

الاسلوب العدواني للاعبي كرة القدم

مشرق عزيز حمدوش

مما لا شك فيه أن استخدام الاساليب العدوانية في مجالات الحياة كافة أمر منبوذ وغير محبوب ، خاصة عندما يتعلق الامر بالرياضة ، ومن ضمنها رياضة لعبة كرة القدم ، لما لها من شعبية حول العالم ، فهي تحتل أكبر عدد من المتابعين وحسب الاحصائيات يصل الى 4 مليار شخص ، إذ لوحظ في الآونة الأخيرة سلوكيات تظهر في المنافسات ، وخصوصاً القوية منها مثل الدوريات المحلية ، ومنها الكلاسيكو ، والبطولات بين المنتخبات ، ونهائيات كأس العالم ، إذ تكون نتيجة هذا السلوك إلحاق الأذى بلاعبي الفريق المنافس وحتى الفريق نفسه ، وهذا يعتبر عدواناً ، ومن انواع العدوان هما (العدوان العدائي ، والعدوان الوسيطي) والاول يستهدف اللاعب المنافس مباشرة لإلحاق الأذى له ، وهدفه التمتع والتلذذ بمشاهدة ذلك ، أما الثاني فيستهدف اللاعب المنافس بغرض الحصول على تعزيز ما ، أو دعم خارجي كتشجيع الجمهور أو اعجاب المدرب به ، وهنا يعتبر وسيلة لغاية معينة ، وهناك نوع آخر لا توجد نية لضرر اللاعب المنافس ، ولا يؤدي باللاعب للخروج عن قواعد وقوانين اللعبة ، لكن استخدام القوة والطاقة الكبيرة هو من يؤدي بإصابة المنافس ، كتسديد الكرة إلى المرمى بقوة أو تشتيت الكرة وعلى أثر ذلك يصاب اللاعب المنافس ويسمى هذا النوع (بالسلوك الجازم أو الحاد) ، وهناك عوامل متعددة تجعل اللاعب يقوم بالعدوان ومنها (الشعور بالألم ، الاهانة ، الاحباط ، الشعور بعدم الراحة ، الغضب) وأسبابها كثيرة ومنها (العدوان كغريزة ، تفريغ الانفعالات المكبوتة ، الاحباط ، التعلم الاجتماعي) ، فاللاعب جزء من المجتمع يؤثر ويتأثر به ، وقد تنعكس انفعالاته حتى في ميدان اللعب ، وبوجود قانون يردع تلك الاساليب العدوانية للاعبين لا بد للاعب أن يتجنب ذلك ، حفاظاً على سلامته وسلامة الآخرين .

تأثير تمارين الحمل القصوي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية للاعبين المبارزة الشباب

م.د عبد الحسن رحيمة مشكور

مديرية تربية البصرة/ وزارة التربية

ملخص البحث باللغة العربية

تأتي أهمية البحث في ضوء ما سبق ذكره في توضيح طبيعة الأداء في المبارزة والمتغيرات البيولوجية المصاحبة لذلك الأداء، الأمر الذي يتطلب الدراسة في تلك المتغيرات البيولوجية (الفسيولوجية - والكيميائية) والتعرف على مستوياتها عند حمل بدني مرتفع الشدة للاستفادة منها عند إعداد التمارين المناسبة للاعبين الشباب في المبارزة، أن التعرف على التغيرات التي تحدث داخل الجسم تحت تأثير التدريب المنتظم يعطي إمكانية الحكم على المتغيرات البيولوجية (الفسيولوجية - الكيميائية) كونها تعكس الحالة التدريبية للاعب، وبذلك سوف نساهم في بناء لاعبي المبارزة بالشكل الصحيح والمطابق لتكيفات الأجواء التنافسية وكانت أهداف البحث هي إعداد تمارين الحمل القصوي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية للاعبين المبارزة الشباب، والتعرف على تأثير تمارين الحمل القصوي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية للاعبين المبارزة الشباب، كذلك التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية للاعبين المبارزة الشباب. واستنتج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لصالح البعدى وقد حدث تحسن في بعض المتغيرات الفسيولوجية بعد أداء الجهد البدني مرتفع الشدة والمتمثلة في (معدل النبض، عدد كريات الدم الحمراء، نسبة الهيموجلوبين، عدد كريات الدم البيضاء، الصفائح الدموية) وزيادة في نسبة الصوديوم بعد أداء الجهد البدني مرتفع الشدة. وكانت أهم التوصيات هي الاهتمام بالقياسات الفسيولوجية لدورها الإيجابي في التعرف على الحالة التدريبية والصحية للاعبين.

The effect of maximum load training on some physiological and chemical variables of young fencing players

By

Dr. Abdul-Hassan Rahima Mashkour

Basra Education Directorate / Ministry of Education

The importance of the research comes in light of what has been mentioned above in clarifying the nature of performance in fencing and the biological variables associated with that performance, which requires studying these biological variables (physiological - and chemical)

and identifying their levels when a high-intensity physical load is to be used when preparing appropriate exercises for young players in Fencing, that identifying the changes that occur inside the body under the influence of regular training gives the possibility to judge the biological variables (physiological – chemical) as they reflect the training state of the player, and thus we will contribute to building the fencing players in the correct manner and in accordance with the adaptations of the competitive atmosphere and the objectives of the research were to prepare exercises The maximum load on some of the physiological and chemical variables of the young fencing players, and the identification of the effect of the maximum load exercises on some of the physiological and chemical variables of the young fencing players, as well as the identification of the differences between the results of the cardiac and dimensional tests on some of the physiological and chemical variables of the young fencing players. The research concludes that there are statistically significant differences between the pre and post measurement in favor of the post. There has been an improvement in some physiological variables after performing high-intensity physical exertion (pulse rate, red blood cells count, hemoglobin percentage, white blood cells count, platelets) and an increase in the percentage of Sodium after performing high-intensity physical exertion. The most important recommendations were to pay attention to physiological measurements for its positive role in identifying the training and health status of players.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تتنافس الدول فيما بينهم لتقديم الانتاجات العلمية التي تنهض بالمستوى الإنتاجي والتعليمي والتربوي ولمختلف مجالات الحيات وحتى الرياضة. وفي الجانب الرياضي فان المنافسة تكون لتحقيق النتائج الجيدة والبطولات الرياضية لكافة الألعاب الرياضية الفردية والفرقية.

وتعد لعبة المبارزة إحدى الألعاب الرياضية الفردية التي أصبح التنافس فيها متقارب ويتطلب من اللاعبين تدريبات متواصلة تعمل على بناء الجانب البدني والوظيفي يتمشى مع ممارسة هذه اللعبة، ونظرا لطبيعة الأداء الحديث في المبارزة وما يتطلبه من زيادة كبيرة في حمل التدريب وزيادة شدته فقد أصبح من الأهمية أن يتعرف العاملون ما يحدث في الجسم من وظائف و عمليات تقوم بها أجهزة الجسم المختلفة، وكذلك التغيرات الفسيولوجية والكيميائية الناتجة عن تأثير التدريب مرتفع الشدة على اللاعبين الشباب حتى تكون لديهم القدرة على تقنيته والتدرج به وفق برنامج مبني على أسس علمية.

كما أن التدريب يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية تساعد على تنمية وظائف أجهزة الجسم وإكساب اللاعب اللياقة البدنية تبعا لطبيعة تلك التغيرات مما يزيد من قدرات اللاعب الوظيفية ومن ثم تتحسن قدراته الحركية نظرا لتنفيذ الواجبات الفنية (هجوميا

ودفاعيا) والذي يتطلب تحركات اللاعبين أثناء اللعب وهذه التحركات هي مزيج من السرعة القصوى والأقل من القصوى بحسب ما تتطلبه ظروف اللعب لذلك فهي تتطلب طاقة لا هوائية .

ومن هنا تأتي أهمية البحث في ضوء ما سبق ذكره في توضيح طبيعة الأداء في المباراة والمتغيرات البيولوجية المصاحبة لذلك الأداء، الأمر الذي يتطلب الدراسية والبحث في تلك المتغيرات البيولوجية (الفسولوجية - والكيميائية) والتعرف على مستوياتها عند حمل بدني مرتفع الشدة للاستفادة منها عند إعداد التمرينات المناسبة للاعبين الشباب في المباراة ، أن التعرف على التغيرات التي تحدث داخل الجسم تحت تأثير التدريب المنتظم يعطي إمكانية الحكم على المتغيرات البيولوجية (الفسولوجية - الكيميائية) كونها تعكس الحالة التدريبية للاعب، وبذلك سوف نساهم في بناء لاعبي المباراة بالشكل الصحيح والمطابق لتكيفات الأجواء التنافسية.

1-2 مشكلة البحث:

كل لعبة لها تدريب خاص وأحمال بدنية مختلفة تعمل على الارتقاء بالجانب الفسلجي والكيميائي للاعبين، وتعد لعبة المباراة إحدى تلك الألعاب التي تتطلب حمل قصوي يطابق خصوصية اللعبة لأداء اللاعبين الفني الهجومي والدفاعي. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في لعبة المباراة وجد من الضروري العمل على إحداث تكيفات فسلجية ووظيفية للاعبين تتماشى مع إمكانيات اللاعبين إثناء المنافسات الرسمية وهذا لا يحدث إلى من خلال استخدام التمرينات ذات الأحمال المناسبة ومنها القصوي، وبذلك سوف نتمكن من إعداد مبارزين قادرين على المنافسة بأقل جهد بدني ، مع توضيح بشكل علمي أهمية هذه التمرينات وفق الحمل القصوي على التغيرات التي سوف تحدث بالجسم.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمرينات الحمل القصوي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية للاعبين المباراة الشباب.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الحمل القصوي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية للاعبين المباراة الشباب.
- 3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية للاعبين المباراة الشباب.

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي للتمرينات الحمل القصوي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية للاعبين المباراة الشباب.
- 2- وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية للاعبين المباراة الشباب.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين المبارزين الشباب في نادي المدينة للموسم الرياضي 2019-2020.

1-5-2 المجال المكاني: قاعة المباراة في نادي المدينة الرياضي والمختبر الطبي في قضاء المدينة.

1-5-3 المجال الزمني: المدة من 2019/10/9 ولغاية 2019/12/28

2- الدراسات النظرية

1-2 حمل التدريب :

وهو عبارة عن كمية التأثير والمجهود البدني والعصبي والنفسي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة كرد فعل لممارسة النشاط البدني (12 : 51).

أقصى درجة من الحمل يستطيع أن يتحمله الفرد، و هو عبء قوي واقع على أجهزة وأعضاء الجسم يتطلب راحة طويلة وشدته من (90 - 100 %) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، وهو الحمل الذي يصل فيه معدل النبض إلى حوالي (180 - 190) نبضة / دقيقة (8 : 73).

2-2 المتغيرات الفسيولوجية:

وهي المتغيرات التي يمكن أن تعمل في ضوئها الأجهزة الحيوية بالجسم ومدى استجابة الجسم للعمل البدني الواقع عليه، كذلك التغيرات التي تتم أثناء النشاط الرياضي (13 : 7).

3-2 الأملاح المعدنية:

وهي العناصر غير العضوية والموجودة في الأطعمة والتي يحتاجها الجسم بنسب ضئيلة جدا للقيام بوظائفه الحيوية وتساعده على النمو والبقاء (7 : 30).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة وتطبيق القياسات القبليّة والبعدية لملائمته لطبيعة البحث .

2-3 مجتمع البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين اللاعبين الشباب في نادي المدينة ومن المسجلين للموسم الرياضي 2019-2020 وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (15) لاعبا، وقد تم إجراء تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية ، وكما في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر	سنة	16.455	0.184	1.118
الطول	سنتيمتر	169.533	0.201	0.118
الكتلة	كيلو جرام	66.510	0.223	0.335
معدل النبض	ن / ق	67.440	6.346	9.109
عدد كريات الدم الحمراء	مليون / مم ³	4.725	0.397	8.402
نسبة الهيموجلوبين	مج %	13.660	0.452	3.308
عدد كريات الدم البيضاء	إلف / مم ³	6.461	0.476	7.367
عدد الصفائح الدموية	إلف / مم ³	206.305	0.124	0.06
مستوى الصوديوم في الدم	ملي مول / لتر	143.333	0.125	0.087

6.075	0.218	3.588	ملي مول / لتر	مستوى البوتاسيوم في الدم
-------	-------	-------	---------------	--------------------------

3-3 أدوات جمع المعلومات:

3-3-1 : وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية

-الاختبارات والقياسات.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز رستاميتير لقياس طول الجسم (سم) .

- الميزان الطبي لقياس الوزن (كجم).

- جهاز الطرد المركزي لفصل مكونات الدم (3500) لفة في الدقيقة.

- جهاز الطيف الإشعاعي لقياس مستوى الصوديوم البوتاسيوم.

- الدراجة الأرجوميتريية لقياس الجهد البدني مرتفع الشد (12) .

- ساعة إيقاف إلكترونية لقياس الزمن (ث)

- سرنجات 10 سم لسحب عينات الدم للاستعمال مرة واحدة

- أنابيب اختبار زجاجية لحفظ عينات الدم تحمل رقم وأسم اللاعب

- استمارة جمع بيانات

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث بتحديد متغيرات البحث التي يرى أنها مهمة وأساسية لقياسها وحسب خبرته والمصادر والمراجع والدراسات

السابقة لهذه الدراسة وشملت :

1-معدل النبض

2-عدد كريات الدم الحمراء

3-نسبة الهيموجلوبين

4-عدد كريات الدم البيضاء

5-عدد الصفائح الدموية

6-مستوى الصوديوم في الدم

7-مستوى البوتاسيوم في الدم

3-4-2 قياسات البحث:

- قياس معدل النبض في الراحة (ض / ق).

- عدد كريات الدم الحمراء (مليون / مم³).

- نسبة الهيموجلوبين في الدم (مج %).

- عدد كريات الدم البيضاء (ألف / مم³).

- عدد الصفائح الدموية (ألف / مم³).
- قياس نسبة تركيز الصوديوم في الدم . مللي مول / لتر.
- قياس نسبة تركيز البوتاسيوم في الدم مللي مول / لتر(7).

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

- بعد الانتهاء من كافة الإجراءات التمهيديّة للبحث، تم إجراء تجربة استطلاعية يوم السبت 9/10/2019 وذلك على عينة قوامها خمسة لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث، وكان الغرض من التجربة ما يأتي:
- التأكد من صلاحية أجهزة القياس المختلفة.
 - تحديد الزمن اللازم لإجراء القياسات والحصول على البيانات.
 - التدريب على طريقة القياس والتسجيل وتحديد الوقت اللازم لها.
 - تقنين درجات الجهد البدني مرتفع الشدة.
 - التعرف على الأسلوب التنظيمي لإجراء القياسات.
 - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الدراسة.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 القياسات القبلية:

- تم إجراء القياسات القبلية على أفراد عينة البحث والذين تم اختيارهم عمدياً وذلك يوم السبت 16/10/2019 على صالة أرونلود كلاسيك في مدينة البصرة وتضمنت القياسات القبلية أخذ عينات من الدم من اللاعبين من قبل فني متخصص بالتحاليل الطبية في مستشفى الصدر التعليمي و على النحو الآتي:
- تم قياس معدل النبض وضغط الدم لكل لاعب أثناء الراحة.
 - تم سحب 5 سم عينة دم من كل لاعب أثناء الراحة ووضعها في أنابيب زجاجية بلاستيكية خاصة لحفظ الدم تحمل أسم ورقم اللاعب لغرض قياس صفائح الدم.
 - أداء الإحماء لمدة خمسة دقائق على الدرجة الأرجومترية بدون أي مقاومات استعداداً للحمل البدني.
- في الجهد:
- البدء بالمجهود البدني على الدرجة الأرجومترية بجهد 100 وات .
 - بعد دقيقة واحدة يزيد الجهد إلى 150 وات.
 - بعد دقيقة أخرى يزيد الجهد إلى 200 وات .
 - وتتكرر الزيادة في الجهد كل دقيقة بمعدل 50 وات إلى أن تظهر.
 - علامات التعب والإجهاد على اللاعب .
 - زيادة المقاومة حتى يصل النبض إلى ما بين 180 - 190 نبضة في الدقيقة.
 - تكون سرعة التبديل على الدرجة الأرجومترية بمعدل 60 لفة في الدقيقة .

3-5-2 التجربة الأساسية:

تم تطبيق التجربة الأساسية للبحث صالة أرونلود كلاسيك في مدينة البصرة وذلك في يوم 23 /10/2019 لغاية 28 /12/2019 ف وبناء على ما أم تحديده أثناء الدراسة الاستطلاعية فقد تم تحديد الجهد البدني مرتفع الشدة على جهاز الدراجة الأرجومترية وزيادة المقاومة تدريجيا حتى يصل النبض ما بين 180 - 190 نبضة في الدقيقة، على أن يتم ذلك تحت نفس الظروف لجميع أفراد عينة البحث.

بعد الانتهاء من تنفيذ الحمل البدني مرتفع الشدة على العجلة الأجمترية، يجلس اللاعب على المقعد بغرض استعادة الاستشفاء ويتم أخذ القياسات الفسيولوجية، ويتم سحب عينة الدم بعد المجهود البدني من اللاعب وتم ذلك تحت نفس الشروط والظروف التي أجريت في القياسات القبلية ولكافة أفراد عينة البحث.

3-6 الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة بنظام SPSS لإيجاد مايلي:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الاختلاف.

- اختبار T للعينات المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين الفروقات وفق قيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير دال	1.177	0.95	67.90	0.96	67.92	معدل النبض
غير دال	0.958	0.24	4.72	0.23	4.73	عدد كرات الدم الحمراء
غير دال	1.406	0.98	13.734	0.58	13.67	نسبة الهيموجلوبين
غير دال	0.956	0.51	6.51	0.98	6.48	عدد كرات الدم البيضاء
غير دال	0.896	48.85	206.50	49.31	206.20	الصفائح الدموية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.761

جدول (3)

يبين الفروقات وفق قيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الكيميائية قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	س	ع	س	

الصوديوم	143.330	0.487	143.340	0.661	0.287	غير دال
البوتاسيوم	3.566	0.432	3.571	0.923	0.529	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.761$

جدول (4)

يبين الفروقات وفق قيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
معدل النبض	67.87	0.88	66.09	1.00	12.25	دال
عدد كرات الدم الحمراء	4.91	0.28	5.47	0.27	11.12	دال
نسبة الهيموجلوبين	14.27	0.75	14.94	0.63	8.30	دال
عدد كرات الدم البيضاء	6.46	0.99	8.95	1.38	7.13	دال
الصفائح الدموية	208.30	49.01	277.70	52.62	16.64	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.761$

جدول (5)

يبين الفروقات وفق قيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الكيميائية قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	س1	ع1	س2	ع2		
الصوديوم	143.370	6.667	143.420	6.325	6.325	دال
البوتاسيم	3.535	0.182	3.625	0.635	6.635	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.761$

من خلال تحليل البيانات وعرض النتائج التي تم الحصول عليها ومن خلال عرض الجداول السابقة (2) و(3) و(4) و(5) ظهر وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدي، نتيجة للحمل البدني مرتفع الشدة وهذه النتائج تتفق مع دراسة كريميد أحمد فتوح (1992)، سحر أحمد منصور (1980) إلى أن الانتظام في برنامج تدريبي يؤدي إلى إحداث بعض المتغيرات الفسيولوجية لأجهزة الجسم كمظهر من مظاهر التكيف لطبيعة ذلك النشاط (11 : 100) (4 : 26).

وكان انخفاض معدل النبض مؤشرا على الحالة التدريبية الجيدة، يؤكد فاروق عبد الوهاب (1995) بأن النبض في الراحة يعد أحد المؤشرات الهامة التي توضح مدى ما يتمتع به الشخص من لياقة بدنية عامة، فكلما كانت حركات القلب أكبر كان عدد وأتساع الشرايين التاجية (المسئولة عن إمداد القلب بالدم ومن ثم الغذاء والأكسجين أفضل كلما كان معدل النبض في الراحة منخفضا وبالتالي كانت اللياقة البدنية أفضل (9 : 121).

ويرى الباحث أن انخفاض معدل النبض في حدوده الطبيعية يعني حدوث تغيرات فسيولوجية تؤدي إلى تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة لذلك فإن معدل النبض مؤشر هام ووسيلة مقننة تبين مدى تطور تكيف اللاعب مع العملية التدريبية في كلية القيم لأن قياس معدل النبض يعتبر وسيلة سهلة يمكن عن طريقها التعرف على نشاط عضلة القلب. وبذلك فإن انتظام اللاعبين الشباب في برنامج تدريبي مقنن يحسن من كفاءة اللاعبين الوظيفية بدليل انخفاض معدل النبض وسرعة استعادة الاستشفاء.

كذلك أوضحت النتائج تحسن نسبة الهيموجلوبين في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وهذه النتائج تتفق مع دراسة فاروق غازي وفاطمة صقر (1993) والتي توصلت فيها إلى أن تركيز الهيموجلوبين يؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في عدد بمقدار (25%) كنتيجة للتدريبات ذات الأحمال العالية الشدة وهذا الارتفاع بسبب تركيز الهيموجلوبين جزئياً كنتيجة لتحرر الخلايا (10) : (237).

ويرى الباحث بأنه لم يتم التركيز على عدد كريات الدم البيضاء بالرغم من الدور الذي تلعبه في الدفاع عن الجسم ومقاومة الأمراض والتي غالباً ما يصاب بها العديد من اللاعبين خاصة في موسم المنافسة والتي تؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعب نتيجة لفقدان لياقته البدنية وقد اهتمت دراسات قليلة بتأثير التدريب الرياضي في عدد كريات الدم البيضاء تزداد لدى اللاعبين ذو المستويات العالية بينما يحدث عكس ذلك بالنسبة للآخرين التي تكون مستوياتهم منخفضة.

وتوضح النتائج وجود فروق دالة إحصائية في عدد كريات الدم البيضاء بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وتتفق هذه النتائج مع دراسة عبد الكريم ضوء (1997) والتي توصلت فيها إلى أن هناك تأثير للجهد البدني مرتفع الشدة والذي يؤدي إلى زيادة في عدد كريات الدم البيضاء (6: 60).

ويرى الباحث إن انتظام اللاعبين في التدريب الرياضي وفق برنامج تدريبي مقنن يؤدي إلى زيادة في عدد كريات الدم، ونسبة الهيموجلوبين والذي يؤثر بالتالي على الاستمرار في أداء المجهود البدني لأطول فترة زمنية ممكنة وهذا يؤكد على أن دراسة تحلل الدم معملياً يعد من المؤشرات الهامة التي تعطينا تقيماً دقيقاً لأثر النشاط الرياضي بشكل عام على الحالة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي للاعبين.

وان مستوى تركيز أملاح الصوديوم والبوتاسيوم في الدم تتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من سعد كمال طه وآخرون (1988)، أحمد علي حسن (1990) حيث توصلوا إلى حدوث ارتفاع دال إحصائياً في مستوى الصوديوم بعد الحمل البدني مرتفع الشدة (11:5) (32:3)

ويرى الباحث إن هذه الزيادة في القياس البعدي ترجع إلى زيادة تركيز بلازما الدم نتيجة لفقد كمية كبيرة من العرق المصاحب لأداء المجهود البدني مما ينتج عن ذلك نقص في حجم البلازما وبالتالي يسبب زيادة مستوى تركيز الصوديوم في الدم.

وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى تركيز البوتاسيوم في الدم لصالح القياس البعدي، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من أبو العلا عبد الفتاح (1985)، (ميدبوسيجيرتيد . J Me do Sejersted 1990) حيث توصلوا في دراستهما إلى أن الحمل البدني مرتفع الشدة أدى إلى زيادة مستوى تركيز البوتاسيوم في الدم في القياس البعدي عن القياس القبلي (2 : 105).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. حدث تحسن في بعض المتغيرات الفسيولوجية بعد أداء الجهد البدني مرتفع الشدة والمتمثلة في (معدل النبض، عدد كريات الدم الحمراء، نسبة الهيموجلوبين، عدد كريات الدم البيضاء، الصفائح الدموية)، البعدي، وقد حدثت زيادة في نسبة الصوديوم بعد أداء الجهد البدني مرتفع الشدة، وهذا يرجع إلى التمرينات المستخدمة.
 2. وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وقد حدثت زيادة في مستوى تركيز البوتاسيوم في الدم بعد أداء الجهد البدني مرتفع الشدة.
- 2-5 التوصيات:

1. الاهتمام بالقياسات الفسيولوجية لدورها الإيجابي في التعرف على الحالة التدريبية والصحية للاعبين.
2. التأكد على متابعة البرامج التدريبية من خلال القياسات المعملية وتحليلات الدم.
3. التأكد على القياسات الخاصة بمستوى تركيز الصوديوم والبوتاسيوم في الدم بعد الجهد البدني مرتفع الشدة.
4. إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى تتناول المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي لم يتناولها البحث.

المصادر:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح . بيولوجيا الرياضة: دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- 2- إبراهيم شعلان . فسيولوجيا التدريب في كرة القدم: دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 3- احمد علي حسن . دراسة مقارنة لتأثير التدليك العام والجزئي على بعض المتغيرات الفسيولوجية للرياضيين: رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 1990.
- 4- سحر أحمد منصور . دراسة تأثير المسابقات القصيرة والطويلة على بعض النواحي الفسيولوجية لسباحي المنافسات: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، 1980.
- 5- سعد كمال طه وآخرون . تأثير البرنامج اليومي الطويل على حجم البلازما والأس الهيدروجيني في البلازما والبول وتركيز أيونات الصوديوم والبوتاسيوم في البلازما: كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 1988.
- 6- عبد الكريم ضوء خليفة . تأثير الأحمال التدريبية متدرجة الشدة على بعض مكونات الدم لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح، 1997.
- 7- عبد اللطيف أحمد نصر . عذائك في الصحة والمرض، الطبعة الثانية: الدار الأهلية، المملكة العربية السعودية، 1985.
- 8- عويس علي الجبالي . أثر الحمل البدني مختلف الشدة على دينامية القلب خلال فترة الاستشفاء لمسابقي الجري: بحوث المؤتمر الدولي، الرياضة للجميع في الدول النامية، المجلد الثالث القاهرة، 1985.
- 9- فاروق عبد الوهاب . الرياضة صحة ولياقة بدنية: دار الشروق، القاهرة، 1995.
- 10- فاروق غازي وفاطمة صقر . تأثير مباراة كرة اليد والكرة الطائرة على بعض استجابات وظائف الجهاز الدوري والكلبي لدى فروع الناشئين: مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 1993.
- 11- كريمة احمد فتوح . علاقة الكفاءة البدنية ببعض الخصائص الفسيولوجية لممارسات السباحة بالكويت: مجلة دراسات وبحوث، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1992.
- 12- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي: الطبعة الحادية عشر، دار المعارف، القاهرة، 1992.

13-محمود مصطفى العزازي . مساهمة المتغيرات الانثروفسايولوجية في الانجاز الرقمي لسباحي المسافات القصيرة والطويلة : رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق، 1989.

ملحق (1)

تمريبات الحمل القصوي

الشدة : 100%

الوحدة التدريبية : 1

الزمن 45-47 دقيقة

اليوم : الأحد

الملاحظات	الشدة	الراحة	الحجم	التمريبات	أقسام الوحدة
	100%	رجوع النبض 110-120 ض/د	3×3 4×3 3×3 2×2	- الطعن على الدمى والركض مسافة 50 متر والرجوع. - وضع ثقل بالساعدين وعمل الطعن. -أداء حركات طعن وهمية ذهاب وإيابا مسافة 50 متر . -أداء منافسة مع الزميل لمدة (5)دقائق	الرئيسي

تأثير تمارينات (S.S.G) في الثقة بالنفس والمعرفة الخطية للاعبين كرة القدم

م.د.خالد عوده كشيخ

أ.م. د. اوراس نعمه حسن

أ.م. د. حبيب شاكر جبر

جامعه المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

تكمن اهمية البحث في استخدام تمارينات (S.S.G) للتعرف على تأثيرها في الثقة بالنفس والمعرفة الخطية للاعبين كرة القدم ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته في تطبيق اجراءاته ، اما عينه البحث فكان لاعبي شباب نادي السماوة الرياضي والبالغ عددهم (24) لاعبا ، تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين ضابطه وتجريبيه بواقع (12) لاعبا لكل مجموعته ، وتم استخدام الادوات والأجهزة الضرورية في البحث وخطوات تنفيذه والتي تضمن اعداد التمارينات (S.S.G) والتجربة الاستطلاعية والتجربة الميدانية الرئيسية المتضمنة في الاختبارات القبلية وتطبيق التمارينات ثم الاختبارات البعدية واستنتج الباحثون حاجة اللاعبين لتمرينات (S.S.G) لمساعدتهم في زياده الثقة بالنفس وكذلك في المعرفة الخطية ويوصي الباحثون بالاستفادة واعطاء مساحه كافيه من هذه التدريبات في الوحدات التدريبية لما لها من دور كبير في الثقة بالنفس والمعرفة الخطية

The effect of (S.S.G.) exercises on self-confidence and tactical knowledge of football players

By

Ass. Prof. Habeeb Shaker Ass. Prof. Auras Nehma Khaled Odah, PhD

University of Al-Muthana – College of Physical Education and Sports Sciences

The importance of the research lies in the use of (S.S.G.) exercises to identify its effect on self-confidence and tactical knowledge of football players. The researchers used the experimental approach (equal groups) for its suitability in applying its procedures. As for the sample of the research, it was the (24) players of Al- Samawah Sports Club. They were divided randomly into two groups (control and experimental) (12) players for each group, and the necessary tools and devices were used in the research and its implementation steps, which

included preparing exercises (S.S.G.), the exploratory experiment, and the main field experiment included in the pre-tests and the application of exercises and then the post-tests. The researchers concluded that, the players' need for exercises (S.S.G.) to help them increase self-confidence as well as in tactical knowledge. Researchers recommend making use of and giving sufficient space from these exercises in the training units because of their great role in self-confidence and tactical knowledge.

1-1- التعريف بالبحث :-

1-1- المقدمة واهمية البحث :-

كره القدم من الأنشطة الرياضيه التي تعتمد المهارات الأساسية كقاعده هامه للتقدم وتكامل مستوى اللاعب ، إذ أن جميع النواحي الخططيه لا يمكن تطبيقها دون الاعتماد على إتقان الأداء للمهارات أن تأثير التدريب الذهني في تحقيق نتائج متقدمه في جميع الألعاب الرياضيه ومنها لعبه كره القدم اصبح مصدر اهتمام الباحثين والقائمين على تطور هذه اللعبه. ويتوقف الارتقاء بالمستوى الرياضي في كافه الأنشطة الرياضيه على اكتمال الحاله التدريبيه للاعب ، والتي تعتمد بدورها على مستوى اللاعب في النواحي البدنيه والمهاريه والخططيه والعقليه والنفسيه والاجتماعيه، ومن ثم الوصول إلى مرحله تكامل الأداء أثناء المنافسه من خلال قيام اللاعب بواجباته الخططيه الفرديه والجماعيه .

وتهدف هذه المرحله إلى تعليم واكتساب اللاعب القدرات الخططيه الفرديه والجماعيه الضروريه للمنافسه ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعليه تحت نطاق مختلف في المنافسات والبطولات. ان عمليه التعليم والتدريب والتطوير في الجانب الخططي هي عمليه متزامنه على طول فتره التدريب. فالإعداد النفسي يجب أن يتم جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني كونه أحد الأعمده الرئيسيه في رفع مستوى الإنجاز للاعبين، وذلك يتم بطرائق ووسائل عديده منها تنميه المهارات النفسيه وتطويرها بكونها إحدى الركائز المهمه في الإعداد النفسي. مثل: (التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وبناء الأهداف).
فالثقه بالنفس واحده من هذه المهارات التي تؤثر تأثيراً مباشراً في مستوى الإنجاز للاعبين، وهي سمه من عده سمات تكوّن في مجموعها شخصيه اللاعب الرياضي، وهي قيمه من مجموعه قيم تكامل الشخصيه.

وبما إن تدريبات S.S.G تعد وسيله ناجحه لتنميه القدرات العقليه والمهاريه لما تتطلبه في اكتساب المعلومات الخاصه بفنون اللعبه وقانونها ، وطرائقها وتصميمها التي تساعد على تنميه الانتباه والتركيز والإدراك والاستدلال والفهم فضلاً عن قدره على المعرفه الخططيه وعلى قابليه الابتكار التي تظهر بصوره واضحه في الحل للواجب الخططي ، وتشمل عمليه المعرفه الخططيه على تطوير قدره اللاعب على استخدام قدراتهم البدنيه ومهاراتهم الحركيه والخططيه واستعداداتهم النفسيه ، بما يتلائم ومتطلبات المنافسه للحل الفردي أو الجماعي للواجبات الخططيه .

1-2- مشكله البحث :-

ومن خلال المتابعه لعمل الكثير من المدربين بكره القدم لوحض قلّه الاهتمام بتدريبات S.S.G من قبل المدربين ومحاولة التعرف على تأثير هذه التدريبات ومدى فائدتها . . . لذا جاءت هذه الدراسه كمحاولة للإجابيه على التساؤل التالي ؟
هل لتدريبات الـ (S.S.G) تأثير ايجابي على الثقة بالنفس والمعرفه الخططيه لدى لاعبي شباب نادي السماوه الرياضي بكره القدم .

1-3- أهداف البحث :-

1-1- اعداد تمرينات (S.S.G) للاعبي شباب نادي السماوه الرياضي بكره القدم .

2- التعرف على تأثير تمرينات (S.S.G) في الثقة بالنفس والمعرفه الخططيه للاعبي شباب نادي السماوه الرياضي بكره القدم .

1-4- فروض البحث :-

1-1- للتمرينات (S.S.G) أثر ايجابي في الثقة بالنفس والمعرفه الخططيه للاعبي شباب نادي السماوه الرياضي بكره القدم .

1-5- مجالات البحث :-

- 1-5-1- المجال البشري : لاعبو شباب نادي السماوه الرياضي بكره القدم
 2-5-1- المجال الزمني :-للفترة من 12 / 2 / 2017 ولغايه 16 / 4 / 2017 .
 3-5-1- المجال المكاني : ملعب نادي السماوه الرياضي بكره القدم .
 6-1- تمرينات S.S.G : وتعني مختصر الى smale side game اي اللعب في مساحات صغيره من الملعب .

2-منهج البحث واجراءاته الميدانيه :-

1-2-1-منهج البحث :-

أستعمل الباحثون المنهج التجريبي - ذات المجموعتين المتكافئتين - لملائمته طبيعه الدراسه وأهدافها

2-2 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعمله في البحث :

1-2-2 أدوات البحث :

استعان الباحثون بالأدوات البحثيه الآتية ، للوصول إلى النتائج وتحقيق الأهداف :

1-1-2-2 مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث بلاعبى كره القدم الشباب ، المنتمين إلى نادي السماوه - العراق ، والبالغ عددهم (24) لاعباً . تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعته تجريبية ومجموعه ضابطه بواقع (12) لاعبا لكل مجموعه .

1-1-1-2-2-تجانس وتكافؤ افراد مجتمع البحث

اجرى الباحثون تجانس وتكافؤ افراد مجتمع البحث وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطه والتجريبية

الداله	قيمه ت	المجموعه التجريبية			المجموعه الضابطه			وحده القياس	المتغيرات	ت
		الاختلاف	الانحراف	الوسط	الاختلاف	الانحراف	الوسط			
عشوائي	0.077	26.316	13.049	49.583	27.368	13.456	49.167	درجه	الثقه بالنفس	1
عشوائي	0.088	21.459	10.104	47.083	27.538	12.851	46.667	درجه	المعرفه الخطيه	2

2-1-2-2 وسائل جمع البيانات :

استلزم هذا البحث العديد من الوسائل اللازمه لجمع البيانات ، وهي :

1-الاستبيان (مقياس الثقه بالنفس) ، (مقياس المعرفه الخطيه):

2- الملاحظه :

2- الاختبار والقياس :

2-2-2 الأجهزة والأدوات (العدد) ، المساعده :

أستعمل الباحثون العديد من الأجهزة والأدوات المساعده في عمليه الحصول على البيانات المطلوبه منها :

1. شريط قياس

2. كرات قدم
3. جيس
4. ساحه كره قدم
5. حاسبه يدويه
6. حاسوب شخصي (Lab Tub)
7. أدوات مكتبيه (أوراق وأقلام)
8. استماره تسجيل نتائج الاختبارات

2-3-الاختبارات المستخدمه بالبحث :-

2-3-1-مقياس الثقه بالنفس :-

تكون هذا المقياس من (13) فقره وتدرج الاجابه من الواحد الى تسعه يقوم المختبر يرسم دائره حول الرقم الذي يعتقد انه يستحقه فعلا في ثقته بنفسه في المواقف التنافسيه التاليه بالمقارنه باللاعب المثالي الذي يستحق الدرجه القصوى في الثقه بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ 9 درجات

2-3-2-مقياس المعرفه الخططيه

- الهدف من الاختبار : التعرف على مستوى معرفه اللاعبين للمهارات الحركيه التي تسهم بانجاح التحركات الخططيه

- الادوات اللازمه : استمارات اختبار على عدد المختبرين - اقلام رصاص - ساعه توقيت - قاعه جلوس للاعبين لأداء الاختبار.

- وصف كيفيه أداء الاختبار: تحتوي الاستماره الخاصه بالاختبار على 20 حالات خططيه هجوميه، تهتم بالمهارات الحركيه الخططيه بكره القدم الاكثر استخداماً، ولكل حاله من الحالات توجد ثلاثه أشكال، لكل شكل من الاشكال ثلاثه اسئله ، يتطلب من اللاعب ان يقرأ الاشكال ويشاهدها بشكل مركز وينضر إلى الاشكال التي تهتم بالمهاره المطلوب تنفيذها، ومن ثم يختار اللاعب المهاره الصحيحه وذلك بوضع علامه (√) امام رقم المهاره المطلوب تنفيذها في الموقف الخططي المطلوب، ويتطلب من اللاعب ادراكاً لواجباته تجاه المهاجمين والمدافعين في الملعب.

- وقت الاجابه عن الاسئله والأشكال المحدده في الاستماره هو 15 دقيقه.

- التسجيل : يتم إعطاء (5 درجات) لكل جواب صحيح على الاشكال الـ20 وبهذا يصبح مجموع الدرجات 100 درجه للأسئله جميعها فإذا كانت الاجوبه جميعها صحيحه فإن الدرجه النهائيه تكون 100 درجه وهي تمثل الدرجه الكليه للاختبار

2-3-3-الاسس العلميه للاختبارات :-

أولاً- الصدق :

لقد أستخلص الباحثان صدق المحتوى (المضمون) ، الذي يقوم على أساس مدى تمثيل الاختبار للظواهره التي يقيسانها (الثقه بالنفس ، المعرفه الخططيه) ، من خلال الاستبيان الذي وزع على (8) ، من المختصين، والذين أشروا صلاحيه الاختبار من خلال الآتي : (يعد الاختبار صالحاً إذا حقق نسبه (100 %)) ، من مجموع آراء الخبراء للموافقه على تمثيل الاختبار للظواهره التي يقيسها) .

ويعد جمع البيانات وتفرغها أستعمل الباحث اختبار (كا2) ، فأظهرت النتائج قبول ترشيح الاختبارين لتحقيقهما قيماً أكبر من قيمه (كا2) الجدوليه البالغه (3.84) ، عند درجه حريه (1) ، ومستوى دلاله (0.05) . والجدول (2) يبين صلاحيه الاختبارين

الجدول (2)

يبين صلاحيه الاختبارين المرشحين

الاختبار	عدد الإجابات		قيمه (كا2)		دلاله الفرق
	تصلح	لا تصلح	المحسوبه	الجدوليه	
الثقه بالنفس	8	-	8	3.84	معنوي
المعرفه الخططيه	8	-	8	3.84	معنوي

ثانياً :- صلاحيه مقياس الثقه بالنفس ، المعرفه الخططيه :

لكشف عن القدره التمييزيه لمقياسي الثقه بالنفس ، المعرفه الخططيه قيد البحث ، أجرى الباحثان مقارنة لنتائج الاختبار لعينه التجريه الاستطلاعيه . لكل فقره من فقرات المقياس وأستعمل اختبار (ت) ، لعينتين مستقلتين بعد تقسيمهم الى مجموعتين عليا ومجموعه دنيا (27 %) ، وعند مقارنة قيمه (ت) المحسوبه والتي انحصرت بين (4.23 - 7.439) بالقيمه الجدوليه البالغه (1.860) ، عند درجه حريه (30) ، ومستوى دلاله (0.05) ، عدت القيمه الثانيه الداله إحصائيا مؤشراً لتمييز مقياسي الثقه بالنفس والمعرفه الخططيه .

ثالثاً - الثبات :

حاول الباحثان إيجاد معامل الثبات للاختبارين قيد البحث (الثقه بالنفس ، والمعرفه الخططيه) ، من خلال إيجاد علاقته الارتباط بين نتائجه ، بنتائج اعاده الاختبار بعد مده زمنيّه 12 يوم .

ويعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) ، بين درجات الاختبارين ، ظهر أن الارتباط معنوي ، نظراً لأن قيمه الاختبار الثاني المحسوبه لدلاله معنويه الارتباط جاءت أكبر من القيمه الجدوليه البالغه (2.228) ، عند درجه حريه (10) ، ومستوى دلاله (0.05) ، مما يدل على تمتع الاختبار قيد البحث بدرجه عاليه من الثبات ، ينضّر جدول (3) .

الجدول (3)

يبين معامل الثبات الاختبارات المطبقه على عينه التجريه الاستطلاعيه

الاختبارات	معامل الثبات	قيمه (ت)		الدلاله الإحصائيه
		المحسوبه	الجدوليه	
الثقه بالنفس	0.852	6.616	2.228	معنوي
المعرفه الخططيه	0.881	7.321	2.228	معنوي

4-2- إجراءات البحث الميدانيه

2-4-1-الاختبار القبلي :-

تم إجراء القياس القبلي لعينه البحث (الضابطه والتجريبية) في الساعه الثالثه عصرأ من يوم الاربعاء المصادف 12 / 2 / 2017 في ملعب نادي السماوه الرياضي .

وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمه وطريقه التنفيذ وفريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبه قدر الامكان من ظروف القياس البعدي

2-4-2- تمرينات (S.S.G) :-

قام الباحثان بأعداد التدرينات المستخدمه في S.S.G معتمدا المصادر العلميه الأجنبيه والعربيه على فئه الشباب ، والتعرف على مدى انعكاسها على افراد المجموعه التجريبية وهذا سيكون عن طريق ما يلي :

◀ حددت التدرينات المشابهه للأداء المستخدم لمدته (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبيه أسبوعيا لتبلغ مجموعه الوحدات التدريبيه المشابهه للأداء (36) وحده تدريبيه .

◀ احتساب الوقت الذي يستغرقه التمرين من خلال التجريه الاستطلاعيه في الوحدات التدريبيه.

◀ تعطى التدرينات المشابهه للأداء بعد الاحماء مباشره .

◀ تم احتساب الزمن بواقع (5-7 دقيقه) لكل تكرار والراحه بين التكرارات 4 دقائق او عوده النبض الى 120-130 ض/د .

◀ فيما يخص المجموعه الضابطه فان الوحدات التدريبيه ستكون تحت اشراف المدرب والتي ستضمن تمرينات حسب هدف التدريب .

◀ يتراوح زمن تنفيذ التمرينات في القسم الرئيس من (26-40) دقيقه

2-4-3- الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي لعينه البحث في يوم الأحد المصادف 16 / 4 / 2017 بعد الانتهاء من مده تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي والذي استغرقت (8) أسابيع ، وقد حرص الباحثان على توفير ظروف الاختبار القبلي وإجراءاته المتبعه للأختبار

2-5- الوسائل الاحصائيه :-

تم معالجه البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام الوسيله الاحصائيه التي تتلاءم مع اهداف الدراسه للتوصل الى معرفه النتائج من خلال استخدام الحقيبه الإحصائيه (SPSS) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشته

3-1 - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسه للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه وتحليلها ومناقشتها

جدول (5)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه في المتغيرات قيد الدراسه

الدلالة	قيمه t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحده القياس	المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س			
غير معنوي	1.73 2	12.67 3	51.667	13.45 6	49.16 7	درجة	الثقة بالنفس	1
معنوي	2.32 7	6.077	53.750	12.85 1	46.66 7	درجة	المعرفة الخططيه	2

قيمه (t) الجدوليه عند درجه حريه (11) ومستوى دلالة $0.05 = 2.201$

في ضوء البيانات المستخرجه لأفراد عينه البحث بين الجدول (5) الفروق في قيم متغيرات الثقة بالنفس والمعرفه الخططيه في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه ففي متغير الثقة بالنفس وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطه لاستخراج الفروق ظهرت القيمه المحسوبه (1.732) وهي اصغر من القيمه الجدوليه البالغه (2.201) عند درجه حريه (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عشوائيه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه للثقه بالنفس وهذا يشير الى ان مستوى الثقة بالنفس للمجموعه الضابطه لم يحدث تغير بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ويفسر الباحثان الى ان المناهج التدريبيه لبعض المدربين لم تولي الاهتمام بالتمرنات التي من شأنها زياده الثقة بالنفس من خلال اعطاء اللاعب المساحه الكافيه للتصرف والاعتماد على النفس وبالتالي مما يزيد من ثقته بنفسه .

أما في متغير المعرفة الخططيه فان قيمه (t) المحسوبه كانت (2.327) وهي اكبر من القيمه الجدوليه البالغه (2.201) عند درجه حريه (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنويه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه وهذا يشير الى ان مستوى المعرفة الخططيه كان افضل في الاختبار البعدي منه في الاختبار القبلي ويفسر الباحثان بان هذه الفروق الحاصله كانت نتيجة المنهج التقليدي المعد من قبل المدرب وذلك من خلال الاعاده والتكرار للمواقف الخططيه وأن التدريب الرياضي المحور الرئيس الذي عن طريقه يمكن تحقيق الأهداف المنشوده بالوصول بالفرد الرياضي إلى أفضل المستويات . ولأن أي تمرين يكون ذا مردود ايجابي في مستوى الاداء الخططي إذا كانت طبيعه التمرين تميل الى تطوير الاداء .

2-3 - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراره للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه وتحليلها ومناقشتها

جدول (6)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في المتغيرات قيد الدراره

الدلالة	قيمه t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحده القياس	المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س			
معنوي	5.738	7.017	74.167	13.049	49.583	درجة	الثقة بالنفس	1
معنوي	4.615	5.000	62.500	10.104	47.083	درجة	المعرفة الخططيه	2

قيمه (t) الجدوليه عند درجه حريه (11) ومستوى دلالة $0.05 = 2.20$

في ضوء البيانات المستخرجه لأفراد عينه البحث يبين الجدول (6) الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه لمتغيري الثقة بالنفس والمعرفه الخططيه وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطه لاستخراج الفروق ظهرت القيمه المحسويه (5.738) (4.615) على التوالي وهي اكبر من القيمه الجدوليه البالغه (2.201) عند درجه حريه (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنويه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه للثقه بالنفس والمعرفه الخططيه وهذا يشير الى زياده الثقة بالنفس والمعرفه الخططيه .

أن الثقة بالنفس هي إمكانيه وقدره الفرد على تحقيق النجاح في الرياضه ولا شك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يُعد عاملاً هاماً من حيث التأثير في نتائج الإنجاز. وكذلك يمكن عد الثقة بمثابه الزيادة في درجه التوقع لنتائج الإنجاز أو بمعنى آخر أن الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق إنجاز معين، وهذا ما جاء به أسامه كامل راتب "إن الأشخاص الذين يتميزون بالثقه بالنفس يقترحون أهدافاً واقعيه تستثير التحدي و يبذلون كل ما في وسعهم بنشاط من اجل تحقيق تلك الأهداف، أما الأشخاص الذي يتميزون بضعف الثقة في النفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهله أقل من قدراتهم.

اما نتائج اختبار المعرفه الخططيه للمجموعه التجريبيه فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنويه بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي في المجموعه التجريبيه، ويعزوها الباحثان إلى فاعليه المفردات النظرية والعملية التي احتوتها تدريبات S.S.G وكذلك تأثير الجانب النظري خلال الوحدات التدريبيه التي تعطى للاعبين بين فترات التدريب بالوحدات التدريبيه والمحاضرات في شرح اهميه التمارين من الجانب النظري لزياده قدره اللاعبيين على حل بعض المشاكل المتعلقة بالجانب الخططي والتي تخص المعرفه الخططيه العامه وارتباطها بالمفردات الاخرى من اللعب وكذلك ارتباطها بالمهاره ومواقف اللعب الهجوميه لان تأثير المعرفه الخططيه للاعب يؤثر بشكل كبير عن فهم المفردات الاخرى للعب اي يمثل القاعده المعرفيه للاعبين.

3-3 - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسه للقياس البعدي للمجموعتين الضابطه والتجريبيه وتحليلها ومناقشتها

جدول (7)

يبين الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطه والتجريبيه في المتغيرات قيد الدراسه

ت	المتغيرات	وحده القياس	المجموعه الضابطه		المجموعه التجريبيه		قيمه t	الداله
			ع	س	ع	س		
1	الثقه بالنفس	درجه	12.67	51.66	7.017	74.167	5.380	معنوي
2	المعرفه الخططيه	درجه	6.077	53.75	5.000	62.500	3.852	معنوي

قيمه (t) الجدوليه عند درجه حريه (22) ومستوى دلالة $0.05 = 2.07$

في ضوء البيانات المستخرجه لأفراد عينه البحث يبين الجدول (7) الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطه والتجريبيه للثقه بالنفس والمعرفه الخططيه وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقله لاستخراج الفروق ظهرت القيمه المحسويه (5.380) (3.852) على التوالي وهي اكبر من القيمه الجدوليه البالغه (2.07) عند درجه حريه (22) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنويه الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطه والتجريبيه وصالح المجموعه التجريبيه للثقه بالنفس والمعرفه الخططيه.

إذ تعد الثقه بالنفس إحدى العوامل المهمه في نمو بعض سمات الشخصيه للاعبين، إذ أن اللاعب الواثق بنفسه يستطيع تحقيق أهدافه بسهولة، وينضج إلى نفسه نضره إيجابيه ويكون مستوى طموحه مرتفعاً في إنجاز أي هدف يريد تحقيقه، أما بالنسبه إلى اتخاذ القرار، فإن اللاعب الواثق بنفسه يكون مؤمناً بقدراته ويكون قد اتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب والمرحله المناسبه، لقدراته الفعلية والنفسية والجسميه، وببذل المزيد من الجهد والمثابره من أجل تنفيذها وإنجاحها، مما ينعكس عليه بشكل إيجابي وعلى تعزيز ثقته بنفسه، بينما اللاعب غير الواثق من نفسه لا يستطيع اتخاذ القرار بالاعتماد على نفسه إنما يكون متردداً خائفاً مما ينعكس سلباً على أدائه.

اما من ناحيه المعرفه الخططيه هناك دور اساسي للمدرب في اختيار تمارين اللعب المناسبه لتطوير الجانب المعرفي للاعبين من خلال اختيار التمارين الفعاله والمشابهه لطبيعته المباره والمتمثله بتدريبات S.S.G وهذا ما ظهر في نتائج المجموعه التجريبيه ان المواقف المتغيره في اثناء المباره تتطلب سرعه التفكير لاتخاذ انسب القرارات، ويتوقف صحه هذه القرارات على معلومات اللاعب ومعارفه السابقه فكلما كانت معارف اللاعب معده اعدادا جيدا كان من السهوله ايجاد الحلول الفكرية للواجب الخططي بأسرع وقت، من هنا نجد الترابط الوثيق بين التفكير والحل الحركي .

4-1- الاستنتاجات

- 1- ان تدريبات (S.S.G) كانت لها الاثر الإيجابي في تحسين مستوى اللاعبين في الثقه بالنفس .
- 2- ان تدريبات (S.S.G) كانت لها الاثر الإيجابي في تحسين مستوى اللاعبين في المعرفه الخططيه .
- 3- ان تدريبات (S.S.G) يضمن مشاركته أكبر عدد من اللاعبين بالتدريب مع الكره لفترات طويله وهذا ساعد في تطوير العديد الجوانب البدنيه المهاريه والوضيفيه والخططيه.
- 4- هذا النوع من التدريب يساعد المدرب في السيطرة على التدريب وبالتالي اكتشاف الاخطاء وتصحيحها

4-2- التوصيات

- 1- استخدام تدريبات (S.S.G) لتطوير بعض المتغيرات الوضيفيه وبعض المهارات الاساسيه والنواحي البدنيه لدى لاعبي كره القدم
- 2- ضروره إتباع مدربي كره القدم لكافه المراحل السنيه الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب .

