بالتنشئة الاسرية لتلاميذات المدارس الابتدائية.

## 1-2 مشكلة البحث

ان المجتمع الذي يتواجد فيه التلميذ في هذه المرحلة تمثل المدرسة والأسرة إذ لابد من ان يعمل جنباً الى جنب في تنمية التلميذ وتطويره من جميع النواحي العلمية والسلوكية ولعل من ابرز الأسباب التي دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة ، هو ان الحركات الموجودة في درس التربية الرياضية يحتوي على نمط تقليدي في محتواه وذلك لكون المنهاج مقيد في التدريس ويعتمد على اساليب قديمة التنفيذ وان ذلك قد لا يفسح المجال أمام التلاميذ للتعبير عن ذاتهم وإمكانياتهم الحركية ولا يشبع الفضول لديهم . وبذلك نرى ان ممارسة الألعاب الترفيهية بأنشطتها الواسعة توسع من مدارك الطفل ومعارفه وتجعله قادراً على إقامة العلاقات مع الآخرين وكيفية التعامل مع الجماعة واحترامها والعمل بقوانينها والانتماء إليها ، إلا اننا لا نرى في حقيقة الامر أي تواجد لدور الأنشطة الترفيهية وبرامجها الموجهة للأطفال في المدارس بمراحلها المختلفة. كما ان ندرة الدراسات حول الألعاب الترفيهية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، كلها اسباب دفعت الباحث الى توليد فكرة الدراسة كمشاهدة متواضعة لإخراج النشاط الحركي التقليدي الى طيف واسع من الأنشطة التي تعمل على إشباع ميل التلميذ للحركة والفضول واستثمار ذلك بشكل علمي لتحقيق النمو الشامل للتلميذ (الحركي والبدني والعقلي والمعرفي والاجتماعي والانفعالي) . ومن هنا برزت مشكلة البحث في التساؤل حول تأثير بعض الألعاب الترفيهية في تنمية القيم السلوكية المرتبطة بالتنشئة الاسرية لتلاميذات المدارس الابتدائية.

## 1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير بعض الألعاب الترفيهية في تنمية القيم السلوكية المرتبطة بالتنشئة السلوكية لتلميذات المدارس الابتدائية<sup>0</sup>

2- التعرف على واقع القيم السلوكية المرتبطة بالتنشئة السلوكية المرتبطة بالتنشئة الاسرية لتلميذات المدارس الابتدائية<sup>0</sup>

## 1-4 فروض البحث:

1- لبعض الالعاب الترفيهية اثر في تنمية القيم السلوكية المرتبطة بالتنشئة الاسرية لتلميذات المدارس الابتدائية<sup>0</sup>

## 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: تلميذات الصف الثالث الابتدائي لأربع مدارس ابتدائية وهي (مدرسة الجبل، ومدرسة الاسراء، ومدرسة بانقيا، ومدرسة الزاكيات)

1-5-2 المجال الزمني: من 1/11/2015 لغاية 30/3/2016 .

1-5-3 المجال المكاني: الملاعب الخاصة بالمدارس الابتدائية وهي (مدرسة الجبل، ومدرسة الاسراء، ومدرسة بانقيا، ومدرسة الزاكيات)

<sup>1</sup>فرج عنايات محمد: دليل مدرس التربية الرياضية ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1987، ص106.

## 6- تحديد مصطلحات الدراسة

### 1-6-1 الألعاب الترفيهية:

عرفها صالح والتكريتي بأنها "تلك الألعاب التي تؤثر بصورة ايجابية وفعالة في جميع أجهزة الجسم فهي تنمي القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية كجهاز التنفس والدوران وكذلك تنمية القدرة العضلية والبدنية واعتدال القامة، كما تعمل على ترقية المهارات الحركية المختلفة"<sup>1</sup>.

### 1-6-2 التنشئة العائلية:

التعريف الإجرائي للتنشئة العائلية يقصد بها هي اكتساب الأطفال بعض المعارف والمعلومات العائلية المناسبة لهم وملاحظة سلوكهم المرتبط باكتساب هذه المعارف والمعلومات.

### 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي.

2-2 مجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع البحث تلميذات المدارس الابتدائية البالغ عددهن (64) تلميذه من المدارس الابتدائية في حين كانت عينة البحث من نفس مجتمع الاصل والبالغ عددهن 60 تلميذه وبواقع 15 تلميذه من اربعة مدارس ابتدائية وبنسبة مئوية قدرها 93,75% من مجتمع الاصل 0

### 2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

1. إعداد استمارات استبيان لقياس القيم السلوكية في المجالات المختلفة (المجال الاجتماعي ، المجال الصحي ،

مجال الثقة بالنفس ، المجال التعاوني).

2. برامج مقترحة للألعاب الترفيهية وتشمل (حبال ،كرات ،شبكة ،قرعة ،بالونات ،طباشير ،صفارة ،قطع كرتون )

### 2-4 التجربة الاستطلاعية:

تم تطبيق مقياس النواحي السلوكية على (4) تلميذات من كل مدرسة من خارج عينة البحث، حيث أعطى الباحث أداة القياس الى معلمات التربية الرياضية من كل مدرسة بالإجابة على المقياس من خلال ملاحظة التلميذات بصورة دقيقة خلال فترة اللعب الحر والدروس والزمن المستغرق 30 دقيقة وذلك للأغراض الآتية:

1. معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس.

2. معرفة وضوح عبارات المقياس وفهم المعلمات لها.

3. الصعوبات التي تواجهها المعلمات عند الإجابة على فقرات المقياس.

4. معرفة الوقت التي الذي تستغرقه كل معلمة في الإجابة على فقرات المقياس.

5. معرفة الأسس العلمية للمقياس.

### 2-5 إجراءات البحث الميدانية:

#### 2-5-1 القياس القبلي:

بدء الباحث بتطبيق أداة قياس واقع القيم السلوكية وذلك من خلال المصادر والمراجع اعتماد مقياس القيم

السلوكية المعد من قبل محمد حسن علاوي ومجالاته الاربعة لدى تلميذات المدارس الابتدائية بتاريخ 2015/12/2

<sup>1</sup> صالح كامل عبد المنعم ووديع ياسين التكريتي: الألعاب الصغيرة، جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر، 1981، ص23.



وتم الانتهاء من عملية القياس بتاريخ 2015/12/26 يوم الأحد ، حيث قام الباحث بإعطاء نسخة لمقياس النواحي السلوكية لكل تلميذه الى معلمة التربية الرياضية باعتبارها القريبة عن سلوك وحركات التلميذات خلال الدرس.

## 2-5-2 تطبيق برنامج الألعاب الترفيهية:

قام الباحث بتطبيق برنامج الألعاب الترفيهية على تلميذات المدارس الابتدائية كما يلي:

- مدة تنفيذ البرنامج (15) أسبوع.
- عدد الوحدات ( 15 ) وحدة تعليمية أي بواقع وحدة تعليمية لكل أسبوع.
- زمن الوحدة التعليمية (30) دقيقة.
- تنفذ الوحدة التعليمية خلال درس التربية الرياضية في ساحات المدارس الخاصة بعينة البحث ، وكان الغرض من البرنامج هو تنمية النواحي السلوكية لدى طالبات المدارس الابتدائية في المجالات المختلفة (المجال الاجتماعي ، المجال الصحي ، مجال الثقة بالنفس ، المجال التعاوني).

حيث قام الباحث بتطبيق (6) ألعاب ترفيهية على تلميذات عينة البحث وهذه الألعاب هي<sup>1</sup>:

- اسم اللعبة : القفز من فوق الحبل  
الأدوات المستخدمة : حبل \_ كرة  
الغرض : تروحي  
شرح اللعبة: تقسم التلميذات إلى مجموعتين على شكل دائرة ويقوم المعلم بتمرير حبل مربوط به كرة من تحت التلميذات والذي تلمسه الكرة يخرج من اللعبة  
تحديد الفائز: المجموعة التي تبقى أطول فترة زمنية
- اسم اللعبة : الشبكة  
الغرض : تروحي  
شرح اللعبة: تبدأ اللعبة بقرعة والتلميذة الذي تفوز بالقرعة هي تمسك التلميذات وكل تلميذه يتم القبض عليه يساند الأول ولكن وهم متشابكين الأيدي وعندما يمسون الثالث يقف معهم وهو متشابك الأيدي أيضا وهكذا تستمر الشبكة في الاتساع حتى يبقى آخر تلميذه.  
الشروط : يجب على الشبكة أن لا تنفصل عن بعضها
- اسم اللعبة : معركة الأكتاف<sup>2</sup>  
الغرض : تروحي  
شرح اللعبة: تقسم التلميذات إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة في دائرة من الدوائر الثلاثة الموجودة في ملعب كرة السلة واللعبة هي عبارة عن تدافع بالأكتاف يتم من خلالها تصفية اقوي تلميذات ، ثم يتنافس هاتان الاثنان على المركز الأول  
تحديد الفائز: آخر تلميذه تبقى
- اسم اللعبة: نفخ البالون  
شرح اللعبة :- يعطي اللاعب المشارك بالون ويطلب منه أن يضع يديه خلف ظهره ولا يستعين بهما بعد ذلك

<sup>1</sup> ألين ودبع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط 2 ، الإسكندرية ، 2003 ، ص12.

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد : الألعاب الصغيرة ، ط 1 ، بيروت ، دار العلم للملايين ، 1965 ، ص46.

، ثم يطلب منه أن ينفخ البالون حتى ينفجر ويشترط أنه تلعب كل الفرق في نفس الوقت وكذلك عندما تنفقت البالونة من فمه يخرج اللاعب .

تحديد الفائز من تنفجر البالونة منه أولاً عند انتهاء الوقت ينظر إلى أكبر بالونه ممثلة الأدوات المطلوبة : كمية من البالونات.

• اسم اللعبة: عقارب الساعة<sup>1</sup>

شرح اللعبة :- ترسم ساعة دائرية على أرض الساحة فيها الأرقام من (1-12) ويختار كل فريق ثلاثة من أفرادهم يمثلون الساعات والدقائق والثواني مثلا الساعة السابعة وخمس وعشرون دقيقة وثلاثون ثانية وعلى الفريق أن يحدد الساعة بالوقوف عليها كما يجب أن تشير الساعة التي حددها المشرف ويمكن تكرارها عدة مرات والفائز الذي ينجز المهمة بأسرع وقت.

• اسم اللعبة : هنا وهناك<sup>2</sup>

الغرض: تروحي.

الأدوات : قطع من الكرتون .

شرح اللعبة : وضع عدة قطع من الكرتون أو السجاد أو رسم دوائر أو ما شابه في الأرض ويتوزع الأطفال في الساحة وعند سماع صوت الصفارة يمشون حول هذه الدوائر أو قطع الكرتون بعدة اتجاهات وعند سماع الصفارة مرة أخرى يقف كل واحدة منهم على قطعة.

## 2-6 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية بتاريخ 2016/1/14 ، بعد الانتهاء من الاختبار القبلي وتضمنت التجربة تطبيق برنامج الألعاب الترويحية على عينة البحث خلال درس التربية الرياضية من قبل الباحث ، وكذلك تطبيق برنامج للتنمية للقيم السلوكية في المجالات المختلفة (المجال الاجتماعي ، المجال الصحي ، مجال الثقة بالنفس ، المجال التعاوني).

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق برنامج الألعاب الترويحية وبرنامج مخيم اليوم الواحد وبالأسلوب نفسه الذي تم به إجراء القياس القبلي أي توزيع استمارة لكل طالبة الى معلمة التربية الرياضية للإجابة عليه

## 2-7 الأسس العلمية للمقياس:

تم إيجاد المعاملات العلمية للمقياس وكما يلي :

❖ الصدق : تم عرض المقياس بمختلف مجالاته على مجموعة من الخبراء والمختصين للتأكد من صلاحية تطبيقه على أفراد عينة البحث وقد أشاروا آرائهم على صلاحية استخدام المقياس\* .

❖ الثبات : يقصد بثبات الاختبار (مدى الدقة أو الاتفاق أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها)<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ريسان خريبط مجيد : العاب الحركة ، ط1 ، عمان ، دار الشروق ، 2000 ، ص68.

<sup>2</sup> كامل عبد المنعم ، وديع ياسين : الألعاب الصغيرة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1981، ص45 .

وتم إيجاد الثبات عن طريق تطبيق المقياس ومن ثم إعادة تطبيقه وذلك على عينة التجربة الاستطلاعية وبعد أسبوعين تقريبا ، وتحت نفس الظروف ، حيث بلغ معامل الارتباط لمقياس القيم السلوكية (0.85) وهو يدل على ان المقياس على درجة عالية من الثبات .

## 2-8 الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

1- الوسط الحسابي .  
3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

2- الانحراف المعياري .  
4- اختبار ( T )

5- اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد

6- اختبار (ت) الإحصائي لدلالة الفروق بين وسطين حسابيين لعينتين مرتبطتين (1).

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

## 3-1 عرض واقع النمط السلوكي لتلميذات المدارس الابتدائية

### جدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية لعينة البحث للقياس القبلي والقياس البعدي لاختبار القيم السلوكية في المجالات المختلفة

نوع الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المعاملات الإحصائية المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	2	14.72	0.22	1.39	0.35	2.17	المجال الاجتماعي
معنوي		12.41	0.18	1.89	0.14	2.25	المجال الصحي
معنوي		18.81	0.08	1.06	0.32	1.85	المجال التعاوني
معنوي		15.36	0.03	1.23	0.12	1.48	مجال الثقة بالنفس
درجة الحرية = ن - 1 = 60 - 1 = 59 عند مستوى دلالة (0.05)							

من خلال الجدول (1) يبين ان هنالك فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث كان الوسط الحسابي للمجال الاجتماعي (2.17) وانحراف معياري (0.35) ، والوسط الحسابي للمجال الصحي (2.25) وانحراف معياري (0.14) ، أما الوسط الحسابي للمجال التعاوني (1.85) وانحراف معياري (0.32) ، أما مجال الثقة بالنفس فقد كان

1- أ. د محمد جاسم الياسري ، الاختبارات والقياس ، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل  
2- أ. د محسن علي السعداوي ، اختبارات وقياس ، كلية التربية الرياضية - جامعة ذي قار  
3- ا.د فاهم أطريحي، علم النفس التربوي ، كلية التربية -جامعة بابل  
4- أ. م . د ياسين علوان التميمي، علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل  
5- أ. م . د فاضل الميالي ، علم نفس تربوي ، كلية التربية الرياضية - جامعة الكوفة  
6- أ. م . د كريم فخري هلال ، علم النفس التربوي ، كلية التربية - جامعة القادسية  
(1) سعد الدين ابو الفتوح الشرنوبلي: المصدر السابق ، ص 169 .

الوسط الحسابي (1.48) وانحراف معياري (0.12) هذا بالنسبة للقياس القبلي ، أما القياس البعدي حيث كان الوسط للمجال الاجتماعي (1.39) وانحراف معياري (0.22) ، وكذلك الوسط الحسابي للمجال الصحي فقد كان (1.89) وانحراف معياري (1.06) ، أما الوسط الحسابي للمجال التعاوني فهو (1.06) وانحراف معياري (0.08) ، والوسط الحسابي لمجال الثقة بالنفس (1.23) وانحرافها المعياري (0.03) وبما ان قيمة T المحسوبة لجميع المجالات اكبر من القيمة الجدولية إذن هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية حيث كانت درجة الحرية (59) عند مستوى دلالة (0.05).

### 3-2 مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج جدول (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وذلك للعينة ككل في اختبار الناحية السلوكية للمجالات المختلفة (المجال الاجتماعي ، المجال الصحي ، المجال التعاوني ، مجال الثقة بالنفس). ويعزو الباحث ذلك الى ان طلاب المدارس الابتدائية لديهم الرغبة أكثر في الحركة واللعب الذي يتميز بالمنافسة والعباطرة الى غير ذلك من الألعاب التنافسية ، فضلا عن ذلك احتواء برنامج الألعاب الترفيهية على مجموعة متنوعة من هذه الألعاب جعل الطلاب لديهم الرغبة والحماس والدافعية اتجاه تنفيذ هذه الألعاب . وكذلك ما تضمنه برنامج الألعاب الترفيهية من العاب محببة الى نفوس الطلاب التي كان لها الأثر الواضح والكبير في تنمية النواحي السلوكية ، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه (محمد وعائدة) الى ان " ان الطلاب يفضلون الألعاب الخاصة الاجتماعية <sup>1</sup> وتشير (ليلي يوسف) " الى ان الطلاب تفضل أنواع اللعب التي تغلب عليها التمثيل مثل لعب تكوين الأسرة والعباطرة الحركة واستخدام الاجهزة والكرات ، كما إنهم يمارسون العاب المنافسة وبالألعاب التي تتطلب مجهودا وقوة <sup>2</sup>

وان هذه النتائج تشير الى التأثير الايجابي والفعال لبرنامج الألعاب الترفيهية في اكتساب الطلاب المهارات اللازمة للتفاعل الاجتماعي وتمييزها بشكل مجدي من خلال التنوع والانتقال بين هذه الألعاب التي أدت الى تحقيق قدر معقول من الاتصال بالآخرين ، وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة عن طريقهم فضلا عن التبادل المستمر والفعال لتنوع الأدوار في الألعاب بما يتناسب مع قابليات طالبة المدرسة الابتدائية ، حيث يشير ( وجيه محجوب ) " الى ضرورة التركيز على برنامج متنوع وأنماط مختلفة وليس على نمط واحد على ان يكون البرنامج هو إشباع حاجة الطفل الخيالية وسحب الانفعالات السلبية المكبوتة <sup>3</sup> لان الطفل وخاصة طفل المرحلة الابتدائية يحتاج الى فرص عديدة للعب والرياضة كي يختار منها ما يلانمه.

وان اكتساب النواحي السلوكية يتحقق أيضا وبصورة مباشرة من خلال الالعاب الهادفة والمعدة خصيصا للأطفال ، حيث توفر هذه المخيمات الكشفية خبرات سلوكية وتعليمية خلقة من خلال الحياة الجماعية على مجموعة من الأقران وهي تستخدم لذلك الموارد المتاحة في البيئة المحيطة بطريقة مبسطة لكي تساهم بشكل كبير في النمو والتنشئة الاجتماعية وهي خبرة مستمرة تحت إشراف قيادة مدربة. " فالطفل من خلال خبراته في المدرسة يجمع معارفه ومعلوماته من خلال برنامج القيم وأيضا من خلال التعود على العادات الصحية سواء في الغذاء او الملابس او التعامل مع النفس او مع الآخرين ومع القائمين على التدريس، حيث يعتبر برنامج القيم السلوكية هو كل شي يمكن ان يحدث للطفل أثناء

<sup>1</sup> محمد احمد أحمادي، وعائدة عبد العزيز مصطفى : الترويج بين النظرية والتطبيق ، ط2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص65.

<sup>2</sup> ليلي يوسف : سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، ط2 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو ، 1962 ، ص144.

<sup>3</sup> وجيه محجوب : علم الحركة والتطور الحركي منذ الولادة حتى سن الشيخوخة ، ج2 ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987 ، ص118.

العمل المدرسي بحث يؤدي الى تغيير المفاهيم والاتجاهات وبالتالي السلوك ، ومعنى ذلك ان المدرسة يعتبر معمل تربوي يتعلم فيه الطفل أولى تجاربه مع الطبيعة ومع زملائه ومعلميه<sup>1</sup>.

وبصورة عامة فان طالبة المدرسة الابتدائية في حاجة الى التنشئة الاجتماعية التي تبرز طاقاتهم الإبداعية وتنمي قدراتهم وتكسبهم المهارات العلمية من خلال أنشطة اللعب المحببة إليهم وقد يرجع هذا الى ان الطلاب في هذه المرحلة تتجه نحو التخلص من حالة التمرکز حول الذات وتنمو لديها القدرة على فهم وجهه نظر الآخرين والعمل التعاوني من خلال المدرسة كهيئة اجتماعية تلعب دورا هاما في تعميق هذا التفاعل الاجتماعي وتساعد على اكتساب العديد من الحقائق والأفكار والمعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع ويصبح توجيه الطفل نحو تعايش اجتماعي ناضج حتى تتمكن من الاندماج وتشرب العادات والقيم وهذا الأمر لا يمكن تحقيقه من خلال الأنظمة التقليدية والتي تجلس فيها الطفل بجوار الآخرين أثناء الدرس وإنما يتوقف على توفير جو يتسم بالثقة والاحترام المتبادل وإشاعة جو من التعاون والتلقائية تمارس فيه العلاقات الحرة الواقعية التي تتواءم فيها حقوق وواجبات كل شخص مع الآخر بما يكفل تنظيم وتأسيس العادات الاجتماعية ومن خلال برامج الألعاب الترفيهية وبرنامج المخيم الكشفي بمختلف أهدافها ( الاجتماعية، الصحية ، التعاونية ، الثقة بالنفس ) حاول الباحث العمل على تحقيق هذا الترابط وذلك من خلال احتياجات الطفل وحقوقها في التنشئة وأيضا مراعاة فعاليات اكتسابها للنواحي السلوكية بعدة أساليب أهمها ( التقليد والمحاكاة ، الإيحاء ، القدوة ، الثواب والعقاب ) حيث ان الطلاب في هذا السن تكون في حاجة الى نماذج من الحياة تحقق فيها ذاتها وتكسب فيها قوة داخلية ذاتية في سلوكها مع المجتمع<sup>2</sup>

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات:

1. أسهم برنامج الألعاب الترفيهية المستخدم في البحث في تنمية النواحي السلوكية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية.
2. إن برنامج الألعاب الترفيهية المقترح جعل عينة البحث ترتقي إلى الأفضل في مجالات مختلفة وأهمها المجال الاجتماعي والمجال الصحي والمجال التعاوني ومجال الثقة بالنفس إذ دلت النتائج على حدوث تطورات كثيرة في قدرات التلاميذ، وهذا ما يحقق فرضية البحث.
3. تعاون معلمة التربية الرياضية وتفهمها للموضوع ومواصلتها للتدريس بهذا الأسلوب واهتمامها به ساعد كثيرا على ان يكون للألعاب الترفيهية تأثير ايجابي في تطوير التنمية السلوكية لدى الطلاب
4. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الالعاب الترفيهية والقيم السلوكية المرتبطة بالتنشئة العائلية

##### 4-2 التوصيات :

1. رصد ميزانية مادية لاعداد برامج تثقيفية وبرامج ارشادية تركز على انجازات المرأة في المجتمع .
2. الاستفادة من البدائل التي تم اعتمادها في البحث خلال درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية قدر الإمكان في حالة عدم وجود تجهيزات رياضية لدى المدرسة.
3. استخدام مقياس النواحي السلوكية بمختلف مجالاته والمعد من قبل الباحث للعاملين والمهتمين في مجال تنشئة الطفل وتربيته للتعرف على مستوى الناحية السلوكية للطفل العراقي.

<sup>1</sup> تهناني عبد السلام محمد: مصدر سبق ذكره ،ص 36.

<sup>2</sup> عبد المنعم محمد : تحديات وإبعاد تنشئة الطفل العربي ، دراسة ميدانية لاتجاهات معلمات رياض الأطفال ، مجلة كلية التربية ، المجلد التاسع ، العدد 35 ، ديسمبر 1998 ، ص 61.

4. تطوير برامج إعداد معلم التربية الرياضية وأيضاً معلم المدرسة الابتدائية بالكليات والأقسام المتخصصة بحيث يتم تضمينها لأهمية المخيمات الكشفية الهادفة بكل أنواعها وأيضاً أسس وضع هذا البرنامج.
5. نشر الوعي الثقافي والاعلامي حول أهمية المرأة في جميع مفاصل الحياة والمجتمع .

#### المصادر

- ألين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط2 ، الإسكندرية، 2003 .
- إيمان سالم محفوظ وهدي إبراهيم بشير: دور المعسكرات في التنشئة الثقافية لطفل الروضة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2001.
- بلقيس احمد ومرعي توفيق: الميسر في سيكولوجية اللعب ، ط1، عمان- الاردن، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، 1982.
- تهاني عبد السلام محمد: إدارة المعسكرات الحديثة ، الإسكندرية ، دار المعارف ، 1993 .
- حسن عبد الجواد : الألعاب الصغيرة ، ط1 ، بيروت ، دار العلم للملايين ، 1965.
- ريسان خريبط مجيد : العاب الحركة ، ط1 ، عمان ، دار الشروق ، 2000 .
- زكريا محمد الظاهري وآخرون : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، عمان ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 1999.
- شبكة المعلومات الدولية: [www.google.com](http://www.google.com)
- شفيق فلاح حسان : أساسيات علم النفس التطوري ، ط1 ، بيروت ، دار الجبل ، 1989 .
- صالح كامل عبد المنعم ووديع ياسين التكريتي: الألعاب الصغيرة ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981،
- عبد الحكيم السلوم: سيكولوجية اللعب عند الأطفال ، مجلة النبا، العدد 48 ، 2000 .
- عبد الفتاح كاميليا: العلاج النفسي الجماعي للأطفال ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 1975 .
- عبد المنعم محمد : تحديات وإبعاد تنشئة الطفل العربي ، دراسة ميدانية لاتجاهات معلمات رياض الأطفال ، مجلة كلية التربية ، المجلد التاسع ، العدد 35 ، ديسمبر 1998 .
- علي الديري، السيد محمد علي محمد: مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، عمان ، أريد ، دار الفرقان ، 1993 .
- فرج عنايات محمد: دليل مدرس التربية الرياضية ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1987 .
- كامل عبد المنعم ، وديع ياسين : الألعاب الصغيرة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1981 .
- ليلي يوسف : سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، ط2 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو ، 1962 .
- محمد احمد ألحمامي، وعابدة عبد العزيز مصطفى : الترويج بين النظرية والتطبيق ، ط2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 .
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- محمد محمود الحاج قاسم: تاريخ طب الأطفال عند العرب، ط3، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1989 .

- وجيه محجوب : علم الحركة والتطور الحركي منذ الولادة حتى سن الشيخوخة ، ج 2 ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987.
- وليد احمد المصري: دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب وتأثيره في شخصية أطفال السادسة ، عمان - الأردن ، مجلة (المعلم/الطالب)، العدد الثاني ، دائرة التربية والتعليم ، 1998.

### الملاحق

#### مقياس التنمية السلوكية لأطفال المدارس الابتدائية

حضرت المربية الفاضلة : ..... في نية الباحث دراسة بحثه الموسوم (تأثير بعض الألعاب الترفيهية في تنمية القيم السلوكية المرتبطة بالتنشئة العائلية لتلاميذ المدارس الابتدائية لقياس النواحي السلوكية لدى أطفال المدارس الابتدائية ، ولهذا الغرض فقد تم إعداد هذا المقياس الذي يحتوي على مجموعة من المجالات من اهم هذه المجالات هي ( المجال الاجتماعي ، المجال الصحي ، مجال الثقة بالنفس ، المجال التعاوني ) التي تمثل أنواعا من السلوك الايجابي والسلبي لقياس النواحي السلوكية. وبما انك المسئولة عن تعليم ورعاية هذه المجموعة من الأطفال فلا شك انك قادرة من خلال خبرتك وملاحظتك لهم ان تقومي بتحديد مدى ظهور أنواع السلوك الواردة في جميع فقرات المقياس عند كل طفل من الأطفال في هذه المجموعة

#### مقياس المجال الاجتماعي

هو العلاقة المتبادلة بين فرد وأكثر ، يتوقف سلوك احدهما على الآخر إذا كان فردين ، او يتوقف سلوك كل منهما على سلوك الآخرين إذا كانوا أكثر من فردين.

ت	الفقرات	يظهر دائما	يظهر أحيانا	لا يظهر
1	تتعاون ببراعة مع الآخرين			
2	تمتلى بالحماس والنشاط عند وجودها مع الطالبات			
3	ليس لها القدرة على إبداء الرأي			
4	تشارك في الفعاليات ذات الطابع الحركي			
5	لا تتعاون مع الطالبات في تحقيق الأهداف			
6	تشغل كل دقيقة من وقتها في نشاط ما			
7	تتخذ بعض القرارات المتعلقة بها			
8	تميل للعزلة وتفضل ان تكون بعيدة عن الآخرين			
9	شجاعة في مواجهة الخطر			
10	تعبر عما تريد بلغة مفهومة			
11	تفضل اللعب وحدها			
12	تناضل للاحتفاظ بمكانتها كقائدة للمجموعة			
13	تقف منتصبة القامة			

				يضيق صدرها بسرعة عند وجودها مع زميلاتها	14
--	--	--	--	---	----

### مقياس المجال الصحي

هو التمتع بحالة صحية جيدة خالية من الأمراض سواء كانت جسدية او نفسية او اجتماعية

ت	الفقرات	يظهر دائماً	يظهر أحياناً	لا يظهر
1	تهتم بصحتها كثيراً			
2	تكون هادئة عند العب			
3	ضغوط العب لا تؤثر في قدراتها النفسية			
4	تستعيد نشاطها بسرعة بعد الاداء السريع			
5	تشعر بأنها سالمة من أي عائق نفسي او عقلي يمنعها من التدريب			
6	أنها واثقة من قدراتها الجسمية في العب			
7	نادرا ما تصاب بالمرض			
8	تشعر بان لديها مناعة ضد العديد من الأمراض			
9	نبضها جيد أثناء العب			
10	تشعر بثقة في مستواها الصحي والجسمي			

### مقياس المجال التعاوني:

عملية اجتماعية تتمثل برغبة الفرد في مساعدة الآخرين مادياً ومعنوياً والعمل جنباً الى جنب لتحقيق غايات وأهداف مشتركة

ت	الفقرات	يظهر دائماً	يظهر أحياناً	لا يظهر
1	تحب النشاطات ذات الطابع الجماعي			
2	تساعد الرياضيين وزملائها بشكل مستمر			
3	أهدافها تتحقق بالتعاون مع زملائها			
4	تتعاون مع زملائها بشكل مستمر			
5	تتعاون مع زملائها المحتاجين			
6	تقوى علاقتها مع الرياضيين من خلال العمل الجماعي			
7	تشعر بأنها متعاونة مع الجميع			



## مقياس مجال الثقة بالنفس :

ثقة الطالبة في نفسها وقدرتها وتكون لديها مفهوم ايجابي عن ذاتها وتتصف بالدقة والواقعية :

ت	الفقرات	يظهر دائما	يظهر أحيانا	لا يظهر
1	تشعر بالحب والمودة والاحترام من الآخرين			
2	تعطي رأيها بصراحة بغض النظر عن ما يرضي الآخرين			
3	دائما تحاول اتخاذ القرار المناسب			
4	تستطيع دائما التعبير عن وجهة نظرها			
5	تشعر ان لديها جميع المواصفات لقيادة الفريق			
6	تود ان تكون حياتها بسيطة غير معقدة			
7	دائما متفائلة من أدائها في الألعاب الرياضية			
8	أدائها في جميع الألعاب في مستوى مرتفع			
9	لديها القدرة على توزيع جهدها أثناء العب			
10	لديها القدرة على تحمل ضغوط العب			
11	تشعر بالتفوق دائما			
12	تشعر بالاندفاع للاشتراك في المباراة			
13	تشعر بالارتياح لأدائها الرياضي			
14	لديها الثقة الكبيرة في الفوز			
15	يسهل عليها الرياضيين ان يثقوا بها			
16	تشعر بالسعادة لأنه ثقته بنفسها كبيرة			

## تأثير استراتيجيتي K.W.L و P.M.I في خفض التلوث النفسي وتنمية الوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. فراس سهيل ابراهيم      أ.م.د. رائد عبد الامير عباس      أ.م.د. نبيل كاظم هريبيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل

[dr.nabeelaljabory@yahoo.com](mailto:dr.nabeelaljabory@yahoo.com)    [dr.raeed@yahoo.com](mailto:dr.raeed@yahoo.com)    [firas.s@uobabylon.edu.iq](mailto:firas.s@uobabylon.edu.iq)

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى:

- 1- التعرف على التلوث النفسي والوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- معرفة تأثير استراتيجيتي kwi و pmi في التلوث النفسي والوعي بالعمليات المعرفية لدى الطلاب.
- 3- اية الاستراتيجيتين السابقتين تحققا تطور اكثر في خفض التلوث النفسي وتنمية الوعي بالعمليات المعرفية لدى الطلاب.

واستخدم المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المعيارية والدراسات المقارنة في قياس التلوث النفسي والوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالإضافة الى المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين في استخدام استراتيجية kwi واستراتيجية pmi في خفض التلوث النفسي وتنمية الوعي في العمليات المعرفية لدى الطلاب.

وحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل للعام الدراسي(2014-2015) البالغ عددهم(107) طالب، وان عينة البحث توزعت (25) طالبة عينة التجربة الاستطلاعية، و(81) طالبا للتجربة الرئيسة بواقع(41) طالب ضمن شعبة(b) في تطبيق استراتيجية kwi و(40) طالبا شعبة (c) في تطبيق استراتيجية pmi.

حدد فترة تطبيق الاستراتيجيتين (14 اسبوع) وبعده(28) وحدة تعليمية مقسمة الى(14) وحدة تعليمية عند كل استراتيجية، بواقع محاضرة واحدة في كل اسبوع وبواقع (7)مواضيع عن التلوث النفسي وهي(الغزو الثقافي، انحلال القيم الاخلاقية والدينية، انحلال الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية والتعليمية، الفساد الاداري والمالي، مفاهي الشباب، التعليم الخاص(الاهلي) في العراق، الإعلام الزائف)، و(7) مواضيع عن الوعي بالعمليات المعرفية وهي:(نصفي الدماغ، البرامج الحركية، التدريب العقلي، خرائط المفاهيم الذكاء والابداع، التركيز والانتباه، التصور والادراك)، يتم تنفيذ المواضيع بالترتيب عند كل استراتيجية، ويتم تكرار المحاضرات لزيادة استيعاب وتفاعل الطلاب عن أهمية المواضيع في حياتهم الدراسية والاجتماعية والمعرفية.

وبعد استخراج النتائج من خلال استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة، تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات:

- الاستنتاجات:

- 1-الوسط الحسابي في التلوث النفسي والوعي بالعمليات المعرفية يتركز ضمن المستوى المعياري المعتدل لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2-استراتيجيتي kwi و pmi لهما تأثير في خفض التلوث النفسي وتنمية الوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-استراتيجية kwl لها تأثير أكبر من استراتيجية pmi في خفض التلوث النفسي وتنمية الوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب الكلية.

الكلمات المفتاحية:

استراتيجية KWL، استراتيجية PMI، التلوث النفسي، الوعي بالعمليات المعرفية.

**The impact of strategies and K.W.L P.M.I in reducing pollution and the development of psychological awareness of cognitive processes among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science**

**Firas Suhail Ibrahim Ph.D. Prof Assist**

**Raed Abdul Amir Abbas Ph.D. Prof Assist**

**Nabil Kazem Heribd Ph.D. Prof Assist**

**College of Physical Education and Sport Sciences / University of Babylon**

#### **Abstract**

The research aims to:

1-Identify the psychological pollution and awareness of cognitive processes among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science.

2- See the effect of my strategy kwl and pmi the psychological awareness of pollution and cognitive processes of students.

3- State of the previous two strategies realized more development in the reduction of pollution and the development of psychological awareness of cognitive processes of students.

Use descriptive approach style standard studies and comparative studies in psychological pollution and awareness of cognitive processes among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science measure in addition to the experimental method in a manner both groups in reducing psychological pollution and raise awareness of the cognitive processes of students.

And select the research community students the third phase of the Faculty of Physical Education and Sports Science – University of Babylon for the academic year (2014–2015) totaling 107 students, and that the research sample were distributed (25) students sample exploratory experiment, and (81) students to experience the

main rate ( 41) students within the Division ( . b) the application of kwl strategy and (40) students Division (the c) in the application of pmi strategy.

Select the period of application strategies (14 a week) and a number (28) educational unit divided into (14) educational unit at each strategy, by one lecture each week and by (7) threads for psychological pollution, namely, (cultural invasion, the dissolution of the moral and religious values, the dissolution TQM in sports and educational institutions, financial and administrative corruption, youth cafes, Special Education (private) in Iraq, the false media), and (7) threads unconscious cognitive processes, namely: (hemispheres of the brain, programs kinetic, mental training, concepts intelligence maps and creativity, focus and attention, perception and cognition), threads are executed in the order when each strategy, and is repeated lectures to increase the absorption of the interaction of the students about the importance of topics in their academic, social and cognitive.

After extraction results through the use of appropriate statistical methods, it was reached a set of conclusions:

**Conclusions:**

1. Arithmetic mean in psychological pollution and awareness of cognitive processes are stationed within the normative level moderate among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science.
2. kwl and pmi an impact in reducing pollution and the development of psychological awareness of cognitive processes among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science.
3. -kwl have greater than pmi strategy to reduce the impact of pollution and the development of psychological awareness of cognitive processes among college students strategy.

**1-التعريف بالبحث:**

**1-1مقدمة البحث وأهمية:**

التربويون ومنهم اساتذة الجامعة يؤكدون على مواكبة تحديث معلومات الطلبة وتطوير امكانياتهم العلمية، ولذلك ركز التربويون الجزء الأكبر من جهودهم البحثية على استخدام استراتيجيات تدريس متنوعة في تحقيق مخرجات مرغوبة لدى المتعلمين في المراحل التعليمية المختلفة.

ان كل شيء في الحياة معرض للتلوث وان الجانب النفسي معرض للتلوث أيضاً من خلال العادات والسلوكيات السيئة التي يكتسبها المتعلم من المحيط الذي يتعرع فيه، فوجب على التربويين ومنهم اساتذة التربية الرياضية تنقية الجانب النفسي للطلاب وجعلة خاليا من الملوثات وخاصة ما يمر به الطالب خلال مرحلة الجامعة وفي فترة الشباب.

ان التطور والتحديث في العملية التربوية واكتساب المعرفة تعد نشاطا عقليا مميزا يضطلع به الجانب العقلي وهو دالة أساسية على مدى تطور وارتقاء العمليات المعرفية، فينبغي تنمية وعي الطلاب بهذه العمليات وخصوصاً ما يحتاجها طالب التربية الرياضية في حياته الاجتماعية والرياضية والفكرية.

وبذلك حددت أهمية البحث في اعداد استراتيجيتين هما استراتيجية kwl واستراتيجية pmi للمساهمة في السعي نحو خفض التلوث النفسي لدى طلاب التربية الرياضية وتعزيز الوعي في عملياتهم المعرفية.

### 1-2 مشكلة البحث:

ان الظروف غير الطبيعية التي يمر بها العراق، ولعل ابرزها الحروب فضلا عما حدث بعد الاحتلال الأجنبي وغياب السلطة وما أفرزته هذه الظروف من آثار خطيرة على البناء النفسي والتربوي للفرد العراقي، التي أدت الى القتل وتدمير القيم الإنسانية والأخلاقية والدينية، فهنا ترتبت على ذلك ظهور سلوكيات لم تكن مألوفة في المجتمع العراقي المعروف بحضارته وقيمه النبيلة، وبالتالي بروز بيئة ملوثة تؤدي إلى تلوث سلوك من يعيش فيها.

ليس هذا وحسب فضلا عن تلمس وجود ضعف في تنمية الطلبة لعملياتهم المعرفية الذي لا يقل شانا عن تلوث النفسي في قلة الوعي بعملياتهم المعرفية لمجريات الحياة المحيطة بهم والذي يؤثر على مستقبلهم المهني كونهم اساتذة المستقبل الذي يعتمد عليهم في بناء بلدهم ومجتمعهم. وبما ان أدبيات علم النفس الرياضي يتطلب استراتيجيات حديثة في التدريس لحل القضايا النفسية الرياضية التعليمية في موضوعين مهمين من خلال خفض التلوث النفسي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة والوعي بعملياتهم المعرفية بالاعتماد على استراتيجيتي kwl و pmi.

### 1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث الى:-

- 1- التعرف على التلوث النفسي والوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- معرفة تأثير استراتيجيتي kwl و pmi في التلوث النفسي والوعي بالعمليات المعرفية لدى الطلاب.
- 3- اية الاستراتيجيتين السابقتين تحققا تطور اكثر في خفض التلوث النفسي وتنمية الوعي بالعمليات المعرفية لدى الطلاب.