تحليل العلاقة بين بعض المتغيرات البيوكيميائية لمهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة

م . د وائل قاسم جواد

ملخص البحث باللغة العربية

لعبة كرة السلة أصبحت من الألعاب التي أحتلت مكانه مرموقة بين بقية الألعاب الأخرى، لما تتميز به من سرعة في حالات اللعب الهجومي والدفاعي ولصغر مساحه الملعب فضلاً عن الإثارة والحماس التي تبثها في نفس المشاهد. مهارة التصويب الناجح وبضمنها مهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط ، تعد الحد الفاصل لكل المهارات والخطط الدفاعية والهجومية. من هنا هدف البحث الى التعرف على قيم بعض المتغيرات البيوكيميائية في أداء مهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة واستخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات العلية المقارنة لملائمته طبيعة المشكلة وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم (12) لاعبا من فريق جامعة البصرة بكرة السلة للعام الدراسي 2013- 2014 وقد شكلت نسبة (80%) من مجتمع الأصل والبالغ (15) لاعبا. وقد استنتج البحث مايلي: اذ حقق متغير زاوية انطلاق الكرة علاقات ارتباط دالة احصائياً مع متغير سرعة انطلاق الكرة وزاوية دخول الكرة ، حيث تبين أنه كلما ازدادت قيم زاوية انطلاق الكرة ازدادت قيم كل من سرعة انطلاق الكرة وزاوية دخول الكرة . وقد اوصى البحث بضرورة اعتماد الأسس والعوامل الميكانيكية المهمة للأجسام المقذوفة والتي تمثلت في متغيرات زاوية انطلاق الكرة وسرعة انطلاق الكرة لتحقيق مسار طيران مثالي يتناسب مع متطلبات الأداء الفني لتحقيق دقة التصويب بما ينسجم والواجب الحركي المطلوب .

Analysis of the relationship between some biochemical variables of basketball three point jump shoot skill

By

Dr. Wael Qassem Jawad

Al-Basrah University

Basketball has become one of the games that has occupied its place among the rest of the other games, because of its speed in cases of offensive and defensive play and the small area of the field as well as excitement and enthusiasm that it broadcasts in the same scenes. The skill of successful correction, including the skill of three point jump shoot, is the threshold for

all defensive and offensive skills and plans. Hence, the aim of the research is to identify the values of some biochemical variables in the performance of the skill of three point jump shoot. The researcher used the descriptive approach (comparative studies) for its suitability to the nature of the problem. Al-Basrah University basketball team for the 2013-2014 academic year has been selected as the research sample. Twelve players of the original adult population (15) players. The research concluded the following: As the ball's launch angle variable achieved statistically significant correlation relationships with the ball's launch velocity variable and the ball's entry angle, as it was found that the greater the values of the ball's launch angle, the greater the values of the ball's launch velocity and the ball's entry angle. The research recommended the necessity of adopting the important mechanical foundations and factors for the projected objects, which were represented in the variables of the angle of the ball launch and the launch velocity of the ball to achieve an ideal flight path commensurate with the requirements of technical performance to achieve accuracy of correction in line with the required motor duty.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التقدم الملموس الذي شهده الميدان الرياضي يتضح من خلال حصيلة الإنجازات في البطولات الرياضية الإقليمية والدولية ، ولمختلف أصعدة الفعاليات الفردية والفرقية وقد انبثق هذا التقدم من خلال الاهتمام المتزايد من قبل الباحثين وذوي الاختصاص في ميدان التربية الرياضية بالبحوث العلمية ، فضلاً عن ذلك التطور الذي طرأ باستحداث أجهزة وأدوات تقنية علمية ووسائل دقيقة يمكن من خلالها تسجيل دقائق الحركة وتقييمها بالشكل العلمي الصحيح بدلاً من الحكم على صحة الحركة بالتقدير العام ، إذ يعد علم البيوميكانيك أحد العلوم التي تعني بتطوير الحركات الرياضية من خلال الدراسة والتحليل والتقييم البيوميكانيكي حيث أن الغرض الرئيسي لهذا العلم في ميدان التربية الرياضية هو دراسة أسباب حدوث الحركة ، أي الأخذ بنظر الاعتبار القوة الداخلية والخارجية المحيطة بالحركة (1) . ومن خلاله أصبح الأداء أكثر اقتصادية وفاعلية واستطاع عن طريق المختصين رفق الفعاليات الرياضية بالمعلومات اللازمة لتحسين جميع متطلبات المهارات لتحقيق إنجازات أفضل(2) . وهذا ما حصل ويحصل في لعبة كرة السلة التي

¹ - حاجم شاني عوده : تحليل العلاقة بين المنحني الخصائصي الكينماتيكي والديناميكي لمرحلة النهوض بالحجلة وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لمراحل أداء الوثبة الثلاثية ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1995 ، ص 21 .

² - يعرب عبد الباقي : دراسة تحليلية مقارنة في بعض المتغيرات البيوميكانيكية بين استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2002 ، ص 20 .

صارت من الألعاب التي أحتلت مكانه مرموقة بين بقية الألعاب الأخرى لما تتميز به من سرعة حالات اللعب الهجومي والدفاعي ولصغر مساحه الملعب فضلاً عن الإثارة والحماس التي تستحوذها في نفس المشاهد مما أرساها على إنها إحدى الألعاب الرياضية ذات الشعبية الواسعة ، ويعد الحد الفاصل لكل المهارات والخطط الدفاعية والهجومية مهارة التصويب الناجح وبضمنها مهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط ، وهي محور بحثنا في لعبة كرة السلة التي تعد من المهارات الهجومية والأساسية في التأثير على نتيجة المباراة . ومما تقدم تتجلى أهمية البحث التحليل البيوميكانيكي لدراسة مهارة من أهم المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة ألا وهي مهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط ، ولتسليط الضوء عليها من الناحية الميكانيكية والذي سنعمل على توضيح وتحديد قيم المتغيرات البيوميكانيكية المناسبة التي تسمح بأحراز تصويبه ناجحة وبصورة مباشرة في السلة وبدون أي تماس مع الحلقة أو اللوحة ، وكذلك للتعرف عليها والعمل على توفير وتزويد جميع اللاعبين والمدربين بالمعلومات الكافية والتي تجعل من عملية التصويب ومتغيراتها البيوكينماتيكية ضمن إدراكهم وجعل هذه المعلومات في متناول أيديهم للوصول الى الأداء الفني المثالي وبالتالي الوصول الى الانجاز الرياضي .

1 - 2 مشكلة البحث

في الوقت الذي أصبح فيه الإتقان العالي لمهارات لعبة كرة السلة قد وصل الى أعلى المراحل ألا إنه لم يعد المؤشر الوحيد لكفاءة اللاعب وفاعلية أداءه داخل الملعب ، لأن الإعداد المتكامل يعتمد على عوامل أخرى بدنية ووظيفية ونفسية الى جانب الإعداد المهاري ، إذ أن درجة إتقان المهارات الحركية تشكل أهمية كبيرة وتعد من النواحي الهامة التي تبني عليها اللعبة ، وإن امتلاك الفرد للمهارة بالدرجة التي تسمح بالأداء بصورة تقترب من الآلية يعني الى حد كبير الاقتصاد في تفكير وجهد اللاعب ، أي بمعنى أنها عمليه بيوكينماتيكية لحل واجب حركي على أساس الصفات والأسس البيوكينماتيكية التي يمتلكها كل رياضي ، وكذلك على أساس الشروط الميكانيكية المتوفرة فضلاً عن قانون اللعبة⁽¹⁾ . لذا فلتحقيق مستوى متقدم في مهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط يجب الاعتماد على تطبيق الأسس الميكانيكية الصحيحة لها والتي يمكن الكشف عنها من خلال التحليل باستخدام أجهزة متطورة للوقوف على أهم الخصائص الميكانيكية المؤثرة سلباً وإيجاباً لتحسين المستوى المهاري لهذا النوع من التصويب . ونتيجة لمتابعة الباحثون لمستجدات التطور في هذه اللعبة لاحظوا قلة الدراسات والبحوث التي تخوض في مهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط من الناحية الميكانيكية وان توفرت فأنها قد تغاضت جانب تحديد قيم المتغيرات البيوكينماتيكية للتصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط ، ومما تقدم تتجلى مشكلة البحث في أن هناك حاجة ماسة لدراسة العلاقة بين المتغيرات البيوكينماتيكية مع بعضها البعض لمهارة التصويب بالقفز بثلاث نقاط لدى عينة البحث .

1- 3 اهداف البحث

- 1- التعرف على قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية في أداء مهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة.
- 2- التعرف على العلاقة بين المتغيرات البيوكينماتيكية مع بعضها البعض لمهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة .

¹ - عبد علي نصيف وكيرهارد ميرز: البيوميكانيك ، بغداد ، مطبعة الميناء ، 1972 ، ص 107 .

1- 4 فروض البحث

- وجود علاقات ارتباط ذات دلالة معنوية بين المتغيرات البيوميكانيكية مع بعضها البعض لأداء مهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو فريق جامعة البصرة بكرة السلة للعام الدراسي 2013 - 2014 .

1-5-2 المجال المكاني : القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .

1-5-3 المجال الزمني : الفترة الواقعة من 12 / 1 / 2014 ولغاية 16 / 1 / 2014 م .

2- الدراسات النظرية

2-1 مفهوم التحليل البيوميكانيكي

تشكل الحركة الأساس الحيوي والمهم للمهارات الحركية في مجال التربية الرياضية لذلك فإن مسألة التعمق في فهمها يساعد على حل الكثير من المشاكل التي تواجه عمل المربي الرياضي ، ويتم هذا الفهم من خلال التحليل البيوميكانيكي الذي يعد احد طرق البحث في مجال علم البيوميكانيك او ما يدعى بالميكانيكا الحيوية ، حيث يعرف علم البيوميكانيك بأنه « العلم الذي يهتم بدراسة التحليل الميكانيكي لحركة الكائن الحي»⁽¹⁾ ، أما في المجال الرياضي فيعني « علم تطبيق القوانين والمبادئ الميكانيكية على سير الحركات الرياضية تحت شروط بيولوجية معينة»⁽²⁾ . ويعد التحليل البيوميكانيكي بأنه إمكانية تحديد الاسباب الميكانيكية والخصائص الديناميكية الحيوية التي تؤثر على المهارة الرياضية والتي تعتمد بطبيعة الحال على توفر الاجهزة والمعدات الحديثة⁽³⁾ . ويرى (محمود أحمد 1989) « أن التحليل البيوميكانيكي يعد في مقدمة العلوم التي تهتم بدراسة وتحليل الاداء في اطار العوامل المؤثرة

1- جيرد هوخموث : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية . (ترجمة) كمال عبد الحميد ، مصر ، دار المعارف ، 1999 ، ص12 .

2- عادل عبد البصير: الميكانيكا الحيوية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 1998 ، ص11 .

3- محمود أحمد : التحليل البيوميكانيكي لمهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد 1 ، يناير ، 1989 ، ص151 .

4- ريسان خريبط ونجاح مهدي : التحليل الحركي ، البصرة ، دار الحكمة ، 1992 ، ص28 .

5- طلحة حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص31 .

6- ريسان خريبط ونجاح مهدي : التحليل الحركي ، عمان ، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص12 .

على الأداء الحركي مستخدماً أساليب ووسائل متعددة (1). إن التحليل البيوميكانيكي للحركة المراد دراستها يقوم على تجزئة هذه الحركة الى أقسامها المتداخلة وتقدير طبيعة كل جزء من الحركة لغرض تطبيق الأسس والقوانين الميكانيكية والتشريحية الملائمة للتكنيك المثالي للحركة (2). ويعتمد التحليل البيوميكانيكي لأي أداء مهاري على تحديد البيئة الميكانيكية التي تحكم هذا الأداء من خلال تحديد المبادئ والأسس المفسرة لهذه البيئة وتحديد العوامل الميكانيكية المرتبطة بنجاح الأداء أو فشله ويساعد التحليل بهذا الأسلوب في اختيار أنسب الحركات والأوضاع التي يمكن أن يلجأ اليها اللاعب في الأداء المعين وفقاً لشروطه (3)، لهذا فإن الاتجاه بدأ بالاعتماد على طريقة التحليل البيوميكانيكي باستعمال أجهزة ووسائل تتميز بالدقة والموضوعية مثل التصوير السيمي والفديوي وكذلك منصة قياس القوة، ويقسم التحليل البيوميكانيكي الى (4).

1- التحليل الكينماتيكي : إنها مادة علمية تهتم بدراسة العلاقات بين حركة جسم ما وزمنها ومكانها دون البحث بالقوى التي تسبب هذه الحركة فهي تعني بوصف أنواع الحركات المختلفة بمساعدة اصطلاحات السرعة والتعجيل والتغيرات الخاصة بها .

2- التحليل الكينتيكي : يهتم هذا النوع من التحليل بدراسة مسببات حدوث الحركة أي الأخذ بنظر الاعتبار القوى الداخلية والخارجية المحيطة بالحركة ويمكننا بهذا التحليل من التوصل الى العلاقة الجدلية بين التحليل الكينماتيكي والتحليل الكينتيكي وربط كل منهما بالأخر .

2-2 المهارات الأساسية بكره السلة

تعد المهارات الأساسية بكره السلة واحدة من أهم متطلبات أدائها وبدون إجادتها يتعذر على اللاعبين تطبيق الخطط الفردية والجماعية ، وبالتالي الفشل في تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة ، لذا فمن الضروري ان يمتلك اللاعب مجموعة من المهارات الخاصة باللعبة المتميزة بالدقة والإجادة الكبيرة بالأداء ، وإن من أهم الحقائق العلمية التي تميز الألعاب المنظمة ومنها لعبة كرة السلة هو أن التطور فيها يعتمد على مدى إتقان وإجادة المهارات الأساسية في اللعبة والتمكن من أدائها تحت جميع ظروف المنافسة الحقيقية ويعد هذا الإتقان أساساً للارتقاء والتفوق (5) . ويذكر (فانز بشير، 1985) « بأن المهارات الأساسية في كرة السلة هي مجموعة أنظمة وأساليب الانتقال والحركة بالكرة وبدون الكرة ، وكذلك تعني تأدية التكنيك والتكتيك لها ، وأن المهارات الأساسية هي أصل أو روح اللعبة حيث تتفرع منها أساليب لتأدية متطلبات اللعبة (6) ، كما يشير (Hankinson، 1988) بقوله « إلى أن التحكم الجيد بالمهارات الأساسية هو من أهم العوامل الرئيسية التي يتوقف عليها

1- مؤيد عبدالله وفانز بشير : كرة السلة ، الموصل ، ط2 ، دار الفكر العربي ، ب ت ، ص 13 .

2- فانز بشير (وآخرون) : أسس ومبادئ كرة السلة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985 ، ص 39 .

3- نيل هنكسن : التقدم في مراحل تدريس السلة . (ترجمة) مهدي نجم (وآخرون) ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988 ، ص 357 .

4- مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرس ، الكويت ، دار الكتاب الحديث ، 1999 ، ص 71 .

النجاح في المباراة ، إذ تتحدد نتيجة المباراة طبقاً الى الفرق في النقاط المسجلة بين الفريقين ، والذي يعتمد بدوره على استراتيجية التحرك والأداء السريع للمهارات الأساسية المكتسبة والتي يجب القيام بها بطريقة متطورة وعلى نحو من السرعة والدقة (1) .

* التصويب من القفز : يعد هذا النوع من التصويب من أهم التصويبات الفعالة عند هجوم الفريق إذ يصعب السيطرة على هذه المناورة الهجومية لأن اللعب يكون في الهواء ويكون التصويب هنا صعب المنع لأن أي عرقلة للاعب المصوب تعد أعاقه ويحصل اللاعب من ورائها على خطأ ، حيث أنه أحب أنواع التصويب للاعبين وأكثرها نسبة للاستخدام في لعبة كرة السلة ، ولقد تطورت لعبة كرة السلة وتقدم مستواها واستخدم هذا النوع من التصويب من مسافات مختلفة تبلغ أحياناً (8 م) فما دون ونادراً ما يستخدم من مسافات أبعد من تلك ، وهناك عدة حالات لتنفيذ التصويب بالقفز وأهم هذه الحالات هي (2) :

1- التصويب بالقفز من الثبات (المكان) .

2- التصويب بالقفز من الطبقة .

3- التصويب بالقفز من الحركة واستلام الكرة .

حيث يعتبر هذا النوع من التصويب بمثابة قوة فعالة ناجحة ضد الدفاع حيث إنه يؤدي بعد استلام اللاعب المهاجم الكرة واتخاذ الظرف المناسب حيث يكون الجسم مواجه للهدف سواء كان اللاعب قريب من السلة (السلة) ويصوب بنقطتين أو بعيد عنه فيصوب بثلاث نقاط، هذا ما شاع استخدامه نظراً لإمكانية الحصول على عدد أكبر من النقاط (3) .

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات العليا المقارنة لملائته طبيعة المشكلة (4).

3- 2 عينة البحث : قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم (12) لاعبين من فريق جامعة البصرة بكرة السلة للعام الدراسي 2013- 2014 وقد شكلت نسبة (80%) من مجتمع الأصل والبالغ (15) لاعباً ، وقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة ، والتي لا بد من ضبطها ولهذا تم إجراء المعالجة الإحصائية باستخدام معامل الاختلاف وظهر أن جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من 30% (5) ، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات أدناه ، وكما موضح بالجدول (1) .

جدول (1)

5-Hartley , joew and Fulton, cliff , Mechanical analysis of the jump shoot . Athletic journal , 1995 , p .

62 .

6- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص459 .

1- وديع ياسين محمد وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999 ، ص161 .

يبين بعض القياسات الجسمية وقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول (سم)	181.36	5.98	3.29 %
2	الكتلة (كغم)	75.23	5.45	5.91 %
3	طول الرجل (سم)	94.6	3.92	4.14 %
4	طول الذراع (سم)	74.19	3.92	5.36 %

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة

- 1 - المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- 2 - البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب .
- 3 - آلة تصوير فيديو عدد (2) نوع (Sony HDR-XR520) ذات سرعة تردد (134 صورة ا ثانية) .
- 4 - جهاز حاسبة (Pentium 4) .
- 5 - شريط قياس .
- 6 - ميزان طبي .
- 7 - حامل ثلاثي Tripod Stand عدد (2) .

3-4 الاختبار المستخدم في البحث : التصوير البعيد من القفز وذلك باعتماد التصوير بأسلوب انطلاق مسار الكرة بعد هبوط الجسم من التصوير خلال الهبوط بعد الوصول إلى أعلى نقطة أو منطقة الصفر ويؤدي كل لاعب (5) محاولات أيضاً وبهذا الاختبار يكون عدد المحاولات الكلية (60) محاولة .

3-5 التجربة الاستطلاعية : أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 2014/1/12 على (3) لاعبين من فريق كلية التربية الرياضية جامعة البصرة بكرة السلة وعلى قاعة الكلية بأداء عدد من المحاولات وكان الغرض منها هو ما يلي :

- أ- التأكد من كفاءة آلات التصوير وزوايا التصوير ومجال حركة اللاعب والكرة .
- ب- تثبيت مواقع آلات التصوير وارتفاعها عن مستوى سطح الأرض .
- ج- تحديد موقع أداء اللاعبين لمهارة التصوير البعيد من القفز من الأمام وعلى مسافة (6.75 م) .
- د- التأكد من كفاءة الكادر المساعد ودقة عمله ومدى فهمه للعمل .

3 - 6 التصوير الفيديوي : تم التصوير باستخدام آلي تصوير نوع (Sony HDR-XR520) ذات سرعة تردد (134 صورة ا ثانية) وضعت آلة التصوير الأولى على بعد (6.80 م) عن مجال حركة اللاعب وعلى ارتفاع (1.46م) مقاسه من الأرض وحتى بؤرة عدسة آلة التصوير على الجانب الأيمن للاعب حيث يضمن التعرف على متغيرات اللاعب بصورة كاملة ووضعت آلة التصوير الثانية على بعد (7.95 م) عن مجال حركة الكرة وعلى ارتفاع (1.70 م) مقاسه من سطح الأرض حتى بؤرة عدسة آلة التصوير حيث يضمن تتبع متغيرات الكرة حتى دخولها السلة .

3 - 7 التجربة الرئيسية : تم إجراء التجربة الرئيسية في يوم الأحد الموافق 2014/1/18 وعلى قاعة كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة ، حيث تم تصوير التجربة الرئيسية وذلك في تحديد مسافة اختبار التصويب البعيد من القفز أمام السلة وفق التعديل الجديد للقانون والذي حدد مسافة قوس التصويب بثلاث نقاط ب(6.75 م)⁽¹⁾ ، وعليه كانت تحديد هذه المسافة من الخط الوهمي النازل من مركز حلقة السلة باتجاه الأرض إلى نقطة بدأ الاختبار للاعب من الأمام .

3-8 التحليل بالحاسوب لبعض المتغيرات البيوكينماتيكية قيد الدراسة : تم اختيار أفضل المحاولات للتصويب من القفز أمام السلة وكان اختيار الباحث لأفضل محاولة من المحاولات الناجحة بعد أن تم تحليل متغير زاوية دخول الكرة كمؤشر لاختيار المحاولة الناجحة لكل لاعب .

وأجرى التحليل بواسطة الحاسوب على وفق الخطوات الآتية :

- 1- تحويل المادة المصورة والمخزونة في ذاكرة آلة التصوير إلى أقراص ليزيرية (CD) وذلك لتسهيل عملية التحليل الحركي .
- 2- تم تحديد المقاطع المراد تحليلها لكل أسلوب من أساليب التصويب البعيد من القفز وفق الأجراء والموضح أعلاه .
- 3- نقل المقاطع المحددة إلى برنامج التحليل الحركي (Dart Fish) والمنصب على حاسبة (Pentium III) .
- 3- 9 المتغيرات البيوكينماتيكية المقاسة : لقد قام الباحث باختيار مجموعة من المتغيرات البيوكينماتيكية التي تعد مؤشراً مهماً للأداء الحركي لمهارة التصويب من القفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة وكانت المتغيرات كالاتي :
- 1- زاوية مفصل الركبة لحظة التصويب : هي الزاوية المحصورة بين خط الساق مع خط الفخذ من نقطة مفصل الكاحل مروراً بنقطة مفصل الركبة إلى نقطة مفصل الورك .
- 2- زاوية مفصل الورك لحظة التصويب : هي الزاوية المحصورة بين خط الجذع وخط الفخذ من نقطة مفصل الركبة مروراً بنقطة مفصل الورك إلى نقطة مفصل الكتف .
- 3- زاوية مفصل المرفق لحظة التصويب : هي الزاوية المحصورة بين خط العضد وخط الساعد من نقطة مفصل الكتف مروراً بنقطة مفصل المرفق إلى نقطة مفصل الرسغ .
- 4- زاوية انطلاق الكرة : هي الزاوية المحصورة بين الخط الأفقي المار بمركز الكرة لحظة انطلاقها مع خط انتقال مركز الكرة لصورتين متتاليتين .
- 5- سرعة انطلاق الكرة : هي حاصل قسمة المسافة اللحظية التي تقطعها الكرة لحظة انطلاقها على زمن هذه المسافة إذ تم استخراجها من خلال استخراج مسافة انتقال مركز الكرة لصورة واحدة من لحظة انطلاقها مقسمتاً على زمن هذا الانتقال وتقاس بوحدة متر/ثانية
- 6- زاوية دخول الكرة : هي الزاوية المحصورة بين الخط الأفقي المار بحلقة السلة مع الخط المار بمركز الكرة لحظة دخولها .

3-10 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث برنامج (SPSS ver 11) لمعالجة البيانات .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج التحليل البيوكينماتيكي للمتغيرات المبحوثة

جدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البيوكينماتيكية المبحوثة

¹ - القانون الدولي لكرة السلة - الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة ، 2010 ، ص 43 .

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	زاوية مفصل الركبة لحظة التصويب (درجة)	161.37	6.52
2	زاوية مفصل الورك لحظة التصويب (درجة)	174.76	4.22
3	زاوية مفصل المرفق لحظة التصويب (درجة)	128.91	3.55
4	زاوية انطلاق الكرة (درجة)	47.94	4.34
5	سرعة انطلاق الكرة (درجة)	6.78	0.65
6	زاوية دخول الكرة (درجة)	42.66	4.97

يتضح من نتائج الجدول (1) المعالجات الإحصائية والتي شملت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البيوكينماتيكية المبحوثة وكانت كالتالي ، حيث بلغت قيمة قيم الوسط الحسابي لمتغير زاوية مفصل الركبة لحظة التصويب (161.37) وانحراف معياري (6.52) ، أما الوسط الحسابي لمتغير زاوية مفصل الورك لحظة التصويب فقد بلغ (174.76) وانحراف معياري (4.22) ، وكذلك بلغ الوسط الحسابي لمتغير زاوية مفصل المرفق لحظة التصويب (128.91) وانحراف معياري (3.55) ، أما الوسط الحسابي لمتغير زاوية انطلاق الكرة (47.94) وانحراف معياري (4.34) ، وقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير سرعة انطلاق الكرة (6.78) وانحراف معياري (0.65) ، أما الوسط الحسابي لمتغير زاوية دخول الكرة فقد بلغ (42.66) وانحراف معياري (4.97) .

2-4 عرض وتحليل نتائج مصفوفة الارتباط بين المتغيرات البيوكينماتيكية مع بعضها البعض

جدول (2)

يبين نتائج مصفوفة الارتباط بين المتغيرات البيوكينماتيكية مع بعضها البعض

المتغيرات	زاوية مفصل الركبة لحظة التصويب	زاوية مفصل الورك لحظة التصويب	زاوية مفصل المرفق لحظة التصويب	زاوية انطلاق الكرة	سرعة انطلاق الكرة	زاوية دخول الكرة
زاوية مفصل الركبة لحظة التصويب	—	- 0.221	0.187	0.242	0.254	- 0.331
زاوية مفصل الورك لحظة التصويب		—	- 0.167	0.121	0.184	0.112
زاوية مفصل المرفق لحظة التصويب			—	0.017	0.231	- 0.024
زاوية				—	*0.612	*0.886

						انطلاق الكرة
*0.601	—					سرعة انطلاق الكرة
—						زاوية دخول الكرة

* قيمة (R) الجدولية عند درجة حرية (10) ومستوى معنوية (0.05) = (0.576) .

لقد تم التعرف على طبيعة العلاقات بين متغيرات الدراسة مع بعضها البعض من خلال مصفوفة معامل الارتباط التي تبين الارتباطات لسنة متغيرات ودراسة المصفوفة المستخلصة والموضحة في الجدول (2) فقد لاحظ الباحث الآتي : ظهور (3) علاقات ارتباط دالة احصائياً جميعها كانت أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0.576) عند درجة حرية (1) ومستوى معنوية (0.05) وكما يأتي :

حقق متغير زاوية انطلاق الكرة ارتباطاً طردياً دال احصائياً والبالغ (0.612) مع متغير سرعة انطلاق الكرة ، و(0.886) مع متغير زاوية دخول الكرة ، وكذلك حقق متغير سرعة انطلاق الكرة ارتباطاً طردياً دال احصائياً والبالغ (0.601) مع متغير زاوية دخول الكرة .

الكتلة × السرعة

الزمن

يفسر الباحث العلاقة الطردية بين زاوية انطلاق الكرة وسرعة انطلاق الكرة ويعزو سبب هذه العلاقة إلى انه كلما ازدادت زاوية انطلاق الكرة كلما ازداد مسار حركة طيران الكرة واتخاذها قوس طيران أكبر من تلك التي تنطلق بزاوية أصغر ولكي يكون مسار طيران الكرة كبير يحتاج اللاعب إصدار قوة دفع أكبر ومن ثم سرعة انطلاق أكبر وحسب قانون نيوتن الثاني الذي ينص ((إن تعجيل الجسم يتناسب تناسباً طردياً مع القوة المؤثرة وتحدث الحركة باتجاه القوة)) . حيث أن : القوة = ... (1)

وأشار (محمد يوسف ، 1986) إلى ((ان قوس طيران الكرة والدوران الخلفي للكرة يعمل على تقليل معدل سقوط الكرة تحت تأثير الجاذبية الأرضية ويعمل على تهيئة زاوية دخول للكرة في الحلقة بشكل مناسب))⁽²⁾ . كما ان ازدياد سرعة انطلاق الكرة أدى إلى زيادة السرعة العمودية الآنية للكرة لكونها مكون للسرعة الآنية المحصلة وازداد لذلك زخم انطلاق الكرة ، والطاقة الحركية الانتقالية للكرة لتتناسبها الطردي مع السرعة وكما موضح مسبقاً. وقد أشار (عبد علي نصيف وكيرهارد ميزر، 1972) الى ((أنه كلما كبرت زاوية الانطلاق كلما كانت السرعة أكبر))⁽³⁾ . أما بالنسبة للعلاقة الطردية بين متغير سرعة انطلاق الكرة مع متغير زاوية دخول الكرة فأن الباحث يعزو ذلك إلى ان زيادة المتغير الرئيسي سرعة انطلاق الكرة والذي تم بزيادة زاوية انطلاقها أدى إلى زيادة قيمة أقصى ارتفاع لمركز الكرة عن مستوى سطح الملعب والذي هيئ بدوره زيادة قيمة زاوية دخول الكرة عن طريق اقتراب مركز الكرة من الخط العمودي الوهمي المار بمنتصف حلقة السلة ، أي زيادة في قيمة الزاوية المحصورة بين مركز الكرة لحظة الدخول والخط

1 - سمير مسلط : البيوميكانيك الرياضي ، الموصل ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999 ، ص132 .

2 - محمد يوسف الشيخ : الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها ، مصر ، دار المعارف ، 1986 ، ص287 .

3 - عبد علي نصيف وكيرهارد ميزر : مصدر سبق ذكره ، 1972 ، ص27 .

الأفقي المار بمستوى حلقة السلة . وهذا ما أكده (ريسان خريبط ونجاح مهدي ، 1992) من «الزيادة في زاوية دخول الكرة تتطلب زيادة في سرعة الرمي للكرة وزيادة في زاوية الرمي»⁽¹⁾ .

5 - الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1 - حقق متغير زاوية انطلاق الكرة علاقات ارتباط دالة احصائياً مع متغير سرعة انطلاق الكرة وزاوية دخول الكرة ، حيث تبين أنه كلما ازدادت قيم زاوية انطلاق الكرة ازدادت قيم كل من سرعة انطلاق الكرة وزاوية دخول الكرة .
- 2 - حقق متغير سرعة انطلاق الكرة علاقة ارتباط دالة احصائياً مع متغير زاوية دخول الكرة ، حيث تبين أنه كلما ازدادت قيم سرعة انطلاق الكرة ازدادت قيمة زاوية دخول الكرة .

2-5 التوصيات

- 1 - التأكيد على أهمية تطبيق المبادئ الميكانيكية اثناء تعليم وتدريب مهارات التصويب ومنها مهارة التصويب من القفز المحتسب من ثلاثة نقاط قيد الدراسة من خلال توضيح أهمية بعض المتغيرات البيوميكانيكية كمتغير زاوية مفصل الركبة ومفصل الورك ومفصل المرفق لما لها من دور في انسيابية الأداء اثناء التصويب .
- 2 - ضرورة اعتماد الأسس والعوامل الميكانيكية المهمة للأجسام المقذوفة والتي تمثلت في متغيرات زاوية انطلاق الكرة وسرعة انطلاق الكرة لتحقيق مسار طيران مثالي يتناسب مع متطلبات الأداء الفني لتحقيق دقة التصويب بما ينسجم والواجب الحركي المطلوب .

3 - ضرورة اجراء دراسات مشابهة للمهارات الأساسية في كرة السلة للكشف عن الحقائق العلمية أنياً لتقويم المهارة

المصادر العربية والأجنبية :

- القانون الدولي لكرة السلة - الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة ، 2010 .
- جيرد هوخموث : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية . (ترجمة) كمال عبد الحميد ، مصر ، دار المعارف ، 1999 .
- حاجم شاني عوده : تحليل العلاقة بين المنحني الخصائصي الكينماتيكي والديناميكي لمرحلة النهوض بالحجلة وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لمرحلة أداء الوثبة الثلاثية ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1995 .
- ريسان خريبط ونجاح مهدي : التحليل الحركي ، البصرة ، دار الحكمة ، 1992 .
- ريسان خريبط ونجاح مهدي : التحليل الحركي ، عمان ، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002 .
- سمير مسلط : البيوميكانيك الرياضي ، الموصل ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- طلحة حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- عبد علي نصيف وكيرهارد ميرز : البيوميكانيك ، بغداد ، مطبعة الميناء ، 1972 .
- عادل عبد البصير : الميكانيكا الحيوية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 1998 .

4 - ريسان خريبط ونجاح مهدي : مصدر سبق ذكره ، 1992 ، ص 394 .

- فائز بشير (وآخرون) : أسس ومبادئ كرة السلة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985 .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- محمد يوسف الشيخ : الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها ، مصر ، دار المعارف ، 1986 .
- مؤيد عبدالله وفائز بشير : كرة السلة ، الموصل ، ط 2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985 .
- محمود أحمد : التحليل البيوميكانيكي لمهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد 1 ، يناير، 1989 .
- مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرس، الكويت ، دار الكتاب الحديث ، 1999 .
- نيل هنكسن : التقدم في مراحل تدريس السلة . (ترجمة) مهدي نجم (وآخرون) ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988 .
- وديع ياسين محمد وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999 .
- يعرب عبد الباقي : دراسة تحليلية مقارنة في بعض المتغيرات البيوميكانيكية بين استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2002 .
- Hartley , joew and Fulton, cliff , Mechanical analysis of the jump shoot . Athletic journal , 1995 .
- Hall , S . J . Basic Biomechanics . Web. McGraw .CO , (2ed) Boston , 1995

التنبؤ بالتصرف الخططي الهجومي على وفق بعض المتغيرات العقلية للاعبين اندية الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين

أ.م.د. حسن علي حسين أ.م.د.علي حسين علي م.م سرور جمال محمد منسي

مستخلص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى تصميم نموذج لاهم المتغيرات العقلية للتنبؤ بالتصرف الخططي الهجومي للاعبين كرة اليد الناشئين. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وشمل مجتمع البحث على (124) لاعب اذ تم اعتماد اسلوب الحصر الشامل. وقد توصل الباحثون الى عدة استنتاجات منها استنباط معادل تنبؤية يمكن من خلالها التنبؤ بالتصرف الخططي الهجومي بدلالة اربع مؤشرات بدنية وحركية ومهارية واربع متغيرات عقلية. واوصى الباحثون الى عدة توصيات منها اجراء دراسات مشابهه او مكمله لهذه الدراسة تضم الجوانب المعرفية والنفسية والفسلجية.

Predicting the tactical behavior offensive according to some mental variables for the Euphrates clubs junior players in handball

By

Prof. Hassan Ali Ali Hussain Ali, PhD Sorour Jamal Muhammad

University of Kerbala /College of Physical Education and Sport Sciences

The study aimed to design a model for the most important mental variables to predict the tactical behavior offensive for the Euphrates clubs junior players in handball. The researchers used the descriptive approach (relationships method), and the research population included (124) players, as the comprehensive enumeration method was adopted. The researchers reached several conclusions, including the deduction of a predictive equation through which the tactical behavior offensive for the Euphrates clubs junior players in handball can be predicted in terms of four physical, kinetic and skill indicators and four mental variables. In addition, he researchers recommended several recommendations, including conducting studies

similar or complementary to this study, including cognitive, psychological and physiological aspects.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

يتوقف النهوض بالمستوى الرياضي في الالعاب الرياضية كافه على رفع مستوى اللاعب الى مرحلة التكامل في الاداء وتعتبر القدرات العقلية من المؤثرات المهمة في تحقيق الواجبات الخططية في لعبة كرة اليد ، نظرا لأهميتها بالنسبة للاعبين في مواقف اللعب التي تتطلب توقع حركات الخصم واختيار التصرف السليم وتكمن اهمية البحث في تصميم نموذج للتنبؤ بالتصرف الخططي الهجومي على وفق بعض القدرات العقلية وبالتالي القدرة على توفير اقتراحات من شأنها رفع مستوى تصرفهم الخططي.

2-1 مشكلة البحث

تتجلى مشكلة البحث في عدم وجود نموذج يحاكي القدرات العقلية يمكن من خلاله التنبؤ بالتصرف الخططي الهجومي للاعب كرة اليد الناشئين والذي من شأنه معرفة نسب مساهمة القدرات فيه

3-1 اهداف البحث

- 1- التعرف على القدرات العقلية المؤثرة في التصرف الخططي الهجومي للاعبين اندية الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين.
- 2- تصميم نموذج لاهم المتغيرات العقلية للتنبؤ بالتصرف الخططي الهجومي للاعبين كرة اليد الناشئين.

4-1 فرض البحث

- 1- للقدرات العقلية نسب مساهمة معنوية في التصرف الخططي للاعبين كرة اليد الناشئين

5-1 مجالات البحث.

- 1-5-1 المجال البشري : للاعبين اندية محافظات الفرات الاوسط بكرة اليد فئة الناشئين.
- 2-5-1 المجال الزمني: 2018\1\10 الى 2020/7/15
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعات وملاعب الاندية المعنية بالدراسة .

2- الاطار النظري والدراسات المشابهة

1-2 الاطار النظري

1-1-2 القدرات العقلية بكرة اليد

وهي العمليات التي تحدث وتطور داخل الدماغ منذ لحظة دخول المثير الى لحظة اتخاذ القرارا للجابة على ذلك المثير وهناك مراحل تمر بها المعلومات ابتداءا من دخولها الى الجهاز العصبي المركزي الى ثم تحديدها ومن ثم البحث بالذاكرة عن معلومات لها علاقة

بها ثم التفاعل بين ما موجود في الذاكرة وبين المثير الجديد ويكون نتيجة هذا التفاعل اتخاذ قرار وتنفيذ هذا القرار عن طريق اشارة حسية من الجهاز العصبي المركزي الى الجهاز العصبي المحيطي ومن ثم العضلات المطلوب عملها .⁽¹⁾

1-1-1-2 التوقع الحركي

وهو تحضير ذهني مسبق كما انه من الأمور الهامة للقرارات الحركية التي يجب اتخاذها داخل إطار التفكير الخططي اذ يقع على اللاعبين مهمة قراءة الأفكار التكتيكية لمنافسيهم في الفريق الأخر .⁽²⁾

2-1-1-2 الانتباه.

يستقبل الفرد من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات. وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات فإنه يستطيع اتخاذ قرار في توجيهه وعيه نحو مثيرات محددة من بين هذه المثيرات المدركة إذ ان الانتباه هو العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة⁽³⁾

3-1-1-2 الإدراك الحس- حركي

الإحساس عبارة عن نقل المؤثرات المختلفة من البيئة الخارجية إلى المخ عن طريق الحواس الخمسة. ⁽⁴⁾ وتحدث عملية الإحساس عندما يتوفر مثير مناسب لأي حاسة وبشدة كافية ثم يقوم المستقبل بتلقي الإشارة وينقلها إلى المخ فتتنشط الإشارة جزءا معيناً من المخ الذي يسجل الإشارة كإحساس⁽⁵⁾

4-1-1-2 الإدراك

هو العملية العقلية التي عن طريقها نستطيع ان نتعرف على موضوعات العالم الخارجي . فهو استجابة عقلية لمثيرات حسية معينه كما انه عملية تسبق السلوك فمن دون إدراك لا يحدث⁽⁶⁾

2-1-2 التصرف الخططي الهجومي للاعب كرة اليد.

يعد التصرف الخططي هو " الوسيلة لاستخدام المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية للاعب الفريق من خلال تحركات معينة طبقاً لظروف المباراة بهدف الحد من مميزات الفريق المنافس والإفادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز للفريق في الإطار القانوني للعبة"⁽⁷⁾

2-2 الدراسات المشابهة والسابقة :

1-2-2 دراسة كاظم عبد الحمزة كاظم (2016) (التصرف الخططي وفقاً للذاكرة الصورية بدلالة اهم المهارات العقلية للاعبين

الشباب بكرة القدم)

⁽¹⁾يعرب خيوم :التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : دار الكتب للطباعة ، 2002م، ص47.

⁽²⁾ محمود عبد الفتاح : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتجريب ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995م، ص394.

⁽³⁾ محمد حسن علاوي : التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2002 م، ص274 .

⁽⁴⁾ احمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط2 ، القاهرة : دار المعارف، مصر ، 1979م ، ص78 .

⁽⁵⁾ أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995 م، ص315 - 316 .

⁽⁶⁾ عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 ، ص109

⁽⁷⁾ مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ط11 ، مصر : مطابع دار المعارف، 2003م، ص29.

اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والدراسات والتنبؤية، وظهرت نتائج الدراسة النتائج تباين مستويات الذاكرة الذاكرة
الصورية لدى اللاعبين الشباب في اندية محافظة بابل .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث انتهج الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسح و العلاقات المتبادلة والتنبؤية.

2-3 مجتمع البحث وعيناته.

1-2-3 مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على اندية محافظات الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين لعام 2018-2019 والبالغ عددهم (124) لاعب ، مبنية بالجدول (1) اذ تم اللجوء الى اسلوب الحصر الشامل للمجتمع.

جدول (1)

يبين عدد اللاعبين لاندية محافظات الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	كربلاء	18
2	النجف	18
3	الكوفة	16
4	المسيب	17
5	القاسم	16
6	الدغارة	14
7	السنية	13
8	السماوة	12

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة.

1-3-3 وسائل جمع المعلومات.

1. المصادر العربية والاجنبية .

2. الاستبيانات.

3. الاختبارات.

4. المقابلات الشخصية.

2-3-3 الاجهزة والادوات المستعملة

1- ملعب كرة يد قانوني .

2- حاسبة الكترونية نوع (كاسيو) عدد2.

3- جهاز حاسوب نوع (Dell) عدد واحد.

4-3 اجراءات البحث الميدانية

1-4-3 اختبار التصرف الخططي الهجومي

تم استخدام اختبار التصرف الخططي الهجومي* المعد ضمن الدراسة المحلية لـ(سرور جمال محمد)⁽¹⁾

2-4-3 اجراءات تحديد القدرات العقلية

1-2-4-3 جمع وتحديد اهم القدرات العقلية

لجا الباحثون الى مسح عدد من المصادر والمراجع و الدراسات العلمية السابقة وتحديد مجموعة من القدرات العقلية في استبيان* تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين** لاستطلاع ارائهم وظهرت النتائج عن قبول القدرات التي حققت (35) فاكثر وكما مبين بالجدول (2).

جدول (2)

يبين درجة الاهمية والاهمية النسبية وقبول الترشيح للقدرات العقلية

قبول الترشيح	الاهمية النسبية	درجة الاهمية	القدرات العقلية		ت
			نعم	كلا	
√	%60.00	36	الادراك بالمسافة	الادراكات	.1
√	%53.33	32	الادراك بالزمن		
√	%63.33	38	الادراك للفراغ		
√	%51.67	31	الادراك بالمكان		
√	%73.33	44	الادراك بالقوة		
√	%56.67	34	حدة الانتباه	مظاهره	.2
√	%51.67	31	تركيز الانتباه		.3
√	%53.33	32	ثبات الانتباه		.4
√	%48.33	29	توزيع الانتباه		.5
√	%50.00	30	تحويل الانتباه		.6
√	%65.00	39	انتباه خارجي		اساليبه
√	%75.00	45	تحمل خارجي	.8	
√	%66.67	40	انتباه داخلي	.9	
√	%81.67	49	تحمل داخلي	.10	
√	%68.33	41	انتباه ضيق	.11	

* ينظر ملحق (1)

⁽¹⁾ سرور جمال محمد : أنموذج تقويمي لاهم القدرات البدنية والحركية و المهارية والعقلية ونسب مساهمتها بالتصرف الخططي الهجومي للاعبين

كرة اليد الناشئين، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة كربلاء 2020م، ص159

* ينظر ملحق (2)

** ينظر ملحق (3)

√	%71.67	43	التقليص		.12
√	%73.33	44	المعاجة		.13
√	%61.67	37	التصور البصري	التصور العقلي ومحاوره	.14
√	%66.67	40	التصور السمعي		.15
√	%80.00	48	التصور الحس حركي		.16
√	%61.67	37	التصور الانفعالي		.17
√	%45.00	27	الذكاء		.18
√	%41.67	25	التفكير		.19
√	%43.33	26	الابداع		.20
√	%55.00	33	رد الفعل		.21
√	%53.33	32	القدرة على الاسترخاء		.22

2-2-4-3 تحديد الاختبارات المعنية بقياس القدرات العقلية للاعبين كرة اليد الناشئين

تم مسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة لتحديد عدد من الاختبارات العقلية وجمعها في استبيان* ، ثم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين** لغرض تحديد اهمها كما في الجدول (3)

جدول (3)

يبين درجة الاهمية والاهمية النسبية وقبول الترشيح للاختبارات العقلية

قبول الترشيح	الاهمية النسبية	درجة الاهمية	القدرات العقلية		ت
			نعم	كلا	
√	%68.33	41	اختبار سكوت (مسافة الوثب)	المسافة	.1
√	%51.66	31	اختبار الاحساس بالقدم		
√	%43.33	26	اختبار الادراك للفراغ الافقي	الفراغ	
√	%68.33	41	اختبار الادراك للفراغ العمودي		
√	%53.33	32	اختبار الادراك لقوة رمي الكرة	القوة	
√	%71.66	43	اختبار الادراك لقوة القبضة		
√	%50	30	مقياس رويدت لاساليب الانتباه	اساليب الانتباه	.2
√	%66.66	40	مقياس اساليب الانتباه للالعاب الجماعية		
√	%56.66	34	مقياس سمرز لاساليب الانتباه		
√	%68.33	41	اختبار رينر مارتينز	التصور العقلي	.3

* ينظر ملحق (4)

** ينظر ملحق (3)

√		51.66%	31	اختبار جوردن للتحكم بالتصور العقلي		
---	--	--------	----	------------------------------------	--	--

3-2-4-3 التجربة الاستطلاعية للاختبارات العقلية

1-3-2-4-3 المرحلة الاولى من استطلاع الاختبارات العقلية

تم اجراء تجربة استطلاعية للاختبارات العقلية على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (25) لاعباً ينتمون إلى اندية الفرات الاوسط ، بدأت في يوم الثلاثاء الموافق 2/5 وانتهت في يوم الجمعة 2019/2/8

2-3-2-4-3 المرحلة الثانية من استطلاع الاختبارات العقلية

عمد الباحثون الى القيام بتطبيق استطلاع ثان تحت نفس الظروف بهدف التعرف على القياس الثاني لثبات نتائج الاختبارات والتعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة لقياس القدرات العقلية.

بدأت التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الاثنين الموافق 2/18 وانتهت يوم الخميس الموافق 2019/2/21

4-2-4-3 الاسس العلمية للاختبارات العقلية

1-4-2-4-3 صدق الاختبارات العقلية

قام الباحثون باستخراج صدق المحتوى للاختبارات عندما تم عرضها في استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين كما فيالجدول (2) ، كما تم استخراج الصدق التمييزي والجدول (4) يبين ذلك.

جدول(4)

ومستوى الدلالة بين المجموعة العليا والدنيا في نتائج الاختبارات العقلية T يبين اختبار

ت	الاختبارات العقلية	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة T	مستوى الدلالة	الدلالة التمييزية
		وسط	انحراف	وسط	انحراف			
	الادراكات	1.875	0.641	4.875	0.354	-11.593	0.000	معنوي
		2.75	0.886	6.375	1.302	-6.508	0.000	معنوي
		13.875	3.182	6.375	3.335	4.602	0.000	معنوي
	اساليب الانتباه	24.125	1.885	15.625	1.996	8.758	0.000	معنوي
		44.125	3.357	28.375	3.378	9.354	0.000	معنوي
		27.25	2.121	17.625	2.134	9.048	0.000	معنوي
		28.625	2.669	19.625	3.462	5.824	0.000	م-عنوي
		43	2.777	29.875	2.357	10.192	0.000	معنوي
		50.625	2.387	40.875	2.1	8.674	0.000	معنوي
		62.5	4.276	48.25	2.866	7.83	0.000	معنوي
	التصور العقلي	16.875	2.357	9	1.309	8.262	0.000	معنوي
		15.875	1.727	8.75	1.488	8.841	0.000	معنوي
		17.5	1.309	10.625	1.847	8.59	0.000	معنوي

مغوي	0.000	9.446	0.991	10.875	1.408	16.625	الانفعالي		
------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-----------	--	--

2-4-2-4-3 ثبات الاختبارات العقلية

بغية معرفة ثبات الاختبارات العقلية قام الباحثون باستخراج قيم معامل ارتباط (بيرسون) بين تطبيق الاختبارات في المرحلة الأولى و الثانية من التجربة الاستطلاعية كما في الجدول (5)

3-4-2-4-3 موضوعية الاختبارات العقلية

لجا الباحثون الى تقييم درجات محكمين* بعد إعادة تطبيق الاختبارات في الاستطلاع الثاني وقد أظهرت النتائج ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة موضوعية عالية والجدول (5) يبين ذلك

جدول(5)

يبين قيم الارتباط بين نتائج ثبات وموضوعية الاختبارات العقلية في الاستطلاع الاول والثاني

الموضوعية		الثبات			الاختبارات العقلية	ت
الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الارتباط	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة		
مغوي	0.000	0.848**	مغوي	0.000	0.819**	الادراكات
مغوي	0.000	0.838**	مغوي	0.000	0.809**	
مغوي	0.000	0.852**	مغوي	0.000	0.806**	
مغوي	0.000	0.824**	مغوي	0.000	0.802**	اساليب الانتباه
مغوي	0.000	0.847**	مغوي	0.000	0.833**	
مغوي	0.000	0.881**	مغوي	0.000	0.878**	
مغوي	0.000	0.878**	مغوي	0.000	0.854**	
مغوي	0.000	0.893**	مغوي	0.000	0.864**	
مغوي	0.000	0.833**	مغوي	0.000	0.842**	
مغوي	0.000	0.878**	مغوي	0.000	0.818**	
مغوي	0.000	0.854**	مغوي	0.000	0.877**	التصور العقلي
مغوي	0.000	0.864**	مغوي	0.000	0.886**	
مغوي	0.000	0.842**	مغوي	0.000	0.873**	
مغوي	0.000	0.818**	مغوي	0.000	0.859**	

5-2-4-3 صلاحية الاختبارات العقلية

*اسماء المحكمين

م.د يوسف حسين عباس /مدرس /مديرية تربية القادسية/ قسم النشاط الرياضي

م.د محمد جاسم محمد /مدرس/مديرية تربية كربلاء المقدسة

1-5-2-4-3 مستوى سهولة الاختبار العقلية وصعوبتها

تم استخراج قيم معامل الالتواء للاختبارات واعتماد نتائج التطبيق الثاني والتعرف على توزيع أفراد العينة في كل اختبار خضعت له والكشف عن اعتدالية التوزيع من خلال قيمة معامل الالتواء فيما إذا كانت صفرية⁽¹⁾ وقد أظهرت النتائج ان جميع قيم معامل الالتواء كانت صفرية ، والجدول (6) يبين ذلك.

جدول(6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء والدلالة المعنوية للاختبارات العقلية

ت	الاختبارات العقلية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة المعنوية
1.	ادراك مسافة	3.52	1.358	-0.426	معنوي
2.	ادراك الفراغ الأفقي	4.64	1.753	0.251	معنوي
3.	ادراك قوه	10.28	4.169	-0.313	معنوي
4.	انتباه خارجي	19.60	3.862	0.147	معنوي
5.	تحمل خارجي	35.48	7.264	0.210	معنوي
6.	انتباه داخلي	22.36	4.367	0.013	معنوي
7.	تحمل داخلي	23.84	4.802	-0.853	معنوي
8.	انتباه ضيق	36.52	5.867	0.047	معنوي
9.	تقليص	45.92	4.471	-0.034	معنوي
10.	المعالجة	55.32	6.562	0.314	معنوي
11.	بصري	12.96	3.736	0.352	معنوي
12.	سمعي	12.40	3.227	0.027	معنوي
13.	حس حركي	14.12	3.113	-0.256	معنوي
14.	الانفعالي	13.52	2.616	0.378	معنوي

2-5-2-4-3 القدرة التمييزية للاختبارات العقلية

تم استخراج القدرة التمييزية للاختبارات العقلية عندما استخرج الصدق التمييزي للاختبارات العقلية والمبينه نتائجها في الجدول (4) والتي اظهرت بان القيم المحسوبة لاختبار (T) قد كانت اكبر من القيم الجدولية البالغة (2.145) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) بمعنى ان التباينات كانت عشوائية وهذا يدل على ان الاختبارات العقلية قادرة على التمييز بين مستويات اللاعبين المختبرين.

3-4-3 استطلاع اختبار التصرف الخططي

⁽¹⁾ وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 166 .

بدأت التجربة في يوم الاثنين 9/9 الى يوم الاربعاء 9/11/2019 على (25) لاعب ، وقد تبين من التجربة الاستطلاعية ان التعليمات كانت واضحة وكذلك المواقف كانت مفهومة لجميع اللاعبين

3-4-4 التجربة الرئيسية للبحث

قام الباحثون بتطبيق جميع الاختبارات اعلاه على عينة التجربة الرئيسية البالغ عددهم (124) لاعبا خلال المدة (الاحد 9/22 ولغاية الاحد 2019/10/27)

3-5 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات الخام

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 نسب مساهمة القدرات العقلية بالتصرف الخططي الهجومي

من خلال مقارنة قيمة الانحراف المعياري وكذلك قيم الخطأ المعياري للوسط فان جميع المتغيرات لها قيم انحرافات معيارية صغيرة مقارنة بقيم الاوساط ، وهذا يدل على اعتدالية توزيع البيانات للمتغيرات والجدول (7) يبين ذلك.

جدول(7)

يبين الاحصاءات الوصفية للمتغيرات البدنية والحركية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي

الهجومي لعينة البحث

الخطا المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المؤشرات البدنية والحركية والمهارية	ت
0.446	4.972	10.435	ادراك المسافة	.1
0.156	1.732	4.621	ادراك المكان	.2
0.353	3.932	10.339	ادراك القوة	.3
0.354	3.940	18.968	انتباه خارجي	.4
0.625	6.954	35.887	تحمل خارجي	.5
0.387	4.304	22.460	انتباه داخلي	.6
0.399	4.444	23.855	تحمل داخلي	.7
0.590	6.567	38.460	انتباه ضيق	.8
0.400	4.452	45.952	تقليص	.9
0.583	6.497	55.363	معالجة	.10
0.290	3.224	12.427	بصري	.11
0.330	3.674	13.435	سمعي	.12
0.282	3.139	14.089	حس حركي	.13
0.230	2.558	13.677	انفعالي	.14
0.560	6.240	24.710	التصرف الخططي الهجومي	.15

2-4 عرض نتائج مصفوفة الارتباطات للمتغيرات وتحليلها ومناقشتها

يتبين من الصف الثاني لمصفوفة الارتباطات وجود (5) ارتباطات دالة بواقع (4) موجبة وارتباط واحد سالب ، كانت الارتباطات الموجبة لمتغير الانتباه الخارجي ،الانتباه الضيق، التصور العقلي السمعي ، التصور العقلي الانفعالي اما الارتباط السالب فقد كان لمتغير ادراك المسافة وهو اعلى ارتباط متحقق

جدول (8)

يبين مصفوفة الارتباطات للمتغيرات المستقلة والمتغير التابع

المتغيرات	ظ	ظ	ظ	ظ	ظ	ظ	ظ	ظ	ظ	ظ
التصرف الخططي	1.000	-0.940	0.091	-0.036	0.921	-0.055	0.147	0.053	0.833	0.064
ادراك المسافة		1.000	0.005	0.018	-0.910	0.045	-0.084	-0.016	-0.794	-0.017
ادراك المكان			1.000	-0.121	0.089	0.075	-0.269	0.107	0.067	0.025
ادراك القوة				1.000	-0.049	-0.266	0.026	-0.448	-0.130	-0.173
انتباه خارجي					1.000	-0.023	0.104	0.040	0.783	0.023
تحمل خارجي						1.000	-0.062	0.106	0.139	0.277
انتباه داخلي							1.000	-0.188	0.062	0.114
تحمل داخلي								1.000	0.045	0.384
انتباه ضيق									1.000	0.111
تقليص										1.000
معالجة										
بصري										
سمعي										
حس حركي										
انفعالي										

3-4 عرض نتائج نسب مساهمة المتغيرات المستقلة بالتصرف الخططي الهجومي وتحليلها

تم استخدام طريقة (Stepwise) لاستخراج جميع المتغيرات الأكثر ارتباطا ، اختبار معنوية نسبة المساهمة باستخدام (F) وكانت قيم (F) لجميع النماذج معنوية عند مستوى الدلالة (0.000) .

جدول (9)

يبين نسب مساهمة المتغيرات المستقلة بالتصرف الخططي الهجومي ومدى ملائمة النموذج

ت	المتغيرات	R	R2	R2	درجات الحرية	F	مستوى الدلالة
1.	ادراك المسافة	0.940	0.883	0.882	1	0.000	0.000
2.	ادراك المسافة + انتباه خارجي	0.953	0.909	0.907	1	0.000	0.000
3.	ادراك المسافة + انتباه خارجي + انتباه ضيق	0.959	0.920	0.918	1	0.000	0.000
4.	ادراك المسافة + انتباه خارجي + انتباه ضيق + انتباه داخلي	0.961	0.924	0.921	1	0.019	0.000
5.	ادراك المسافة + انتباه خارجي + انتباه ضيق + انتباه داخلي + ادراك المكان	0.964	0.930	0.927	1	0.002	0.000
6.	ادراك المسافة + انتباه خارجي + انتباه ضيق + انتباه	0.966	0.933	0.929	1	0.022	0.000

يبين الجدول (9) ان اعلى قيمة ارتباط (بسيط) للمتغير المستقل (ادراك المسافة) (0.940) ، ويعزو الباحثون هذا الارتباط الى ان اللاعب داخل الملعب يحتاج الى ادراك المسافات والمساحات الفارغة بين اللاعبين المنافسين وبالتالي القدرة على التعامل معها لاختيار اي التصرفات الخطئية اكثر ملائمة للموقف وبالتالي تحقيق الاداء الافضل في احراز هدف او تمرير كرة الى الزميل وكون متغير الانتباه الخارجي مع متغير ادراك المسافة اعلى قيمة ارتباط بالتصرف الخطئي الهجومي (0.953) ويرى الباحثون ان العلاقة الارتباطية ناتجة من كون التصرف الخطئي الهجومي يتطلب من اللاعب القدرة على قراءة تصرفات وتحركات الخصم داخل الملعب ، حيث يعرف الانتباه الخارجي بانه "توجيه الانتباه الى الواجبات الحركية او المنافسة واهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجية من حركات المنافسين ، الجمهور ، المدرب" (1) وبالتالي اختيار الواجب الحركي المناسب . كما ان المتغيرين اعلاه كونا مع متغير الانتباه الضيق اعلى قيمة ارتباط مع متغير التصرف الخطئي والذي بلغ (0.959) ويعني الانتباه الضيق "عزل جميع المثيرات المرتبطة وتوجيه الانتباه للهدف" (2) ويعزو الباحثون قيمة الارتباط العالية الى ان اللاعب الذي له القدرة على تشذيب المؤثرات الصوتية والبصرية وتركيز انتباهه في تسجيل هدف تكون له قدرة عالية على اختيار التصرف الخطئي الملائم . كونت المتغيرات اعلاه مع متغير الانتباه الداخلي اعلى قيمة ارتباط وبالبالغة (0.961) ، وتعزى قيمة الارتباط لكون التصرف الخطئي يتطلب القدرة على تحليل الموقف اللاعب وبالتالي اختيار التصرف الخطئي الذي يتلائم وقدرة اللاعب نفسه حيث ان الانتباه الداخلي يعبر عن "تركيز الرياضي حول مشاعره وانفعالاته وكيف يفكر الاخرون في ادائه" (3) كونت المتغيرات اعلاه مع متغير ادراك المكان اعلى قيمة ارتباط وبالبالغة (0.964) ، وتعزى طبيعة العلاقة الى ان اللاعب يقوم بتفسير المؤثرات من خلال الحواس كون الاحساس بالمؤثرات تفسر لنا ادراك الاشياء التي تنبعث من المؤثرات سواء اكانت ذات تاثير سلبي او ايجابي كون الادراك يؤثر في قابلية الفرد الحركية (التصرف الخطئي) ويعمل على تحسينها وتطويرها ويساعد على فهم وادراك المسائل الحركية الاخرى والادراك بالمكان يسهل عملية الربط بين الحركات" (4) كونت المتغيرات اعلاه مع متغير التصور البصري اعلى قيمة ارتباط وبالبالغة (0.966) ، وتعزى قوة العلاقة الى ان التصور العقلي البصري يساعد في تحديد ما سيقوم به اللاعب تبعا للموقف من حيث كونه "عملية تكرار للتصور الذاتي لخط سير حركة رياضية معينة ولكن بدون الاداء الفعلي لها" (5). تم استخراج معامل التحديد (R^2) لمعرفة اي من هذه النماذج له القدرة الاكبر في التنبؤ ويتبين ان (النموذج الاخير) له اعلى نسبة تفسير (96.6%) من التصرف الخطئي الهجومي . تجدر الاشارة الى ان قيمة (R^2) المعدلة تعد اكثر دقة من (R^2) " اذ ان اضافة اي متغير لنموذج الانحدار تزيد من قيمته وان كان هذا المتغير لا يسهم بمستوى معنوي في تفسير المتغير التابع مما يؤدي الى كبر قيمة (R^2) وقد يكون ذلك غير واقعي لذا يتعين اخذ درجات الحرية بالحسبان لتلافي هذا الخطأ" (6) ، فان نسبة التفسير الحقيقية للنموذج هي (92.9%) من التصرف الخطئي.

4-4 عرض نتائج المعادلة التنبؤية للتصرف الخطئي على وفق المتغيرات والعقلية وتحليلها

(1) محمد شمعون العربي :التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة ،دار الفكر العربي،1996م،ص261.

(2) محمد شمعون العربي: نفس المصدر السابق، ص260

(3) صالح عبد الله الرعبي ومحاجد محمد الخياط: علم النفس الرياضي، عمان ، دار الراجحة للنشر ، 2011م،ص128

(4) وجيه محجوب :فسيولوجيا التعلم، ط1، القاهرة ، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002، ص153.

(5) Rushall, B.S. & Lippmann, L.G. (1997). The role of imagery in physical performance. International Journal for sport Psychology, Vol29, P60.

(6) ثائر مطلق محمد عياصرة : مصدر سبق ذكره ، ص 618 .

جدول (10)

يبين معلمات الانحدار والمعادلة التنبؤية بالتصرف الخططي على وفق المتغيرات البدنية والحركية والمهارية والعقلية

ت	المتغيرات	المعلمات	الخطا المعياري	T	مستوى الدلالة
1	الثابت	10.622	3.106	3.420	0.001
2	ادراك المسافة	-0.624	0.084	-7.443	0.000
3	انتباه خارجي	0.362	0.100	3.618	0.000
4	انتباه ضيق	0.202	0.041	4.894	0.000
5	انتباه داخلي	0.120	0.037	3.281	0.001
6	ادراك المكان	0.295	0.093	3.174	0.002
7	التصور البصري	0.143	0.062	2.313	0.022

يبين العمود الثاني في جدول (10) معلمات المتغيرات المستقلة فبالنسبة لمعلمة الحد الثابت ، فهي تمثل التغير في قيمة المتغير التابع عند تغيير قيمة المتغير المستقل بمقدار قيمة واحدة اما بالنسبة لباقي المعلمات فهي تمثل معاملات المتغيرات المستقلة ميل العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل⁽¹⁾.

يبين لنا الجدول ان قيم الخطأ المعياري للمعلمات كانت قليلة وعليه فان التشتت كان قليلا وهذا يدل على ان النموذج له القدرة على التنبؤ بقيم المعلمات بشكل جيد وتم اللجوء الى اختبار (t) لغرض التأكد بشكل استدلالي على مدى معنوية هذه المعلمات وكانت نتائج الاختبارات معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05) وبالتالي فان للمعادلة التنبؤية القدرة العالية على التنبؤ بالمتغير التابع ومما تقدم يمكن وضع الصيغة النهائية للمعادلة التنبؤية بقيمة التصرف الخططي بدلالة المتغيرات البدنية والحركية والمهارية والعقلية بالصيغة التالية:

التصرف الخططي الهجومي = 10.622 + (ادراك المسافة * -0.622) + (انتباه خارجي * 0.362) + (انتباه ضيق * 0.202) + (انتبه داخلي * 0.120) + (ادراك المكان * 0.295) + (التصور البصري * 0.143)

5 الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1- توجد علاقة حقيقية ومعنوية بين التصرف الخططي الهجومي وبعض المؤشرات البدنية والحركية والمهارية والمتغيرات العقلية.

2- استنباط معادل تنبؤية يمكن من خلالها التنبؤ بالتصرف الخططي الهجومي بدلالة اربع مؤشرات بدنية وحركية ومهارية واربع متغيرات عقلية

2-5 التوصيات

1- اجراء دراسات مشابهه او مكمله لهذه الدراسة تضم الجوانب المعرفية والنفسية والفسلجية .

2- اعتماد المعادلة التنبؤية لغرض التوقع للتصرف الخططي الهجومي للاعبين اندية الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين .

المصادر

(1) لجنة التأليف والترجمة : مصدر سبق ذكره ، ص 159 .

المصادر العربية

1. احمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط2 ، القاهرة : دار المعارف، مصر ، 1979م .
2. أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995 م.
3. ثائر مطلق محمد: النماذج والطرق الكمية وتطبيقاتها في الحاسوب، ط1، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع، 2011م
4. سرور جمال محمد : أنموذج تقويمي لاهم القدرات البدنية والحركية و المهارة والعقلية ونسب مساهمتها بالتصرف الخططي الهجومي للاعبي كرة اليد الناشئين، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة كربلاء 2020م.
5. سلمان عكاب وحيدر ناجي : مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية ، ط1، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011م.
6. صالح عبد الله الرعبي ومحاجد محمد الخياط: علم النفس الرياضي، عمان ، دار اليازة للنشر ، 2011م.
7. عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 م.
8. عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي ، ط1، القادسية :مجموعة مؤيد الفنية للتوزيع ، 2004م.
9. عمر حسن حنفي السكري : دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الإدراك الحس حركي والأداء للرياضة الميازة ، أطروحة دكتوراه ، حلون ، كلية التربية الرياضية ، 1990 م.
10. لجنة التأليف والترجمة ، الاحصاء باستخدام SPSS ، ط1، حلب، . شعاع للنشر والعلوم ، 2007 م .
11. محمد حسن علاوي : التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2002 م.
12. محمد شمعون العربي : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996م.
13. محمد شمعون العربي وماجدة محمد اسماعيل : اللاعب والتدريب الذهني، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000م.
14. محمود عبد الفتاح : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتجريب ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995م.
15. مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط11 ، مصر : مطابع دار المعارف، 2003م.
16. وجيه محجوب : فسيولوجيا التعلم، ط1، القاهرة ، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002م.
17. وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
18. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : دار الكتب للطباعة ، 2002م.

المصادر الاجنبية

Rushall, B.S. &Lippmann, L.G. (1997).The role of imagery in physical performance.
International Journal for sport Psychology, Vol29.

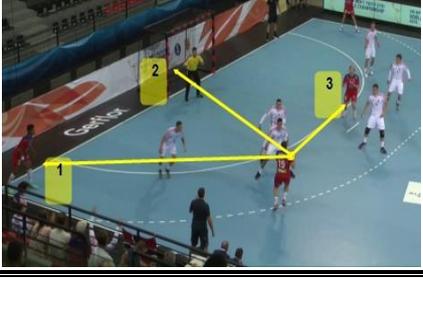
الملاحق

ملحق (1)

اختبار التصرف الخططي الهجومي

خيارات التهديد حسب الهمية			المواقف الهجومية	ت
3	2	1		٦

3	2	1		الموقف الثاني	
3	2	1		الموقف الثالث	
3	2	1		الموقف الرابع	
3	2	1		الموقف الخامس	
3	2	1		الموقف السادس	
3	2	1		الذ	

3	2	1		الموقف الثامن	
3	2	1		الموقف التاسع	
3	2	1		الموقف العاشر	
3	2	1		الموقف الحادي عشر	
3	2	1		الموقف الثاني عشر	

ملحق (2)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد اهم القدرات العقلية

يروم الباحثون اجراء الدراسة الموسومة (التنبؤ بالتصرف الخططي الهجومي على وفق بعض المتغيرات العقلية للاعبى اندية الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين)نضع امامكم مجموعة من القدرات العقلية لغرض تحديد ما ترون توافره من هذه القدرات مهماً لدى لاعبي كرة اليد الناشئين من خلال التاشير امام القدرة على وفق اهميتها وضمن الترتيب الموضوع من (1-10) علما ان اعلى درجة (10) وان (0) يعني لا اهمية لتلك القدرة من الممكن اضافة اي قدرة ترونها مع وضع الاهمية النسبية لها اسفل الاستمارة

الاهمية النسبية											القدرات العقلية			ت
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0				
											حدة الانتباه	مظاهره	الانتباه	.1
											تركيز الانتباه			
											ثبات الانتباه			
											توزيع الانتباه			
											تحويل الانتباه			
											انتباه خارجي	اساليبيه		
											تحمل خارجي			
											انتباه داخلي			
											تحمل داخلي			
											انتباه ضيق			
											التقليص			
											المعاجة			
											التصور البصري	التصور العقلي ومحاوره	.2	
											التصور السمعي			
											التصور الحس حركي			
											التصور الانفعالي			
											الادراك بالمسافة	الادراك	.3	
											الادراك بالزمن			
											الادراك للفراغ العمودي			
											الادراك للفراغ الافقي			
											الادراك بالمكان			
											الادراك بالقوة			
											الذكاء			.4

																				التفكير	5.	
																					الابداع	6.
																					رد الفعل	7.
																					القدرة على الاسترخاء	8.

ملحق (3)

اسماء السادة الخبراء الذين تم عرض استمارة تحديد القدرات العقلية عليهم

الاسم الثلاثي	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
عامر سعيد الخيكاني	أ.د.	علم نفس-قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
ياسين علوان التميمي	أ.د.	علم النفس التربوي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
عزيز كريم وناس	أ.د.	علم نفس - قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
حسين عبد الزهرة عبد اليمية	أ.د.	علم نفس - طائفة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
علي حسين هاشم	أ.د.	علم نفس - قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
رافت عبد الهادي كاظم	أ.د.	علم نفس - قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

ملحق (4)

استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين لتحديد اهم الاختبارات العقلية

يروم الباحثون اجراء الدراسة الموسومة (التنبؤ بالتصرف الخططي الهجومي على وفق بعض المتغيرات العقلية للاعبين اندية الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين) نضع امامكم مجموعة من الاختبارات العقلية لغرض تحديد ما ترونه مناسباً للاعبين كرة اليد الناشئين من خلال التاثير امام الاختبار على وفق اهميته وضمن الترتيب الموضوع من (1-10) علماً ان اعلى درجة (10) وان (0) يعني لا اهمية لتلك القدرة من الممكن اضافة اي قدرة ترونها مع وضع الاهمية النسبية لها اسفل الاستمارة

ت	القدرات العقلية										الاهمية النسبية										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	مقياس رويدت لاساليب الانتباه										اساليب الانتباه										
	مقياس اساليب الانتباه للالعاب الجماعية																				
	مقياس سمرز لاساليب الانتباه																				
2.	اختبار رينر مارتينز										التصور العقلي										
	اختبار جوردين للتحكم بالتصور العقلي																				
3.	اختبار سكوت (مسافة الوثب)										المسافة					الادراك					
	اختبار الاحساس بالقدم																				
	اختبار الادراك للفراغ الافقي										الفراغ										
	اختبار الادراك للفراغ العمودي																				

											اختبار الادراك لقوة رمي الكرة	القوة		
											اختبار الادراك لقوة القبضة			

Abstract

Predicting offensive tactical behavior according to some of the mental variables of the young handball players in the middle Euphrates club

Researchers: Prof. Dr. Hassan Ali Hussein, Prof. Dr. Ali Hussein Ali, and Dr. Sorour Jamal Mohammed

The researchers pointed out in the introduction to the study that the progress the world is witnessing is an inevitable necessity as a result of the development taking place in various fields of science, and to the characteristics of the study variables represented by mental abilities and offensive plotting behavior, and the problem of the study was manifested in the absence of a model that simulates the prediction of the offensive tactical behavior of soccer players The young hand. The study aimed to:

- Design a model for the most important mental variables to predict the offensive tactical behavior of the emerging handball players.

The human field included the players of the Middle Euphrates Clubs, starting with the junior football team, and the time domain was specified for the period from 10/1/2018 to 7/15/2020, and the tests were conducted in the clubs' concerned with the study.

In the theoretical framework, the researchers dealt with the mental capabilities and offensive plotting behavior. The researchers used the descriptive approach in the way of relational relationships. The research community included (124) players, as the comprehensive inventory method was adopted. In order to achieve the goals of the study, the prepared offensive plot test prepared in a local study was used. Statistics (SPSS 24)

As for the fourth chapter: the data was presented, analyzed and discussed through the results of the statistical treatments that enable the researcher to achieve the goals of the study and test its hypotheses.

As for Chapter Five: The researchers have reached several conclusions, including:

- Devising predictive equations by which offensive behavior can be predicted in terms of four physical, motor, and skill indicators and four mental variables.

The researchers also came to several recommendations, including:

- Conducting similar or complementary studies to this study that includes the cognitive, psychological and physiological aspects.

تقويم واقع القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين اندية الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين

أ.م.د. حسن علي حسين أ.م.د.علي حسين علي م.م. سرور جمال محمد منسي

مستخلص البحث باللغة العربية

تجلت مشكلة الدراسة في عدم وجود خارطة جانبية يمكن من خلالها التنبؤ بالتصرف الخططي الهجومي للاعبين كرة اليد الناشئين. وهدفت الدراسة الى وضع درجات ومستويات معيارية لاهم القدرات البدنية والحركية والمهارية والعقلية للاعبين اندية محافظات الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي واشتمل مجتمع البحث على (124) لاعب اذ تم اعتماد اسلوب الحصر الشامل، وبغية تحقيق اهداف الدراسة تم اعتماد بطارية اختبار القدرات البدنية والحركية والمهارية. وقد توصل الباحثون الى عدة استنتاجات منها التوصل الى وضع معايير وتحديد مستويات معيارية للمؤشرات البدنية والحركية والمهارية والمتغيرات العقلية كوسيلة تقويم وتفسير يمكن الاعتماد عليها في تقويم مستوى اللاعبين. كما خلص الباحثون الى عدة توصيات منها اجراء دراسات مشابهه او مكمله لهذه الدراسة تضم الجوانب المعرفية والنفسية والفلسجية.

Evaluating the reality of the physical, motor and skill capabilities of the junior Euphrates clubs players in handball

By

Prof. Hassan Ali Ali Hussain Ali, PhD Sorour Jamal Muhammad

University of Kerbala /College of Physical Education and Sport Sciences

The problem of the study was manifested in the absence of a plan in which to predict the offensive tactical behavior of the junior Euphrates clubs players in handball. The study aimed to establish grades and standard levels of the most important physical, motor, skill and mental abilities of the junior Euphrates clubs players in handball. The researchers used the descriptive approach and the research population included (124) players, as the comprehensive enumeration method was adopted, and in order to achieve the objectives of the study, a battery of physical, motor and skill testing was adopted. The researchers have reached several conclusions, including reaching setting standards and specifying standard

levels for physical, motor, skill and mental variables as a means of evaluation and interpretation that can be relied upon in evaluating the level of players. The researchers also concluded with several recommendations, including conducting studies that are similar or complementary to this study, including cognitive, psychological and physiological aspects.

4- التعريف بالبحث

5-1 مقدمة البحث واهميته

يتوقف النهوض بالمستوى الرياضي في الالعاب الرياضية كافه على رفع مستوى اللاعب الى مرحلة التكامل في الاداء وتعتبر القدرات البدنية والحركية والمهارية من المؤشرات المهمة في تقييم مستوى لاعب كرة اليد ، نظرا لأهميتها بالنسبة لانتقاء للاعبين ومعرفة مستواهم وتكمن اهمية البحث في ايجاد معايير ومستويات كانموذج على وفق بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية وبالتالي القدرة على توفير اقتراحات من شأنها رفع مستوى ادائهم في هذه الجوانب.

6-1 مشكلة البحث

تتجلى مشكلة البحث في عدم وجود انموذج تقويمي للقدرات البدنية والحركية والمهارية يمكن من خلاله تقييم مستويات قدرات اللاعبين والذي من شأنه التعرف على موقع اللاعب مقارنة باقرانه .

7-1 اهداف البحث

1- وضع درجات ومستويات معيارية لاهم القدرات البدنية والحركية والمهارية والعقلية للاعبين اندية محافظات الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين.

8-1 فرض البحث

2- يمكن ايجاد انموذج تقويمي لمستويات القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين اندية الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين

6-1 مجالات البحث.

1-6-1 المجال البشري : للاعبو اندية محافظات الفرات الاوسط بكرة اليد فئة الناشئين.

2-6-1 المجال الزمني: 2018\1\10 الى 2020/7/15

3-6-1 المجال المكاني: قاعات وملاعب الاندية المعنية بالدراسة .

5- الاطار النظري والدراسات المشابهة

2-2 الاطار النظري

2-1-2 التقييم في التربية الرياضية.

التقييم كمفهوم عام هو " عملية شاملة تتضمن اصدار حكم معين يتم في ضوءه التطوير والتحسين ، فعندما نقيم شيئا ما نقول هذا حسن او رديء بغية تحسينه او تطويره نحو الافضل وللقيام بعملية التقييم لا بد من توافر البيانات والمعلومات حول الشيء

المراد تقويمه ، وبمعنى اوضح ان التقويم عملية تؤدي استنادا الى توفر معايير محددة مسبقا (1). اما من الناحية الرياضية ونظرا لاهميته في مجالنا فان التقويم يعرف بأنه " الوسيلة التي تعطي معنى للقياس بمقارنتها مع بعض المعايير المثبتة " (2) ان التقويم يقوم اساساً على نتائج الاختبارات والمقاييس وتتوقف دقته وسلامته على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة وثباتها وصدقها لان التقويم "يتأسس على البيانات المجمعّة من عملية الاختبار والقياس" (3) .

1-2-1-2 انواع التقويم

يوجد العديد من التصنيفات لانواع التقويم اشهرها : (4)

1. التصنيف حسب التوقيت الزمني للتقويم في العملية التدريسية .

أ. التقويم التمهيدي (القبلي): يبدأ بتحديد الاهداف التي تبين نواتج التعلم او ما نتوقه من المتعلم في نهاية التعلم ، فهي توجه عمل المدرس وتركز عليها عملية التقويم وتنتهي هذه باتخاذ قرارات .

ب. التقويم التكويني (البنائي): يزود المدرس والطالب بالتغذية الراجعة المتعلقة بالنجاح والفشل ، فالطالب يشعر بنجاحه ويحدد اخطاه ، والمدرس يعدل خططه على ضوء النتائج .

ج. التقويم الختامي (التجميعي): ويستخدم هذا النوع لاتخاذ القرارات المتعلقة بنقل الطلبة من مرحلة الى اخرى كما يستخدم في الحكم على مدى فاعلية المدرس والمناهج المستخدمة وطرائق التدريس.

د. التقويم التشخيصي : الذي يهدف الى اكتشاف نواحي الضعف والقة في تحصيل الطلبة وهنا يتطلب تطبيق نوع من الاختبارات النفسية كاختبارات القلق ومفهوم الذات واختبارات اخرى.

2. التصنيف حسب تفسير نتائج الاختبارات التحصيلية .

أ. معيارية المرجع : حيث يقارن اداء الطالب على الاختبار باداء مجموعته المعيارية ، فقد تكون هذه المجموعة من طلاب صفه ، او هم في نفس المستوى الاكاديمي او العمري محليا او عالميا

ب. محكية المرجع : ويستخدم هذا النوع من التفسير في جميع المراحل نظرا لاهتمام بالتعلم للوصول الى حد الكفاية حيث يتوقع من الطالب ان يصل الى مستوى معين

3. التصنيف حسب منهجية التقويم

أ. التقويم الذاتي : ويعرف بأنه " التقويم المتمركز حول الذات " (5) بمعنى ان الشخص هو الذي يقوم باصدار الحكم على الاشياء او الاشخاص بالقدر المستطاع ادراكه و المرتبطة بذاته .

ب. التقويم الموضوعي : يتم " اصدار احكام موضوعية على الاشياء والاشخاص والموضوعات وتكون تلك الاحكام مبنية على الفهم والدراسة والتحليل للشئ والشخص المراد تقويمه ، مستخدماً الوسائل التي تساعده على اصدار هذه الاحكام من خلال ما تتوفر فيه من معايير ومستويات ومحكات " (6).

3-1-2 القدرات البدنية للاعبين كرة اليد

(1) رحيم يونس العزاوي: القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط1، بغداد: دار دجلة للنشر والتوزيع، 2008م، ص18.

(2) محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1979م، ص 25 .

(3) سعد محمد قطب و لؤي محمد الصميدعي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985م، ص211 .

(4) رحيم يونس العزاوي : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط 1 ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، بغداد : 2008م، ص23.

(5) فؤاد ابو حطب و سيد احمد عثمان ؛ مشكلات في التقويم النفسي ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1970م ، ص 1 .

(6) محمد صبحي حسنين ؛ مصدر سبق ذكره ، 1979 ، ص 27 .

ان تدريب القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء، وان المهارة الحركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية، فكلما تحسنت هذه القدرات كلما ارتفع مستوى الأداء⁽¹⁾.

1- القوة الانفجارية: تعرف " بأنها أقصى مقدار للقوة ممكن للعضلة أداؤه في أقصى انقباض عضلي واحد أو أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد"⁽²⁾. او هي القدرة التي تتطلب استخدام معدلات عالية من القوة والسرعة فيظهر العمل بشكل انفجاري ، فأداء أي عمل يتطلب إظهار قدرة انفجارية عالية و يتطلب درجة عالية من القوة العضلية و درجة عالية من السرعة والقدرة على دمج القوة بالسرعة.⁽³⁾

2- القوة المميزة بالسرعة: القوة المميزة بالسرعة تعني "قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج القوة والسرعة في مكون واحد"⁽⁴⁾. فهي تمثل "مقدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومات بأعلى سرعة انقباض عضلي"⁽⁵⁾.

3- مطاولة السرعة :وتعرف مطاولة السرعة بأنها " المقدره على استمرار أداء الحركات المتماثلة وغير المتماثلة وتكرارها بكفاية وفاعلية لفترات طويلة بسرعة عالية دون هبوط في مستوى كفاءة الأداء"⁽⁶⁾. او هي " حدوث أقصى تردد للحركة مع إمكانية المحافظة على هذا التردد العالي لأكبر زمن "⁽⁷⁾

4- السرعة الحركية :إن السرعة كصفة عرفها (هارة) بأنها "قابلية الرياضي على أداء حركة أو حركات عدة تحت المتطلبات الموضوعية لهذه الحركة بأقصر وقت ممكن وبسرعة قصوى". ولها شكلان رئيسان هما: ⁽⁸⁾ سرعة الحركات المنفردة (السرعة الحركية) و قابلية الحركة الانتقالية بأسرع ما يمكن

وأهم العوامل المؤثرة في السرعة الحركية:⁽⁹⁾ مخزون الطاقة، في العضلات وخاصة ثلاثي فوسفات الادنوزين. قوة الإرادة، إذ أن الوصول إلى أقصى سرعة يتعلق إلى حد كبير بالمجهود القصوي للإرادة.

4-1-2 القدرات الحركية للاعب كرة اليد

يشير (قاسم لزام)⁽¹⁰⁾ نغلاً عن هارا إلى استخدام مصطلح القدرات الحركية " للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين. وتشير دراسة مراجع المدرسة الغربية والتي تتمثل في كل من الولايات المتحدة

(1) Singer. N. (1990), Motor training and human performance. 3RDED .New York, MACMILLAN PUBLISHING. CPINC. 1990. P221

(2) أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1993م، ص161.

(3) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999م، ص99

(4) أبو العلا احمد واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003م، ص85

(5) بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999م، ص115

(6) مفتي إبراهيم حماد: نفس المصدر ، ص107

(7) بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999م، ص151.

(8) هارة. أصول التدريب: (ترجمة) عبد علي نصيف ، الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1990م؛ ص212.

(9) هارة : مصدر سبق ذكره. ص213.

(10) قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، 2005م ، ص7 ص90

الأمريكية والمانيا الغربية سابقاً إلى أن القدرات الحركية يمكن تصنيفها إلى ثلاث فئات رئيسة متداخلة تمثل وجهة نظر المتخصصين⁽¹⁾:

المجموعة الأولى: قدرات الأتزان وتقسّم إلى الأتزان الثابت والأتزان المتحرك.

المجموعة الثانية: قدرات التحرك والتي تركز على شكل الجسم في الفراغ والقدرة على تغيير وضعه.

المجموعة الثالثة: قدرات التحكم والسيطرة ويقصد بالتحكم الحركي العام اعطاء قوة

1- التوافق : يعرف التوافق بأنه " قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه وبدقة وانسيابية في انموذج لأداء حركي واحد"⁽²⁾. ويشير نجاح مهدي شلش واكم محمد صبحي إلى ان التوافق يقسم الى⁽³⁾: التوافق العام والتوافق الخاص و توافق الاطراف ويقسم التوافق إلى نوعين⁽⁴⁾: توافق القدمين والعينين وتوافق الذراعين والعينين.

2- الرشاقة: تعد من أهم مكونات القدرات الحركية إذ تعرف بانها " القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة"⁽⁵⁾. او هي " القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وتوقيت سليم"⁽⁶⁾. وهناك عوامل مؤثرة في الرشاقة منها⁽⁷⁾ (التوافق الحركي و القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل والسرعة الحركية وأثر التدريب وتكراره والعمر والجنس والوزن وشكل الجسم والتعب)

3- التوازن :يقصد به " القدرة على الأتزان من أوضاع الثبات أو الحركة"⁽⁸⁾. أما التوازن الحركي فهو " المقدرة التي تسمح للفرد بالتوازن أثناء اداء حركي معين كما هو الحال عندما يتطلب من الفرد المشي على عارضة التوازن"⁽⁹⁾..وهناك نوعان من التوازن هما⁽¹⁰⁾: التوازن الثابت و التوازن الحركي

4- المرونة الحركية :تعرف بانها " توافق وارتداد الجسم عند الهبوط بعد فترة الطيران كذلك توقف وارتداد بعض الاشياء كمطاطية الكرة"⁽¹¹⁾. ومن العوامل المؤثرة على المرونة الحركية هي⁽¹²⁾ (مرونة العضلة وأوتارها و مرونة الاربطة الساندة للمفاصل العاملة والشكل البناء والتضخم العضلي وقوة العضلات العاملة ومقدرة الجهاز العصبي على منع المقاومة ومستوى الاجادة التكنيكية لحركة أو مجموعة حركات والبيئة الداخلية والخارجية للرياضي والملابس الغير مناسبة)

2-1-7 المهارات الأساسية بكرة اليد

يذكر أن مهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزينات المكونة لها⁽¹³⁾ حيث تحتوي لعبة كرة اليد على

(1) احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان : الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، ط1.

الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990م ، ص 90

(2) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط5، الإسكندرية: دار المعارف، 1999 م، ص 269

(3) نجاح مهدي شلش واكم محمد صبحي: التعلم الحركي . ط2، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000م ، ص 57

(4) اكرم محمد صبحي ومازن عبد الهادي: مبادئ التعلم الحركي ، ط1، العراق : مطبعة دار الوان للطباعة والنشر ، 2006م ، ص52

(5) مهند حسين وأحمد ابراهيم: مبادئ التدريب الرياضي، ط1..عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2005 م، ص 340

(6) ابراهيم سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية . الاسكندرية: مركز التدريب الرياضي، 2000م، ص 158

(7) وجيه محجوب: علم الحركة ، الموصل: دار الكتب للطباعة ، 1989م، ص 57

(8) صلاح سلمان: التمرينات والتمرينات المصورة ، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996 م، ص 31

(9) أحمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان: مصدر سبق ذكره ، ص 175

(10) علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية: الطيف للطباعة والنشر، 2004م، ص13

(11) وجيه محجوب: علم الحركة ، الموصل: دار الكتب للطباعة ، 1989م، ص 90

(12) محمد ابراهيم شحاته(2006): مصدر سبق ذكره ، ص 300

(13) ياسر دبور: كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية: منشأة المعارف ، 1997م، ص20

عدة مهارات يقسمها (شتاين وفيدرهوف)⁽¹⁾ :المهارات الحركية للاعب المهاجم والمهارات الحركية للاعب المدافع

2-2 الدراسات المشابهة والسابقة :

1-2-2 دراسة كاظم عبد الحمزة كاظم (2016) (التصرف الخططي وفقا للذاكرة الصورية بدلالة اهم المهارات العقلية للاعبين الشباب بكرة القدم)

اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والدراسات والتنبؤية، واطهرت نتائج الدراسة النتائج تباين مستويات الذاكرة الصورية لدى اللاعبين الشباب في اندية محافظة بابل .

6- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-3 منهج البحث انتهج الباحثون المنهج الوصفي لملائمة وطبيعة الدراسة.

4-3 مجتمع البحث وعيناته.

2-4-3 مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على اندية محافظات الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين لعام 2018-2019 والبالغ عددهم (124)

لاعب ، مبينة بالجدول (1) اذ تم اللجوء الى اسلوب الحصر الشامل للمجتمع.

جدول (1)

يبين عدد اللاعبين لاندية محافظات الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	كربلاء	18
2	النجف	18
3	الكوفة	16
4	المسيب	17
5	القاسم	16
6	الدغارة	14
7	السنية	13
8	السماوة	12

5-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة.

1-5-3 وسائل جمع المعلومات.

5. المصادر العربية والاجنبية .

6. الاستبيانات.

7. الاختبارات.

8. المقابلات الشخصية.

(¹) شتاين هانز جيرت ، وفيدرهوف ادرجتار. كرة اليد ،(ترجمة) كمال عبد الحميد ومحمد حسن علاوي ، ط3، القاهرة: دار المعارف ،

1977م،ص 76.

2-5-3 الاجهزة والادوات المستعملة

- 1- كرة يد قانونية عدد (12) (kampa) حجم (2) .
- 2- صافرة بلاستيكية عدد (3) .
- 3- شواخص بارتفاع (50 سم) عدد (15) .
- 4- شريط قياس بطول (50 م) عدد (2) .
- 5- أقلام رصاص عدد (5) .
- 6- حبال مطاطية لتقسيم المرمى .
- 7- أشرطة لاصقة ملونة .
- 8- مربعات حديدية بقياس 50 سم 50x سم عدد (4) .
- 9- ملعب كرة يد قانوني .
- 10- حاسبة الكترونية نوع (كاسيو) عدد 2.
- 11- جهاز حاسوب نوع (Dell) عدد واحد.
- 12- ساعة توقيت الكترونية عدد (3) نوع كاسيو .

6-3 اجراءات البحث الميدانية

1-6-3 اختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارية

تم استخدام بطارية الاختبارات البدنية والحركية والمهارية* ضمن الدراسة المحلية لـ(سرور جمال محمد)⁽¹⁾

2-6-3 التجربة الاستطلاعية

بدأت التجربة في يوم الاثنين 9/9 الى يوم الاربعاء 9/11/2019 على (25) لاعب ، وقد تبين من التجربة الاستطلاعية ان التعليمات كانت واضحة و مفهومة لجميع اللاعبين

3-6-3 التجربة الرئيسية للبحث

قام الباحثون بتطبيق جميع الاختبارات اعلاه على عينة التجربة الرئيسية البالغ عددهم (124) لاعبا خلال المدة (الاحد 9/22 ولغاية الاحد 2019/10/27)

7-3 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات الخام

7- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 اعداد البيانات الاولى للمتغيرات وعرضها ومناقشتها

بعد تطبيق الاختبارات للبطارية المعنية بقياس مؤشرات القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين اندية الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين وقيام الباحثين باستخراج مؤشرات القدرات البدنية والحركية والمهارية ولجميع افراد عينة البحث الاساسية وبالغلة عددهم (124) لاعب والجدول (2) يبين ذلك.

جدول(2)

يبين الاحصاءات الوصفية للمتغيرات البدنية والحركية والمهارية

* ينظر ملحق (1)

⁽¹⁾ سرور جمال محمد : نموذج تقويمي لاهم القدرات البدنية والحركية و المهارية والعقلية ونسب مساهمتها بالتصرف الخططي الهجومي

للاعبي كرة اليد الناشئين، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة كربلاء 2020م، ص159

ت	المؤشرات البدنية والحركية والمهارية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطا المعياري
1.	الرشاقة	57.261	9.372	0.842
2.	الطبطة	36.804	4.365	0.392
3.	سرعة رد الفعل	10.380	1.429	0.128
4.	التصويب	10.650	2.014	0.181
5.	المرونة الحركية	14.000	1.764	0.158
6.	حائط الصد	9.002	1.544	0.139
7.	التحركات الدفاعية	8.401	0.769	0.069
8.	التوازن	9	1.328	0.119

يتبين من الجدول (2) أن الانجاز في جميع المتغيرات المبحوثة يتوزع اقرب إلى الطبيعي ، حيث ان القيمة الصفرية لمعامل الالتواء لكل من المتغيرات المبحوثة تؤثر على حسن توزيع العينة فيها .

2-4 تقويم واقع القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين

تعتبر الدرجة الخام هي النتيجة النهائية لأداء المفحوص على الاختبار أو هي التقدير الكمي المعبر عن أداء المفحوص على إحدى الاختبارات النفسية أو البدنية أو المهارية أو العقلية أو الحركية ⁽¹⁾ ، ولهذا فلا بد من بناء أو وضع معايير لهذه الدرجة الخام وهذه المعايير من شأنها أن تحدد دلالة الدرجة الخام لهذا اللاعب وتدلنا على المركز الحاصل عليه بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها ، وعملية تحديد المستويات واشتقاق المعايير وتحقيقا لهذا لهدف تم اتخاذ الإجراءات الآتية:

- تحديد المستويات المعيارية في المؤشرات البدنية والحركية والمهارية المستخدمة .
- إجراء مقارنات تقويمية بين المستويات الفعلية وما يجب أن تكون عليه من المستوى القياسي
- وضع نموذج التقويم العام للاعبين اندية الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين.

1-2-4 تحديد المستويات المعيارية

بغية تحقيق ما يصبو إليه الباحثون من مستويات معيارية للاعبين اندية الفرات الاوسط بكرة اليد الناشئين تمكنوا من تأشير ستة مستويات ، هي على التوالي (ضعيف جدا) ، (ضعيف) ، (مقبول) ، (متوسط) ، (جيد) ، (جيد جدا) وان عملية بناء واستخراج وتحديد المستويات المعيارية يكون على أساس أن الانجاز في أي من المتغيرات المبحوثة يتوزع اقرب إلى الطبيعي وقد حصل هذا فعلا وكما مبين في الجدول (3) ، وهذا ما أتاح للباحثين من تقسيم المدى على (6 مستويات) تم اختيارها لترجمة النتائج.

جدول (3)

يبين المستويات والدرجات المعيارية للمتغيرات البدنية والحركية والمهارية

الحدود		مستويات الدرجات المعيارية ومدياتها						المتغيرات
عليا	دنيا	جيد جدا	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جدا	
		80	70	60	50	40	30	

(1) محمد شحاتة ربيع : قياس الشخصية ، عمان ، دار المسير ناشرون وموزعون ، 2010 ، ص 51

41.8	74.9	74.9-69.4	69.4-63.9	63.9-58.4	58.4-52.9	52.9-47.3	47.3-41.8	الرشاقة	1
24.7	42.0	42.0-39.1	39.1-39.2	36.2-33.3	33.3-30.5	30.5-27.6	27.6-24.7	الطبطة	2
8.7	13.4	13.4-12.6	12.6-11.9	11.9-11.1	11.1-10.3	10.3-9.5	9.5-8.7	س.رد الفعل	3
7.6	13.2	13.2-12.2	12.2-11.3	11.3-10.4	10.4-9.5	9.5-8.5	8.5-7.6	التصويب	4
9.4	16.6	16.6-15.4	15.4-14.2	14.2-13.0	13.0-11.8	11.8-10.6	10.6-9.4	مرونه حركية	5
5.6	11.5	11.5-10.5	10.5-9.5	9.5-8.5	8.5-7.6	7.6-6.6	6.6-5.6	حائط الصد	6
6.9	10.0	10.0-9.5	9.5-9.0	9.0-8.5	8.5-7.9	7.9-7.4	7.4-9.6	تحركات دفاعية	7
7.0	11.7	11.7-11.0	11-10.1	10.1-9.4	9.4-8.6	8.6-7.8	7.8-7.0	التوازن	8

تم استخدام منحى التوزيع الطبيعي وهو توزيع نظري للبيانات المتجمعة ويقوم على أساس السمات أو الصفات أو القدرات المختلفة تتوزع بين مجموعة من الناس بشكل اعتدالي وان القيمة المتطرفة لهذه الخاصية تظهر بين الناس بشكل محدد في حين يتمركز الناس في الوسط⁽¹⁾، والجدول (4) يبين ذلك

جدول (4)

يبين قيمة CHI^2 بين نسب القيم المثالية والمتحققة لمستويات عينة الدراسة

CHI ²	%2.145		%13.585		%34.135		%34.135		%13.585		%2.145		النسب المثالية	ت
	جيد جدا		جيد		متوسط		مقبول		ضعيف		ضعيف جدا			
	النسب	العدد	النسب	العدد	المتغيرات									
3.268	3	%4	%10	12	%32	40	%37	46	%14	17	%4	5	الرشاقة	.2
2.917	4	%5	%16	20	%30	37	%33	41	%14	17	%3	4	الطبطة	.3
1.009	3	%4	%14	17	%33	41	%32	40	%15	19	%3	4	س.رد الفعل	.4
4.826	5	%6	%14	17	%30	37	%33	41	%15	19	%3	4	التصويب	.5
0.469	2	%2	%12	15	%34	42	%37	46	%13	16	%2	2	مرونه حركية	.6
0.740	3	%4	%12	15	%33	41	%35	43	%15	19	%2	2	حائط الصد	.7
1.339	3	%4	%11	14	%38	47	%33	41	%13	16	%2	2	تحركات دفاعية	.8
6.268	3	%4	%11	14	%35	43	%29	36	%17	21	%5	6	التوازن	.9

(1) محمود احمد عمر (وأخرون) : مصدر سبق ذكره ، 2010 ، ص 232.

تم اعتماد ستة مستويات معيارية لشغل المساحة الواقعة تحت المنحنى الطبيعي بعدها تم تحديد موقع درجات اللاعبين تحت المنحنى وقد تبين أن هناك اختلافاً وتبايناً للنسب المثالية تحت منحنى التوزيع الطبيعي ، ولمعرفة واقع هذه الفروق في النسب المئوية وتأشير دلالاتها الإحصائية تم استخدام اختبار (Chi^2) وأظهرت النتائج أن النسب المتحققة هي قريبة إلى التوزيع الطبيعي في جميع المتغيرات لان قيمة (Chi^2) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (11.17) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى تطابق التوزيعين المشاهدين والمثالي لدى اللاعبين

2-2-4-2 نموذج التقييم العام

تم استخدام طريقة الأنموذج تعرف بانها "(البروفيل الشخصي) أو طريقة (رسم الشكل الجانبي) لتأشير المستويات المتحققة لأفراد عينة البحث عند أي من المتغيرات المبحوثة"⁽¹⁾ وحتى تسهل مهمة القارئ لاستيعاب كيفية استخدام هذه الطريقة تم توضيح ذلك في الشكل (1)

المستويات						الدرجات المعيارية	المتغيرات
جيد جداً	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جداً		
	●					67.15	الرشاقة
		●				34.6	الطبطة
						12.92	سرعة رد الفعل
●						13.16	التصويب
●						12.73	المرونة الحركية
				●		8.71	حائط الصد
						8.76	التحركات الدفاعية
						8.2	التوازن

شكل (1)

يوضح البروفيل الشخصي لأحد أفراد عينة البحث

8- الاستنتاجات والتوصيات

3-5 الاستنتاجات

- 1- التوصل الى وضع معايير وتحديد مستويات معيارية للمؤشرات البدنية والحركية والمهارية والمتغيرات العقلية كوسيلة تقويم وتفسير يمكن الاعتماد عليها في تقويم مستوى اللاعبين .
- 2- تجانس جميع افراد العينة في المؤشرات البدنية والحركية والمهارية والعقلية
- 1-2 التوصيات
- 3- اجراء دراسات مشابهه او مكمله لهذه الدراسة تضم الجوانب المعرفية والنفسية والفسلجية .
- 4- اجراء دراسة مشابهه تتضمن المتغيرات الحالية على فئات عمرية اخرى وتشمل عينات اكبر.

(1) نوري إبراهيم الشوك : بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئ الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14-16) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 ، ص 75 .

المصادر

- احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان : الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الأبتدائية ، ط1. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990م ، ص 90
- ابراهيم سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية . الاسكندرية: مركز التدريب الرياضي، 2000م، ص 158
- احمد فؤاد وشحاته ابراهيم: علاقة فائض المرونة بزمان أداء التوازن الثابت والمتحرك ،المؤتمر العلمي بحوث التربية الرياضية ،الإسكندرية ،1989م.
- اكرم محمد صبحي ومازن عبد الهادي: مبادئ التعلم الحركي ، ط1، العراق : مطبعة دار الوان للطباعة والنشر ، 2006م ، ص52
- أبو العلا احمد واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية ،القاهرة: دار الفكر العربي، 2003م.
- أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية ،القاهرة: دار الفكر العربي، 1993م.
- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب ،القاهرة: دار الفكر العربي، 1999م.
- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999م.
- حسام غالب عبد الحسين : تأثير اسلوب التنافس المقارن والجماعي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير اداء بعض المهارات الاساسية للأشبال بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل، 2009.
- رحيم يونس العزاوي : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط 1 ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، بغداد : 2008م.
- ريسان خريبط مجيد ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية والبدنية، ج1، مطبعة جامعة البصرة، سنة 1989.
- سرور جمال محمد : أنموذج تقويمي لاهم القدرات البدنية والحركية و المهارية والعقلية ونسب مساهمتها بالتصرف الخططي الهجومي للاعبي كرة اليد الناشئين، اطروحة دكتوراهرغير منشورة ، جامعة كربلاء 2020م.
- سعد محمد قطب و لؤي محمد الصميدعي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985م.
- شتاين هانز ، وفيدرهوف ادرجتار. كرة اليد، (ترجمة) كمال عبد الحميد ومحمد علاوي ، ط3، القاهرة: دار المعارف ، 1977م.
- صلاح سلمان:التمرينات والتمرينات المصورة ، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996 م، ص 31
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحبالى؛ كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ،القاهرة: دار الفكر العربي، 1999م.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط5، الإسكندرية: دار المعارف، 1999 م، ص 269
- علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية: الطيف للطباعة والنشر، 2004م، ص13
- فؤاد ابو حطب و سيد احمد عثمان ؛ مشكلات في التقويم النفسي ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1970 م .
- قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، 2005م ، ص7 ص 90
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، م1980.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: رياعية كرة اليد الحديثة، ج3،مركز الكتاب للنشر، 2002.
- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2، القاهرة ،دار الفكر ،1988.
- محمد شحاتة ربيع : قياس الشخصية ، عمان ، دار المسير ناشرون وموزعون ، 2010 .
- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1979م.

- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط6 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004 .
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة . ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- مهند حسين وأحمد ابراهيم : مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان : دار وائل للنشر والتوزيع ، 2005 م ، ص 340
- نجاح مهدي شلش واكم محمد صبحي : التعلم الحركي . ط2 ، جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 م .
- نوري إبراهيم الشوك : بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئ الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14-16) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 .
- هارة. أصول التدريب : (ترجمة) عبد علي نصيف ، الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1990م .
- وجيه محبوب : علم الحركة ، الموصل : دار الكتب للطباعة ، 1989م .
- ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، 1997م .
- يوسف لازم كماش : المهارات الأساسية في كرة القدم : التعلم بتدريب ، عمان ، دار الخليج ، 1999م .
- (Singer. N. (1990). Motor training and human performance. New York, 3. RDED .
- 1990 .MACMILLAN PUBLISHING. CPINC

الملاحق

توصيف الاختبارات

- ❖ اختبار الركض الارتدادي الجانب بين ثلاث خطوط المسافة بين خط واخر (4) قدم خلال 20 ثا⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات : ساعة ايقاف ، ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الخط الذي في المنتصف والخطين الجانبيين اربعة اقدم .
مواصفات الاداء : يقف المختبر على خط المنتصف وعند سماع الاشارة يتحرك في خطوات جانبية الي جهة اليمين حتى يتجاوز خط الجانب بكتلا قدميه ، ثم يتحرك الي جهة اليسار الي ان يتجاوز خط الجانب الاخر بكتلا قدميه وهكذا لمدة (20) ثا
التسجيل : يسجل المختبر عدد الخطوط الجانبية التي قطعها خلال 20 ثا .