### 1-4 فروض البحث:

- 1- استراتيجيتي kwl و pmi تحققا تطور واضح في خفض التلوث النفسي وتنمية الوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- استراتيجية kwl تحقق تطور اكثر في الوعي بالعمليات المعرفية.
- 3- استراتيجية pmi تحقق تطور اكثر في خفض التلوث النفسي.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل للعام الدراسي (2014-2015).
- 2- المجال الزماني: المدة من 28 / 12 / 2014 ولغاية 25 / 5 / 2015.
- 4- المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل.

## 1-6 تحديد المصطلحات:

التلوث النفسي: حالة حدوث خلل في نظام البيئة النفسية بفعل عوامل خارجية تسبب الفوضى والتأثير السيئ في توازنها وتكيفها مع واقعها وتكون الفوضى ناتجا عرضيا للتداخل الحاصل بين مظهري محتوى (الفكر والسلوك)<sup>1</sup>.  
الوعي بالعمليات المعرفية: القدرة على التخطيط وتنظيم الخطوات والاستراتيجيات التي يتخذها المتعلم لحل المشكلات والقدرة على تقييم كفاءة تفكيره.<sup>2</sup>

- إستراتيجية kwi: بانها مخططات رسومية الأكثر استخداما لاستثمار المعرفة السابقة لدى الطلاب عن طريق طرح الاسئلة عما يعرفونه عن موضوع معين.<sup>3</sup>

استراتيجية pmi: تعلم الطلبة على فهم الفكرة من خلال النقاط الايجابية والسلبية والمثيرة، بدلا من الحدية في القبول او الرفض.<sup>4</sup>

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: تم استخدام منهجين في البحث هما المنهج الوصفي في معرفة متغيرات البحث عند الطلاب بأسلوب دراسة المقارنة والمستويات المعيارية، والمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي في تطبيق الاستراتيجيتين.

## 2-2 مجتمع وعينة البحث:

حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (2014-2015) البالغ عددهم ب (87) طالب، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية في تنفيذ الاستراتيجيات المعتمدة بواقع (81) طالب والمحدد بطلاب (شعبة b) ضمن استراتيجية (kwi) بواقع (41) طالب من اصل (44) بعد استبعاد (3) طلاب لكثرة تغيبهم خلال فترة تنفيذ الاستراتيجيات بواقع ثلاث محاضرات واكثر، وشعبة (c) لاستراتيجية (pmi) بواقع (40) طالب من مجموع (43) بعد استبعاد (3) طلاب لكثرة تغيبهم، وتشكل العينة نسب (93.1%) من مجتمع البحث.

## 2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

1- المصادر العلمية 2. الملاحظة 2. استمارة الاستبيان 3. مقياس التلوث النفسي 4- مقياس الوعي بالعمليات المعرفية.

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-1 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء تجربة استطلاعية مصغرة بتاريخ 7-8/1/2015 على طالبات شعبة (A) من نفس المرحلة الدراسية البالغ عددهن (25) طالبة وبواقع محاضرتين (محاضرة واحدة عن كل استراتيجية)، لغرض معرفة سير اجراءات العمل البحثي من

<sup>1</sup> احمد نصر مبارك: التلوث النفسي وعلاقته بأنماط المعاملة الوالدية لدى طلبة جامعة بابل، رسالة ماجستير، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد، 2010، ص11.

<sup>2</sup> صفاء الاعسر وعلاء كفاني: الذكاء الوجداني، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة، 2000، ص105.

<sup>3</sup> عبد الله ابراهيم: اثر برنامج في الذكاءات المتعددة لمعلمي العلوم في تنمية مهارات التدريس الابداعي ومهارات حل المشكلة لدى التلاميذ. مجلة التربية العلمية، المجلد التاسع، العدد الرابع، جامعة عين شمس، مصر، 2006، ص33.

<sup>4</sup> دي بونو الدوارد: برنامج الكورت لتعليم التفكير، ترجمة ناديا هائل السرور (اخرى)، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 1998، ص12.

حيث سهولة العمل وصعوبة، فضلا عن تحديد كفاءة فريق العمل المساعد<sup>1</sup> والوقت في تطبيق الاستراتيجيتين، إذ استغرق وقت الاجابة على مقياس التلوث النفسي من (20-30) دقيقة بمعدل (25) دقيقة والاجابة على مقياس الوعي بالعمليات المعرفية من (15-25) دقيقة بمعدل (20) دقيقة، وحددت ايضا الاسس العلمية للمقاييس.

الاسس العلمية لمقاييس البحث:

الصدق: من خلال الاعتماد على الصدق الظاهري لمجموعة من المختصين والخبراء بعلم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي والمقياس الرياضي\*، في معرفة صلاحية فقرات مقياس التلوث النفسي والوعي بالعمليات المعرفية، تبين ان فقرات المقياسين صالحة لعينة البحث، من خلال معرفة ان جميع قيم (كا<sup>2</sup>) المحسوبة للفقرات حددت بالقيم (11 و 7.3 و 4.4) وهما اكبر من قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولية عن درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) البالغة (3.84).

الثبات: تم تحديد الثبات بالاعتماد على التجزئة النصفية للمقياسين لمعرفة قيمة الثبات الكلية بعد تحديد الفقرات الفردية والزوجية عند كل مقياس، وظهرت النتائج بوجود قيم ثبات لنصفي المقياس حددت ب (79) لمقياس التلوث النفسي (77) لمقياس الوعي بالعمليات المعرفية، ومن خلال الاعتماد على معامل (سبيرمان- براون) حددت قيم الثبات الكلية وهي (0.88) لمقياس التلوث النفسي و (0.87) لمقياس الوعي بالعمليات المعرفية.

الموضوعية: مقياسي البحث من نوع (ليكرت) ذات الموضوعية العالية في الاستجابة لتعدد محاور الاجابة، بالإضافة الى فهم العينة لمعنى الفقرات وتوضيح فريق العمل عن معنى كل فقرة لعينة البحث، واصبحت جميع الفقرات مفهومة وواضحة لدى طلاب التربية الرياضية.

## 2-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

من خلال اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 14-15/1 / 2015 قبل الشروع بتطبيق الاستراتيجيتين (KWL و PMI)، تم تحديد تكافؤ مجموعتي البحث كونها من الأمور الهامة التي ينبغي على الباحث إتباعها من أجل إعادة الفروق الى العامل التجريبي، وعلى هذا الأساس لابد ان تكون مجموعتا البحث متكافئتين في متغيرات البحث، وللتأكد من مبدا التكافؤ تم الاعتماد على اختبار (t) للعينات المستقلة بين (شعبة B و C) في متغيري البحث، إذ أظهرت النتائج إن الوسط الحسابي لمجموعة شعبة (B) في التلوث النفسي هو (290) بانحراف معياري مقداره (11.2)، إما في متغير الوعي بالعمليات المعرفية بلغ الوسط الحسابي (125) وبانحراف معياري (7.4)، إما الوسط الحسابي لمجموعة شعبة (C) في متغير التلوث النفسي فقد بلغ (286) وبانحراف معياري مقداره (10.4)، وعند متغير الوعي بالعمليات المعرفية بلغ الوسط الحسابي (127) وبانحراف معياري (8.1) ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم احتساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين، إذ بلغت القيمة المحسوبة في التلوث النفسي (1.63)، وفي الوعي بالعمليات المعرفية بلغت (1.41) وهما أصغر من القيمة الجدولية البالغة (2) عند درجة حرية (79) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يشير إلى وجود فروق عشوائية بين المجموعتين في متغيري البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين، وكما مبين في الجدول ادناه.

جدول (1) التكافؤ بين المجموعتين (شعبة B وشعبة C) في متغيري البحث (التلوث النفسي والوعي بالعمليات المعرفية)

<sup>1</sup> - فريق العمل المساعد:

ا.م.د شيماء علي خميس: تخصص علم النفس الرياضي- مديرية التربية الرياضية والفنية- جامعة بابل.

ا.م.د نبيل كاظم هرييد- تخصص اختبارات والمقياس الرياضي- مديرية التربية الرياضية والفنية- جامعة بابل.

\*اسماء المختصين: 1- ا.د محمد الياسري، 2- ا.د فاهم الطريحي، 3- ا.د حسين ربيع، 4- ا.د عامر سعيد، 5- ا.د ياسين علوان، 6- ا.د

حيدر عبد الرضا، 7- ا.د سوسن هود، 8- ا.م.د علي محمود 9- ا.م.د شيماء علي 10- ا.م.د هيثم حسين

محمد نعمة.

الدالة	القيمة التائية		مستوى الدالة	درجة الحرية	ع	س	المعالم الاحصائية	متغيرات البحث
	الجدولية	المحسوبة						
غير معنوي	2	1.63	0.05	79	11.2	290.1	شعبة B	التلوث النفسي
					10.4	286.1	شعبة C	
غير معنوي		1.14			7.4	125	شعبة B	الوعي بالعمليات المعرفية
					8.1	127	شعبة C	

المستويات المعيارية:

حددت (3) مستويات معيارية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، أذ حددت مستويات التلوث النفسي بما يأتي: ان اقل قيمة لمقياس التلوث النفسي يحصل عليها الطالب هي (86) وعلی قيمة (430)، وان المستوى الواطئ في التلوث النفسي من (86-200)، والمستوى المعياري المتوسط من (201-315)، ومستوى التلوث النفسي العالي من (316-430)، وان الوسط الفرضي للمقياس بلغت (258)، أذ ان من الجدول السابق يتبين ان قيمة الوسط الحسابي عند المستوى المعياري المتوسط وعلی من الوسط الفرضي، وهذا يدل على ارتفاع مقدار التلوث النفسي عند الطلاب. بينما ان اقل قيمة يحص عليها الطالب في مقياس الوعي بالعمليات المعرفية (46) وعلی قيمة (230)، وان المستويات المعيارية حددت بالمستوى الضعيف من (46-107)، المستوى المعياري المتوسط من (108-169)، المستوى المعياري العالي (170-230)، وان قيمة الوسط الفرضي للمقياس بلغت (138)، ونجد من الجدول السابق ان الوسط الحسابي للطلاب ضمن المستوى المعياري المتوسط في الوعي بالعمليات المعرفية واقل من الوسط الفرضي للمقياس وهذا مؤشر على ضعف وعي الطلاب بعملياتهم المعرفية.

## 2-4-3 التجربة الرئيسية:

نفذت التجربة الرئيسية بتاريخ 15-16/2/2015 لغاية 20-21/5/2015 بواقع (14 اسبوع) وبعده (28) وحدة تعليمية بواقع (14) محاضرة لاستراتيجية (kwl) ونفس العدد لاستراتيجية (pmi) حددت ب (7) مواضيع عن التلوث النفسي وهي (الغزو الثقافي، انحلال القيم الاخلاقية والدينية، انحلال الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية والتعليمية، الفساد الاداري والمالي، مفاهي الشباب، التعليم الخاص (الاهلي) في العراق، الإعلام الزائف، و (7) مواضيع عن الوعي بالعمليات المعرفية وهي: (نصفي الدماغ، البرامج الحركية، التدريب العقلي، خرائط المفاهيم، الذكاء والابداع، التركيز والانتباه، التصور والادراك)، ويتم تنفيذ المواضيع بالترتيب وبعد الانتهاء من المواضيع يتم تكرارها لزيادة استيعاب وتفاعل الطلاب عن أهمية المواضيع في حياتهم الدراسية والاجتماعية والمعرفية، وكما مبين اجراءات التجربة ضمن التصميم التجريبي المعتمد.

## جدول (2) بين التصميم التجريبي المستخدم

المجموعات	الاختبار القبلي	الاستراتيجيات	الاختبار البعدي	المقارنة الضمنية في المجموعة الواحدة	المقارنة المستقلة بين المجموعتين
شعبة B	تلوث نفسي	KWL	تلوث نفسي	قبلي - بعدي	بعدي - بعدي
	الوعي بالعمليات		الوعي بالعمليات	قبلي - بعدي	



		المعرفية		المعرفية	
بعدي - بعدي	قبلي - بعدي	تلوث نفسي	PMI	تلوث نفسي	شعبة C
	قبلي - بعدي	الوعي بالعمليات المعرفية		الوعي بالعمليات المعرفية	

2-4-4 الاختبارات البعدية: بتاريخ 24-25/5/2015 تم اجراء الاختبارات البعدية، لمعرفة قيم التلوث النفسي والوعي بالعمليات المعرفية بعد الاعتماد على الاستراتيجيتين المعتمدة في البحث.  
2-5 الوسائل الاحصائية:

تم الاعتماد على الوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، معامل سبيرمان - براون، اختبار t للعينة المتناظرة، اختبار t للعينة المستقلة)<sup>1</sup>.

3- المقارنات بين الاختبارات القبليّة والبعدية عند عينة البحث:

لمعرفة الدلالة المعنوية في التطور باستخدام الاستراتيجيتين تم الاعتماد على اختبار (t) للعينة المترابطة بلالة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى وكما مبين في الجدول ادناه:

جدول (3) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (t) الجدولية والمحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى

للمجموعتين في متغيري البحث

المجموعات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	t المحسوبة	t الجدولية	الدلالة الاحصائية
شعبة b	س(290.1)	س(238.1)	6.2	2.02	معنوي
	ع(11.2)	ع(11.1)			
شعبة c	س(286)	س(246.9)	5.6	2.02	معنوي
	ع(10.4)	ع(10.2)			
شعبة b	س(125)	س(166)	5.1	2.02	معنوي
	ع(7.4)	ع(8.1)			
شعبة c	س(127)	س(160)	4.9	2.02	معنوي
	ع(8.1)	ع(9.9)			

جدول (3) يبين على وجود دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى في التلوث النفسي والوعي بالعمليات المعرفية، وذلك لان قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-1) والمحددة بـ (40) لشعبة (b) و(39) لشعبة (c)، وهذا دليل على اهمية الاستراتيجيتين في خفض التلوث النفسي والوعي بالعمليات المعرفية، فضلا على ذلك ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدى في التلوث النفسي اقل من الوسط الفرضي للمقياس وان الوسط الحسابي للاختبار البعدى في الوعي بالعمليات المعرفية اعلى من الوسط الفرضي، وهذا دليل على انخفاض التلوث النفسي من خلال تحسن سلوك الطلاب وتنمية وعيهم بعملياتهم المعرفية.  
المقارنات بين استراتيجية kwl و pmi:

<sup>1</sup> - عايد كريم الكنانى: مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق - النجف، 2009.

لمعرفة اية من الاستراتيجيتين تساهم بدرجة اكبر في خفض التلوث النفسي وتنمية وعي الطلاب بعملياتهم المعرفية، تم الاعتماد على اختبار (t) لعينتين مستقلتين للاختبارات البعدية وكما مبين في الجدول ادناه:

جدول (4) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (t)

الجدولية في الاختبار البعدي بين المجموعتين في متغيري البحث

الاختبار البعدي - البعدي / الوعي بالعمليات المعرفية					الاختبار البعدي - البعدي / التلوث النفسي					المجموعات
الدلالة الاحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	ع	س	الدلالة الاحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	ع	س	
معنوي	2	3.1	8.1	166	معنوي	2	2.9	11.1	238.1	شعبة b
			9.9	160				10.2	246.9	شعبة c

من خلال جدول (4) يتبين هناك دلالة معنوية بين الاستراتيجيتين وذلك لان قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (79)، ولصالح استراتيجية kwl التي حققت انخفاض اكثر في التلوث النفسي وزيادة في وعي الطلاب بعملياتهم المعرفية، وهذا يدل على ان لهذه الاستراتيجية دور فعال كونها تساهم في تحديد معارف الطلاب السابقة كمنطلق للتعليم الجديد، وتنظيم المعارف باستخدام مخطط الاستراتيجية وتصحيح التصورات من خلال مقارنة ما تم تعلمه بما كانوا يعتقدونه سابقاً، وتشجيع على طرح افكار جديدة والتأكيد على مشاركة اكثر عدد ممكن من الطلاب، فضلاً عن استثارة المتعلمين عن طريق المناقشة وتعزيز الافكار الجديدة وتقديم التغذية الراجعة للاستفادة من تعلمهم مع غرس قيم ايجابية كالتعاون بين افراد المجموعة والتنافس بين المجموعات في عرض نتائج تعلمهم<sup>1</sup>. وايضاً ان استراتيجية kwl (تسهل في تعلم المعرفة التقريرية من خلال المعنى البنائي وتنظيم وتخزين المعلومات، وتنشيط المعرفة السابقة المخزونة في الذاكرة طويلة المدى، وزيادة مهارة التساؤل والاستجواب الذاتي والتي من خلالها يمكن تنشيط عمليات المراقبة، وتساعد على تدوير المعلومات وتنظيمها وربطها واطراف معلومات جديدة، وايضا على الفهم الانتقائي والتنقيب بمصادر متنوعة للمعلومات، وتنشيط المعرفة السابقة ومحاولة اعادة صياغتها بشكل جديد بهدف التفكير المتجدد)<sup>2</sup>.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- الوسط الحسابي في التلوث النفسي والوعي بالعمليات المعرفية يتمركز ضمن المستوى المعياري المعتدل لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.
- 2- استراتيجيتي kwl و pmi لهما تأثير في خفض التلوث النفسي وتنمية الوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.
- 3- استراتيجية kwl لها تأثير أكبر من استراتيجية pmi في خفض التلوث النفسي وتنمية الوعي بالعمليات المعرفية لدى طلاب الكلية.

<sup>1</sup> - ميرفت سليمان عبد الله: أثر استخدام استراتيجية kwl في اكتساب المفاهيم ومهارات التفكير الناقد في العلوم لدى طالبات الصف السابع الاساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، 2012، ص 43.

<sup>2</sup> - امانى محمد حسن: أثر توظيف استراتيجية kwl في تعديل التصورات البديلة للمفاهيم التكنولوجية لدى طالبات الصف السابع الاساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة، 2013، ص 35.

#### 4-2 التوصيات:

- 1- على التدريسين السعي نحو معالجة مشكلات التلوث النفسي وتعزيز الوعي بالعمليات المعرفية لدى طلابهم.
- 2- اعتماد التدريسين على استراتيجيتي kwl و pmi كونهما استراتيجيتين حديثتين في التدريس لمختلف المواد والمهارت الرياضية لدورهما المهم في العملية التعليمية.
- 3- تأكيد التدريسين على استراتيجية kwl كونها اكثر فاعلية في خفض التلوث النفسي والوعي بالعمليات المعرفية عند الطلاب.

#### المصادر

- احمد نصر مبارك: التلوث النفسي وعلاقته بأنماط المعاملة الوالدية لدى طلبة جامعة بابل، رسالة ماجستير، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد، 2010.
- امانى محمد حسن: أثر توظيف استراتيجية kwl في تعديل التصورات البديلة للمفاهيم التكنولوجية لدى طالبات الصف السابع الاساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة، 2013.
- حيدر عبد الرضا طراد: فاعلية برنامج إرشادي في خفض التلوث النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل، محلة علوم التربية الرياضية، العدد(3)، جزء(2)، مجلد(5)، 2012.
- دي بونو ادوارد: برنامج الكورت لتعليم التفكير، ترجمة ناديا هابل السرور (اخرى)، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 1998.
- صفاء الاعسر وعلاء كفاني: الذكاء الوجداني. دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.
- عايد كريم الكنانى: مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss. دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، العراق، 2009.
- عبد الله ابراهيم: اثر برنامج في الذكاءات المتعددة لمعلمي العلوم في تنمية مهارات التدريس الابداعي ومهارات حل المشكلة لدى التلاميذ. مجلة التربية العلمية، المجلد التاسع، العدد الرابع، جامعة عين شمس، مصر، 2006.
- عبد الرحمن بن بريكة: العلاقة بين الوعي بالعمليات المعرفية ودافعية الانجاز الدراسي، اطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية، 2007.
- ميرفت سليمان عبد الله: أثر استخدام استراتيجية kwl في اكتساب المفاهيم ومهارات التفكير الناقد في العلوم لدى طالبات الصف السابع الاساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، 2012.

#### الملاحق

##### مقياس التلوث النفسي/ توصيف المقياس

- اعتمد على مقياس (حيدر عبد الرضا)(3:91)، المطبق على طلبة التربية الرياضية، والمتكون من (86) فقرة، والمتكون من (5) بدائل للإجابة (أوافق بشدة، أوافق، محايد، معارض، معارض بشدة).

مقياس التلوث النفسي					
الفقرات		أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض بشدة
1-انزعج حينما يتحدث أستاذي أو غيره اللغة العربية الفصحى					

				2-افتخر عندما يشبه الناس تفكيري كالأجنبي
				3-لا أجد ضررا من قيام الشباب بحف الوجه بالخيط أو استعمال مساحيق تجميل الوجه
				4- أظن إن ( العدالة، الحق، الإيثار ... ) مفاهيم لا وجود لها في واقعنا
				5-أؤيد بان بلدي أصبح تاريخا أكثر من كونه مستقبلا
				6-أرى إن القانون قد خلق للضعفاء والفقراء حصرا
				7-التمسك بالقيم الاجتماعية من علامات التخلف الحضاري
				8-أفضل تحية الناس بـ (هاي) و(باي) و(هلو)
				9-أؤمن إن التنازل هو أفضل طريق للسلام
				10-الإنسان الملتزم بالواجب يعد مغفلا وغشима
				11-يصعب على بلدي استيعاب التكنولوجيا وتصنيعها
				12-لا توجد فكرة ن فكر فيها إن لم يسبقنا الأجانب
				13-لباس (الكابوي والجينز) من ميزات الإنسان العصري
				14-من الممكن التخلي عن المبادئ في الظروف الصعبة
				15-مستعد لتجريب كل شيء حتى وان كان مجتمعي يرفضه
				16-مستعد للحصول على جنسية أجنبية في مقابل إسقاط جنسية بلدي
				17-الأجانب أذكى من أبناء بلدي
				18-لا باس أن يرتدي الشباب الملابس التي يطغى عليها اللون الأحمر أو المطرزة بالورود
				19-أؤيد القول إن لبس (العقال) هو مانع للتفكير
				20-الأجنبي على حق فيما يقول ويتصرف
				21-من حق المرأة أن تكون في يدها العصمة الزوجية
				22-معارضة الأب أو المدرس تعد من سمات الشخصية القوية والجريئة
				23-أبناء بلدي هم أكثر عداوة لبعضهم البعض منهم للغريب
				24-الشباب لا يعييه الرقص أمام الآخرين
				25-الإنسان الجاد هو شخص معقد
				26-اعتقد إن زمن الفارس العربي قد انتهى
				27-أفضل أن اعمل أي شيء في بلد أجنبي على العيش في بلدي
				28-خسارة أن يمتلك العرب النفط
				29-تربية الكلاب على الطريقة الغربية تعد ظاهرة حضارية
				30-معجب بالمرأة التي ترد على اهانة الرجل لها وبطريقته نفسها
				31-لي القدرة على حفظ الأغاني أكثر من الدروس
				32-يمتاز أبناء بلدي بالتقليد وليس بالإبداع
				33-تعلم لغة الأجانب أهم من تعلم أي شيء آخر

				34- لا أتضايق من قيام النساء بالتدخين في الأماكن العامة
				35- لو امتلكت المال فلا أتردد بشراء كل ما تشتهييه نفسي
				36- يتصور أبناء بلدي إن العالم بأسره عدو لهم
				37- أفضل استعمال كلمات أجنبية بدل العربية في حديثي مع الناس
				38- التمسك بالحقوق يجلب المشاكل والمآسي
				39- أتلذذ في ممارسة الغش في الامتحانات الدراسية
				40- لا اشعر بالفخر عندما يحقق أبناء بلدي انجازا علميا متميزا
				41- من سماتي التعجل في إصدار أحكامي على الناس والأشياء
				42- أعداء بلدي هم ليسوا بالضرورة أعدائي
				43- الجمال بأنواعه موجود لدى الأجانب
				44- واجب الأم هي أن تكون بموقع رب الأسرة حتى بوجود الأب
				45- يهمني أن أعيش يومي ولا أفكر بغدي
				46- لا يحسن أبناء بلدي التصرف بأموالهم واستثمارها
				47- أبدو أكثر أناقة عندما احمل صور أو أحرفا أجنبية على ملابسي وحاجاتي الشخصية
				48- من طبيعتي أن أجامل ولا أخرج أحدا حتى وإن كان على خطأ
				49- يغلب على أبناء بلدي الأقوال دون الأفعال
				50- جميلة هي الفتاة التي ترتدي السروال (البنطلون)
				51- (الرشوة) مهمة في تسهيل التعامل مع الناس
				52- مفاهيم مثل (الديمقراطية، الحرية، الثقافة ) لا تصلح لمجتمعنا
				53- أفضل استخدام الأسماء الأجنبية بدل العربية للأشخاص والمحلات وكل شيء
				54- أعجب بالنساء اللاتي يمارسن العاب (كمال الأجسام ورفع الأثقال والملاكمة)
				55- أبناء بلدي هم أكثر من يؤمنون بالخرافة والشعوذة
				56- أتمنى شيوع صالات الرقص الغربي في بلدي
				57- أتجنب المشاكل حتى ولو كانت تعنيني
				58- (الكذب) من سمات الإنسان الذكي
				59- الأماكن المقدسة أماكن للتجارة والسياحة أكثر من العبادة
				60- أكثر ما يزعجني هو رؤية الكتب
				61- ليس من الضرورة أن يعرف الإنسان سلسلة نسبه واصله
				62- الشهادة الجامعية التي تمنحها أية جامعة أجنبية أفضل من شهادة بلدي
				63- لا يمكنني تحمل المسؤولية في الظروف كافة

				64-من واجب الوالدين تنفيذ رغبات أبنائهم وعدم التدخل في حياتهم الخاصة
				65-أبناء بلدي يحبون (النكد) وميالون إلى خلق المشاكل
				66-لا ضير في تفضيل الشاب لمجالس النساء
				67-أجد صعوبة في حفظ أسرار الآخرين
				68-نساء بلدي اقرب للرجال في شكلهن ولباسهن وطبعهن
				69-بنات بلدي يكن أجمل بارتدائهن المنى جوب والبدى والستريج
				70-أحاول كسب ود من أخافه بثتى الطرق
				71-تعجبني كثرة النوم ويزعجني النهوض مبكرا
				72-من طبيعة أبناء بلدي إنهم ( بعزيمة طعام ) يمكن تمرير أكثر القرارات أهمية
				73-أتمنى لو يقاطع بلدي البلاد العربية مقابل توثيقه العلاقة مع البلاد الأجنبية
				74-أبناء بلدي لا يستحقون تضحتي لهم
				75-يقال لي باني لا أحافظ على الأشياء
				76-لولا خوفا من مجتمعي لغيرت ديني
				77-أشجع الزواج من الأجانب أكثر من أبناء أو بنات بلدي
				78-معاشرة الشباب لنفس جنسهم يعد حرية شخصية
				79-احلل سرقة أموال الدولة
				80-أؤمن بالقول الشائع (نحن العراقيين ما تصير لنا جاره)
				81-أنا معجب بالتقاليد الأجنبية
				82-(المصلحة) أساس العلاقات الاجتماعية
				83-لا أجد ضرر من اقتناء الأجانب لآثار بلدي
				84-تعجبني الأغاني الصاخبة والتي تكثر فيها المجاميع الراقصة
				85-يهمني امتلاك سيارة آخر موديل أكثر من الشهادة الجامعية
				86-حينما يأتي الطالب إلى الجامعة ليس مهما أن يحمل أقلاما أو كتباً

مقياس الوعي بالعمليات المعرفية/ توصيف المقياس

تم الاعتماد على المقياس المعد من قبل (عبد الرحمن بن بريكة)(8:98) ويتكون المقياس من (46): فقرة موزعة على خمسة أبعاد وهما:

بعد الوعي والادراك مكون من (12) فقرة ارقامها(1-6-11-16-21-26-31-35-38-41-44-46)، وبعد التخطيط والتنظيم من(7) فقرات ارقامها(2-7-12-17-22-27-39)، بعد التحليل والتفسير(9) فقرات ارقامها(3-8-13-18-23-28-32-36-42)، بعد الضبط والتحكم مكون من(11) فقرة ارقامها(4-9-14-

19-24-29-33-37-40-43-45)، والبعد الخامس بعد المراقبة والتقييم متكون من (7 فقرات ارقامها 5-10-15-20-25-30-34).

مقياس الوعي بالعمليات المعرفية						
ت	الفقرات	مدى انطباقها على				
		ابدأ	نادراً	احياناً	غالباً	دائماً
1	أستنتج معنى الكلمات الغامضة من السياق العام للنص.					
2	في بداية كل نشاط اضع خطة اسير عليها.					
3	اشرح الافكار التي افهمها لغيري من الطلبة.					
4	اجد صعوبة في استخدام ما ادرسه لفهم ظواهر الحياة اليومية.					
5	اثناء دراسة اي موضوع اتوقف احياناً لأسئال: هل طريقة العمل التي اتبعها مناسبة فعلاً؟					
6	اثناء دراسة اي موضوع اتوقف من حين لآخر، لأتأمل فيما يحويه من افكار.					
7	قبل الشروع في دراسة اي موضوع، احدد النشاطات التي سأقوم بها.					
8	الخص دروسي في صور مخططات وأشكال...حتى يسهل تذكرها فيما بعد.					
9	اثناء الاستعداد للامتحان، أتوقع الأسئلة التي قد يطرحها الاستاذ واعد لها الإجابة المناسبة.					
10	بعد الإجابة عن أي سؤال، أحدد أخطائي كي أتفادها لاحقاً.					
11	أفضل الأعمال الدراسية السهلة، حتى لا أرهق نفسي بالتفكير.					
12	أستعد لدراسة المواضيع الصعبة، بقراءة كتب مبسطة حولها.					
13	لا أخص الدروس التي ارجعها، بل أفضل قراءتها كاملة.					
14	عندما تواجهني صعوبة في دراسة موضوع ما، أتركه وأنتقل لموضوع آخر.					
15	يهمني راي الأساتذة في طريقتي للدراسة، لأصححها ان كانت خاطئة.					
16	أعتقد ان كل معلومة جديدة أدرسها، تثري رصيدي المعرفي.					
17	أراجع دروسي دون انتظام أو تخطيط مسبق.					
18	أربط المعلومات التي أدرسها بالمعلومات السابقة.					
19	أثناء المراجعة اتوقف من حين لآخر والخص في ذهني النقاط الرئيسية.					
20	بعد حل اي سؤال، اتسائل: هل توصلت فعلاً الى الحل المناسب.					
21	اميل الى دراسة الموضوعات الصعبة التي فيها تحدي لقدراتي المعرفية..					
22	احضر المواضيع المبرمجة قبل ان يتطرق اليها الاستاذ.					
23	اربط المعلومات التي ادرسها بأمثلة من الواقع.					

					24	لا اقتنع بالمفهوم الشخصي للمفاهيم المدروسة بل استعين بالمراجع المختلفة لأتحقق من الفهم الصحيح لها.
					25	بعد ان أتأكد من صحة الحل الذي توصلت اليه أتساءل: أبحث طريقة اخرى للحل.
					26	يرجع الي زملائي عند اختلافهم لحل قضية علمية.
					27	بعد الانتهاء من المراجعة اسجل ما تم انجازه وأحدد ما بقي علي انجازه لاحقاً.
					28	عند دراسة مصطلحات جديدة افكر في امثلة توضحها.
					29	اثناء المراجعة أحاور نفسي بصوت مسموع عن الخطوات التي اتبعها في الوصول الى النتيجة او الحل.
					30	أقارن بين إجاباتي وإجابات زملائي المتفوقين لأكتشف أخطائي ونقاط ضعفي.
					31	عند دراسة اي موضوع افكر في الهدف والفائدة منه.
					32	عند دراسة اي موضوع ابحث عن الفكرة العامة قبل الخوض في التفاصيل.
					33	بعد المراجعة اطرح على نفسي اسئلة تساعدني على التأكد من انني افهم ما أدرس.
					34	بعد حل اي سؤال اتساءل: هل نسيت خطوة من خطوات الحل.
					35	اعتقد ان الدروس التي يقدمها الاستاذ كافية ولا داعي للاستعانة بمراجع أخرى.
					36	اناقش كل فكرة جديدة ادرسها مع زملائي لأتأكد من فهمي الجيد لها.
					37	بعد حل اي سؤال ألجأ الي وسائل مختلفة للتأكد من صحة هذا الحل.
					38	عند دراسة اي موضوع أضع خطوطاً تحت الأفكار التي اعتقد انها هامة.
					39	عند قراءة سؤال الامتحان اضع رسوماً او اشكالا تساعدني على الحل.
					40	اثناء المراجعة اختبر نفسي بالإجابة عن نماذج امتحانات سابقة.
					41	لا اتعب نفسي في فهم الدروس الصعبة بل احفظها عن ظهر قلب.
					42	لا أستطيع تحديد الأفكار الهامة والرئيسية... فيما أقرأ.
					43	عندما اشك في صحة فكرة ما لا يهدأ بالي حتى اتحقق من ذلك في مراجع مختلفة.
					44	اشعر ان الدراسة في تخصصي هذا، ساعدتني على تصحيح العديد من المعلومات والأفكار الخاطئة.
					45	بعد الانتهاء من الامتحانات أبحث عن أسئلتها بطريقة تمكنني من تصحيح أخطائي.



46	أتضايق من مراجعة ورقة الامتحان فأسلمها بعد الانتهاء من الإجابة مباشرة.
----	--

اولا: نموذج من تطبيق استراتيجية kwl في خفض التلوث النفسي

القسم التحضيري: يتضمن ما يأتي:-

عنوان الموضوع: الغزو الثقافي(وهو أحد محاور التلوث النفسي)

الأهداف العامة: 1- محاربة الثقافات الأجنبية المضرّة بالمجتمع 2- بيان أهمية الوعي الثقافي.

الأهداف الخاصة: 1- تنمية قدرة الفرد على التصرف وفق أفكاره ومعتقداته التي استمد أصولها من المجتمع 2-

التمسك بروح الثقافة الوطنية والإسلامية.

أجراءات المحاضرة(القسم الرئيسي): كتابة عنوان المحاضرة الى (8) مجاميع في كل مجموعة(5) طلاب ويعمل فريق

العمل بتوزع على العينة مخطط استراتيجية kwl ويطلب منهم تسجيل ما يعرفونه عن الموضوع ضمن حقل(k)، ومن

بعدها يطلب من الطلاب تدوين ماذا يريدون معرفته عن الموضوع في حقل(w)، يأتي بعدها دور فريق العمل في

توضيح المفهوم وما يريدون معرفته الطلاب ، يأتي دور تدوين الطلاب ماذا تعلم الطلاب عن مفهوم الغزو الثقافي

وكيف تم معالجة الأفكار الخاطئة التي ودرت في(k)، من خلال الجدول التوضيحي للخطوات الثلاثة لأستراتيجية kwl :

وتحدد عند كل مجموعة مهام (قائد- مسجل- قارئ- ومناقشين)، وثم يجمع مخطط الاستراتيجية من المجاميع وتناقش

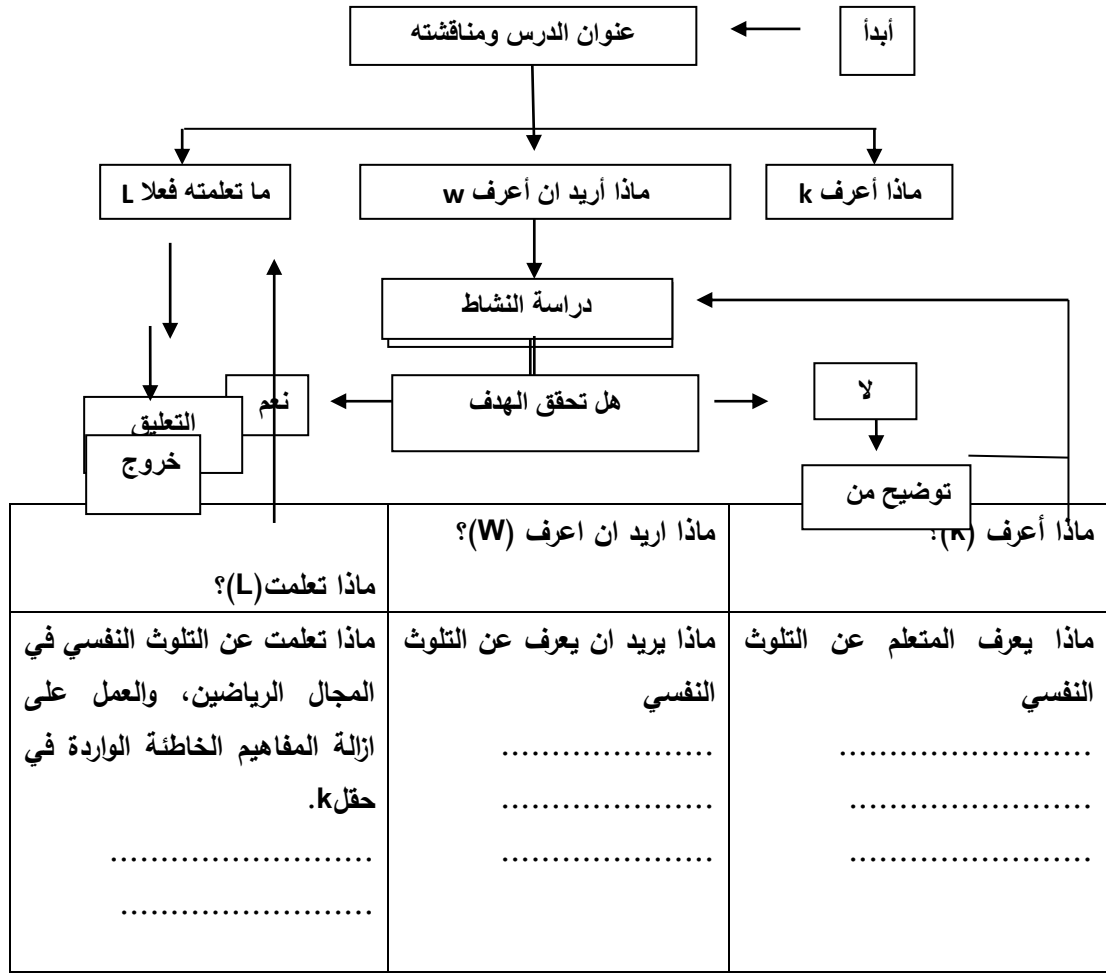
مجمعتنا، وثم يتم تغيير مهام الطلاب عند مناقشة المواضيع الأخرى عند كل محاضرة.

ماذا يعرف k (what I know) ؟ ماذا يريد أن يعرف المتعلم عن الموضوع what I Want to Learn ؟ ماذا تعلم

المتعلم عن الموضوع L(What I Learned) ؟ مع تدوين كافة المعلومات المتحصلة من العينة تحت كل مجال من

مجالات استراتيجية kwl (k-w-L) كما موضحة في المخطط والجدول ادناه.

وتتم الاجراءات مع عينة البحث وفقا للخطوات التالية:



ثانيا: نموذج من تطبيق استراتيجية kwi في الوعي بالعمليات المعرفية نفس خطوات المتبعة في التلوث النفسي من حيث المخطط التوضيحي وجدول كتابة المعلومات، الا انه يعتمد في الخطوات على احد مواضيع الوعي بالعمليات المعرفية منها موضوع (نصفي الدماغ) // ماذا يعرف المتعلم عن نصفي الدماغ K- ماذا يريد المتعلم ان يعرف عن نصفي الدماغ W- ماذا تعلم عن نصفي الدماغ L).

ثالثا: نموذج من تطبيق استراتيجية pmi في خفض التلوث النفسي PMI: استراتيجية لتعليم الطلاب لمعرفة فكرة معينة من خلال النقاط الايجابية والسلبية والمثيرة عنها، بدلا من الحدية في القبول أو الرفض، وتتكون من تسجيل المعلومات وفقا للخطوات التالية: P=plus : الجوانب الايجابية في الموضوع. M=minus : الجوانب السلبية للموضوع. I= interesting : الجانب المثير في للموضوع.

وتتضمن خطة سير المحاضرة باستخدام استراتيجية PMI في موضوع الغزو الثقافي من خلال توضيح مفهوم الغزو الثقافي والتي وجدته الدول الاستعمارية بان هذا النوع من الغزو يكون الأكثر فاعلية والأقل كلفة والأسرع انتشارا والابقى زمنا ولا يثير المشكلات بالقدر الذي يسببه الغزو العسكري والضغط الاقتصادية ولا سيما بعد أن تصاب الشعوب بالغزو

الذاتي حينما تحاول برضاها الانسلاخ من أصولها باسم التقدم والمعاصرة والحداثة، لقد بات الغزو الثقافي يوصف بكونه الاستعمار النظيف الذي يرغب ولا يرهب.