- ❖ اختبار الركض المكوكي لمسافة (10) متر بين خطان⁽²⁾

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت خطان متوازيان المسافة بينهما (10)م

مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الاشارة يقوم بالجري باقصى سرعة الي الخط المقابل ليتجاوز بكتلا قدميه ثم يستدير ليعود مرة اخرى ليتخطى خط البداية بنفس الاسلوب ثم يكرر هذا العمل اي ان يقطع مسافة 40 م ذهابا وايابا .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي قطعه في الجري للمسافة المحددة (4*10)م من لحظة اشارة البدء حتى يتجاوز الخط بعد ان يكون قطع مسافة (40)م ذهابا وايابا .

- ❖ اختبار الركض المتعدد الجهات بين اربع شواخص⁽³⁾

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

(1) محمد صبحي حسنين : مصدر سبق ذكره ، ص350

(2) يوسف لازم كماش : المهارات الأساسية في كرة القدم : التعلم بتدريب ، عمان ، دار الخليج ، 1999م ، ص160

(3) محمد صبحي حسانين . مصدر سبق ذكره ، ص279

الأدوات :اربع كرات طبية ، كرسي بدون ظهر ، ساعة إيقاف .
مواصفات الأداء : توضع الكرات الطبية كما هو موضح بالشكل (6) ، المسافة بين الكرات الاربعة والتي في الاطراف والكرسي الذي في المنتصف 4,5 متر ، المسافة بين خط البداية أول كرة طبية متر واحد . عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري من عند النقطة البداية متبعاً خط السير الموضح في الشكل (6) ، حتى يتجاوز خط النهاية من عند النقطة النهاية .
التسجيل : يحسب الزمن الذي قطعه المختبر من بدء إشارة المحكم حتى تخطية الخط النهاية
❖ الجري في الشكل (8)⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم اثناء حركته للأمام بسرعة (توافق) .
الأدوات: قائما وثب عالي المسافة بينهما (10 قدم) . توضع عليهما عارضة بارنتفاع مساو لارتفاع وسط المختبر، ساعة إيقاف .

مواصفات الاداء: يقف المختبر على الجانب الايمن لاحد القائمين . عند سماع اشارة البدء يقوم بالجري على شكل حرف 8 .
حيث يقوم بعمل اربع دورات (الدورة تنتهي في نفس المكان الذي بدأ منه المختبر).
التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الاربع دورات.
❖ اختبار الدوائر المرقمة (2)

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.
وصف الاختبار: ساعة إيقاف، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (60سم)
مواصفات الاداء: يقف المختبر في الدوائر رقم (1) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) حتى الوصول الى الدائرة رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعة.
التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.
❖ اختبار سرعة دوران الذراع حول السلة⁽³⁾:

الغرض من الاختبار: قياس سرعة دوران الذراع
-الأدوات : ساعة إيقاف،سلة
مواصفات الأداء : يقف المختبر بجانب السلة عند سماع إشارة البدء يقوم بعمل دوائر بالذراع على ان تكون كف اليد في محاذاة قمة السلة أثناء الأداء ، يكرر المختبر عمل الدوائر الى اكبر عدد ممكن في عشرين ثانية
التسجيل: يسجل للمختبر عدد الدوائر التي يقوم بها في عشرين (20)ثانية
❖ اختبار سرعة حركة الرجل حول السلة في (10)ثا⁽⁴⁾

الغرض من الاختبار: قياس سرعة دوران الرجل حول السلة
الأدوات: ساعة إيقاف ، كرسيان ، سلة دائرية.

مواصفات الاداء: يقف المختبر بين الكرسيين بحيث يمسك بيده اعلى ظهريهما ، عند سماع الاشارة يقوم بعمل دائرة بالقدم حول السلة ، يستمر في اداء ذلك اكبر عدد ممكن من المرات في(10)ثا ، يراعى ان تدور القدم حول الحافة العليا للسلة .

(1) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001،ص401

(2) محمد صبحي حسنين: نفس المصدر السابق، 2001م ، ص 329 .

(3) محمد صبحي: نفس المصدر السابق، 2001، ص290

(4) محمد صبحي حسنين: مصدر سبق ذكره، 1987، ص370

التسجيل : يسجل للمختبر عدد مرات دوران القدم حول السلة في (10) ثا.

❖ اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ والركبة في (10) ثا .

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الفرد في قبض وبسط مفصل الفخذ والركبة .

الادوات : لوحة مبطنه بالجلد (12)بوصة تثبت على حائط ترتفع حافتها السفلى عن الارض بمقدار (18) بوصة ، ساعة توقيت .

مواصفات الاداء: يقف المختبر امام اللوحة عند سماع الاشارة يقوم المختبر بلمس اللوحة بالقدم اليمنى مرتين متتاليتين ثم يكرر العمل بالرجل اليسرى لأكبر عدد ممكن من المرات في (10) ثا

❖ رمي كرة طبية وزن 3كغم من الجلوس (1)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين

الادوات: ساحة وحزام وكرة طبية زنة 3كغم وشريط قياس وكروسي

مواصفات الاداء: يجلس المختبر على الكروسي ممسكا الكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة خلف الراس ، كما يجب ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكروسي ، ويوضع حول صدر المختبر حزام بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر

التسجيل: تحتسب درجة لكل محاولة وهي المسافة بين الحافة الامامية للكروسي وبين اقرب نقطة تصنعها الكرة على الارض ناحية الكروسي مقربة لاقرب (15سم)، ودرجة المختبر هي درجة افضل محاولة من المحاولات الثلاث.

❖ اختبار رمي كرة يد لأقصى مسافة : (2)

الغرض من الاختبار: قياس قوة الرمي (القدرة العضلية)

الأدوات : كرة يد، ملعب كرة اليد مرسوم فيه قطاع للرمي بعرض (3م) و طوله بامتداد الملعب، شريط قياس

طريقة الأداء : يقف المختبر على بعد (1م) من خط البداية ، ويقوم برمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة ، وذلك بعد سماع الصفارة و تعطى للمختبر (3) محاولات تسجل له أفضلها ، تحتسب محاولة فاشلة إذا سقطت الكرة خارج القطاع أو لمس المختبر خط البداية برجله

حساب الدرجات : تحسب المسافة من خط الرمي حتى مكان لمس الكرة للأرض (بالمتر)

❖ اختبار رمي كرة طبية زنة (800 غرام) لأقصى مسافة:(3)

الهدف من الاختبار : قياس القدرة العضلية (الانفجارية) لعضلات الذراعين .

الأدوات : كرة طبية زنة (800) غرام ، شريط قياس متري ، شريط لاصق . مجال مناسب للرمي .

مواصفات الأداء : من وضع الوقوف يقوم اللاعب برمي الكرة لأقصى مسافة ممكنة .

التسجيل: تحسب المسافة من خط الرمي حتى مكان لمس الكرة للارض (بالمتر).

❖ اختبار الطبطة لمسافة (30) متراً (4)

الهدف من الاختبار: قياس سرعة ركض اللاعب بالطبطة.

الادوات: ملعب داخلي لكرة اليد، كرة يد، ساعة توقيت، ومسافة محدد (30)متراً.

(1) علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، ط، القادسية ، الطيف للطباعة،م، ص95.

(2) أحمد عريبي عودة : مصدر سيق نكره ، 2005 ، ص 129

(3) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، م1980،ص280.

(4) ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي؛ كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001.ص519.

مواصفات الاداء: يقف اللاعب خلف خط البداية، وهو يمسك بالكرة متخذاً وضع البداية العالي مواجهاً خط البداية، وعند سماع اشارة البدء يبدأ الركض مع الطبطبة باقصى سرعة الى ان يتجاوز خط النهاية.
التسجيل: يسجل للاعب الوقت المستغرق من لحظة اشارة البدء وحتى الوصول الى خط النهاية بالثانية واجزائها العشرية.

❖ اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج (الجري في زكزاك) لمسافة (30) متراً.⁽¹⁾

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطبة.

الأدوات: خمسة شواخص، ساعة إيقاف، كرة يد.

طريقة الاداء: تثبت خمسة شواخص على الارض في خط مستقيم، والمسافة بين كل اثنين (3) امتار، ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة (3) امتار من الشاخص الاول، يقف اللاعب خلف خط البداية، عند الاشارة بالبدء يقوم اللاعب بطبطبة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً واياباً حتى يعبر خط النهاية.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل ذهاباً واياباً من لحظة البدء حتى نخطي اللاعب لخط النهاية.

❖ الطبطبة المستمرة في اتجاهات متعددة:⁽²⁾

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة.

الأدوات: خمسة شواخص وساعة إيقاف وكرة يد ومستطيل 5×3 أمتار.

طريقة الاداء: تثبت أربعة شواخص على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت الشاخص الخامس في منتصف المستطيل من مكان البداية يجري اللاعب على شكل دائرتين متماستين يؤدي اللاعب هذا العمل ثلاث مرات.
التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطعه اللاعب في ثلاث دورات.

❖ اختبار نيلسون للاستجابة الحركية⁽³⁾

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة على وفق اختيار المثير .

الأدوات منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20م والعرض 2م وساعة إيقاف وشريط قياس.

الإجراءات : تخطيط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط وآخر هي 6.40م وطول الخط 1م.

مواصفات الاداء : يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط انظر (الشكل 10)

يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني جسمه إلى الأمام .

التسجيل : يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ثانية . درجة المختبر هي : متوسط المحاولات العشر

لغرض ضبط توقيت المحاولات قامت الباحثة بإجراءات التصوير الفيديوي لسرعة الاستجابة الحركية واستخرج التوقيتات بدقة متناهية من خلال احتساب الزمن لحد (10%) من الثانية من خلال الحاسوب الإلكتروني واستخراج الوسط الحسابي لكل لاعب.

❖ اختبار التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة⁽⁴⁾

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من القفز عالياً.

(1) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي؛ نفس المصدر السابق، ص503.

(2) ضياء الخياط ونوفل الحياي. نفس المصدر السابق. 2001، ص505.

(3) محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،2،القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1988، ص254-258

(4) ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ مصدر سبق ذكره ، 2001، ص506.

الأدوات: كرة يد وشواخص و4 مربعات تهديف.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وأمام المرمى يأخذ اللاعب 3 خطوات ويقفز عالياً ويصوب على المربعات بحيث تكون كل ثلاث كرات على مربع.

القواعد: عدم اخذ أكثر من ثلاث خطوات.

التسجيل:

- تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص لها.
- صفر للتصويب خارج المربع.
- لا تحتسب إذا كانت المحاولة غير قانونية.
- ❖ اختبار التصويب من القفز امام على مربعات دقة⁽¹⁾
- الغرض من الاختبار: دقة التصويب من القفز اماما.

الأدوات: (ملعب كرة يد، كرات يد قانونية عدد 6، مربعان (60×60 سم) معلقان في الزاوية العليا للمرمى).

موصفات الأداء: يتم التصويب من نقطة تقع على زاوية قائمة مع منتصف خط المرمى تبعد منه بمقدار 10م، على أن يسبق التصويب إعداد بالجري بإيقاع ثنائي وثلاثي مع ملاحظة أن يتم التصويب على هدفين محددتين موضوعين في الزاويتين العلويتين للمرمى بحيث تبلغ أبعادهما (60×60سم)

- تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص لها.
- صفر للتصويب خارج المربع.
- لا تحتسب إذا كانت المحاولة غير قانونية.

❖ اختبار التصويب من السقوط

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من السقوط الأمامي بكرة اليد .

الأجهزة والأدوات : (ملعب كرة يد، كرات يد قانونية عدد 6، مربعان (60×60 سم) معلقان في الزاوية العليا للمرمى).

وصف الأداء :

يقف اللاعب المختبر والمرمى خلفه وبوضع مناسب لتسلم الكرة .

يقوم المساعد بتمرير الكرة إلى اللاعب المختبر وأثناء دوران اللاعب يقوم المساعد الآخر بالنداء بصوت واضح برقم المنطقة المطلوب التصويب نحوها . يقوم اللاعب بالدوران والتصويب من السقوط الأمامي من نقطة تبعد 7م وتقع عمودياً على منتصف خط المرمى. يبدأ الأداء مباشرة بعد أن يكون اللاعب مستعداً لأداء التصويب .

التسجيل:

- تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص لها.
- صفر للتصويب خارج المربع.
- لا تحتسب إذا كانت المحاولة غير قانونية.
- ❖ اللمس السفلي والجانبى⁽²⁾

⁽¹⁾كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، ج3، مركز الكتاب للنشر، 2002. ص177.

⁽²⁾ محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط6 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004 ، ص270

الغرض من الاختبار: قياس المرونة الحركية إذ يقيس ثني العمود الفقري ومدته وتدويره.
الأدوات : ساعة إيقاف ، حائط .

مواصفات الأداء: ترسم علامة [X] على نقطتين هما :-

الأولى : على الأرض بين قدمي المختبر. الثانية : على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف) .

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع اماماً أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع عند علامة [X] الموجودة بين القدمين ، ثم يقوم بمد الجذع عالياً مع الدوران إلى جهة اليسار للمس علامة [X] الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع ، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه لأسفل للمس علامة [X] الموجودة بين القدمين مرة ثانية ، ثم يمد الجذع مع الدوران إلى جهة اليمين للمس علامة [X] الموجودة خلف الظهر يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات في (30) ثانية . مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين

التسجيل : يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال (30) ثانية .

❖ اختبار رفع الجذع للاعلى خلال 15ثا*

الغرض من الاختبار : قياسي المرونه الحركية للجذع

الادوات : بساط ، ساعة توقيت

مواصفات الاداء: من وضع الانبطاح يضع اللاعب يديه خلف الراس وعند سماع الاشارة يبدأ برفع الجذع للاعلى ثم الرجوع الى وضع البداية وتكرار العمل لمدة 15 ثانية

شروط الاختبار: يجب على اللاعب ان يعود الى الوضع الاولي بحث يلامس ذقنه الارض والعمل على رفع الجذع اقصى حد ممكن و لا تحتسب المحاولة التي لا يلامس بها ذقن اللعب الارض

التسجيل :يسجل للاعب عدد اللمسات التي احدثها بذقنه على الارض خلال 15 ثا.

❖ اختبار الوثبات المتتالية في المكان⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

الادوات: ميزان لقياس الوزن، جهاز قياس الطول، ساعة إيقاف، ترسم دائرة على الارض قطرها قدمان.

مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة والذراعان ثبات الوسط، عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالوثب في المكان الى اقصى عدد ممكن خلال (15) ثانية.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد الوثبات التي قام بها خلال الفترة المحددة (15 ثا) .

❖ اختبار الخمس وثبات وقياس القوة السريعة⁽²⁾

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة. وقد تم قياس القوة وفقا لقانون نيوتن الثاني: (القوة = الكتلة × $s_2 - s_1$) ÷ ($t_2 - t_1$)

وصف الاختبار: تؤدي خمس وثبات من الثبات الى ابعد مسافة ممكنة بعد تعيين خط البداية ، اما اداء الاختبار فيتم بثني المختبر ركبته ويميل جذعه للأمام مع مرجحة اليدين (خلف ، امام) بحيث تكون القدمان معا ثم يثب خمس وثبات متتالية والخطوة الخامسة في الحفرة ، ويتم تصوير كل محاولة من خلال التصوير الفيديوي وتوضع الكاميرا

*قامت الباحثة بتصميم هذا الاختبار واتقنيه على عينة البحث واستخراج الاسس العلمية له والموضحة في الباب الثالث من البحث

(1) محمد صبحي حسانين: مصدر سبق ذكره، 1987، ص 385.

(2) مؤيد فخري عبيد: مصدر سبق ذكره، رسالة ماجستير، 2015، ص 76.

في نقطة منتصف مسافة القفز الكلية ليتم تحليلها فيما بعد برنامج Kinovea لاستخرج القوة المميزة بالسرعة ،
تعطى محاولتين لكل واثن وتأخذ احسن محاولة.
❖ اختبار حائط صد باتجاهين (امام ، خلف) : (1)

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل الاداء الدفاعي

الادوات :- عارضتان بارتفاع 2,60سم مثبتة على الارض ويتدلى منها حبل بطول 50 سم معلقة كل جهة في منطقة الـ 9متر .
مواصفات لاداء :- يقف المختبر بين العارضتين وتبعد مسافة بينهما 3 متر ويحاول التحرك الى الامام ليصل لمنطقة الـ 9 متر
ويحاول القفز الى الاعلى وملامسة الكرة باليدين ويعود للخلف الى منطقة الـ 6 متر ويكرر هذا الداء خلال 30 ثانية .

التقويم :- تحتسب درجة لكل محاولة صحيحة لامسة فيها الكرة باليدين .

❖ اختبار حائط صد باتجاهين (يمين ، يسار) : (2)

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل الاداء الدفاعي

الادوات :- عارضتان بارتفاع 2,60سم مثبتة على الارض ويتدلى منها حبل بطول 50 سم معلقة في كرة من كل جهة في منطقة
الـ 9متر تبعد بين كل عارضة مسافة 3 متر .

مواصفات لاداء :- يقف المختبر على خط الـ 6 متر امام العارضتين ويحاول التحرك الى الامام باتجاه العارضة الاولى بجهة
اليمن ليصل لمنطقة الـ 9 متر ويحاول القفز الى الاعلى وملامسة الكرة باليدين ويعود للخلف الى منطقة الـ 6 متر ويتحرك
باتجاه العارضة الثانية بجهة اليسار ويكرر هذا الداء خلال 30 ثانية .

التقويم :- تحتسب درجة لكل محاولة صحيحة لامسة فيها الكرة باليدين .

❖ اختبار حائط صد باتجاه واحد : (3)

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل الاداء الدفاعي

الادوات :- عارضة واحدة بارتفاع 2,60سم مثبتة على الارض ويتدلى منها حبل بطول 50 سم معلقة من كل جهة في منطقة الـ
9متر.

مواصفات لاداء :- يقف المختبر على خط الـ 6 متر امام العارضة ويحاول التحرك الى الامام باتجاه العارضة ليصل لمنطقة الـ 9
متر ويحاول القفز الى الاعلى وملامسة الكرة باليدين ويعود للخلف الى منطقة الـ 6 متر ويكرر هذا الداء خلال 30 ثانية .
التقويم :- تحتسب درجة لكل محاولة صحيحة لامسة فيها الكرة باليدين

❖ التحركات الدفاعية المتنوعة خلال 15 ثانية : (4)

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل الاداء الدفاعي

الادوات :- شريط لاصق لرسم الشكل في ادناه في الملعب وساعة توقيت وصافرة وشريط قياس وشواخص عدد(4) .

(3) حسام غالب عبد الحسين : تأثير اسلوب التنافس المقارن والجماعي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير اداء بعض المهارات الاساسية
للأشبال بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، 2009 ، 2009 ، ص 66 .

(1) حسام غالب عبد الحسين : نفس المصدر السابق ، جامعة بابل ، 2009 ، ص 66 .

(2) حسام غالب عبد الحسين : نفس المصدر السابق ، 2009 ، ص 67 .

(1) حسام غالب عبد الحسين : نفس المصدر السابق ، ص 64 .

مواصفات لاداء :يقف المختبر عند العلامة (أ) وعند اعطاء اشارة البدء يتحرك للامام نحو العلامة (ب) ثم يتحرك الى الخلف بميل نحو العلامة (ج) بعدها يتحرك للجانب نحو العلامة (أ) يتحرك للامام نحو العلامة (ب) ثم يتحرك للخلف بميل نحو العلامة (ع) ثم يتحرك الى الجانب نحو العلامة (أ) وبذلك يكون قد اكمل دورة واحدة ويستمر المختبر بالاداء مدة (15 ثا) .

التقويم :- تحتسب عدد الشواخص خلال (15 ثا) .

❖ التحركات الدفاعية الامام خلف خلال 15 ثانية (1)

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل الاداء الدفاعي

الادوات :- شريط لاصق لرسم الشكل في ادناه في الملعب وساعة توقيت وصافرة وشريط قياس وشواخص عدد(2) .

مواصفات لاداء :- يقف المختبر عند العلامة (أ) وعند اعطاء اشارة البدء يتحرك للامام نحو العلامة (ب) ثم يتحرك الى الخلف بميل نحو العلامة (أ) وبذلك يستمر المختبر بالاداء مدة (15 ثا) .

التقويم :- تحتسب عدد الشواخص خلال (15 ثا) .

❖ التحركات الدفاعية للجانبية لمسافة 3 متر خلال 15 ثانية : (2)

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل الاداء الدفاعي

الادوات :- شريط لاصق لرسم الشكل في ادناه في الملعب وساعة توقيت وصافرة وشريط قياس وشواخص عدد(2) .

مواصفات لاداء :- يقف المختبر عند العلامة (أ) وعند اعطاء اشارة البدء يتحرك للجانب نحو العلامة (ب) ثم يتحرك الى الجانب بميل نحو العلامة (أ) وبذلك يستمر المختبر بالاداء مدة (15 ثا) .

التقويم :- تحتسب عدد الشواخص خلال (15 ثا) .

❖ اختبار الوقوف طوليا على العارضة (3)

هدف الاختبار : قياس التوازن الثابت .

الادوات : ساعة ايقاف - جهاز مصنع محلياً وهو عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها (20) سم وطولها (60) سم وسمكها (3) سم .

مواصفات الاداء: يقف المختبر فوق حافة العارضة بالقدمين معاً على ان تسبق القدم اليسرى القدم اليمنى على ان يلامس مشط القدم الخلفية كعب القدم الامامية ويؤدي المختبر الاختبار مرتدياً حذاءه وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل وارتكازها معاً على العارضة ويستمر في التوازن فوق العارضة اكبر وقت ممكن .

❖ اختبار الوقوف بالقدم مستعرضة على العارضة(4) :

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة على التوازن الثابت على العارضة .

الادوات المستخدمة :- عارضة توازن بمواصفات وقياسات طول القاعدة 60 سم ، وعرض القاعدة 30 سم . وتوجد في منتصفها عارضة ارتفاعها 20 سم ويسمك 3 سم ، ساعة توقيت .

مواصفات الاداء :- يقف اللاعب بالقدم مستعرضة على العارضة ويحسب له الوقت الذي يستغرقه فوق العارضة .

التسجيل : يحسب الزمن الذي استغرقه المختبر على العارضة بالثانية .

❖ اختبار المشي على العارضة(1)

(1) حسام غالب عبد الحسين : نفس المصدر السابق، جامعة بابل ، 2009 ، ص 65 .

(2) حسام غالب عبد الحسين : نفس المصدر السابق، 2009 ، ص 65 .

(3) ريسان خريبط مجيد ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية والبدنية، ج1، مطبعة جامعة البصرة، سنة 1989، ص 202 .

(4) محمد صبحي حسانين : مصدر سبق ذكره ، 1987 ، ص 433 .

الغرض من الاختبار: قياس التوازن من خلال الحركة
الأدوات: عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (4) م وسمك (3-5) سم ، ارض مستوية ، ساعة توقيت
مواصفات الاختبار: عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى
نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.
التسجيل: بحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج
العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

Abstract

Evaluating the reality of the physical, motor, and skill capabilities of the middle Euphrates club players with the young handball

Researchers: Prof. Hassan Ali .H ، Prof. Dr. Ali Hussein.A and Dr. Sorour Jamal .M

The researchers pointed out in the introduction to the study that the progress the world is witnessing is an inevitable necessity as a result of the development taking place in various fields of science, and to the characteristics of the study variables represented in physical, motor, skill, mental and calendar capabilities in the sports field. The problem of the study was manifested in the absence of a side map that simulates predicting By offensive plotting behavior for young handball players, the study aimed to set standard scores and levels for the most important physical, motor, skill and mental capabilities of players in the provinces of the Middle Euphrates in the young handball, and included the human field for middle Euphrates club players in young buds, and specifies the time domain for the period from 10/1/2018 Until 15/7/2020, the tests were conducted in the clubs clubs concerned with the study.

The researchers dealt with the theoretical framework, the calendar, its types, and the physical, motor and skill capabilities of handball players. The researchers used the descriptive approach and the research community included (124) players, as a comprehensive inventory method was adopted, and in order to achieve the goals of the study, a battery of physical, motor and skill abilities prepared in a local study was adopted. The researchers used the IBM Statistics SPSS

As for the fourth chapter: the data was presented, analyzed and discussed through the results of the statistical treatments that enable the researcher to achieve the goals of the study and test its hypotheses.

As for Chapter Five: The researchers have reached several conclusions, including:

(1) احمد فؤاد وشحاته ابراهيم: علاقة فائض المرونة بزمن أداء التوازن الثابت والمتحرك ،المؤتمر العلمي لد ارسات وبحوث التربية الرياضية الإسكندرية ،1989م،ص45.

Reaching setting standards and setting standard levels for physical, motor, and skill indicators and mental variables as a reliable evaluation and interpretation method for assessing the level of players. The researchers also came to several recommendations, including:

- 1. Conducting similar or complementary studies to this study that includes the cognitive, psychological and physiological aspects.**

**التدريب بمقاومات متعددة بأسلوب الـ(Cross Fit) لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة العمودية والانجاز
لواثبي الثلاثية تحت 20 سنة**

م.م مصطفى عدنان عبود أ.م.د. زهير صالح مجهول أ.م.د. علاء فليح جواد

مستخلص البحث باللغة العربية

لتحقيق اهداف البحث تم اعداد تدريبات بمقاومات متعددة بأسلوب الـ(Cross Fit) لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة العمودية والانجاز لواثبي الثلاثية تحت 20 سنة، وافترض الباحثون وجود فروق معنويه بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة العمودية والانجاز واثبي الثلاثية تحت 20 سنة لكلا المجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة. وقام الباحثون بالإجراءات الميدانية اذ اشتملت عينة البحث على لاعبي الوثب الثلاثية في اندية كربلاء للموسم (2018\2019) تحت سن 20 سنة والبالغ عددهم (12) قسم الى مجموعتين وتضمن الاجراءات الميدانية للبحث وثم الوسائل الإحصائية . اذ ظهرت الفروق المعنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة في متغيرات الدراسة.

Training with multiple resistances in the manner of (Cross Fit) to develop the distinctive strength of speed and vertical speed and achievement of triple jumpers under 20 years

By

Mustafa Adnan Zuhair Saleh, PhD Alaa Flaih Jawad, PhD

University of Kerbala /College of Physical Education and Sport Sciences

To achieve the objectives of the research, exercises were prepared with multiple resistances in the "Cross Fit" method to develop the characteristic strength of speed, vertical velocity and achievement of triple leavers under 20 years of age. The two groups are for the benefit of the post-tests. The researchers used the experimental approach to design the experimental and control groups. The researchers conducted field procedures, as the research sample included triple jump players in Kerbala clubs for the season (2018/2019) under the age of 20 years, and their number (12) was divided into two groups and included

field procedures for research and then statistical means. As the significant differences between the pre and post-tests of the group appeared in the study variables.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان التقدم الرياضي لا يتم خلال التدريب فقط مالم تدعم التدريبات نظريات علمية تستند اليها في بناء التعلم والاسس الميكانيكية للحركة فضلا عن ان هناك العديد من المؤشرات البايوميكانيكية المهمة للتعرف على مستوى الأداء الحركي، وان ضبط هذه المؤشرات أثناء الأداء عن طريق استخدام التحليل الحركي في فعالية الوثبة الثلاثية مستندة الى قياس المؤشرات البايوميكانيكية من أجل الوصول إلى انسيابية عالية في ترابط مراحل أداء هذه الفعالية وما ينسجم واقتصادية الأداء وانسيابية بدرجة عالية حيث تعد من الأمور المهمة لتحقيق أفضل تكنيك للمسابقات خلال أداء المراحل الفنية للوثبة الثلاثية ، لذا يتوقف على المدربين التدريب المستمر لأساليب التدريب ومواكبة الحديث منها للارتقاء بكافة النواحي البدنية البايوميكانيكية والإنجاز في هذه الفعالية ومن هذه الأساليب الحديثة هو أسلوب الـ(CrossFit) ومن الوسائل التدريب هي التدريب بالمقاومات مما يزيد قابلية عضلات واورتار القدم .

ولهذا السبب اهتم الباحث بشكل جدي بهذا الموضوع لوضع بعض الحلول العلمية لمعالجته من خلال التدريب بمنصات وبمقاومات متعددة بأسلوب الـ(CrossFit) لتطوير القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية وإنجاز الوثبة الثلاثية تحت 20 سنة، ووفقا لأسس التدريب الرياضي والأسس الميكانيكية الصحيحة التي تكفل للرياضي تطورها بما يتناسب وطريقة الأداء الفني والحركي لهذه الفعالية وباقتصادية عالية، وهذا قد يساعد المدربين والمهتمين بهذه الفعالية العمل على الارتقاء بمقومات هذه الفعالية التدريبية والميكانيكية و التي تكفل الوصول بمستوى القوة للاعبها إلى أعلى المستويات لتحقيق أعلى الإنجازات في هذا المجال.

1-2 مشكلة البحث

ومن خلال متابعة الباحثون لأداء بعض الواصلين وتحليلها وجد بأن هنالك ضعف في الإنجاز مقارنة بالإنجاز الاسيوية والعالمية ويرجع هذه الضعف الى العديد من الأسباب ومنها بالأخص ضعف انجاز الواصلات الثلاثة وهذا بسبب الخلل في بعض القابليات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية التي من شأنها تحسين انجاز هذه الواصلات والمردود النهائي يكون تحسين الإنجاز الرياضي لفعالية الوثبة الثلاثية.

ومن خلال متابعة الباحثون لبعض المناهج التدريبية للواصلين والمدربين وجد افتقار هذه المنهاج الى الاساليب الحديثة التي من شأنها ان تساهم في عملية تحسين الإنجاز ومن اجل التغلب على هذه المشكلة والارتقاء بالواصلين الى مستوى جيد وتحقيق أفضل انجاز في المستوى البدني والميكانيكي ارتأى الباحثون الدمج بين تدريب أسلوب المقاومات مع أسلوب الـ(CrossFit) لتطوير القدرات البدنية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لوائي الثلاثية تحت سن 20 سنة للاستفادة القصوى منها بدنياً وفتياً لعضلات الجسم بشكل عام والعضلات الأكثر مساهمة في الوثبة الثلاثية بشكل خاص.

1-3 أهداف البحث

1- اعداد تدريبات بمقاومات مختلفة بأسلوب الـ(CrossFit) لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة العمودية والانجاز لوائي الثلاثية تحت 20 سنة.

2- التعرف على تأثير تدريبات بمقاومات مختلفة بأسلوب الـ (CrossFit) القوة المميزة بالسرعة والسرعة العمودية والإنجاز واثبي الثلاثية تحت 20 سنة.

3- التعرف على افضلية الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القوة المميزة بالسرعة والسرعة العمودية والانجاز لوائبي الثلاثية تحت 20 سنة.

4-1 فروض البحث

1- توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة العمودية والانجاز واثبي الثلاثية تحت 20 سنة لكلا المجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية.

2- هناك فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية القوة المميزة بالسرعة والسرعة العمودية والانجاز لوائبي الثلاثية تحت 20 سنة لصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1- المجال البشري: لاعبو اندية محافظة كربلاء المقدسة بالوثبة الثلاثية تحت 20 سنة للموسم (2018-2019)

2- المجال الزمني: من (2019\2\20) الى (2019\10\5)

3- المجال المكاني: ملعب الشباب في محافظة كربلاء المقدسة .

6-1 تحديد المصطلحات:

تدريبات الـ (CrossFit): "هو الجمع بين الشدة العالية والتنوع المستمر والتمارين الوظيفية والاوزان المجزئة ونطاق الحركة والتدريبات والقدرة والعمل ومساراته والمرونة والسرعة وجميع عمليات الايض ذات الصلة في قيمة واحدة وهي غالبا الوقت"

2-الدراسات النظرية

1-2 التدريب أسلوب الـ (CrossFit)

2-1-1 تاريخ وأنشاء أسلوب الـ (CrossFit)⁽¹⁾

هو نظام اللياقة البدنية التي وضعتها مؤسس الكروسيفت، أنشأ مفهوم الـ (CrossFit) لاعبة جمباز في المرحلة الثانوية تُدعى (جريج جلاسمان) في عام 1995م، وهي عبارة عن برنامج رياضي يومي، يقوم فيه الرياضي بممارسة العديد من التمرينات المختلفة من رفع الاثقال والجمباز وغيرها من الرياضات المختلفة بشدد عالية، والاستفادة من الطبيعة في اختيار التمرينات وعدم التقيد بمكان وزمان معين وأصبح هذا النظام التدريبي معروف في العديد من الصالات الرياضية المختلفة حول العالم. وعلى الرغم من أن هذا الشكل من التدريبات يبدو غريباً وقديماً للعديد من الرياضيين، إلا أنه عاد لاكتشاف نفسه مرة أخرى في عام 2007، وينظر لها الآن باعتبارها أكثر البرامج التدريبية كفاءة وفاعلية، وفي عام 2011 حصلت تلك التمارين على دفعة للأمام من خلال صفقة رعاية مع (شركة ريبوك) العالمية للأدوات الرياضية، بمبلغ 50 مليون دولار لتحديد اللياقة البدنية بطريقة هادفة وقابلة للقياس مع زيادة القدرة على العمل وأنشأ برنامج مصمم خصيصا لتحسين اللياقة البدنية والصحية وأنها أنجبت شبكة عالمية من الشركات التابعة لها لا أكثر من 13,000 ناديا في العالم، أن برامج تدريبات الـ (CrossFit) يمكن تنظيمها وتركيبها لتناسب الإعداد البدني لكليات وأكاديميات الشرطة والتدخل السريع والدفاع المدني ووحدات الإنقاذ الخاصة البرية

⁽¹⁾ مسلم عقيل يحيى الاعرجي : تأثير تمرينات (CROSSFIT) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والفسيوولوجية للاعبي كرة القدم للصالات ، جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (رسالة ماجستير) ، 2017، ص25-26

والمائية والجبليّة وغيرها، كما يمكن تنظيمها وتطبيقها لتناسب واجبات صنوف القوات المسلحة كالقوات الخاصة (الكوماندوز) والقوات البرية والبحرية والجوية، ولا يقتصر استخدامها على هذه التصنيفات فقط بل يمكن استخدامها مع الناشئين والكبار ولتخفيف الوزن وللترويح".

2-1-2 وصف تدريبات اسلوب الـ (CrossFit) (1)

"حركات دائمة التغير تنفذ بشدة عالية، وهي أنماط توظيف حركة عامة تؤدي في موجة من التقلص تبدأ بالعضلات الأساسية وتنتهي بالعضلات الطرفية وهي حركات مركبة، بمعنى أنه يشترك فيها مفاصل متعددة، كما أنها بمثابة محركات انتقالية طبيعية وفعالة وذات كفاءة للجسم والأجسام الخارجية، ولكن أكثر جوانب الحركات الوظيفية أهمية هي قدرتها على تحريك الشد العالي من التحمل لمسافات طويلة والقيام بذلك سريعاً. بشكلٍ جماعي، تؤهل هذه الخصائص الثلاث (الحمل والحجم والراحة) على نحو فريد الحركات الوظيفية لإنتاج قدرة عالية، ومن الناحية التنفيذية، تعد هذه التمرينات ببساطة هي رياضة تعرف بـ "رياضة اللياقة البدنية" لان استغلال الصداقة الطبيعية والمنافسة وممتعة الرياضة أو اللعب تنتج قوة لا تضاهيها أي وسائل أخرى.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

وبما أن مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية، لذا يعد المنهج التجريبي انسب مناهج البحث العلمي لحل المشكلة الدراسة، لذلك اختار المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) التجريبية والضابطة ذات الاختبارين (القبلي والبعدي) والذي يعني " اثبات الفروض عن طريق التجريب اذ يستخدم التجربة ويتبع عدداً من الاجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الاخرى غير العامل التجريبي " (2) كما مبين في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تصميم المنهج التجريبي

الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية	الاختبار البعدي
<ul style="list-style-type: none"> القوة المميزة بالسرعة سرعة العمودية الإنجاز 	<p>التدريبات بمقاومات بأسلوب الـ (CrossFit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> القوة المميزة بالسرعة سرعة العمودية الإنجاز
الاختبار القبلي	المجموعة الضابطة	الاختبار البعدي
<ul style="list-style-type: none"> القوة المميزة بالسرعة سرعة العمودية الإنجاز 	<p>تدريبات المعتمدة من قبل المدرب</p>	<ul style="list-style-type: none"> القوة المميزة بالسرعة سرعة العمودية الإنجاز

2-3 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة كربلاء المقدسة لألعاب القوى من واثبي الثلاثية للموسم الرياضي (2018/2019) والبالغ عددهم (12) واثباً موزعين على (7 اندية) ، حيث سيتم اختيارهم جميعا ليمثلوا عينة البحث وبطريقة

(1) حيدر ناجي حبش : تدريبات الـ (CrossFit) أسس تدريبية حديثة ، ط1، دار الضياء /النجف الاشرف ، 2017، ص65

(2) خير الدين علي عويس : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص 125 .

الحصص الشامل للمجتمع وبنسبة (100%) ليتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (6) واثباً في كل مجموعته بالطريقة العشوائية البسيطة وبأسلوب القرعة عن طريق وضع اسماء العينة في صندوق وسحب الاسماء واختيار افراد العينة لكل مجموع.

3-2-1 تجانس العينة

قام الباحثون بأجراء القياسات لمتغيرات (الطول، طول الرجل، الكتلة، العمر التدريبي) لأجراء عملية التجانس لأفراد وعينة البحث لما لهذه المتغيرات الدخيلة تأثير في متغيرات التابعة وذلك من خلال استخدام القانون الاحصائي معاملات الالتواء ومعامل الاختلاف وكما مبين في جدول (2)

جدول رقم (2)
تجانس عينة البحث

معامل الاختلاف	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدات القياس	المتغيرات	ت
3.522	0.048	1.790	0.063	1.789	سم	الطول	1
2.524	0.577	1.035	0.026	1.030	سم	طول الرجل	2
4.215	0.760	69.500	2.96	70.250	كغم	الكتلة	3
7.327	0.383	27.00	1.960	26.750	شهر	العمر التدريبي	4

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

3-3-1 الوسائل البحثية:

- المقابلة
 - الملاحظة
 - الاختبارات والقياس
- #### 3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة
- كاميرا فيديو عدد(2)
 - حاسوب محمول نوع (HP)
 - ميزان الكتروني
 - ساعات توقيت يدوي نوع (casio) عدد (2)
 - برنامج التحليل الحركي (kenovea)
 - مقياس الرسم بطول (1) متر
 - حامل كامرة عدد (2)
 - حبال مطاطية بطول (25م) وكذلك (2م)
 - مقاومات مختلفة الاوزان
 - حواجز تدريب (مختلفة الارتفاعات)
 - صناديق (مختلفة الارتفاعات)

- شريط قياس
- اعلام (حمرء وبيضاء اللون)

4-3 إجراءات البحث الميدانية

1-4-3 تحديد الاوزان النسبية لأجزاء الجسم

بعد اخذ كتل افراد عينة البحث من خلال التجربة الاستطلاعية قام الباحث بتحديد الكتل النسبية لأجزاء الجسم لك فرد من افراد العينة* ومن خلال استخدام القانون المعادلة الاتية (1):

الكتلة النسبية للجزء × كتلة العداء الكلية

وكتلك = كتلة الجسم
 حدد الباحثون كتلة المقامات 100

المستخدمة والمضافة لأجزاء الجسم خلال التدريبات والتي كانت (10-15%)* من وزن الجسم ، من خلال استخدام المعادلة الاتية (2)

كتلة المقاومة للجزء = كتلة الجزء × نسبة الوزن المضاف (10-15%)

3-4-3 تحديد الشدة للحبال المطاطية

حدد الباحثون شدد الحبال المطاطية من خلال معرفة التكرار القصوي الواحد لكل فرد، وذلك من خلال التجربة الاستطلاعية، وبهذا استخدم الباحثون حبال تربط بين الرجلين وكذلك حبال بطول (1-2 م) وان شدة هذه الحبال عند (100%) تكون ضعفين طولها الاعتيادي .

3-4-5 وصف وقياس الاختبارات والانجاز الخاصة بالبحث

ثالثا: الاختبار خمس حجلات من الركض لكل رجل (يمين -يسار) (3)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

متطلبات الاختبار: ارض مستويه، شريط قياس، بورك

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية ويقوم خمس حجلات بالرجل اليمنى ثم خمس بالرجل اليسرى إلى أبعد مسافة ممكنة كما في شكل (1).

* ينظر ملحق (1)

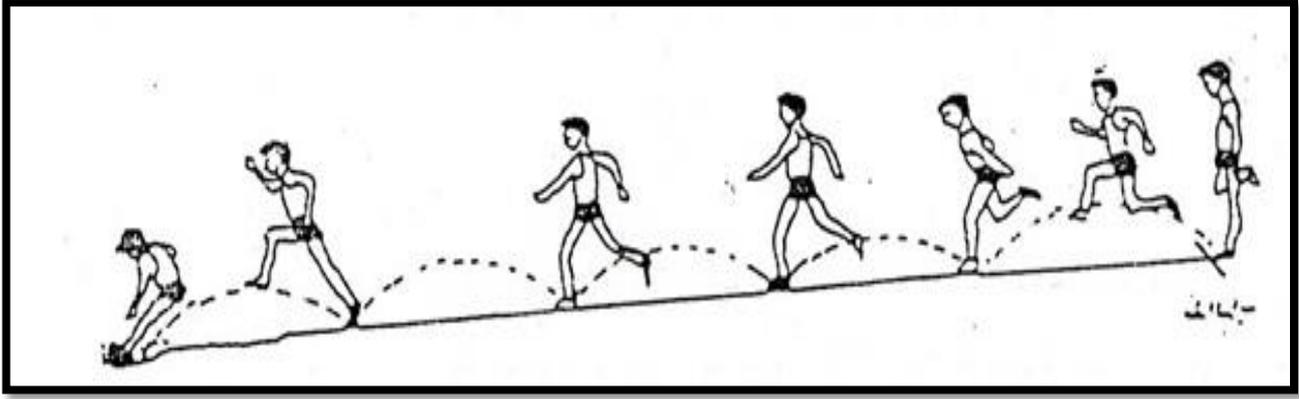
(1) حسين مردان عمر وايد عبد الرحمن: البايوميكانيك في الحركات الرياضية ، ط1، مطبعة النجف الاشرف ، 2011 ، ص126

* ينظر ملحق (2)

(2) حسن هادي محي : تأثير تمرينات خاصة بمقاومات مختلفة وفقاً للعزم في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية بالتهديف

السلمي بكرة السلة للشباب (دون 18سنة) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد،(رسالة غير منشوره)، 2015 ، ص110

(3) كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1987 ص 103



شكل (1)

اختبار خمس حجلات من الركض لكل رجل (يمين -يسار)

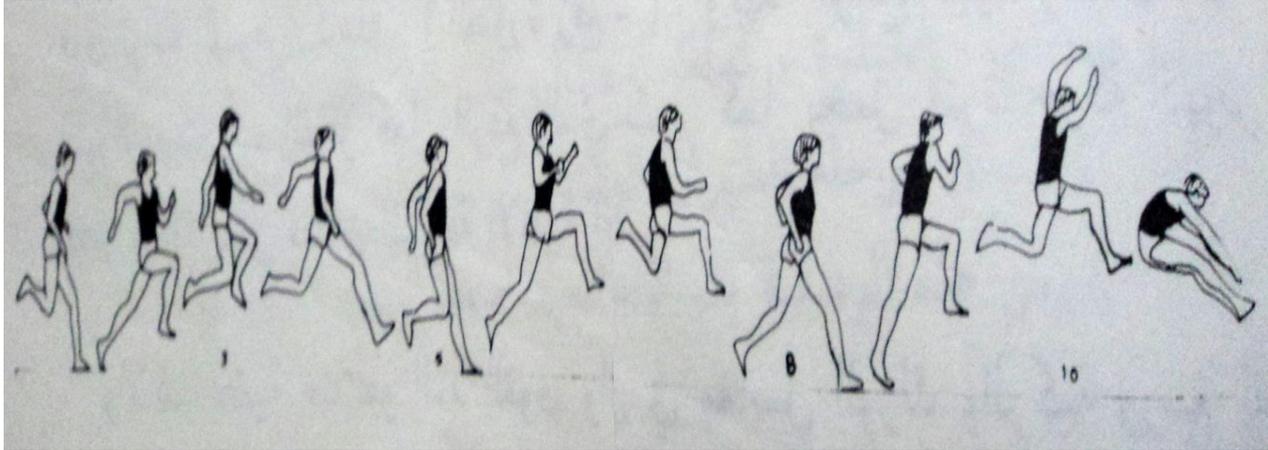
التسجيل: تقاس المسافة من الحافة الداخلية للخط حتى آخر اثر يتركه المختبر القريب وتعطى محاولتان محاولات لكل مختبر وتحسب الأفضل.

ثانياً : الاختبار: اختبار الوثبة الثلاثية:⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس الإنجاز الوثبة الثلاثية وقياس متغيرات البايوميكانيك

متطلبات الاختبار: جفرة وثب قانونية، شريط قياس، سجل ، حكم

وصف الاختبار: من الركض السريع (مسافة اقتراب كاملة)، يبدأ اللاعب بمرحلة الاقتراب ومن ثم يؤدي مرحلة الحجلة بنفس رجل التي توضع على لوحة الارتقاء، ومن ثم اخذ الوثبة بالرجل المعاكسة لرجل الحجلة، ومن ثم الارتقاء برجل الخطوة والهبوط بالرجلين كلاهما في منطقة الهبوط، تعطى ثلاث محاولات لكل لاعب. كما موضح في الشكل (2).



يوضح اختبار الانجاز الوثبة الثلاثية

التسجيل: يكون القياس من لوحة الارتقاء من الداخل إلى أقرب أثر يتركه الجسم في منطقة الهبوط القريب من لوحة الارتقاء، وتعطى ثلاث محاولات لكل لاعب وتحسب أفضل محاولة.

ثالثاً : السرعة العمودية لكل مرحلة : يتم حساب سرعة كل مرحلة من مراحل(الحجلة والخطوة والوثبة) بأخذ بين مركز الثقل لحظة ترك الأرض واعلى ارتفاع عمودي اثناء الطيران على الزمن المستغرق كما في شكل (3).

⁽¹⁾ مهدي كاظم علي: تأثير استخدام بعض أساليب تمارين البلايومترك في تنمية القوة السريعة وإنجاز الوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 ، ص55.



شكل (3)

يوضح قياس متغير السرعة العمودية

3-4-7 التجربة الاستطلاعية

وتم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ (2019\6\11) على عينه مكونه (2) من خارج العينة الرئيسية من اجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معوقات العمل والتأكد من مفردات المنهج ولا بد للباحث من اجراء تجربة استطلاعية قبل التجربة الرئيسية للبحث.

ان التجربة الاستطلاعية تهدف الى:

- التعرف على الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات البدنية.
- تدريب فريق الكادر المساعد
- فحص الادوات المستعملة من الملعب، والكاميرات.
- تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في اثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- ❖ نتائج التجربة الاستطلاعية

ت	اسم المتغير	وحدة	مج الضابطة	مج التجريبية	قيمة T	مستوى	نوع
---	-------------	------	------------	--------------	--------	-------	-----

- إن جميع الاختبارات والأجهزة المستعملة في التجربة صالحة للعمل.
- تم تجاوز كثير من الصعوبات التي حصلت في أثناء إجراء العمل بالتجربة الرئيسية.
- إن الوقت المستغرق في تنفيذ التجربة كان كافياً ومطابقاً لما حدده الباحثون.
- إن عدد أفراد الفريق المساعد كافٍ لجميع الإجراءات.

3-4-8 الاختبارات القبليّة

حيث أجري الباحثون الاختبارات القبليّة في ويوم الخميس بتاريخ (2019\6\13) على ملعب الشباب في كربلاء المقدسة باختبار القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية وانجاز لفعالية الوثب الثلاثية في ملعب الشباب في كربلاء المقدسة.

2-4-9 تكافؤ العينة

قام الباحثون بأجراء التكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، من أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث وإرجاع الفروق في التأثير إلى المتغير المستقل فقط، إذ قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاختبار القبلي بالاعتماد على اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين بالنسبة إلى (متغيرات البحث) التي سوف يتم اعتمادها كما في الجدول (3)

جدول (3)

			ع	س-	ع	س-		
1	القوة المميزة بالسرعة	متر	25.195	1.307	25.736	0.601	0.922	0.378
2	السرعة العمودية للحجلة	م/ثا	2.686	0.331	2.871	0.250	1.090	0.801
3	السرعة العمودية للخطوة	م/ثا	1.201	0.029	1.161	0.072	1.249	0.240
4	السرعة العمودية للوثبة	م/ثا	1.931	0.116	1.918	0.146	0.174	0.865
5	الإنجاز	متر	11.990	0.405	12.056	0.523	0.247	0.810

يوضح تكافؤ عينة البحث

3-4-10 تجربة البحث الرئيسية (تطبيق التدريبات)

بعد الانتهاء من الاختبارات القلبية قام الباحثون بتطبيق التدريبات بمقاومات متعددة بأسلوب الـ(CrossFit)* وادرجت ضمن المنهج التدريب لتطوير المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية معتمداً في ذلك تحليل المراجع وعدد كبير من المصادر والمراجع العملية المتخصصة ، في حين راعى الباحثون المستوى التدريبي والمراحل العمرية والقابلية البدنية لعينة البحث أيضا راعى الباحثون تدريب افراد العينة لباقي أيام الأسبوع بان يكون هدف التدريب هو واحد لكل افراد عينة البحث وذلك من خلال التنسيق مع المدربين من اجل ضبط المتغيرات التجريبية وقد امتازت التدريبات بما يأتي :-

- 1- يتم تنفيذ التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص.
- 2- يتم البدء بتنفيذ التمرينات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي يوم السبت الموافق (15\6\2019).
- 3- تستمر التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع.
- 4- عدد الوحدات التدريبية (3 وحدات تدريبية) اسبوعياً.
- 5- العدد الكلي للوحدات التدريبي (24 وحدة تدريبية).
- 6- أيام وحدات التدريب (السبت والاثنين والاربعاء).
- 7- تتراوح الشدة المستخدمة في تنفيذ التمرينات ما بين (85%-100%).
- 8- اما بالنسبة لطرائق التدريب فقد استخدم الباحثون طريقتي (التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري).
- 9- استخدام نوعين من المقاومات (التثقل مختلف الاوزان والمطاط)
- استخدم الباحثون مقاومات بأوزان مضافة الى وزن الجسم من (10-15%) من وزن كل واثن من عينة المجموعة التجريبية.
- كان موضع الاوزان المضافة بالنسبة (الجذع والساقين)
- استخدم الباحثون حبال المطاطية ذو الشكل الدائري لتضع بين الرجلين وكذلك استخدام حبال بأطوال من (1-2م)
- 10- راعا الباحثون التدريب لباقي أيام الأسبوع ان يكون متساويا قدر الإمكان لجميع افراد عينة البحث من حيث مكونات الحمل التدريبي والقدرات البدنية.

11- طبق التمرينات المعدة ضمن البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط.

12- انتهى تطبيق تنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي يوم الاربعاء الموافق (7\8\2019).

3-4-11 الاختبارات البعدية

قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية في ويوم السبت بتاريخ (10\8\2019) على ملعب الشباب في كربلاء المقدسة باختبار القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية وانجاز الوثب الثلاثية في مراعي نفس الظروف التي طبقت الاختبارات القلبية.

* ينظر ملحق (3)

3-5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث.