وبعد توضيح مفهوم الغزو الثقافي بشكل تفصيل من قبل فريق العمل واعطاء محاضرات ورقية لنفس الموضوع ليطلع عليها الطلاب، يتم بعدها اعطاء وقت(5) دقائق ليطلع الطلاب على الاطار العام والفكرة الرئيسية والافكار الفرعية لمفهوم الغزو الثقافي، وبعدها يتم مناقشة الخطوات الرئيسة للاستراتيجية PMI وتدون المعلومات عند خطوة وهي:

ماهي الجوانب الايجابية للغزو الثقافي؟ P	ماهي الجوانب السلبية للغزو الثقافي؟ M	ماهي الجوانب المثيرة للغزو الثقافي؟ I
.....	.....	.....

رابعا: نموذج من تطبيق استراتيجية pmi في الوعي بالعمليات المعرفية اتباع نفس الخطوات السابقة لاستراتيجية PMI في موضوع الغزو الثقافي الا انه يكون موضوع المحاضرة عن نصفي الدماغ لتمية الوعي بالعمليات المعرفية، وبعد توضيح الموضوع للطلاب وقراءتهم للموضوع بالمحاضرة الورقية وبعد مرور(5) دقائق يتم تطبيق خطوات استراتيجية PMI من خلال تدون الجوانب الايجابية والجوانب السلبية والمثيرة لموضوع لنصفي الدماغ.

ماهي الجوانب الايجابية لنصفي الدماغ؟ P	ماهي الجوانب السلبية لنصفي الدماغ؟ M	ماهي الجوانب المثيرة لموضوع نصفي الدماغ؟ I
.....	.....	.....

## المعوقات الادارية والتنظيمية التي تواجه عمل اتحاد كرة السلة في محافظة ديالى

م.د. عدي كريم رحمان العامري

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

Auday6666@yahoo.com

### ملخص البحث باللغة العربية

تم اجراء هذا البحث على رئيس واعضاء ومدرربي الاتحاد الفرعي لكرة السلة في محافظة ديالى وعددهم ( 15 ) تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد كان هدف البحث معرفة المعوقات الادارية والتنظيمية التي تعيق عمل الاتحاد ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث استخدم استمارة الاستبانة لهذا الغرض ، و تم اجراء التجربة على العينة في نادي ديالى الرياضي وبعد الانتهاء من التجربة وجمع الاستمارات من العينة وتفريخها تم معالجتها بالوسائل الاحصائية المناسبة ، ومن خلال النتائج توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات وهي هناك فروق ذات دلالة معنوية تشير هناك معوقات ادارية وتنظيمية تعيق العمل داخل الاتحاد في كيفية تطبيق الادارة وعناصرها حيث لابد ان تطبق عناصر الادارة بشكل جيد من اجل خدمة عمل الاتحاد ومن اجل ومن اجل تذليل المعوقات التي تعيق العمل وتعطي فرصة للعاملين للابداع ومواصلة العمل والنجاح وتوفير كل الوسائل التنظيمية التي يحتاجها من اجل تنظيم العمل والبطولات بشكل سليم بعيد عن المعوقات والوصول الى الهدف الحقيقي ، وان عدم تطبيق الادارة وعناصرها تؤدي الى اعاقا العمل في اي مؤسسة والاتحاد بصورة خاصة لان عناصر الادارة تساعد وتعمل على حل كافة المعوقات التي تعيق العمل داخل اي مؤسسة ، وكانت اهم التوصيات هي على الادارين في الاتحاد ان يهتمو بتنظيم الانشطة بشكل سليم وناجح من اجل تحقيق اهدافهم ، وان يهتمو بتطبيق الادارة وعناصرها بالشكل الذي يخدم الاتحاد من اجل معالجة المعوقات التي تعيق العمل اثناء تنفيذ الانشطة ، ولا بد ان يعمل الاتحاد بروح الفريق الواحد للتغلب على اهم المعوقات الادارية التي تعيقة ، يجب ان يعمل الاتحاد على ترسيخ الرقابة الجيده والشعو بها انه تعالج المعوقات لا انه تراقب فقط وتبحث على الاخطاء للمحاسبة .

الكلمات المفتاحية : المعوقات ، الادارية

Administrative and regulatory obstacles facing the work of the Basketball Federation in Diyala province

Uday Karim Rahman al-Amiri Ph.D. Lecturere  
Faculty of Basic Education / University of Diyala  
Auday6666@yahoo.com

Abstract

This research was conducted on the president and members and coaches sub Basketball Association in Diyala province, and the number (15) were selected purposively was the aim of the research knowledge of administrative and regulatory obstacles that hinder the work of the Union, the researcher has used the descriptive approach, where the use of the questionnaire form for this purpose, and has been the test on the sample in Diyala Sports Club after the completion of the experiment and collect the forms from the sample and hatched were processed statistically appropriate means, and through the results, the researcher to the most important conclusions of which there are differences Mant Dalalh moral indicate there are administrative and regulatory obstacles to hinder the work within the Union in how to apply management which must be applied to the elements of the administration well for Union action service, in order, in order to overcome the obstacles that hinder the work and give an opportunity for employees to creativity and to continue to work and succeed and provide all means it needs to organize work and tournaments properly away from the obstacles and get to the real purpose of its elements , and that the non-application of the administration and its members claim to block the work of any AL Union and private manner, because the elements of the administration help and is working to resolve all obstacles that hinder the work within any EST, and the most important recommendations are in the Union that organized activities properly and successful for achieve their goals, and that application administration and elements of way that serves the Union in order to address the obstacles that hinder the work during the implementation of the activities, and we have to Union working as one team to overcome the most important administrative obstacles that hindered, the Union must work on control and Peoples by that address obstacles not only watching it and looking at the mistakes of accounting.

Key words: obstacles, administrative

**1-التعريف بالبحث**

**1\_1 مقدمة البحث وأهميته :**

ان التطور العلمي الذي يحدث في العالم فرض على المؤسسات الرياضية مواكبة هذا التطور وفرض ايضا على الادارة نفسها ان تطور عناصرها من اجل مواكبة هذا التطور باستمرار من اجل معالجة الاخطاء التي تعيق العمل الاداري وفي نفس الوقت تطوير العالمين في هذا المجال من خلال تطوير الاساليب العلمية لكل مؤسسة رياضية من اجل تحقيق اهدافها حيث تزيد من قدرات القادة الاداريين من خبرات وامكانيات ادارية متطوره لنجاح العمل وبدورها ينعكس على المؤسسة الرياضية التي يعمل بها الاداريين من خلال الانجاز

السريع في تنفيذ الأنشطة ومعالجة المعوقات بالطرق العلمية الادارية الحديثة وهذا يتفق مع راي ( حليم المنيري وعصام بدوي 1999, 232) حيث قال ان الادارة ذات تطوير مستمر في تقديم اهم المعلومات الجديده وهي ايضا تعتبر من اهم العلوم المتطورة والتي لها دور ومكان في انحاء العالم وخاصة الدول النامية حيث اهميتها في تطبيق اهم عناصرها والتي تساعد على انجاز الاعمال باقل تكلفة واقل جهد واسرع وقت وبكفاءات متميزة مختصة بالادارة التي لها خبره في تطوير المؤسسات الادارية ، حيث كلما زادت المجتمعات تطورا وعلما زادت الحاجة الى الادارة والى ذوي الخبرة في مجال الادارة والقيادة المتميزه حيث من خلالها يستطيع المجتمع تخطي كل العقبات التي تواجهه في مؤسساته كافه ومعالجة الاخطاء بالاساليب الحديثة من خلال ايجاد البدائل دون توقف العمل داخل المؤسسة المنتجة وتحقيق الاهداف التي تسعى اليها ، وكما يرى ( كمال حمدي 1990, 123 ) حيث يرى الادارة ذات تغير مستمر وتطور وهذا التطور يساعد على تطوير العاملين في مجال الادارة بشكل مستمر مما يؤدي الى تطور اساليب العمل نحو ايجاد اساليب حديثة ومتطورة في تحسين الاداء داخل المؤسسة وتساعد على انجاز العمل بسرعه عاليه وبجهد اقل والقدرة على حل المشاكل والمعوقات التي تعيق العمل دون توقف الأنشطة وتحقيق الهدف التي تسي اليه هذه المؤسسة .

ومن هنا يتبين العمل الاداري الناجح داخل اي اتحاد رياضي من خلال تطبيق عناصر الادارة بالاساليب الحديثة والخبرات في هذا المجال من اجل تحقيق اهداف الاتحاد بالصوره التي يسعى اليه اعضاءها ومحبي اي لعبة تمارس فيه وان لعبة كرة السلة من الالعاب الرياضية التي لها جمهورها ويمارسها الكثير من محبيها وقد وصلت هذه اللعبة بقيادة وادارة الاتحاد الى مستويات عالية في البطولات الرياضية وهذا يعتمد على الكفاءات الادارية التي تسعى من خلال هذه اللعبة الى تنمية المهارة واللياقة البدنية وتقوية العلاقات الاجتماعية وللحصول على اعلى النتائج في المنافسات الرياضية ومن هنا لا بد ان تعتمد هذه اللعبة على ادارة متطورة وذات خبره بالاساليب الادارية التي بدورها تحفز المدربين واللاعبين في هذه اللعبة نحو تحقيق اهداف الاتحاد من خلال الدعم المستمر وتنفيذ الخطط وتنظيم الانشطه والتوجيه المستمر للقائمين على هذه الانشطة لمواكبة التطور والوصول الى اعلى المستويات ، ومن هنا تبادء الاهمية حيث تلعب الادارة دور مهم في نجاح عمل القائمين على هذه اللعبة من خلال معالجة اهم المعوقات التي تعيق نجاحها من خلال تنفيذ عناصر الادارة من تخطيط مسبق لكل نشاط واشراك العاملين في وضع الخطط ومعالجة الاخطاء من خلال ايجاد البدائل والاهتمام بتنظيم العمل وتوجيه العاملين باستمرار في الأنشطة حتى الوصول الى الهدف من خلال مراقبة الأنشطة وتنفيذها للوصول بهذه اللعبة وبالاتحاد الى اعلى المستويات الرياضية الذي يطمح اليه جميع الرياضيين .

## 1-2 مشكلة البحث :

ان اتباع الاساليب الادارية الحديثة في الاتحادات الرياضية من اهم العوامل التي لها الدور في نجاح العمل وتحقيق اهداف العاملين في هذا المجال لانه تعطي قوة قيادية للاداري وتساعد من معالجة المعوقات التي تعيق العمل حيث عكس ذلك ينعكس على عدم قدره على تنفيذ الأنشطة بصوره مستمره من قبل القائمين على الأنشطة ، ومن هنا تبادء مشكلة البحث ماهي المعوقات التي تعيق العمل في داخل اتحاد كرة السلة في دبالى و كيفية العمل بالاساليب الادارية الحديثة وماهي المعوقات التي تعيق تنفيذها من اجل الوصول بالاتحاد الى ارقى المستويات وتلبيت طموحات جمهوره في تحقيق الاهداف التي يسعى اليه الجميع .

### 1-3 هدف البحث:

معرفة اهم المعوقات التي تعيق عمل الاتحاد في محافظة ديالى ، من اجل الوصول الى الحلول المناسبة للتغلب على هذه المعوقات وتذليلها والوصول الى اعلى المستويات بالاتحاد .

#### 1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : رئيس واعضاء ومدربي نادي ديالى لكرة السلة

1-4-2 المجال المكاني : نادي ديالى الرياضي

1-4-3 المجال الزمني : للفترة من 2015/9/1 الى 2016/1/16

#### 2\_ اجراءات البحث الميدانية :

##### 2\_1\_ منهج البحث

من اجل الوصول إلى الحقائق العلمية المبنية على أساس موضوعية لا بد من الاختيار المناسب للمنهج ولدراسة المشكلة كونه "الطريق التي استخدمها الباحث في دراسة المشكلة الحقيقية" (احمد بدر ، 1987) وبعد تحديد المشكلة ومايتلائم مع حلها تم اختيار المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمة مع البحث .

##### 2\_2\_ عينة البحث

من خلال الاهداف التي حددها الباحث والاجراءات التي سوف يستخدمها في بحثه هما سوف يحددنا العينة التي يتم دراستها لذا فان اختيار العينة يرتبط دائما بتمثيلها للمجتمع الاصلي وامكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي اخذت منها ومن هنا تم تحديد العينة التي يتم دراستها وهي رئيس واعضاء ومدربي كرة السلة في محافظة ديالى والبالغ عددهم ( 15 ) المجموع الكلي وهم يمثلون المجتمع الكلي حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية من اجل الوصول الى نتائج صحيحة .

#### 2\_3\_ مستلزمات البحث :

\_ المصادر والمراجع

\_ استمارة الاستبيان

\_ المقابلات الشخصية

\_ استمارة الاستبيان :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع وجمع المعلومات والاطلاع على استمارات الاستبيان قام الباحث بمايلي :

\_ من خلال المصادر والاطلاع على بعض الرسائل قام الباحث باختياراستمارة الاستبانة الخاصة بالادارة والتنظيم التي تم استخدامها من قبل (كريم محمد 2005) وهي مجموعة من الاسئلة الخاصة بالادارة والتنظيم والتي تنطبق على بحثي وقام الباحث بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء في مجال الادارة والتنظيم من اجل معرفة مدى ملائمتها لبحثي حيث تم حذف وازافة بعض الفقرات على استمارة الاستبيان وقد تكونت الاستمارة من (4) محاور وكل محور مكون من 30 فقرة وتكون البدائل هي ( نعم ، نعم نوعا ما ، كلا ) ولكي يتم التأكد من انها تفي بالغرض الذي اعدت من اجلة وهل تلائم بحثي تم عرضها كاملة بصورتها النهائية على مجموعة من الخبراء وتم الاتفاق بنسبة 85% بالانه ملائمة للبحث وتم اعتمادها للبحث حسب راي الخبراء وكما في ملحق رقم (1)

## 2\_4 \_ المعاملات العلمية

الصدق :

ومن اجل التاكيد بطريقة افضل من ان الاستثمار ملائمة للبحث ومن الوسائل العلمية المستخدمة هي (الصدق) حيث استخدم الباحث صدق المحكمين لتقدير استمارة الاستبانة وذلك من خلال عرضها على الخبراء وبعد الاطلاع عليها من قبلهم وتم تقديم وتأخير بعض المحاور والعبارات وبعد تعديلها تم عرضها عليهم مره ثانيه للتأكد من صحتها حيث هذا نوع من الصدق ويعد من المعاملات العلمية للاستمارة .  
الثبات :

لقد قام الباحث باستخدام نوع من الثبات وهو التطبيق واعادة التطبيق مره ثانية لحساب ثبات الاستثمار حيث قام الباحث بتطبيق استمارة الاستبانة على عينة من البحث ثم اعادة التطبيق مره ثانية على نفس العينة بعد 15 يوم من التطبيق الاول وذلك بتاريخ من 2015/9/1 الى 2016/1/16 وكما مبين ادنا

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المحاور
	الانحراف	التطبيق	الانحراف	المتوسط	
0,889	15,189	79,130	16,133	78,832	معوقات التخطيط
0,890	9,655	72,790	12,685	71,820	معوقات التنظيم
0,899	10,096	64,650	8,075	64,601	معوقات التوجيه
0,901	12,255	67,279	11,622	67,166	معوقات الرقابة
0,912	14,290	72,490	13,080	72,232	استمارة الاستبانة

يتبين من الجدول اعلا قيمة (ر) عندى مستوى دالاله  $0,05 = 0,367$  ذات داله معنوية حيث يتبين من الجدوا اعلاه هناك علاقة ارتباط ذات دالاله احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للعينة نفسها ممايدل على ان استمارة الاستبانة ذات ثبات عالي .

## 2\_5 \_ التجربة الاستطلاعية :

لقد قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية على عدد من العينة والبالغ عددهم (5) وتم استبعادهم بالتجربة الرئيسية وقد كان الهدف الرئيسي للتجربة هو :

\_ التاكيد من وضوح العبارات وفهمها

\_ معرفة الاخطاء ومعالجتها اثناء الاجابة على العبارات

\_ معرفة الصعوبات التي تواجهه العينة اثناء الاجابات

## 2\_6 \_ التجربة الرئيسية :

لقد قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية للبحث على عينة البحث وهم رئيس واعضاء ومدربي اتحاد كرة السلة في محافظة ديالى والبالغ عددهم (10) حيث قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبانة على العينة بتاريخ 2016/1/16 وتم توضيح كيفية الاجابة على العبارات ووضع علامة صح امام العبارة التي يراها مناسبة واعطاء الوقت الكافي للاطلاع على العبارات وتم الاجابة عليها بدقة وبعد الانتهاء من الاجابات



تم جمع استمارات الاستبانة لغرض معالجتها بالوسائل الاحصائية العلمية .  
الوسائل العلمية :

2-7

بعد الانتهاء من جمع الاستمارات والبيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الوسائل الاحصائية العلمية لمعالجة النتائج التي حصل عليها من التجربة على عينة البحث وكانت اهم هذه الوسائل ( spss )

\_ الوسط الحسابي

\_ الانحراف المعياري

\_ معامل ارتباط بيرسون

\_ معامل كا

\_ النسبة المئوية

3\_ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3\_1\_ عرض وتحليل ومناقشة المعوقات الادارية لعنصر ( التخطيط ) في اتحاد كرة السلة

في محافظة ديالى وكما مبين في الجدول رقم (1)

ت	العبارات	نعم	نعم نوعا ما	كلا	كا
1	لا توجد برامج زمنية واضحة ومحدده للعمل	50%	15%	35%	22,8
2	لا تتضمن الميزانية السنوية بنود كافية لتاهيل وتدريب المديرين	67%	23%	10%	6,1
3	لا تتضمن الميزانية السنوية بنود كافية لتاهيل وتدريب الحكام	41%	22%	37%	23,5
4	لا تتضمن الميزانية السنوية بنود كافية لتاهيل الادارين	53%	24%	23%	17,2
5	لا تكفي الميزانية السنوية لتحقيق الاهداف التي يطمح لها الاتحاد	55%	30%	15%	22,6
6	لا تتضمن الميزانية بند يتيح للاتحاد جلب ذوي الخبرات للعمل	47%	23%	30%	9,3
7	لا يشارك العاملون في وضع الخطط العامة للاتحاد	25%	25%	50%	27,8

8	عدم وجود دراسة علمية وخبرة لدى المشاركون في عملية التخطيط	56%	26%	18%	24,8
9	عدم وضوح العمل الاداري للعاملين في الاتحاد	58%	33%	9%	13,1
10	لا تتفق الاهداف العامه للاتحاد مع الامكانيات المتاحة	55%	18%	27%	24,7

قيمة كا2 عندى مستوى دالاله =0,05 = 7,82 دالة معنوية

يتبين من الجدول رقم (3) الخاص بالمعوقات الادارية لعنصر التخطيط في اتحاد كرة السله حيث اشارة العبارات في الجدول حسب ارقامها وترتيبها وهي ( 1,2,3,4,5,6,8,9,10) وبنسب مئوية هي ( 50% \_ 67% \_ 41% \_ 53% \_ 55% \_ 46% \_ 56% \_ 58% \_ 55% ) في اختيار ( نعم ) حيث اشارة هذه النسب الى وجود دالاله معنويه حيث بلغت قيمة كا2 حسب الترتيب ( 6,1 \_ 22,8 \_ 23,3 \_ 17,2 \_ 9,3 \_ 22,6 \_ 24,8 \_ 13,1 \_ 24,7 ) حيث تشير العبارة رقم (1) لاتوجد برامج زمنية واضحة ومحدده للعمل، حيث هذه العبارة تتفق مع راي ( منتصر الرملاوي، 2002، 202) الذي اشارة الى ان اي مشروع او بطواله يقوم به الادارين لا يستطيعون تحقيق الاهداف التي يسعون اليها بدون تحديد وقت زمني للبرنامج وواضح يحدد فيه بداية ونهاية العمل ومكان التنفيذ معلوم للجميع من اجل الوصول الى الهدف الحقيقي للموسسة ، اما العبارة رقم (2) والتي تشير الى لاتتضمن الميزانية السنوية بنود كافية لتاهيل وتدريب المدربين والعبارة رقم (3) تشير لاتتضمن الميزانية السنوية بنود كافية لتاهيل وتدريب الحكام وكما العبارة رقم (4) لاتتضمن الميزانية السنوية بنود كافية لتاهيل الادارين ، حيث يتبين من العبارات ( 2,3,4) مدى تاثر الادارة في الميزانية التي تخصص للاتحاد من اجل اعداد الكادر المختص للعبة ولا تعطي اهمية لتطوير الادارين والحكام من اجل النهوض بالاتحاد لتطوير نفسه وهذه الاعبارات تتفق مع راي ( عبد الحميد علي البياع 312,1996) حيث كان رايه ان مشاركة الحكام والادارين في الدورات الرياضية والادارية والانشطة الرياضية تساعد على تطوير عملهم وتحفيزهم للابداع في عمل اي موسسة لهذا من اساسيات العمل الاداري وضع ميزانية لتطوير كافة الكوادر لاي موسسة تسعى الى تحقيق اهداف متميزه ، اما العبارة رقم (5) لاتكفي الميزانية السنوية لتحقيق الاهداف التي يطمح لها الاتحاد ، والعبارة رقم (6) لاتتضمن الميزانية بند يتيح للاتحاد جلب ذوي الخبرات للعمل ، حيث ان العبارتين (5,6) تتفق مع راي (حسن احمد، 56,2004) والذي يراى عندى تحديد الميزانية لاي موسسة رياضية نطالبها بتنفيذ الانشطة وتحقيق الاهداف الجيده لابد من توفير ميزانية كافية تسد جميع الانشطة التي تقوم بتنفيذها وتسمح لهذه الموسسة في جلب ذوي الخبرات من مدربين وحكام والذين يساهمون في نجاح العمل وتحقيق الاهداف التي تسعى اليه اي موسسة رياضية ، ويراي الباحث لابد من توفير المستلزمات والتخصيصات المالية وباقي الاحتياجات للاتحاد وتحديدتها في الميزانية المخصصة لكل اتحاد من اجل تنفيذ جميع الانشطة ومن اجل تسير الاتحاد بالشكل الصحيح وتطوير اللعبة والوصول

الى اعلى المستويات في المنافسات الرياضية ، اما العبارة رقم ( 8 ) عدم وجود دراسة علمية وخبرة لدى المشاركين في عملية التخطيط ، حيث تتفق هذه العبارة مع راي ( محمد كمال1997,165) الذي يراى في اي مؤسسة رياضية او اتحاد رياضي لاي لعبة كانت لابد من مشاركة ذوي الخبرات الادارية في عملية التخطيط لانهم يمتلكون خبره ومعرفة في وضع تخطيط قائم على تحديد الاهداف والدقة في العمل وعدم الوقوع في الازخاء اثناء التنفيذ وتحقيق افضل النتائج ، اما العبارة رقم ( 9 ) عدم وضوح العمل الاداري للعاملين في الاتحاد ، وتتفق هذه العبارة مع راي ( طارق المهدي2003,254) الذي يراى ان المسابقات والبطولات التي لا يتم الاعلان عنها في المجلات والصحف قد تؤثر على عمل القائمين على ادارة المؤسسة وقد تؤدي عدم وضوح العمل وتضعف دورهم في تنفيذ الانشطة ، اما العبارة رقم (10) لا تتفق الاهداف العامة للاتحاد مع الامكانيات المتاحة وتتفق هذه العبارة مع راي (منتصر الرملاوي2002,186) ان التخطيط المسبق وتحديد الميزانية الكافية يؤدي الى تطابق الانشطة مع الامكانيات المتاحة وعكس ذلك يؤدي الى عدم تنفيذ الانشطة بسبب قلة التخصيصات الكافية ، ويرى الباحث لابد من وضع خطط تتفق مع الامكانيات المتاحة لتنفيذ الانشطة داخل الاتحاد ويجب ان تخصص ميزانية مفصلة لكل نشاط من اجل تنفيذ الانشطة بشكل الذي يسعى اليه والوصول الى تحقيق افضل النتائج .

وكما يبيّن من الجدول رقم (3) ان العبارة رقم (7) والتي كانت النسبة المئوية ( 50%) في اختيار (كلا) وكانت ذات دلالة معنوية حيث كانت قيمة كا (27.8) والتي تشير لايشراك العاملون في وضع الخطط العامة للاتحاد ، وهي تتفق مع راي ( حسن سيد عوض1980,122) الذي يراى ان اهم مواصفات التخطيط الجيد اشراك كافة العاملين في اي مؤسسة في وضع الخطط من اجل ايضاحها ومشاركة العاملين تحفيزهم على تنفيذها بشكل افضل ، ويرى الباحث ان عنصر التخطيط من العناصر المهم في العملية الادارية ولهذا السبب لابد من اعداد مسبق للخطط واشراك العاملين باستمرار في وضع الخطط من اجل تنفيذ الانشطة بشكل افضل ويكون على بيئة في تفاصيل النشاط والميزانية المعده وبالتالي يؤدي الى تحقيق اهداف الاتحاد بالشكل الصحيح دون الوقوع باي خطأ ومعالجة كافة المعوقات التي تعيق العمل

3\_2\_ عرض وتحليل ومناقشة المعوقات الادارية لعنصر التنظيم في اتحاد كرة السلة في

ديالى وكما مبين في جدول رقم (2)

ت	العبارات	نعم	نعم نوعا ما	كلا	كا
11	لا يتم توزيع المهام على اساس التخصص والكفاءه	23%	18%	49%	11,2
12	لا يتوفر الافراد الملائمين للمناصب الادارية العليا	45%	35%	20%	14,6
13	لا يتوفر الافراد المرووسين للمناصب الدنيا	45%	36%	19%	7,8
14	عدم وجود الكوادر البشرية الكافية لتنفيذ الانشطة	35%	24%	51%	18,2

15	لا تتوفر الميزانية الكافية للعمل	23%	50%	27%	17,2
16	لا تكفي الادوات والمستلزمات لتنفيذ الانشطة	53%	14%	33%	9,1
17	عدم وجود تنسيق بين مختلف لجان الاتحاد لتحقيق اثناء العمل	22%	58%	20%	37,4
18	لا يوجد نظام عمل نقل المعلومات والقرارات من الاعلى الى الادنى وبالعكس	62%	25%	13%	28,8
19	عدم تفرغ المسؤولين بالاتحاد للاشراف على مرؤوسيهم بسبب واجباتهم المتعدده	33%	50%	22%	8,8
20	لا يوجد هيكل تنظيمي يحدد مسؤولية كل فرد	20%	59%	21%	12,6

قيمة كا2 عندى مستوى دلالة  $0.05 = 7.82$  دالة معنوية

يلاحظ من الجدول رقم (4) الخاص بمعوقات الادارة لعنصر التنظيم تبين العبارات المرقمة حسب الترتيب ( 12,13,14,16,18 ) في اختيار (نعم) وكانت النسب المئوية لها (45%\_45%، 35%\_53%، 25%\_ ) واشارة هذه النسب وجود دلالة معنوية حيث كانت ك2 هي حسب الترتيب ( 6,14\_7,80\_ 18,2\_ 9,1\_28,8 ) حيث اشارة العبارة رقم (12) لايتوفر الافراد الملائمين للمناصب الادارية العليا والعبارة رقم (13) لايتوفر الافراد المرؤوسين للمناصب الدنيا ، حيث تتفق هاتين العبارتين مع راي ( احمد حسن محمد 322,1990 ) حيث اشارة اذا كان عدد الممارسين للانشطة الرياضية اكثر من العدد المقرر للمشرفين على الانشطة بهذه الحالة يضطر المشرفين على الانشطة بعدم متابعة كل الانشطة مما يؤدي على عدم تنفيذ الانشطة بشكل افضل وفي نفس الوقت يكون تنفيذها بعيد عن ذوي الاختصاص ، ويرى الباحث ان النقص الموجود في الكوادر المشرفة على الانشطة ومتابعتها تؤدي الى اهمال الانشطة او تنفيذها بشكل غير جيد مما يضعف عمل الاتحاد وعدم الوصول الى نتائج جيدة ، اما العبارة رقم (14) عدم وجود الكوادر البشرية الكافية لتنفيذ الانشطة ، ويرى الباحث في هذه العبارة ان قلة الكوادر الادارية والمدربين من ذوي الاختصاصات تؤدي على عدم تنفيذ الانشطة حيث توفر الكوادر من ذوي الاختصاصات تؤدي الى رفع مستوى النجاح للاتحاد ويستطيع الوصول الى اعلى المستويات في البطولات ، وكما تشير العبارة رقم (16) لا تكفي الادوات والمستلزمات لتنفيذ الانشطة ، وهذه العبارة تتفق مع راي ( موسى موسى علام 122,1994 ) حيث اشارة ان المستلزمات والادوات من اهم الامور التي يجب يوفرها للمنظمين ويجب تحديد نسب كافية لكل نشاط من نجاح النشاط ، اما العبارة رقم (18) لا يوجد نظام عمل نقل المعلومات والقرارات من الاعلى الى الادنى وبالعكس ، حيث تتفق هذه العبارة مع راي (محمد

كمال ونبييل المطلب (344,2002) ان نقل المعلومات تكون على شكل تنظيمي وتكون بشكل هرمي يقوم بنقل المعلومات والتوجيهات من اعلى الهرم الى اسفل الهرم من اجل تنظيم العمل وتنفيذ الانشطة ومعالجة المعوقات التي تعيق العمل وعدمها يؤدي الى عرقلة العمل كما يتضح من الجدول رقم (4) تبين العبارات حسب الترتيب ( 20,19,17,15) في اختيار ( نعم نوعا ما ) وكانت النسب المئوية للعبارات هي (50% \_ 58% \_ 50% \_ 59%) وذات دلالة معنوية حيث كانت قيم كا2 لهذه العبارات هي ( 17,2 \_ 37,4 \_ 8,8 \_ 12,6)، وتشير العباره رقم ( 15) لانتوفر الميزانية الكافية للعمل ، يرى الباحث من خلال الاجابات للعينة لاتكفي الميزانية لتنفيذ الانشطة حيث لابد من المنظمين لاي نشاط لابد من توفير ميزانية كافية لتغطية النشاط حيث عدم توفر الميزانية تؤدي الى عدم تنفيذ النشاط بشكل الذي يطمح اليه الاتحاد او فشل النشاط وعدم تحقيق الاهداف التي يسعى الاتحاد اليها .

اما العبارة رقم ( 17) عدم وجود تنسيق بين مختلف لجان الاتحاد لتحقيق اثناء العمل ، حيث تتفق هذه البعرة مع راي ( كمال درويش ومحمد محمد حمامه 312,2004) حيث اشارة من اهم عناصر التنظيم هو تنظيم العمل داخل اللجان في المؤسسات الرياضية التي تسعى الى تنفيذ الانشطة لكي تستطيع الوصول الى اعلى المستويات .

ت	العبارات	نعم	نعم نوعا ما	كلا	كا2
21	لايقومون الادارين بالتوجيه اثناء الانشطة	23%	27%	50%	15,7
22	لاياتي التوجيه من ذوي الخبرة الادارية في الاتحاد	32%	18%	50%	10,2
23	عدم استمرار عملية التوجيه داخل الاتحاد بصوره مستمره	51%	35%	14%	19,1
24	عدم تطبيق التوجيه على الادارين والاقسام	45%	15%	30%	8,8
25	لايبنى التوجيه داخل الاتحاد على الحقائق والمنطق	20%	37%	43%	7,2
26	لايضع الاتحاد حوافز للمتميزين من مدربين وللاعبين	39%	41%	20%	13,8
27	لايتضمن التوجيه جميع اوجة عناصر الخطة	55%	25%	20%	16,7
28	لايتم التأكد من ان التوجيه يشمل جميع البرامج التي يضعها الاتحاد	26%	50%	24%	11,6

29	لايستمر التوجيه طوال فترة الخطة وفق برنامج زمني	21%	24%	55%	16,4
30	لايوجد نظام جيد للاتصال للقيام بالتوجيه الصحيح	47%	30%	23%	10,1

لعبارة رقم ( 19 ) عدم تفرغ المسؤولين بالاتحاد للاشراف على مرؤوسيهم بسبب واجباتهم المتعدده ، ويرى الباحث في هذه العبارة ان انشغال المسؤولين في ادارة الاتحاد لعدم تفرغهم لعملهم قد يضعف تنفيذ الانشطة وعدم متابعة المشرفين على هذا الانشطة من اجل معالجة المعوقات التي تعيق العمل من اجل تحقيق اهداف الاتحاد وتحقيق احسن النتائج في البطولات .

وان العبارة رقم (20) تشير لايوجد هيكل تنظيمي يحدد مسؤولية كل فرد ، يرى الباحث في هذه العبارة ان عدم وجود هيكل تنظيمي يضعف عمل الاتحاد ويعتبر معوق للعمل لان يفقد تحديد واجبات كل شخص داخل الاتحاد وماهو المطلوب منه تنفيذه مما يحدث نوع من التداخل بالعمل والصلاحيات تؤثر على انجاز العمل بصورة افضل .

كما يتضح من الجدول رقم (4) تبين العبارة رقم (11) حسب الترتيب في اختيار (كلا) وبنسبة مئوية ( 49%) ذات دلالة معنوية حيث كانت قيمة كا2 هي ( 11,2) حيث اشارة العبارة الى لا يتم توزيع المهام على اساس التخصص والكفاءة حيث تتفق هذه العبارة مه راي ( حسن شلتوت وحسين سيد189,1980) حيث اشارة من اهم مبادئ التنظيم هو تقسيم العمل على مبدى الاختصاص لكل فرد داخل المؤسسة لانه يؤدي الى انجازه باسرع وقت ومعالجة الخطاء فكل نشاط مبني على تنظيم متميز يؤدي الى تحقيق الاهداف الصحية للموسسة .

3\_3\_ عرض وتحليل ومناقشة المعوقات الادارية لعنصر ( التوجيه ) في اتحاد كرة السلة في محافظة ديالى كما في الجدول رقم (3)

قيمة كا2 عندى مستوى دلالة  $0.05 = 7.82$  دالة معنوية

يتضح من الجدول رقم (5) الخاص بمعوقات الادارة لعنصر التوجيه للعبارات التي ارقامها ( 30,27,24,23) والتي تم اختيار (نعم) وبنسب مئوية حسب الترتيب (51%-45% \_ 55% \_ 47% ) وكانت ذات دلالة معنوية حيث كانت قيمة كا2 حسب الترتيب هي ( 19,1 \_ 8,8 \_ 16,7 \_ 10,1 ) حيث اشارة العبارة رقم (23) عدم استمرار عملية التوجيه داخل الاتحاد بصورة مستمره ، والعبارة رقم (24) عدم تطبيق التوجيه على الادارين والاقسام ، حيث تبين من خلال الاجابات من قبل العينة تطابقهم بالرأي مع راي ( ضياء الدين فؤاد45,1996) حيث اشارة الى ان عدم الاستمرار بالتوجيه بصورة مستمره من قبل القائمين بعملية الاشراف على الانشطة في المؤسسات الرياضية بسبب عدم وجود دعم مادي مستمر لهؤلاء مما يؤدي الى ضعف تنفيذ الانشطة ، ويرى الباحث ان عدم استمرار التوجيه يؤدي الى عدم تنفيذ الانشطة بالطريقة الصحيحة وقد يؤدي الى فشل النشاط ويعيق الوصول الى النتيجة التي يسعى اليها الاتحاد حيث لابد من توفير كافة المستلزمات المادية والاجهزة من اجل استمرار التوجيه حتى نهائة النشاط والتاكيد على الادارين بصورة رئيسية على التوجيه في متابعة الانشطة واكملها بالاحسن

النتائج للوصول الى الهدف الحقيقي للاتحاد . اما العبارة ( 27 ) فقد اشارة الى لايضمن التوجيه جميع اوجة عناصر الخطة ، يرى الباحث في هذه العبارة لايتم التاكيد من قبل الادارين عند وضع الخطط على الاستمرار بالتوجيه وان يكون التوجيه شامل على جميع مفاصل الانشطة بدون تميز بين فقرات الانشطة لانها تؤثر بالتالي على النتائج التي يطمح اليها الاتحاد ، اما العبارة رقم (30) لا يوجد نظام جيد للاتصال للقيام بالتوجيه الصحيح ، يراى الباحث في هذه العبارة ان من اهم مميزات التوجيه العلاقة الطيبة بين افراد الاتحاد من ادارين ومشرفين ومدرسين حيث كلما كانت العلاقة قوية زادت عملية التوجيه والتنسيق بالعمل حيث تؤدي الى تطوير العمل ومعالجة الاخطاء التي تعيق تنفيذ الانشطة للوصول الى اعلى المستويات .

وكما يتضح من الجدول رقم (5) ان العبارات التي رقمها حسب الترتيب هي ( 28,26 ) التي تم اختيار (نعم نوعا ما ) والتي كانت النسب المئوية هي ( 41% \_ 50% ) وبدلالة معنوية حيث كانت قيمة كا ( 11,6\_13,8 ) حيث اشارة العبارة رقم (26) لا يوضع الاتحاد حوافز للمتميزين من مدرسين وللاعبين ، حيث يراى الباحث من ضرورة العمل تحفيز العاملين لانجاز العمل وتطويره من خلال دعمهم معنويين او اذا امكن ماديا لانه حافظ يودي الى تضاعف الجهود ومعالجة المعوقات التي تعيق العمل وتحقيق نشاط متميز لانه يزيد الثقة بالنفس بالنسبة للعاملين لشعورهم هناك متابعه وجدية من قبل رؤسبهم بالعمل ، اما العبارة رقم ( 28 ) تشير الى لايتم التاكيد من ان التوجيه يشمل جميع البرامج التي يضعها الاتحاد ، يراى الباحث ان من اساسيات التوجيه يكون شامل لجميع فقرات الانشطة بدون تمايز لان اي تميز بين نشاط و اخر يسبب عرقلة في تنفيذ الانشطة لان الانشطة جميعها تؤدي الى رفع مستويات الاتحاد للحصول الى درجات متقدمة بالمنافسات وان جميع الانشطة تضع من قبل الاتحاد وعلى هذا الاساس لا بد ان يشمل التوجيه جميعها من اجل تحقيق اهداف الاتحاد .

وكما يتضح من الجدول رقم (5) للعبارات حسب الترتيب ( 29,25,22,21 ) باختيار ( كلا ) حيث كانت النسب المئوية حسب الترتيب هي ( 50% \_ 50% \_ 43% \_ 55% ) وبدلالة معنوية حيث كانت قيمة كا ( 15,7 \_ 10,2 \_ 7,2 \_ 16,4 ) حيث اشارة العبارة رقم ( 21 ) لا يقومون الادارين بالتوجيه اثناء الانشطة ، يراى الباحث في هذه العبارة من خلال الاجابات من قبل العينة ان الادارين يقومون بتوضيح العمل ووضع الخطط المناسبة لكل نشاط وشرح كيفية تنفيذها وتوجيه العاملين بتنفيذها بدقة ومعالجة المعوقات التي تعيق تنفيذها اي عند التنفيذ يقومون بالاشراف والمتابعة واعطاء الحرية للمشرفين والمدرسين بالعمل لكي لا يحصل تداخل في العمل اي يكون التوجيه من قبل المنفذين للنشاط فقط اي يوجد توجيه مستمر من اجل نجاح تنفيذ الانشطة دون عرقلة . اما العبارة رقم ( 22 ) تشير الى لاياتي التوجيه من ذوي الخبرة الادارية في الاتحاد ، يراى الباحث من خلال الاجابات لا يوجد معوق بهذه العبارة حيث ان التوجيه ياتي من قبل الادارين والقائمين على عمل الاتحاد بصوره مشترك وهذا يحدد اثناء وضع الخطط والانشطة بالاتحاد ، اما العبارة رقم ( 25 ) تشير الى لايبنى التوجيه داخل الاتحاد على الحقائق والمنطق ، يراى الباحث من خلال اجابات العينة يبنى التوجيه بصورة مشتركة من قبل الاتحاد لانه يعالج حقائق من خلال النتائج والمتابعه للعمل والانشطة اليومية للاتحاد حسب راي العينة في هذه العبارة ، اما العبارة رقم ( 29 ) تشير الى لا يستمر التوجيه طوال فترة الخطة وفق برنامج زمني ، حيث اجابات العينة في هذه العبارة مع راي ( عبدالحميد شرف 1999 ) حيث اشارة الى ان

العملية الادارية لها عناصرها والتوجيه من اهم عناصرها ولا بد الاستمرار بالتوجيه حتى اكمال الانشطة في اي مؤسسة تضع برنامج او نشاط من اجل تحقيق اهدافها ، ويرى الباحث اي نشاط ينفذ يستمر به التوجيه حتى نهاية هذا النشاط لكي يحقق النجاح وتحقيق الهدف الذي يسعى اليه القائمين على هذا النشاط ويتبين من اجابات العينة هناك استمرار بالتوجيه حتى نهاية النشاط وتحقيق الهدف الذي يسعى اليه .