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-معامل الالتواء

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	ع ف	ف ⁻	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	متغيرات البحث البدنية
					ع	س ⁻	ع	س ⁻		
معنوي	0.003	5.537	0.831	1.880	1.025	27.075	1.307	25.195	متر	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.012	3.818	0.132	0.505	0.072	3.191	0.331	2.686	م/ثا	السرعة العمودية للحجلة
معنوي	0.017	3.505	0.044	0.156	0.110	1.358	0.029	1.201	م/ثا	السرعة العمودية للخطوة

4-معامل الاختلاف

5-اختبار T للعينات المتناظرة

6-اختبار T للعينات المستقلة

4-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية والإنجاز في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

مغوي	0.001	6.934	0.036	0.250	0.109	2.181	0.116	1.931	م/ثا	السرعة العمودية للوثبة
مغوي	0.000	17.53	0.027	0.485	0.419	12.47	0.404	11.99	متر	الإنجاز

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة، من خلال هذا

متغيرات البحث	وحدة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف ⁻	ع ف	قيمة t	مستوى	نوع
---------------	------	-----------------	-----------------	----------------	-----	--------	-------	-----

الجدول تبين ان قيمة الوسط الحسابي للمتغيرات البحث (القوة المميزة بالسرعة والسرعة العمودية للمراحل الثلاثة والانجاز) كان هناك فروق معنوية واضحة بين الاختبار القبلي والبعدي وظهور فوارق معنوية لصالح القياسات البعدية، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي t للعينات المتناظرة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. مما يدل على تطور أفراد عينة المجموعة الضابطة.

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثون والمبينة في الجدول (4) يتضح إن أفراد المجموعة الضابطة حققوا تطوراً معنوياً ولجميع المتغيرات قيد الدراسة ، إن من الواضح بأن التدريبات اليومية لإفراد هذه المجموعة كانت تصب في تطوير المتغيرات الخاصة بالبحث ، إذ كانت هذه التدريبات تركز على تحسين (قوة مميزة بسرعة والسرعة العمودية والانجاز) مع التأكيد على التنكيب المثالي لأداء الحركات لتحقيق افضل مسافة من خلال أداء الوثبة ، ويشير كلاً من (محمد حسن علاوي وأبو العلا، 1984) " إن التدريب الرياضي المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي، ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي واتخاذ القرار، وهذا كله يصب في خدمة الأداء للوثاب "

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية والإنجاز في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

جدول (5)

يبين اختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

الدالة	الدالة	المحسوبة			ع	س-	ع	س-	القياس	البدنية
معنوي	0.000	10.250	0.306	3.140	0.414	28.876	0.601	25.736	متر	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.000	8.529	0.103	0.880	0.071	3.751	0.250	2.871	م/ثا	السرعة العمودية للحجلة
معنوي	0.000	9.752	0.557	0.543	0.085	1.705	0.072	1.161	م/ثا	السرعة العمودية للخطوة
معنوي	0.004	5.096	0.173	0.881	0.452	2.800	0.146	1.918	م/ثا	السرعة العمودية للوثبة
معنوي	0.001	7.367	0.130	0.960	0.306	13.016	0.523	12.056	متر	الإنجاز

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات والقياسات القبليّة البعدية للمتغيرات البدنية والبايوميكانيكية للمجموعة التجريبية والتي تمثل طبيعة أداء المجموعة إذ أظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات للاختبارات البعدية أفضل الاختبارات البعدية وجدت تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المستقلة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين .
أولاً: القوة المميزة بالسرعة:

أظهرت لنا نتائج المقارنات بين الاختبارات القبليّة والبعدية وجود فارق إحصائي لمتغير القوة المميزة بالسرعة لصالح الاختبارات البعدية ، وبما ان القوة المميزة بالسرعة هي عنصر مركب من (القوة السرعة) فسوف تزداد القوة المميزة بالسرعة بازياد القوة والتي عمل الباحثون على تطويرها من خلال الاسس العلمية التي خضع لها الاسلوب التدريبي والتمثلة بالشدة والحجم والراحة والتكرار، إذ يرى (Dan Smith 2015) "يعتمد هذا الاسلوب التدريبي يعتمد على الحركات الوظيفية المتنوعة وفعاليات مختلفة ذات الكثافة العالية باستخدام الوقت والشدة في ان واحد ومن اهم هذه الفعاليات المستخدمة ضمن هذا الاسلوب هي الجيمار و رفع الاثقال و العاب القوة ان الغرض من هذا التنوع هو تحقيق افضل تطور لعناصر اللياقة البدنية" (1)، إذ يعزو الباحثون سبب حدوث ذلك إلى تأثير التدريبات المعدة من قبل الباحثون بالمقاومات المتعددة بأسلوب الـ(CrossFit) المقترحة فعملية التدريب تعتمد على تنظيمها مما خلق حالة من التطور في مستوى اداء اللاعبين من خلال انسجام تمارين الـ(CrossFit) المقترحة مع قابليات وقدرات أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) وبالنتيجة ظهر التطور الإيجابي لهم، إذ تضمن البرنامج التدريبي المعد تدريبات باستعمال الحواجز وصناديق بارتفاعات متدرجة بشكل تصاعدي وكذلك الوثب والحجل والركض بالقفز (Buznig) باستعمال المقاومات الخارجية المتمثلة بـ (الجاكيت المثقل ومثقلات الساقين والحبال المطاطية) إذ تعد هذه التمارين ذات تأثير ايجابي لتطوير وتحقيق متطلبات القوة المميزة بالسرعة حيث استخدمها الباحثون بصورة علمية على العينة هي التي ادت الى تطور القوة المميزة بالسرعة لدى الواثبين ، إذ إن "القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة الأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق داخل العضلة وتحسن النتاج الحركي" (2) .
ثانياً: السرعة العمودية للمراحل الثلاثة (الحجلة والخطوة والوثبة):

(1) Dan Smith, CrossFit training : (USA, Human kinetics, 2015), P12

(2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية، ط1 ، مدينة نصر، دار الفكر العربي ، 1997، ص300

ومن خلال عرض وتحليل النتائج في الجدول رقم (5) لتحليل المراحل الأداء الفني في فعالية الوثب الثلاثي لعينة البحث المجموعة (التجريبية) بين الاختبار القبلي والبعدى تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

حيث يمكننا تفسيرها نتيجة السرعة العالية (السرعة العمودية) للمراحل الثلاثة التي تقترب بأداء معظم المتسابقين الذين ركزوا على مرحلة الحجلة وهو ما يعرف بالطريقة الروسية مقارنة بمرحلتى الخطوة والوثبة، كما يعزو الباحثون الى تركيز تلك العينة على الحصول على اكبر مسافة في مرحلة الحجلة وذلك بما يتمتعون به من معدل سرعة عالية نجد أن عنصر السرعة يعتبر الأساس في الأداء الحركي لمرحلة الاقتراب بالإضافة الى ذلك فإن تطبيق التدريبات الذي احتوى على تدريبات المقاومات متعدد بأسلوب الـ (CrossFit) وأيضاً التدريبات المختلفة باستخدام المقاومات الخارجية (الحبال المطاطية والجاكيت) التي استخدمها الباحثون بصورة علمية ومقننه وأيضاً من خلال النتائج المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدى تبين ان سلامة التدريبات واحتوائه على وتمارين مختاره بصورة علمية وبتكرارات صحيحة متناسقة مع مستوى وقابلية افراد العينة فالتدريب والممارسة على مهارة معينه صمن واجب حركي يؤدي الى زيادة الخبرة واحداث تطور في القابلية العضلية والبدنية لذلك فان الممارسة تعد من اهم المتغيرات في عملية تدريب المهارات المعقدة وحتى البسيطة.

ثالثاً: الانجاز:

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجداول رقم (5) وجد ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى ويعزو الباحثون سبب هذه التطور الانجاز هو استعمال المقاومات المتعددة بأسلوب الـ (CrossFit) كل هذا أدى الى تطوير الإنجاز لدى الواثبين وهذا ما حققه الهدف الثاني والفرض الأول من البحث حيث ان هذه المقاومات بأسلوب المتبع ادى الى تطور الانجاز وكون اللاعب يبدأ بالتدرج في الشدد بتدريباته على بالمقاومات وبأسلوب الـ (CrossFit) فضلاً عن مراعاة الاسلوب العلمي في اداء هذه التمارين من خلال مراعاة التدرج بشكل يتلائم وقدرات افراد عينة البحث واستخدام الشدة المناسبة وزيادتها وفقاً لما يظهر من تكيف وتطور في مستوى الاداء الفني حيث ظهر ان البرنامج المقترح باستخدام التدريبات بمنصات ومقاومات متعددة ومختلفة بأسلوب الـ (CrossFit) لم يقتصر على تنمية العضلات العاملة في المفاصل المشاركة بالحركة وانما كان تأثيره واضحاً في التنمية الشاملة المتوازنة لهذه العضلات والتي ظهرت من خلال الفروق المعنوية لنتائج اختبار الوثبة الثلاثية .

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية والإنجاز في الاختبار البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها

جدول (6)

يبين اختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمتغيرات البدنية والبايوميكانيكية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية إذ أظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة وجدت تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي (T)

ت	اسم المتغير	وحدة القياس	مج الضابطة		مج التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-			
3	القوة المميزة بالسرعة	متر	1.025	27.075	0.414	28.876	3.990	0.003	معنوي
11	السرعة العمودية للحجلة	م/ثا	0.072	3.191	0.071	3.751	13.455	0.000	معنوي
12	السرعة العمودية للخطوة	م/ثا	0.110	1.358	0.085	1.705	6.083	0.000	معنوي
13	السرعة العمودية للوثبة	م/ثا	0.109	2.181	0.452	2.800	3.255	0.009	معنوي
17	الإنجاز	متر	0.419	12.475	0.306	13.016	2.556	0.029	معنوي

للعينات المستقلة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين . من خلال العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثون في الجدول (6) يتضح وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون معنوية الفروق للمجموعة التجريبية إلى أسلوب التدريب الجديد الذي خضعت إليه والتي تمثلت بتدريبات بمقاومات متعددة بأسلوب الـ (CrossFit)، حيث تمثلت هذه التدريبات بمقاومات متعددة (الحبال المطاطية والتثقيل الجاكت) طبقت بأسلوب الـ (CrossFit)، ساعدت هذه التدريبات بهذه الأسلوب على تطوير متغيرات البحث المتمثلة بـ (لقوة المميزة بالسرعة والسرعة العمودي للمراحل الثلاثة والإنجاز) المتمثلة بـ (CrossFit).

ويعزو الباحثون سبب هذه الأفضلية إلى أن التدريبات التي استخدمها الباحثون لتطوير هذا المتغير تمثلت بتدريبات سرعة وأيضاً تدريبات قفز فوق الصندوق بارتفاعات مختلفة والتدريبات فوق الحواجز المرتبطة بالحبال المطاطية والتثقيل بوزن الجسم وبدون وزن الجسم حيث كان هدف الباحثون من استعمال المقاومات هو زيادة وزن الجسم وزيادة العبء على المجموعات العضلية وايضا عند اداء التمارين فان اللاعب يواجه صعوبة في ادائها مما يؤدي الى زيادة الجهد على عضلات الجسم وبالتالي زيادة كفاءتها اذ ان (زيادة القوة في عضلات الرجلين عن طريق استعمال تدريب المقاومات يؤدي إلى زيادة سرعة الرجلين، وعليه فإن زيادة القوة العضلية يعد عاملاً مهماً للأنشطة الرياضية المعتمدة على القدرة العضلية)⁽¹⁾، وجاء هذه نتيجة لاستعمال البرنامج التدريب بالمقاومات (الحبال المطاطية والتثقيل) بالأسلوب الـ (CrossFit) بصورة علمية، وترجع أهمية القوة العضلية لارتباطها مع عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل التي تظهر في صورة جديدة كالقوة المميزة بالسرعة أو القوة المميزة بالتحمل)⁽²⁾، فضلاً عن استخدام الطرائق التدريبية التي تتناسب مع تطوير تلك القدرات والشدة المستخدمة وهما (الفتري المرتفع الشدة والتكراري) واللذان ساهما في حدوث التطور المذكور.

(1) محمد عثمان: مصدر سبق ذكره، 1990، ص 127.

(2) قاسم حسن حسين و منصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد، 1988، ص 47.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1- ان التدريبات بالمقاومات المتعددة بأسلوب الـ(CrossFit) كان لها إثر في تطوير متغيرات البحث في فعالية الوثب الثلاثية قيد الدراسة:

- ان التدريب بالمقاومات المتعددة بأسلوب الـ(CrossFit) ادت الى تطوير القوة المميزة بالسرعة -حصل تطور في السرعة العمودية للمراحل الثالثة (الحجلة والخطوة والوثبة) بسبب التكيف على التدريبات بالمقاومات المتعددة بأسلوب الـ(CrossFit) .

- ان التدريب بالمقاومات المتعددة بأسلوب الـ(CrossFit) ادى الى تطوير الانجاز من خلال تطوير المتغيرات البحث.

2-ان المجموعة التجريبية التي تدربت بالمقاومات المتعددة بأسلوب الـ(CrossFit) كان لها الأفضلية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة العمودية من المجموعة الضابطة.

3-استخدام المقاومات المتعددة بأسلوب الـ(CrossFit) كان ممتعا ومشوقا لهذه الفئة العمرية مما دعاها لإكمال تدريباتهم دون ملل .

5-2 التوصيات

1-ضرورة استعمال التدريب بالمقاومات المختلفة لتطوير والمتغيرات البدنية والبايوميكانيكية والانجاز.

2-التدريب بأسلوب الـ(CrossFit) وأساليب أخرى في فعاليات مختلفة كونه مشوق وفعال.

3-ضرورة التأكيد على تطوير المؤشرات البايوميكانيكية الخاصة في المظاهر الحركية في جميع الفعاليات الأخرى لألعاب القوى.

4-ضرورة التأكيد على عملية الربط الجيد بين مرحلتى الاقتراب والمراحل الثلاثة (الحجلة والخطوة والوثبة) في الوثب الثلاثية لما لها من تأثير كبير في الانجاز.

5-الأخذ بنتائج البحث واستخدام التدريبات لتجاوز نقاط الضعف في الجانب البدني لدى واثبي الثلاثية.

6-ضرورة استخدام هذه التدريبات مع فئات أخرى لما لها إثر في تطوير السرعة لدى لاعبي الوثب الثلاثية.

أولاً: المصادر العربية

- ❖ اخلاص دحام المعمورين: أثر التدريب الفترتي في سباحة التزحلق في بعض المتغيرات الوظيفية لجهازي الدوران والتنفس ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998 .
- ❖ الاء فؤاد صالح: تأثير مناهج بمقاومات مختلفة في بعض القدرات البدنية والمظاهر الحركية على وفق المؤشرات الكينماتيكية ومستوى أداء الوثبة الثلاثية ،جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات (أطروحة دكتوراه) ،2012.
- ❖ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية، ط1 ، مدينة نصر، دار الفكر العربي ، 1997.
- ❖ جمال صبري :القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2012 .
- ❖ حسن هادي محي : تأثير تمارين خاصة بمقاومات مختلفة وفقاً للوزن في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية بالتهديف السلمي بكرة السلة للشباب (دون 18سنة) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد،(رسالة غير منشوره)،2015 .
- ❖ حسين مردان عمر وايد عبد الرحمن :البايوميكانيك في الحركات الرياضية ، ط1،مطبعة النجف الاشرف ، 2011 .
- ❖ حيدر ناجي حبش : تدريبات الـ(CrossFit) أسس تدريبية حديثة ، ط1،دار الضياء /النجف الاشرف ،2017.

- ❖ خير الدين علي عويس : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1999 .
- ❖ رافع صالح فتحي واخرون : اثر استعمال طريقتي التدريب الفترتي والمرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة لعضلات الرجلين ،(بحث منشور) ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني ، 2005.
- ❖ ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، الأردن، دار الشروق للنشر ، 1997.
- ❖ عباس احمد السامرائي وعبد الكريم محمود: كفايات تدريسية في طرائق تدريب التربية الرياضية ، البصرة، مطبعة دار الحكمة ، 1991.
- ❖ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000.
- ❖ عبد الله حسين اللامي: الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، 2004 .
- ❖ عصام الدين عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، ط12 ، منشأة المعارف ، 2005.
- ❖ عصام عبد الخالق: نظريات وتطبيقات ، ط9 ، 1999 .
- ❖ علي عبد الائمة: تأثير تمارينات المنافسة باستخدام مقومات متنوعة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين كرة السلة ، التربية الأساسية ، جامعة المستنصرية ، (رسالة غير منشورة) ، 2007.
- ❖ قاسم المندلوي و محمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، 1987 .
- ❖ قاسم حسن حسين و ايمان شاكر: طرق البحث في التحليل الحركي ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1998 .
- ❖ قاسم حسن حسين و منصور جميل العنكبي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، 1988 .
- ❖ كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1987.
- ❖ محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد: اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، عمان ، مؤسسة الوراق ، 2004.
- ❖ محمد حسن علاوي و أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- ❖ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط13 ، القاهرة، دار المعارف للنشر، 1994.
- ❖ محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية الرياضية والبدنية ، ط3 ، ج1 ، مصر، دار الفكر ، 1995.
- ❖ محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى - تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، الكويت، دار القلم، 1990 .
- ❖ مسلم عقيل الاعرجي: تأثير تمارينات الـ(Crossfit) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين كرة القدم للصالات ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة (رسالة ماجستير) ، 2017 .
- ❖ مسلم عقيل يحيى الاعرجي : تأثير تمارينات (CROSSFIT) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين كرة القدم للصالات ، جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (رسالة ماجستير) ، 2017.
- ❖ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- ❖ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- ❖ مهدي كاظم علي: تأثير استخدام بعض أساليب تمارين البلايومترك في تنمية القوة السريعة وإنجاز الوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999.
- ❖ مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، بيروت ، دار وائل للنشر ، 2005.
- ❖ نجاح مهدي شلش و ريسان خريبط: التحليل الحركي ، البصرة، دار الحكمة، 1992.
- ❖ نوال مهدي العبيدي واخرون : التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد ، 2009.

ثانيا : المصادر الاجنبية

- ❖ Dan Smith. CrossFit training : (USA. Human kinetics، 2015) .

- ❖ David sandier. sport power: (USA, Human kinetics, 2005).
- ❖ Eckhard .H. : Triple encyclopedia , proceeding of the 11th annual meeting of American society of Biomechanics ,1996.

الكتل النسبية لأجزاء الجسم (كغم)								كتلة	ت
القدم (1.50)	الساق (4.30)	الفخذ (10.300)	اليدين (0.700)	الساعدين (1.600)	العضدين (2.600)	الجذع (50.700)	الرأس والرقبة (7.300)	العداء (كغم)	
1.02	2.924	7.004	0.476	1.088	1.768	34.476	4.964	68	1
1.035	2.967	7.107	0.483	1.104	1.794	34.983	5.037	69	2

- ❖ Eckhard Hutt:Model technique analysis sheet for the horizontal jumps, part II ,The triple jump , NSA. By I.A.A.F. Vol:5 ,No:3 1995.
- ❖ Stamper, B . Developing Sprinters , Athletic Journal , 1983 .
- ❖ Young , W.B.: Track and field ; the triple jump and polymetrics, National strength and conditioning Association journal Lincoln (Neb) ,1987 .

الملاحق

ملحق (1)

يبين كتل العدائين الكلية والنسبية لأجزاء الجسم

1.08	3.096	7.416	0.504	1.152	1.872	36.504	5.256	72	3
1.125	3.225	7.725	0.525	1.2	1.95	38.025	5.475	75	4
1.035	2.967	7.107	0.483	1.104	1.794	34.983	5.037	69	5
1.065	3.053	7.313	0.497	1.136	1.846	35.997	5.183	71	6
1.005	2.881	6.901	0.469	1.072	1.742	33.969	4.891	67	7
1.035	2.967	7.107	0.483	1.104	1.794	34.983	5.037	69	8
1.095	3.139	7.519	0.511	1.168	1.898	37.011	5.329	73	9
1.065	3.053	7.313	0.497	1.136	1.846	35.997	5.183	71	10
1.05	3.01	7.21	0.49	1.12	1.82	35.49	5.11	70	11
1.035	2.967	7.107	0.483	1.104	1.794	34.983	5.037	69	12

ملحق (2)

يبين كتل أجزاء الجسم ونسب الأوزان المضافة إليها

• في حالة إضافة وزن 10%

نسبة الوزن المضاف للساق (كغم)	كتلة الساق (كغم)	نسبة الوزن المضاف للجذع (كغم)	كتلة الجذع (كغم)	الوزن المضاف	كتلة الجسم (كغم)	ت	
0.457	3.053	5.39	35.997	%15	71	6	
0.432	2.881	5.095	33.969		67	7	
0.445	2.967	5.247	34.983		69	8	
0.470	3.139	5.551	37.011		73	9	
0.305	3.053	5.399	35.997		71	10	
0.451	3.01	5.323	35.49	الوزن المضاف	70	11	
0.445	2.967	5.247	34.983		69	12	
0.305	3.053	3.599	35.997		%10	71	6
0.288	2.881	3.396	33.969			67	7
0.296	2.967	3.498	34.983			69	8
0.313	3.139	3.701	37.011	73		9	
0.305	3.053	3.599	35.997	71		10	
0.301	3.01	3.549	35.49	70		11	
0.296	2.967	3.498	34.983	69		12	

المحطات	اليوم والتاريخ	الشدة	زمن أداء	الراحة	زمن العمل	زمن الراحة	زمن العمل
التدريبية الأسبوعية الدائرية		النسبة المئوية للمقاومة المستخدمة	وقت الجزء الرئيسي دقيقة	التمرين ثنائية	التجهيز من الوحدة الواحدة	للدائرة الواحدة	للدائرة الواحدة
		%		ثانية	تطوير السرعة الخاصة	دقيقة	دقيقة
1 م	العدو من مسافة السبب	(30)	م باستخدام المقاومة	6	54 تطوير القوة اللحظية	6	8
الاول	2019\6\15	85	34				14
		للسائقين		تطوير القوة المميزة بالسرعة			
				التأكيد على التنكيد الصحيح لاداء التمرينات			

• في حالة إضافة وزن 15%

ملحق (3)

نموذج لوحدة تدريبية

				والحبال المطاط		
		50	10	85	يقوم اللاعب أداء حبله بالرجل القائدة للجانبين فوق حبل بشكل مائل بارتفاع من (0-74) سم ويكرر مره ثانية بالرجل الأخرى باستخدام المقاومة والحبل المطاطي	2م
		30	30	85	يقوم اللاعب بأداء رفع ركبة بالمكان باستخدام المقاومة والحبل المطاطي	3م
		35	25	85	أداء تمرين القرفصاء فوق موانع بارتفاع (30) سم عدد (10) والمسافة بينهم (2)م مع ربط الرجلين بالحبال المطاطية	4م
		35	25	85	القفز بين الحواجز بكلتا القدمين بارتفاع (60) عدد (10) حاجز والمسافة بين حاجز واخر (70) سم باستخدام المقاومة والحبال المطاطي	5م
		51	9	85	أداء المراحل الفنية للوثب الثلاثية بشكل كامل باستخدام المقاومة مسافة الركضة التقريبية مع استخدام المقاومة	6م
ثم تكرر نفس الدائرة لـ(3) مرات خلال الوحدة التدريبية						

**التدريب بمنصات متعددة بأسلوب الـ (Cross Fit) لتطوير السرعة الخاصة وسرعة الطيران والانجاز لوثابي
الثلاثية تحت سن 20 سنة**

م.م مصطفى عدنان عبود أ.م. د علاء فليح جواد أ.م. د زهير صالح مجهول

مستخلص البحث باللغة العربية

لتحقيق اهداف البحث تم اعداد تدريبات بمنصات متعددة بأسلوب الـ (CrossFit) لتطوير القدرات البدنية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لوثابي الثلاثية تحت 20 سنه، وافترض الباحثون توجد فروق معنويه بين نتائج الاختبارات القلبية والبعديّة في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمؤشرات البايوميكانيكية وإنجاز واثبي الثلاثية تحت 20 سنة لكلا المجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية. استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبية والضابطة وقام الباحثون بالإجراءات الميدانية اذ اشتملت عينة البحث لاعبي الوثب الثلاثية في اندية كربلاء للموسم (2018\2019) تحت سن 20 سنة والبالغ عددهم (12) قسم الى مجموعتين وتضمن في الإجراءات الميدانية في البحث والوسائل الإحصائية وفي الفصل الرابع اذ ظهرت الفروق الإحصائية بين المجموعتين في متغيرات الدراسة.

Cross-Fit training with multiple platforms to develop special speed and flight speed and achievement for triple winners under the age of 20

By

Mustafa Adnan

Zuhair Saleh, PhD

Alaa Flaih Jawad, PhD

University of Kerbala /College of Physical Education and Sport Sciences

To achieve the objectives of the research, training has been prepared in multiple platforms in the manner of (Cross Fit) to develop physical abilities and some biomechanical variables and achievement for triple leaps under 20 years of age, and the researchers hypothesized that there are significant differences between the results of cardiac and dimensional tests in the development of special physical abilities and biomechanical indicators and the achievement and validation of the triple under 20 years for both groups And for the benefit of dimensional tests. The researchers used the experimental approach with two experimental and control groups and the researchers conducted field procedures as the research sample included the triple jump players in Karbala clubs for the season (2018/2019) under the age

of 20 years and their number (12) was divided into two groups and included in the field procedures in research and statistical methods and in the chapter Fourth, when the statistical differences appeared between the two groups in the study variables.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان الهدف من العملية التدريبية هو الوصول الى افضل انجاز وان الوصول لهذه الإنجاز والمحافظة عليه وتطويره وليس الوقوف عند حد معين مادام الرياضي يستطيع تقديم الأفضل ، ان التقدم الرياضي لا يتم خلال التدريب فقط مالم تدعم التدريب نظريات علمية تستند اليها في بناء التعلم والاسس الميكانيكية للحركة فضلا عن ان هناك العديد من المؤشرات البايوميكانيكية المهمة للتعرف على مستوى الأداء الحركي، وان ضبط هذه المؤشرات أثناء الأداء عن طريق استخدام التحليل الحركي في فعالية الوثبة الثلاثية فعند إعداد المناهج التدريبية للوثابين يجب أن يهدف التدريب إلى تطوير مكونات أداء المراحل الفنية وانسيابية الحركة بأفضل مستويات وان يراعي فيها أسس التدريب الملائمة والفعالة والتي تحقق هدف الوحدة التدريبية الذي بنيت لأجله وبناء الحمل التدريبي والتخطيط للمسابقات ومن متطلبات التطور والابداع في التدريب الرياضي استخدام تدريبات حديثه التي اصبح استخدامها في العملية التدريبية شيئا اساسيا ومهما ، لذا يتوقف على المدربين التدريب المستمر لأساليب التدريب ومواكبة الحديث منها للارتقاء بكافة النواحي البدنية البايوميكانيكية والإنجاز في هذه الفعالية ومن هذه الأساليب الحديثه هو أسلوب ال(CrossFit) ومن الوسائل الحديثه لتدريب هذه الفعالية هي المنصات التي تكون مختلفة الاشكال التي يمكن ان يؤديها الرياضي بإضافة مقاومات خارجية مما يزيد قابلية عضلات واوتار القدم .

ولهذا السبب اهتم الباحث بشكل جدي بهذا الموضوع لوضع بعض الحلول العلمية لمعالجته من خلال التدريب بمنصات وبمقاومات متعددة بأسلوب ال(CrossFit) لتطوير القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية وإنجاز الوثبة الثلاثية تحت 20 سنة، ووفقا لأسس التدريب الرياضي والأسس الميكانيكية الصحيحة التي تكفل للرياضي تطورها بما يتناسب وطريقة الأداء الفني والحركي لهذه الفعالية وياقتصادية عالية، وهذا قد يساعد المدربين والمهتمين بهذه الفعالية العمل على الارتقاء بمقومات هذه الفعالية التدريبية والميكانيكية و التي تكفل الوصول بمستوى القوة للاعبينها إلى أعلى المستويات لتحقيق أعلى الإنجازات في هذا المجال.

2-1 المشكلة

من خلال متابعة الباحثون لأداء بعض الوثابين وتحليلها وجد بأن هنالك ضعف في الإنجاز مقارنة بالإنجاز الاسيوية والعالمية ويرجع هذه الضعف الى العديد من الأسباب ومنها بالأخص ضعف انجاز الوثبات الثلاثة وهذا بسبب الخلل في بعض القابليات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية التي من شأنها تحسين انجاز هذه الوثبات والمردود النهائي يكون تحسين الإنجاز الرياضي لفعالية الوثبة الثلاثية.

ومن اجل التغلب على هذه المشكلة والارتقاء بالوثابين الى مستوى جيد وتحقيق أفضل انجاز في المستوى البدني والميكانيكي ارتأى الباحثون الدمج بين تدريب المنصات وبمقاومات متعددة مع أسلوب ال(CrossFit) لتطوير القدرات البدنية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لوثابي الثلاثية تحت سن 20سنة للاستفادة القصوى منها بدنياً وفنياً لعضلات الجسم بشكل عام والعضلات الأكثر مساهمة في الوثبة الثلاثية بشكل خاص.

3-1 اهداف البحث

- 1- اعداد تدريبات بمنصات متعددة بأسلوب الـ(CrossFit) لتطوير السرعة الخاصة وسرعة الطيران والانجاز لوثابي الثلاثية تحت 20 سنة.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات بمنصات المتعددة بأسلوب الـ(CrossFit) لتطوير السرعة الخاصة وسرعة الطيران والانجاز لوثابي الثلاثية تحت 20 سنة.
- 3- التعرف على افضلية الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تطوير لتطوير السرعة الخاصة وسرعة الطيران والانجاز لوثابي الثلاثية تحت 20 سنة.

4-1 فروض البحث

- 1- توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية في تطوير السرعة الخاصة وسرعة الطيران والانجاز لوثابي الثلاثية تحت 20 سنة لكلا المجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية.
- 2- هناك فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لتطوير لتطوير السرعة الخاصة وسرعة الطيران والانجاز لوثابي الثلاثية تحت 20 سنة لصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري: لاعبو اندية محافظة كربلاء المقدسة بالوثبة الثلاثية تحت 20 سنة للموسم (2018-2019).
- 2- المجال الزمني: من (2019\2\20) الى (2019\10\5)
- 3- المجال المكاني: ملعب الشباب في محافظة كربلاء المقدسة

6-1 تحديد المصطلحات

- تدريبات الـ(CrossFit): وهي عبارة عن برنامج تدريبي مرتفع المستوى من حيث الشدة ويهدف الى تحسين وتطوير وتقييم عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن الخ.
- 2- الدراسات النظرية
 - 1-2 تدريب المنصات
- يعد تدريب المنصات أو الأسطح المائلة شكلاً من أشكال التدريب لتطوير السرعة والقوة إذ يذكر بعض الباحثون أنّ تدريب المنصات عبارة عن بعض التمرينات المساعدة للإفادة من المؤثرات الخارجية لزيادة سرعة الرياضي فوق السرعة القصوى، أيضاً على تطوير القوة الانفجارية والقوة السريعة وتحمل السرعة وتحمل القوة (1).

2-2 تاريخ وأنشاء أسلوب الـ(CrossFit)(2)

(1) صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، ط1، عمان ، الأردن ، دار دجلة ، 2010 ، ص 319.

(2) مسلم عقيل يحيى الاعرجي : تأثير تمرينات (CROSSFIT) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والفسيوولوجية للاعبي كرة القدم للصالات ، جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (رسالة ماجستير) ، 2017، ص25-26

هو نظام اللياقة البدنية التي وضعتها مؤسس الكروسيفت، أنشأ مفهوم الـ(CrossFit) لاعبة جمباز في المرحلة الثانوية تُدعى (جريج جلاسمان) في عام 1995م، وهي عبارة عن برنامج رياضي يومي، يقوم فيه الرياضي بممارسة العديد من التمرينات المختلفة من رفع الاثقال والجمباز وغيرها من الرياضات المختلفة بشدد عالية، والاستفادة من الطبيعة في اختيار التمرينات وعدم التقيد بزمان معين وأصبح هذا النظام التدريبي معروف في العديد من الصالات الرياضية المختلفة حول العالم.

2-3 وصف تدريبات اسلوب الـ(CrossFit) (1)

"حركات دائمة التغير تنفذ بشدة عالية، وهي أنماط توظيف حركة عامة تؤدي في موجة من التقلص تبدأ بالعضلات الأساسية وتنتهي بالعضلات الطرفية وهي حركات مركبة، بمعنى أنه يشترك فيها مفاصل متعددة، كما أنها بمثابة محركات انتقالية طبيعية وفعالة وذات كفاءة للجسم والأجسام الخارجية، ولكن أكثر جوانب الحركات الوظيفية أهمية هي قدرتها على تحريك الشدد العالية من التحمل لمسافات طويلة والقيام بذلك سريعاً. بشكلٍ جماعي، تؤهل هذه الخصائص الثلاث (الحمل والحجم والراحة) على نحو فريد الحركات الوظيفية لإنتاج قدرة عالية، ومن الناحية التنفيذية، تعد هذه التمرينات ببساطة هي رياضة تعرف بـ "رياضة اللياقة البدنية" لان استغلال الصداقة الطبيعية والمنافسة وممتعة الرياضة أو اللعب تنتج قوة لا تضاهيها أي وسائل أخرى.

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

وبما أن مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية، لذا يعد المنهج التجريبي انسب مناهج البحث العلمي لحل المشكلة الدراسة، لذلك اختار المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) التجريبية والضابطة ذات الاختبارين (القبلي والبعدي) والذي يعني " اثبات الفروض عن طريق التجريب اذ يستخدم التجربة ويتبع عدداً من الاجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الاخرى غير العامل التجريبي " (2) كما مبين في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تصميم المنهج التجريبي

الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية	الاختبار البعدي
<ul style="list-style-type: none"> • السرعة الخاص • سرعة الطيران • الإنجاز 	التدريبات بالمنصات بأسلوب الـ(CrossFit)	<ul style="list-style-type: none"> • السرعة الخاص • سرعة الطيران • الإنجاز
الاختبار القبلي	المجموعة الضابطة	الاختبار البعدي
<ul style="list-style-type: none"> • السرعة الخاص • سرعة الطيران • الإنجاز 	تدريبات المعتمدة من قبل المدرب	<ul style="list-style-type: none"> • السرعة الخاص • سرعة الطيران • الإنجاز

2-3 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة كربلاء المقدسة لألعاب القوى من واثبي الثلاثية للموسم الرياضي (2018/2019) والبالغ عددهم (12) واثباً موزعين على (7 اندية) ، حيث سيتم اختيارهم جميعاً ليمثلوا عينة البحث وبطريقة الحصر الشامل للمجتمع ونسبة (100%) ليتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (6) واثباً في كل مجموعه

(1) حيدر ناجي حبش: تدريبات الـ(CrossFit) أسس تدريبية حديثة، ط1، دار الضياء /النجف الاشرف، 2017،ص65

(2) خير الدين علي عويس : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص 125 .

بالطريقة العشوائية البسيطة وبأسلوب القرعة عن طريق وضع اسماء العينة في صندوق وسحب الاسماء واختيار افراد العينة لكل مجموع.

3-2-1 تجانس العينة

قام الباحثون بأجراء القياسات لمتغيرات (الطول، طول الرجل، الكتلة، العمر التدريبي) لأجراء عملية التجانس لأفراد وعينة البحث لما لهذه المتغيرات الدخيلة تأثير في متغيرات التابعة وذلك من خلال استخدام القانون الاحصائي معاملات التواء ومعاملات الاختلاف وكما مبين في جدول (2).

جدول رقم (2)
تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	معاملات الاختلاف
1	الطول	سم	1.789	0.063	1.790	0.048	3.522
2	طول الرجل	سم	1.030	0.026	1.035	0.577	2.524
3	الكتلة	كغم	70.250	2.96	69.500	0.760	4.215
4	العمر التدريبي	شهر	26.750	1.960	27.00	0.383	7,327

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

3-3-1 الوسائل البحثية

- المقابلة
 - الملاحظة
 - الاختبارات والقياس
- #### 3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة
- كاميرا فيديو عدد (2)
 - حاسوب محمول نوع (HP)
 - ميزان الكتروني
 - ساعات توقيت يدوي نوع (casio) عدد (2)
 - برنامج التحليل الحركي (kenovea)
 - مقياس الرسم بطول (1) متر
 - حامل كامرة عدد (2)
 - منصات مختلفة الاشكال
 - حواجز تدريب (مختلفة الارتفاعات)
 - صناديق (مختلفة الارتفاعات)
 - شريط قياس
 - اعلام (حمراء وبيضاء اللون)
- #### 3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد ارتفاع واطوال المنصات ذات الاسطح (المنحنية والمائلة)

من اجل تحديد المنصات ذات الاسطح (المنحنية والمائلة) الخاصة التي يستعملها الباحثون في إتمام متطلبات البحث تم ذلك بعد التشاور بين الباحثون تم تحديد منصات البحث لكونها الاكثر أهمية بموضوع البحث. حيث استعمل الباحثون منصات ذات ارتفاعات واطوال واشكال مختلفة في التدريبات المستخدم. 1-المنصة مستطيلة الشكل . تكون هذه المنصة على شكل مستطيل حيث يبلغ الطول (1) متر اما عرض المنصة (1.22) متر بينما يكون ارتفاعها (15) سم كما في شكل (1).



شكل (1)

يوضح المنصة المستطيلة

2-المنصة مقعرة الشكل

تكون هذه المنصة على شكل مقعرة من المنتصف حيث يبلغ الطول (1.22) متر اما عرض المنصة (40) سم بينما يكون ارتفاعها (20) سم كما في شكل (2).

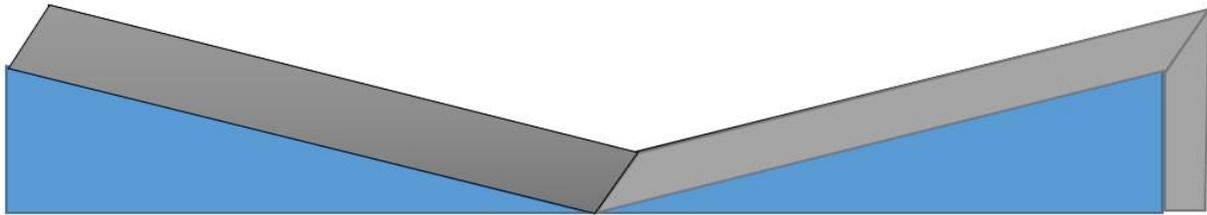


شكل (2)

يوضح المنصة المقعرة

3-المنصة على شكل مثلثين متقابلين

تكون هذه المنصة على شكل مثلثين متقابلين حيث يبلغ الطول (1.22) متر اما عرض المنصة (40) سم بينما يكون ارتفاعها (30) سم لك مثلث كما في شكل (3).



شكل (3)

يوضح المنصة الـ (مثلثين المتقابلين)

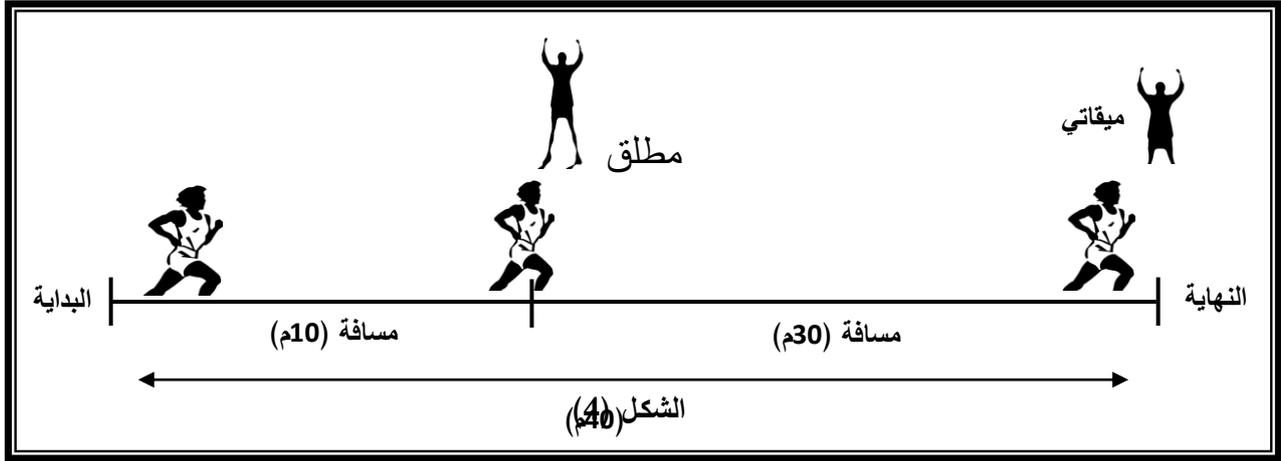
3-4-2 وصف وقياس الاختبارات والانجاز الخاصة بالبحث

أولاً: اختبار الركض 30 م من البداية الطائفة (1)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الخاصة.

متطلبات الاختبار: ساعة توقيت الكترونية، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض بين الخط الأول والثاني (10م) وبين الثاني والثالث (30م).

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث وبحسب الزمن ابتداءً من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (30م)، كما موضح في الشكل (4).



يوضح اختبار ركض (30م) من البداية الطائفة

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرق في قطع مسافة (30م) (من الخط الثاني حتى الخط الثالث) ولأقرب جزء من الثانية.

ثانياً: الاختبار: اختبار الوثبة الثلاثية: (2)

(1) عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية ط1، مركز الكتاب للنشر، كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة ، جامعة تكريت ، 2019 ، ص176.

(2) مهدي كاظم علي: تأثير استخدام بعض أساليب تمارين البلايومترك في تنمية القوة السريعة وإنجاز الوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 ، ص55.

الغرض من الاختبار: قياس الإنجاز الوثبة الثلاثية وقياس متغيرات البيوميكانيك
متطلبات الاختبار: جفرة وثب قانونية، شريط قياس، سجل، حكم

وصف الاختبار: من الركض السريع (مسافة اقتراب كاملة)، يبدأ اللاعب بمرحلة الاقتراب ومن ثم يؤدي مرحلة الحجلة بنفس رجل التي توضع على لوحة الارتقاء، ومن ثم اخذ الوثبة بالرجل المعاكسة لرجل الحجلة، ومن ثم الارتقاء برجل الخطوة والهبوط بالرجلين كلاهما في منطقة الهبوط، تعطى ثلاث محاولات لكل لاعب. كما موضح في الشكل (4).



يوضح احبار الانجاز الوثبة السلاية

التسجيل: يكون القياس من لوحة الارتقاء من الداخل إلى أقرب أثر يتركه الجسم في منطقة الهبوط القريب من لوحة الارتقاء، وتعطى ثلاث محاولات لكل لاعب وتحتسب أفضل محاولة.

ثالثاً-سرعة الطيران لكل مرحلة: المسافة التي يقطعها مركز ثقل الواتب لحظة الطيران لكل مرحلة الى مسافة ستة صور اثناء الطيران مقسومة على الزمن المستغرق لقطع هذه المسافة وتقاس بوحدات متر /ثانية كما في الشكل (5).



شكل (5)

يوضح قياس متغير سرعة الطيران

3-4-3 التجربة الاستطلاعية

وتم اجراء التجربة الاستطلاعية الثلاثاء بتاريخ (2019\6\11) على عينه مكونه (2) من خارج العينة الرئيسية من اجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معوقات العمل والتأكد من مفردات المنهج ولا بد للباحث من اجراء تجربة استطلاعية قبل التجربة الرئيسية للبحث.

ان التجربة الاستطلاعية تهدف الى:

- التعرف على الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات البدنية.

- تدريب فريق الكادر المساعد
- فحص الادوات المستعملة من الملعب، والكاميرات.
- تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في اثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- ❖ نتائج التجربة الاستطلاعية
- إن جميع الاختبارات والأجهزة المستعملة في التجربة صالحة للعمل.
- تم تجاوز كثير من الصعوبات التي حصلت في أثناء إجراء العمل بالتجربة الرئيسية.
- إن الوقت المستغرق في تنفيذ التجربة كان كافياً ومطابقاً لما حدده الباحثون.
- إن عدد أفراد الفريق المساعد كافٍ لجميع الإجراءات.

2-4-4 الاختبارات القبلية

حيث أجري الباحثون الاختبارات القبلية في ويوم الخميس بتاريخ (13\6\2019) على ملعب الشباب في كربلاء المقدسة باختبار متغيرات البحث لفعالية الوثب الثلاثية في ملعب الشباب في كربلاء المقدسة.

2-4-5 تكافؤ العينة

قام الباحثون بأجراء التكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، من أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث وإرجاع الفروق في التأثير إلى المتغير المستقل فقط، إذ قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاختبار القبلي بالاعتماد على اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين بالنسبة إلى (متغيرات البحث) التي سوف يتم اعتمادها كما في الجدول (3)

جدول (3)

يوضح تكافؤ عينة البحث

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة T المحسوبة	مج تجريبية		مج الضابطة		وحدة القياس	اسم المتغير	ت
			ع	س-	ع	س-			
عشوائي	0.264	1.184	0.063	3.630	0.086	3.682	ثانية	السرعة الخاصة	1
عشوائي	0.742	0.338	0.449	5.466	0.366	5.546	م/ثا	سرعة الطيران للحجلة	2
عشوائي	0.722	0.366	0.284	4.661	0.343	4.595	م/ثا	سرعة الطيران للخطوة	3
عشوائي	0.426	0.831	0.225	5.233	0.149	5.141	م/ثا	سرعة الطيران للوثبة	4
عشوائي	0.810	0.247	0.523	12.056	0.405	11.990	متر	الإنجاز	5

3-4-6 تجربة البحث الرئيسية (تطبيق التدريبات)

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية قام الباحثون بتطبيق التدريبات بمنصات متعددة بأسلوب الـ (CrossFit) وادرجت ضمن المنهج التدريب لتطوير المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية امتازت التدريبات بما يأتي:-

- 1- يتم تنفيذ التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص.
- 2- يتم البدء بتنفيذ التمرينات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي يوم السبت الموافق (15\6\2019).
- 3- تستمر التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع.
- 4- عدد الوحدات التدريبية (3 وحدات تدريبية) اسبوعياً.
- 5- العدد الكلي للوحدات التدريبي (24 وحدة تدريبية).
- 6- أيام وحدات التدريب (السبت والاثنين والاربعاء).

- 7-تتراوحت الشدة المستخدمة في تنفيذ التمرينات ما بين (85%-100%).
- 8-اما بالنسبة لطرائق التدريب فقد استخدم الباحثون طريقتي (التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري).
- 9-استخدام الباحثون منصات متعددة ومختلفة الاشكال
- 10-راعا الباحثون التدريب لباقي أيام الأسبوع ان يكون متساويا قدر الإمكان لجميع افراد عينة البحث من حيث مكونات الحمل

متغيرات البحث	وحدة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف	ع ف	قيمة t	مستوى	نوع
---------------	------	-----------------	-----------------	---	-----	--------	-------	-----

التدريبي والقدرات البدنية.

11-طبق التدريبات المعدة ضمن البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط.

12-انتهى تطبيق تنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي يوم الاربعاء الموافق (2019\8\7).

3-4-7 الاختبارات البعدية

قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية في ويوم السبت بتاريخ (2019\8\10) على ملعب الشباب في كربلاء المقدسة باختبار متغيرات البحث للفعالية الوثب الثلاثية في مراعي نفس الظروف التي طبقت الاختبارات القبلية.

3-5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث.

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-معامل الالتواء

4-معامل الاختلاف

5-اختبار T للعينات المتناظرة

6-اختبار T للعينات المستقلة

4-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج السرعة الخاصة وسرعة الطيران والانجاز في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

	ع	س-	ع	س-	ع	س-	ع	س-		
معنوي	0.002	5.611	0.048	0.111	0.070	3.570	0.086	3.681	ثانية	السرعة الخاصة
معنوي	0.003	5.309	0.144	0.768	0.190	6.315	0.366	5.546	م/ثا	سرعة الطيران للحجلة
معنوي	0.024	3.192	0.170	0.543	0.102	5.138	0.343	4.595	م/ثا	سرعة الطيران للخطوة
معنوي	0.000	9.190	0.087	0.808	0.104	5.950	0.149	5.141	م/ثا	سرعة الطيران للوثبة
معنوي	0.000	17.53	0.027	0.485	0.419	12.47	0.404	11.99	متر	الإنجاز

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة.

من خلال هذا الجدول تبين ان قيمة الوسط الحسابي لمتغير السرعة الخاصة اقل في الاختبار البعدي ، وحدث تغير معنوي لصالح هذه الاختبار كون ان هذه المتغير تكون نتائجه عكسيه ، لأنها تتعامل مع عامل الزمن ، حيث كلما قل الزمن كان النتائج افضل ، اما قيم الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة لمتغير (وسرعة الطيران للمراحل الثلاثة) والانجاز فكان هناك فروق معنويه واضحة بين الاختبار القبلي والبعدي وظهور فوارق معنويه لصالح القياسات البعدية، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي t للعينات المتناظرة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. مما يدل على تطور أفراد عينة المجموعة الضابطة.

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثون والمبينة في الجدول (4) يتضح إن أفراد المجموعة الضابطة حققوا تطوراً معنوياً ولجميع المتغيرات قيد الدراسة ، إن من الواضح بأن التدريبات اليومية لإفراد هذه المجموعة كانت تصب في تطوير السرعة الخاصة بفعالية الوثبة الثلاثية ، إذ كانت هذه التدريبات تركز على تحسين السرعة الخاصة والتأكيد على التكنيك المثالي لأداء الحركات لتحقيق افضل مسافة من خلال أداء الوثبة ، ويشير كلاً من (محمد حسن علاوي وأبو العلا، 1984) " إن التدريب الرياضي المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي، ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي واتخاذ القرار، وهذا كله يصب في خدمة الأداء للواثب " (1). ويؤكد(عادل تركي ، 2009) " إن مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تستخدم في الوحدات التدريبية تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي" (2)، وهذا ما يؤكد تطور أفراد المجموعة الضابطة في متغيرات (السرعة الخاصة وسرعة الطيران للمراحل الثلاثة والانجاز) ، إذ إن هذه التدريبات التي اتبعتها أفراد هذه المجموعة قد أثرت في تطوير هذه المتغيرات ، ويرى (عادل عبد البصير) " انه تتوقف مسافة الطيران للواثب على السرعة الابتدائية لحظة الطيران وهذه السرعة تنشأ من سرعة المكتسبة في الجزء الابتدائي من الحركة ومن السرعة المكتسبة في الحركة النهائية ، وبذلك تظهر الأهمية الأكبر في تعجيل الواثب مردها للجهد النهائي ولكن من الخطأ الاعتقاد بأنه يوجد أجزاء حركات رئيسية وأخرى ثانوية ، بل الأصح القول بانة يوجد أجزاء أساسية وأخرى مساعدة مع اختلاف مستوى أهميتها التكنيكية" (1)

(1) محمد حسن علاوي و أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص15.

(2) عادل تركي حسن الدلوي: مبادئ التدريب الرياضي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009، ص2.

(1) عادل عبد البصير: الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، ط2 ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 1998،

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية والإنجاز في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول (5)

يبين اختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات والقياسات القبلي والبعدي للمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية والتي تمثل طبيعة أداء المجموعة إذ أظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات للاختبارات البعدي أفضل الاختبارات البعدي وجدت تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المستقلة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

متغيرات البحث البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
السرعة الخاصة	ثانية	0.062	3.630	0.060	3.466	9.920	0.000	معنوي
سرعة الطيران للحجلة	م/ثا	0.449	5.466	0.479	6.911	18.443	0.000	معنوي
سرعة الطيران للخطوة	م/ثا	0.284	4.661	0.194	5.683	8.144	0.000	معنوي
سرعة الطيران للوثة	م/ثا	0.225	5.233	0.178	6.200	13.521	0.000	معنوي
الإنجاز	متر	0.523	12.056	0.306	13.016	7.367	0.001	معنوي

اولا: السرعة الخاصة:

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجداول (5) اظهرت فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير السرعة الخاصة لصالح الاختبار البعدي و يعزو الباحثون سبب هذه التطور الى البرنامج التدريبي الذي اعده الباحثون لما يحتوي على تمرينات متنوعة كان لها اثر ايجابي في تطوير السرعة القصوى ، "حيث يتطلب تطوير السرعة ايجاد علاقة جيدة بين سرعة تردد الخطوة وطولها إذ ان زمن الركض يتوقف على الناتج الكلي من هذين العاملين"⁽¹⁾ ، ومن مبادئ تحسين السرعة القصوى تحقيق التناسب الامثل بين طول الخطوة وتردها لبناء القاعدة الاساس في عملية تطوير هذه السرعة "ان الركض السريع يعتمد على قابلية الفرد في دفع جسمه بقدرة عالية وبتوافق جيد ،وان القوة اللازمة للتغلب على القصور الذاتي نقل تدريجيا كلما اقترب الراكض من سرعته القصوى"⁽²⁾ ، إن المسافات التي استعملها الباحثون في تدريب السرعة الخاصة ساهمت ويشكل كبير في الحفاظ على معدل السرعة العالية للوثة ، وهذا أعطى للوثة إمكانية العدو بأعلى سرعة ممكنة في هذه المرحلة ضمن المدة الزمنية لهذا النظام ، فضلا عن أن تمرينات البلايومترك (الوثب والقفز) وكذلك استعمال المنصات المتعددة بأسلوب الـ(CrossFit) المستخدمة في البرنامج التدريبي قد ساهمت في حصول تطور للقوة اللحظية السريعة لعضلات الرجلين ، والتي أدت إلى تحسين مستوى ارتفاع الركبة أماما وقوة هبوط القدم على الأرض وارتدادها منها بزمن اقل ، وهذا يتفق مع ما جاء به

(1) الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة : المدخل الى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة ، 1996.

(2) صالح شافي العائدي : مصدر سبق ذكره ، 2011 ، ص 205

محمد رضا إبراهيم "أن الرياضيين الذين يطبقون أداء تمارين القفز والوثب الطويلة يظهرون تحسناً كبيراً في سرعتهم القصوى وتحمل السرعة القصوى" (1)، كما أن استخدام تدريبات الـ (CrossFit) تعمل على تطوير السرعة من خلال ادخال الاثارة والتشويق، وهذا ما يؤكد (محمد رضا إبراهيم ومهدي كاظم علي) "ادخال التمرينات المتنوعة في المناهج التدريبية بشكل دقيق من أجل المحافظة على استمرار رغبة الرياضي في تنفيذ متطلبات التدريب الشاق وتحويلهم من حالة الضجر والملل الى حالة السعادة والفرح والمتعة في اثناء التدريب" (2).

ثانياً: سرعة الطيران للمراحل الثلاثة (الحجلة والخطوة والوثبة):

إن نتائج الفروق المذكورة في الجدول (5) دلت دلالة معنوية واضحة عند مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي في متغير السرعة الطيران للمراحل الثلاثة (الحجلة والخطوة والوثبة) للمجموعة التجريبية سببها يعود إلى التدريبات المستخدمة والمختلفة التي طبقت على المجموعة التجريبية كانت مؤثرة وفعالة في إحداث التطور لهذا المتغير التي تمثلت باستخدام منصات متعددة ومختلفة الأشكال بأسلوب الـ (CrossFit) كان لها دور واضح في تطوير هذه المتغير حيث ساهمت هذه التدريبات في زيادة السرعة والتوقيت الصحيح لخطوات الاقتراب وضبط، إذ إن أفراد عينة البحث في الاختبار القبلي سجلت سرعة طيران ذات مستوى ضعيف أي أقل بكثير من السرعة المثالية.

ويعزو الباحثون ذلك إلى تأثير التدريبات والتمارين الخاصة بتحسين الأداء الفني من خلال التعامل مع متغيرات البحث المؤثرة في انجاز الوثبة الثلاثية، وتعد سرعة الانطلاق من أهمها ويتطلب من الواجب على تحقيق أعلى مستوى ممكن لسرعة الانطلاق ولتحقيق ذلك اتجه الباحثون الى تنمية السرعة وقابلية التعجيل والدفع اللحظي لتحقيق سرعة طيران عالية وبمقادير متناسبة بين السرعة الافقية والعمودية في لحظة الدفع" (2).

حيث ان سرعة الطيران تعد من المتغيرات الميكانيكية المؤثرة على مسافة الوثبة وتكتسب سرعة طيران في مركبتها العمودية والافقية ولسرعة الطيران تأثير كبير على زاوية الطيران أي من خلالها إذ لكل سرعة طيران زاوية مناسبة، وهذا ما اكدته (مديحه ممدوح سامي ووفاء محمد امين) (3) "تتجه سرعة الطيران عمودياً ويتحدد زاوية طيران الواجب ومنه يرسم قوس الطيران طبقاً لمحصلة المركبتين مرتبطاً بزاوية الطيران وارتفاعه"، وكذلك يؤكد (قتيبة احمد شهاب الدين الاعظمي وياسر منير طه علي البقال، 2012) (4) ان السرعة من العناصر المهمة التي تقرر بموجبها انجاز الوثب الثلاثي لذلك تتطلب انجازات الوثب الطويل العالمية نتائج عالمية في سرعة الجري والتي تنعكس على سرعة الطيران.

ثالثاً: الانجاز:

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجداول رقم (5) وجد ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون سبب هذه التطور الانجاز هو استعمال الباحثون المنصات المتعددة ذات الاشكال المختلفة بأسلوب الـ (CrossFit) كل هذا أدى الى تطوير الإنجاز لدى الواثبين وهذا ما حققه الهدف الثاني والفرض الأول من البحث حيث ان هذه المنصات بأسلوب المتبع ادى الى تطور الانجاز وكون اللاعب يبدأ بالتدرج في الشدد بتدريباته على المنصات فضلاً عن مراعاة

(1) علاء فليح جواد : اثر تمرينات بمجموعتين تكراريتين في تطوير السرعة والقدرة الانفجارية وبعض المتغيرات البايوكيميائية والانجاز لعدائي (100م) شباب، (أطروحة دكتوراه). 2013، ص101

(2) محمد رضا إبراهيم و مهدي كاظم علي: اسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة. ط1، بغداد، دار ضياء للطباعة، 2013، ص39.

(2) ريسان خريبط ونجاح مهدي: التحليل الحركي جامعة بغداد، 1992، ص282

(3) مديحه ممدوح سامي ووفاء محمد امين: المرجع في مسابقات الميدان والمضمار للفتيات، 1997، ص172.

(4) قتيبة احمد شهاب الدين الاعظمي وياسر طه علي البقال: العاب القوى بين النظرية والتطبيق (تعلم - تدريب - تحكيم - تقنيات - نواحي السلامة والأمان) الموصل، العلا للطباعة والنشر، 2012، ص62.

الاسلوب العلمي في اداء هذه التمارين من خلال مراعاة التدرج بشكل يتلائم وقدرات افراد عينة البحث واستخدام الشدة المناسبة وزيادتها وفقاً لما يظهر من تكيف وتطور في مستوى الاداء الفني حيث ظهر ان البرنامج المقترح باستخدام التدريبات بمنصات ومقاومات متعددة ومختلفة بأسلوب الـ (CrossFit) لم يقتصر على تنمية العضلات العاملة في المفاصل المشاركة بالحركة وانما كان تأثيره واضحا في التنمية الشاملة المتوازنة لهذه العضلات والتي ظهرت من خلال الفروق المعنوية لنتائج اختبار الوثبة الثلاثية .

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية والإنجاز في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها:

جدول (6)

يبين اختبارات البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات والقياسات البعدي للمتغيرات البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية إذ أظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات للاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة وجدت تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المستقلة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين .

ويعزو الباحثون سبب هذه الأفضلية إلى أن التدريبات التي استخدمها الباحثون لتطوير هذا المتغير تمثلت بتدريبات سرعة وأيضاً تدريبات قفز فوق الصندوق بارتفاعات مختلفة والتدريبات فوق الحواجز وجاء هذه نتيجة لاستعمال البرنامج التدريب بالمنصات المتعددة بالسلوب الـ (CrossFit) بصوره علمية ، (وترجع أهمية القوة العضلية لارتباطها مع عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل التي تظهر في صورة جديدة كالقوة المميزة بالسرعة أو القوة المميزة بالتحمل)⁽¹⁾ ، فالشدة العالية التي استخدمت في تطوير متغيرات البحث كانت تتناسب مع متطلبات تلك المتغيرات والتي توزعت على مدار فترة تطبيق البرنامج التدريبي، فضلاً عن استخدام الطرائق التدريبية التي تتناسب مع تطوير تلك القدرات والشدة المستخدمة وهما (الفتري المرتفع

ت	اسم المتغير	وحدة القياس	مج الضابطة		مج التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-			
1	السرعة الخاصة	ثانية	0.707	3.570	0.060	3.466	2.719	0.022	معنوي
2	سرعة الطيران للحجلة	م/ثا	0.190	6.315	0.479	6.911	2.832	0.018	معنوي
3	سرعة الطيران للخطوة	م/ثا	0.102	5.138	0.194	5.683	6.088	0.000	معنوي
4	سرعة الطيران للوثبة	م/ثا	0.104	5.950	0.178	6.200	2.953	0.014	معنوي
5	الإنجاز	متر	0.419	12.475	0.306	13.016	2.556	0.029	معنوي

الشدة والتكراري) والالذان ساهما في حدوث التطور المذكور، ويعزو الباحثون الى التدريبات التي تضمنت من تمارين متنوعة ومحددة بما يتناسب مع متطلبات الفعالية وكذلك استخدام صعوبة أداء الوحدة التدريبية (الشدة) بحسب مفردات المنهاج بما يتناسب سعة وحدة الراحة المحددة بين التكرارات والمجاميع ونسبة العمل ، فضلاً عن التدرج والتدرج والأحمال التدريبية ، بالإضافة الى استخدام المنصات المتعددة ومختلفة الاشكال فهي منصات حديثة وممتعة للرياضيين عند تطبيق ، وهذا ما يفسر

(¹) قاسم حسن حسين و منصور جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، 1988 ، ص 47 .

التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب الثلاثية (الانجاز) ويشير (ريسان خريبط) "اذ ان التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلثى بين التكرارات يؤدي الى تطور الانجاز"⁽¹⁾

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1-تغير في السرعة الطيران للمراحل الثالثة (الحجلة والخطوة والوثبة).

2-ان التدريب بالمنصات المتعددة بأسلوب الـ(CrossFit) ادت الى تطوير السرعة الخاصة وهذه بدوره يؤدي الى تحسين في الاداء الفني وزيادة الانجاز

3-ان التدريب بالمنصات المتعددة بأسلوب الـ(CrossFit) ادى الى تطوير الانجاز.

4-ان المجموعة التجريبية التي تدرت بالمنصات المتعددة بالسلوب الـ(CrossFit) كان لها الأفضلية في تطوير المتغيرات البحث من المجموعة الضابطة.

5-2 التوصيات

1-ضرورة استعمال منصات متعددة ومختلفة الاشكال والارتفاعات من قبل المدربين لتطوير الأداء لفعالية الوثب الثلاثية.

2-التدريب بأسلوب الـ(CrossFit) وأساليب أخرى في فعاليات مختلفة كونه مشوق وفعال.

3-ضرورة التأكيد على تطوير المؤشرات البايوميكانيكية الخاصة في المظاهر الحركية لألعاب القوى وفعاليات أخرى.

4-ضرورة التأكيد على عملية الربط الجيد بين مرحلتى الاقتراب والمراحل الثلاثة (الحجلة والخطوة والوثبة) في الوثب الثلاثية لما لها من تأثير كبير في الانجاز.

5-الأخذ بنتائج البحث واستخدام التدريبات لتجاوز نقاط الضعف في الجانب البدني لدى واثبي الثلاثية.

6-ضرورة استخدام هذه التدريبات مع فترات اخرى لما لها اثر في تطوير السرعة لدى لاعبي الوثب الثلاثية.

7-إجراء دراسات مشابهة تبين العلاقة بين المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية والانجاز لفعالية الوثب الثلاثية.

أولاً: المصادر العربية

❖ صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، ط1، عمان ، الأردن ، دار دجلة ، 2010 .

❖ مسلم عقيل يحيى الاعرجي : تأثير تمارينات (CROSSFIT) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة القدم للصالات ، جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (رسالة ماجستير) ، 2017.

❖ حيدر ناجي حبش: تدريبات الـ(CrossFit) أسس تدريبية حديثة ، ط1، دار الضياء /النجف الاشرف ، 2017.

❖ خير الدين علي عويس : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1999 .

❖ عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية { ط1، مركز الكتاب للنشر ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، 2019 .

❖ مهدي كاظم علي: تأثير استخدام بعض أساليب تمارين البلايومترك في تنمية القوة السريعة وإنجاز الوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 .

❖ محمد حسن علاوي و أبو العلا عبد الفتاح: فسولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.

❖ عادل تركي حسن الدلوي: مبادئ التدريب الرياضي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009 .

(¹) ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسولوجية والتدريب الرياضي، بغداد، نون للتحضير للطباعة، 1995، ص481.

- ❖ عادل عبد البصير :الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي ،ط2 ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ،1998.
- ❖ الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة : المدخل الى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التنمية الاقليمي ،القاهرة ،1996.
- ❖ علاء فليح جواد : اثر تمرينات بمجموعتين تكراريتين في تطوير السرعة والقدرة الانفجارية وبعض المتغيرات البايوكيميائية والانجاز لعدائي (100م) شباب ، (أطروحة دكتوراه) . 2013 .
- ❖ محمد رضا إبراهيم و مهدي كاظم علي: اسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة.ط1،بغداد، دار ضياء للطباعة،2013.
- ❖ ريسان خريبط ونجاح مهدي: التحليل الحركي جامعة بغداد،1992.
- ❖ مديحه ممدوح سامي ووفاء محمد أمين: المرجع في مسابقات الميدان والمضمار للفتيات ،1997.
- ❖ قتيبة احمد شهاب الدين الاعظمي وباسر طه علي البقال: العاب القوى بين النظرية والتطبيق (تعلم - تدريب - تحكيم - تقنيات - نواحي السلامة والأمان) الموصل، العلا للطباعة والنشر ، 2012.
- ❖ قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكبي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد، 1988.
- ❖ ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي، بغداد، نون للتحضير للطباعة، 1995.

الملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية

المحطات التدريبية الدائرية	اسم التمرين	الشدة %	زمن أداء التمرين ثانية	الراحة بين التمرين ثانية	زمن العمل للدائرة الواحدة دقيقة	زمن الراحة للدائرة الواحدة دقيقة	زمن العمل للدائرة الواحدة دقيقة
1م	العدو من مسافة (30) م باستخدام المقاومة	85	6	54			
2م	يقوم اللاعب أداء حمله بالرجل القائدة للجانبين فوق حبل بشكل مائل بارتفاع من (0-74) سم ويكرر مره ثانية بالرجل الأخرى باستخدام المقاومة	85	10	50			
3م	يقوم اللاعب بأداء رفع ركبة بالمكان باستخدام المقاومة	85	30	30			
4م	العدو من مسافة (20) م وأداء الحجلة فوق أسطح المائلة (المقعرة) ثم خطوة فوق ثم وثبه والهبوط في الجفرة وتكرر مره ثانية باستخدام المقاومة	85	13	47			
5م	يقوم اللاعب بأخذ خطوة ثم اداء رفع ركبه فوق الاسطح المنحنية (المثلث المتقابل) باستخدام المقاومة	85	35	15			
6م	أداء المراحل الفنية للوثب الثلاثية بشكل كامل باستخدام المقاومة مسافة الركضة التقريبية مع استخدام المقاومة	85	9	51			

ثم تكرر نفس الدائرة لـ(3) مرات خلال الوحدة التدريبية

الهدف من الوحدة التدريبية	وقت الجزء الرئيسي دقيقة	الشدة %	اليوم والتاريخ	الأسبوع
تطوير السرعة الخاصة	34	85	السبت 2019\6\15	الاول
تطوير القوة اللحظية				
تطوير القوة المميزة بالسرعة				
التأكيد على التكنيك الصحيح لأداء التمرينات				

تأثير تدريبات بالأسلوب الهرمي في بعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز واثبي الطويل تحت 20 سنة

م.م مؤيد فخري عبيد

ا.د حسين حسون عباس

ا.د نادية شاکر جواد

مستخلص البحث باللغة العربية

انبثقت مشكلة البحث من عدة محاور منها ضعف في الاداء المهاري اثناء اداء الوثبة وهذا الضعف ناتج عن عدم استخدام تمارين بالاسلوب الهرمي (الصاعد، النازل) والتي تعتمد على التدرج في تحديد الشدة لكل واثب بشكل منفصل يعتمد على مستوى كل واثب مراعيًا الزمن والمسافة، اما المحور الاخر فهو عدم اهتمام الكثير من المدربين بالجانب الفني للمسابقة ضمن الوحدات التدريبية بالمقارنة بالجوانب البدنية، وعدم ادراك اللاعبين لأهمية هذه التمارين كمعرفتهم للتمارين البدنية، ولغرض تطوير الاداء والانجاز في مسابقة الوثب الطويل عمد الباحثون لتطبيق تمارين الاسلوب الهرمي على واثبي الطويل بطريقة عشوائية (القرعة) من مجتمع اندية كربلاء حيث قسم الواصلين الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) لكل مجموعة (4) واثبين، وكان الهدف هو تطوير الاداء الانجاز وبعد اجراء الاختبارات القبلية وتطبيق التمارين المعدة من الباحثون لفترة (8) اسابيع وبتوقع (3) وحدات اسبوعية، ومن ثم اجراء الاختبارات البعدية والحصول على النتائج ثبت تأثير تمارين الاسلوب الهرمي في تطوير الانجاز لعينة البحث.

The effect of hierarchical training in some biomechanical variables and the achievement of long jumpers performance under 20 years

By

Prof. Nadia Shaker

Prof. Hussein Hassoun

Muayad Fakhri Obaid

University of Kerbala /College of Physical Education and Sport Sciences

Abstract

The research problem emerged from several axes, including weakness in the skillful performance during the performance of the long jump, and this weakness resulted from the non-use of exercises in the hierarchical style (ascending, descending), which depend on the gradient in determining the intensity of each hop separately depending on the level of each hopper taking into account time and distance. The other is the lack of interest of many coaches in the technical aspect of the competition within the training units compared to the physical aspects, and the players' lack of awareness of the importance of these exercises as

their knowledge of physical exercises, and for the purpose of developing performance and achievement in the long jump competition, the researchers deliberately applied the exercises of the hierarchical style on the long jumpers in a random manner (draw) from The community of Karbala clubs, where the winners were divided into two groups (control and experimental) for each group (4) and evidenced, and the aim was to develop the achievement performance and after conducting the pre-tests and applying the exercises prepared by the researchers for a period of (8) weeks and signed (3) units per week, and then conducting the tests Dimensional and results obtained, the effect of hierarchical exercises has been proven in developing achievement for the research sample.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد مسابقات ألعاب القوى من المسابقات الفردية التي يتطلب الانجاز فيها قدرات بدنية وامتغيرات ميكانيكية خاصة لكل لحظة من الاداء، ولا يخفى علينا بأن تحقيق الانجاز يأتي من تضافر الجهود في رفع مستوى وتحسين مستوى الاداء الفني والشروط الميكانيكية الخاصة بالمسابقة، أن تطوير الميكانيكية الأداء يساهم في تحقيق الانجاز من خلال السرعة الانتقالية (التعجيل) التي يحصل عليها اللاعب من الركضة التقريبية وكذلك القوة الدفع التي تؤثر في السرعة والارتقاء فضلا عن دور التوافق وأهميته في تنسيق عمل اجزاء الجسم في كل خطوة من خطوات الاقتراب كما يظهر دوره بشكل كبير لحظة وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء ويعمل البايوميكانيك على الكشف عن هذه المتغيرات وتحليلها تحليلاً عملياً مما تشخيص مواطن الضعف في الأداء وتعزيز نواحي القوة فيها، مع ضرورة العمل على تطبيق الأسس الميكانيكية لهذه المتغيرات البايوميكانيكية وتفعيلها والتركيز عليها أثناء التدريب التي لها دور فعال في تطوير التكنيك الصحيح وتحقيق الانجاز.

تكمن أهمية البحث من بوضع اهم الحلول العلمية من خلال اعداد تدريبات بقانون الطاقة الميكانيكية التي تكون نظام تدريبي يسعى الباحث من خلاله الى تحسين الانجاز في مسابقة الوثب الطويل تحت 20 سنة، والوقوف على اهم المعوقات التي تحول من دون تقدم للواثبين، وتهيأت افضل السبل للتغلب على الصعوبات التي تواجههم في تحقيق الانجاز، وذلك من خلال تحسين والمتغيرات البايوميكانيكية.

1-2 مشكلة البحث :

تناولت العديد من الدراسات في ألعاب القوى و في الاخص مسابقة الوثب الطويل دراسة القدرات البدنية والقابليات الحركية للواثب الخاصة بالمسابقة لتطوير مستوى الانجاز في المسابقة، رغم ذلك الانجاز لا يلبي الطموح في مختلف الفئات العمرية (الناشئين - الشباب -متقدمين) ولكلا الجنسين (ذكور - اناث) وهذا الواقع الحالي لمستوى الانجاز يتطلب ايجاد حلول جديدة تساعد في تطوير الانجاز، ومن خلال خبرة الباحث كونه ممارس لهذه المسابقة ومشاهدته للكثير من الواثبين وكذلك الاطلاع على مناهجهم التدريبية للواثبين.

1-3 اهداف البحث

1- اعداد تدريبات الأسلوب الهرمي الصاعد والنازل لواثبي الطويل اندية الفرات الاوسط تحت 20سنة.

- 2- التعرف على تأثير تدريبات الأسلوب الهرمي الصاعد والنازل في بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز واثبي الطويل اندية الفرات الاوسط تحت 20سنة.
- 3- التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز واثبي الطويل اندية الفرات الاوسط تحت 20سنة.

4-1 فرضا البحث:

- 1- لتدريبات الأسلوب الهرمي الصاعد والنازل تاتير في بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز واثبي الطويل اندية الفرات الاوسط تحت 20سنة.
- 2- لتدريبات الأسلوب الهرمي افضلية على تدريبات الأسلوب الهرمي النازل لتأثير في بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز واثبي الطويل اندية الفرات الاوسط تحت 20سنة.

3-1-5 مجالات البحث

- 1-المجال البشري: واثبوا اندية محافظة الفرات الاوسط تحت 20سنة.
- 2-المجال الزمني: من (2019/1/8) الى (2020/3/20)
- 4- المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة كربلاء والمركز التدريبي للاتحاد المركزي لألعاب القوى في محافظة كربلاء.

1- اجراءات البحث

2-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة لكونه المنهج الملائم لحل المشكلة المطروحة.

2-2 مجتمع وعينة البحث

اختار الباحثون واثبين اندية كربلاء لفئة تحت (20)سنة (2018- 2019) مجتمعا لبحثهم المتكون من (4) اندية، والبالغ عددهم (12) واثب، وبعدها تم سحب (8) واثبين من المجتمع ليمثل عينة البحث والتي سيجري الباحثون عليه بحثهم حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وىواقع 4 واثبين لكل مجموعة.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحثون المقابلة والاستبانة والملاحظة والمصادر والمراجع والاختبار والقياس و التصوير الفيديوي والتحليل الحركي من اجل تقييم الاداء الفني للمسابقة و الانجاز.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- جهاز ايفون 6 بلاس امريكي عدد (2).
- كومبيوتر نوع ph صناعة كورية.
- ميزان طبي.
- كامرة سوني يابانية الصنع عدد (1).

- برنامج تحليل (Kinovea).
- مقياس رسم بطول (1م) عدد (1).
- حواجز عدد (10)

4-2 إجراءات البحث

1-4-2 تجانس عينة البحث

بعد أن تم التعرف على القياسات التي تؤثر في متغيرات البحث المدروسة، والتي هي الطول والكتلة والعمر الزمني والتدريبي لما لها من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة إذ تم إجراء التجانس باستخدام اختبار ليفين بين أفراد العينة في هذه القياسات، وذلك لأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة، وكذلك لإرجاع الفروق إلى المتغير المستقل والجدول (1) يبين التجانس.

الجدول (1)

يبين تجانس العينة

Test of Homogeneity of Variances				
Sig.	df2	df1	Levene Statistic	Factors
.887	6	1	.122	الطول
.405	6	1	1.000	العمر التدريبي
.284	6	1	1.455	الكتلة
.856	6	1	.158	العمر الزمني

من خلال الجدول (1) يمكننا ملاحظة قيمة (sig) ولجميع المتغيرات وهي اكبر من (0.05) وبذلك نقبل الفرض العدم الذي ينص على ان تجانس التباينات متساوية للعينة اي ان البيانات متجانسة.

2-4-2 تحديد متغيرات البحث :

من خلال اطلاع الباحثون ومراجعة المصادر العلمية الخاصة بمسابقات العاب القوى، ومن خلال مشكلة البحث والتي تتمثل في ضعف بعض المتغيرات او تأثير هذه المتغيرات على الاداء او لعلاقة المتغير المستقل بهذه المتغيرات تم تحديد متغيرات البحث حيث حددت اربع متغيرات بايوميكانيكية (طول الخطوة الاخيرة - زاوية الانطلاق-سرعة الانطلاق -توافق الدفع).

3-4-2 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث :

تعد الاختبارات من أهم وسائل التقويم الموضوعي للقدرات المتنوعة في المجال الرياضي، إذ يعرف الاختبار بأنه موقف يتم وضعه وتقنيته لإظهار سلوك معين كأن يكون سلوك مهاري او بدني بحيث يتطلب هذا السلوك تفاعل بين الشخص المختبر ومادة الاختبار⁽¹⁾. إذ تم إجراء الاختبار وكالاتي:

❖ اختبار المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز

❖ الهدف من الاختبار: التعرف على مستوى الواثبين في المتغيرات والانجاز.

الادوات المستخدمة : كامرة تصوير، منصة قياس القوة، مقياس رسم، جفرة رملية.

طريقة الاداء :

¹عبدالمع احمد جاسم الجنابي : اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية ،ط1 ،القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، 2019 .

لقد اجريت بطولة مصغرة للواثبين كل واثن يمنح ثلاث محاولات وتعتمد افضل محاولة في الانجاز لاستخراج المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز .

2-4-4 الاختبارات القبليّة :

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الجمعة الموافق 5 / 7 / 2019 الساعة الخامسة عصراً في ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء.

2-4-5 تكافؤ مجموعتي البحث :

لغرض الانطلاق من نقطة شروع واحدة لمجموعتي البحث عمل الباحثون على إيجاد التكافؤ في المتغيرات التابعة لمتغيرات وهي (طول الخطوة الاخيرة وزاوية الانطلاق وسرعة الانطلاق و توافق الدفع والانجاز) من خلال نتائج الاختبارات القبليّة وبتطبيق القانون الاحصائي (أختبار T) للعينات المستقلة ،وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	طول الخطوة الاخيرة	متر	.11790	2.0050	.11177	1.9825	0.65	0.52	غير معنوي
2	زاوية الانطلاق	درجة	.95743	17.750	.95743	18.250	0.11	0.90	غير معنوي
3	سرعة الانطلاق	م/ثا	.07182	4.44	.07257	6.1500	0.41	0.68	غير معنوي
4	توافق الدفع	نت	.04065	.2330	.04226	.2555	2.993	.058	غير معنوي
5	الانجاز	متر	.17455	5.8600	.17557	5.8475	2.418	.094	غير معنوي

من الجدول (4) يمكن ملاحظة ان قيمة (sig) ولجميع متغيرات البحث هي اكبر من (0.05) وبذلك فأننا بصدد قبول الفرض العدم الذي يقول عدم وجود اختلاف بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وان الفروق غير معنوية، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

2-4-6 تطبيق التمرينات على عينة البحث:

- 1-المدة الزمنية لتنفيذ تمرينات البحث (9)أسابيع.
- 2-عدد الوحدات في الأسبوع(3) وحدات.
- 3-العدد الكلي للوحدات(24) وحدات تعليمية.
- 4- زمن التمرينات في كل وحدة (26- 36) دقيقة.

5- عدد التمرينات في كل وحدة تدريبية (2-4) تمرين.

6- استخدم الباحثون طريقة التدريب التكراري والشدة المستخدمة للتمرينات هي أقصى ما يستطيع اللاعب ادائه.

7- طبقت التمرينات في بداية القسم الرئيسي من الوحدة وفي فترة الاعداد الخاص واستمرت لغاية فترة المنافسات.

2-4-7 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات لجأ الباحثون لأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم (الجمعة) الموافق (7 / 9 / 2019) في تمام الساعة (السادسة عصراً) في ملعب الشباب مع مراعاة توفير نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبلية قدر الامكان ، مع الاعتماد على نفس الاجراءات التي تم الاعتماد عليها في الاختبارات القبلية.

3-6 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث برنامج (spss) الاحصائي واستعان بالوسائل الاحصائية الاتية :

- ❖ الوسط الحسابي
- ❖ الانحراف المعياري
- ❖ معامل ارتباط بيرسون
- ❖ اختبار ليفين
- ❖ اختبار T للعينات المستقلة
- ❖ اختبار T للعينات المترابطة

3 نتائج البحث ، عرضها ، تحليلها ، مناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض وتحليل نتائج قياس المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية.

للتعرف على نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز، استعمل الباحثون اختبار (t) للعينات المتناظرة، كما هو مبين في الجدول(3).

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	قبلي		بعدي		Sig	نوع الدلالة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
1	طول الخطوة الاخيرة	متر	1.1177	1.9825	0.01084	1.8225	.000	معنوي
2	زاوية الانطلاق	درجة	.95743	18.250	1.2909	22.500	.012	معنوي
3	سرعة الانطلاق	م/ثا	.07257	6.1500	.10689	7.0175	.001	معنوي
4	توافق الدفع	نت	.04226	.2555	.02258	.4495	.003	معنوي
5	الانجاز	متر	.17557	5.8475	.05058	6.2475	.027	معنوي

من خلال الجدول (3) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعدية لجميع متغيرات البحث المدروسة وللمجموعة التجريبية دلت على وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية بالنسبة للمجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (sig) المبينة في الجدول (3) ولجميع متغيرات البحث حيث كانت اقل من مستوى الدلالة

(0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج قياس المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز (القبلي- البعدى) للمجموعة الضابطة.

لغرض التحقق من فرض البحث قام الباحث بتحليل البيانات القبليّة و البعدية باستخدام اختبار (t) للعينات المترابطة والجدول (4) يبين معنوية الفروق بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث المدروسة.

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة ت المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	طول الخطوة الاخيرة	متر	.11790	2.0050	.07932	2.1325	6.460	.008	معنوي
2	زاوية الانطلاق	درجة	.95743	17.750	.95743	18.250	1.732	.182	غير معنوي
3	سرعة الانطلاق	م/ثا	.07182	6.1525	.07724	6.5650	11.000	.002	معنوي
4	توافق الدفع	نت	.04065	.2330	.01782	.2865	2.993	.058	غير معنوي
5	الانجاز	متر	.17455	5.8600	.10847	6.0150	2.418	.094	غير معنوي

من خلال الجدول (4) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات القبليّة والبعدية ولمتغير طول الخطوة الاخيرة وسرعة الانطلاق دلت على وجود فروق معنوية بين القياسات القبليّة والبعدية ولصالح القياسات البعدية بالنسبة للمجموعة الضابطة وما يؤكد ذلك هو قيمة (sig) المبينة في الجدول (4) للمتغير المذكور حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فرق بين درجات القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى اما فيما يخص متغيرات (زاوية الانطلاق وتوافق الدفع والانجاز) فلم تكن هناك فروق في هذه المتغيرات وما يؤكد ذلك قيمة (sig) لها اكبر من (0.05) وبذلك نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لهذه المتغيرات.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج قياس المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز (البعدية) بين المجموعة التجريبية والضابطة

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	طول الخطوة الاخيرة	متر	.11790	2.0050	.01084	1.8225	3.736	.41	معنوي
2	زاوية الانطلاق	درجة	.95743	17.750	1.2909	22.500	3.611	.030	معنوي

3	سرعة الانطلاق	م/ثا	6.5650	.07724	7.0175	.10689	19.667	.000	معنوي
4	توافق الدفع	نت	.2330	.04065	.4495	.02258	9.044	.003	معنوي
5	الانجاز	متر	5.8600	.17455	6.2475	.05058	3.303	.046	معنوي

من خلال الجدول (5) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لجميع متغيرات البحث المدروسة وللمجموعتين التجريبية والضابطة، دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية بالنسبة للمجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (sig) المبينة في الجدول (5) ولجميع متغيرات البحث حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات القياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ولغرض معرفة حقيقة الفروق لادب من الاشارة الى قيم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية ولجمع متغيرات البحث المدروسة حيث جاءت قيم الاوساط الحسابية للتجريبية اكبر من اوساط القياس البعدي للضابطة ولجميع المتغيرات.

3-2 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه وتحليله في الجداول (3 و 4) ثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعدية وفي جميع القياسات ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البحث المدروسة وهذا ما يؤكد فرض البحث القائل بأن هناك تأثير لتمرينات بالاسلوب الهرمي (الصاعد والنازل) في بعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لوثبي الطويل تحت 20 سنة عينة البحث، وأثبت هذا التأثير هو تأثير إيجابي في هذه المتغيرات وتبين نتائج اختبار عينة البحث وجود فروق معنوية في مجموعتي البحث وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البايوميكانيكية والانجاز ومن وجهة النظر الفنية ان مسابقة الوثب الطويل لا تقل تعقيدا من مسابقات الوثب الاخرى في العباب القوي، على الرغم من ان ركضة الاقتراب تكون من اتجاه واحد، الا ان توجيه وتحويل سرعة الركض الى اقصى ارتفاع في القفز او الى احسن اسلوب للهبوط في الحفرة يشكل صعوبات كبيرة لاليات حركة الجسم ولا يختلف كثيرا عن مسابقات الوثب والقفز الاخرى (الوثبة الثلاثية والوثب العالي و القفز بالزانة) مما يؤدي الى حدوث حاجز في سرعة الاقتراب والربط بين الاقتراب والارتقاء وقد ساهمت تمرينات الباحث التي اعتمد على في تدريب المنحدر والقفز والسحب بالمطاط على معالجة حاجز السرعة بين الاقتراب والارتقاء من خلال ربط المرحلتين خلال بناء التمرينات التي كانت تبدا بالاقتراب وتنتهي بالوثب بشكل يساعد على الاداء في المنافسة هذه التمرينات ساعدة في تحسين المتغيرات البايوميكانيكية المدروسة ان اداء ركض جيد ومنظم وبسرعة عالية مع تطوير الاحساس بالمكان والانطلاق والتنسيق الصحيح بين حركات الجسم المختلفة في لحظة الارتقاء⁽¹⁾.

ومن وجهة نظر الباحث إن تمرينات بالاسلوب الهرمي (الصاعد والنازل) ساهمت في تحسين طول الخطوة الاخيرة وزاوية الانطلاق وسرعة الانطلاق وتوافق الدفع) بشكل ملحوظ اذ ساهمت التمرينات في تقليل طول الخطوة الاخيرة الامر الذي يعد ايجابيا بالنسبة للوثب على الخلف من الخطوة الاخيرة التي تسبقها التي تكون اطول هذا ما اكده (Mouchbahani) "ينبغي على الوثب تجنب اطالة الخطوة الاخيرة وذلك لان وضع القدم الاخيرة امام الجسم بمسافة طويلة ينتج عنه تأثير ايقافي او ابطاء للسرعة وبالتالي اداء رديء للوثبة"⁽²⁾. كما ان زاوية الانطلاق تعتبر من اهم العوامل المؤثرة في مسافة الوثب المتحققة من خلال رفع قوس الطيران الذي يؤدي الى زيادة المسافة الافقية وهذا ما اكده صريح الفضلي "كلما كانت زاوية الانطلاق اعلى فيمكن تحقيق سرعة انطلاق اكبر وهذه ينتج عنه وقت طيران اطول وبالتالي ازاحة افقية اكبر"⁽³⁾، تعد سرعة الانطلاق من

¹ Dare, B & Kaetney, B: speed training , Track Couch (103) , 1988.

² Mouchbahani, R & el at: Pulley systems in sport training modern Athlete and Coach, 2004.

³ صريح عبد الكريم الفضلي ووهبي علوان البياتي: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، بغداد، مطبعة العكيلي

المتغيرات البايوميكانيكية المؤثرة على مسافة الانجاز وتكتسب سرعة الانطلاق في مركبتها العمودية والافقية من الاقتراب والارتقاء ولسرعة الانطلاق تأثير كبير في زاوية الانطلاق اي لكل سرعة انطلاق زاوية انطلاق مناسبة، ان مساهمة اجزاء الجسم الحرة اثناء الارتقاء تساهم في زيادة زخم الجسم بعد الارتقاء وهذا ما اكده (صريح الفضلي) "ان تأثير وضع الجذع وحركة الاطراف التوافقية مع حركة رجل الارتقاء فأنتهما يزيدان نسبة 25% من مجموع القوة الدافعة"⁽¹⁾. اذ دل نتائج ان التمرينات التي استخدمت كانت فعالة ومؤثرة في تطوير هذه الجوانب وما ينسجم مع هدف المسابقة التي درسها الباحث وهذا يتفق مع ما ذكره (حسام الدين) "ان حركات الدفع بالرجلين جميعها التي تعد العامل الحاسم لتحقيق مسافة القفز تعتمد بشكل اساسي على مقدار ما تبذل من قوة سريعة ويزمن قليل نسبيا بعضلات الرجلين خصوصا في اثناء اداء هذه الحركات التي تشير الى انتاج القوة السريعة المتمثلة بالقدرة على اداء حركات ضد مقاومات معينة عنده مستوى الاقصى ودرجة عالي"⁽²⁾.

الانجاز

ان التنوع في بناء التمرينات وطرائق تنفيذها قد ساهمت بشكل الفعال في تحسين مستوى الانجاز وهذا ما يؤكد (ابو العلا احمد) "بضرورة التعامل مع الرياضيين بتغيير طرائق تنفيذ التمرين من خلال استحداث اساليب وطرائق وتمرينات جديدة او التغيير في ترتيب التمرين وعدد المجموعات والتكرارات والشدة وغيرها"⁽³⁾. ان للتمرينات الخاصة "تأثيراً كبيراً في مدى إتقان الأداء المهاري إذ بدونها ليس هناك أداء عال أو انجاز، وهي بدورها تعمل على تطوير المجموعات العضلية المساهمة بالأداء"⁽⁴⁾، كما ان التمرينات التي تكون موجه نحو الشدة القصوية بشكل مقتن اعطت تكيفات الاجهزة الجسم افضل من الشدة التقليدية "ان مجموعة التمرينات او المجهودات البدنية الموجهة تؤدي الى احداث تكيف او تغير وظيفي في اجهزة الجسم الداخلية مما تساعد على تحقيق مستوى عالي في الانجاز الرياضي"⁽⁵⁾

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- ساهمت تمرينات البحث في تحسين الجوانب المهارية لدى عينة البحث والانجاز.
- 2- ساهمت تمرينات البحث ومن خلال تنوع الوسائل المساعدة في تقبل أفراد العينة للتمرينات والرغبة في التدريب مما أدى الى تطوير متغيرات البحث المدروسة وتطوير الأداء.

4-2 التوصيات

- 1- إجراء دراسات وبحوث أخرى تتناول تمرينات بالاسلوب الهرمي باشكال اخرى وتطبيقها على فئات أخرى(ناشئين - متقدمين).
- 2- الاهتمام بتغيير شدة التمرينات وفق اساليب الهرمية وإدراجها ضمن تدريبات الواثيين الشباب لأهميتها في الأداء لأنها من اهم المقومات.

1 قاسم حسن حسين وايمان شاكر: الاسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار. ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.

² طلحة حسام الدين و اخرون : الموسوعة العلمية للتدريب ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997.

3 ابو العلا احمد: فسيولوجي التدريب والرياضة. ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2013.

⁴ محمد عثمان: التدريب والطب الرياضي. الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2018.

⁵ حسين علاوي عبد: تأثير تمرينات بالأسلوب الدائري المعدل في تطوير الـ (MAX LASS) وتحمل السرعة وتحمل القوة وانجاز 1500م متقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2019.

المصادر:

1. ابو العلا احمد: فسيولوجي التدريب والرياضة. ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2013.
 2. حسين علاوي عبد: تأثير تمارين بالأسلوب الدائري المعدل في تطوير الـ (MAX LASS) وتحمل السرعة وتحمل القوة وانجاز 1500م متقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2019.
 3. صريح عبد الكريم الفضلي ووهبي علوان البياتي: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، بغداد، مطبعة العكيلي، 2012.
 4. طلحة حسام الدين و اخرون: الموسوعة العلمية للتدريب. ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1997.
 5. عبدالمنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2019.
 6. قاسم حسن حسين وايمان شاكر: الاسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار. ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.
 7. محمد عثمان: التدريب والطب الرياضي. الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2018.
- 8 Dare.B& Kaetney ,B: speed training , Track Couch (103) ,1988.
- 9 Mouchbahani, R& el at: Pulley systems in sport training modern Athlete and Coach, 2004
- ملحق (1) نماذج للتمرينات المستخدمة في البحث :
- ❖ الركض نزولا من منحدر بطول 3م بزاوية ميل (10_6) درجة ولمسافة بين (5، 7، 10م) ثم الوثب من فوق حاجز بارتفاع (76، 84، 91، 99، 106 سم) والنزول في الجفرة الرملية.
 - ❖ القفز على الحواجز بين (4، 5، 6، 7، 8، 9، 10 حواجز) وبارتفاع (76، 84، 91، 99 سم) بعد النزول من صندوق بارتفاع (10، 20، 30 سم).
 - ❖ الحجل على الحواجز (4، 5، 6 حواجز) بارتفاع (76، 84، 91، 99سم) بعد النزول من صندوق بارتفاع (10، 20، 30 سم) بالرجل اليمين ومن ثم اليسار او بالعكس.
 - ❖ الوثب من فوق حاجز واحد بارتفاع (76، 84، 91، 99 سم) بعد النزول من صندوق بارتفاع (20، 30، 40، 50 سم) وبكلتا القدمين والنزول بالجفرة الرملية.
 - ❖ الوثب الى صندوق بارتفاع (70، 80، 90، 100سم) بعد النزول من صندوق بارتفاع (20، 30، 40، 50 سم).
 - ❖ النزول من صندوق بارتفاع (20، 30، 40سم) ثم الوثب فوق حاجز بارتفاع (76، 84، 91سم) ثم الوثب الى الصندوق والنزول منه والوثب فوق حاجز لاربع صناديق واربع حواجز.

**تأثير استخدام المجموع الصغيرة المتجانسة في تعلم المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة
للطالبات**

م.د احمد قاسم كاظم م.مدرّب رياضي.احمد هادي جمعة م.م علاء صاحب حميد

**كلية الصفوة الجامعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المديرية العامة لتربية
جامعة بغداد كربلاء**

ملخص البحث باللغة العربية

وتكمن مشكلة البحث في محاولة للكشف عن تجريب تأثير استخدام المجموع الصغيرة المتجانسة في تعلم المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة لطالبات مرحلة الاولى وذلك لوجود ضعف واضح لدى الطالبات في تعلم المهارات الاساسية بكرة السلة. هدف البحث الى التعرف على مدى تأثير استخدام المجموع الصغيرة المتجانسة في تعلم المناولة الصدرية و التصويب من الثبات بكرة السلة لطالبات المرحلة الاولى. وفرض البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تعلم مهارة المناولة الصدرية والتصويب بكرة السلة. واستنتج الباحثون إن أسلوب المجموع الصغيرة المتجانسة المستخدم في البحث كان له تأثير إيجابيا في تعليم مهارتي المناولة الصدرية و التصويب من الثبات بكرة السلة. واوصى الباحثون بالاستفادة من أسلوب المجموع الصغيرة المتجانسة في تعلم مهارتي المناولة الصدرية و التصويب من الثبات بكرة السلة لدى الطالبات.

**The effect of using homogeneous small groups in learning basketball passing and shooting
from stability for female students**

By

Dr. Ahmed Qassem Kazem

Ahmed Hadi Jomaa

Alaa Sahib Hamid

Al-Safwa University College

College of Physical Education

Karbala Directorate of

Education and Sports Sciences General

University of Baghdad

The research problem lies in an attempt to uncover the experimentation of the effect of using homogeneous small groups in learning basketball passing and shooting from stability for for first-stage female students, due to the clear weakness of students in learning basic

skills in basketball. The aim of the research is to identify the effect of using homogeneous small groups in learning basketball passing and shooting from stability for female students. The research assumed the existence of statistically significant differences between the pre and post- tests in favor of the post- test in learning basketball passing and shooting from stability for female students. The researchers concluded that the homogeneous small groups method used in the research had a positive effect on teaching passing and shooting from stability for female students. The researchers recommended making use of the homogeneous small group method test in learning basketball passing and shooting from stability for female students.

التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته :

ان العملية التعليمية التدريسية هي علاقات مستمرة تنشأ بين المدرس والطالب المتعلم وتساعد على التعلم والتطور لأن المتعلم مشارك في نشاط معين أو فعالية وذلك من خلال ما يقوم به المدرس والتفاعل بينهما. وان النجاح في عملية التدريس يكمن من خلال الانسجام بين الهدف وما يحدث فعلاً خلال الدرس، ومن أجل الوصول إلى تلك الحالة بما فيها من توافق يجب على القائم بالعملية التعليمية التدريسية معرفة وامتلاك القدرة على إدراك أكثر العوامل التي تؤدي إلى تعزيز حالة الانسجام وتطويرها، ومنها معرفته الواسعة لماهية الأساليب التدريسية وإدراكه لحقيقة كل أسلوب من الأساليب من خلال استخدامه لها لمدة معينة وبلوغه إلى الأهداف المرجوة في الدرس.

وبالرغم من الاتجاهات الحديثة التي ظهرت في تدريس مادة التربية البدنية وعلوم الرياضية ، الا اننا نفتقر الى تطبيقها في مدارسنا والتي تكاد تكون معدومة وينبثق من هذا المنطلق ضرورة استخدام أساليب حديثة في مادة التربية البدنية وعلوم الرياضية التي تتفق مع ميول الطالبات ورغباتهن وتصل الى مستوى من التمكن ومرتبة عالية من الكفاءة والفاعلية ، ويؤكد التعليم الحديث على الفروقات الفردية القائمة بين المتعلمين و توجه الاهتمام لمراعاتها بمختلف السبل (ابوعلام، 1993، صفحة 143)، ومنها تعدد أساليب التدريس وتنوعها لأنها تهتم بنمو المتعلمين الى أقصى ما تستطيع من قدرات كل منهم ، وبناء اهداف التدريس على حاجات المتعلمين الحقيقية بجعل المواقف التدريسية المنبثقة عن الاهداف مبنية لحاجتهم ، فيتفاعلون مع المدرس من جهة ومع زميلاتهم من جهة اخرى تفاعلا عميقا ومستمرًا ومؤثرًا، فالأسلوب التدريسي هو الوسيلة الناقله للعلم والمعرفة للمتعلم، وكلما كانت ملائمة للموقف التعليمي ومنسجمة مع عمر المتعلم وذكائه وقابليته وميوله كانت الاهداف التربوية المتحققة عبرها أوسع وأكثر عمقا وفائدة .

ولعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية المنظمة والتي تمتاز بالدقة والسرعة والتشويق والأداء المنظم لذا فان عملية النهوض في تعلم بعض المهارات هذه اللعبة لا يتم بالشكل المنشود إلا من خلال استخدام أساليب متعددة جيدة في إيصال المادة إلى المتعلم(عبد السميع،2002،صفحة 183) وبعض هذه المهارات هي مهارتي المناولة الصدرية و التصويب من الثبات. وتكمن أهمية البحث في معرفة مدى تأثير استخدام المجاميع الصغيرة المتجانسة في تعلم مهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة لطالبات مرحلة الاولى.

1-2 مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في ان التطور الحاصل في العملية التعليمية الحديثة بدأ تأثيره بشكل مباشر في برامج التعلم والتعليم وعمل على جعل جميع دول العالم تعمل على تحديث برامجها التعليمية بما يلائم تطورات العصر، وذلك من خلال الكشف عن اتجاهات جديدة تتعلق بطبيعة المتعلم ونموه فضلاً عن التطوير في برامج التعلم والتعليم.

اصبحت الحاجة الى الارتقاء بمستوى تدريس مادة التربية الرياضية في مدارسنا عموماً ضرورة أساسية ، ولأهمية هذا الدرس في نمو مهارات كرة السلة وعلى وجه الخصوص طالبات المرحلة الاولى لكون هذه المرحلة ذات أهمية باعتبارها مرحل اولية اساسية لها خصوصية في مراحل التعلم لدى الطالبات، فضلاً عن وجود الفروق الفردية وعدم مراعاتها في الاسلوب الامري عند تدريس مادة التربية الرياضية ، لهذا يتطلب ايجاد الكثير من الأساليب التدريسية الحديثة وتطبيقها بهدف تعزيز العملية التعليمية ، والتبعين طريقها يستطيع المدرس الوصول بالطالبات الى افضل مستوى ممكن في تطوير الاداء المهاري من خلال إعطائهن فرصة لاتخاذ القرارات أثناء تنفيذ المهمات الحركية ومراعاة الفروق الفردية ، من هنا تتجلى مشكلة البحث في محاولة للكشف عن تجريب تأثير استخدام المجاميع الصغيرة المتجانسة في تعلم المناولة الصدرية و التصويب من الثبات بكرة السلة لطالبات مرحلة الاولى. وهدف البحث الى

1- التعرف على مدى تأثير استخدام المجاميع الصغيرة المتجانسة في تعلم المناولة الصدرية و التصويب من الثبات بكرة السلة لطالبات المرحلة الاولى .

وفرض الباحثون

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تعلم مهارة التصويب بكرة السلة لطالبات المرحلة الاولى.

3-1 مجالات البحث :

المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

المجال الزمني : العام الدراسي 2018-2019، للفترة من 2018/11/4 ولغاية 2019/ 2/3.

المجال المكاني : قاعة السلة الداخلية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد.

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة الضابطة والتجريبية وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة، ويعرف بأنه " محاولة لضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في المتغير او المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير او المتغيرات التابعة (مصطفى، 2000، صفحة 53).

2-2 مجتمع وعينة البحث :

قام الباحثون باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الاولى للعام الدراسي (2018/2019) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعددهم (158) طالبة موزعين على اربع شعب على (ط،ح،ل،م) وتم اختيار شعبة (ط) بالطريقة العشوائية بالقرعة والبالغ عددهم (32) طالبة من اصل (39) طالبة تم استبعاد 5 طالبات بسبب الغيابات وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية (16) طالبة وضابطة (16) طالبة بصورة عشوائية بطريقة القرعة واجريت عليهم التكافؤ والتجانس حيث تقوم المجموعة التجريبية بتطبيق المنهج المعد من قبل الباحثون والمجموعة الضابطة تقوم بتطبيق المنهج المتبع.

3-2 تجانس و تكافؤ مجموعتي العينة

وللتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) بالنسبة للمهارات قيد البحث ، تم تطبيق الوسيلة الإحصائية ، اللامعلمية للعينات غير المترابطة (مان وتني) وكانت النتائج كما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي العينة

الدلالة المعنوية	قيمة مان وتني		القبلي تجريبية		القبلي ضابطة		وحدة القياس	المتغيرات والقياسات
	الجدولية	المحسوبة	ع	وسيط	ع	وسيط		
غير معنوي	42	69.5	0.25	2.46	0.33	2.50	درجة	المناولة الصدرية
غير معنوي		70	0.16	2.33	0.16	2.63	درجة	التصويب من الثبات
غير معنوي		53	0.038	1.553	0.039	1.556	سم	الطول
غير معنوي		52	6.0287	55.916	7.046	56.916	كغم	الوزن
غير معنوي		50	1.073	20.583	1.311	19.666	سنة	العمر

4-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

1-4-2 وسائل جمع المعلومات

- 1- المصادر العربية والاجنبية.
- 2- الملاحظة والتجريب.
- 3- الاختبارات والقياس
- 4- شبكة المعلومات الدولية (Internet).
- 5- التصوير الفيديو للتجربة الاستطلاعية و الاختبارات القبليّة والبعدية.

2-4-2 الأجهزة والادوات

- 1- جهاز حاسوب (Acer) عدد (1).
- 2- آلة تصوير فيديو نوع (Casio EXILIM) عدد (2).
- 3- ملعب كرة سلة.
- 4- كرات سلة عدد(5).
- 5- شريط قياس عدد (1).

6- اقماع عدد (8).

7- صافرة عدد (1).

8- ساعة توقيت.