3\_4\_ عرض وتحليل ومناقشة المعوقات الادارية لعنصر ( الرقابة ) في اتحاد كرة السلة في محافظة ديالى كما في الجدول رقم (4)

ت	العبارات	نعم	نعم نوعا ما	كلا	كلا
31	لا تعتبر الرقابة داخل الاتحاد وسيلة للابداع والابتكار	18%	29%	53%	25,8
32	لا تكشف الرقابة داخل الاتحاد جميع الانحرافات والمعوقات	35%	22%	43%	7,8
33	لا تهتم الرقابة في تحسين الاداء داخل الاتحاد	18%	50%	32%	24,5
34	لا يوجد مختصون بالرقابة داخل الاتحاد	27%	51%	22%	13,5
35	لا توجد برامج زمنية للرقابة	40%	50%	10%	22,3
36	لا يتم معرفة معرفة الانحرافات والاطء بالسرعة الممكنة	30%	51%	19%	8,9
37	لا يتم التبليغ على الانحرافات لعدم كفاءة الرقابة	50%	27%	23%	13,1
38	لا تؤدي الرقابة لتصحيح الاخطاء	45%	36%	19%	8,5
39	عدم معالجة المشكلات التي تاتي عن طريق الرقابة المستمرة	32%	50%	18%	11,3
40	عدم وجود موضوعية في الرقابة واستغلالها للمصلحة الشخصية	50%	22%	28%	11,6

قيمة كا2 عندى مستوى دالالة 0.05 = 7.82 دالة معنوية



يلاحظ من الجدول رقم (5) الخاص بالمعوقات الادارية لعنصر (الرقابة ) للعبارات حسب الترتيب هي (40,38,37) باختيار ( نعم ) حيث كانت النسب المئوية وحسب الترتيب ( 50% \_ 45% \_ 50% ) وبدلالة معنويه حيث كانت قيمة كا 2 حسب الترتيب ( 13,1 \_ 8,5 \_ 11,6 ) اذ اشارة العبارة رقم (37) لا يتم التبليغ على الانحرافات لعدم كفاءة الرقابة ، حيث هذه الاجابات من قبل العينة في هذه العبارة تتفق مع راي ( عبدالحميد علي البياع 1996 ) حيث اشارة الى تعتمد الرقابة في عملها على التقارير التي ترفع كل شهر او التقارير السنوية من الادارين او المديرين المختصين الى الجهات العليا حيث تاخرها يودي الى عدم معالجة الاخطاء والانحرافات اثناء العمل . اما العبارة رقم ( 38 ) فقد كانت لاتودي الرقابة لتصحيح الاخطاء ، حيث هذه العبارة تتفق مع راي ( كمال درويش ومحمد محمد حمامه 267,1996 ) حيث كان رايهم في هذا الخصوص ان هدف الرقابة متابعة العمل داخل المؤسسة ومعالجة المعوقات التي تعيق العمل والانشطة في كل لحظة والتاكد على استمرار الانشطة بصوره سليمة ، ويرى الباحث ان الرقابة المستمرة على الانشطة خطوه بخطوه تساعد على حل المعوقات باسرع وقت واستمرار النشاط وتنفيذه بشكل جيد والوصول الى الهدف الصحيح للاتحاد ، اما العبارة رقم ( 40 ) قد اشارة الى عدم وجود موضوعية في الرقابة واستغلالها للمصلحة الشخصية ، حيث تتفق هذه العبارة مع راي ( محي الدين الازهري 1993 ) حيث اشارة الى ان الرقابة يجب ان تكون موضوعية تؤكد على الواقع في الانشطة وتكون ذات قرارات موضوعية وصحيحة تهدف الى الرقابة الشاملة في العمل ويعيده عن المجاملات والمصالح الشخصية .

كما يتضح من الجدول رقم (5) للعبارات حسب الترتيب ( 39,36,35,34,33 ) باختيار ( نعم نوعا ما ) حيث كانت النسب المئوية وحسب الترتيب ( 50% \_ 51% \_ 50% \_ 51% ) وبدلالة معنويه حيث كانت قيمة كا 2 هي وحسب الترتيب ( 24,5 \_ 13,5 \_ 22,3 \_ 8,9 \_ 11,3 ) حيث اشارة العبارة رقم ( 33 ) لانهتم الرقابة في تحسين الاداء داخل الاتحاد ، والعبارة رقم ( 34 ) لا يوجد مختصون بالرقابة داخل الاتحاد ، وكما اشارة العبارة رقم ( 35 ) لاتوجد برامج زمنية للرقابة ، حيث اتفقت العبارات هذه مع راي ( سميره عبدالحميد علي 78,1999 ) والتي اشارة الى حيث من خلال الرقابة يمكن القضاء على كل المعوقات التي تقف امام الانشطة من خلال التقييم والمراقبة للعاملين ومتابعة التقارير باستمرار ومعالجة السلبيات وايجاد البدائل السريعة لمواصلة الانشطة بدون توقف ، حيث يرى الباحث من اهداف الرقابة هي متابعة العمل ومعالجة الاخطاء والمعوقات باسرع وقت من خلال ايجاد افضل البدائل حيث تساعد الرقابة على تحسين العمل من خلال معالجة اي معوق يعيق تنفيذ الانشطة ، اما العبارة رقم ( 36 ) فقد اشارة الى لا يتم معرفة معرفة الانحرافات والاطفاء بالسرعة الممكنة ، حيث اتفقت هذه العبارة مع راي ( محمد كمال السنمودي 79,1997 ) حيث اشاره الى ان مبادئ الرقابة تعتمد في عملها ونجاحها على ان تصل التقارير والتبليغات والتجاوزات بسرعه الى المشرفين على الرقابة لكي يتم معالجتها بسرعه وجديده ممايساعد على انجاح العمل ، وقد اشارة العبارة رقم ( 39 ) عدم معالجة المشكلات التي تاتي عن طريق الرقابة المستمره ، حيث اتفقت هذه العبارة مع راي ( عبدالحميد شرف 88,1999 ) حيث اشارة الى ان من اهم عمل الرقابة تحديد الاخطاء ومعالجتها في نفس الوقت اي تحديدها وايجاد البدائل بسرعه من اجل عدم عرقلة العمل وايقاف الانشطة وكما يتضح من الجدول رقم (5) للعبارات وحسب الترتيب ( 32,31 ) باختيار ( كلا ) وينسب مئوية وحسب الترتيب ( 53% \_

43% ) وبدلالة معنويه حيث كانت قيمة كا2 حسب الترتيب ( 25,8 \_ 7,8 ) حيث اشارة العبارة رقم (31) لاتعتبر الرقابة داخل الاتحاد وسيلة للابداع والابتكار ،حيث تتفق هذه العبارة مع راي ( كمال درويش 213,1997 ) حيث اشارة الى ان الكثرة في عمل الرقابة داخل اي مؤسسة رياضية تعطي فهم سلبي في العمل وتساعد على محاربة روح الابتكار والابداع والتحفيز ، واما العبارة رقم ( 32 ) فقد اشارة الى لاتكشف الرقابة داخل الاتحاد جميع الانحرافات والمعوقات ، حيث اتفقت هذه العبارة ايضا مع راي ( كمال درويش ومحمد محمد الحمامي 187,1998 ) حيث اشارو الى ان من اهم اهداف الرقابة اكتشاف الاخطاء والانحرافات في وقت مبكر والتي بشاؤها تعيق العمل وتعرقلة حيث الاكتشاف المبكر يساعدها على حل المشكلات والمعوقات التي تعيق العمل . ويرى الباحث تلعب الرقابة في اي مؤسسة دور مهم في نجاح العمل اي اكتشاف المعوقات اثناء العمل وفي وقت مبكر يسهل العمل وتذليل الصعاب اما القائمين على الانشطة ويدفعهم الى انجاز العمل بسرعة وتحقيق الاهداف التي تسعى اليه كل مؤسسة رياضية .

#### 4\_الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1\_4 الاستنتاجات :

- هناك فروق ذات دلالة معنوية تشير هناك معوقات في ( التخطيط ) حيث تبين هناك بعض المعوقات الادارية التي تصدر من الاتحاد المركزي بصوره غير واضح لهم .
- هناك فروق ذات دلالة معنوية تشير هناك معوقات في ( التنظيم ) حيث تبين هناك بعض المعوقات التنظيمية التي تنظم بدون علمهم ومشاركتهم في وضعها.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية في المعوقات الادارية في ( التوجيه ) تبين ان التوجيه في الاتحاد يحتاج الى الاستمرارية من خلال التواصل مع الاتحاد بشكل مستمر لنجاح العمل .
- هناك فروق ذات دلالة معنوية تشير هناك معوقات في( الرقابة ) حيث تبين ان الرقابة في الاتحاد تحتاج الى تطوير وذو اختصاص في هذا المجال.

##### 2\_4 التوصيات :

- ان من اهم عناصر الادارة هو التخطيط لانه يضع كل المستلزمات والخطط لتنفيذ الانشطة وعليه لابد ان يعمل به الاتحاد المركز واشراك الفرعي في وضع الخطط ويضع ذوي الخبرة هم يقومون بوضع الخطط لنجاح العمل .
- على الادارين في الاتحاد ان يهتمو بتنظيم الانشطة بشكل سليم وناجح واشراك الجميع من اجل تحقيق اهدافهم .
- لابد ان يعمل الاتحاد بروح الفريق الواحد واعطاء التوجيهات بشكل مستمر حتى نهاية الانشطة لضمان نجاح النشاط بالشكل الذي يطمحون اليه .
- لابد من الاتحاد ان يجعل الرقابة اساس العمل لكل نشاط لكي يستطيع من خلالها معالجة الاخطاء والمعوقات في العمل

## المصادر:

- \* حسن احمد الشافعي و ابراهيم عبدالمقصود ؛ موسوعه العميه للإدارة الرياضية ، نظريات الادارة وتطبيقاتها ، دار الوفاء  
للدنيا للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2003
- \* حليم المنيري وعصام بدوي ؛ الادارة في الميدان الرياضي ، ح 1 ، المكتبة الاكاديمية ، القاهرة ، 1991
- \* طارق المهدي محمد ، تفويم النشاط الرياضي في شركة مصر للغزل والنسيج ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة طنطا ، 2003
- \* عبد الحميد شرف ، التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998
- \* عبد الحميد شرف ، التنظيم في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997
- \* عبدالحميد شرف وعلي المياحي ؛ المشكلات التي تواجه الاخصائين الرياضيين لجامعة حلوان ، رسالة ماجستير كلية  
التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1996
- \* عبدالحميد شرف؛ الادارة في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1999
- \* كريم محمد محمود الحكيم ؛ المعوقات الادارية التي تواجه اتحاد كرة السلة في مصر ، رسالة ماجستير منشورة
- \* كمال الدين درويش ومحمد محمد الحمامي وسهير المهندس ؛ الادارة الرياضية الاسس والتطبيقات ، الهيه المصرية  
العامه للكتاب ، القاهرة ، 1996
- \* كمال حمدي ابو الخير ؛ اصول الادارة العلمية ، دار الجيل للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1990 .
- \* كمال درويش ومحمد محمد حمامة ، موسوعه متجهات الادارة الرياضية في مطلع القرن الجديد ( الجوده والعلومة في  
ادارة اعمال الرياضة باستخدام اساليب ادارية مستحدثة ، المجلد الاول ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004
- \* محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط9 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994
- \* محمد كمال السماوي ، مدخل الادارة في المجال الرياضي ، مكتبة شجرة الدر ، المنصوره ، 1997
- \* محمد كمال ونبيل عبدالمطلب ، الادارة الرياضية ، مكتبة شجرة الدر ، المنصوره ، 2001
- \* منتضر السيد الرملاوي ، تفويم العمل الاداري بمشروع البراعم واكتشاف المواهب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية ، الهرم ، جامعة حلوان ، 2005.

## استمارة الاستبانة

ت	العبارات	نعم	نعم نوع ما	كلا
1	لا توجد برامج زمنية واضحة ومحدده للعمل			
2	لا تتضمن الميزانية السنوية بنود كافية لتاهيل وتدريب المدربين			
3	لا تتضمن الميزانية السنوية بنود كافية لتاهيل وتدريب الحكام			
4	لا تتضمن الميزانية السنوية بنود كافية لتاهيل الادارين			
5	لا تكفي الميزانية السنوية لتحقيق الاهداف التي يطمح لها الاتحاد			
6	لا تتضمن الميزانية بند يتيح للاتحاد جلب ذوي الخبرات للعمل			
7	لا يشارك العاملون في وضع الخطط العامة للاتحاد			
8	عدم وجود دراسة علمية وخبرة لدى المشاركون في عملية			

			التخطيط	
			9 عدم وضوح العمل الاداري للعاملين في الاتحاد	
			10 لا تتفق الاهداف العامه للاتحاد مع الامكانيات المتاحة	
			11 لا يتم توزيع المهام على اساس التخصص والكفاءه	
			12 لا يتوفر الافراد الملائمين للمناصب الادارية العليا	
			13 لا يتوفر الافراد المرووسين للمناصب الدنيا	
			14 عدم وجود الكوادر البشريه الكافية لتنفيذ الانشطة	
			15 لا تتوفر الميزانية الكافية للعمل	
			16 لا تكفي الاداوات والمستلزمات لتنفيذ الانشطة	
			17 عدم وجود تنسيق بين مختلف لجان الاتحاد لتحقيق اثناء العمل	
			18 لا يوجد نظام عمل نقل المعلومات والقرارات من الاعلى الى الادنى وبالعكس	
			19 عدم تفرغ المسؤولين بالاتحاد للاشراف على مرووسيههم بسبب واجباتهم المتعدده	
			20 لا يوجد هيكل تنظيمي يحدد مسؤوليه كل فرد	
			21 لا يقومون الادارين بالتوجيه اثناء الانشطة	
			22 لا ياتي التوجيه من ذوي الخبرة الادارية في الاتحاد	
			23 عدم استمرار عملية التوجيه داخل الاتحاد بصوره مستمره	
			24 عدم تطبيق التوجيه على الادارين والاقسام	
			25 لا يبني التوجيه داخل الاتحاد على الحقائق والمنطق	
			26 لا يضع الاتحاد حوافز للمتميزين من مدربين وللاعبين	
			27 لا يتضمن التوجيه جميع اوجه عناصر الخطة	
			28 لا يتم التأكد من ان التوجيه يشمل جميع البرامج التي يضعها الاتحاد	
			29 لا يستمر التوجيه طوال فترة الخطة وفق برنامج زمني	
			30 لا يوجد نظام جيد للاتصال للقيام بالتوجيه الصحيح	
			31 لا تعتبر الرقابة داخل الاتحاد وسيلة للابداع والابتكار	
			32 لا تكشف الرقابة داخل الاتحاد جميع الانحرافات والمعوقات	
			33 لا تهتم الرقابة في تحسين الاداء داخل الاتحاد	
			34 لا يوجد مختصون بالرقابة داخل الاتحاد	
			35 لا توجد برامج زمنية للرقابة	
			36 لا يتم معرفة معرفة الانحرافات والاطء بالسرعه الممكنه	
			37 لا يتم التبليغ على الانحرافات لعدم كفاءت الرقابة	
			38 لا تؤدي الرقابة لتصحيح الاخطاء	

			39	عدم معالجة المشكلات التي تاتي عن طريق الرقابة المستمره
			40	عدم وجود موضوعية في الرقابة واستغلالها للمصلحة الشخصية

## تطبيق تمارين الاطالة (المتحركة و PNF ) لتطوير مرونة بعض المفاصل وأثرها بفاعلية أداء المهارات الهجومية للاعبي الريشة الطائرة

م.م. مصطفى سلطان حسين

م.د. سيف عباس جهاد

[Sef85sef@gmail.com](mailto:Sef85sef@gmail.com)

### ملخص البحث باللغة العربية

تكلم الباحثان في محور أهمية البحث ومقدمة عن تنوع الاساليب التدريبية للمرونة خلال تدريب لاعبي الريشة الطائرة وإيجاد افضل الاساليب التي ترتقي بالمدى الحركي لمفاصل اللاعبين وبالتالي تطوير الاداء المهاري ،كذلك تم التطرق الي أهمية المرونة التي من الضروري ان يمتلكها اللاعب لكي يتمكن من اداء مهاري جيد مثل والى أهمية تطوير تلك المرونة من خلال استخدام اساليب تدريبية متنوعة ،اما مشكلة البحث فتجلت في ان يتم التعرف على افضل الاساليب التي يمكنها ان ترتقي بمستوى المرونة لاهم المفاصل العاملة اثناء الاداء المهاري لما له من ايجابية في الاداء الجيد كذلك اختصار الوقت في تجريب الاساليب التدريبية ،اما اهداف البحث فنذكر منها (التعرف على تأثير تمارين الاطالة (المتحركة و PNF )لتطوير مرونة أهم المفاصل العاملة وأثرها في فاعلية أداء المهارات الهجومية للاعبي الريشة الطائرة)وعلية كان الفرض (يوجد تأثير ايجابي لتمارين الاطالة (المتحركة و PNF )لتطوير مرونة أهم المفاصل العاملة وأثرها في فاعلية أداء المهارات الهجومية للاعبي الريشة الطائرة)،اما مجالات البحث فكان المجال البشري لاعبي الريشة الطائرة لمنتخب محافظة ميسان ،والمجال الزمني هي سنت اشهر،والمجال المكاني هي قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية،كذلك استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة لحل المشكلة وكانت العينة هي لاعبي منتخب محافظة ميسان وتم عليه الاختبار القبلي والتجربة الرئيسية من خلال تطبيق تمارين باسلوبي الاطالة المتحركة والاطالة بتسهيل عمل المستقبلات الحسية للمفاصل لمدة ( 8 )اسابيع بواقع جرعتين تدريبيتين بالاسبوع وبعد الانتهاء قام الباحثون بالاختبارات البعدية وتم استخراج النتائج وتبويبها ومعالجتها احصائياً وتم في الباب الرابع عرضها وتحليلها ومناقشتها مناقشة علمية مستندة على اساس علمي،وتم في الباب الخامس ذكر بعض الاستنتاجات مثل(ان لاسلوبي الاطالة تأثير ايجابي على المدى الحركي للمفاصل وبالتالي الاداء المهاري ) كذلك اوصى الباحثان بضرورة استخدام اسلوب الاطالة بتسهيل عمل المستقبلات الحسية للمفاصل).

**The application of stretching exercises (Animation and PNF) for the development of some flexibility of joints and effectively impact offensive skill players badminton performance**

**Saef Abbas Jihad Ph.D. Lecturer  
Mustafa Sultan Hussein Lecturer Assist  
Sef85sef@gmail.com**

**Abstract**

Spoke researchers at the center of the importance of research and an introduction to the variety of training methods of flexibility through the training of players badminton and find the best methods that elevate the extent to motor to the joints of players and thus the development of performance skills, as well as discussed the importance of flexibility that is necessary to be owned by the player to be able to perform importance of the development of such flexibility through the use of a variety of training Islip, either the research problem was underscored in that is recognized as the best methods that could elevate the level of flexibility to the most important joints working during skill performance because of its positive in a good performance as well as shorten the time in the workout of training methods, the objectives of the research then mention them (to identify the effect of exercise stretching (animation and PNF) for the development of the flexibility of the most important joints working and their impact on the effectiveness of the offensive skill players badminton performance) and it was obligatory (there is a positive impact of exercise stretching (animation and PNF) for the development of the flexibility of the most important joints working and its impact on the effectiveness of the offensive skill players badminton performance), while the research was the human players badminton national team Maysan, temporal and area are state-month, the spatial domain is the (martyr Hall) and (Wsam Orihi Olympics), as well as researchers used experimental method for suitability nature to resolve the problem and the sample are players team Maysan province was Garret pre-test and test key by applying exercises my style animated stretching and stretching to facilitate the work of the sensory receptors of the joints for a period of 8 weeks by two amounts training sessions per week and after completion, the researchers testing a posteriori was extracted results, compiled and

processed statistically was in Part IV presented and analyzed and discussed scientific debate based on a scientific basis, was mentioned in section V some conclusions (such as that of the stylistic stretching a positive impact on the range of motion of the joints and thus performance skills) the researchers also recommended to use the style of stretching to facilitate the work of the sensory receptors of the joint.

### 1-1 مقدمة وأهمية البحث:-

ان التنوع بأستخدام اساليب التدريب الرياضي المختلفة اثناء عملية التدريب هي عملية مفادها الارتقاء بالمستوى البدني للفرد الرياضي بشكل عام وتطوير القدرات البدنية الخاصة لدية كالمدى الحركي للمفصل، وان هذا التنوع بأستخدام مختلف الاساليب التدريبية من الضروري ان يكون منسجماً مع الهدف التدريبي العام للدائرة التدريبية بأختلاف اشكالها كذلك مع هدف الجرعة التدريبية فضلاً عن انسجامه في تطوير مايخدم اللعبة من متطلبات خاصة بها بدنية كانت كل مرونة او مهارية كملانمتها لطبيعة المدى الحركي للمفاصل العاملة اثناء الاداء المهاري وبالتالي تعديل ذلك المسار من خلال المدى الواسع لعمل المفاصل وزوايا العمل، وتعد لعبة الريشة الطائرة من الالعب السريعة ذات التحرك المفاجئ والسريع في مختلف مناطق الملعب كذلك التي تعتمد في ادائها المهاري على المدى الواسع لحركة المفاصل ذلك نظراً لمحددات أدنها ، وطبيعة مهاراتها التي تحتاج الى مثل هذه القدرة في ادائها لذلك يتطلب من المدرب ان يعتمد أفضل الطرق والاساليب التدريبية للمرونة في عملية التخطيط التي تعمل على تطوير المدى الحركي لمفاصل اللاعب بشكل فعال كذلك تخدم الجانب المهاري ايضاً من حيث تشابه مساراتها مع مسارات الاداء الفني للمهارة بما يخدم الاداء المهاري للعبة كزوايا جسم اللاعب اثناء الاداء ، وبالتالي الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعب، ومن خلال ماتقدم يرى الباحثان ان أهمية هذه الدراسة تكمن في استخدام اسلوبي لتطوير المدى الحركي للمفصل وهما الاطالة المتحركة والاطالة بكبح عمل المستقبلات الحسية واختيار أفضل الاساليب التدريبية المناسبة لتحقيق افضل مدى حرك خلال المناهج التدريبية المتمثلة بالجانب البدني كمرونة المفاصل العاملة والخاصة بالجانب المهاري وعلية نكون قد حققنا غاياتنا التدريبية في تلك الجوانب والوصول بالرياضي الى مستوى عالي في الاداء.

### 1-2 مشكلة البحث:-

تعتمد مهارات الريشة الطائرة من الناحية البدنية والحركية على عدة متطلبات ومنها المرونة الحركية، وان من ادبيات التدريب انه كلما ارتفع مستوى هذه القدرة عند اللاعب قد يرتفع مستوى المهارة، وفضلاً عن ذلك ان ماتوصلت اليه البحوث السابقة في هذا المجال ثبتت ان هناك علاقة ارتباط ما بين تلك المهارة ومتطلباتها البدنية الخاصة بها ومنها (المرونة الحركية)، مما دعا الباحثان ان يقوموا بمحاولة علمية جادة يستخدمها خلالها اسلوبين من تمارين الاطالة لتطوير المدى الحركي لمفاصل اللاعب وبالتالي معرفة افضل الاسلوبين تأثيراً في تطوير المرونة الحركية مما ينعكس ايجاباً على المستوى المهاري لمختلف المهارات وخاصة الهجومية منها، وبالتالي تسهيل العملية التدريبية على المدربين واختصار الزمن من خلال وضع افضل الاساليب بين ايديهم كذلك لرفد هذه اللعبة بالبحوث لانها تعاني من قلة الدراسات والبحوث لها.

### 1-3 أهداف البحث:-

1- اعداد تمارينات وفق اسلوبي الاطالة المتحركة والاطالة بتسهيل عمل المستقبلات الحسية لتطوير المدى الحركي لأهم المفاصل العاملة لافراد عينة البحث.



2- التعرف على تأثير اسلوبي الاطالة المتحركة والاطالة بتسهيل عمل المستقبلات الحسية لتطوير المدى الحركي لأهم المفاصل العاملة لافراد عينة البحث.

3- التعرف على اثر تطوير المدى الحركي لاهم المفاصل العاملة على فاعلية اداء المهارات الهجومية لافراد عينة البحث.

4- التعرف على أفضلية الاسلوبيين في تطوير المدى الحركي لأهم المفاصل العاملة واثره في فاعلية اداء المهارات الهجومية لافراد عينة البحث.

#### 1-4 فروض البحث:-

1- يوجد تأثير ايجابي لأسلوبي تدريب الاطالة في المدى الحركي لاهم المفاصل العاملة لافراد عينة البحث.

2- يوجد اثر ايجابي لتطوير أهم المفاصل العاملة في فاعلية اداء المهارات الهجومية لافراد عينة البحث.

3- توجد فروق بين تأثير الاسلوبيين للتدريبين للأطالة في المدى الحركي لاهم المفاصل واثرها في فاعلية اداء المهارات الهجومية لافراد عينة البحث.

#### 1-5 مجالات البحث:-

- المجال المكاني: قاعة الشهيد وسام عربي الاولمبية
- المجال الزمني: 2015/3/3 الى 2015/5/23
- المجال البشري: لاعبي منتخب محافظة ميسان.

#### 2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية:

##### 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لانه يتناسب مع طبيعة إجراءات الدراسة وبما انه هناك متغيران مستقلان في الدراسة لذلك يتطلب من الباحثان ان تكون هناك مجموعتان تجريبيتان وبالنظر لان البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغييراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات أخرى فانه يعتبر منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق<sup>(1)</sup>.

##### 2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي " يتم اختيارها اختياراً حراً على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث"<sup>(2)</sup>.

ويتمثل مجتمع البحث لاعبي منتخب محافظة ميسان ويبلغ عدد أفراد العينة (8) لاعبين وزعوا على مجموعتين تجريبيتين عن طريق القرعة العشوائية البسيطة ليكون (4) لاعبين في كل مجموعة.

(<sup>1</sup>) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي، التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص104.

(<sup>2</sup>) ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ البحث العلمي، مفهومه - أدواته وأساليبه: (عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1988)، ص116.

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستعملة وادوات البحث:

### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستعملة:

- 1- المصادر العربية والاجنبية.
- 2- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.
- 3- الملاحظة الذاتية من قبل الباحث.
- 4- استمارات تفرغ البيانات.
- 5- ملعب ريشة طائرة ومضارب وريش.
- 6- كامرات تصوير.

### 3-3-1 أدوات البحث:

- الاختبار والقياس

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-1 تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

#### 1- اختبارات المرونة الحركية لأهم المفاصل العاملة:

تمت قياس مرونة اهم المفاصل العاملة في الاداء المهاري بواسطة جهاز الفلكسوميتر (Flexometer) نوع (OS 9704) والذي يهدف الى قياس مرونة مفاصل الجسم الاساسية ، والذي يتألف من قرص للإشارة الى الزوايا فضلا عن ساقين معدنيين تمتدان من وسط القرص .وبالامكان تنظيم هذا القرص المدرج ووضعه عند مستوى معين يكون فيه المؤشر باتجاه الصفر والذي اعتمده الباحثان في جميع قياساته لمرونة المفاصل الاتية:<sup>(1)</sup>

- 1- مفصل رسغ اليد : الانثناء الامامي أو ثني رسغ اليد للداخل.
- 2- مفصل المرفق: المد في مفصل المرفق.
- 3- مفصل الكتف:رفع الذراع الممدودة باتجاه الامام .
- 4- مفصل الورك:مد الجذع للخلف.
- 5- مفصل الركبة :مد مفصل الركبة.
- 6- مفصل الكاحل:مد مفصل الكاحل.

#### 2- اختبارات فاعلية الاداء المهاري للمهارات الهجومية<sup>(2)</sup>

تم حساب فاعلية الاداء المهاري للمهارات الهجومية من خلال احتساب دقة اداء كل مهارة مع احتساب الزمن الذي يستغرقه للاعب بتطبيق اختبار الدقة لكل مهارة ومن ثم تقسيم نتيجة دقة الاختبار على زمن الاختبار والنتائج يعبر عن فاعلية اداء المهارة، وتم اجراء هذا الامر للمهارات الاتية:

- 1- اختبار ضربة الابعاد الهجومية الامامية.
- 2- اختبار الضربة المسقطة الواطئة الامامية.
- 3- اختبار الضربة الساحقة الامامية.

<sup>1</sup> - قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة :ط1، (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن، 1998) 278.

<sup>2</sup> - وسام صلاح عبد الحسين؛ الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة:(دارالرضوان للنشر، عمان، 2012) ص67-73-77.

## 2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

غالبا ما يؤكد السادة الخبراء في مجال البحث العلمي ضرورة إجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحوث لانها دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه<sup>(1)</sup>، وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية للأفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية، وعلى هذا الأساس قام الباحثان بإجراء التجربة استطلاعية قبل التجربة الرئيسية على لاعبين خارج عينة البحث، بتاريخ 2015/3/3 بمساعدة فريق العمل.

### 3-4-3 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة على عينة البحث قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث تم إجراء اختبارات المرونة أولاً ومن ثم اختبارات المهارات الهجومية ثانياً في يوم الجمعة 2015/3/13 وسيكون مكان الاختبارات واحد للمجموعتين هذا لتشابه ظروف الاختبارات وغيرها من المتغيرات الدخيلة التي من المحتمل ان تكون مؤثرة على نتائج الاختبارات.

## 2-4-4 التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث:

لكي يستطيع الباحثان أن يعزوا الفرق الحاصل بين المجموعتين التجريبتين إلى العاملين التجريبيين، فإنه يجب أن تكون المجموعات قيد الدراسة متكافئة في اغلب ظروفها ما عدا المتغيران التجريبيين الذي يؤثر على المجموعتين التجريبتين<sup>(2)</sup> ومن أجل ذلك تم استخدام معامل الالتواء للتجانس وقانون t-test للعينات المستقلة لاستخراج تكافؤ المجموعتين حيث كانت النتائج تدل على ان العينة متجانسة والمجموعتين متكافئتين بمتغيرات البحث كما في الجدولين ادناه.

### جدول (1)

يبين تجانس العينة في بعض المتغيرات

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	معامل الالتواء
1	مرونة الرسغ	درجة	110,0	0,81	000
2	مرونة الورك	درجة	205,5	0,57	000
4	الضربة الساحقة	درجة	35,5	0,95	000

ومن خلال النظر الى الجدول (1) يتضح لنا أن جميع قيم المتغيرات لمعامل الالتواء كانت محصورة بين (3 ±) وبذلك يتضح أن العينة متجانسة .

### الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات قيد البحث في الاختبار القبلي (التكافؤ)

الاختبارات	وحدة القياس	الاطالة المتحركة		الاطالة PNF		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			

<sup>1</sup> - ذوقان عبيدات (واخرون)؛ مصدر سبق ذكره، 1988 ص 30.

<sup>2</sup> (ذوقان عبيدات (واخرون)؛ مصدر سبق ذكره، ص 252.

مرونة الكاحل	درجة	156,7	1,25	157,0	0,88	0,12	0,90	غير معنوي
مهارة الابعاد	درجة	35,5	0,50	36,5	0,57	0,13	0,89	غير معنوي
مهارة المسقطة	درجة	18,5	0,50	19,5	0,55	0,23	0,82	غير معنوي

معنوي عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة اصغر او تساوي (0,05)

وبالنظر للجدول (2) كانت قيمة مستوى الدلالة اكبر من قيمة الخطأ (0,05) لأختبارات للمتغيرات للمجموعتين

مما يشير إلى أن الفروق ما بين المجموعتين غير معنوية وعلية المجموعتين متكافئتان .

#### 2-4-5 التجربة الرئيسية:

استغرقت التجربة الرئيسية (10) اسابيع ابتدائاً بأول جرعة تدريبية في يوم الاحد المصادف 2015/3/15

لغاية اخر جرعة تدريبية في يوم الخميس المصادف 2015/5/21، طبقت خلالها المجموعتين التجريبتين تمرينات الاطالة للعضلات المرتبطة بأهم المفاصل الاساسية للاعبين، وعلى ثلاث جرعات في الاسبوع حيث ان هذه التمرينات استخدمت بأسلوبين، اي المجموعة الاولى طبقت التمرينات بأسلوب الاطالة المتحركة والمجموعة الثانية طبقت التمرينات بأسلوب كبح عمل المستقبلات الحسية، وان عدد هذه التمرينات في الجرعة التدريبية الواحدة (6) تمارين لكل مفصل تمرين، يطبق هذا التمرين (3) مرات بشدة قصوى وبتكرارات تتراوح من 20 الى 30 مرة، حيث تكون الراحة تامة بين التكرارات وبين مجاميع التكرارات.

#### 2-4-6 الاختبارات البعدية:

بعد أن تم تنفيذ التجربة الرئيسية والانتهاء من تطبيق التمرينات على المجموعتين التجريبتين، تم بأجراء

الاختبارات البعدية يوم السبت المصادف 2015/5/23، وبطريقة مشابهة للاختبارات القبلية التي طبقت مسبقاً وتم تجميع البيانات الخاف في استمارات خاصة ليتم معالجتها احصائياً بالقوانين الاحصائية المناسبة.

#### 2-5 الوسائل الأحصائية:

تم استعمال بعض القوانين من الحقيبة الاحصائية (spss) وكما يأتي:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الالتواء.
- 4- قانون الفروق للعينات المرتبطة.
- 5- قانون الفروق للعينات المرتبطة.

#### 3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث لدى المجموعة

الضابطة:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الاطالة المتحركة في متغيرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
مرونة الرسغ	درجة	110,0	0,81	113,5	1,29	5,19	0,01	معنوي
مرونة الكتف	درجة	177,7	1,70	181,5	1,25	4,89	0,01	معنوي
مرونة الورك	درجة	205,5	0,57	212,5	1,29	12,24	0,00	معنوي
مرونة الكاحل	درجة	156,7	1,25	260,0	1,29	7,00	0,00	معنوي
مهارة الابعاد	درجة	35,5	0,50	39,5	1,24	3,65	0,03	معنوي
مهارة المسقطة	درجة	18,5	0,50	23	1,20	4,89	0,01	معنوي
ضرب ساحق	درجة	35,5	0,95	37,5	1,50	4,80	0,01	معنوي

معنوي تحت مستوى دلالة اصغر او تساوي (0,05) عند درجة حرية (3)

بالنظر للجدول (3) نجد تطور ايجابي ملحوظ من خلال الفروق بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي لجميع متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدي، كذلك قيم قانون (T-Test) المحسوبة للعينات المتناظرة، التي جاءت مستويات دلالاتها لجميع المتغيرات اقل من (0,05) مما يعني ان الفروق معنوية لصالح الاختبارات البعدي، وعلية يكون قد تحقق ما افترضه الباحثان في الفرضين الاول والثاني.

ويعزو الباحثان سبب معنوية الفروق لدى مجموعة الاطالة المتحركة في الاختبارات البعدي في جميع متغيرات البحث، الى تمارينات الاطالة المتحركة التي طبقتها المجموعة الاولى والتي بدورها طورت المدى الحركي للمفاصل قيد البحث والتي هي أهم المفاصل التي تعمل عند اداء المهارات الهجومية للاعب الريشة الطائرة وهذا ما انعكس ايجابياً على فاعلية الاداء المهاري ، اذ أن فاعلية الفرد في كثير من الأنشطة تتحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين والشخص ذو المرونة العالية يبذل جهد أقل من الشخص الأقل مرونة،<sup>(1)</sup> فمثلاً ان المرونة الحركية للعمود الفقري وكذلك مفاصل الورك والاكشاف والمفاصل الاخرى تزداد في كل اتجاه وذلك من خلال التمرين المستمر<sup>(2)</sup>، بالإضافة الا ان اسلوب أداء الاطالة المتحركة يساعد في تنمية المرونة الحركية للمفاصل ونمواً ملحوظاً في مرونتها<sup>(3)</sup>، وان زيادة مستوى المرونة من الممكن ان يؤدي الى اتساع مدى الحركة وبالتالي زيادة في السرعة وكمية الحركة المطلوبة للأداء المهاري<sup>(4)</sup>، مما يعطي مجال للاعب الريشة ان ياخذ الوضع الذي يمكنه من توجيه الريشة الى اصعب الاماكن في ساحة المنافس ،اضافاً الى ذلك ان تمارينات الاطالة المتحركة تم تطبيقها بمسار مشابه لمسار حركة اللاعب اثناء الاداء المهارة وبسرعة عالية.

(1) زيان عبد الله نوري : بعض المؤشرات البدنية والفسيوولوجية لدى لاعبات الكرة الطائرة وفق أهم المتغيرات البيئية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية

الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2002.

(2) - كورت مانيل ، التعلم الحركي ، ترجمة (عبد علي نصيف) ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1978 ، ص266.

(3) طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي؛ ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص257.

(4) مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي للجنين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1996 ، ص154.

### 3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية:

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الاطالة PNF في متغيرات البحث

الاختبارات متغيرات البحث	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
مرونة الرسغ	درجة	112,7	0,50	117,5	1,91	4,28	0,02	معنوي
مرونة الكتف	درجة	188,0	0,77	188,5	1,50	4,33	0,02	معنوي
مرونة الورك	درجة	206,7	0,95	220,2	1,70	4,01	0,01	معنوي
مرونة الكاحل	درجة	157,0	0,88	164,5	1,20	9,61	0,00	معنوي
مهارة الابعاد	درجة	36,5	0,57	42,5	1,25	10,14	0,00	معنوي
مهارة المسقطة	درجة	19,5	0,55	25,75	0,57	14,06	0,00	معنوي
ضرب ساحق	درجة	36,75	0,57	40,75	0,95	37	0,00	معنوي

معنوي تحت مستوى دلالة اصغر او تساوي (0,05) عند درجة حرية (3)

بالنظر للجدول (4) نجد تطور ايجابي ملحوظ من خلال الفروق بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة لجميع متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعديّة، كذلك قيم قانون (T-Test) المحسوبة للعينات المتناظرة، التي جاءت مستويات دلالاتها لجميع المتغيرات اقل من (0,05) مما يعني ان الفروق معنوية لصالح الاختبارات البعديّة، وبهذا قد تحقق ما افترضه الباحثان في الفرضين الاول والثاني.

ويعزو الباحثان معنوية الفروق التي ظهرت في الاختبارات البعديّة لدى المجموعة الثانية ولجميع متغيرات البحث، الى تمارينات الاطالة بكبح عمل المستقبلات الحسية التي طبقتها افراد المجموعة الثانية والتي تعمل على تطوير المدى الحركي للمفاصل التي تم العمل عليها من خلال كبح عمل المستقبلات الحسية التي تحد من اعطى اوسع مدى حركي من خلال طريقة التثبيت والارتخاء للعضلات التي تعمل على المفصل او طريقة الانقباض والارتخاء ايضاً، فعندما يتبع الانقباض الثابت والتثبيت عليه لاي عضلة عملية اطالة خفيفة فان ذلك يؤدي الى فعالية عمليات الكبح داخل العضلة، وذلك من خلال العمل على نيورونات العضلة (الفا) والمسئولة عن ارتخاء العضلة كذلك بالنسبة للاوتار وبالتالي زيادة المدى الحركي لقصى حد ممكن<sup>(1)</sup>، وان لمثل هذه المرونة دور فعال في بعض الفعاليات والالعاب الرياضية من حيث أنها تحتاج الى مرونة معينة عامة أو في جزء من الجسم ويكون المدى الحركي القصوى ضرورياً في مفصل أو مفصلين لكي يتمكن اللاعب من الاداء المهاري ذو المستوى العالي<sup>(2)</sup> وهذا ما نلاحظه في لعبة الريشة الطائرة من خلال احتياج اللاعب الى واسع مدى لحركة المفاصل وبالتالي الحصول على اعلى درجات التحكم في ارسال الريشة الى مختلف اماكن ساحة الخصم وبسرعة كبير

(1) طلحة حسام الدين وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص 265.

(2) حسين يوسف، فتحي المشهش: الموهوب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي ط 1، (1999)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان (ص 231).

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين في متغيرات البحث

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	مج الاطالة (PNF)		مج الاطالة المتحركة		وحدة القياس	المجاميع متغيرات البحث
			ع	س	ع	س		
معنوي	0,02	5,19	1,91	117,5	1,29	113,5	درجة	مرونة الرسغ
معنوي	0,00	9,74	1,50	188,5	1,25	181,5	درجة	مرونة الكتف
معنوي	0,01	8,91	1,70	220,2	1,29	212,5	درجة	مرونة الورك
معنوي	0,01	6,57	1,20	164,5	1,29	260,0	درجة	مرونة الكاحل
معنوي	0,01	6,93	1,25	42,5	1,24	39,5	درجة	مهارة الابعاد
معنوي	0,00	7,58	0,57	25,75	1,20	23	درجة	مهارة المسقطة
معنوي	0,00	10,11	0,95	40,75	1,50	37,5	درجة	ضرب ساحق

معنوي تحت مستوى دلالة اصغر او تساوي (0,05) عند درجة حرية (6)

وبالنظر للجدول (5) نجد تطور ايجابي ملحوظ من خلال الفروق بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية لجميع متغيرات البحث ولصالح المجموعة التي طبقت اسلوب مرونة ال(PNF)، كذلك قيم قانون (T-Test) المحسوبة للعينات المستقلة، التي جاءت مستويات دلالاتها لجميع المتغيرات اقل من (0,05) مما يعني ان الفروق معنوية لصالح المجموعة التي طبقت اسلوب مرونة ال(PNF)، وعلية يكون قد تحقق ما افترضه الباحثان في الفرض الثالث. ويعزو الباحثان الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين والتي جاءت لصالح المجموعة التي طبقت تمارينات الاطالة (pnf) ولجميع متغيرات البحث، الى تأثير تمارينات الاطالة باسلوب كيج عمل المستقبلات الحسية الموجودة في المفاصل (اعضاء كولجي) والعضلات (المغازل العضلية) والتي عملها من المفصل من ان يتحرك بمدى حركي يفوق امكانيته منعاً من حدوث الاصابة، حيث ان هذا الاسلوب من تمارينات الاطالة حد من عمل تلك المستقبلات الحسية وبالتالي سمحت للمفصل ان يتحرك باوسع مدى حركي ممكن حيث ان الانقباض الثابت الذي يليه تثبيت العضلة لمدة زمنية يعمل على زيادة استجابة مغزل العضلة للأستطالة، وبالتالي يقلل من معدل توارد الومضات العصبية لهذه المستقبلات وبالتالي زيادة المدة الحركي للمفصل من خلال تقليل المقاومة للاستطالة<sup>(1)</sup>، بالإضافة الى انه عند عمل العضلات المحركة في الانقباض الثابت وعملية التثبيت لفترة زمنية ومن ثم المقاومة تعمل المستقبلات الحسية على كف العضلات المضادة (المعنية بالاطالة) وبالتالي تخفيف توترها مما ساعد على تحريك العضلات والمفاصل خلال مداها الكامل للحركة وهي بذلك تتضمن مركبتين هما المقدرة الحركية للمفصل ، والمقدرة على الاطالة<sup>(2)</sup>، وبالتالي السماح

(1) طلحة حسام الدين وآخرون: المصدر السابق، ص265.

(2) نريمان الخطيب وآخران ؛ الاطالة العضلية : (1997، مركز الكتاب للنشر ، جامعة حلوان)ص77 .

للاعب الريشة بأداء المهارات الهجومية بأوسع مدى حركي مما يمكنه من التحكم بتوجيه الريشة الى ادق الاماكن في ساحة المنافس كذلك بسرعة كبيرة، فمهارة التسقيط تحتاج الى مدى واسع بمفصل الرسغ لكي يستطيع اللاعب من توجيه راس المضرب الى الاسفل باتجاه الشبكة كذلك حركة مفصل الكتف ومفصل الورك ومفصل الكاحل نلاحظ في اداء هذه المهارة يحتاج هذا المفصل بان يكون في اوسع مدى له ليحقق اعلى نقطة ارتفاع للاعب الريشة، كذلك نلاحظ عند اداء مهارة الابعاد الهجومية على لاعب الريشة ان تكون مفاصل الكتف والورك والكاحل في اوسع مدى لها ليتمكن من اتصال الريشة بقوس واطي وسريع لمنطقه ذات دقة عالية في ساحة المنافس وبسرعة عالية، اما اداء مهارة الضربة الساحقة فنلاحظ اللاعب عند تنفيذها يحتاج الى اوسع مدى حركي يصله مفصل الكتف والورك لعمل القوس الخلفي التي يتكون من ارجاع الذراع والجذع والذي يسبق حركة الضرب وهذا ما لا يمكن تطبيقه اذا لم يتمكن اللاعب من حركة تلك المفاصل باوسع مدى حركي والذي يتحقق من خلال تطبيق تمرينات الاطالة بأسلوب (pnf) والتي تحقق اعلى مرونة حركية للمفاصل والتي تتيح للاعبين أداء المهارات المختلفة والحركات بصورة اقتصادية وفعالة في الوقت نفسه ، إذ أن الرياضي الذي يمتلك الدرجة المثالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة مفاصل لفعالية رياضية معينة يساعده ذلك كثيراً في استخدام بقية العناصر الأخرى بقدرة عالية واقتصادية لتحقيق إنجاز جيد<sup>(1)</sup>. تعد المرونة واحدة من القابليات الحركية التي لها تأثير في بعض المهارات التي تحتاج إلى حركة المفصل على نحو واسع ، " وأنها تتيح للرياضي القدرة على أداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية ومجدية فضلاً عن مساهمتها بقدر كبير في التأثير في تطوير القابلية الحركية التي يستطيع الفرد من خلالها أداء الحركات المختلفة بمدى كبير وواسع "<sup>(2)</sup>.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان لأسلوب الاطالة المتحركة تأثير ايجابي على المدى الحركي للمفصل وبالتالي زيادة مرونة المفصل، واذا ما طبقت تمرينات هذا الاسلوب بمسار مشابه للمسار الحركي للمهارة وياعلى سرعة سيكون له اثر ايجابي على دقة اداء المهارات الهجومية للاعب الريشة من خلال سهولة توجيه الريشة الى الاماكن ذات الدقة الاكثر في ساحة المنافس.
- 2- ان لأسلوب الاطالة بكبح عمل المستقبلات الحسية تأثير ايجابي في تطوير مرونة المفصل وبأوسع مدى حركي، بسبب الحد من عمل تلك المستقبلات الحسية والتكيف على السماح للمفصل من الحركة باوسع مدى ممكن، وهذا ما ينعكس ايجابياً على اداء المهارات الهجومية للاعب الريشة وبشكل ملحوظ جداً، من خلال اتساع مدى حركة المفاصل العاملة عند اداء تلك المهارات وتمكن اللاعب من توجيه الريشة الى اعلى المناطق في ساحة المنافس.
- 3- ان التأثير ايجابي الذي يحققه اسلوب الاطالة (pnf) في المدى الحركي للمفاصل افضل من التأثير ايجابي الذي حققه اسلوب الاطالة المتحركة.

(1) وديع ياسين التكريتي وآخرون : الاعداد البدنية للنساء : وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، 1986) ص 62.

(2) مروان عبد المجيد إبراهيم : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 ،



#### 4-2 التوصيات:

- 1- التأكيد على تطبيق تدريب الاطالة بمختلف انواعها على لاعبي الريشة الطائرة لما لها تاثير ايجابي على مرونة المفاصل واعطى مدى حركي واسع مما ينعكس ايجابياً على الاداء المهاري.
- 2- التأكيد على تطبيق تمارين الاطالة بأسلوب كبح عمل المستقبلات الحسية لما له تاثير ايجابي كبير في تحقيق اوسع مدى حركي للمفاصل وخصوصاً التي تدخل بشكل رئيساً في اثناء الاداء المهاري.
- 3- التأكيد على تطبيق الاحماء الجيد من قبل اللاعبين قبل اداء تمارين الاطالة بمختلف انواعها.
- 4- التأكيد على ضرورة ان يكون المسار الحركي لتمارين الاطالة مشابهة لمسار عمل المفاصل اثناء اداء المهارات الهجومية وخاصة تمارين الاطالة المتحركة.

#### المصادر

- 1- حسين يوسف ، فتحي المهشيش : الموهوب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي ط1 (1999، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ).
- 2- ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ البحث العلمي، مفهومه - أدواته وأساليبه: (عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1988).
- 3- زيان عبد الله نوري : بعض المؤشرات البدنية والفيسيولوجية لدى لاعبات الكرة الطائرة وفق أهم المتغيرات البيئية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2002.
- 4- طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي: ط1(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)ص257.
- 5- قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة : ط1، (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن، 1998)
- 6- كورت مانيل ، التعلم الحركي ، ترجمة (عبد علي نصيف) ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1978 ، ص266.
- 7- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي، التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- 8- مروان عبد المجيد إبراهيم : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999).
- 9- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي للجنين من الطفولة الى المراهقة ، (دار الفكر العربي ، القاهرة 1996).
- 10- نريمان الخطيب وآخرون ؛ الاطالة العضلية : (1997، مركز الكتاب للنشر ، جامعة حلوان).
- 11- وديع ياسين التكريتي وآخرون : الاعداد البدني للنساء: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، 1986).
- 12- وسام صلاح عبد الحسين؛ الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة: (دارالرضوان للنشر، عمان، 2012).
- 13-

## ملحق (1)

تمارين الإطالة التي تم تطبيقها من قبل المجموعتين

- 1- رفع وخفض القدمين على حافة مرتفعة.
- 2- شد الاصابع جهة الساقين ومد الركبتين كاملاً.
- 3- نقل وزن الجسم على القدم الامامية والضغط لاسفل بالوقوف على اطراف الاصابع.
- 4- نقل وزن الجسم للخلف والدفع باليدين خلفاً
- 5- جلوس الجثو والكعبين اسفل المقعد.
- 6- رفع الركبتين عن سطح الارض بالارتكاز على اليدين ونقل وزن الجسم للخلف.
- 7- حركة الطعن اماما من الجثو .
- 8- جلوس الرجل مع ثني ركبة الرجل الخلفية
- 9- جلوس الرجل مع ثني الركبة الخلفية وشد مشط القدم في اتجاه الظهر.
- 10- من الرقود الرجلين زاوية قائمة تبادل نزول الرجلين معاً على الجانبياً.
- 11- من الرقود الرجل عالياً مع لف الرجل للمس اليد المقابلة.
- 12- التقوس من الانبطاح ومسك الساقين مرة والامشاط مرة اخرى.
- 13- التقوس من الرقود بالاستناد على الكتفين ومره على الرأس واخرى على اليدين.
- 14- الجلوس الطويل وثني الجذع امام اسفل بين لركبتين.
- 15- التقوس من الجثو الانقى.
- 16- دوران الجذع من الجلوس على كرسي.
- 17- الوقوف على الكتفين مع ثني الفخذين للمس الارض.
- 18- وقوف مع ميل الجذع اماماً مع سند اليدين على الحائط وضغط الجذع للاسفل.
- 19- وقوف على الكتفين مع ثني الطرف السفلي خلفاً
- 20- الدفع باليدين من خلف فتحة باب.
- 21- جثو افقي بسند على كرسي(اطالة كتفين).
- 22- الارتكاز على حافة كرسي مع ثني المرفقين.
- 23- مرجحة الذراعين اماما عالياً باستخدام عصا في اتساع الصدر.
- 24- مواجهة الكفين مع وضع الذراعين عالياً.
- 25- جذب المرفق اتجاه الراس.
- 26- المسك المعكوس للعصا من امام الجسم.
- 27- جثو افقي على اليدين مقلوبين ومرة لفهما للداخل ومرة للامام مع ميل الجسم.

## تأثير جدول التمرين الكلي والجزئي على وفق السيطرة المخية النصفية للدماغ في تعلم بعض المهارات الأساسية للطائرة

ا.م صاحب عبد الحسين

ا.م.د وسام صلاح عبد الحسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

### ملخص البحث باللغة العربية

إن اغلب المختصين في تدريس لعبة الريشة الطائرة لم يحددوا أي أساليب التمرين تكون مناسبة مع المهارات الأساسية ، مع العلم إن مهارات الريشه تصنف ضمن المهارات المفتوحة والتي تحتاج الى بيئة تعليمية متنوعة وغنيه بالمثيرات وعلى حد علم الباحث هناك قلة اهتمام بدراسة من يراعي السيادة المخية النصفية للدماغ متداخلة مع استخدام اساليب تمرين مناسبة ، لذا سعى الباحث الى اظهار أهمية جدولة التمرين (الكلي والجزئي) وتنظيمها وفق نصفي السيادة المخية للدماغ ومعرفة تأثيرها في تعلم لبعض المهارات الأساسية للطائرة ، وكانت اهداف البحث هي التعرف على تأثير جدول التمرين الكلي والجزئي وفق السيادة المخية النصفية للدماغ المتفقة وغير المتفقة في تعلم بعض لبعض المهارات الأساسية للطائرة . والتعرف على الفروقات في تأثير جدولة التمرين الجزئي بين السيادة المخية النصفية للدماغ اليسرى المتفقة وغير المتفقة في تعلم بعض المهارات الأساسية للطائرة بالريشة الطائرة. والتعرف على الفروقات في تأثير جدولة التمرين الكلية بين السيادة المخية النصفية اليمنى المتفقة وغير المتفقة في تعلم بعض المهارات الأساسية للطائرة بالريشة الطائرة.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم وتصميم أربعة مجاميع تجريبية، كونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها ، وتمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعه كربلاء للعام الدراسي 2016-2017 م والبالغ عددهن (36) طالبة ، وتمثلت عينه البحث بجميع افراد المجتمع ، وهذا يعني استخدام طريقه الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع ، وتم تقسيم عينه البحث الى اربعة مجاميع تجريبية . وجاءت اهم الاستنتاجات هي إن المنهج التعليمي باستخدام جدول التمرين الكلي والجزئي مع السيادة المخية النصفية للدماغ (اليمنى واليسرى) له تأثير ايجابي تعلم بعض للمهارات المدروسة.

و أن استخدام التمرين الجزئي مع السيادة المخية النصفية اليسرى (المتفقة) أكثر فاعلية مقارنة في ضوء استنتاجات البحث الحالي ، واوصى الباحث بتفعيل استخدام منهج جدولة التمرين الكلي والجزئي في تعلم بعض المهارات الأساسية للطائرة بالريشة الطائرة لما له من أثر إيجابي في ذلك .والتركيز على نصفي الدماغ عند استخدام الطرائق التعليمية ، بما يتناسب مع القدرات العقلية لدى الطالبات ، مما يُسهل هذا التكامل لتشيط عمل كلا النصفين .

**The impact of macro–exercise schedule and partial control according cerebral  
midterm for the brain to learn some basic skills for badminton**

**Saheb Abdul Hussein Prof Assist**

**Wsam Salah Abdul Hussein Ph.D. Prof Assist**

**College of Physical Education and Sport Sciences / University of Karbala**

**Abstract**

The majority of specialists in the teaching of badminton did not specify any exercise methods are suitable with the basic skills, knowing that quill skills classified as open skills that need to be educational diverse environment and rich to the knowledge of researcher there a lack of interest in studying of taking into account the dominion cerebral midterm brain overlapping with the use of methods of exercise suitable, so sought researcher to show the importance of scheduling exercise (macro and micro) and organized in accordance with the halves of the cerebral sovereignty of the brain and their impact in learning some basic skills for students of badminton, and the goals of research is to identify the impact of schedule overall exercise and micro according cerebral sovereignty the half of the brain compliant and non–compliant in learning some of the some of the basic skills of students badminton. And to identify the differences in the impact of scheduling partial exercise of sovereignty between the cortex of the brain left midterm compliant and non–compliant to learn some basic skills for students badminton. And to identify the differences in the impact of scheduling college exercise of sovereignty between the cerebral right midterm compliant and non–compliant to learn some basic skills for students badminton.

The researchers used the experimental curriculum design and the design of four experimental groups, being a suit with the nature of the problem to be discussed, and represent the research community by students the second stage in the Faculty of Physical Education – University of Karbala for the academic year 2016–2017 m and of their number (36 students), and represented the research sample of all members of the community this means the use of his way comprehensive inventory of all members of society, it was divided the sample into four groups experimental. It came the most important conclusions are that the curriculum using the schedule and the total exercise partial sovereignty with cerebral midterm of the brain (left and right) have a positive impact of learning some of the skills studied.

And that the use of the partial exercise of sovereignty with cerebral midterm left (consistent) more effective compared

In the light of the conclusions of the current research, the researcher recommended to activate the use of curriculum scheduling the overall exercise and partial to learn some basic skills for students badminton because of its positive impact in that. The brain when using educational methods, commensurate with the mental capacity of .applications, making it easier this integration revitalization of the work of both halves

## 1-1 مقدمه البحث واهميته:

إن التوسع الحاصل في أساليب تعلم المهارات الحركية يدعوا الباحثين إلى الإمعان في اختيار الأسلوب المناسب لظروف بيئة التعلم كنوع الفعالية والمرحلة العمرية ومستوى العينة العلمية والتربوية واستعداداتهم البدنية والمهارية و أن تطوير قدرات اللاعبين يعتمد اعتماداً كبير على مدى تفاعلهم مع الأسلوب التعليمي المتبع واستجاباتهم له، أن معرفة المدرس لأكثر من أسلوب من أساليب التمرين لأن من دون ذلك تبقى قدراته في التعامل مع الطلاب محدودة للغاية لذا فإن استخدام أكثر من أسلوب في التعلم يعطي الفرص للمدرب واللاعب للارتقاء بالعملية التعليمية .

إن من أهم شروط نجاح التقدم في الأداء المهاري للحركات والمهارات الرياضية أن تكون مبنية على أسس علمية صحيحة بالإضافة إلى إن التنوع في أساليب التمرين وكيفية اختيار أفضلها سيساعد ويسهل عملية تعلم هذه المهارات لأن كل أسلوب له مميزاته وأهدافه الخاصة . ولقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما ملحوظا بالدراسات المتعلقة بالسيادة المخية النصفية ولفت الانتباه إلى أهمية تحديد الفروق الموجودة بين نصفي الدماغ في الطريقة التعليمية المستخدمة، إذ إن هذين النصفين للدماغ يساهمان بوظائف مختلفة في تحديد العديد من الأمور المرتبطة بالسلوك الإنساني وتعد لعبه الريشة الطائرة إحدى الألعاب التي لها طبيعتها ومفرداتها ومحتوياتها وبيئتها التعليمية الخاصة بها، وتتضمن عدة مهارات مختلفة الصعوبة والتركيب، وبالإمكان تعليم مهاراتها والاستفادة منها في تعلم مهارات أخرى في لعبة الريشة ذاتها أو في مهارات مشابهة لبعض ألعاب المضرب وتكمن أهمية البحث في التركيز على السيادة المخية النصفية للدماغ ربما قد يكون لها تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية ومن خلال جدولته استخدام التمرين الكلي والجزئي مع المتعلمين الذين يتمتعون بالسيادة المخية النصفية اليمنى وعكس السيادة المتفقة ، ومع الذين يتمتعون بالسيادة المخية النصفية اليسرى وعكس السيادة المتفقة ،ذلك بهدف إمكانية مساعدة القائمين بالعملية التعليمية بصورة عامة ولعبة الريشة الطائرة بصورة خاصة للوصول إلى أفضل النتائج للتعلم وبأقل وقت ممكن.

## 1-2 مشكلة البحث :

من خلال تواجد الباحثان في مجال التدريس لألعاب المضرب بصورة عامه ولعبه الريشة الطائرة خصوصاً لاحظا ضعف اغلب الطالبات بأداء بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة.

وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة للأساليب التعليمية في طرائق التدريس وفي مختلف مجالات التعلم وخاصة التعلم الحركي ، وعلى الرغم من إن الكثير من البحوث والدراسات التي أبرزت أهمية ودور أساليب التمرين و التعلم في هذا المجال ، إلا إن اغلب المختصين في تدريس لعبة الريشة الطائرة لم يحددوا أي أساليب التمرين تكون مناسبة مع المهارات الأساسية بما يتناسب مع انماط السيادة الدماغية ، مع العلم إن بعض هذه المهارات تصنف ضمن المهارات المفتوحة والتي تحتاج الى بيئة تعليمية متنوعة وغنية بالمشيرات وعلى حد علم الباحث هناك قلة اهتمام بدراسة من يراعي السيادة المخية النصفية للدماغ متداخلة مع استخدام اساليب تمرين مناسبه ، لذا سعى الباحثان الى اظهار

أهمية جدولة التمرين (الكلي والجزئي) وتنظيمها وفق نصفي السيادة المخية للدماغ ومعرفة تأثيرها في تعلم بعض المهارات الأساسية للطائرة

### 1-3 أهداف البحث.

- 1- التعرف على تأثير جدول التمرين الكلي والجزئي وفق السيادة المخية النصفية للدماغ المتفقة وغير المتفقة في تعلم بعض المهارات الأساسية للطائرة.
- 2- التعرف على الفروقات في تأثير جدولة التمرين الجزئي بين السيادة المخية النصفية للدماغ اليسرى المتفقة وغير المتفقة في تعلم بعض المهارات الأساسية للطائرة.
- 3- التعرف على الفروقات في تأثير جدولة الممارسة الكلية بين السيادة المخية النصفية اليمنى المتفقة وغير المتفقة في تعلم بعض المهارات الأساسية للطائرة.
- 4- التعرف على الفروقات بين الاختبارات البعدية في تأثير جدولة التمرين الكلي والجزئي وفق السيادة المخية النصفية للدماغ بين مجاميع البحث الأربعة تعلم بعض المهارات الأساسية للطائرة.

### 1-4 فروض البحث :

- 1- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لجدولة التمرين (الكلي والجزئي) وفق السيادة المخية النصفية للدماغ في تعلم بعض المهارات الأساسية للطائرة.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي السيادة الدماغية النصفية اليسرى المتفقه وغير المتفقه في تعلم بعض المهارات الأساسية للطائرة.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي السيادة الدماغية النصفية اليمنى المتفقه وغير المتفقه في تعلم بعض المهارات الأساسية للطائرة.
- 4- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لجدولة التمرين (الكلي والجزئي) على وفق السيادة المخية النصفية المتفقة وغير المتفقة بين مجاميع البحث الأربعة في تعلم بعض المهارات الأساسية للطائرة.

### 1-5 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعه كربلاء للعام الدراسي 2016-

2017م

- 2- المجال الزمني : 1-11-2015 الى 20-1-2016م

- 3- المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعه كربلاء

### 2- الدراسات النظرية :

### 2-1 جدولة التمرين

إن من أهم الأهداف التي يسعى إليها المعلم والمدرّب هي تحسين نوعية التمرين بإتباع أساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بإيجاد أفضل الطرائق للوصول بالمتعلم لمستوى جيد ومؤثر من اكتساب التعلم أثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة إلى تعلم المهارات الرياضية المختلفة، ويوجد عدد غير قليل من الطرائق التي يمكن أن ينظم بها التمرين في الوحدة التعليمية بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركية في أوقات وأماكن مختلفة وتحت أساليب تنظيمية مختلفة.

تشير البحوث الحديثة إلى مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمرارية في أداء السلوك الحركي، وإن الاكتمال في عملية التعلم يمكن أن تعزى إلى التصميم الفعال للتمرين، إن هذه المتغيرات التنظيمية لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كيفية ومحتوى تأثيرها في التعلم وكيفية التعامل معها وهذا بحد ذاته أمراً في غاية الصعوبة والتعقيد

## 2-1-1 التمرين الكلي والتمرين الجزئي (1):

إن هذا النوع من التمرين يعتمد على تجزئة المهارة لغرض تسهيل عملية التعلم عليها ، كما انه لا يمكن تجزئة المهارات كافة لغرض تسهيل عملية التعلم عليها ، ففي كثير من الأحيان يكون تقسيم المهارة إلى أجزاء يؤدي إلى إيجاد عقبات جديدة ومصاعب تؤدي إلى تعقيد عملية التعلم ، فمثلاً من الصعب تجزئة مهارة الضرب الساحق بالريشة الطائرة لأن أجزاء هذه الحركة متداخلة فيما بينها من حيث نقل القوى من الأطراف السفلى إلى الجذع وعمل قوس ثم إلى الكتف فالذراع الضاربة ، إن أي قطع أو تجزئة في هذه الحركة سوف يؤدي إلى قطع عملية النقل الحركي مما يتطلب من اللاعب أداء مدة تحضيرية مغايرة لما هو موجود لغرض إيجاد القوة الكافية للأداء.

ومن جانب آخر كما هو في السباحة يمكن تعليم السباحة وذلك بتحديد حركة الذراعين عن طريق مسك الطوافة ثم أداء حركة الرجلين ، والانتقال بعد ذلك بوضع الطوافة بين الرجلين ثم أداء حركة الذراعين ، لذا على المدرس أو المدرب الانتباه إلى مدى التداخل بين أجزاء المهارة وهل إن تقسيمها يؤدي إلى تقسيم المهمة أو تعقيدها .

## 2-2 وظائف نصفي الدماغ في المجال الرياضي:

يطلق على النمط الأيسر في المجال الرياضي (بالمحلل) ويستعمل في تعلم المهارات وتصحيح الأخطاء وتطوير استراتيجية المنافسة، ويعمل على إمداد اللاعب بالمعلومات لكل خطوة في حينها مع المصاحبة بالتعليمات اللفظية التي تساعد في توجيه جسم اللاعب إلى نوع الحركات المطلوبة وتسلسها وأدائها، أما النصف الأيمن فيطلق عليه (المكمل) ويقوم بالتحكم في الطريقة التي يؤدي بها اللاعب الترابط بين المفردات المكونة للمهارة في إطار كلي مركب، حيث إن النصف الأيمن يأخذ التعليمات التي وضعها الجانب الأيسر خطوة بخطوة، ويحولها إلى صورة واحدة، وفي هذه المرحلة يحتاج المخ إلى عملية واحدة بدلاً من سلسلة مركبة من التعليمات اللفظية، ومن هنا يمكن القول إن النمط الأيسر يختص بتعليم المهارات الحركية والنمط الأيمن يختص بالتحكم في أداء المهارات المتعلمة.

وبعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر والدراسات التي تناولت نصفي الدماغ ووظائفهما، فقد توصلت إلى جمع العديد من الوظائف التي اختص بها كل نصف من الدماغ والتي توصل إليها الباحثون عن طريق تجاربهم العلمية كنتائج لدراساتهم: (1)

وهناك العديد من الدراسات تؤيد فكرة أن النصف الأيمن والنصف الأيسر من مخ الإنسان يؤديان عمليات مختلفة عن بعضهما البعض ، إذ إن كلا النصفين ليسا متماثلين تماماً في فهم الواقع أو العالم المحيط ، حيث إن " النصف الأيسر من الدماغ يحلل المعلومات من الجزء إلى الكل ويأخذ أجزاء وينظمها ويرتبها بأسلوب منطقي، بينما النصف الأيمن يحلل المعلومات من الكل إلى الجزء ويرى الصورة كاملة وليس التفاصيل، وكذلك النصف الأيسر يحلل

1- يعرب خيون ، التعلم بين المبدأ والتطبيق ، النجف، دار الضياء للطباعة والنشر ،2010ص111.

(1) نهاد محمد علوان، اثر استراتيجية معالجة المعلومات على وفق السيادة المخية النصفية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها : (طروحة الدكتوراه ،جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات،2006) ،ص 75.

المعلومات بشكل متعاقب أي متسلسل، بينما النصف الأيمن من الدماغ أسلوبه عشوائي في تحليل المعلومات<sup>(1)</sup> ، ويميل العلماء إلى رؤية التفاعل بين نصفي الدماغ أكثر من رؤيتهم للاستقلال بينهما .

## 2-3 المهارات الأساسية بالريشة الطائرة<sup>(2)</sup>:

الواجب الرئيس الذي يقع على عاتق المدرب هو تعلم لاعبيه أداء المهارات الأساسية للعبة من استيعابهم وإدراكهم للمهارات والوصول بهم إلى أفضل أداء فني . وفيما يأتي المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة:

### 1- الإرسال serve :

يشكل الإرسال المفتاح الأول لبدء اللعب أو في أعقاب تسجيل النقطة وهو ضربة تستخدم لوضع الريشة في اللعب ، بحيث ترسل الريشة إلى المكان الذي من الصعب على المنافس إرجاعها بقوة أو إحراز نقطة منه مباشرة وتتميز ضربة الإرسال دون بقية الضربات بأنها الوحيدة التي يمكن للاعب أن يتدرب عليها بمفرده وينبغي على اللاعب أن يؤدي ضربات الإرسال بقدر كبير من التركيز والثبات والاتزان والدقة ولذا فإن على اللاعب أن يتجنب الشد والتوتر العصبي وإن يسترخي نسبياً لأدائها. ويرى (Peter Roper 1995) أنّ هناك نوعين رئيسيين للإرسال هما (الإرسال العالي الطويل والإرسال القصير).

### 2- الضربة الأمامية Forehand stroke :

وهي المهارة الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب المختلفة وأكثرها استعمالاً في التدريب وتؤدي بطرائق عديدة ، والضربة الأمامية هي التي تؤدي بالوجه الأمامي للمضرب رداً على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب (غير الأيسر) ويكون هدفها حسب شكل الضربة الأمامية<sup>(1)</sup>. وذكر (Edwards 1997) أن الضربات الأمامية تقسم إلى ثلاثة أنواع<sup>(2)</sup>:

1- ضربات فوق الرأس الأمامية وتشمل (ضربة الإبعاد والمسقطة الضربة الساحقة).

2- الضربة المدفوعة الأمامية 3- ضربات اللعب على الشبكة الأمامية

### 3- الضربة الخلفية backhand stroke :

وهي من المهارات الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب، كما في الضربة الأمامية فإنها تؤدي بطرائق وأشكال عديدة بحسب مواقف اللعبة، ويعرفها (أمين الخولي 2001) بأنها مجموعة الضربات التي تؤدي بالمضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة ، فإذا كان اللاعب أيمن فإن الريش الآتية على يساره يجب أن تلعب بظهر المضرب (السطح الخارجي) ومن جهة اليسار وتعدّ من الضربات المهمة والصعبة فهي تتطلب بعض الوقت لإجادتها وتقسم الضربة الخلفية على عدة أنواع منها:

أ- ضربة الإبعاد الخلفية ب- الضربة المدفوعة الخلفية

ج- ضربات اللعب على الشبكة الخلفي د- الضربة المسقطة الخلفية

1- شيلان حسين محمد ، تأثير جدولة الممارسة الكلية والجزئية وفق السيادة المخية النصفية للدماغ في التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات التنس للمبتدئين ، اطروحة دكتوراه ، جامعه السليمانية ، 2013، ص133

2- وسام صلاح عبد الحسين ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، دار رضوان للطباعة والنشر، 2013، ص76\_77.

1- أمين الخولي، الريشة الطائرة ، ط3، القاهرة : مكتبة الطالب الجامعي، 2001، ص112.

2- إن بتمان ، التنس ، ترجمة قاسم لزام ، بغداد ، دار الحكم، 1991، ص47.



### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة، كونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها

#### 3-2 مجتمع البحث وعينه

تمثل مجتمع البحث طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعه كربلاء للعام الدراسي 2016-2017م والبالغ عددهن (34) طالبة ، وتمثلت عينه البحث بجميع أفراد المجتمع ، وهذا يعني استخدام طريقه الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيم عينه البحث الى اربعة مجاميع تجريبية .

ولغرض التأكد من تجانس عينة البحث قام الباحث بمعالجة النتائج القبلية لإفراد العينة في قياس اختبارات المهارات المبحوثة ومن خلال استخدام معامل الالتواء. كما مبين في الجدول (2) :-

#### جدول (2)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

الاختبار	ن	س	ع	من	معامل الالتواء
الارسال الطويل	36	14	0,23	13	$1 \pm > 0.94$
الارسال القصير	36	12	0,26	12	$1 \pm > 0.98$
ضربة الإبعاد	36	18	0,21	17	$1 \pm > 0.91$

وللتأكد من تكافؤ مجموعات البحث قام الباحثان بتطبيق مقياس انماط التعلم والتفكير لقياس نمط السيادة الدماغية حيث تم الكشف عن وجود (20) طالبة يكون النمط الايسر هو السائد لديهن وتم تقسيمهن الى مجموعتين (اولى وثانية) و(14) طالبة يكون النمط الايمن هو السائد لديهن وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ثالثة ورابعة) ، ومن ثم قام الباحث بترتيب نتائجهم تنازلياً لأصحاب النمط الايمن وتوزيعهم الى مجموعتين ونفس الطريقة تم تقسيم اصحاب النمط الايسر ، وحسب الجدول (3) .

#### جدول (3)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموعات المربعات SS	درجة الحرية (df)	متوسط المربعات MS	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الارسال الطويل	بين المجموعات	3,59	3	1,2	0,84	0,84	غير معنوي
	داخل المجموعات	42,63	26	1,4			
الارسال	بين المجموعات	3,54	3				

غير معنوي	0,87	0,98	1,3				القصير
			0,88	26	23,45	داخل المجموعات	
غير معنوي	0,76	0,78	1,6	3	3,11	بين المجموعات	ضربه الابعاد
			0,89	26	23,56	داخل المجموعات	

يبين تكافؤ مجموعات البحث في الاختبارات المهارية

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

1- ملاعب ريشة متكاملة نوع (yonex) عدد (2)

2- مضارب ريشة نوع (yonex) عدد (40)

3- كرات ريشة نوع (yonex) عدد (20 علبة)

4- أقلام ماجيك ملونه عدد (5) 5- أشرطة لاصقه ملونه عدد(10) روله

6- شريط قياس كتان ذات طول 20م 7- ساعة توقيت صينية عدد(2)

8- الاختبارات 9- الاستبيان 10- استمارة تفرغ البيانات

3-4 المهارات موضوع الدراسة :

قام الباحث بدراسة المهارات الآتية وهي (الارسال الطويل - الارسال القصير- ضربه الابعاد الأمامية )

3-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث

3-5-1 الاختبارات المهارية :

أ- اختبار الإرسال القصير (1) :

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال القصير

الاختبار كما في

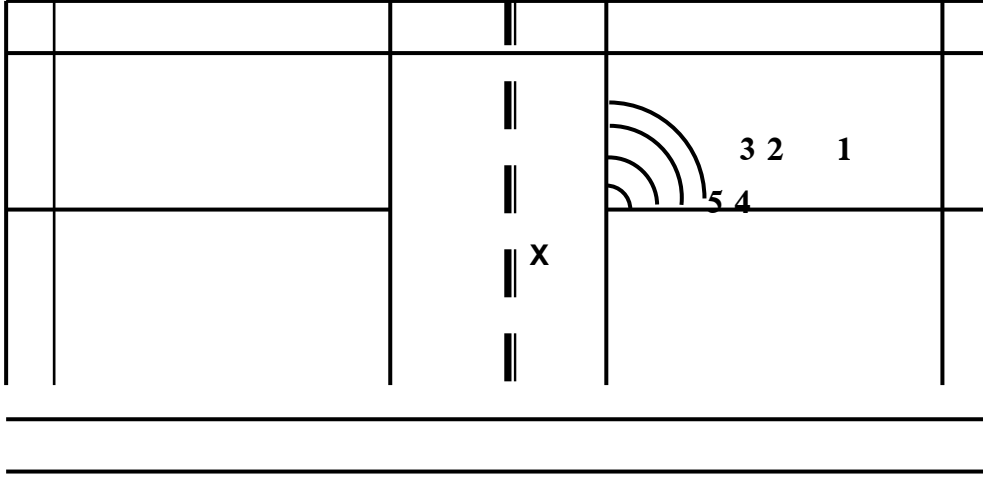
الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش ، حبل مطاطي ، ملعب مخطط بتصميم

الشكل ،استمارة لتسجيل البيانات.

13.40 طول الملعب

5.18 عرض الملعب الفردي

6.10 عرض الملعب الزوجي



الشكل

يوضح تخطيط ملعب الريشة لاختبار الإرسال القصير

وصف الأداء :

يبلغ قياس كل منطقة كما يأتي: منطقة (5) نصف قطرها 55.8 سم (من المركز، (4) درجات 67 سم)، (3) درجات 96.5)، (2) درجة 117 سم)، (1) درجة باقي المنطقة). وكما موضح في شكل (9).

تقويم الأداء :

1- بعد أن يتم شرح الاختبار يعطى للمختبرين وقتاً مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية.  
2- يقف المرسل في مكان الإرسال (X) ويرسل (12) محاولة بحيث تمر الريشة ما بين الشبكة والحبل الذي يرتفع عن الشبكة (51 سم) محاولاً إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى وتحسب له أفضل (10) محاولات.

حساب النقاط:

تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة ، فالريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى والإرسال الذي لا يمر ما بين الحبل والشبكة ولا يسقط على احد المناطق يعطى صفراً والإرسال الذي يصطدم بالحبل يعاد مرة أخرى والدرجة النهائية هي مجموعة الدرجات للمحاولات (10) والبالغة (50) درجة.

ب- اختبار الإرسال البعيد القصير (2) :

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال البعيد

الأدوات المطلوبة: ملعب ريشة كما بالشكل ، مضارب ريشة، ريش، شريط قياس، شريط لاصق ، استمارة معلومات، علامات للدلالة على الدرجات حبل مثبت بأعمدة، طاولة لوضع الريش.

وصف الأداء :

1- بعد أن تم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتاً مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية.

2- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (X).

1- وسام صلاح ، مصدر سبق ذكره ، والنشر ، 2013 ، ص 64.



غرض الاختبار: قياس المستوى المهاري لضربه الإبعاد الأمامية وزمن الاداء .  
الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، حبل ، قوائم إضافية بارتفاع (244سم)، استمارة معلومات، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل ادناه.

وصف الأداء :

1- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يُعطى المختبرون وقتا مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية.

2- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب ( x ) .

3- في اللحظة التي يرسل المدرب له الريشة يستطيع التحرك إن كان هذا التحرك ضروريا لإنجاح المحاولة، وعليه ضرب الريشة بضربة إبعاد أمامية (من فوق الرأس) ليرسلها من فوق الشبكة ثم الحبل باتجاه المنطقة المحددة بالدرجات.

4- يعطى المختبر (12) محاولة تحسب له أفضل (10) محاولات فقط.

تقويم الأداء:

1- يعطى المختبر (3) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (50 سم) بعد الخط الخلفي للملعب.  
2- يعطى المختبر (5) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (76 سم) بين الخط الخلفي للملعب وبداية خط الإرسال الزوجي البعيد.

3- يعطى المختبر (4) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (70 سم) بعد خط الإرسال الزوجي البعيد.

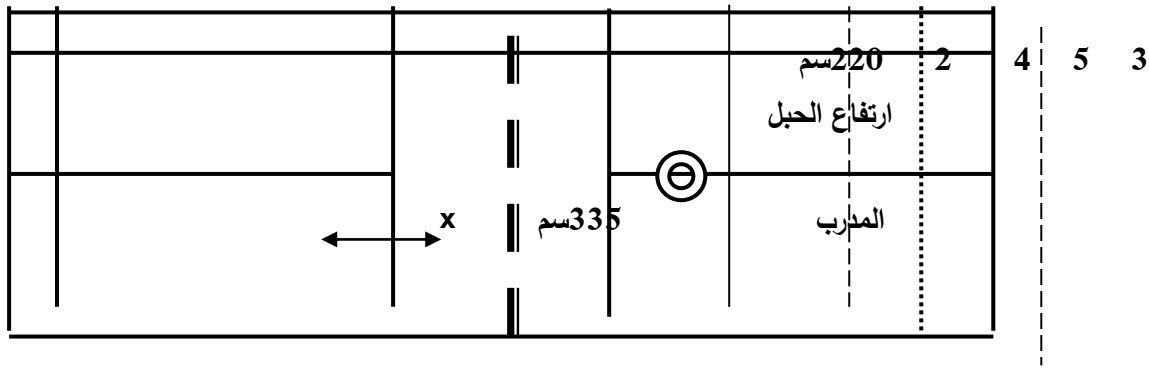
4- يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (124 سم) التي تبدأ من نهاية النقطة (4) وتنتهي بالخط الوهمي الممتد أسفل الحبل.