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

ان استخدام الأسلوب التجريبي في البحث يتطلب اللجوء فيه الى مجموعة من الاختبارات لقياس التغيرات المطلوب دراستها بدقة، فيتوجه البحث بأسلوب علمي. يقصد بالاختبار (قياس قدرة الفرد على اداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة (محجوب، 2001، صفحة 201)

1- اختبار المناولة الصدرية: (حسانين، 1984، صفحة 169)

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة الطالب على أداء في المناولة الصدرية واستلامها.
- الأدوات: ارض مسطحة ، حائط مسطح وأملس ، ساعة إيقاف ، كرة السلة .
- مواصفات الاختبار: يقف اللاعب خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد (270 سم) من الحائط ، وعند سماع الإشارة يقوم الطالب بمناولة الكرة إلى الحائط واستلامها اذ تؤدي (10) محاولات .
- الشروط :

1- يجب أداء جميع المناولات من خلف الخط المرسوم على الأرض .

2- غير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط ، إذ يجب استقبالها ثم معاودة مناولتها .

3- في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء ، للمختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة والاستمرار في الأداء من خلف الخط ، على أن لا تحسب سوى المناولات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة للأرض.

4- يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار ، على أن تحسب له أفضلها .

- التسجيل: يقوم المقيم بتقييم أداء الطالب من لحظة ملامسة الكرة للحائط في المناولة الأولى الناجحة وحتى ملامسة الكرة للحائط في المحاولة الأخيرة ثم يقوم الخبير بإعطاء درجة لكل من حركة من حركات الأداء الفني للمهارة وحسب الاستمارة المعدة.

2- اختبار التصويب من الثبات (حسانين، 1999، صفحة 123)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من الثبات .

- الأدوات: ملعب كرة السلة. كرة السلة.
- مواصفات الاختبار: يقوم اللاعب بتصويب الكرة على السلة ثلاث مجموعات كل مجموعة من (5) تصويبات متتالية من منتصف مجال الرمية الحرة وعلى الجانبين ويعطي كل لاعب فترة واحدة مناسبة بين كل مجموعة وأخرى.
- التسجيل: تحتسب درجتان كل كرة تدخل السلة، درجة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولأندخل أما درجات المختبر فتساوي مجموع النقاط التي تحصل عليها في المحاولات الخمس عشره ، علما ان الحد الأقصى للدرجات 30 درجة.

2-6 اجراءات البحث الرئيسية:

2-6-1 الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بمساعدة فريق العمل المساعد بأشراف الباحثون في الساعة التاسعة صباحا من يوم الاحد المصادف 11 /11/ 2018 على ملعب القاعة الداخلية.

2-6-2 التجربة الرئيسية:

استخدام الباحثون اسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة في الوحدات التعليمية ، في هذا الأسلوب يتم تقسيم عينة البحث الى (4) مجموعات صغيرة ، بحيث تكون افراد كل مجموعة ذات مستوى واحد في القدرات الحركية اي مستوى ضعيف او متوسط او جيد الاداء وكل مجموعة مكونة من (4) طالبات، إذ يقوم المدرس بشرح المهارة مع توضيح الهدف الرئيس للدرس ،فضلا عن عرض النموذج ليعاين المجموعات ، وعلى رأسهم القائد للتعرف على الشكل الصحيح للمهارة ،وكيفية الأداء ، وحسب الوقت المخصص للجزء الرئيس(الجزء التعليمي)، في الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية ، تقوم المجاميع بالانتقال إلى أماكنهم لغرض تنفيذ المهمات التعليمية ، إذ يتم الإشراف على تنفيذ المهمات الجزئية من قائد المجموعة ، ويكون الانتقال من مهمة جزئية إلى أخرى بإشراف وإيعاز من مدرس المادة ،يقوم مدرس المادة عند تنفيذ المجاميع للمهام المقررة لهم بالمراقبة والمتابعة للنظام والهدوء، ويبيدي المساعدة للمجموعة عند حاجتهم عن طريق قائد المجموعة ، وبهذا تستمر العملية التعليمية وفق ما ذكر سابقا حتى انتهاء الوقت المخصص للجزء التطبيقي وبذلك يسمح للمدرس من احتواء جميع الطلاب في تنفيذ الواجبات الحركية ، تم تطبيق المنهج التعليمي وفق المهارات المحددة والمتمثلة ب(اختبار المناولة الصدرية ، اختبار التهديد من الثبات) وقد بلغت مدة منهج التعليمي (9) أسابيع وىواقع (3) أسابيع لكل نوع من أنواع المهارات قيد الدراسة وفق ما هو مقرر لمفردات منهج مدرس المادة ،حيث اشتمل المنهج التعليمي على (18) وحدة تعليمية وىواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع في يومي (الأحد والثلاثاء) وقد قسمت الوحدة التعليمية إلى ثلاثة أقسام (تحضيري ،رئيسي ،ختامي).

2-6-3 الاختبارات البعيدة:

وبعد انتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية تم اجراء الاختبارات البعيدة بمساعدة فريق العمل المساعد على عينة البحث وتحت نفس التسلسل والظروف الزمانية والمكانية التي تم فيها اجراء الاختبارات القبليّة، في يوم الثلاثاء المصادف 29 /1/ 2019 في القاعة الداخلية / ملعب السلة.

2-7 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الـ (spss) .

عرض ومناقشة النتائج :

3-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية وتحليلها.

الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في نتائج الإختبارات القبليّة والبعدي في الاختبارات المهارية

الاختبارات	وحدة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف	ع ف	(ت)	الدلالة
------------	------	-----------------	-----------------	---	-----	-----	---------

	المحسوبة			ع±	س	ع±	س	القياس	
,000	- 6.000-	1,2421 2	.60000	1.37032	7.1000	1.0801 2	3.5000	درجة	المناوله الصدرية
,000	-7.565	2.1317 7	.67412	1.66333	17.9000	2.2010 1	12.800 0	درجة	التصويب من الثبات

قيمة (t) معنوية $0.05 \geq$ عند درجة حرية (9)

جدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة في نتائج الإختبارات القبلي والبعدي في الإختبارات المهنية

قيمة (t) معنوية $0.05 \geq$ عند درجة حرية (9).

جدول (4)

الدلالة	(ت) المحسو ة	ع ف	ف	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
				ع±	س	ع±	س		
0,00	4.714	1.4757 3	.46667	.84327	5.4000	1.3984 1	3.2000	درجة	المناوله الصدرية
,000	7.584	1.75119	.22361	1.42984	15.4000	1.7919 6	13.900 0	درجة	التصويب من الثبات

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الإختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للإختبارات المهنية

الدلالة	(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
0.00	4.714	0.754	5.750	0.718	6.833	درجة	المناوله الصدرية

0.00	7.584	0.853	6.000	0.798	7.500	درجة	التصويب من الثبات
------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------------------

قيمة (t) معنوية ≥ 0.05 عند درجة حرية (9).

من خلال العلاقة الآتية والمباشرة بين الحافز الذي يعطيه المعلم وبين الاستجابة التي تقوم بها الطالبة. إن الحافز أو إشارة البدء الصادرة من المعلم تسبق كل حركة تقوم بها الطالبة الذي يقوم بعملية الأداء من خلال عرض النموذج الحركي وبذلك تستمر حالة الانسجام بين سلوك التعلم وسلوك التدريس في كل مرحلة يتم القيام بها.

ويرى الباحثون ما للمدرس الكفاء الملم بمادته ومعرفته بطبيعة سمات طلابه البدنية والمهارية والانفعالية وتوجيههم بالاتجاه الصحيح للتعلم ينعكس بشكل ايجابي على مستوى تعلمهم بشكل أفضل إضافة إلى دور الوحدات التعليمية .

ومن هنا يتضح مهام المدرس كونه المسؤول المنفذ للعملية التعليمية من خلال استخدامه أسلوب تدريسي معين يحقق الغرض المطلوب من المفهوم التربوي أولاً باحتوائه لجميع الطلبة وبنفس الوقت يعمل على تطوير الأداء المهاري للطلبة إضافة إلى فاعلية الوحدات التعليمية باستخدام اسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة الذي أسهم في تطوير القابليات المهارية.

وتبين من نتائج الجداول وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة و لصالح المجموعة التجريبية ، و يعزو الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية استخدام اسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة و التوزيع الصحيح للتمرينات التي سهلت

وزادت من إيضاح المهارات المطلوبة مما انعكس إيجاباً بنتائج الفهم والإدراك الجيد لميزات وخصائص وأجزاء المهارة إضافة إلى التكرارات الخاصة المناسبة داخل الوحدة التعليمية ، كذلك يعزو الباحثون ان اسباب تلك الفروق إلى فاعلية الخطط التعليمية التي

نفذت على طالبات المجموعة التجريبية من خلال احتوائها على مجموعة كبيرة من التمرينات هدفها تعلم المهارات (المناولة الصدرية والتصويب من الثبات) " لان تعلم المهارة الرياضية والتمكن من هذا التعلم ليس بالعملية السهلة ، فلا بد من الممارسة

بالشكل الصحيح لتثبيت واستقرار هذا التعلم للاستفادة منه في مواقف اخرى ومشابهة لهذه المهارة المتعلمة " (نداوي ، 2009، 67) ، كما ان تفاعل الطالبات مع هذه التمارين ساعد على زيادة التشويق والاثارة لدى الطالبات خلال الدرس وهذا ما

أشار اليه (السايع، 2001، 48) " نجد ان التفاعل بين المتعلمين داخل الدرس مهم جداً في العملية التعليمية لذلك تسعى الاساليب التعليمية للمجاميع الصغيرة الى تضمين مجموعة من المبادئ النظرية منبثقة من التوجه الفلسفي والاجتماعي الاساسي

نحو العملية التربوية " حيث ان وجود الطالبة ضمن مجموعة صغيرة متجانسة و متعاونة في تنفيذ الواجبات المهارية فضلاً عن توفير التغذية الراجعة بمقارنة ادائها بورقة العمل ودور قائد المجموعة في تقديم التغذية الراجعة " ان دور قائد المجموعة يؤدي

إلى كفاية و فاعلية الدرس ويساعد المعلم على المزيد من العمل في دور التوجيه (فرح ، 2002، صفحة 163)

ومن خلال ما تقدم فان تعلم مهارتي المناولة الصدرية و التصويب من الثبات بكرة السلة لا يتم بصورته المنشودة إلا من خلال استخدام أسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة في عملية التدريس لتحقيق الغرض المنشود.

الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

1- إن أسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة المستخدم في البحث كان له تأثير إيجابيا في تعليم مهارتي المناولة الصدرية و

التصويب من الثبات بكرة السلة .

- 2- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة على المجموعة الضابطة في مهارتي المناولة الصدرية و التصويب من الثبات بكرة السلة قيد البحث.
- 3- إن استخدام أسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة كان لها الأثر البالغ والفاعل في إحداث عملية التعلم.

التوصيات:

من خلال الاستنتاجات يوصي الباحثون بالاتي:

- 1- الاستفادة من أسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة في تعلم بعض مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة لدى الطالبات.
- 2- توفير مختبرات حرة للطلبة مما يساعدهم على القضاء وقت اكبر أمام أجهزة الحاسوب لإتمام واجباتهم في أسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة وتوفير الفرص للطلاب الذين لم يتمكنوا من دراسة المحاضرات خارج المدرسة من دراستها في المدرسة أو المحاضرات الصفية .
- 3- تعزيز تجربة أسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة لدى الأساتذة بعقد الدورات التدريبية لتنمية المهارات اللازمة لتطبيق.

المصادر والمراجع :

- ابو علام ، رجاء محمود وشريف محمود : الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية ، دار التعلم كلية التربية ، جامعة الكويت 1993.
- ريحي مصطفى واخرون : مناهج واساليب البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2000.
- سلوان صالح جاسم، هلال عبد الكريم، خالد نجم عبد الله: أساسيات لعبة كرة السلة، ط1، بغداد ، الذاكرة للنشر والتوزيع، 2014.
- صالح عبد السميع : المعلم واساليب التدريس ، المملكة العربية السعودية، مجلة ملتقى التربية و التعليم، 2000.
- صالح عبد السميع : المعلم واساليب التدريس ، مجلة ملتقى التربية والتعليم ، المملكة العربية السعودية ، 2002.
- فرح، الين وديع: خبرات في الالعاب للصغار والكبار، ط1، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، منشأة المعارف بالاسكندرية، 2002.
- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين : الحديث في كرة السلة ، الأسس العلمية والتطبيقية -تعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون ، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1999.
- محمد عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين: القياس في كرة السلة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1984.
- محمد مصطفى السايح: اتجاهات حديثة في تدريس التربية الرياضية، الاسكندرية، مطبعة الاشعاع الفنية، 2001.
- نداوي ، فواز جاسم (2009) : (دراسة مقارنة لأثر استخدام طريقتين تدريسييتين في تحقيق الهدف النفس - حركي لدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل ،
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، 2004.
- وجية محجوب: أصول البحث العلمي و مناهجه، ط1، عمان ، دار المناهج للنشر، 2001.

الملاحق

طالبات المرحلة الاولى
الهدف / تعليم مهارة التصويب من الثبات

الوحدة التعليمية
عدد الطالبات / 20 طالبة
زمن الوحدة / 45 دقيقة

ت	اقسام الوحدة	الزمن	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية
1	القسم الرئيسي	45 دقيقة	
	الجانب التعليمي	10 دقيقة	- عرض على الداتاشو مهارة التصويب من الثبات
	الجانب التطبيقي	30 دقيقة	- التمرينات مهارية المتنوعة بأسلوب المجاميع المتجانسة (مهارة التصويب من الثبات) - قيام الطالبات بتكرار المهارة كاملة مع قيام المدرس بتصحيح الاخطاء
	الجانب الختامي	5 قيقة	تمرينات تهدئة والاجابة عن الاسئلة وتقييم الاداء

تمرينات من مديات مختلفة باستخدام جهاز تحديد المسافة (HC–SR04 ultrasonic sensor) وتأثيرها في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الشباب.

م.م. محمد حسين حيدر حمود

أ.م.د. عبد الجليل جبار ناصر

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة كربلاء**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بغداد**

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى تصميم جهاز مقترح بتقنية HC–SR04 ultrasonic sensor لاستخدامه في تطبيق تمرينات خاصة لتطوير الاستجابة الحركية وسرعة وقوة اللكمات لدى عينة البحث. قام الباحثان بتصنيع جهاز الكتروني لتحديد مديات اللكم، وقام الباحثان بتصميم تمرينات باستخدام الجهاز المصنع وبعد تطبيق التمرينات واجراء العمليات الاحصائية، استنتج الباحثان أن استخدام الأجهزة الحديثة لاسيما جهاز الامواج فوق الصوتية في التدريب له مردود إيجابي كبير في تطوير القدرات البدنية والحركية للملاكمين الشباب. وإن التدريبات التي استخدم فيها الجهاز قد اثرت بشكل فاعل وكبير على نتائج الاختبارات من ناحية التطور في القدرات المبحوثة. وقد أوصى الباحثان باستخدام الجهاز في تطوير القدرات المبحوثة للفئات الأخرى.

Training of different ranges using the (HC–SR04 ultrasonic sensor) and its effect in developing some of special abilities for young boxers

By

Ass. Prof. Abdul–Jaleel Jabbar , PhD

Muhammad Hussain Haider

College of Physical Education and Sports Sciences

University of Baghdad

University of Kerbala

The aim of the research is to design a proposed device with the HC–SR04 ultrasonic sensor to be used in the application of special exercises to develop the kinematic response, speed and force of punches of the research sample. The researchers manufactured an electronic device to determine the range of punching. The researchers designed exercises using the manufactured device, and after applying the exercises and conducting statistical operations.

The researchers concluded that the use of modern devices, especially the ultrasound device in training, has a significant positive impact in developing the physical and movement capabilities of young boxers. The exercises in which the device was used had a significant and effective effect on the results of the tests in terms of development in the capabilities studied. The two researchers recommended using the device in developing the researched capabilities of other groups.

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

لا يخفى على الجميع ما تنمي به لعبة الملاكمة من مميزات تجعلها مختلفة بعض الشيء عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى كونها لعبة، تماس مباشر وضرب حقيقي موجه إلى الرأس والجسم، أي أن هذه اللعبة تختلف عن باقي غير القتالية بانها لعبة يشوبها بعض العنف. فالملاكمة الذي يريد الفوز عليه أن يتميز بميزات كثيرة منها امتلاكه القدرات البدنية والحركية والمهارية والخطئية، وبلا شك فإن امتلاك مثل هذه القدرات واستخدامها في نزالات الملاكمة، يعد مطلبًا هامًا لغرض تمكين الملاكم من تحقيق الانجاز في هذه اللعبة، ومن أجل تحقيق هذا المطلب تحتاج المناهج التدريبية الى تدريبات هادفة فضلًا عن الاستعانة بأجهزة ووسائل تدريبية تساعد المدرب واللاعب على التسريع في عملية تطوير هذه القدرات، إذ ان عامل اختيار الوسائل المساعدة والاجهزة مهم جدًا بشرط ان تكون متناسبة مع الهدف، تكمن أهمية البحث من الناحية النظرية بان الباحثان سوف يلقيان الضوء على التكنولوجيا الحديثة وتكنولوجيا الميكروكونترولر، هذا من جهة ومن جهة أخرى فان أهمية هذا البحث من الناحية التطبيقية تكمن في توأمة المناهج التدريبية مع الأجهزة الالكترونية والمتحكمات الدقيقة.

1-2 مشكلة البحث.

لكون الباحثان قد مارسا لعبة الملاكمة ومارسا التدريب أيضا لفئة الناشئين والشباب، لحظا وجود ضعف لدى الملاكمين الشباب في بعض القدرات الخاصة لاسيما في أول سنة من انتقالهم إلى هذه الفئة بعمر، وربما يكون السبب هو التركيز في مرحلة الناشئين على تعليم المهارات وتعليم المسارات الحركية الصحيحة مع أهمل بعض التدريبات الخاصة بالقدرات البدنية باعتبار أن الناشئين مازالوا في طور النمو وربما تكون بعض تدريبات القدرات بالشدد العالية ربما تؤثر بصورة سلبية على الناشئين، وأدى هذا الامر إلى امتلاك الشباب لكمات صحيحة وبمسارات صحيحة، إلا إنها تفتقر إلى بعض الشروط المهمة مثل القوة والسرعة والدقة ومن جهة أخرى فان اغلب التدريبات تتم من مسافة واحدة دون الاهتمام بمسافات اللكم المختلفة وهي القريبة والمتوسطة والبعيدة. ولأهمية هذا الجانب فقد ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة، عن طريق تدريب الملاكمين باستخدام تمرينات خاصة بواسطة جهاز مقترح يستخدم الامواج فوق الصوتية ومن مسافات لعب مختلفة لتطوير الاستجابة الحركية وسرعة وقوة اللكمات للملاكمي الشباب.

1-3 هدفا البحث:

- تصميم جهاز باستخدام متحكم دقيق Microcontroller لاستخدامه في تطوير الاستجابة الحركية وسرعة وقوة اللكمات لدى عينة البحث.

- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الجهاز المقترح في تطوير الاستجابة الحركية وسرعة وقوة اللكمات لدى عينة البحث.

4-1 فرضا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية في الاستجابة الحركية ودقة وسرعة وقوة اللكمات.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الخطوط الجوية للشباب في بغداد.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2019/6/5 إلى 2019/11/3

3-5-1 المجال المكاني: قاعة الملاكمة في نادي الخطوط الجوية العراقية.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الملاكمة:

ظهرت الملاكمة نتيجة احتياج الانسان البدائي إلى وسيلة يدافع بها عن نفسه من الحيوانات المفترسة والعدو، "ومع شعوره بان يديه المجردتين هما الوسيلة الاسهل والاسرع في الدفاع والهجوم لذلك فقد عمد الى تقويتها وحماية عظامها عن طريق لفافات جلدية" (1) ويرى Harry Carpenter " أن كلمة (بوكليزم) وهي اصل كلمة ملاكمة (Boxing) باليونانية اقتبست من الكلمة (بوكنو - بيكنوس) ومعناها الشيء الذي على شكل صندوق، وهي تشبيه لراحة اليد التي يتم شدها (طيها) لتكون على شكل صندوق، وقد أطلق أيضًا على الملاكمة مصطلح (بوكم) وتعني قبضة اليد المعدة للضرب، وأطلق أيضًا عليه اسم (بوكنوس)"(2). والملاكمة في المصطلح الحديث تعني "مواجهة بين ملاكمين اثنين يحاول كل منهما احباط محاولات الاخر واىصال اكبر عدد من اللكمات للمنافس وتحقيق الفوز بالمباراة طبقاً لقانون الملاكمة نصاً وروحاً" (3) .

2-1-2 المايكروكونترولر Microcontroller

منذ زمن ليس بالبعيد كان العمل على صناعة جهاز الكتروني يقوم بإداء وظيفة معينة يتم عن طريق استخدام بناء الكتروني معقد يشمل مكونات الكترونية كالمقاومات والمكثفات والملفات والترانزستورات، وهذه الدوائر الالكترونية المعقدة ثابتة التصميم وصناعتها وصيانتها أو تغيير أو تعديل جزء بسيط منها كان يتم بالكثير من عمليات اللحام وقطع الاسلاك والمخططات الكترونية فضلا عن الكادر الهندسي والفني المتخصص، وبعد التطور الذي حصل في اشباه الموصلات واختراع الدوائر المدمجة IC أصبح من الممكن اختصار دوائر الكترونية كبيرة على شريحة واحدة حجمها لا يتجاوز حجم الاصبع الصغير لليد، وبعد التطور الهائل في عالم الالكترونيات وظهور تكنولوجيا النانو أدى إلى ظهور جيل خاص من الدوائر

(1) ابراهيم علام (1966). موسوعة الملاكمة العالمية، القاهرة: الدار اليومية للطباعة والنشر، ص 270 .

(2) Harry Carpenter (1982). Boxing an illustrate history, New York, Crescent books,P 8.

(3) محمد مسعد فرغلي و اسماعيل حامد عثمان (1987) تفسير القانون الدولي للملاكمة للهواة، ط3 القاهرة: الاتحاد المصري للملاكمة،ص114.

يسمى بالمتحكمات الدقيقة وهي أشبه بالدوائر المتكاملة السابقة ولكنها تمتاز بميزة خاصة هي قابليتها على البرمجة لإداء مجموعة كبيرة من الوظائف تبدأ من تشغيل المصباح إلى السيطرة على المعامل الصناعية الكبيرة⁽¹⁾ أي إنها قطعة إلكترونية قابلة للبرمجة لتكون كومبيوتر صغير يمكن برمجته للقيام بإداء مهام كبيرة. وهنا تحول الامر من الحاجة الى مهندسين وفنيين وآلاف القطع الالكترونية والاسلاك وعشرات الآلاف من عمليات اللحام الربط الى عميلة برمجة باستخدام بعض الاوامر لتحويل القطع الكترونية الى مسيطر يمكنه القيام بالاعمال المعقدة.

2-2 الدراسات السابقة.

1-2-2 دراسة (هيثم اسماعيل ، 2006)⁽²⁾ :

تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات المستقيمة في رياضة الملاكمة.

2-2-2 دراسة (مشتاق عبد الرضا ماشي، 2006)⁽³⁾ :

أثر جهاز مبتكر في تعلم أداء الضربة الأمامية والخلفية بالتنس وفق بعض المتغيرات البايوكينماتيكية.

2-2-2 دراسة (وسن جاسم محمد و مؤمن ياسين حسين، 2016)⁽⁴⁾ :

تصميم جهاز مقترح لتطوير تركيز وتحويل الانتباه لحكام العاب القوى في فعاليات الرمي

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة.

2-3 عينة البحث.

1-2-3 اختيار العينة.

اختار الباحثان عينة من نادي الخطوط الجوية العراقية عددهم 20 لاعباً تم تقسمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع

عشرة ملاكمين لكل مجموعة.

3-3 الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة :

جهاز (BATAK MICRO) (جهاز قياس زمن الاستجابة الحركية للذراعين)، جهاز تدريبي مصمم من قبل الباحثين، حاسوب

نوع DELL، صافرة، ساعة توقيت، دروع تدريب وقفازات لكم كيس وقفازات لكم تدريب وقفازات لعب، اكياس تدريب مختلفة

(¹) Luisa Filipponi and Duncan Sutherland (2013) NOTECHNOLOGIES:Principles, Applications,Luxembourg:Industrial technologies p295 .

(²) هيثم إسماعيل علي هاشم: تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات المستقيمة في رياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، جامعة أسيوط/ كلية التربية الرياضية، 2006 .

(³) هيثم إسماعيل علي هاشم: تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات المستقيمة في رياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، جامعة أسيوط/ كلية التربية الرياضية، 2006 .

(4) وسن جاسم محمد و مؤمن ياسين حسين . تصميم جهاز مقترح لتطوير تركيز وتحويل الانتباه لحكام العاب القوى في فعاليات الرمي، مجلة التربية الرياضية،المجلد 28 العدد 2 (2016) .

الأحجام، وسادة حائط (Wall Pad)، شريط لقياس الطول والمسافة، المصادر والمراجع العربية والأجنبية والشبكة العالمية للمعلومات الانترنيت .

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 اختيار الاختبارات:

من خلال مراجعة المصادر والبحوث والمقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين فضلاً عن الدراسات السابقة توصل الباحثان إلى اختيار الاختبارات التي اعتمدها في إجراءات البحث للتعرف على تأثير التمرينات الخاصة على مجاميع البحث الثلاث.

3-4-1-1 اختبار الاستجابة الحركية.

اسم الاختبار: اختبار الاستجابة الحركية للذراعين .

الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية للذراعين .

الأدوات: جهاز (BATAK MICRO) (جهاز قياس زمن الاستجابة الحركية للذراعين).

مواصفات الاداء: يقف المختبر مواجهاً للجهاز الذي يكون على شكل لوح فيه ازرار عددها 12 والتي تضئ بالتتابع العشوائي ويحاول المختبر اطفاء الزر عندما يضيئ بالضغط على الزر ، ويستمر المختبر بإطفاء الازرار المضاءة لمدة 30 ثا .

طريقة التسجيل :

بحسب عدد المرات التي اطفأ فيها المختبر الزر المضيء الصحيح خلال 30 ثانية. وتعطى ثلاث محاولات لكل مختبر الاولي تجريبية وتسجل له المحاولة الأفضل من المحاولة الثانية والثالثة ، ويسمح للمختبر باستعمال كلتا يديه.

3-4-1-2 اختبارات السرعة.

اسم الاختبار: اختبار عدد الضربات المستقيمة للذراعين⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراعين.

الادوات: ساعة توقيت وكيس لكم

طريقة الاداء: يقف المختبر على مسافة مناسبة من الكيس متخذاً وضع الاستعداد المناسب بحيث يقوم زميل له بسند كيس اللكم ذي الحجم المتوسط حتى يكون ثابتاً، يقوم المختبر بتسديد اكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى (1-2) على الكيس خلال 15 ثانية.

الشروط : يجب التأكد على ثبات الكيس من قبل الزميل مع اداء المختبر اللكمات بطريقة صحيحة. وليس لمس الكيس فقط.

التسجيل: تسجل الضربات الصحيحة فقط التي تضرب الكيس بقوة ولا تحسب الضربات التي تلامس الكيس فقط.

3-4-1-3 اختبارات القوة⁽²⁾.

3-4-1-3-1 اختبار رمي الكرة الطيبة (1 كغم) بالذراع اليسار.

⁽¹⁾ AIBA (2011) . Coaches Commission, Evaluation of Boxers' Abilities Coaches Manual ,part 3, International Boxing Association,P52

⁽²⁾ AIBA (2011) .IPD,P50

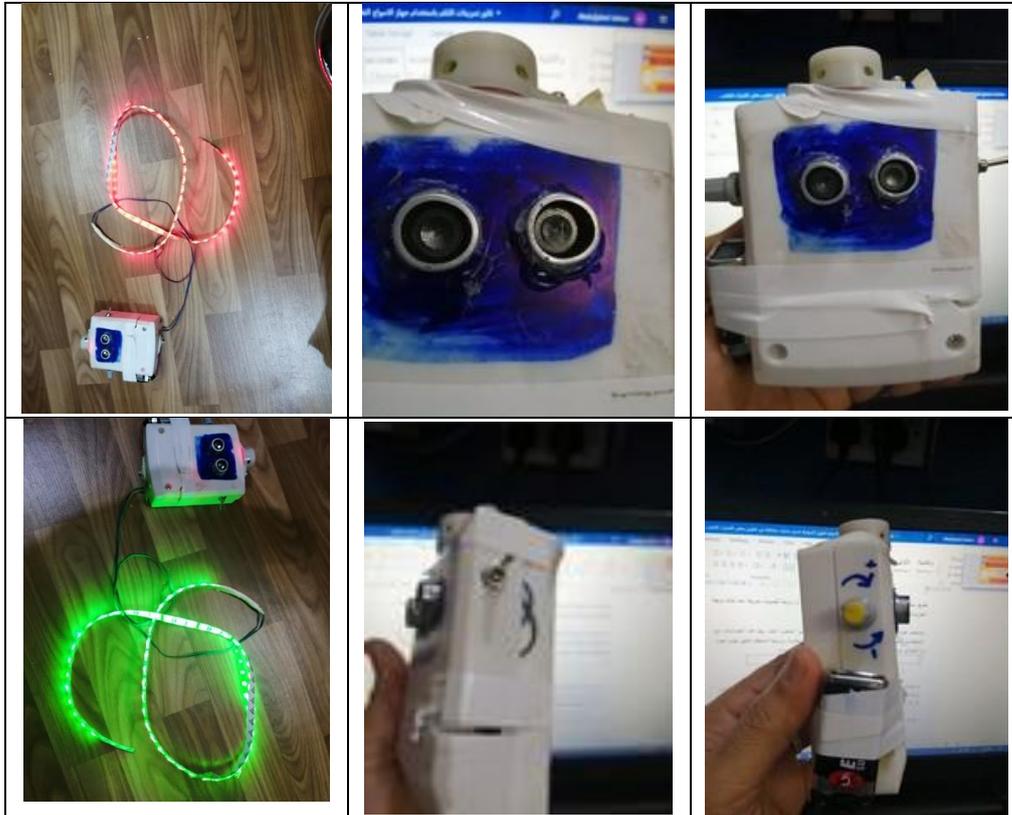
الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراع اليسار.
طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط مرسوم على الأرض متخذاً وضع الاستعداد في الملاكمة ويمسك في يده اليسرى كرة طبية ذات ثقل 1 كيلو غرام ويقوم بدفع الكرة الى الأمام.
الشروط: يدفع المختبر الكرة الى الأمام وكأنه يقوم بتسديد المستقيمة اليسرى تماماً. مع مراعاة ان اللاعب الاعسر يؤدي الاختبار باليد اليسرى.
التسجيل: تعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحسب له احسن محاولة على ان يتم قياس المسافة بالسنتيمترات.

3-4-1-2-3 اختبار رمي الكرة الطبية (1 كغم) بالذراع اليمين.

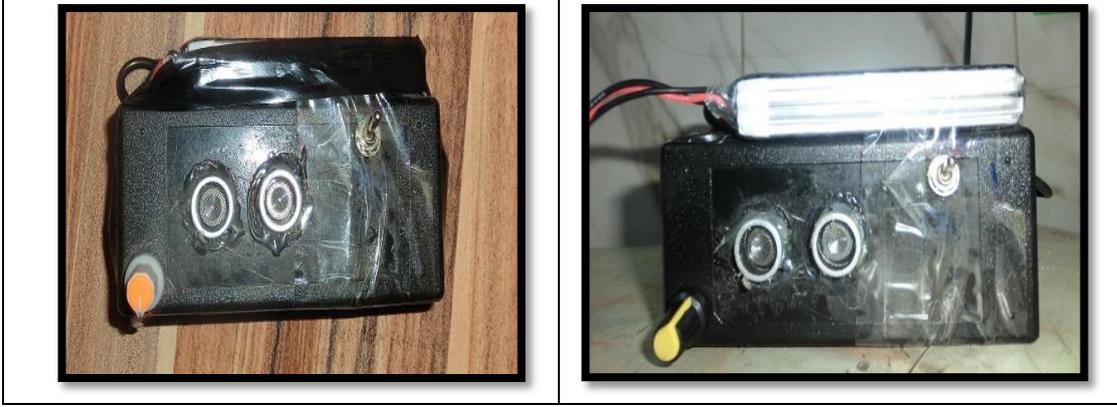
الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراع اليمين.
طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف خط مرسوم على الارض متخذاً وضع الاستعداد في الملاكمة ويمسك في يده اليمنى كرة طبية ذات ثقل 1 كيلو غرام ويقوم بدفع الكرة للأمام.
الشروط: يدفع المختبر الكرة للأمام وكأنه يقوم بتسديد المستقيمة اليمنى تماماً. مع مراعاة ان اللاعب الاعسر يؤدي الاختبار باليد اليسرى .
التسجيل: تعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحسب له أحسن محاولة على ان يتم قياس المسافة بالسنتيمترات.

3-5-1 تصميم الجهاز المقترح وتصنيعه:

استخدم الباحثان نوع Microcontroller Arduino- Nano مع حساس HC-SR04 ultrasonic sensor في تصنيع الجهاز الذي استخدمه الباحثان في تدريبات.



شكل (1)
نماذج من الجهاز المصمم

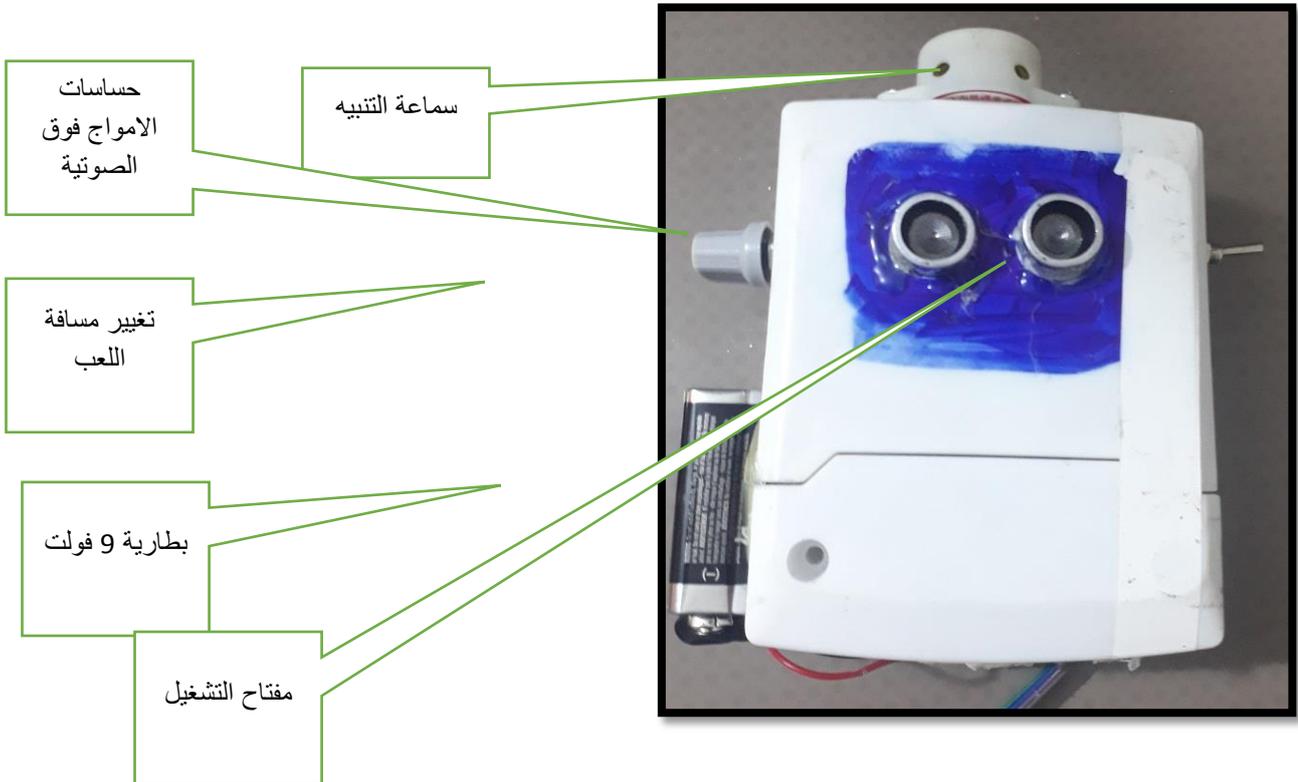


شكل (2)

نماذج من الجهاز المصمم

يحتوي الجهاز على بطارية 9 فولت وتتميز بتوفرها بالأسواق ورخص سعرها، يتم تشغيل الجهاز من مفتاح التشغيل ويؤدي ذلك الى تفعيل الحساس الصوتي لتحديد المسافة (HC-SR04 ultrasonic sensor) ، واضاءة المصباح الصغير خلف الجهاز لإثبات اشتغال الجهاز، يقوم المدرب بتحديد المدى المناسب للعمل (مسافة اللعب) من خلال مفتاح المقاومة المتغيرة والتي سوف يتحسسها الجهاز بحيث يجعل اللاعب يؤدي ضمن هذا المدى وفي حالة خروج اللاعب من المدى المحدد يقوم الجهاز بإصدار صافرة عالية، ولا ينقطع الصفير الا بدخول اللاعب ضمن المدى المطلوب.

تم تصميم ستة نماذج من هذا الجهاز أربعة تم ربطها على الاجهزة الخاصة (كيس اللكم والوسادة) بواقع كيسيين ووسادتين والاثنين الاخرين تم استخدامهما عن طريق ربطهما على وسط الملاكم وتحت منطقة السرة.



شكل (3)

تفاصيل الجهاز المصممة

3-6 اجراءات البحث الميدانية

3-6-1 الاختبارات القبليّة

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2019/6/5 . وقد تم إجراء الاختبارات الملائمة في نادي الخطوط الجوية العراقي وفي الساعة الرابعة عصرًا.

3-6-2 تصميم التمرينات:

قام الباحثان بتصميم مجموعة من التمرينات الخاصة وفقًا لمديات اللعب المختلفة ملحق (1) وباستخدام الجهاز المقترح، لتطوير السرعة الحركية والاستجابة الحركية فضلًا عن القوة الخاصة، إذ اعتمد الباحث في اعداد وتصميم هذه التمرينات على خبرتهما الشخصية كونهما لاعبين سابقًا ومدربين حاليًا، وقد اخذ الباحثان بعين الاعتبار تناسب التمرينات الخاصة مع متطلبات لعبة الملاكمة ومستوى افراد العينة، وأن تطبيق هذه التمرينات كان متناغمًا مع مفردات المنهج التدريبي بالنادي، إذ ان الباحثان استخدم جزءًا من الوحدة التدريبية لتطبيق هذه التمرينات، واستمر تطبيق التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيًا، وكانت مدة التمرينات الخاصة (25-30) دقيقة من الجزء الرئيس للمنهج التدريبي. وبهذا اصبح عدد الوحدات التدريبية التي تتضمنها التمرينات الخاصة (24) وحدة تدريبية بزمن كلي مقداره 12 ساعة تدريبية، وطبقت التمرينات الخاصة في بداية القسم الرئيس من الوحدات التدريبية وقد استخدم الباحثان الجهاز المصنع في جميع التمرينات.

3-6-3 الاختبارات والبعديّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2019/11/3 بمساعدة نفس فريق العمل المساعد وبنفس ظروف الاختبار القبلي.

3-7 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج نتائج الاختبارات على وفق المعالجات الإحصائية الآتية:
الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T للعينات المترابطة، واختبار T للعينات المستقلة.

4- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها.

4-1 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الفروق وقيمة t المحسوبة والمعنوية ودلالاتها بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

جدول (1)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الفروق وقيمة t المحسوبة والمعنوية ودلالاتها بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

الدالة	المعنوية Seg.	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	المجموعة
			ع	س	ع	س		

معنوي	0.000	10.607	0.942	12	0.816	7	القوة الانفجارية للذراع اليمين	التجريبية
معنوي	0.000	5.670	0.948	13.3	1.032	10.2	القوة الانفجارية للذراع اليسار	
معنوي	0.000	16.366	1.932	53.2	1.15	40.7	السرعة الحركية للذراعين	
معنوي	0.000	10.854	1.567	52.3	2.11	42.7	الاستجابة الحركية	
معنوي	0.000	7.619	1.17	10.5	0.699	7.4	القوة الانفجارية للذراع اليمين	الضابطة
معنوي	0.000	6.00	0.969	12.6	0.788	9.8	القوة الانفجارية للذراع اليسار	
معنوي	0.000	14.792	1.71	51.5	0.948	40.3	السرعة الحركية للذراعين	
معنوي	0.000	13.601	1.316	51.2	1.837	43.4	الاستجابة الحركية	

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 9

2-4 عرض نتائج الفروق وقيمة t المحسوبة والمعنوية ودلالاتها بين الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (3)

نتائج الفروق وقيمة t المحسوبة والمعنوية ودلالاتها بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الدالة	المعنوية Seg.	قيمة t	الوسط الحسابي - بعدي مج ضابطة	الوسط الحسابي - بعدي مج تجريبية	الاختبار
معنوي	0.006	3.143	10.5	12	القوة الانفجارية للذراع اليمين
معنوي	0.003	3.377	12.6	13.3	القوة الانفجارية للذراع اليسار
معنوي	0.002	3.720	51.5	53.2	السرعة الحركية للذراعين
معنوي	0.005	3.179	51.2	52.3	الاستجابة الحركية

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 18

3-4 تحليل النتائج ومناقشتها :

من خلال الجدول (1) يظهر نتائج نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الفروق ودلالاتها بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث من المجموعتين التجريبية والضابطة، واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS للتحقق من الفرضية الاولى التي تنص (هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في الاستجابة الحركية ودقة وسرعة وقوة للكلمات) اذ تم استخدام اختبار (T-Test) للعينات المترابطة، وظهرت النتائج ان جميع القيم كانت اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (9) وهذا يعني بان هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية والقبلية والمجموعتين التجريبية والضابطة، ومن مراجعة النتائج الوصفية (الوسط الحسابي

والانحراف المعياري) نجد ان قيم الوسط الحسابي للاختبارات البعدية كانت اكبر من قيمها في الاختبارات القبلية مما يدل على ان النتائج كان لصالح الاختبار البعدي.

ولغرض التحقق من الفرضية الثانية التي تنص على (هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة)، قام الباحث باستخدام اختبار (T-Test) للعينات المستقلة، وظهرت النتائج بان جميع قيم المعنوية Seg. كانت اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (18)، وهذا يدل على ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات البعدية - البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وبالعودة الى نتائج نتائج الاحصاء الوصفي نجد ان قيم الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كانت اكبر من من قيم الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، مما يدل على ان النتائج كانت لصالح المجموعة التجريبية.

اشارت النتائج الى حدوث تطور في جميع القدرات المبحوثة، ويعزو الباحثان هذا التطور الى استخدام جهاز الامواج المصمم، والتدريبات التي اجرتها المجموعة التجريبية باستخدام هذا الجهاز، ان استخدام وسادات الحائط المدعمة بجهاز تحديد المسافة اسهم وبشكل مباشر في تطوير قدرات القوة مما اثر ايجابا على قوة اللكمات وهذا ما اظهرته نتائج اختبارات قوة اللكمات ويتفق ذلك مع ما اشار اليه (Joyce (2007) "على ان اهم التدريبات لتطوير قوة اللكمات بالنسبة للملاكمين لاسيما الملاكمين الشباب هي تدريبات الوسائد الجدارية بشرط ان تؤدي مع تدريبات القوة الاخرى وباستخدام مسافات مختلفة" (1) ومن جانب اخر فان تدريبات المديات المختلفة والتي استخدمها الباحثان لكلا المجموعتين والتي تدرت بصورة متساوية باستخدام نفس التمرينات اعطت فرصة لجميع اللاعبين من التدريب في غير مسافة اللعب المفضلة (المدى الحركي المختلف عن المدى المعتود عليه)، وهذا اضاف جهدا اخر على الملاكم يمثل مثيرات غير متدرب عليها اذ يؤكد (بسطويسي) نقلا عن (روكس وبيتوف وزيبيرت) " ان الشدة التي تؤدي الى التطور تعني زيادة في المثيرات اكبر من حجم شدة العمل المعروف للرياضي وبدون ذلك لا يحدث اي تطور". (2)

ويعد تقنين التمرينات الخاصة مع متطلبات القدرات قيد البحث ومتطلبات الملاكمة وملابقتها مع عمر ومستوى اللاعبين من ناحية الشدة والحجم واولقات الراحة ونوعية الاداء والتكرارات المناسبة، احد الاسباب المهمة في تطوير تلك القدرات "اذ ان عملية تقنين الشدة التدريبية في درجاتها المختلفة والمرتبطة بنوع الفعالية الرياضية غاية في الاهمية لكل من المدرب والرياضي وهو الاساس في احداث التطور" (3)

ونؤكد هنا ان تطور القوة وللذراعين سواء اليسار او اليمين او كليهما معا شمل كلا المجموعتين الا ان النتائج اظهرت فروقاً بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذه الفروق الى استخدام جهاز الامواج المصمم والذي ادى الى ضبط المدى الحركي وفقاً للمنهاج التدريبي سواء للمسافة القصيرة أو المتوسطة أو الطويلة ويعزو الباحثان هذا التفوق إلى أن اللكم القوي في الذراع اليمين أو بالذراع اليسار وفقاً للمسافة الصحيحة يعد من الاسس المهمة لتطوير القوة الخاصة باللكمات. ولهذه الناحية يشير (اسماعيل حامد) إلى أن "المستقيمة اليمنى تعد سهلة من الناحية التشريحية الا انها تعد مشكلة معظم الملاكمين وذلك لأنها تحتاج الى وقت طويل للتدريب عليها الى جانب صعوبة الناحية الميكانيكية لادائها اضافة الى تحقيق المسافة الصحيحة للكم" (4)

(1) Joyce Carol Oates. ON BOXING, London: HarperCollins Publishers Ltd., 2007.

(2) بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 64.

(3) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: قواعد تخطيط التدريب الرياضي، بغداد، مكتب الكرار للطباعة، 2006، ص 19.

(4) اسماعيل حامد عثمان وآخرون: تعليم وتدريب الملاكمة، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005

أما التطور الحاصل في الاستجابة الحركية فيعزوه الباحثان إلى التدريبات بالجهاز المصمم الذي يتحكم بالمسافة بين اللاعب وزميله أو بين اللاعب والجهاز سواء كان كيس اللكم أو سادة الحائط، إذ أن التدريبات الخاصة بالاستجابة الحركية والتي شملت اللكم في لحظة الدخول إلى المدى الحركي المطلوب وإطلاق الصافرة من الجهاز، وإداء اللكم في لحظة الخروج من المدى الحركي المحدد وتوقف الصافرة على الانطلاق إذ "التدريب على الاستجابة الحركية يتطلب التدريب على مثيرات لا يعرف فيها اللاعب نوع المثير وحتى وقت حدوثه حيث يتميز هذا النوع بوجود كثير من المثيرات فضلا عن تعدد الاستجابات الحركية".⁽¹⁾

أما على صعيد تطور السرعة الحركية فيعود إلى استخدام الجهاز المصنع والذي حدد المدى الحركي في أثناء تدريبات السرعة إذ إن التنوع بالمسافة سواء أكانت القريبة والمتوسطة والبعيد أعطى فرصة للملاكم لتنشيط جهازه العصبي باتجاه العمل السريع نتيجة لاختلاف ظروف العمل إذ كانت التمرينات تؤدي من مديات مختلفة، مما أربك الجهاز العصبي بسبب كثرة المتغيرات وأدى ذلك بدوره إلى تكيفه باتجاه تطوير السرعة الحركية، ويعزو الباحثان أيضًا الفروقات إلى أن المدة الزمنية التي نفذت فيها التمرينات كانت كافية لإحداث التطور، إذ إن أي تغييرات تحدث في جسم الرياضي سواءً كانت بدنية أو وظيفية تكون نتيجة إلى المثيرات التي تسلط على جسمه، وهي التمرينات التي تحتاج إلى مدة زمنية لكي يظهر تأثيرها وهذا يتفق ما نقله (أبو العلا) عن (ويلمور وكوستل) " أن معظم التغييرات الناتجة عن التدريب تحدث عادة في غضون (6-8) أسابيع"⁽²⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

1. أظهرت النتائج أن استخدام الأجهزة الحديثة له مردود إيجابي في زيادة الرغبة والتشويق للتدريب.
2. إن استخدام الأجهزة الحديثة لاسيما الجهاز المصمم في التدريب له مردود إيجابي كبير في تطوير القدرات البدنية والحركية للملاكمين الناشئين.
3. إن التدريبات التي استخدم فيها قد أثرت بشكل فاعل وكبير على نتائج الاختبارات من ناحية التطور في القدرات المبحوثة.

5-2 التوصيات

1. بما إن الجهاز أثبت نجاحه في تطوير القدرات المبحوثة لفئة الشباب لذلك يوصي الباحثان باستخدامه للفئات الأخرى (الناشئين والمتقدمين).
2. يوصي الباحثان باستخدام جهاز الامواج فوق الصوتية كأحد الأجهزة التدريبية للمنتخبات الوطنية.
3. يوصي الباحثان بإجراء بحوث أخرى على استخدام الجهاز المصنع على قدرات بدنية وحركية أخرى، فضلا عن إجراء بحوث على عينات من فئات أخرى.
4. يوصي الباحثان بزيادة المدة الزمنية للمنهج التدريبي ليتسنى الحصول على نتائج أكثر وضوحًا خصوصًا في متغير السرعة.

المصادر

- إبراهيم علام: موسوعة الملاكمة العالمية، القاهرة، دار اليومية للطباعة والنشر، 1966.

⁽¹⁾ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 113.

⁽²⁾ أحمد أبو العلا: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 32

- احمد ابو العلا: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- اسماعيل حامد عثمان واخرون: تعليم وتدريب الملاكمة، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005.
- بسطويسى احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: قواعد تخطيط التدريب الرياضي، بغداد، مكتب الكرار للطباعة، 2006.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- محمد مسعد فرغلي و اسماعيل حامد عثمان: تفسير القانون الدولي للملاكمة للهواة، ط3، القاهرة، الاتحاد المصري للملاكمة، 1987.
- هيثم إسماعيل علي هاشم: تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات المستقيمة في رياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، جامعة أسيوط/ كلية التربية الرياضية، 2006.
- وسن جاسم محمد ومؤمن ياسين حسين: تصميم جهاز مقترح لتطوير تركيز وتحويل الانتباه لحكام العاب القوى في فعاليات الرمي، مجلة التربية الرياضية، المجلد 28 العدد 2، 2016.
- AIBA (2011) . Coaches Commission, Evaluation of Boxers' Abilities Coaches Manual ,part 3 International Boxing Association.
- Harry Carpenter (1982). Boxing an illustrate history, New York, Crescent books .
- Joyce Carol Oates.ON BOXING,London:HarperCollins Publishers Ltd.,2007.
- Luisa Filipponi and Duncan Sutherland (2013) NOTECHNOLOGIES:Principles, Applications,Luxembourg:Industrial technologies .