5- تعطى الدرجة الأعلى في حالة سقوط الريشة على خط بين نقطتين ولا تعطى أية نقطة للريشة التي تسقط خارج حدود الملعب أو تعلق بالشبكة.

6- يكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (10) محاولات هو (50) نقطة.

7- يتم حساب زمن الاداء من لحظه تحرك اللاعب الى لحظه رجوعه الى مركز الملعب

50سم 76سم 70سم 124سم



الشكل

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الإبعاد الأمامية

### 3-5-2 مقياس تورانس للسيادة المخية النصفية .

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية والدراسات التي تناولت السيادة المخية النصفية وجدت العديد من المقاييس التي يمكن من خلالها التعرف على أي نصف من الدماغ المهيمن أو المسيطر على التفكير واتخاذ القرارات ومن تلك المقاييس ما يخص عينة الأطفال وأخرى تختص بالتعرف على السيادة المخية من ناحية الإبداع غير أن المقياس الحالي الذي اعتمده الباحث في بحثه يخص عينة الشباب والكبار وقد أعده تورانس ومساعديه ( Torrance , mccarthy&Kaltsounis - 1988 ) . وقام ( صلاح أحمد مراد)<sup>(1)</sup> بترجمته وإعداده بما يتناسب مع البيئة العربية وقد ثبت صدق وثبات المقياس في صورته الانكليزية والعربية . ولقد استخدم الباحث هذا المقياس لغرض تقسيم العينة إلى ذوي سيادة مخية نصفية أيمن وأيسر ومتكامل بعد أن تم عرضه على الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التعلم الحركي وعلم النفس واللعاب المضرب وإجماعهم على صلاحية المقياس وملائمته وعينة البحث .

أسلوب التصحيح (مفتاح المقياس) .

يتكون هذا المقياس من 28 زوج من العبارات أحدهما من وظائف النصف الأيمن والأخرى من وظائف النصف الأيسر وعلى الطالبة أن تختار أي عبارة يرى أنها تصف حالته وإذا كانت العبارتان تنطبق عليه فهذا معناه أنها تدل على وظيفة المتكامل الذي يعتمد على النصفين معاً. وكل عبارة تعطى لها درجة واحدة أي أن الدرجة العظمى للاختبار هي 28 درجة ومجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة 14 درجة فما فوق تمثل السيادة المخية النصفية الأيمن والأيسر اما المتكامل فتعطى نصف الدرجة لكل فقرة .

3-6 التجربة الاستطلاعية : تاريخ التجربة : يوم 1/ 11/ 2015 م صباحا .

- مكان التجربة : قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعه كربلاء.

- العينة : تكونت عينة الاستطلاع من (6) طالبات ومن نفس عينة البحث الاصلية

- 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.

3-7 الأسس العلمية للاختبارات :

1- الصدق

تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية ومقياس السيادة الدماغية على عدد الخبراء والمختصين\* ، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (4).

(1) نهاد محمد علوان، مصدر سبق ذكره ،ص 89

\* الخبراء والمختصين : 1- 1.د مازن عبد هادي 2- 1.د مازن هادي 3- أ.د ماهر عبد الحمزة 4- أ.د حذيفة إبراهيم 5- 1.م.د

سهير إبراهيم 6- 1.م. صاحب عبد الحسن 7- م.د جبار علي كاظم

#### الجدول (4)

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا<sup>2</sup> للاختبارات المبحوثة

نوع الدلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		%	غير الموافقين	%	الموافقين	الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	3,84	7	صفر %	صفر	%100	7	ضريبة الإبعاد الأمامية
معنوي	3,84	7	صفر %	صفر	%100	7	ارسال طويل
معنوي	3,84	7	صفر %	صفر	%100	7	ارسال قصير
معنوي	3,84	7	صفر %	صفر	%100	7	مقياس السيادة الدماغية

عند درجة حرية = 1 ومستوى دلالة = 0,05

2- الثبات : تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية ومقياس السيادة الدماغية (الاختبار و إعادة الاختبار) ، إذ طبق الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ 1 / 11 / 2015 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 7 / 11 / 2015 ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضاً . وكما مبين في الجدول (6).

4- الموضوعية : لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات محكمين\* سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في 7 / 11 / 2015 وبعد معالجة نتائجها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع الاختبارات المهارية . كما مبين بالجدول (5).

### جدول (5)

يبين معاملات الثبات والموضوعية

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
ضربة الإبعاد الأمامية	*0,91	*0,90
ارسال طويل	*0,92	*0,90
ارسال قصير	*0,94	*0,92
مقياس السيادة الدماغية	*0,88	-----

### 3-8 الاختبارات القبليّة :

طبق الباحثان الاختبارات القبليّة في 9 / 11 / 2015 في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء ، حيث تم اختبار المهارات الخاصة بالريشة الطائرة التي كانت موضوع الدراسة .

### 3-9 التجربة الرئيسيّة

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة وخبرة الباحث الميدانية في مجال لعبة الريشة الطائرة ، تم إعداد منهج تعليمي للمهارات المبحوثة ، وملانته مع مستوى وعمر أفراد عينة البحث ، حيث إن المنهج يتضمن التعلم بجدولة التمرين الجزئي وهي متفقة مع السيادة المخية النصفية اليسرى للدماغ وغير المتفقة مع السيادة المخية النصفية اليمنى للدماغ ، وأيضاً التعلم بجدولة التمرين الكلي وهي متفقة مع السيادة المخية النصفية اليمنى للدماغ وغير المتفقة مع السيادة المخية النصفية اليسرى للدماغ ، وكان عدد الوحدات التعليمية عبارة عن (12) وحدة تعليمية وبزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التعليمية واستغرق تنفيذ المنهج (60) يوم وبواقع وحده تعليميه في الأسبوع، وكان توزيع الوحدات التعليمية بهذا الشكل علما انه تم البدء في تطبيق البرنامج بتاريخ 10-11-2015 ولغايه 15-1-2016

### 3-10 الاختبارات البعدية :

طبق الباحث الاختبارات القبليّة في 18 / 1 / 2016 في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء ، حيث تم اختبار المهارات الخاصة بالريشة الطائرة التي كانت موضوع الدراسة وبنفس ظروف الاختبارات القبليّة

### 3-11 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss بمايتعلق بالوسائل الإحصائية الخاصة بالإحصاء المعلمي

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-1 عرض نتائج اختبار (T) بين الاختبارين القبلي للمهارات المدروسة :



جدول (7)

يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التمرين الجزئي - السيادة الدماغية اليسرى)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارة
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,00	21,65	2,1	28	1,22	15	مهارة الارسال الطويل
معنوي	0,00	22,54	1,99	25	1,11	13	مهارة الارسال القصير
معنوي	0,00	25,9	2,51	31	1,23	18	مهارة الاعداد

عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0,05)

جدول (8)

يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التمرين الكلي - السيادة الدماغية اليسرى)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارة
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,00	6,22	1,91	23	1,19	14	مهارة الارسال الطويل
معنوي	0,00	5,11	1,79	20	1,11	13	مهارة الارسال القصير
معنوي	0,00	9,95	2,11	24	1,21	17	مهارة الاعداد

عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0,05)

جدول (9)

يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب التمرين الجزئي - السيادة الدماغية اليمنى)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارة
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,00	25,65	1,45	21	1,24	14	مهارة الارسال الطويل
معنوي	0,00	12,33	2,22	19	1,16	13	مهارة الارسال القصير

معنوي	0.00	20,9	2,31	27	1,21	19	مهارة الابعاد
-------	------	------	------	----	------	----	---------------

عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0,05)

#### جدول (10)

يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الرابعه (أسلوب التمرين الرابعه -

السيادة الدماغية اليمنى)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارة
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,00	13,65	2,4	23	1,22	15	مهارة الارسال الطويل
معنوي	0.00	12,54	1,98	23	1,12	14	مهارة الارسال القصير
معنوي	0.00	11,9	2,21	30	1,23	18	مهارة الابعاد

عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0,05)

#### 4-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات المبحوثة ولمجاميع البحث الأربعة :

من خلال نتائج الجدول اعلاه يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ويعزو الباحث

السبب إلى:

فاعلية المنهج المستخدم لدى أفراد عينه البحث، لما يحتويه من شرح وعرض وإرشادات وتعليمات متعلقة بالمهارة المراد تعلمها، مما أدى إلى أن تحقق الطالبات نتائج في الاختبار البعدي رغم العمل بعكس السيادة المخية النصفية، إذ أعطيت الإرشادات والتعليمات المفصلة عن خط سير الحركة، وقد ساهم كذلك على فهم طبيعة المهارة ومحتواها ومضمونها بشكل كامل ويؤكد (عبد علي نصيف) على "أن المتعلم لابد أن تكون لديه فكرة واضحة عن المهارات التي يريد أن يتعلمها، وخاصة النقاط المهمة للسير الحركي، بعدها يحاول المتعلمون تصور الحركة من خلال العرض والشرح والتصور لتكون لدى المتعلم النظرة الصحيحة والواقعية للحركة".<sup>(1)</sup>

ان لتوزيع التمارين التطبيقية داخل الوحدة التعليمية دوراً مهماً وفعالاً في خلق الدوافع وإيجاد الرغبة لدى المتعلم للوصول إلى الهدف، إذ تلعب الدافعية دوراً في توجيه ممارستهم وأنشطتهم إذ تجعلهم متحمسين نشطين يقبلون على المعرفة والتعلم الصفي مرفوعين ذاتياً داخلياً، وهذا يؤدي إلى النتائج الإيجابية (إن التنظيم والتدرج والظروف المحيطة بالتمرين وتنوعها سوف يساعد في تطوير المهارة، وهذا يشارك فعلياً في التعلم والأداء)، كما إن للتغذية الراجعة التصحيحية من خلال المعلومات الشفوية والبصرية التي توفرت وأعطيت لأفراد المجموعتين دوراً في التعلم، لأنها تعد عاملاً مهماً في (السيطرة على عملية التعلم، وذلك بإيجاد السبب الصحيح أو التعديل السلوك الحركي الذي لا يأتي إلا عن طريق التغذية الراجعة ومن دونها لا تتم عملية التعلم)<sup>(2)</sup>

1- عبد علي نصيف، التدريب في المصارعة، ط2، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص112.

2- ظافر هاشم اسماعيل، معرفة استخدامات الطلبة المطبقين لحالات التغذية الراجعة باستخدام نظام ملاحظة مقترحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999، ص6.

3-4 عرض وتحليل نتائج اختبار (F) و (L.S.D) للاختبار البعدي للمستوى المهاري للمهارات المدروسة

الجدول (11)

(يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين مجاميع البحث الأربعة وللمهارات المدروسة)

المهارات المدروسة	مصدر التباين	مجموع المربعات SS	درجة الحرية Df	متوسط المربعات MS	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة *	الدلالة الإحصائية
مهارة الارسال الطويل	بين المجموعات	1,01	3	0,33	62,85	0,00	معنوي
	داخل المجموعات	0,161	26	0,005			
مهارة الارسال القصير	بين المجموعات	3,97	3	1,32	174,45	0,00	معنوي
	داخل المجموعات	0,220	28	0,008			
مهارة ضربه الابعاد	بين المجموعات	0,973	3	0,324	175,13	0,00	معنوي
	داخل المجموعات	0,056	26	0,002			

\*معنوي عند مستوى الدلالة أقل أو يساوي من (0.05).

الجدول(12)

(يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي بين المجاميع الأربعة للمستوى المهاري للمهارات المدروسة)

المهارات	المجاميع	مجموع الفرق بين الأوساط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
مهارة الارسال الطويل	م. 1م. 2م	0,0375	0,30	معنوي لصالح م 1
	م. 1م. 3م	0,0585	0,14	معنوي لصالح م 1
	م. 1م. 4م	0,370	0,00	معنوي لصالح م 1
	م. 2م. 3م	0,096	0,01	معنوي لصالح م 2
	م. 2م. 4م	0,333	0,00	معنوي لصالح م 2
	م. 3م. 4م	0,429	0,00	معنوي لصالح م 3

معنوي لصالح م 1	0,00	0,214	م 1. 2	مهارة الارسال القصير
معنوي لصالح م 1	0,00	0,110	م 1. 3	
معنوي لصالح م 1	0,00	0,626	م 1. 4	
معنوي لصالح م 2	0,02	0,104	م 2. 3	
معنوي لصالح م 2	0,00	0,842	م 2. 4	
معنوي لصالح م 3	0,00	0,737	م 3. 4	
معنوي لصالح م 1	0,02	0,075	م 1. 2	مهارة ضريه الابعاد
معنوي لصالح م 1	0,00	0,198	م 1. 3	
معنوي لصالح م 1	0,00	0,232	م 1. 4	
معنوي لصالح م 2	0,00	0,132	م 2. 3	
معنوي لصالح م 2	0,00	0,307	م 2. 4	
معنوي لصالح م 3	0,00	0,431	م 3. 4	

\*معنوي عند مستوى الدلالة أقل أو يساوي من (0.05).

#### 4-4 مناقشه نتائج الاختبارات البعدية للمهارات المبحوثه ولمجاميع البحث الأربعة :

يتبين من الجداول (11,12) والخاصة بتحليل التباين، وأقل فرق معنوي للاختبارات البعدية بين مجاميع البحث الأربعة ، أن هناك فروقات معنوية لصالح المجموعتين الأولى (السيادة الدماغية اليسرى والتمرين الجزئي) والثالثة (السيادة الدماغية اليمنى والتمرين الكلي) وهما متفقتان مع السيادة المخية النصفية. ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى:

ان التمرين الجزئي والكلي يساعدان المتعلم على الإحساس المبكر بالتقدم الناجح نحو الهدف المطلوب، وبهذه الطريقة تتم مكافئة المتعلم على جهوده في التعليم وتزيد من الثقة بنفسه وتشجيعه على المثابرة ، مما يؤثر على زيادة دافعية التعلم ، هذا ما حصل مع المجموعة التجريبية الاولى ذات السيادة المخية النصفية اليسرى والتمرين الجزئي . وهكذا بالنسبة لأهمية التمرين الكلي وخصوصيتها مع المجموعة الثالثة ذات السيادة المخية النصفية اليمنى. كما ان تقديم المعلومات كان مرتباً ومنظماً ومرتباً بالسيادة المخية (المتفقة) مقارنة بالمجموعة التي تراعى فيها السيادة المخية النصفية. هذا قد يكون أحد الأسباب في تذكر المعلومات بشكل أفضل (إن تنظيم المعلومات يشكل أهمية كبرى في تسهيل عمليتي الحفظ والاسترجاع من الذاكرة).<sup>(1)</sup>

كذلك إن ذوات السيادة المخية النصفية اليسرى تعاملوا بشكل أفضل من ذوات السيادة المخية اليمنى (إن ذوات السيادة المخية النصفية اليسرى يتميزون بالمعالجة التحليلية المنطقية وكذلك بالمواد اللفظية والرقمية والمعلومات المتعلقة بالزمن والوقت).<sup>(2)</sup>

1- صالح محمد علي ابو جادو ، علم النفس التربوي . ط3، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2003، ص223.  
2- عبد الزهرة لفتة عداي ، اساليب معالجة المعلومات وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 2000، ص 27 .

وإن التمرين الجزئي التي تتم فيها تجزئة المهارة تتم فيها زيادة التكرار والتنوع أدت إلى توظيف أكبر للجهد العقلي وكذلك فإن مبدأ التنوع في تطبيق التمارين والتكرارات فضلاً عن توفير الأنشطة والواجبات التي تكلف بها الطالبة في نهاية المحاضرة وهي دمج المهارة التي تم تقسيمها، تساعد على تكرار المعلومات ومراجعتها فضلاً عن ماتم ذكره ، فإن مراعاة خصوصية واستراتيجية الطريقتين وادراجها أثناء وضع التمارين التطبيقية وملائمتها واندماجها مع نصفي الدماغ وخصوصيته سبب في تقدم تعلم المهارات وسرعته "إن لكل نصف من الدماغ تخصصاً في نشاطات معينة ومعالجتها والذي يجعل الفرد يعتمد على نصف من الدماغ بصورة واضحة أكثر من النصف الآخر

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات .

## 5-1 الاستنتاجات .

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- إن المنهج التعليمي باستخدام جدول التمرين الكلي والجزئي مع السيادة المخية النصفية للدماغ (اليمنى واليسرى) له تأثير إيجابي في تعلم المهارات المدروسة.
  - 2- أن استخدام التمرين الجزئي مع السيادة المخية النصفية اليسرى (المتففة) أكثر فاعلية مقارنة بالتمرين الجزئي مع السيادة المخية النصفية اليمنى (غير المتففة) .
  - 3- أن استخدام التمرين الكلي مع السيادة المخية النصفية اليمنى (المتففة) كان أكثر فاعلية من التمرين الكلي مع السيادة المخية النصفية اليسرى (غير المتففة) في تعلم المهارات المدروسة .
- 5-2 التوصيات .

في ضوء استنتاجات البحث الحالي أوصى الباحث بما يلي :

- 1- تفعيل استخدام منهج جدول التمرين الكلي والجزئي في تعلم المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة لما له من أثر إيجابي في ذلك.
- 2- التركيز على نصفي الدماغ عند استخدام الطرائق التعليمية ، بما يتناسب مع القدرات العقلية لدى الطلبة ، مما يُسهّل هذا التكامل تنشيط عمل كلا النصفين .
- 3- إجراء أبحاث مشابهة في بقية المهارات الأساسية و الطرائق الأخرى (المتسلسل - العشوائي-المتغير- الثابت....الخ) ومع النمط المتكامل التي لم يتناولها هذا البحث .

## المصادر

- أمين الخولي ، الريشة الطائرة ، ط3، القاهرة : مكتبة الطالب الجامعي، 2001
- إن بتمان ، التنس ، ترجمة قاسم لزام ، بغداد ، دار الحكم ، 1991.
- عبد الزهرة لفته عداي ، اساليب معالجة المعلومات وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 2000.
- عبد على نصيف ، التدريب في المصارعة ، ط2 ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- ظافر هاشم اسماعيل ، معرفة استخدامات الطلبة المطبقين لحالات التغذية الراجعة باستخدام نظام ملاحظة مقترحة ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1999.
- صالح محمد علي ابو جادو ، علم النفس التربوي . ط3، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2003.

- شيلان حسين محمد ، تأثير جدولة الممارسة الكلية والجزئية وفق السيادة المخية النصفية للدماغ في التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات التنس للمبتدئين ، اطروحة دكتوراه ، جامعه السليمانية ، 2013
- وسام صلاح عبد الحسين ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، دار رضوان للطباعة والنشر، 2013.
- يعرب خيون ، التعلم بين المبدأ والتطبيق ، النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2010.
- نهاد محمد علوان، اثر استراتيجية معالجة المعلومات على وفق السيادة المخية النصفية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها : (اطروحة الدكتوراه ،جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات، 2006).

## ملحق (1)

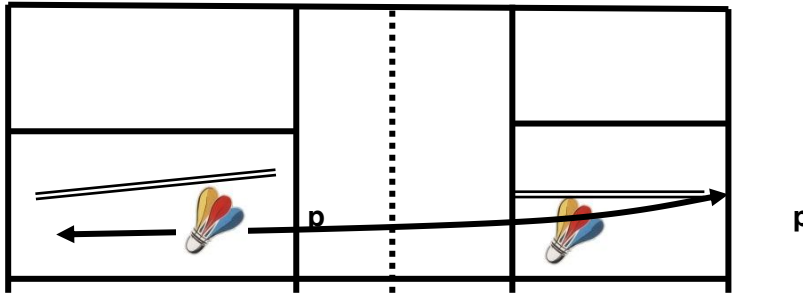
التمارين التي أعدها الباحثان

### التمرين الأول:

لاعب مقابل لاعب على جهة يمين الملعب ولعب ضربة الإبعاد الأمامية مع مس خط الإرسال C. مدرب p، لاعب (20 تكرار).

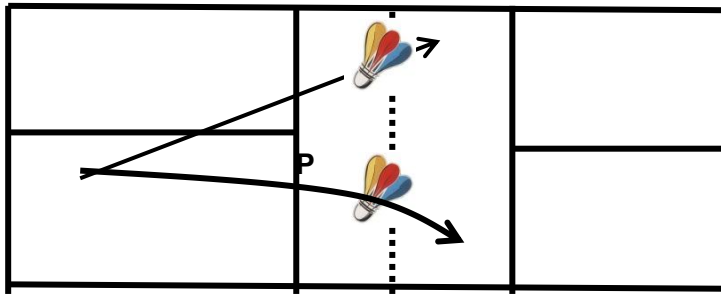
### التمرين الثاني:

لاعب مقابل لاعب على جهة يسار الملعب السابق ولعب ضربة الإبعاد الأمامية مع مس خط الإرسال C. مدرب p، لاعب. (20 تكرار).



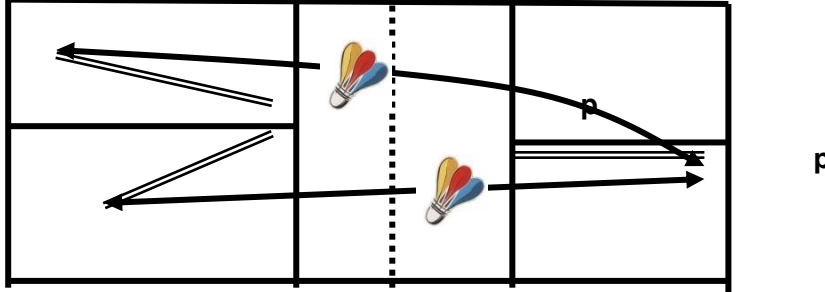
### التمرين الثالث

يقف المدرب وسط الملعب ويمسك بيده (8) ريش ولاعب يقف في الجهة اليمنى من الملعب ، يرسل المدرب ريشاً إلى منطقة وقوف اللاعب ومن ثم يؤدي اللاعب ضربة مسقطة أمامية على جهتي الملعب C. مدرب p ، لاعب (20 تكرار).



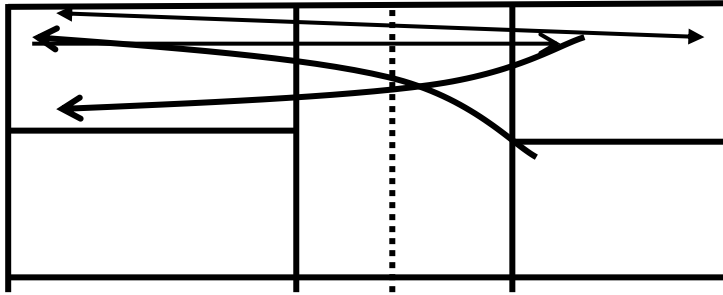
#### التمرين الرابع :

لاعب في جهة يسار الملعب يلعب ضربة الإبعاد الأمامي و لاعب في المنتصف يلعب ضربة الإبعاد الأمامي ( جهة إلى جهتين) مع مس خط الإرسال C. مدرب p، لاعب . (20 ت).



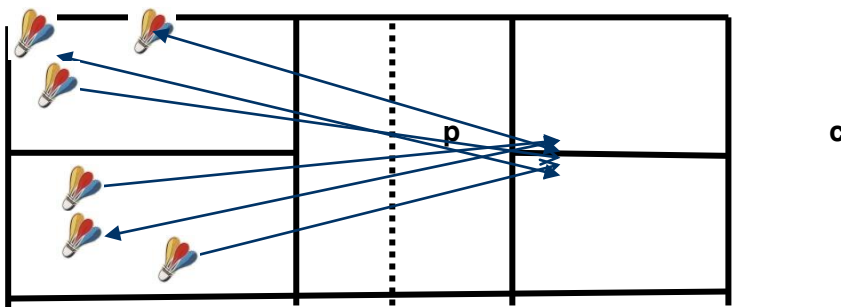
#### التمرين الخامس:

لاعب مقابل لاعب وعلى جهة يمين الملعب أحدهما يلعب ضربة مسقطة وضربة إبعاد واللاعب الآخر يلعب ضربة مرفوعة وضربة إبعاد أمامية وحسب التسلسل الآتي :إرسال عالي+ ضربة مسقطة +ضربة مرفوعة + ضربة إبعاد + ضربة إبعاد .(30ت)



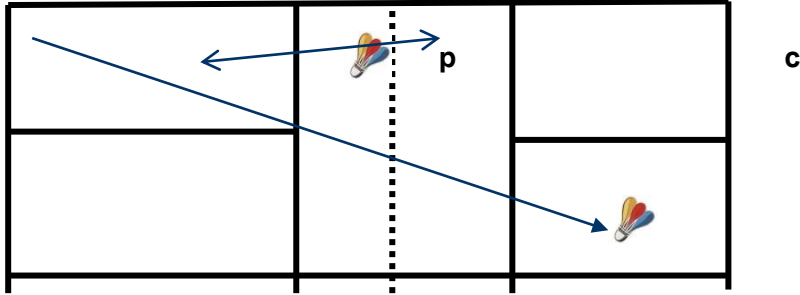
#### التمرين السادس:

مدرب يمسك بيده (12) ريشة واقف في منتصف الملعب يرسل ريشةً مختلفة الاتجاهات والارتفاعات إلى المناطق الخلفية إلى لاعب واقف أمامه ليؤدي مهارة الإبعاد (12ت).



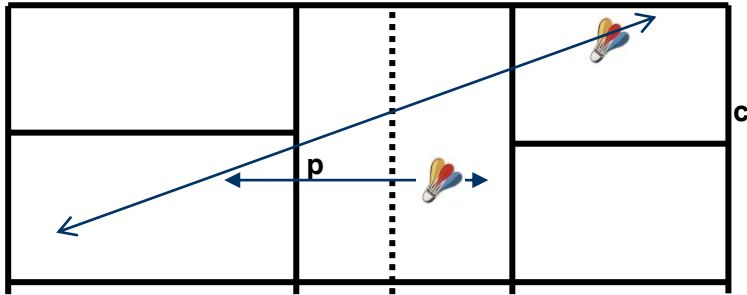
### التمرين السابع

مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة وبيده (10) ريش وأمامه لاعب يتحرك إلى الأمام لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء مهاره الابعاد(12ت).



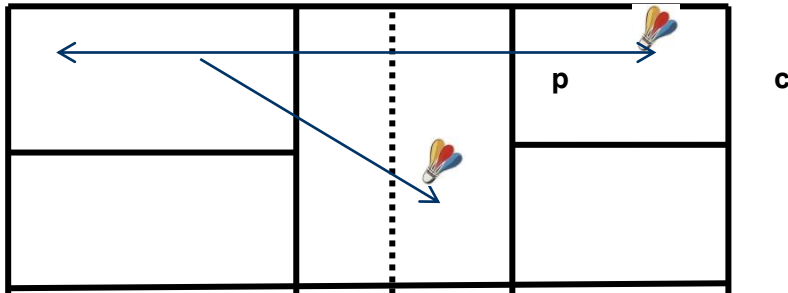
### التمرين الثامن:

اداء ارسالات بارتفاعات متنوعه لمناطق الملعب المختلفه. (15ت)



### التمرين التاسع :

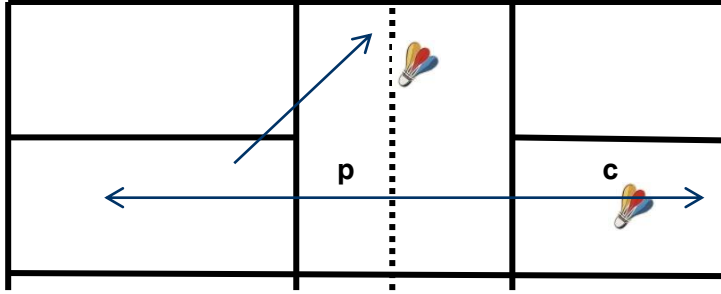
مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة وبيده (10) ريش وأمامه لاعب يتحرك حركة قطريه لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء الضرب الساحق الأمامي مرة وضربه الابعاد الأمامية مرة اخرى (15ت).





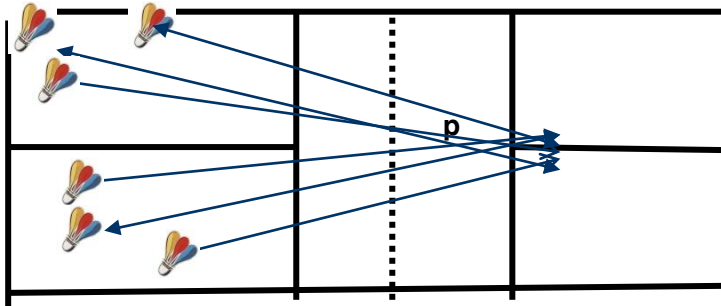
### التمرين العاشر

مدرّب واقف في جهة يسار الملعب القريبة من الشبكة ويبد هـ (10) ريش وأمامه لاعب يتحرك حركة قطريه لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء ضربه الابعاد.(10ت)



### التمرين الحادي عشر

- مدرّب يمسك بيده (12) ريشة واقف في منتصف الملعب يرسل ريشاً مختلفة الاتجاهات والارتفاعات الى إلى المناطق الخلفية إلى لاعب واقف أمامه ليؤدي مهارة ضربه الابعاد الامامي .



## تأثير تدريبات خاصة في تطوير تحمل القدرة و بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبى كرة السلة الشباب

م.د نضال عبيد حمزة

م.د حسين مناتي ساجت

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

من خلال تجربة الباحثان الميدانية كونهم لاعبين سابقين ومدربين في مجال كرة السلة ومن خلال الملاحظة الدقيقة لاغلب المناهج التدريبية لبعض مدربي كرة السلة لوحظ بان هنالك مشكلة في مجال تدريب لاعبي كرة السلة ولاسيما فئة الشباب حيث تمركزت مشكلة البحث فيما يأتي :

• اغفال مناهج التدريب لأغلب مدربي كرة السلة للقدرات البدنية وكيفية تطويرها ولاسيما تحمل القدرة لما لها من أهمية كبيرة على لاعبي كرة السلة الشباب .

• قلة استعمال تمارين المهارات المركبة في كرة السلة ومنها المهارات الهجومية المركبة خلال وحداتهم التدريبية لما لها من أهمية بالارتقاء بأعداد اللاعب مهاريا والتركيز فقط على التمارين البدنية او مهارية فقط.

وهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير تحمل القدرة للاعبى كرة السلة الشباب بأعمار (16-18) سنة. والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير أداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة للشباب بأعمار (16-18) سنة.

وافترض الباحثان ان هناك تأثير للتمرينات الخاصة في تطوير تحمل القدرة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . هناك تأثير للتمرينات الخاصة في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين ( تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبى كرة السلة الشباب المنتمين لنادي الارمني الرياضي بأعمار (16-18) سنة للموسم التدريبي 2014-2015 والبالغ عددهم 14 لاعب. اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين ( تجريبية وضابطة) ويواقع سبعة لاعبين لكل مجموعة.

واهم الاستنتاجات هي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة مما يدل على إن للتمرين البدنية الخاصة المستخدمة فاعلية و تأثير في تطوير تحمل القدرة على لاعبي المجموعة التجريبية. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية المركبة مما يدل على إن لتطور تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير المهارات الهجومية المركبة مهاريا على لاعبي المجموعة التجريبية.

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان يوصيان بتوصيات عدة منها:

1. ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة في البرامج التدريبية الخاصة للاعبى كرة السلة للشباب بأعمار من 16-

18 سنة للإفادة منه بدنيا ومهاريا.

2. وجوب الاهتمام الجدي من قبل المدربين في تخصيص الوقت الكافي خلال الوحدات التدريبية في تطوير تحمل القدرة نظرا لدورها المهم في لعبة كرة السلة.

**The influence of special training in the development of carrying capacity and some offensive skills for young basketball players**

**Hussein Mnati Sajt Ph.D. Lecturer    Nidal Obeid Hamza Ph.D. Lecturer**

**Karbala University / College of Physical Education and Sports Science**

#### **Abstract**

Through field researchers the experience of being former players and coaches in basketball and through careful observation for most of the training curriculum for some basketball coaches observed that there is a problem in the field of training for basketball players, especially young people, were stationed problem of the research in the following:

- oversight of training for most basketball coaches for the physical capabilities of the curricula and how to develop them, especially with carrying capacity because of their great importance to the basketball players of youth.

- Lack of use of the Motor skills exercises in basketball and offensive skills, including vehicle

During training their units because of the importance of upgrading the player on physical exercise or skill only.

The aim of research is to identify the effect of exercise training in special capacity of basketball players young ages (16-18 years). And to identify the effect of exercise for the development of the performance of some offensive skills vehicle in basketball for youth aged (16-18 years).

The researchers hypothesized that there is the influence of special exercises in the development of carrying capacity between the pre and post tests and in favor of the post test. There is the influence of special exercises to develop some offensive skills vehicle between pre and post tests and in favor of the post test.

The researchers used the experimental method experimental design with pretest and posttest for two groups (experimental and control group) the appropriateness of the nature of research.

It was identified community Find my players basketball youth belonging to the Armenian Sports Club aged (16-18 years) for the 2014-2015 season training and the 14 player. Was selected as the research sample in a manner comprehensive inventory sample was divided into two groups (experimental and control group) and by seven players each group.

The most important conclusions is that there are significant differences between the results of pre and posttests the experimental group were significant differences in the variables under study which shows that the exercises used for physical effectiveness and influence the development of carrying capacity players experimental group. There were statistically significant differences between the results of pre and posttests the experimental group in some offensive skills significant difference vehicle indicating that the evolution of the carrying capacity a positive influence in the development of offensive skills.

In light of the findings of the researchers recommend a number of recommendations including:

1. The need to adopt a special exercise in their own training programs for basketball players for young people between the ages of 16-18 years to take advantage of it physically.

The need of serious attention by the coaches in the allocation of time during the 2. training modules in the development of carrying capacity due to "its important role in the game of basketball

## 1- التعريف بالبحث :

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أصبح التنافس الرياضي والحصول على المراكز المتقدمة معيارا مهما لدى اغلب البلدان المتقدمة فقد أصبحت الرياضة واجهة حضارية تعكس مدى تقدم الدول وتطورها من خلال العمل الصحيح المستند على الأسس العلمية التي تقوم عليها العلوم الرياضية والعمل على حل جميع العقبات التي قد تصادفها للوصول للمستويات العليا ومن ثم الإنجاز العالي.

وتتميز لعبة كرة السلة على انها واحدة من الالعاب التي تعتمد بصورة خاصة على أداء حركات سريعة مدعومة بقوة للتغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية ولطيلة وقت المباراة، فالواجبات التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة تتطلب مجهودا" بدنيا عاليا لمنافسة ومراقبة تحركات المنافس تليها الواجبات الهجومية وما يتخللها من سرعة عالية في الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس.

وهنا تبرز حاجة لاعب كرة السلة بدنيا و مهاريا إلى تحمل القدرة إذ تعني تلك القدرة المحافظة على أداء حركات قوية و سريعة في المستوى القصوي أو تحت القصوي وبدرجة عالية من الكفاية لأن من سمات اللعبة هي التنوع وعدم الثبات في أداء حركات اللعب إذ إنّ حركات المنافس السريعة و القوية يجب أن تقابلها تحركات مضاعفة للمدافع من حيث مواجهة الخداع وسرعة المناولة والتصويب والانتقال إلى الهجوم السريع وتكرار ذلك بحدود ونسب عالية ومتفاوتة خلال زمن اللعب. ومن هنا تبرز أهمية البحث في اعداد تمارينات خاصة لتطوير تحمل القدرة والمهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة الشباب.

### 2-1 مشكلة البحث :

من خلال تجربة الباحثان الميدانية كونهم لاعبين سابقين ومدربين في مجال كرة السلة ومن خلال الملاحظة الدقيقة لأغلب المناهج التدريبية لبعض مدربي كرة السلة لوحظ بان هنالك مشكلة في مجال تدريب لاعبي كرة السلة ولاسيما فئة الشباب حيث تمركزت مشكلة البحث فيما يأتي :

- اغفال مناهج التدريب لأغلب مدربي كرة السلة للقدرات البدنية وكيفية تطويرها ولاسيما تحمل القدرة لما لها من أهمية كبيرة على لاعبي كرة السلة الشباب .
- قلة استعمال تمارين المهارات المركبة في كرة السلة ومنها المهارات الهجومية المركبة خلال وحداتهم التدريبية لما لها من أهمية بالارتقاء بأعداد اللاعب مهاريا والتركيز فقط على التمارين البدنية او المهارية فقط.

### 3-1 أهداف البحث: يهدف البحث الى :

- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير تحمل القدرة للاعبين كرة السلة الشباب بأعمار (16- 18) سنة.
- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير أداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة للشباب بأعمار (16-18) سنة.

### 4-1 فروض البحث:

- هناك تأثير للتمرينات الخاصة في تطوير تحمل القدرة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
- هناك تأثير للتمرينات الخاصة في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

### 5-1 مجالات البحث:

5-1-1 المجال البشري: لاعبو نادي الارمني الرياضي بكرة السلة بأعمار(16-18) سنة. للموسم التدريبي 2014- 2015.

5-1-2 المجال الزمني: المدة من ( 2014/12/5 ) إلى (2015/2/20).

5-1-3 المجال المكاني: صالة نادي الارمني المغلقة للألعاب الرياضية.

### 6-1 تحديد المصطلحات:

- تحمل القدرة (تحمل القوة المميزة بالسرعة): تحمل الأداء لمدد طويلة متقطعة في الفعاليات التي تحتاج إلى ممارسة الأداء من 20- 30 مرة<sup>(1)</sup>.

### 1-2 تحمل القدرة:

عرفها ستيف مكلير<sup>(2)</sup> : بأنها قابلية مقاومة التعب للعضلات العاملة بشكل منفرد أو لمجموعات عضلية قليلة. وعرفها سعد محمد دخيل فعرها على أنها<sup>(1)</sup> : (قدرة الرياضي على الاستمرار ببذل أقصى جهد متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضل عالي السرعة لأطول مدة زمنية ممكنة في السباق والمنافسة).

<sup>1</sup> بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص201

<sup>(2)</sup> Steve , McClure. Power Endurance, Climbing Journal, April 17 ,2006,p<sup>12</sup>.

## 2-2 مفهوم تحمل القدرة:

عند تحليل عنوان هذه القدرة نجد إن العناصر البدنية الأساسية للتدريب الرياضي جمعت في هذا المكون إذ إن الرياضي وتحت ظروف معينة إن يؤدي التدريبات الخاصة بهذا المكون للحصول على العناصر البدنية المفيدة لرياضته عن طريق ضمها سوياً تحت اسم مكون واحد، وإن العلاقة بين التحمل والسرعة والقوة تخلق قدرات فسلجية تعمل عند اللاعب على أداء أعلى الحركات الرياضية ولعدد من التكرارات وإطالة المدة الزمنية لمقاومة التعب ووصولها إلى أقصى ما يمكن والعمل يكون على شكل حركات متفجرة وإن نتائج هذه العلاقة أو هذا الجمع المتكامل يدعى (تحمل القدرة).<sup>(2)</sup>

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كرة السلة الشباب المنتمين لنادي الارمني الرياضي بأعمار (16- 18) سنة للموسم التدريبي 2014- 2015 والبالغ عددهم 14 لاعب. إذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع سبعة لاعبين لكل مجموعة.

### 3-3 وسائل جمع المعلومات

#### 1- الملاحظة.

#### 2- الاختبارات والقياسات.

#### 3- استمارة تسجيل وتفرغ نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث.

### 3-4 الاجهزة الأدوات المستخدمة في البحث

#### 1- جهاز لقياس الطول والوزن

#### 2- ملعب كرة سلة عدد 1.

#### 3- كرات سلة قانونية عدد 15.

#### 4- شريط قياس جلدي 20 متر.

#### 5- شريط لاصق ملون.

#### 6- شواخص عدد 6.

#### 7- ساعات توقيت الكترونية نوع Caslo عدد 3.

### 3-4-1 تحديد المتغيرات واختباراتها:

### 3-4-1-1 تحديد المهارات الهجومية المركبة:

<sup>(1)</sup> سعد محمد دخيل؛ تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في إنجاز الركض 110م حواجز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001) ، ص 19.

<sup>(2)</sup> Loannis , Papageorgiu . Agility Drills , Fiba Assist Magazine for Basketball Enthusiasts Everywhere, January/February, 2007,p<sup>42</sup>.

من خلال اطلاع الباحثان على العديد من المصادر والدراسات العلمية الخاصة في مجال كرة السلة تم تحديد المهارات الهجومية المركبة وهي: (الاستلام + التصويب بالقفز / نقطتان). (الاستلام + التصويب بالقفز / ثلاث نقاط). (الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين). (الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي)

3-4-1-2 اختبارات المهارات الهجومية المركبة المبحوثة :تم تحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية المركبة المبحوثة من خلال الاطلاع على الكثير من المراجع والدراسات العلمية ينظر ملحق(2) وتمخضت عن ترشيح اربعة اختبارات وهي: (1)

❖ الاختبار الأول: (الاستلام + التصويب بالقفز / نقطتان)

❖ الاختبار الثاني: (الاستلام + التصويب بالقفز / ثلاث نقاط)

❖ الاختبار الثالث: (الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين)

❖ الاختبار الرابع: (الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي).

3-4-2 اختبار متغير تحمل القدرة: (2)

عنوان الاختبار : اختبار الـ (12) شاخص .

الغرض من الاختبار : قياس زمن تحمل القدرة .

الأدوات اللازمة : ملعب كرة سلة ، (12) شاخص ، وشريط لاصق ، وساعة توقيت الكترونية ، وصافرة.

الإجراءات : تقسم الساحة الخلفية للملعب إلى أربعة أجزاء بواسطة خطوط يفصل كل خط عن الخط الذي قبله مسافة (3,5م) .

1. يحدد الشاخص (1) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة في الساحة الخلفية للملعب و من جهة اليسار.

2. يحدد الشاخص (2) على بعد (2م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و (3,5م) عن خط القاعدة .

3. يحدد الشاخص (3) على بعد (3م) عن الخط الجانبي وعلى خط القاعدة.

4. يحدد الشاخص (4) على بعد (4م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و (7م) عن خط القاعدة .

5. يحدد الشاخص (5) على بعد (5م) عن الخط الجانبي و(3,5م) عن خط القاعدة.

6. يحدد الشاخص (6) على بعد (6م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و (10,5م) عن خط القاعدة .

7. يحدد الشاخص (7) على بعد (7م) عن الخط الجانبي و(7م) عن خط القاعدة.

8. يحدد الشاخص (8) على بعد (8م) عن الخط الجانبي من جهة اليسار للملعب و على خط المنتصف .

<sup>1</sup> ( فارس سامي يوسف؛ بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006).

<sup>2</sup> ( ليث محمد صالح : تأثير برنامج تدريبي بأسلوب التدريب الفترتي في تطوير التحمل الخاص وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة السلة شباب (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، 2009).

9. يحدد الشاخص (9) على خط المنتصف عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة ومن جهة اليسار للملعب.
10. يحدد الشاخص (10) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة ومن جهة اليمين للملعب وفي الساحة الامامية.
11. يحدد الشاخص (11) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط القاعدة ومن جهة اليسار للملعب وفي الساحة الامامية.
12. يحدد الشاخص (12) عند نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط المنتصف ومن جهة اليمين للملعب.

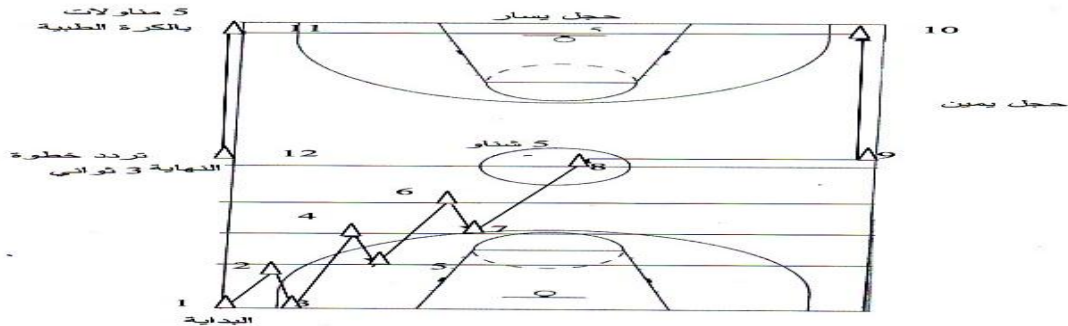
وصف الأداء :

\* يقف اللاعب عند نقطة البداية وعلى جهة اليسار للملعب وفي الساحة الخلفية للملعب

\* عند إشارة البدء بواسطة الصافرة يقوم اللاعب بالانطلاق مباشرة نحو النقطة رقم (1) ثم إلى الشاخص رقم (2) ثم إلى الشاخص رقم (3) ثم إلى الشاخص رقم (4) ثم إلى الشاخص رقم (5) ثم إلى الشاخص رقم (6) ثم إلى الشاخص رقم (7) ثم يذهب الى الشاخص رقم (8) ليقوم بأداء (5) دفعات من الشناو ثم يذهب إلى الشاخص رقم (9) ليقوم بالانطلاق نحو الشاخص رقم (10) لأداء الحجل على رجل اليمين ثم إلى الشاخص رقم (11) لأداء الحجل على رجل اليسار ثم إلى الشاخص رقم (11) ليقوم بالمناولات بالكرة الطبية (5) مناولات مع الزميل ثم الى الشاخص رقم (12) لأداء تردد الخطوة لمدة (3) ثواني و هو نقطة النهاية. كما في الشكل (1).

تعليمات الاختبار :

- \* يكون أداء الاختبار بأسرع ما يمكن. و يقف المؤقت عند نقطة النهاية. و يعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط .
- \* حساب الدرجة : يحسب الزمن من لحظة البدء حتى عبور خط النهاية .



الشكل (1)

يوضح اختبار تحمل القدرة

### 3-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) لاعبين في يوم الثلاثاء الموافق 5 / 12 / 2014 الساعة الثالثة عصرا في صالة نادي الارمني الرياضي وقد افادت التجربة الاستطلاعية للباحثان في التعرف على:

1. مدى صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
2. الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .
3. الوقوف على الصعوبات التي قد يتعرض إليها الباحث عند اجرائه الاختبارات الرئيسية.



### 3-5-1 المعاملات العلمية للاختبار :

أولاً - الصدق :

لقد أستخلص الباحثان الصدق الظاهري للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك من خلال الاستبيان الذي وزع على الخبراء والمختصين الذين أشروا صلاحيته لقياس ( تحمل القدرة والمهارات الهجومية المركبة).  
ثانياً - الثبات :

حاول الباحثان إيجاد معامل الثبات للاختبارات ، من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج الاختبار الأول والثاني بعد إعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية بعد مرور ثلاثة أيام من إجراء الاختبار الأول ، وبعد حساب معامل الارتباط (سيبرمان) للرتب بين نتائج الاختبار الأول والثاني وكما مبين في جدول (1) ، استخرجت أقيام معنوية الارتباط عن طريق القانون التائي ، فظهر أن الارتباط كان معنوياً عند درجة حرية (3) ، ومستوى دلالة (0.05) ، إذ جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (2.11) ، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات .  
ثالثاً - الموضوعية :

أستخلص الباحثان معامل الموضوعية من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين ، إذ جاءت قيمة معامل الارتباط (سيبرمان) للرتب بين نتائج الحكمين لتؤكد أن الاختبار ذا موضوعية عالية ، نظراً لأن قيمة (ت) ، المحسوبة لدلالة معنوية الارتباط أكبر من الجدولية البالغة (2,11) ، عند درجة حرية (3) ، ومستوى دلالة (0.05) ، ينظر جدول (1) .

### الجدول (1)

يبين قيمة معامل الثبات والموضوعية ودلالاتهما الإحصائية للاختبارات المبحوثة

الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
تحمل القدرة	ثا	0,91	4,882	معنوي	0,798	5,231	معنوي
الاستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	0.88	3.761	معنوي	0.817	4.887	معنوي
الاستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	0.92	4.233	معنوي	0.911	3.998	معنوي
الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالمناولة الصدرية	درجة	0.78	3.321	معنوي	0.776	4.321	معنوي
الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	0.79	3.887	معنوي	0.854	4.654	معنوي

### 3-6 الاختبارات القبليّة :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة في يوم الأحد الموافق 2014/12/10 في تمام الساعة الثالثة عصرا وبعد إعطاء الباحثان شرحاً موجزاً عن كيفية أداء الاختبارات والهدف من إجرائها ثم اخذ القياسات الخاصة بالطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي وبعدها اجريت الاختبارات المهاريّة والبدنيّة على عينة البحث .

### 3-6-1 تكافؤ العينة :

لأجل ان يسير عمل الباحث بالاتجاه الصحيح ولتوكيد موضوعية العمل، قام الباحثان بإيجاد التكافؤ ما بين مجموعتي البحث من حيث القياسات الجسميّة (الطول ، الكتلة ، والعمر التدريبي والزمني فضلا عن المتغيرات البدنيّة والمهاريّة المبحوثة باستخدام المعالجات الاحصائيّة المناسبة لذلك بغية معرفة حقيقة الفروق بين مجموعتي البحث وكما مبين بالجدول ( 2 ) .

### الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات المبحوثة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
العمر	سنة	0.67	16.70	0.82	16.30	1.188	0.355	عشوائي
العمر التدريبي	سنة	0.495	5.010	0.519	4.570	1.940	0.065	عشوائي
الكتلة	كغم	2.85	70.10	1.35	70.60	0.502	0.450	عشوائي
الطول	سم	9.083	178.50	9.792	177.10	0.331	0.690	عشوائي
الاستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	1.375	4.381	1.088	4.186	0.476	0.642	عشوائي
الاستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	1.156	1.079	1.129	1.954	0.044	0.966	عشوائي
الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالمناولة الصدرية	درجة	4.415	16.840	5.147	15.470	0.571	0.577	عشوائي
الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	2.156	5.412	1.869	4.189	0.419	0.681	عشوائي
تحمل القدرة	ثا	3.987	30.231	3.871	31.324	0.651	0.732	عشوائي

\* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

من الجدول السابق تتضح عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث كلها البدنية والمهارية عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (12)، إذ ظهرت مستويات الخطأ كلها أكبر من (0.05)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث كلها في الاختبار القبلي .

### 3-7 التمرينات الخاصة المقترحة:

ان الاختيار الصحيح للتمرين هي التي توصل اللاعب للهدف المطلوب وهي من العوامل الايجابية للوصول الى أعلى مستوى ممكن ضمن حدود قدرة اللاعب سواء كان الاختيار للتمرين بدنياً أو مهارياً وحسب الهدف المطلوب ، هذا فضلاً عن كون إن التمارين والتي تقع ضمن المناهج التدريبية لابد ان تكون مبنية على أسس علمية وحسب قواعد التدريب الرياضي وذلك بواسطة الاستخدام الصحيح للشدة التدريبية والتدرج بهذه الشدة ، لذا قام الباحث بأعداد عدة تمارين لتطوير تحمل القدرة وبعض المهارات الهجومية المركبة ملحق (1) مع العلم ان فترة تطبيق التمرينات كانت في مدة الاعداد الخاص وهي كالآتي:

- بدأ تنفيذ التمرينات المقترحة بتاريخ 15 / 12 / 2014 يوم الأحد.
- مدة التمرينات الموضوعية بالاسابيع : (8) اسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلي : (24) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : (3) وحدات .
- أيام التدريب الأسبوعية : (الأحد - الثلاثاء - الخميس) .
- زمن الوحدة التدريبية الكلي : (90) دقيقة.
- زمن القسم الرئيس في الوحدة التدريبية : (30 - 45) دقيقة.
- الطريقة التدريبية المستخدمة: التدريب الفكري المرتفع الشدة.
- الشدة التدريبية المستخدمة: (80 - 90 %). من الشدة القصوى لاداء اللاعب.

### 3-8 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات التمارين الموضوعية ضمن المدة المقررة ثم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث وذلك في يوم 17 / 2 / 2016 الساعة الثالثة عصرا في صاله نادي الارمني الرياضي ، وقد راعى الباحثان توفير الظروف المشابهة للاختبارات القبلية من حيث (الزمان و المكان و الادوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات).

### 3-9 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استعان الباحثان بالحقيبة الاحصائية (SPSS) لايجاد المعالجات الاحصائية المناسبة .

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها.

4-1-1 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة وتحليلها.

### الجدول (3)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

الإختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س					
الإستلام +التصويب 2 نقطة	درجة	1.088	4.186	3.690	1.284	7.761	0.000	معنوي
الإستلام +التصويب 3 نقطة	درجة	1.129	1.954	1.807	2.703	5.776	0.023	معنوي
الإستلام+الطبطبة+بالمناولة الصدرية	درجة	5.147	15.470	9.151	3.810	5.213	0.005	معنوي
الإستلام+الطبطبة+ بالتصويب السلمي	درجة	1.869	4.189	3.170	1.890	7.136	0.000	معنوي
اختبار تحمل القدرة	ثا	3.871	31.324	2.003	2.221	4.981	0.006	معنوي

\* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

يتبين من الجدول (3) ان مستوى الخطأ تراوحت ما بين ( 0.00 الى 0.023) لكافة متغيرات البحث وهي اصغر من ( 0.05) بما يدل على معنوية الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى عند مستوى خطأ (0.05) أمام درجة حرية (6) ولصالح الإختبار البعدى.

4-1-2 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة وتحليلها.

#### الجدول (4)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

الإختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س					
الإستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	1.375	4.381	1.829	1.387	4.778	0.004	معنوي
الإستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	1.156	1.079	1.572	1.321	1.897	0.332	عشوائي
الإستلام والطبطبة العالية المنتهية	درجة	4.415	16.840	- 0.288	1.542	1.908	0.067	عشوائي

										بالمناولة الصدرية
عشوائي	0.721	2.110	1.663	0.349	1.982	5.761	2.156	5.412	درجة	الإستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي
عشوائي	0.078	2.210	0.989	0.461	2.998	30.692	3.987	30.231	ثا	اختبار تحمل القدرة

\* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

يتبين من الجدول (4) ان مستوى الخطأ لمهارة المركبة ( الاستلام والطبطة والتصويب بالقفز المحتسب ب2 نقطة (0.004) وهي اقل من ( 0.05) مما يدل على معنوية الفروق في هذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي ، اما باقي المهارات المبحوثة تراوحت قيمة المستوى الخطأ ما بين (0.067 الى 0.721)، وهي اكبر من ( 0.05) بما يدل على عشوائية الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى خطأ (0.05) أمام درجة حرية (6) .

3-1-4 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين البعدي للمجموعي الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة.

الجدول (5)

وقيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الإستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	7.876	2.132	6.210	2.762	7.221	0.007	معنوي
الإستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	3.761	1.897	2.651	1.542	4.832	0.000	معنوي
الإستلام العالية المنتهية بالمناولة الصدرية	درجة	24.621	4.651	16.552	3.981	3.521	0.003	معنوي
الإستلام والطبطة العالية المنتهية	درجة	7.359	2.111	5.761	1.982	5.773	0.024	معنوي

								بالتصويب السلمي
معنوي	0.008	7.883	2.998	30.692	1.621	29.321	ثا	اختبار تحمل القدرة

\* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

يتبين من الجدول (5) ان مستوى الخطأ تراوحت ما بين ( 0.00 الى 0.024) لكافة متغيرات البحث وهي اصغر من ( 0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الإختبارات البعدية عند مستوى خطأ (0.05) أمام درجة حرية (12) ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 4-2 مناقشة النتائج

أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين الإختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث التجريبية لاختبار المهارات الهجومية المركبة واختبار تحمل القدرة ولصالح الإختبار البعدى، ويعزو الباحث ذلك الفرق المعنوي إلى فاعلية التدريبات الخاصة خصوصاً إذا بني على أساس علمي منظم من خلال استخدام الشدد المناسبة والمتدرجة ومراعاة الفروق الفردية وهذا التطور في تحمل القدرة البدنية الخاصة انعكس على نتائج الإختبارات المهارية الهجومية المركبة وهذا ما أكده (عصام عبد الخالق) بقوله " يرتبط أداء المهارة بقدرات الفرد البدنية والحركية لذا يجب العناية بالأعداد البدني الخاص لإتقان مهارات النشاط الممارس"<sup>(1)</sup>.

ويرى الباحثان أن تطور تحمل القدرة أثر في الأداء المهاري من خلال المحافظة على مستوى الأداء طيلة مدة أداء وإذ أن التطور الحاصل لاختباري الإستلام والتصويب بالقفز (2) نقطة، والإستلام والتصويب بالقفز (3) نقاط مع الفارق في المسافة لأداء كل اختبار فضلاً عن أن اختبار التصويب بالقفز (3) نقاط يحتاج إلى توافق عصبي عضلي كون اللاعب يقوم بأداء (5) محاولات من الثبات و(3) من الحركة والدوران من خلف الشاخص لإستلام الكرة والقفز للتهديف، وهنا ظهرت فائدة استخدام التمرينات إذ أثبتت بعض الدراسات " وجود علاقة ارتباط معنوية بين المستوى المهاري للتصويب في كرة السلة وقدرة الذراعين والرجلين"<sup>(2) (3)</sup>، كما أن التطور في قدرة الذراعين والرجلين أسهم في أداء اختبار الإستلام والطبطة العالية المنتهية بالمناولة الصدرية كون هذا الإختبار مكون من ثلاث مهارات مركبة، أمّا اختبار الإستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي فهو أيضاً مركب من (3) مهارات أساسية، ولكن زمن أدائه أكثر من الإختبارات السابقة ومن ثم أن أداء التمرينات الخاصة لتطوير صفة تحمل القدرة التي بدورها أثرت في المحافظة على مستوى الأداء طيلة المدة الزمنية لأداء الإختبار، إذ إن تطور صفة تحمل القدرة أسهمت في زيادة قدرة العضلات على إنتاج انقباضات عضلية متكررة نتيجة أداء الإختبار من استلام الكرة والانتقال من الطبطة إلى التصويب من جهة اليمين واليسار، حيث " أن تطوير قدرة تحمل القدرة يساعد على سهولة الانتقال في أثناء أداء الإختبارات المهارية وزيادة إمكانية العضلات على زيادة إنتاج انقباضات عضلية متكررة مدعومة بالقوة المناسبة طول زمن الإختبار وعدم هبوط مستوى الأداء المهاري إذ إن زيادة قدرة اللاعب على القفز المتكرر إلى الأعلى تعني إمكانية تحقيق أكثر عدد ممكن من النقاط، وأن يقوم بالقفز المتكرر للتهديف أو المتابعة طيلة مدة المباراة يكون هو الرابح، إذ

(1) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. ط9: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص205.

(2) منى محمد جواد؛ تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين التنس وكرة السلة: عن فاطمة محمد عبد المقصود. تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومدى مساهمته في مراكز اللعب في كرة السلة: (القاهرة، مجلة علوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية للبنات، م2، ع3، 1990)، ص107.

(3) إشراق علي محمود؛ اختبار أداء عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقتها بنتائج فرق كرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002)، ص59.

يمكنه ذلك من تسجيل النقاط بصورة أفضل من خلال الإستخدام المناسب لصفة القوة وتوجيه الكرة لجهة التصويب بدقة عالية<sup>(1)</sup>.

وبصورة عامة يرى الباحثان أن التطور الحاصل في نتائج الإختبارات المهارية الهجومية المركبة يعزى لفاعلية وكفاية التدريبات الخاصة الذي أسهم في تطوير تحمل القدرة المبحوثة التي بدورها أثرت في مستوى أداء الإختبارات المهارية المركبة، وهذا ما أكده (إبراهيم مجدي صالح) من أن " الصفات البدنية إحدى العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول الى المستويات الرياضية، وإنّ تنمية هذه الصفات الخاصة وترقيتها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية"<sup>(2)</sup>.

يعزو الباحثان سبب التطور الحاصل في تحمل القدرة و المهارات الهجومية المركبة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى كفاية التمرينات الخاصة التي وضعها الباحث وفق اسس علمية مدروسة ، وحسن تطبيقه، وترابط تمريناته لإشراك أكثر عدد ممكن من المجموعات العضلية العاملة والمناسبة لقدرات اللاعبين من حيث العمر، لأنه واحد من الأسباب المهمة أن يؤخذ بنظر الإعتبار الفئة العمرية من لدن المدربين وهذا ما أكده (ريسان خريبط)<sup>(3)</sup> بقوله " لتطور المستوى الرياضي لا بد من معرفة قوانين تطور المراحل الزمنية (العمر) التي يمر بها الرياضي".

فضلاً عن التأثير المترابط بين الجانب البدني والمهاري لأنه لا يمكن للرياضي من إتقان الأداء الفني في حال افتقاره للصفات البدنية لنوع النشاط الممارس ويتفق الباحث مع (إبراهيم خليل الحسني) في " أن مستوى القدرات المهارية والبدنية تتطور أحدها بتطور الأخرى"<sup>(4)</sup>.

كما أنّ التطور البدني انعكس إيجاباً على تطور اللاعب في الطبقة والمناولة الصدرية والتصويب إذ إنّ التمارين المستخدمة كان لها الأثر البالغ في تنمية العضلات العاملة سواء عضلات الذراعين أم الرجلين، كل وفق نوع المهارة المؤداة، فإن تطور عضلات الذراعين أسهم في تحسين قدرة اللاعب على مسك الكرة والرمي على السلة لحظة الوصول إلى أعلى ما يمكن في الهواء وتوجيه الكرة في أثناء المناولة باستخدام الذراعين. وهذا يتفق مع ما أكده (عمر محمد مجيد) نقلاً عن (محمد صالح) عند أداء المناولة نحتاج إلى (عنصر القوة لتطويرها وخاصة عند دمج أو ربط مهارتين أو أكثر لأنها ترتبط مع تكتيك الأداء أو تؤثر إيجابياً في تطوير المهارات)<sup>(5)</sup>.

لذلك فإن تطور قدرة تحمل القدرة للعضلات العاملة ساعد اللاعبين على أداء المهارات الهجومية المركبة إذ إنّ اللاعبين الذين يملكون هذه القدرة (فضلاً عن القدرات الأخرى) سيتميزون بقدرة وإمكانية الاستمرار في الأداء لمدة زمنية

---

(1) عمر محمد مجيد؛ تأثير تمرينات خاصة بالانتقال لتطوير تحمل القوة و أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة بأعمار 18 سنة فما دون: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009).

(2) إبراهيم مجدي صالح؛ العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم: (مجلة التربية الرياضية – جامعة الزقازيق، مج 21، ع 48، 1998)، ص 3.

(3) ريسان خريبط مجيد وإبراهيم رحمة محمد؛ طرق اختيار الرياضيين: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص 28.

(4) إبراهيم خليل الحسني؛ القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة: (مجلة التربية الرياضية-جامعة بغداد، ع 13، 1996)، ص 93.

(1) محمد صالح محمد؛ منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999).

أطول، إذ أكدت (منى عبد الستار) "أن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية (ومنها تحمل القوة كذلك تنمية المهارات الحركية على أنها جزءان لعملية واحدة"<sup>(1)</sup>.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات:

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبسوثة مما يدل على إن للتمارين البدنية الخاصة المستخدمة فاعلية في تطوير تحمل القدرة على لاعبي المجموعة التجريبية.
2. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية المركبة مما يدل على إن لتطور تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير المهارات الهجومية المركبة مهاريا على لاعبي المجموعة التجريبية.

### 2-5 التوصيات

- 1- ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة في البرامج التدريبية الخاصة للاعبين كرة السلة للشباب بأعمار من 16-18 سنة للإفادة منه بدنيا ومهاريا.
- 2- وجوب الاهتمام الجدي من قبل المدربين في تخصيص الوقت الكافي خلال الوحدات التدريبية في تطوير تحمل القدرة نظرا لدورها المهم في لعبة كرة السلة.
- 3- ضرورة التركيز على تطوير المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة الشباب بما لها من أهمية كبيرة في تدريب كرة السلة.
- 4- التوسع في إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى مثل لاعبي أندية العراق المتقدمين ولاعبين المنتخب (الشباب/ المتقدمين/ النساء) لكرة السلة.

### المصادر:

- 1- إبراهيم خليل الحسني؛ القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة: (مجلة التربية الرياضية-جامعة بغداد، ع13، 1996).
- 2- إبراهيم مجدي صالح ؛ العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم: (مجلة التربية الرياضية - جامعة الزقازيق، مج21، ع48، 1998).
- 3- إشراق علي محمود؛ اختبار أداء عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقتها بنتائج فرق كرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002).
- 4- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- 5- ريسان خريبط مجيد وإبراهيم رحمة محمد؛ طرق اختيار الرياضيين: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).

---

(1) منى عبد الستار؛ علاقة الأعداد البدنية بمستوى الانجاز. (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1989)، ص 99.



- 6- سعد محمد دخيل؛ تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في إنجاز الركض 110م حواجز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001 ).
- 7- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. ط9:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- 8- عمر محمد مجيد؛ تأثير تمارين خاصة بالإثقال لتطوير تحمل القوة و أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة بأعمار 18 سنة فما دون: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009).
- 9- فارس سامي يوسف؛ بناء وتقتين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006).
- 10- ليث محمد صالح : تأثير برنامج تدريبي بأسلوب التدريب الفكري في تطوير التحمل الخاص وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة السلة الشباب (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، 2009).
- 11- محمد صالح محمد؛ منهج تدريبي مقترح بالأنثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999).
- 12- منى عبد الستار؛ علاقة الأعداد البدني بمستوى الانجاز. (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1989).
- 13- منى محمد جواد؛ تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين التنس وكرة السلة: عن فاطمة محمد عبد المقصود. تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومدى مساهمته في مراكز اللعب في كرة السلة: (القاهرة، مجلة علوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية للبنات، م2، ع3، 1990).
- 14) Steve , McClure. Power Endurance, Climbing Journal, April 17 ,2006,p<sup>12</sup>.
- 15) Loannis , Papageorgiu . Agility Drills , Fiba Assist Magazine for Basketball Enthusiasts Everywhere, January/February, 2007,p<sup>42</sup>.

## الملحق (1)

### التمرينات المعدة من قبل الباحثان

التمرين رقم 1: زمن التمرين: 25 ثا

وصف الاداء:

- \* يقف اللاعبون عند نقطة البداية والتي تكون محددة على خط القاعدة للساحة الخلفية .
- \* عند سماعه إشارة البداية يقوم (3) لاعبين بأداء مناوبات بالكرة الطبية مع زملائهم.
- \* ثم بعد ذلك يقومون بالمشي على اليدين وبمساعدة الزميل الذي يقوم برفع الرجلين إلى الأعلى إلى حد نهاية الساحة الأمامية.
- \* ثم يقوم اللاعبون بأداء المناوبات بالكرة الطبية مع زملائهم ثم يرجع اللاعبون أيضا بالمشي على اليدين وبمساعدة الزميل إلى نقطة البداية ثم يقومون بالمناوبات بالكرة الطبية مع الزميل .

التمرين (2): زمن التمرين: 25 ثا

وصف الاداء:

\* يقف اللاعب عند نقطة البداية والتي هي تكون عند نقطة التقاء الخط الجانبي بخط القاعدة ومن الجهة اليسرى للملعب .

\* يقوم اللاعب عند سماعه إشارة البدء بالحجل على رجل اليمين من نقطة البداية وحتى نقطة التقاء خط القاعدة بالخط الجانبي ومن جهة اليمين وبموازاة خط القاعدة ثم يقوم بالحجل على رجل اليسار إلى خط المنتصف وبموازاة الخط الجانبي ومن جهة اليمين ثم يقوم بالركض وبموازاة الخط الجانبي إلى نهاية الملعب ثم القفز بكلتا الرجلين بموازاة خط القاعدة للساحة الأمامية للملعب ثم الركض إلى نصف الساحة ثم القفز على كلتا الرجلين إلى حد نقطة النهاية .

التمرين (3) : زمن التمرين: 25 ثا

وصف الاداء:

\* يقسم اللاعبين الى اربع محطات بواقع محطة لأداء (الشناو) ومحطة (لدفع الحائط) و(محطة لدفع الكرة الطبية إلى الأعلى) ومحطة (لدفع الثقل من وراء الرأس (الترايكسبس)).

\* حيث يقوم اللاعبون وعند سماعهم إشارة البداية بأداء التمارين كل حسب تمرينه .

\* وعند سماعهم الإشارة يبدأ اللاعبون بتغيير التمرين (محطات) حيث تكون حركة التنقل من تمرين إلى آخر باتجاه عقارب الساعة أي من اليمين إلى اليسار .

التمرين (4): زمن التمرين: 25 ثا

وصف الأداء:

\* يقف اللاعبون في أماكنهم المخصصة وحسب الشواخص المثبتة كما موضحة بالشكل التالي .

\* يقوم اللاعب رقم(1) وعند سماعه إشارة البداية بأداء (5) قفزات بكلتا الرجلين على المكان ثم ينطلق إلى اللاعب رقم (2) حيث يقوم كلا اللاعبين بالقفز على المكان (5) قفزات ثم ينطلقون الى اللاعب رقم (3) حيث يقومون اللاعبون الثلاثة بالقفز (5) قفزات وهكذا بالنسبة الى اللاعبين الثلاثة الباقية ثم يقوم اللاعبون الستة بالذهاب الى موقع اللاعب رقم (1) ويؤدون القفزات ويبقى اللاعب رقم (1) في مكانه وهكذا الحال بالنسبة لبقية اللاعبين.

التمرين (5) : زمن التمرين: 25 ثا

وصف الأداء:

\* يقف اللاعبون حسب أماكنهم المخصصة بواقع (6) لاعبين بعد (4م) عن الخط الجانبي .

\* عند سماعهم إشارة البداية ينزل اللاعبون لأداء (5)دفعات من الشناو ثم ينهضون لأداء المناولات لمدة (6) ثواني فيما بينهم بواقع كل (2) لاعبين واقفين كلا أمام الآخر .

\* ثم عند سماعهم الإشارة مرة أخرى ينزلون الى الأرض لأداء (5) دفعات من الشناو مرة أخرى ثم عند سماعهم الإشارة مرة أخرى ينهضون لتبادل المناولات فيما بينهم مرة أخرى ولمدة (6) ثواني .

التمرين (6) : زمن التمرين: 25 ثا

وصف الاداء:

\* يقف اللاعب المختبر عند نقطة البداية وعلى جهة اليمين من الملعب والمؤشرة بواسطة شاخص.

\* عند إشارة البدء بواسطة الصافرة يقوم اللاعب بالانطلاق نحو الموانع والموضحة حسب الشكل وكلتا الرجلين لأداء القفزات ثم الانطلاق نحو منتصف الساحة وبمعدل قفزة الى الامام وقفزة الى اليسار، ومن ثم الرجوع إلى خط الرمية ثم التقدم نحو منتصف الساحة ثم الرجوع إلى خط الرمية الحرة مرة أخرى ثم الركض نحو نقطة التقاء خط المنتصف بالخط الجانبي ثم أداء القفزات بكلتا الرجلين على الموانع وبمعدل قفزة الى الإمام وقفزة الى اليمين ثم الانطلاق نحو خط

القاعدة ثم الرجوع الى خط الرمية الحرة ثم الانطلاق نحو خط القاعدة ثم الرجوع الى منطقة الرمية الحرة ثم التقدم نحو نقطة النهاية والتي هي تكون عند منطقة التقاء خط القاعدة بالخط الجانبي في الساحة الأمامية .

التمرين (7) : زمن التمرين: 25 ثا

وصف الاداء:

\* يقف اللاعبون عند كل ركن من أركان الملعب بواقع لاعب عند كل ركن.3.  
\* يقف اللاعبون الزملاء عند منتصف الملعب وبواقع اثنان عند كل جهة من جهات الملعب ويكون كل اثنين من الزملاء وجه كل واحد منهم مقابل اللاعبين الذين في الأركان.

\* يقوم اللاعبون بأداء تمرين شناو المصطبة لمدة (6) ثواني إلى حد سماع الصافرة لينهضوا ليؤدوا المناولات بالكرة الطبية مع الزملاء ولمدة (6) ثواني ايضا.

\* ثم عند سماعهم للصافرة يقوموا بأداء تمرين شناو المصطبة ولمدة (6) ثواني ليقوموا بعد سماع الصافرة ليؤدوا المناولات بالكرة الطبية مرة أخرى ولمدة (6) ثواني ايضا .

التمرين (8) : زمن التمرين: 25 ثا

وصف الاداء:

\* يقف اللاعب عند نقطة البداية والمتمثلة بالشاخص الأول وتكون تحت الهدف .  
\* حيث يقوم عند سماعه إشارة البداية بالقفز على الهدف (10) قفزات (متابعة) ثم الذهاب الى الشاخص رقم (2) والذي يكون عند نقطة التقاء الخط الجانبي بخط القاعدة ومن جهة اليسار للملعب .

\* ثم بعد ذلك يقوم بالقفز على الموانع الـ(5) الأولى وبواقع مانع الى الأمام ومانع الى اليمين ثم الركض بالقفز الى الموانع (5) البقية حيث يقوم اللاعب بالقفز عليها وبواقع قفزة الى الأمام وقفزة إلى اليسار ثم الذهاب الى الشاخص رقم (3) ثم الى الشاخص رقم (4) لأداء (10) قفزات على الهدف (متابعة) .

التمرين (9) : زمن التمرين: 25 ثا

وصف الاداء:

\* يقف اللاعب عند نقطة البداية وعلى جهة اليمين من الملعب  
\* وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء القفزات على الموانع ثم الوصول الى خط المنتصف ثم أداء الانطلاقات من منتصف الملعب الى خط القاعدة ثم العودة ثم الانطلاق مرة أخرى ثم العودة ثم الانطلاق مرة أخرى ثم العودة ثم الانطلاق مرة أخرى الى نقطة النهاية والمؤشرة بواسطة شاخص عند نقطة التقاء خط القاعدة بالخط الجانبي .

التمرين (10) : زمن التمرين: 25 ثا

وصف الاداء:

\* يقف اللاعب المختبر عند نقطة البداية وعلى جهة اليمين من الملعب والمؤشرة بواسطة شاخص .  
\* يقوم اللاعب بالحجل على رجل اليمين الى منتصف الملعب ثم يقوم بالركض بالقفز الى خط القاعدة في الساحة الأمامية ثم بعد ذلك يقوم اللاعب بالقفز بكلتا الرجلين بموازاة خط القاعدة في الساحة الأمامية ثم بعد ذلك يقوم اللاعب بالحجل على رجل اليسار الى منتصف الملعب ثم الركض بالقفز الى خط القاعدة ثم القفز بكلتا الرجلين الى نقطة النهاية والتي هي نفسها نقطة البداية.

## الملحق (2)

### الاختبارات المستخدمة في البحث

#### الاختبار الأول: (1)

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز - نقطتان.
- ❖ الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وثلاثة حواجز، وكرات سلة عدد (10) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة.
- تحدد نقطة مركزية أسفل السلة، التي يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.
- تحدد ثلاث نقاط الأولى منها أمامية على بعد (4.43 م) عن النقطة المركزية، والثانية والثالثة جانبي النقطة المركزية (داخل المنطقة) بعد كل منهما (3.25 م) عن النقطة المركزية، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.
- وضع ثلاثة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) على بعد (75 سم) وبتجاه اللاعب المختبر.
- تحدد نقطتان على الجانبين البعيدين للنقطة المركزية ببعد (8 م)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل جانب، وهذه النقطة تتعد عن الخط الجانبي (1.50 م).
- ❖ وصف الأداء:
- يقف اللاعب المختبر على النقطة الأمامية المؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف آثنان من أفراد فريق العمل ومعهما الكرة على النقطتين المحددتين.
- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر، الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (نقطتان) مباشرة لمحاولتين، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثانية لمحاولتين آخرين، ومن ثم العودة إلى النقطة الأولى لمحاولتين (التسليم يكون من جانب اليسار) ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثالثة لأداء محاولتين والعودة إلى النقطة الأولى (التسليم يكون من الجانب الأيمن) لأداء آخر محاولتين، وكما موضح بالخطوات (1،2،3،4).
- يؤدي اللاعب المختبر عشر محاولات مقسمة إلى (محاولتين أماميتين-محاولتين جانب أيمن-محاولتين أماميتين-محاولتين جانب أيسر-محاولتين أماميتين).
- ❖ شروط الاختبار: السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يمين اللاعب المختبر بتسليم (6) كرات (كرتين متتاليتين لثلاث مرات) وعلى وفق وصف الأداء ومن ثم (4) كرات (كرتين متتاليتين لمرتين) من لدن أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يسار اللاعب المختبر، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.
- ❖ إدارة الاختبار:
- مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.
- ❖ حساب الدرجة:
- يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.

<sup>1</sup> فارس سامي يوسف؛ بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006).

• تقسيم الزمن على (60 ثا)

- تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
- تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة.
- جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.
- الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

الاختبار الثاني<sup>(1)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز - ثلاث نقاط .

- ❖ الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وحاجزان، وشاخص واحد، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة.
- تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير بعض النقاط الرئيسية.
- تحدد نقطة على الجانب (الأيسر أو اليمين) القريب عن النقطة المركزية وخارج القوس ببعد (30 سم) وتبتعد عن الخط تحت السلة (1.75 م)، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.
- وضع حاجزين (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) على بعد (1.25 م) من خط القوس للتصويب البعيد وباتجاه النقطة الجانبية التي يقف عليها اللاعب المختبر.
- وضع شاخص أمام النقطة الجانبية ببعد (2 م) وخلف الحاجزين الدوران حوله.
- تحدد نقطة على الجانب (الأيسر أو الأيمن) البعيد للنقطة المركزية ببعد (8 م)، وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة، وهذه النقطة تبتعد عن الخط الجانبي (1.50 م).

❖ وصف الأداء:

- يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية (اليسرى أو اليمنى) المؤشرة على الأرض ، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة الجانبية المحددة (الجانب الأيمن أو الأيسر للاعب المختبر).
- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (ثلاث نقاط) مباشرة، وكما موضح بالخطوتين (1،2).
- يؤدي اللاعب المختبر ثمان محاولات.
- تقسم المحاولات الثمان إلى خمس محاولات من الثبات، والثلاث الأخرى الأخيرة تتم بعد أن يحصل دوران حول الشاخص الموجود خلف النقطة الجانبية بسرعة، والرجوع إلى النقطة الجانبية نفسها.
- ❖ شروط الاختبار: السرعة في الأداء، والدوران حول الشاخص يكون يمين الحاجزين إذا كان اللاعب المختبر موجوداً يمين النقطة المركزية والعكس صحيح، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) للبدء بالدوران حول الشاخص، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

❖ إدارة الاختبار:

- مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.
- ❖ حساب الدرجة:

<sup>1</sup> ( فارس سامي يوسف: المصدر السابق، 2006.

- يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة الثامنة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر .
- تقسيم الزمن على (60 ثا)
- تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالفقز ناجحة.
- تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالفقز فاشلة.
- جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.
- الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

#### الاختبار الثالث:<sup>1</sup>

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالمناولة الصدرية باليدين.
- ❖ الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وشاخصان، وأداتان لقياس الدقة، وكرات سلة عدد (4) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وثلاثة كراسي، وصافرة.
- تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير بعض النقاط الرئيسية.
- تحدد نقطتان لأداتي قياس الدقة على الجانبين ببعد (8 م) عن النقطة المركزية، وتبتعدان بدورهما عن الخط الجانبي للملعب (1.50 م) وبشكل مواجه للخط الأول لملاعب الكرة الطائرة بعد المنتصف.
- يحدد ملعب للكرة الطائرة داخل ملعب كرة السلة.
- تحدد نقطتان (خلف الخط مباشرة) الأولى منهما على بعد (3 م) عن الخط الأول لملاعب الكرة الطائرة، والثانية على بعد (9 م) عن خط المنتصف، وتمثلان وقفة اللاعب المختبر في المنتصف، فضلاً عن نقطتين على الجانب الأيسر للاعب المختبر الأولى والثانية تبتعدان عن اللاعب المختبر في النقطة الأولى والثانية (4.60 م)، وتمثلان أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة في كل نقطة.
- وضع شاخصين على الخط الأول لملاعب الكرة الطائرة بعد خط المنتصف وعلى امتداد جانبي الدائرة المركزية (يمثلان الحدود المسموح بها للتنفيذ).
- ❖ وصف الأداء:
- يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى المحددة في المنتصف والمؤشرة خلف خط المنتصف، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة بجانبه من جهة اليسار.
- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من لدن أحد أفراد فريق العمل عند النقطة الأولى للاعب المختبر، الذي يؤدي الاستلام والطبقة العالية مباشرةً باتجاه الخط الأول لملاعب الكرة الطائرة بعد خط المنتصف لأداء المناولة الصدرية باليدين باتجاه جهازي قياس الدقة (بالتبادل)، والعودة مسرعاً إلى النقطة نفسها لتكرار المحاولة، ومن ثم يعود مسرعاً إلى النقطة الثانية لتكرارها مرتين.
- مرة على جهة اليمين ومرة أخرى على جهة اليسار حتى نهاية المحاولات الأربع.
- تقسم المحاولات الأربع إلى محاولتين من النقطة الأولى وبتجاه الخط الأول لملاعب الكرة الطائرة بعد خط المنتصف كما في الخطوة (1)، والمحاولتان الأخريان تتمان من النقطة الثانية وبتجاه خط الأول لملاعب الكرة الطائرة بعد خط المنتصف كما في الخطوة (2).

<sup>1</sup> ( فارس سامي يوسف: المصدر السابق، 2006.

❖ شروط الاختبار: السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات الأربع من أماكنهم المحددة، ومن حق اللاعب المختبر أن يتجاوز الخط الأول لملاعب الكرة الطائرة بعد خط المنتصف بعد أداء المناولة الصدرية باليدين فضلاً عن الالتزام بالمنطقة المحددة بين الشاخصين، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

❖ إدارة الاختبار:

- موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- منادٍ: ينادي أحد أفراد فريق العمل بالألوان للمحاولات الأربع على أداتي قياس الدقة.
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من الألوان والزمن ثانياً.

❖ حساب الدرجة:

• يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة الرابعة بعد أن تمس شبكة أداة قياس الدقة.

• تقسيم الزمن على (60 ثا):

- تحسب للاعب (3) درجات للون الأحمر، ودرجتان للون الأزرق، ودرجة واحدة للون الأخضر.
- تحسب للاعب درجتان للمختلط من الألوان (\*\*\*) للمربعات الأربعة (جمع ÷ 4)، و(2.5) درجة للونين الأحمر والأزرق (جمع ÷ 2)، و(1.5) درجة للونين الأزرق والأخضر (جمع ÷ 2)، ودرجة لنصف لون الأزرق، و(0.5) درجة لنصف لون الأخضر، و(0.75) درجة لنصف لون الأزرق ونصف لون الأخضر (جمع ÷ 2).
- تقريب العدد النهائي الناتج من الألوان (الدقة) إلى أقرب عدد صحيح إن وجد.
- الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

#### الاختبار الرابع:<sup>1</sup>

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي.
- ❖ الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكرسيان، وصافرة.
- تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.
- تحدد نقطتان الأولى منها أمامية ببعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 م) عن النقطة المركزية التي بدورها تبتعد عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثلان وقفة اللاعب المختبر.
- وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) آثنان منهما على بعد (75 سم) وبشكل مواجه للاعب المختبر، والآخران يمين ويسار النقطة المركزية داخل المنطقة ببعد (3.25 م، 2.21 م) على التوالي.
- وضع شاخص على بعد (50 سم) من نهاية خط الرمية الحرة (جهة اليسار للنقطة المركزية) للفصل بالدخول للاعب المختبر إلى داخل المنطقة من الجانبين (اليمين واليسار).

(\*\*) الألوان هي (الأحمر+الأزرق+الأخضر+الأزرق).

<sup>1</sup> ( فارس سامي يوسف: المصدر السابق، 2006.

- تحدد نقطتان الأولى منها أمامية وعلى بعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، والأخرى على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 م) التي تبعد عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل نقطة.

❖ وصف الأداء:

- يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى (الأمامية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.
- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبقة العالية مباشرةً باتجاه السلة وعلى يمين الشاخص الموجود لأداء التصويب السلمي لمحاولة واحدة (التسليم يكون من الجانب الأيمن)، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثانية (الجانبية) لأداء محاولة أخرى باتجاه السلة وعلى يسار الشاخص الموجود (التسليم يكون من النقطة الأمامية)، ومن ثم الرجوع إلى النقطة الأولى (الأمامية) لتكملة المحاولات بالطريقة نفسها وبالتبادل.
- يؤدي اللاعب المختبر ثماني محاولات مقسمة إلى (أربع محاولات من النقطة الأولى وأربع محاولات من النقطة الثانية وبالتبادل).

❖ شروط الاختبار:

- السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يسار اللاعب المختبر بتسليم (4) كرات و(4) كرات من لدن أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يمين اللاعب المختبر بالتبادل وعلى وفق وصف الأداء، ومراقبة الخطوات الصحيحة والذراع الصحيحة للتصويب السلمي، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

❖ إدارة الاختبار:

- مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.
- حساب الدرجة:
- يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.
- تقسيم الزمن على (60 ثا)
- تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
- تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة أو أداء غير صحيح.
- جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.



### الملحق (3)

يوضح نماذج من الوحدات التدريبية التي استخدمها الباحثان

الشهر: الأول

الوحدة التدريبية: الأولى

زمن التمارين: (35) دقيقة.

الشدة: 80%.

الأسبوع: الثاني

ت	التمارين المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	تمرين (1)	80%	25 ثا × 4	60 ثا	90 ثا
2	تمرين (2)				
3	تمرين (3)				
4	تمرين (4)				

الشهر: الثاني

الوحدة التدريبية: الخامسة عشرة

زمن التمارين : (40) دقيقة.

الشدة: 85%

الأسبوع: الخامس

ت	التمارين المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	تمرين (5)	85%	25 ثا × 3	60 ثا	90 ثا
2	تمرين (6)				
3	تمرين (7)				
4	تمرين (8)				

التقدير الكمي لقفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي بدلالة مظاهر الانتباه والتصور

العقلي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. ولاء فاضل ابراهيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

### ملخص البحث باللغة العربية

تطرق الباحث إلى ما يشهده العصر من تقدم علمي وتفجر معرفي في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي على أسس ومبادئ عمادها البحث العلمي وباستخدام الوسائل والتقنيات التعليمية والتدريبية كما تطرق إلى ما تتميز به رياضة الجمناستك وخصائص السلاسل الحركية المؤدات على أجهزتها المختلفة ومنها جهاز طاولة القفز والبساط الارضي وما تتطلبه من إعداد نفسي وعقلي وخصائص شخصية لا بد أن يتمتع بها الطالب ليتقن أداء مهاراتها ومن الأهداف الرئيسية لهذه الدراسة هو (وضع تقديرات كمية لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز والبساط الارضي وفقاً لنسب مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي) ، وقد وضع الباحث عدة افتراضات سعى إلى اختبارها من خلال إجراءات البحث الميدانية ، وقد استخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية والتنبؤية ، في حين اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء للعام الدراسي (2016 - 2017) الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (105) ( وتم اختيار عينة عشوائية بواقع (10) طالبا شكلت ما نسبته (9.52%) من مجتمع الدراسة ، كعينة استطلاعية وتم اختيار (87) طالبا كعينة التجريبية الاساسية وشكلت ما نسبته (82.85%) بعد استبعاد افراد العينة الاستطلاعية والطلاب الذين لم يكملوا الاختبارات في حين تضمن الباب الرابع عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة ومن خلالها تم التوصل إلى عدة استنتاجات أهمها (التعرف على علاقة كل من مظاهر الانتباه والتصور العقلي بأداء مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي ووضع تقديرات كمية للمهارة على كل جهاز بدلالة المتغيرات المبحوثة .

**Quantitative estimation of Handspring jump on Vault and Floor Exercises in terms of the mental aspects of attention and perception of Physical Education and Sports Science students**

**Prof. Dr. Walaa Fadel Ibrahim Ph.D. Prof assist**

**Abstracts**

Turning researcher what is witnessing the era of scientific progress and the explosion of a knowledge in all areas of life, including sports field on the foundations and principles founded on scientific research and using the tools and techniques of education and training also touched on what characterizes Gymnastics and the characteristics of the kinetic chains on various organs, including the Vault and Floor Exercises requirements to prepar mentally and characteristics of personality to be enjoyed by the student to master the performance skills One of the main objectives of this study is to (develop quantitative estimates of skills device according to the proportions of the contribution manifestations of attention and mental perception), has developed a researcher several assumptions sought to tested through action research field, has been the use of descriptive approach style survey and studies the correlation and predictive, while included research community on the students the second phase of the Faculty of Physical Education and Sports Science – University of Karbala for the academic year (2016 – 2017) morning study's (105) (was selected a random sample of (10) students accounted for (09.52%) of the study population, sample reconnaissance was chosen (87) students sample the basic experience and accounted for (82.85%) after excluding exploratory and students sample members who have not completed the tests in while section IV included a presentation and analysis and discussion of the results of the study and through it was reached several conclusions the most important (to identify the relationship of each of the manifestations of attention and mental visualization performance skill of Handspring on Vault and Floor Exercises and put quantitative estimates of the skill on each exercises in terms of the researched variables.

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

من الملاحظ أن التطور العلمي والتفجر المعرفي الذي يشهده العالم عاما بعد عام أضحى السمة المميزة لهذا العصر في شتى المجالات، ولاسيما في المجال الرياضي باعتباره احد ابرز مجالات المعرفة الإنسانية الذي تطور ومازال يتطور على أسس ومبادئ عمادها البحث العلمي من خلال استخدام نظريات ونماذج وفلسفات واستراتيجيات وطرائق وأساليب تدريس وتقنيات تعليمية للوصول إلى الشخصية الرياضية المتكاملة بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا ، وان المهارات الحركية في المجال الرياضي نوعاً من المهارات التي تقتضي استخدام العضلات لتحويل الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق انجاز أو أداء بدني خاصة وتمتاز المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بأنها تعتمد بشكل أساس على الحركة فضلاً عن كونها تتضمن التعامل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وعمليات وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء .

ولكون الجمناستك من الرياضات التي هي وليدة الطبيعة حيث عرفها الإنسان البدائي نتيجة تعامله مع الطبيعة الفاسية والتي كانت غير ممهدة كما عليها الآن متمثلة في كيفية حصول الإنسان على غذائه في تسلق الأشجار للحصول على الثمار والوثب والجري والهروب من الحيوانات المفترسة علاوة على تعامله مع بعض الحيوانات مثل القردة ومحاولة تقليديهم في بعض حركاتهم الطبيعية ، ومن هنا بدأ الجمناستك كوسيلة للإعداد البدني لتوفير تلك المتطلبات الضرورية للبقاء والكفاح ضد الطبيعة ، فهي رياضة تتضمن أداء سلاسل الحركات في الأجهزة المختلفة ففي كل جهاز سلسلة حركية مختلفة . يجمع الجمناستك بين القوة، والمرونة ، و السرعة . وطاولة القفز والبساط الارضي من الأجهزة المشتركة بين الرجال والنساء ويعتبر الإعداد العقلي والنفسي احد النواحي الأساسية والهامة التي يجب الاهتمام بها للرياضي عموماً وطالب التربية البدنية وعلوم الرياضة بوجه خاص لان أداء مهارات رياضة الجمناستك تحتاج من المتعلم ان يمتلك قابليات وخصائص عقلية ونفسية مميزة حتى يتمكن من ممارستها والتفوق بأدائها والنجاح فيها .

وباعتبار مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي بالجمناستك الفني من أهم مهارات اجهزة الجمناستك الفني إذ لا بد أن يتصف مؤديها بقدرات عقلية مميزة تؤهلهم لأداء تلك المهارات وخاصة ذات الصعوبات منها وإيماناً من الباحث بالدور الفعال والمؤثر للقدرات العقلية المتمثلة بالانتباه والتصور العقلي في أداء مهارات جهاز طاولة القفز والبساط الارضي بشكل عام ومهارة قفزت اليدين الامامية بشكل خاص مما دعاه إلى دراسة نسب مساهمة بعض مظاهر الانتباه والتصور العقلي في إمكانية التقدير الكمي لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز والبساط الارضي وهنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه .

## 1 - 2 مشكلة البحث :-

إن تطور رياضة الجمناستك وخاصة في الدول المتقدمة لم يكن وليد الصدفة بل نتيجة تبني تلك الدول التخطيط العلمي السليم والدراسة الواعية لجميع ميادينها ومتطلباتها وباعتبار إن العمليات العقلية والنفسية هي أرقى مراتب النشاط الإنساني وأصبح قياس وتقويم هذه القدرات هدفاً رئيسياً وضرورة ملحة لابد منها باستخدام الاختبارات والمقاييس العلمية المناسبة كونها من الأسس العلمية لمؤشرات عملية التوجيه والانتقاء لمن هم يمتلكون استعدادات وقابليات تمكنهم من ممارسة رياضة معينة دون غيرها والتنبؤ بمستوياتهم في المستقبل لأن التقديرات الذاتية للمدربين لم تعد ملائمة ، ونتيجة لهذا تأتي هذه المحاولة العلمية في إمكانية التعرف على واقع بعض مظاهر الانتباه والتصور العقلي فضلاً عن التقدير الكمي لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز والبساط الارضي وفقاً لنسب مساهمة المظاهر والتصور العقلي واستنباط معادلات تنبؤيه للمهارة على جهاز طاولة القفز والبساط الارضي .

## 1 - 3 أهداف البحث :

التعرف على :-

- 1- مظاهر الانتباه والتصور العقلي وأداء مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
- 2- قوة واتجاه علاقة ارتباط مظاهر الانتباه والتصور العقلي بأداء قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي لدى طلاب المرحلة الثانية
- 3- وضع تقديرات كمية لمهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي وفقاً لنسب مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي لدى طلاب المرحلة الثانية .

## 1 - 4 فروض البحث :-

- هناك علاقة ايجابية بين (مظاهر الانتباه والتصور العقلي) وأداء مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي لدى طلاب المرحلة الثانية .

## 1 - 5 مجالات البحث :-

1 - 5 - 1 المجال البشري :- طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء (2016 - 2017 م)

1 - 5 - 2 المجال الزمني :- من 2017/1/15 لغاية 2017/3/9

1 - 5 - 3 المجال المكاني :- القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 2 - 1 منهج البحث :-

انتهج الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والتنبؤية وهذا ما يراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثه كونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافها .

### 2 - 2 مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2016-2017) ( 2017 ) والبالغ عددهم ( 105 ) طالبا . وقد جاء اختيار العينة الاستطلاعية بواقع (10) طلاب شكلت ما نسبته (09.5%) من عناصر المجتمع وجاء اختيار العينة الأساسية للبحث بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة بواقع (87) طالبا شكلت ما نسبته (82.85%) بعد إبعاد طلب التجربة الاستطلاعية وبعض الذين لم يكملوا الاختبارات والاستبيانات

### 2 - 3 وسائل البحث :-

لكي يتمكن الباحث من انجاز عمله على أكمل وجه لابد من الاستعانة بالأدوات والوسائل التي تساعده ويقصد بها "جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه" (سامي محمد ملحم ، 2005 ، ص127) وهي كما يلي :-

1- استبيان استطلاع الخبراء حول تحديد القدرات العقلية .

2- الاختبارات والمقاييس .

2 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :-

- 1- ساعة توقيت
- 2- جهاز حاسوب نوع (dell)
- 3- حاسبة الكترونية
- 4- جهاز طاولة قفز عدد (2)
- 5- قفاز عدد (2)
- 6- ابسطة اسفنجية ارضية بارتفاع (50)سم عدد (2)

2 - 4 إجراءات تحديد متغيرات البحث :-

2 - 4 - 1 تحديد مهارة قفزة اليدين الامامية :-

لغرض تحديد مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء قام الباحث بتصميم استمارة تقييم اداء الطلاب وعرضها على (3) من الخبراء والمختصين\* في مجال رياضة الجمناستك والاختبار والقياس لبيان صلاحيتها في قياس المهارة المعنية بالدراسة والبحث وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات واستخدام النسبة المئوية للاتفاق حصلت على اتفاق تام من قبل الخبراء واكدوا صلاحية الاستمارة بنسبة (100%) دون اجراء اي تعديل عليها والاعتماد على تقييم (ثلاثة) محكمين\* \* حيث تم استبعاد درجات اثنان من المحكمين واعتماد الدرجة الوسط لأداء كل طالب عند قيامه بأداء مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي التي تم تدريسها ضمن المقررات الدراسية للفصل الاول لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2016-2017) .

2 - 4 - 2 تحديد القدرات العقلية (مظاهر الانتباه والتصور العقلي) :-

لغرض تحديد مظاهر الانتباه والتصور العقلي المؤثرة في أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي عمد الباحث إلى الاستعانة بمسح المصادر والمراجع العلمية والتي من خلالها تم تحديد مظاهر الانتباه والتصور العقلي وإدراجها ضمن استمارة استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين\* ، في الاختبار والقياس والتعلم الحركي المختصين في رياضة الجمناستك لغرض استطلاع آرائهم حول تحديد القدرة التي

\* الخبراء والمختصين :-

- 1- أ.د. محمد جاسم الياسري ، اختبار وقياس ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل .
- 2- أ.د. مازن عبد الهادي ، التعلم الحركي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل .
- 3- أ.د. اسامة عبد المنعم ، بايو ميكانيك جمناستك ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.
- 4- أ.د. ناهدة عبد زيد ، التعلم الحركي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل .
- 5- أ.م.د. حسن على حسين ، اختبار وقياس ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
- 6- أ.م.د. حسين مكي ، جمناستك ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

تساهم في أداء المهارة . بعدها سعى إلى استخراج قيمة (كا<sup>2</sup>) لاتفاق الخبراء وتحديد قبول ترشيح المظاهر الأكثر أهمية من خلال مقارنة قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة مع قيمتها الجدولية عند درجة حرية في (1) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (3.84) وكما مبين ضمن الجدول (1) . وقد تم قبول ثلاث مظاهر للانتباه وهي شدة الانتباه ، تركيز الانتباه وثبات الانتباه كما تم قبول ثلاث مجالات من التصور العقلي وهي البصري ، الحس حركي والانفعالي .

#### جدول (1)

يبين عدد الموافقين والنسبة المئوية وقيمتي (كا<sup>2</sup>) وقبول ترشيح

مظاهر الانتباه والتصور العقلي حسب رأي (6) من الخبراء والمختصين

قبول الترشيح	الدلالة المعنوية	قيمة كا <sup>2</sup> الجدولية	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	عدد الموافقين	المتغيرات	
						ن	مظاهر الانتباه
نعم	معنوي	3.84	6	%100	6	شدة الانتباه	مظاهر الانتباه
نعم	عشوائي		1.8	%83	5	تحويل الانتباه	
نعم	معنوي		6	%100	6	تركيز الانتباه	
نعم	معنوي		6	%100	6	ثبات الانتباه	
نعم	عشوائي		0.66	%66	4	توزيع الانتباه	
نعم	معنوي		6	%100	6	البصري	التصور العقلي
نعم	عشوائي		0.66	%66	4	السمعي	
نعم	معنوي		6	%100	6	الحس الحركي	
نعم	معنوي	6	%100	6	الانفعالي		

#### 2 - 4 - 2 - 1 تحديد اختبارات مظاهر الانتباه والتصور العقلي :-

من خلال إطلاع الباحث على مجموعة من المصادر العلمية التي تناولت دراسة موضوعات الانتباه والتصور العقلي وجد إن هنالك اختبارين أكثر شيوعاً واستخداماً في مجال التربية الرياضية ويمكن استخدامها لقياس قدرة طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على الانتباه والتصور العقلي وهما كما يأتي :

أولاً : مقياس (بوردين - انفيوموف) لقياس الانتباه :-

تتطلب الدراسة تطبيق مقياس (بوردين - انفيوموف) ( احمد خاطر ، فهمي البيك ، 1978 ، ص524) لمظاهر الانتباه ويعد من الاختبارات الخاصة بقياس خمسة من مظاهر الانتباه وهي (شدة الانتباه ، تركيز الانتباه ، توزيع الانتباه ، تحويل الانتباه ، ثبات الانتباه) وهو عبارة عن ورقة تحتوي على (31) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3 - 5) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات ، مجموع أرقامها (40) رقماً ، أي إن الاختبار يحتوي على (1240) رقماً وقد خضعت الأرقام تحت ترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها إن تكون غير منظمة في توزيعها وغير متساوية لتفادي احتمالات الحفظ

ثانياً : اختبار (الريفير ماتينز) لقياس التصور العقلي :-

كما تتطلب الدراسة تطبيق مقياس لقياس قدرة الطلاب على التصور العقلي (اسامة كامل راتب، 2000،

ص321) ويتضمن هذا الاختبار أربعة مواقف رياضية وهي :-

1- الممارسة بمفردك 2- الممارسة مع الآخرين . 3 - مشاهدة الزميل . 4- الأداء في المسابقة  
كما يتضمن أربعة محاور وهي :-

1- المحور البصري :- لقياس قدرة الطالب على رؤية الصورة عقلياً والتي يشاهدها أثناء الأداء العقلي (كيف ترى الصورة)

2- المحور السمعي :- لقياس قدرة الطالب على سماع الأصوات عقلياً والتي تحدث أثناء الأداء الفعلي (ما مدى سماعتك للأصوات)

3- المحور الحس الحركي :- لقياس قدرة عضلات جسم الطالب على الإحساس بالحركة عقلياً (كيف تشعر بعضلات جسمك أثناء الأداء) .

4- المحور الانفعالي :- لقياس انفعال الطالب ومشاعره مثل القلق ، الغضب ، أثناء الأداء عقلياً (كيف تميز حالتك الانفعالية) ، ويتم التقويم وفقاً لميزان تقدير من (5) أبعاد .

وقد تم عرض استمارة مقياسي (الانتباه ، والتصور العقلي) على الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس والتعلم الحركي وفي رياضة الجمناستك فكانت جميع آرائهم متفقة على إن المقياسين يتلاءمان مع عينة البحث وكذلك قياس مظاهر الانتباه والتصور العقلي .

## 2- 5 التجربة الاستطلاعية:-

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2017/2/5 على عينة مكونة من (10) طلاب تم اختيارهم عشوائياً من عناصر المجتمع المبحوث ، وكان الغرض منها الوقوف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث فضلاً عن استخراج الأسس العلمية لاستمارة تقييم مهارة قفزة اليدين الامامية والمقاييس مظاهر الانتباه والتصور العقلي .

## 2- 5- 1 الأسس العلمية للاستمارة والمقاييس :-

بما إن المقاييس المستعملة بالبحث قد تم اختيارها من المراجع والبحوث العلمية والتي تتوفر فيها المعاملات العلمية كونها ادوات مقننة ومعتمدة في عدة بحوث في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة لكن الباحث أراد التحقق من موضوعية هذه الاختبارات والوقوف على نتائجها وإنها تقيس مستوى بعض مظاهر الانتباه والتصور العقلي ومهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي كي يتمكن من اعتمادها وتطبيقها على عينة البحث حيث سعى لاستخراج خصائص منها :-

أولاً : صدق الاختبارات :-

يعد صدق الاختبارات الخاصية الأكثر أهمية بين خصائص الاختبار الجيد (محمود احمد عمر (واخرون) 2010،ص187) ، حيث قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس (بوردين - انفيوموف) لقياس الانتباه واختبار (لريفر ماتينز) لقياس التصور العقلي واستمارة تقييم مهارة قفزة اليدين الامامية من خلال استخراج صدق المحتوى أو المضمون عندما عرض المقياسين والاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين وتبين إن هنالك اتفاق حول صلاحية المقياسين والاستمارة في قياس الانتباه والتصور العقلي ومهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي واعتماد المقياسين والاستمارة كأداة لكشف مستوى المتغيرات المبحوثة .

ثانياً : الثبات :-

يعني ثبات الاختبار "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضع القياس" (ليلى السيد فرحات، 2007، ص143) . ولغرض استخراج معامل الثبات لا بد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الاختبار الذي يعطي



نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة" (ابراهيم بن عبد العزيز، 2010، ص190) ، ولأجل معرفة مدى ثبات قيم نتائج اختبارات مظاهر الانتباه والتصور العقلي واستمارة التقييم مهارة قفزة اليدين الامامية قام الباحث باستخراج قيم معامل ارتباط (سبيرمان) بين التطبيق الأول في التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2017/ 2/ 5 وإعادة تطبيق الاختبارات في 2017/2/ 19 وخلال فترة زمنية لا تسمح بالتعلم أو التدريب ، وهذه الطريقة تقوم على أساس تطبيق الاختبار أو القياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل الاستقرار (ثبات) الاختبار (محمد حسن علاوي، 2000، ص283) ، والجدول (2) يبين ذلك .

## جدول (2)

يبين تاريخ التطبيق الأول وإعادة التطبيق وقيم معامل ارتباط سبيرمان

الاختبارات	تاريخ التطبيق الأول	تاريخ التطبيق الثاني	معامل (سبيرمان)
مقياس (بوردين-انفيموف) لقياس الانتباه	2017/2 /5	2017/2 /19	0.868
مقياس (لريفر ماتينز) لقياس التصور العقلي	2017/2 /5	2017/2 /19	0.883
استمارة تقييم اداء قفزة اليدين طاولة القفز	2017/2 /5	2017/2 /19	0.846
استمارة تقييم اداء قفزة اليدين البساط الارضي	2017/2 /5	2017/2 /19	0.857

## 2 - 6 التجربة الأساسية :-

نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام بإجراء التجربة الأساسية والتي أكدت صلاحية المقاييس المرشحة لقياس مظاهر الانتباه والتصور العقلي واستمارة تقييم اداء قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي لدى الطلاب باشر الباحث بإجرائها على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (87) طالبا من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2016-2017) إذ تم إجراء التجربة في القاعة الرياضية المغلقة واستغرقت (3) أيام بدأت يوم الاحد الموافق 2017/2 /26 وانتهت يوم الثلاثاء الموافق 2017/ 2/ 28 بعدها اتجه إلى تفرغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية .

## 2 - 7 الوسائل الإحصائية المستخدمة :-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمعالجة البيانات وتم استخدام

الحقيبة في المواضيع الآتية :-

1- الوسط الحسابي .

3- الانحراف المعياري .

4- معامل الالتواء .

2- الخطأ المعياري .

3- معامل ارتباط (سبيرمان) .

4- معامل ارتباط (بيرسون) .

1- الانحدار الخطي على شكل خطوات ومنها تم إيجاد :-

- الانحدار البسيط .

- الانحدار المتعدد .
  - نسبة المساهمة .
  - قانون (F) لمعنوية نسبة المساهمة .
- 3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

بغية تحقيق أهداف الدراسة واختبار فرضيتها سعى الباحث للقيام بعدة إجراءات منها:-

### 3 - 1 إعداد البيانات الأولية لمتغيرات البحث :-

بعد إن تم تطبيق الاختبارات والمقاييس المعنية بقياس المتغيرات قيد الدراسة والبحث سعى الباحث إلى تفرغ استمارات الاختبارات مقياسي مظاهر الانتباه والتصور العقلي لجمع أفراد العينة من طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة واستخراج قيم الإحصائيات الوصفية المتمثلة بقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري بهذا تم التحقق من هدف الدراسة (الأول) وهو التعرف على مستوى مظاهر الانتباه والتصور العقلي ودقة أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي والجدول (3) يبين ذلك .

### جدول (3)

يبين حجم العينة وقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للمتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	العينة	وسط حسابي	انحراف معياري	خطأ معياري
1	شدة الانتباه	87	82.96	9.967	
2	تركيز الانتباه	87	3.421	0.826	
3	ثبات الانتباه	87	0.849	0.236	
4	التصور البصري	87	14.795	2.112	
5	التصور الحس الحركي	87	15.971	2.378	
6	التصور الانفعالي	87	15.138	2.632	
7	قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز	87	5.169	1.118	
8	قفزة اليدين الامامية البساط الارضي	87	4.250	1.106	

3 - 2 معاملات ارتباط متغيرات البحث :-

لغرض التعرف على معاملات ارتباط متغيرات البحث سعى الباحث إلى استخدام الارتباط البسيط

(بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض .

### 3 - 2 - 1 ارتباط مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز بالمتغيرات المبحوثة :-

بعد إن تمت معالجة البيانات إحصائياً ودراسة ارتباط مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز بالمتغيرات قيد الدراسة تبين إن هناك ارتباط معنوي موجب بينها ومتغير تركيز الانتباه حيث بلغت (0.521) وكذلك وجود ارتباط معنوي موجب مع متغير محور التصور البصري حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.503) ، ووجود ارتباط معنوي موجب مع متغير التصور الحس حركي حيث بلغت قيمة الارتباط (0.431) علماً إن القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط عند درجة حرية (85) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (0.217) (وديع

ياسين وحسن محمد، 1999، 430) ، ويعزو الباحث هذا الارتباط إلى إن عملية تركيز الانتباه من العمليات الأساسية في تعلم المهارات الرياضية بشكل عام ومهارات أجهزة الجمناستك بشكل خاص إذ لابد أن يكون لدى الطالب قدرة عالية من التركيز في حال عرض وشرح الحركات والمهارات مما يساعده في تعلم وأداء وتثبيت المهارة بشكل آلي ، كما إن لحاسة البصر الدور الكبير في التحكم الحركي والقدرة العالية على تقدير المسافات . إذ تشير (يسريه إبراهيم 2006) نقلاً عن (محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح) على إن هناك دراسات أجريت على أهمية حاسة البصر للتحكم في تقدير المسافات ما بين اللاعب وخصمه وكذلك مكان وضع القدمين وحركة فرد الذراع (يسرية ابراهيم، 2006، ص119) والجدول (4) يبين ذلك .

#### جدول (4)

يبين مصفوفة الارتباطات لمهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز بالمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	تركيز الانتباه	شدة الانتباه	ثبات الانتباه	التصور البصري	التصور الحس الحركي	التصور الانفعالي
قفزة اليدين طاولة القفز	0.521	0.113	0.154	0.503	0.431	0.187

ويغية التعرف على الدلالة المعنوية لمعاملات ارتباط مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز مع تقديرات المتغيرات المبحوثة يسلط الباحث الضوء على ما جاء في الجدول (5) .

#### جدول (5)

يبين علاقة مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز مع تقديرات المتغيرات المبحوثة

المتغيرات المبحوثة	قيمة معامل الارتباط	نسبة المساهمة (ز)	قيمة (F) المحسوبة	دلالة معامل الارتباط
تركيز الانتباه	0.521	0.271	11.957	معنوي عند مستوى دلالة (0.001)
تركيز الانتباه + التصور البصري + حس حركي	0.438	0.191	9.658	معنوي عند مستوى دلالة (0.001)

ومن خلال الجدول (5) يتبين ان قيمة معامل الارتباط والنسبة المساهمة معنوية ويدل على ذلك قيمة (F) المحسوبة مما يوشر ارتباط مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز مع متغيرات تركيز الانتباه ومحور التصور البصري ومحور الحس حركي حيث إن طالما إن نسبة المساهمة دالة ومعنوية يمكن اختيارها بقانون (F) وبالتالي يمكن اعتمادها إذ إن مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز تناسب تناسباً طردياً مع تركيز الانتباه ومحور التصور البصري والحس حركي

ولغرض الحصول على التقدير الكمي لمهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز استخدم الباحث معادلة الانحدار والتي من خلالها يمكن التنبؤ بهذه العلاقة والجدول (6) يبين ذلك .

#### جدول (6)

يبين التقدير الكمي لمهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز بدلالة متغيرات تركيز الانتباه والتصور البصري والحس حركي

المعاملات	معامل	طبيعة	الخطأ المعياري	قيمة T	الدلالة

المتغيرات	طبيعة المعامل	قيمة المعامل	الارتباط	الارتباط	لمعامل الانحدار	المحسوبة	المعنوية		
الثابت	- أ -	-1.4990	متعدد	0.383					
تركيز الانتباه	- ب <sub>1</sub> -	0.246					0.112	2.196	معنوي
محور التصور البصري	- ب <sub>2</sub> -	0.224					0.092	2.434	معنوي
محور الحس حركي	- ب <sub>3</sub> -	0.166					0.077	2.155	معنوي

ومن خلال الجدول (6) والذي يبين التقدير الكمي لمهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز بدلالة تقديرات تركيز الانتباه ومحور التصور البصري والحس حركي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

وعلى ضوء ذلك يمكن استنباط معادلة الانحدار الخطي وكما يلي :-

التقدير الكمي لمهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز =  $-1.499008 + (0.246 \times \text{قيمة تركيز الانتباه}) + (0.224 \times \text{قيمة محور التصور البصري}) + (0.166 \times \text{قيمة محور الحس حركي})$  ومثال على ذلك تقدير مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز المتوقعة للطلاب (احسان علي مظلوم) والتي حصل على تقديرات (3.13) في تركيز الانتباه و (13) في التصور البصري و(14) في محور الحس حركي.

=  $-1.499008 + 3.13 \times 0.246 + 13 \times 0.224 + 14 \times 0.166 = (4.3779)$  .

في حين أن الوسط الحسابي لهذه المهارة يبلغ (5.169) ويرى الباحث إن هذا الطالب يتمتع بقدرات تركيز انتباه وتصور بصري وحس حركي دون المتوسط مما يؤثر على التوقع لتقدير قيمة مهارة قفزة اليدين الامامية أقل من الوسط بالنسبة لزملائه من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

### 3 - 2 - 2 ارتباط مهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي بالمتغيرات المبحوثة :-

بعد إن تمت معالجة البيانات إحصائياً ودراسة ارتباط مهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي بالمتغيرات قيد الدراسة تبين إن هناك ارتباط معنوي موجب بين مهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي ومتغير تركيز الانتباه وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.453) وكذلك ارتباطها بمتغير التصور الحس حركي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.435) ، وارتباطها بمتغير ثبات الانتباه وبلغت قيمة الارتباط (0.426) ، وارتباطها بمتغير محور التصور البصري وبلغت قيمته (0.394) والجدول (7) يبين ذلك .

#### جدول (7)

يبين مصفوفة الارتباطات لمهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي بالمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	تركيز الانتباه	شدة الانتباه	ثبات الانتباه	التصور البصري	التصور الحس الحركي	التصور الانفعالي
قفزة اليدين بساط ارضي	0.453	0.136	0.426	0.394	0.435	0.127

وبغية التعرف على الدلالة المعنوية لمعاملات الارتباط بين مهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي مع تقديرات المتغيرات المبحوثة يسلط الباحث الضوء على ما جاء في الجدول (8) .

#### جدول (8)

يبين علاقة مهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي مع تقديرات المتغيرات المبحوثة

المتغيرات المبحوثة	قيمة معامل الارتباط	نسبة المساهمة (ز)	قيمة (F) المحسوبة	دلالة معامل الارتباط
تركيز الانتباه	0.453	0.205	8.324	معنوي عند مستوى دلالة (0.003)
تركيز الانتباه + حس حركي + ثبات الانتباه + تصور بصري	0.397	0.157	6.422	معنوي عند مستوى دلالة (0.001)

ومن خلال الجدول (8) يبين إن قيمة معامل الارتباط ونسبة المساهمة بين تقديرات قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي ومتغيرات تركيز الانتباه ومحور التصور الحس الحركي وثبات الانتباه ومتغير محور التصور البصري لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء معنوية حيث إن طالما تكون نسبة المساهمة دالة ومعنوية يمكن اعتبارها بقانون (F) وبالتالي يمكن اعتمادها إذ إن مهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي تناسب تناسباً طردياً مع متغيرات تركيز الانتباه ومحور التصور الحس حركي وثبات الانتباه ومحور التصور البصري . ولغرض الحصول على التقديرات الكمية لمهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي سعى الباحث إلى استخدام معادلة الانحدار والتي من خلالها يمكن التنبؤ بهذه العلاقة والجدول (9) يبين ذلك .

جدول (9)

يبين التقدير الكمي لمهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي بدلالة متغيرات تركيز وثبات الانتباه

ومحور التصور الحس حركي والبصري

المتغيرات	المعاملات		معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	الخطأ المعياري لمعامل الانحدار	قيمة T المحسوبة	الدلالة المعنوية
	قيمة المعامل	طبيعة المعامل					
الثابت	0.5947	- أ -	0.319	متعدد			
تركيز الانتباه	0.211	- ب 1 -					
الحس حركي	0.111	- ب 2 -					
ثبات الانتباه	0.106	- ب 3 -					
التصور البصري	0.077	- ب 4 -					

ومن خلال الجدول (9) والذي يبين التقدير الكمي لمهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي بدلالة تقديرات تركيز وثبات الانتباه ومحور التصور الحس حركي والبصري لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وعلى ضوء ذلك يمكن استنباط معادلة الانحدار الخطي وكما يلي :-  
 التقدير الكمي لمهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي =  $0.5947 + (0.211 \times \text{قيمة تركيز الانتباه}) + (0.111 \times \text{قيمة محور التصور الحس حركي}) + (0.106 \times \text{قيمة ثبات الانتباه}) + (0.077 \times \text{قيمة محور التصور البصري})$  .

ومثال على ذلك تقدير مهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي المتوقعة للطالب (حسين صفاء عبد الحسين) والتي حصل على تقديرات (3.403) في تركيز الانتباه و (0.846) في ثبات الانتباه ، و(17) في محور التصور الحس حركي و(16) في التصور البصري .

$$(16 \times 0.077) + (0.846 \times 0.106) + (17 \times 0.111) + (3.403 \times 0.211) + 0.216 = (4.521) .$$

في حين أن الوسط الحسابي لهذه المهارة يبلغ (4.250) ويرى الباحث إن هذا الطالب يتمتع بقدرات تركيز وثبات انتباه وتصور بصري وحس حركي فوق المتوسط مما يؤثر على التوقع لتقدير قيمة مهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي اكبر من الوسط بالنسبة لزملائه من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات :-

##### 4 - 1 الاستنتاجات :-

من خلال ما أفرزته نتائج هذه الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

- 1- وجود علاقة ايجابية ومعنوية بين مظاهر الانتباه ومهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
  - 2- وجود علاقة ايجابية بين محاور التصور العقلي ومهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز والبساط الارضي لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
  - 3- امكانية استنباط معادلة تنبؤية لمهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز بدلالة متغيرات (تركيز الانتباه ومحور التصور البصري وتصور حس حركي) لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
  - 4- امكانية استنباط معادلة تنبؤية لمهارة قفزة اليدين الامامية على البساط الارضي بدلالة متغيرات (تركيز وثبات الانتباه ومحور التصور الحس حركي والبصري) لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 4 - 2 التوصيات :-

من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث فإنه يوصي بالآتي :-

- 1- ضرورة قياس وتقييم القدرات العقلية المتمثلة (بمظاهر الانتباه ومحاور التصور العقلي) لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وفي عموم العراق .
- 2- ضرورة محاولة تنمية القدرات العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وخاصة من لها نسبة مساهمة في التوقع للمهارات المبحوثة .
- 3- ضرورة اعتماد المعادلات التنبؤية لغرض توجيه الطلاب اثناء القيام بتعليم المهارة .
- 4- إجراء دراسة مشابهة لبقية القدرات العقلية ولفعاليات أخرى ومحاولة تطبيقها على جميع الألعاب الرياضية في الكلية .

#### المصادر العربية

- إبراهيم ابن عبد العزيز : مناهج وطرق البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار صفا للنشر والتوزيع ، 2010
- أحمد خاطر ، فهمي ألبيك : القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978
- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000

- سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط3 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005 .
- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة ، مركز الكتاب، 2007.
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- محمود أحمد (وآخرون):القياس النفسي ، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع والدار العلمية للنشر والتوزيع ، 2010 .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- يسريه إبراهيم : العمليات النفس حركية في الجمباز الإيقاعي في المرحلة الابتدائية ، ط1 ، الإسكندرية ، دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر ، 2006 .