ملحق (1)

المنهج التدريبي

ملاحظات	الراحة	مجموعة	الراحة	التكرار	زمن الاداء	التمرين
الوحدة التدريبية (1)						
		1	60	3	60	شدو بوكسنغ
	120	2	60	3	120	لعب على الكيس مسافة 1 متر
الوحدة التدريبية (2)						
	0	1	60	4	120	تطبيق مع الزميل مسافة 1 متر
	0	1	120	5	60	لعب على الوسادة مسافة 1 متر
الوحدة التدريبية (3)						
	0	1	60	4	120	تطبيق مع الزميل مسافة 1.5 متر

	0	1	120	5	60	لعب على الكيس مسافة 1 متر
الوحدة التدريبية (4)						
	0	1	60	3	180	شدو بوكسنغ
	0	1	120	7	60	تطبيق مع الزميل مسافة 1.5 متر
الوحدة التدريبية (5)						
	0	1	60	3	180	لعب على الكيس مسافة 50 سم
	0	1	120	7	60	تطبيق مع الزميل مسافة 50 سم
الوحدة التدريبية (6)						
	0	2	15	10	6	خمس لكمات انفجارية
	0	2	45	10	15	تطبيق مع الزميل مسافة 50 سم
الوحدة التدريبية (7)						
	60	2	15	15	7	لكمات سريعة وان تو
	0	2	45	10	15	تطبيق على الكيس وان تو
الوحدة التدريبية (8)						
	0	2	15	10	6	خمس لكمات انفجارية
	0	2	45	10	15	تطبيق مع الزميل مسافة 50 سم
الوحدة التدريبية (9)						
	60	2	15	15	7	لكمات سريعة وان تو
	0	2	45	10	15	تطبيق على الكيس وان تو
الوحدة التدريبية (10)						
		1	60	3	60	شدو بوكسنغ
	120	2	60	3	120	لعب على الكيس مسافة 1 متر
الوحدة التدريبية (11)						
	0	1	60	4	120	تطبيق مع الزميل مسافة 1 متر
	0	1	120	5	60	لعب على الوسادة مسافة 1 متر
الوحدة التدريبية (12)						
		1	60	3	60	شدو بوكسنغ
	120	2	60	3	120	لعب على الكيس مسافة 1 متر
الوحدة التدريبية (13)						
	0	1	60	4	120	تطبيق مع الزميل مسافة 1 متر
	0	1	120	5	60	لعب على الوسادة مسافة 1 متر

الوحدة التدريبية (14)						
	0	1	60	4	120	تطبيق مع الزميل مسافة 1.5 متر
	0	1	120	5	60	لعب على الكيس مسافة 1 متر
الوحدة التدريبية (15)						
	0	1	60	3	180	شدو بوكسنغ
	0	1	120	7	60	تطبيق مع الزميل مسافة 1.5 متر
الوحدة التدريبية (16)						
	0	1	60	3	180	لعب على الكيس مسافة 50 سم
	0	1	120	7	60	تطبيق مع الزميل مسافة 50 سم
الوحدة التدريبية (17)						
		1	60	3	60	شدو بوكسنغ
	120	2	60	3	120	لعب على الكيس مسافة 1 متر
الوحدة التدريبية (18)						
	0	1	60	4	120	تطبيق مع الزميل مسافة 1 متر
	0	1	120	5	60	لعب على الوسادة مسافة 1 متر
الوحدة التدريبية (19)						
	0	1	60	4	120	تطبيق مع الزميل مسافة 1.5 متر
	0	1	120	5	60	لعب على الكيس مسافة 1 متر
الوحدة التدريبية (21)						
	0	1	60	3	180	شدو بوكسنغ
	0	1	120	7	60	تطبيق مع الزميل مسافة 1.5 متر
الوحدة التدريبية (20)						
	0	1	60	3	180	لعب على الكيس مسافة 50 سم
	0	1	120	7	60	تطبيق مع الزميل مسافة 50 سم
الوحدة التدريبية (21)						
		1	60	3	60	شدو بوكسنغ
	120	2	60	3	120	لعب على الكيس مسافة 1 متر
الوحدة التدريبية (13)						
	0	1	60	4	120	تطبيق مع الزميل مسافة 1 متر
	0	1	120	5	60	لعب على الوسادة مسافة 1 متر
الوحدة التدريبية (22)						

	0	1	60	4	120	تطبيق مع الزميل مسافة 1.5 متر
	0	1	120	5	60	لعب على الكيس مسافة 1 متر
الوحدة التدريبية (23)						
	0	1	60	3	180	شدو بوكسنغ
	0	1	120	7	60	تطبيق مع الزميل مسافة 1.5 متر
الوحدة التدريبية (24)						
	0	1	60	3	180	لعب على الكيس مسافة 50 سم
	0	1	120	7	60	تطبيق مع الزميل مسافة 50 سم

أ نموذج تقويم أهم المحددات الحركية كمؤشر لإنتقاء لاعبي مدارس وأكاديميات كرة القدم بأعمار (10-12) سنة

أ. م. د حسن علي حسين

أ. د نادية شاكر جواد

بلال اسعد فاخر

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفرق في مستوى المؤشر الحركي لإنتقاء لاعبي مدارس واكاديميات كرة القدم بأعمار (10-12) سنة. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات المتبادلة. واشتمل مجتمع البحث على لاعبي مدارس واكاديميات كرة القدم بأعمار (10-12) سنة والبالغ عددهم (140) لاعباً ، وبلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (30) لاعباً وعدد وعينة التطبيق الرئيسية (100) لاعباً . وبغية تحقيق أهداف الدراسة سعى الباحثون إلى اعداد اختبار مقنن وفق أسس وخطوات علمية . تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية استنباط طريقة مثلى (الأنموذج الشخصي) لتقويم أهم المحددات الحركية بحسب المستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث بهدف (التشخيص ، والتصحيح ، والعلاج ، والمقارنة ، والتوجيه ، والإنتقاء ، والتطوير). كما اوصى الباحثون بضرورة استخدام اختبارات مقننة كأدوات بحث علمية معنية بقياس مؤشرات أهم المحددات الحركية والاستعدادات للاعبي مدارس وأكاديميات كرة القدم في محافظة كربلاء بأعمار (10-12) سنة.

A model for evaluating the most important movement determinants as an indicator for selecting players in football schools and academies at ages (10-12) years

By

Bilal Asaad Fakher Prof. Nadia Shaker, PhD Prof. Hassan Ali Hussein, PhD

College of Physical Education and Sports Sciences

University of Kerbala

The study aimed to reveal the difference in the level of the kinetic index for selecting players in football schools and academies at ages (10-12) years. The researchers used the descriptive approach using the survey and interrelationship method. The research population included the players of football schools and academies of (10-12) years old, whose number reached (140) players. The number of the survey sample reached (30) players and the number and sample of the main application was (100) players. In order to achieve the objectives of the study, the researchers sought to prepare a standardized test

according to scientific foundations and steps. The following conclusions were reached to devise an optimal method (the personal model) to evaluate the most important motor determinants according to the standard levels achieved by the research sample with the aim of (diagnosis, correction, treatment, comparison, direction, selection, and development). The researchers also recommended the necessity of using standardized tests as scientific research tools concerned with measuring the most important indicators of movement determinants and preparations for players in football schools and academies in Karbala Governorate at ages (10–12) years.

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

إن طبيعة الظاهرة والأهداف الموضوعية تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب ، لأنه "فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إما من أجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين أو البرهنة عليها للأخريين حين نكون بها عارفين"⁽¹⁾. إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح (الوضع الراهن) ودراسات المقارنة المعيارية .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

إذ اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم في مدارس وأكاديميات محافظة كربلاء (مركز رعاية الموهبة (المدرسة التخصصية لكرة القدم) ، أكاديمية أجيال كربلاء ، أكاديمية العطار ، أكاديمية التعاون ، أكاديمية محمد عباس ، أكاديمية التضامن) والبالغ عددهم (140) لاعبا ، بعدها قام الباحث باختيار عينات بحثه بالأسلوب العشوائي من المجتمع المبحوث وبحدود إمكانياته وقدراته .

3 - 2 - 1 العينة الاستطلاعية :

تمثلت بلاعبي كرة القدم في مدارس وأكاديميات محافظة كربلاء والبالغة (30) لاعباً بنسبة (21,42%) من مجتمع الأصل ، والجدول (1) يبين ذلك .

3 - 2 - 2 عينة التطبيق الرئيسية :

شملت عينة التطبيق على (100) لاعباً من لاعبي كرة القدم في مدارس وأكاديميات محافظة كربلاء بنسبة مئوية بلغت (71,42%) من مجتمع الأصل ، وتم استبعاد (10) لاعبين بسبب عدم الالتزام والاصابة ، والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

يبين طبيعة توزيع العينة حسب مدارس وأكاديميات في محافظة كربلاء المقدسة

النسبة المئوية لعينة التطبيق الرئيسي	النسبة المئوية للعينة الاستطلاعية	طبيعة العينة			المدارس والأكاديميات في محافظة كربلاء المقدسة	ت
		التطبيق الرئيسي	التجربة الاستطلاعية	العدد الكلي		

(1) إبراهيم بن عبد العزيز : مناهج وطرق البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص70 .

1	المدرسة التخصصية	26	5	19	%19.23	%73.07
2	أكاديمية العطار .	30	5	23	%16.66	%76.66
3	أكاديمية أجيال كربلاء .	24	5	17	%20.83	%70.83
4	أكاديمية التعاون .	18	5	12	%27.77	%66.66
5	أكاديمية محمد عباس .	20	5	14	%25	%70
6	أكاديمية التضامن .	22	5	15	%22.72	%68.18
	المجموع	140	30	100	%21.42	%71.42

3 - 3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة :

هي الوسيلة أو الأسلوب أو الألية التي يستعملها الباحث لجمع المعطيات والأدلة وطريقة تحليلها أو هي وسيلة تنفيذ المنهج والمنهجية التي اختارهما الباحث ويتحدد نوع الأدوات التي يستعملها الباحث في بحثه وعددها وشكلها بحسب نوع المادة وطبيعة موضوع البحث⁽¹⁾.

3 - 3 - 1 الوسائل البحثية :

- الملاحظة .
- الاستبيان .
- الاختبارات والمقاييس .
- المقابلات الشخصية .

3 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- كرات قدم قانونية عدد (8) (NIKE) حجم (5) .
- صافرة بلاستيكية عدد (2) .
- شواخص بارتفاع (50 سم) عدد (15) .
- شواخص عمود عدد (10) .
- شريط قياس بطول (50 م) عدد (2) .
- أقلام رصاص عدد (2) .
- أقلام جاف عدد (2) .
- حبال مطاطية لتقسيم المرمى .
- أشرطة لاصقة ملونة عرض (5سم) .
- اهداف صغي بقياس 1م × 1م عدد (2) .
- ملعب كرة قدم قانوني .
- حاسبة الكترونية نوع (كاسيو) عدد 2.

(1) محمد شيا : مناهج التفكير وقواعد البحث ، ط2 ، بيروت ، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، 2008 ، ص17 ،

- جهاز حاسوب نوع (hp) عدد واحد .
- ساعة توقيت الكترونية نوع (كاسيو) عدد (3) .
- بخاخ صبغ ألوان .
- عصاية عيّن .

3 - 4 خطوات البحث وإجراءاته الميدانية (إجراءات تحديد المتغيرات) :

3 - 4 - 1 إجراءات تحديد أهم المحددات الحركية :

لغرض تحديد أهم المحددات الحركية للاعبين مدارس وأكاديميات كرة القدم قام الباحث بتحديد مجموعة من المحددات الحركية وإدراجها في استمارة استبيان* وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين** في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي والتعلم الحركي فضلاً عن المختصين في لعبة كرة القدم لاستطلاع آرائهم حول تحديد أهم المحددات الحركية التي يتوجب توفرها عند لاعبي مدارس وأكاديميات كرة القدم بأعمار (10-12) سنة في محافظة كربلاء ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً تم قبول ترشيح أهم المحددات الحركية التي حققت درجة مقدارها (100) فأكثر من الأهمية وبنسبة (52.63%) من الأهمية النسبية حسب رأي (19) من الخبراء والمختصين ، وبهذا أصبح عدد المحددات الحركية المقبولة (4) من أصل (5) محدّدات حركية ، والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2)

يبين درجة الأهمية والأهمية النسبية وقبول ترشيح أهم المحددات الحركية حسب رأي (19) خبير

ت	المحددات الحركية	درجة الأهمية	الأهمية النسبية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
1	الرشاقة	183	96.31%	√	
2	المرونة الحركية	180	94.73%	√	
3	التوازن	164	86.31%	√	
4	التوافق الحركي	175	92.1%	√	
5	الدقة	50	26.31%		√

3 - 4 - 1 - 1 تحديد اختبارات أهم المحددات الحركية :

بعد أن حدد الباحث أهم المحددات الحركية الواجب توفرها عند لاعبي مدارس وأكاديميات كرة القدم بأعمار (10-12) سنة ، ولغرض ترشيح الاختبارات التي تعبر عن قياس أهم المحددات الحركية لدى اللاعبين ، قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث ، ومن ثم ترشيح مجموعة من الاختبارات وإدراجها في استمارات استبيان*** وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين**** في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي والتعلم الحركي فضلاً عن المختصين في كرة القدم لاستطلاع آرائهم حول درجة أهمية الاختبارات المدرجة . وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات

* ملحق (1) .

** ملحق (3) .

*** ملحق (2) .

**** ملحق (3) .

ومعالجتها إحصائياً واستخراج درجة الأهمية والنسبة المئوية للأهمية لترشيح الاختبارات المعنية بقياس المحددات ، وأسفرت النتائج عن قبول الاختبارات الحركية التي حققت درجة مقدارها (80) فأكثر من الأهمية وينسبة (53.33%) من الأهمية النسبية حسب رأي (15) من الخبراء والمختصين ، وبهذا أصبح عدد الاختبارات الحركية المقبولة (4) من أصل (8) اختبار حركي ، والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين درجة الأهمية والأهمية النسبية وقبول الاختبارات المعنية بقياس أهم المحددات الحركية حسب رأي (15) خبير

المحددات الحركية	الاختبارات	درجة الأهمية	الأهمية النسبية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
الرشاقة	- اختبار الركض المكوكي لمسافة (10 م) بين خطان .	55	%36.66		√
	- اختبار الركض اللولبي بالكرة بين خمسة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (274 سم).	129	%86	√	
المرونة الحركية	- اختبار لمس المستطيلات الأربعة لمدة (30 ثانية).	44	%29.33		√
	- اختبار للمس السفلي والجانبى لمدة (30 ثانية).	135	%90	√	
التوازن	- اختبار الوقوف بالقدم طولياً على العارضة.	70	%46.66		√
	- اختبار الوقوف بكلتا القدمين على كرة القدم.	132	%88	√	
التوافق	- اختبار الركض على شكل (8) المسافة بين القائمين (4 م).	125	%83.33	√	
	- اختبار ضرب الكرة بالجدار واستقبالها بالقدم من مسافة (7 م)	51	%34		√

3 - 4 - 2 شروط تنفيذ الاختبارات :

من أجل الحصول على نتائج دقيقة موضوعية عند إجراء اختبارات أهم المحددات الحركية والعقلية والمهارية لتعديدها وكذلك لملائمتها لمستوى لاعبي مدارس وأكاديميات كرة القدم بأعمار (10-12) سنة في محافظة كربلاء هنالك شروط ومعايير معينة منها⁽¹⁾:

1. وضوح تعليمات الاختبارات وفهم سياقات إجرائها من قبل المختبرين .
2. الوقت اللازم لتنفيذ كل اختبار والاختبارات مجتمعة .
3. توفر الأجهزة والأدوات المناسبة للاختبارات وكفاية المساعدين.
4. توفر الإمكانيات المطلوبة من حيث مناسبة الأماكن المحددة لإجراء الاختبارات عليها والجهد المبذول في التنظيم والأدوات والتسجيل فضلاً عن احتساب الدرجات لكل اختبار .
5. مدى دافعية وحسن استجابة المختبرين للاختبار بدقة .

3 - 5 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف اختيار اساليب البحث وادواته وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات ، حيث تعتبر التجربة الاستطلاعية "تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً"⁽¹⁾.

(1) أحمد محمد عبد الرحمن : تصميم الاختبارات ، 2011ط1 ، عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، ص 90 - 91 .

اذ تم القيام بتجربة استطلاعية على عينة مكونه من (30) لاعباً ممن هم بأعمار (10-12) سنة تابعين الى مدارس وأكاديميات محافظة كربلاء(مركز رعاية الموهبة المدرسة التخصصية لكرة القدم ، أكاديمية العطار ، أكاديمية أجيال كربلاء ، أكاديمية التعاون ، أكاديمية محمد عباس ، أكاديمية التضامن) بواقع (5) لاعبين من كل مدرسة وأكاديمية وكما تم ذكره في الجدول (1) ، حيث أجريت التجربة في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الجمعة الموافق 2019/11/22 في ملعب الأنصار على عينة البحث ، حيث استغرقت التجربة الاستطلاعية (يوم واحد) وكان الهدف منها :

- لتأكد على جاهزية الاجهزة والادوات .
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات
- الكلية وكفاية فريق العمل المساعد .
- تم التأكد من صلاحية الأستمارة المعدة لتسجيل البيانات .
- معرفة صلاحية الاختبارات بالنسبة لمستوى افراد العينة (مستوى سهولة وصعوبة الاختبارات - والقدرة التمييزية) .
- استخراج معامل الموضوعية لاختبارات المحددات الحركية .

3 - 5 - 1 الأسس العلمية للاختبارات :

من أجل استكمال تحقيق الهدف والغرض من الاختبار الذي وضع من أجله ولكي يمكن الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقه يجب أن تتوافر فيه شروط ومواصفات أهمها المعاملات العلمية المتمثلة بـ(الصدق والثبات والموضوعية) في النتائج فضلاً عن الصلاحية المتمثلة بـ(القدرة التمييزية ومستوى صعوبة وسهولة الاختبار) وذلك لأن من القضايا المهمة التي تواجه بناء أدوات القياس بشكل عام وفي مجال البحوث التربوية والرياضية بشكل خاص التي تعد الاختبارات والمقاييس أدواتها الهامة ضرورة توافر دلالات مقبولة لصدق وثبات نتائج هذه الأدوات التي تولي الاهتمام بالدرجة الأولى من قبل مطوري هذه الأدوات⁽²⁾

3 - 5 - 1 - 1 صدق الاختبارات :

يعد الصدق واحداً من أهم معايير جودة الاختبار إذ يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها ، فالصدق لا يعني ارتباط الاختبار بنفسه كما في الثبات ولكنه يعني الارتباط بين الاختبار وبعض المحكات الخارجية التي تتميز بأنها مستقلة عن الاختبار أو أداة القياس⁽³⁾ . وقد كسبت الاختبارات المعنية بقياس أهم المحددات الحركية أحد أنواع الصدق الظاهري وهو صدق المحتوى أو المضمون عندما قام الباحث بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين^{*} وتأشير ما هو الاختبار الأهم لقياس المحددات المعني بقياسها والجدول (3) يبين ذلك ، بعدها سعى الباحث إلى إكساب الاختبارات نوعاً آخر من أنواع الصدق وهو الصدق التمييزي ، والجدول (6) يبين ذلك

3 - 5 - 1 - 2 ثبات الاختبارات :

يعني ثبات الاختبار "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهر موضوع القياس"⁽⁴⁾ . وبغية استخراج معامل الثبات ومعرفة استقرار نتائج القياس لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر

(1) قاسم المندلاوي (وآخرون) : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989 ، ص107 .

(2) محمود احمد عمر (وآخرون) : القياس النفسي والتربوي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2010 ، ص95 .

(1) محمد نصر الله رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص177 .

* ملحق (3) .

(2) ليلي السيد فرحان : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2007 ، ص144 .

من مرة في ظروف متماثلة⁽¹⁾. ولأجل معرفة ثبات قيم الاختبارات المعنية بقياس أهم المحددات الحركية قام الباحث باستخراج قيم معامل ارتباط (بيرسون) بين تطبيق الاختبارات في المرحلة الأولى من التجربة الاستطلاعية ومن ثم إعادة تطبيقها بعد مرور فترة (21) يوم في المرحلة الثانية من التجربة الاستطلاعية وتعد هذه الطريقة واحدة من أهم طرق إيجاد الثبات في البحوث التربوية والرياضية ، كما سعى الباحث الى استخراج ثبات الاختبارات بطريقة ثانية ، بعدها سعى الباحث للاستدلال عن معنوية العلاقات الارتباطية واستخراج قيمة (ت) المحسوبة لمعنوية معامل الارتباط . وقد توصل الباحث إلى الاختبارات ذات الدلالة المعنوية من خلال مقارنة قيمة (ت ر) المحسوبة مع قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) والبالغة (2.04) . وأظهرت النتائج ان جميع الاختبارات تتمتع بمستوى ثبات عالي ، والجداول (4) يبين ذلك.

3 - 5 - 1 - 3 موضوعية الاختبارات :

يقصد بموضوعية الاختبارات هي "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"⁽²⁾. ومن أجل استخراج موضوعية الاختبارات المعنية بقياس أهم المحددات الحركية والمهارية واختبارات الإدراك الحركي للاعبين مدارس وأكاديميات كرة القدم بأعمار (10-12) سنة اعتمد الباحث على تقييم درجات محكمين* عندما تم إعادة تطبيق الاختبارات في التجربة الاستطلاعية الثانية بعدها سعى إلى استخراج قيم معامل ارتباط (بيرسون) بين تقييم الحكم الأول وتقييم الحكم الثاني وقد أظهرت النتائج أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ارتباط عالية بين تقييم المحكمين وعند الاستدلال عن معنوية الارتباطات قام الباحث باستخراج قيمة (ت) لمعنوية الارتباط المحسوبة ومقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) ، والجداول (4) يبين ذلك .

جدول (4)

يبين مفردات الاختبارات المعنية بقياس المحددات الحركية ومعامل الثبات والموضوعية وقيمة (ت) لمعنوية الارتباط والدلالة الإحصائية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	قيمة (ت ر) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	قيمة (ت ر) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1	اختبار الركض اللولبي بين خمسة شواخص	ثانية	0.864	9.085	معنوي	0.844	8.331	معنوي
2	اختبار اللمس السفلي والجانبى.	عدد	0.804	7.159	معنوي	0.802	7.109	معنوي
3	اختبار الوقوف بكلتا القدمين على كرة القدم	ثانية	0.819	7.555	معنوي	0.808	7.259	معنوي
4	اختبار الركض على شكل (8).	ثانية	0.842	8.263	معنوي	0.847	8.436	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) تساوي (2.04) .

(3) نادر فهمي ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتفويض في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص145 .
(4) مصطفى باهي ، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2007 ص91 .
* أسماء المحكمين :

1. م. د حسام غالب عبد الحسين- تدريسي / جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
2. م. م منتظر صاحب سهيل - تدريسي / جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الدراسة المسائية .

3 - 5 - 2 صلاحية الاختبارات :

إن واحدة من أهداف وأغراض التجربة الاستطلاعية هو تحليل مفردات الاختبار من أجل انتقاء الملائم والصالح منها وان هذه العملية تستوجب الأخذ بعين الاعتبار ناحيتين أساسيتين هما⁽¹⁾ :

1. مستوى صعوبة وسهولة الاختبار بالنسبة لمن سيطبق الاختبار عليهم ضمن أفراد عينة البحث .
2. القدرة (القوة) التمييزية للاختبار وذلك للتعرف على قدرة الاختبار في التفريق بين مستويات أفراد العينة المتطرفة .

أولاً : مستوى سهولة الاختبار وصعوبته :

لغرض التعرف على مستوى سهولة الاختبار وصعوبته وكيفية توزيع نتائجها عمد الباحث إلى استخراج قيم معامل الالتواء للاختبارات المطبقة على أفراد العينة الاستطلاعية واعتماد نتائج التطبيق الثاني والتعرف على توزيع أفراد العينة في كل اختبار خضعت له والكشف عن اعتدالية التوزيع من خلال قيمة معامل الالتواء فيما إذا كانت صفرية⁽²⁾ ، وهذا يؤثر مدى مناسبة الاختبارات لمستوى أفراد العينة وقد أظهرت النتائج ان جميع قيم معامل الالتواء كانت صفرية ولم تتجاوز (± 1) ، والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

يبين اختبارات المحددات الحركية و وحدات قياسها ومقاييس الإحصاء الوصفي وطبيعة توزيع العينة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	مقياس الإحصاء الوصفي			معامل الالتواء	طبيعة توزيع العينة
			وسط	خطأ معياري	قيم وسيط		
1	اختبار الركض اللولبي بين خمسة شواخص	ثانية	20.356	0.349	20.055	1.912	اعتدالي
2	اختبار اللمس السفلي والجانبى.	عدد	18.666	0.458	9.000	2.509	اعتدالي
3	اختبار الوقوف بالقدمين على كرة القدم.	ثانية	14.471	1.138	13.900	6.236	اعتدالي
4	اختبار الركض على شكل (8).	ثانية	19.659	0.203	19.520	1.115	اعتدالي

ثانياً : القدرة التمييزية للاختبارات :

أن من المؤشرات الموضوعية لصلاحية الاختبارات قدرته على التمييز بين إنجاز أفراد العينة (ذوي الانجاز العالي وذوي الانجاز الواطئ)⁽³⁾، ولحساب القدرة التمييزية للاختبارات المعنية بقياس أهم المحددات الحركية للاعبين مدارس أكاديميات كرة القدم عمد الباحث إلى ترتيب الدرجات الخام التي حصل عليها خلال المرحلة الثانية من التجربة الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً من أدنى درجة إلى أعلى درجة بعدها تم اختيار ما نسبة (33%) من الدرجات العليا و (33%) من الدرجات الدنيا التي تمثل قيم المجموعتين الطرفيتين والمقدرة ب(10) لاعب من كل مجموعة في كل اختبار خضعت له العينة ثم قام الباحث باستخراج قيم

(1) محمد جاسم الياسري : بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بعمر (10-12) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص 105 .

(2) وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 166 .

(3) مخلد محمد جاسم : تحديد اختبارات تداخل الصفات البدنية لعضلات الذراعين حسب زمان الأداء والوضع الحركي . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006 ، ص 45 .

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد لاختبار الفروق بين وسطي المجموعتين الطرفيتين إذ تمثل قيمة (ت) المحسوبة القوة التمييزية للاختبار بين أفراد المجموعتين العليا والدنيا عند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2.101) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) ، والجدول (6) يبين ذلك .

جدول (6)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الطرفيتين والقدرة التمييزية لاختبارات المحددات الحركية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة العليا			المجموعة الدنيا			قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			وسط	انحراف	خطأ	وسط	انحراف	خطأ		
1	اختبار الركض اللولبي.	ثانية	18.80	0.453	0.143	22.860	1.315	0.416	- 9.218	0.000
		3								
2	اختبار اللمس السفلي والجانبى	عدد	21.20	1.316	0.416	15.900	1.523	0.481	8.322	0.000
3	اختبار الوقوف بكلتا القدمين على كرة القدم.	ثانية	7.855	1.956	0.618	21.652	3.759	1.188	- 10.295	0.000
4	اختبار الركض على شكل (8)	ثانية	18.51	0.610	0.192	20.918	0.582	0.184	- 9.005	0.000
		5								

3 - 6 تطبيق الاختبارات على أفراد العينة الرئيسية :

نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام بتطبيق الاختبارات على أفراد عينة البحث الرئيسية والانتهاء من تنفيذ استطلاع الاختبارات بمرحلتها (الأولى والثانية) التي أكدت صلاحية الاختبارات المعنية بقياس أهم المحددات لمدارس وأكاديميات كرة القدم بأعمار (10-12) سنة في محافظة كربلاء فضلاً عن توفير الأجهزة والأدوات اللازمة والكافية باشر الباحث بتطبيقها على أفراد عينة التطبيق الرئيسية البالغ عددهم (100) لاعباً ، إذ استغرقت الاختبارات يوم واحد في يوم الجمعة الموافق 2020/1/3 ، وبعدها تم تفرغ البيانات في استمارات خاصة ، وبعدها اتجه الباحث إلى إجراء المعالجات الإحصائية عليها .

3 - 7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة في المواضيع

الآتية :

1. النسبة المئوية .
2. الوسط الحسابي .
3. الانحراف المعياري .
4. معامل الالتواء .
5. معامل الثبات .
6. الخطأ المعياري .
7. اختبار (T) لعينتين مستقلتين .
8. (ت) لمعنوية الارتباط .

4 - نتائج البحث (عرضها وتحليلها ومناقشتها) :

4 - 1 أعداد البيانات الأولية للمتغيرات :

بعد أن حصل الباحث على الدرجات الخام من خلال نتائج الاختبارات للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة (عينة البحث) والمتمثلة باختبارات أهم المحددات الحركية ، وبغية تحقيق أهداف البحث المتمثلة بتحديد محددات لانتقاء لاعبي مدارس وأكاديميات كرة القدم في محافظة كربلاء بأعمار (10-12) سنة ، من خلال إيجاد درجات معيارية لعينة البحث ، إذ تطلب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية "لان الدرجات الخام تعد ذات فائدة محدودة بدون تحويلها إلى معايير أو مستويات"⁽¹⁾، فالدرجة الخام يصعب تفسيرها أو معرفة معناها الدال عليها كونها النتيجة الأصلية أو المشتقة من تطبيق الاختبارات أو القياسات قبل أن تعالج إحصائياً، وإن "الحصول على الدرجات الخام من الأمور الميسورة بالنسبة للقياس إلا أن وجه الصعوبة يكمن في تفسير هذه الدرجات و إعطائها معنى له دلالة"⁽²⁾ ، لذا تطلب الأمر استعمال درجات معيارية ذات الوحدات القياسية الموحدة وذلك عن طريق قسمة انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي على الانحراف المعياري ، وتتراوح قيم هذه الدرجة عادة من (-3 إلى +3) انحرافات ومتوسطها الحسابي يساوي (صفر) وانحرافها المعياري يساوي (1) ، والدرجة المعيارية "وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام ، ويمكن تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها"⁽³⁾، وبناءً على ما تقدم تم تبويب النتائج على النحو الآتي :

4 - 2 عرض نتائج المتغيرات المبحوثة وتحليلها :

بعد أن عولجت نتائج القيم إحصائياً للمتغيرات المبحوثة ، استخرج الباحث مقاييس النزعة المركزية والتشتت (الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف) لكل من نتائج الاختبارات المعنية بقياس المحددات الحركية ، والعقلية ، والمهارية والتي خضعت لها عينة البحث ، ولجعل وصف نتائج عينة البحث في الاختبارات المستعملة متكاملًا كان لابد من استعمال مقاييس أخرى تعطي الدقة، للنتائج لذا استعمل الباحث مقاييس النزعة المركزية والتشتت، وكما مبينة في الجدول (7) يبين ذلك .

جدول (7)

ت	مجالات المقياس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	التوزيع
1	اختبار الركض اللولبي.	100	20.356	1.912	0.349	اعتدالي
2	اختبار اللمس السفلي والجانبى.	100	18.666	2.509	0.458	اعتدالي
3	اختبار الوقوف بالقدمين على كرة القدم.	100	14.471	6.236	1.138	اعتدالي
4	اختبار الركض على شكل (8).	100	19.659	1.115	0.203	اعتدالي

يبين مؤشرات الإحصاء الوصفي وطبيعة توزيع العينة على مؤشرات المحددات الحركية

4 - 3 تحليل التباين لمؤشرات أهم المحددات الحركية :

(1) محمد صبحي حسنين و محمد نصر الدين رضوان : قياس في التربية المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ج ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص95.

(2) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، 2000 ، ص193.

(3) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : المصدر السابق نفسه ، 2000 ، ص194.

بعد أن قام الباحث بالتعرف على انجاز كل فرد من أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (100) لاعباً واستخراج القيم الحقيقية او (المشاهدة) لكل محدد ، عمد الباحث الى حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بالنسبة للمتغيرات المبحوثة ولكل فئة عمرية على حدة بغية التعرف على الفروق بين انجاز الفئات الثلاث المبحوثة ، حيث استخدم الباحث تحليل التباين بهدف معرفة ما اذا كانت هذه الفروق (ان وجدت) راجعه الى اختلاف حقيقي بين هذه الفئات أو الى المصادفة "لان تحليل التباين في الواقع هو تحليل اختلافات في الاوساط الحسابية ، ويقوم على أساس الحصول على قيمة (ف) المحسوبة التي هي محك الحكم في ضوء مقارنتها مع قيمة (ف) الجدولية"⁽¹⁾.

- تحليل التباين لأهم المحددات الحركية للفئات العمرية :

من خلال ملاحظة الجدول (8) يتبين أن حجم العينة للفئة العمرية (10 سنة) كان (28) لاعباً ، وللجنة العمرية (11 سنة) كان (42) لاعباً ، والفئة العمرية (12 سنة) كان (30) لاعباً ، في حين يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لجميع الفئات العمرية وحسب المتغيرات المبحوثة .

الجدول (8)

يبين حجم العينة والوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لأهم المؤشرات الحركية والعقلية والمهارية للفئات العمرية

المحددات الحركية	الفئات العمرية	حجم العينة	الوساط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الرشاقة	10 سنة	28	20.592	1.964	0.371
	11 سنة	42	20.536	2.003	0.309
	12 سنة	30	20.717	2.180	0.398
المرونة الحركية	10 سنة	28	18.071	2.402	0.454
	11 سنة	42	18.523	2.890	0.445
	12 سنة	30	18.400	2.823	0.515
التوازن	10 سنة	28	14.683	6.375	1.204
	11 سنة	42	14.129	4.962	0.765
	12 سنة	30	14.348	4.279	0.781
التوافق	10 سنة	28	19.453	1.184	0.223
	11 سنة	42	19.648	0.956	0.147
	12 سنة	30	19.638	0.833	0.152

من خلال ملاحظة الجدول (9) يتبين أن قيمة التباين بين المجموعات وقيمة التباين داخل المجموعات والنسبة الفئوية هي أقل من الجدولية عند درجة حرية (2- 97) ومستوى دلالة (0.05) وباللغة (4.60)⁽²⁾ ، مما يؤشر عدم وجود فروق دالة في قيم انجاز أهم المحددات الحركية والعقلية والمهارية للفئات العمرية المبحوثة .

⁽¹⁾ وديع ياسين وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 289 .

⁽²⁾ محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، عمان ، مؤسسة الدراسات للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص 315 .

الجدول (9)

يبين مصدر التباين ودرجة الحرية وقيمة التباين والنسبة المئوية لأهم المؤشرات الحركية للفئات العمرية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفئوية (ف)	مستوى الدلالة
الرشاقة	بين المجموعات	0.584	2	0.292	0.070	0.933
	داخل المجموعات	406.800	97	4.194		
المرونة الحركية	بين المجموعات	3.507	2	1.753	0.233	0.792
	داخل المجموعات	729.533	97	7.521		
التوازن	بين المجموعات	5.146	2	2.573	0.095	0.910
	داخل المجموعات	2638.204	97	27.198		
التوافق	بين المجموعات	0.737	2	0.369	0.374	0.689
	داخل المجموعات	95.519	97	0.985		

بعد أن تعرف الباحث على واقع أهم المحددات الحركية لدى أفراد عينة البحث وللفئات العمرية الثلاثة (10-11-12) سنة والبالغ عددهم (100) لاعب من لاعبي مدارس وأكاديميات كرة القدم في محافظة كربلاء ، ولكون غاية الباحث ومن أهداف بحثه هو تصميم نموذج تقويم لأهم المحددات الحركية وكذلك تحقيقاً لهدف البحث الا وهو تحديد درجات ومستويات معيارية للمؤشرات الحركية لدى عينة البحث.

حيث عمد الباحث على حساب الأوساط الحسابية وقيمة الانحراف المعياري والخطأ المعياري لدى كل من الفئات الثلاثة المبحوثة كما موضح في جدول (8) ، وتبين لنا أن هناك تقارب في المستويات وعدم وجود اختلاف بالنسبة للفئات المبحوثة وهذا ما تبين من خلال تقارب الأوساط الحسابية ، وبعدها قام الباحث ايضاً باستخراج قيمة التباين بين المجموعات وقيمة التباين داخل المجموعات والنسبة الفئوية وتبين أنها أقل من القيمة الجدولية عند درجة حرية (97-2) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (4.60) كما موضح بالجدول (9) ، مما يؤشر هذا على عدم وجود فروق دالة في قيم أنجاز أهم المحددات .

أكدت الكثير من الدراسات السابقة والبحوث العلمية وعلماء علم النفس والتعلم الحركي والنمو الحركي أن هذه الفئات العمرية من (10-12) سنة وفي هذه المرحلة أذ تعد من أسرع وأكثر المراحل في نمو الطفل حيث تتميز هذه المرحلة العمرية بالنمو السريع والتطور الحركي والمعرفي ويظهر الخصائص الجنسية الثانوية ، حيث أن معدل النمو للقابليات الجسمية والحركية والبدنية والعقلية والنفسية والمهارية في هذه المرحلة تعد الأكثر ثباتاً واستقراراً من أي وقت خلال مرحلة الطفولة⁽¹⁾، كما للموهبة والتمرين الجيد المبني على أسس علمية صحيحة دوراً مهماً في هذه المرحلة العمرية مما تساعد الطفل في التفوق على الآخرين ممن هم اكبر منه عمراً ، وللعمر التدريبي وممارسة الفعاليات الرياضية المتعددة في هذه المرحلة دوراً بارزاً ومهماً أيضاً في عملية التطور والتفوق على الآخرين ، وهذا ما تم تأكيده في خصائص مرحلة الطفولة بعمر (9-12) سنة⁽²⁾ بأن الترابط الحركي يتطور بسبب ممارسة الفعاليات الرياضية المتعددة وتعد هذه المرحلة هي مرحلة النشاط الحركي الواضح ، وهذا ما توصل إليه الباحث من خلال المتغير المبحوث على الفئات العمرية (10-11-12) سنة للاعبي مدارس وأكاديميات كرة

(1) وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2001 ، ص 145 .

(2) امين الخولي وأسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، ط5 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 88 .

القدم بأعمار (10-12) سنة وهو عدم وجود اختلاف في المستوى بين الفئات العمرية وأن اللاعبين في مرحلة الطفولة يتمتعون بمستويات متقاربة .

4 - 4 تقويم واقع أهم المحددات الحركية :

أن الدرجة الخام هي النتيجة النهائية لأداء المفحوص على الاختبار أو هي التقدير الكمي المعبر عن أداء المفحوص على إحدى الاختبارات النفسية أو البدنية أو المهارية أو العقلية أو الحركية⁽¹⁾، ولهذا فلا بد من بناء أو وضع معايير لهذه الدرجة الخام وهذه المعايير من شأنها أن تحدد دلالة الدرجة الخام لهذا اللاعب وتدلنا على المركز الحاصل عليه بالنسبة للمجموعة الذي ينتمي إليها ، وحتى يتمكن الباحث من استكمال تطبيق الشروط العلمية لتقويم انجاز عينة بحثه في كل مؤشر للمحددات اتخذ الإجراءات الآتية:

- تحديد المستويات المعيارية المتحققة للعينة للبحث في المؤشرات الحركية المستخدمة .
- إجراء مقارنات تقويمية بين ما حققته العينات المبحوثة من مستويات فعلية وما يجب أن تكون عليه من المستوى القياسي في كل من المؤشرات الحركية
- وضع أنموذج التقويم العام للاعبين مدارس وأكاديميات كرة القدم بأعمار (10-12) سنة في محافظة كربلاء المقدسة .

4 - 4 - 1 تحديد المستويات المعيارية :

ولتحقيق ما يصب إليه الباحث من مستويات معيارية للاعبين كرة القدم تمكن من تأشير ستة مستويات، هي على التوالي (ضعيف جداً) وتقابله الدرجة المعيارية (30 فما دون) ، (ضعيف) وتقابله الدرجة المعيارية (40) ، (مقبول) وتقابله الدرجة المعيارية (50) ، (متوسط) وتقابله الدرجة المعيارية (60) ، (جيد) وتقابله الدرجة المعيارية (70) ، (جيد جداً) وتقابله الدرجة المعيارية (80) وإن عملية بناء واستخراج وتحديد المستويات المعيارية يكون على أساس أن الانجاز في أي من المتغيرات المبحوثة يتوزع أقرب إلى الطبيعي وقد حصل هذا فعلاً في مؤشرات أهم المحددات الحركية ، والجدول (10) يبين ذلك

جدول (10)

يبين حدود المستويات المعيارية لعينة البحث في مؤشرات المحددات الحركية

الحدود الدنيا والعليا للدرجات	مديات الدرجات والمستويات المعيارية						المتغيرات
	جيد جداً 80	جيد 70	متوسط 60	مقبول 50	ضعيف 40	ضعيف جداً 30 فما دون	
-25.1 17.88	-19.07 17.88	-20.27 19.08	-21.48 20.28	-22.68 21.49	-23.88 22.69	-25.1 23.89	الرشاقة
24-12	24 - 22.01	22 - 20.01	20 - 18.01	18 - 16.01	16 - 14.01	14 - 12	المرونة
28.2-4.12	-24.19 28.2	-20.18 24.18	-16.16 20.17	-12.15 16.15	-8.14 12.14	8.13 -4.12	التوازن
-21.88 17.66	-18.29 17.66	-19.01 18.30	-19.73 19.02	-20.45 19.74	-21.16 20.46	-21.88 21.17	التوافق

(2) محمد شحاتة ربيع : قياس الشخصية ، عمان ، دار المسير ناشرون وموزعون ، 2010 ، ص51.

حيث قام الباحث باستخدام منحني التوزيع الطبيعي لتحقيق هذا الغرض وهو توزيع نظري للبيانات المتجمعة ويقوم على أساس السمات أو الصفات أو القدرات المختلفة تتوزع بين مجموعة من الناس بشكل اعتدالي وان القيمة المتطرفة لهذه الخاصية تظهر بين الناس بشكل محدد في حين يتركز الناس في الوسط⁽¹⁾، وقد تم تحديد (6) مستويات معيارية شغلت المساحة الواقعة تحت المنحنى توزعت عن يمين ويسار الوسط الحسابي بنسب مختلفة والجدول (11)، يبين ذلك .

جدول (11)

يبين عدد أفراد عينة البحث والمستويات المعيارية ونسبتها المئوية لدرجات المؤشرات البدنية

قيمة كا ²	%2.145		%13.585		%34.135		%34.135		%13.585		%2.145		النسب المثالية في التوزيع
	ضعيف جدا		جيد		متوسط		مقبول		ضعيف		ضعيف جدا		المستويات المعيارية
	النسب	العدد	النسب	العدد	النسب	العدد	النسب	العدد	النسب	العدد	النسب	العدد	المتغيرات
6.606	%5	5	%11	11	%37	37	%31	31	%12	12	%4	4	الرشاقة
8.978	%6	6	%9	9	%36	36	%33	33	%13	13	%3	3	المرونة
5.777	%2	2	%11	11	%29	29	%39	39	%14	14	%5	5	التوازن
10.135	%4	4	%7	7	%33	33	%40	40	%11	11	%5	5	التوافق

* قيمة كا² الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (5) تساوي (11.17).

نتيجة لاعتماد الباحث (6) مستويات معيارية لشغل المساحة الواقعة تحت المنحنى الطبيعي قام بتحديد موقع درجات اللاعبين تحت المنحنى وقد تبين أن هناك اختلافاً وتبايناً للنسب المثالية تحت منحني التوزيع الطبيعي والنسب المئوية للمستويات المعيارية التي حققها اللاعبين في استجاباتهم على اختبارات أهم المحددات الحركية ولمعرفة واقع هذه الفروق والتباينات في النسب المئوية المتحققة عند المستويات المعيارية لعينة البحث وتأشير دلالاتها الإحصائية استخدم الباحث اختبار حسن المطابقة (كا²) وأظهرت النتائج أن النسب المتحققة لدى أفراد عينة البحث في مؤشرات أهم المحددات الحركية هي قريبة إلى التوزيع الطبيعي في مجالات (الرشاقة ، المرونة الحركية ، التوازن ، التوافق) لان قيمة (كا²) المحسوبة قد بلغت (6.606 ، 8.978 ، 5.777 ، 10.13) وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (11.17) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يشير إلى تطابق التوزيعين المشاهدين والمثالي لدى عينة البحث .

4 - 4 - 2 نموذج التقويم العام :

وحتى يتمكن الباحث من تحديد وتقدير واقع انجاز أفراد عينة البحث في كل من مؤشرات أهم المحددات الحركية لجأ إلى استخدام طريقة الأنموذج "البروفيل الشخصي) أو طريقة (رسم الشكل الجانبي) لتأشير المستويات المتحققة لأفراد عينة البحث عند أي من المتغيرات المبحوثة والمعنية بمؤشرات أهم المحددات الحركية وإن لهذه الطريقة ميزات عديدة تتيح للباحثين والمدربين معرفة الواقع الفعلي لإنجاز الأفراد لأنها تعطي شكلاً بيانياً واضحاً لجميع المتغيرات المبحوثة بصورة منفردة ومجمعة مما يسهل عملية التقويم الأنبي ، ومن ثم تحديد مستوى قدرات الأفراد (اللاعبين) وتمكنهم من وضع البرامج التدريبية المناسبة ، إضافة إلى

(1) محمود احمد عمر (وأخرون) : القياس النفسي التربوي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2010 ، ص237.

إجراء المقارنات المتتابعة طبقاً للمراحل التدريبية وحتى يسهل الباحث مهمة القارئ لاستيعاب كيفية استخدام هذه الطريقة في عملية التقويم للمؤشرات أهم المحددات الحركية التي يتمتع بها أفراد عينة البحث .

المستويات						الدرجات المعيارية للقيم المتحققة	المتغيرات
جيد جداً 80	جيد 70	متوسط 60	مقبول 50	ضعيف 40	ضعيف جداً 30		
						80	الرشاقة
						70	المرونة الحركية
						80	التوازن
						60	التوافق

شكل (1)

أنموذج تقويم أحد لاعبي مدارس وأكاديميات كرة القدم في محافظة كربلاء بأعمار (10-12) سنة في أهم المحددات الحركية

يوضح أنموذج التقويم حالة اللاعب (حسن حامد حسين) طبقاً للمستوى المعياري الذي تحقق عند المؤشرات الحركية والتقديرية التي حصل عليها اللاعب (حسن حامد حسين) ، والشكل (1) يوضح نماذج مؤشرات المحددات الحركية لأفراد عينة البحث للاعبي مدارس وأكاديميات كرة القدم في محافظة كربلاء بأعمار (10-12) سنة .

• فأنموذج اللاعب (حسن حامد حسين) يلاحظ فيه :

- مؤشر المحددات الحركية تتراوح بين المستوى المعياري (جيد جداً) في مؤشر (الرشاقة) وفي مؤشر (التوازن) ، وتحقق المستوى المعياري (جيد) في مؤشر (المرونة الحركية) ، وتحقق المستوى المعياري (متوسط) في مؤشر (التوافق) .
لمثل هذا الأنموذج ولما لهذه المرحلة العمرية من صفة تطور التعلم الحركي السريع يمكن ومن خلال التدريب والتمرين تطوير بعض مؤشرات القدرات الحركية الضعيفة وتنميتها لتصل بمستوى بقية القدرات .

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

5 - 1 الاستنتاجات

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة توصل الباحث إلى اهم الاستنتاجات الآتية :

1. أظهرت النتائج عدم وجود اختلاف قطعي بين مستويات لاعبي مدارس وأكاديميات كرة القدم من هم بأعمار (10) و(11) و(12) سنة في المحددات الحركية .
2. التوصل إلى وضع معايير وتحديد مستويات معيارية لمؤشرات لأهم المحددات الحركية كوسيلة تقويم وتفسير يمكن الاعتماد عليهما في تقويم لاعبي مدارس وأكاديميات كرة القدم في محافظة كربلاء بأعمار (10-12) سنة .
3. أظهرت النتائج ان هناك تقارباً في المستويات المعيارية المتحققة لمؤشرات المحددات الحركية مع المستويات المثالية لتوزيع الطبيعي للفئات العمرية المبحوثة .
4. استنباط طريقة مثلى (الأنموذج الشخصي) لتقويم مؤشرات المحددات الحركية بحسب المستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث بهدف (التشخيص ، والتصحيح ، والعلاج ، والمقارنة ، والتوجيه ، والانتقاء ، والتطوير) .

5 - 2 التوصيات :

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة توصل الباحث إلى عدة توصيات منها :

1. ضرورة استخدام اختبارات مقننة معنية بقياس مؤشرات المحددات الحركية كأساليب موضوعية في قياس وتقويم محددات لاعبي مدارس وأكاديميات كرة القدم بأعمار (10-12) سنة في كربلاء .
 2. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية ولاسيما المعايير والمستويات في ضوء تصنيف لاعبي مدارس وأكاديميات كرة القدم بأعمار (10-12) سنة في محافظة كربلاء .
- إجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية على فئات عمرية أخرى وتشمل عينات أوسع .

الشخصية القيادية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة
المستنصرية

م.د. حيدر حسن الاسدي

م.م مصطفى كاظم علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الجامعة المستنصرية

وزارة التربية مديرية تربية
الرصافة الاولى

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على الشخصية القيادية و الالتزام التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية، والتعرف على العلاقة بين الشخصية القيادية والالتزام التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية. واما اجراءات البحث تضمن عينة البحث على تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية وتدرسين كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للبنات والبالغ عددهم (127) يشكلون نسبة (100%) . واستنتجت الدراسة ان الالتزام التنظيمي للتدريسين ينسجم انسجاما فعال ايجابي ودور متقدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مستقبلا. واهم التوصيات كانت التأكيد في العمل على أيجاد تحديث وتطوير الجوانب النفسية والشخصية للقيادات التدريسية من أجل تخفيف وتجاوز العقبات الظاهرة .

The leadership personality and its relationship to the organizational commitment of the teaching staff of the College of Physical Education and Sports Sciences at Al–Mustansiriya University

By

Mustafa Kazem Ali,

Haider Hassan Al–Asadi, PhD

The Ministry of Education
Directorate of First Al–Rusafa

College of Physical Education and Sports Sciences
Al–Mustansiriya University

The aim of the research is to identify the leadership personality and the organizational commitment of teaching the College of Physical Education and Sports Sciences at Al–Mustansiriya University, and to identify the relationship between the leadership personality and the organizational commitment of the teaching of the College of Physical Education and

Sports Sciences at Al–Mustansiriya University. As for the research procedures, the research sample includes the teaching staff of the College of Physical Education and Sports Sciences at Al–Mustansiriya University, and the two teaching staff of the College of Physical Education and Sports Sciences at Baghdad University for Women, whose number (127) constitutes (100%). The study concluded that the organizational commitment of the teaching staff is in harmony with an effective, positive and advanced role in the College of Physical Education and Sports Sciences in the future. The most important recommendations were the emphasis on working to find modernization and development of the psychological and personal aspects of the teaching leaders in order to alleviate and overcome the apparent obstacles.

1- المقدمة واهمية البحث :

1-1 أهمية البحث

تلعب المؤسسات الرياضية الخاصة بالجوانب التعليمية والعلمية ركنا اساسيا تنويع أنشطتها في تحقيق الوصول الى المقامات العليا من اجل تحقيق الأهداف والآمال والطموح الرياضية التي تسعى اليها دائما تلك المؤسسات الأمر الذي يتوجب منة الاستفادة الكبيرة من كافة الطاقات على جميع الاصعدة ، ويجب أن تتوافر في اصحاب القيادات في المؤسسات التعليمية التي تتصف بالإبداع والجرأة كما ويجب أن يكون ان تنتمي اليها الشخصية القيادية الجيدة فنجاح هذه المؤسسات يعتمد على نجاح العاملين من الإداريين والفنيين الذي يتوقف على مقدرتهم الواسعة في استخدام الادارة الرياضة الناجحة، ان الشخصية القيادية ذو انبعاث حضاري وقيادات فعالة في المجتمع لما لها دور كبير في تحقيق النجاح لتلك المؤسسات . كذلك تنعكس أهمية التعرف على الدراسة لانها تتيح الاطر العلمية المناسبة لنماذج الصور المتكاملة التي اتخذت جوانب التغيير بنظرات واسعة وشاملة اتسعت من المسببات واتسعت ايضا من النتائج وكذلك من خلال دراسة الشخصية القيادية لتدريسيي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد وعلاقتها بالالتزام التنظيمي .

1-2 مشكلة البحث

نجد أن دراسة اثر الشخصية القيادي وعلاقتها بالالتزام التنظيمي عامة او خاصة قد اخذت حيزا من الاهتمامات الوافرة والمناسبة من الباحثين في الإدارة الرياضية وكونها أصبحت تميز مشكلة هذه الدراسة هو نداره الموضوعات الميدانية الفعالة على مستوى العراق التي تنطوي فيها اثر الشخصية القيادية في بناء الثقة الفذة للتدريسيين تجاه مؤسسة العمل وبالمقابل تتكون صور واضحة المفهوم من إدراك الزملاء التدريسيين والعاملين لتحقيق الأهداف المرجوة لأجل تعضيد الالتزام التنظيمي . وقصور نظرة المجتمع من القادة في تلك المجالات التي في نظرتهم بانها تلك المتغيرات تعبيرها الأكثر أهمية في مكونات العملية والادارية من ناحية الالتزام التنظيمي، مما دفع الباحثان الى التخطي والدافعية العلمية لأجراء هذه الدراسة لتحديد مدى إدراك القيادات الإدارية في المؤسسة التعليمية المتمثلة بالكوادر الجامعية في محافظة بغداد من ناحية تطبيق مفهوم الالتزام التنظيمي.

1-3 اهداف البحث :

- 1- التعرف على الشخصية القيادية وبالالتزام التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على العلاقة بين الشخصية القيادية والالتزام التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : تدريسي الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وجامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بنات .

2-4-1 المجال الزمني : من 2019/10/22 ولغاية 2020/2/25

3-4-1 المجال المكاني : الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وجامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بنات في محافظة بغداد .

2- إجراءات البحث

1-2 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة هذه الدراسة

2-2 مجتمع وعينة البحث :

" عينة البحث هو ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث او الانموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل عمله"⁽¹⁾، وكان مجتمع البحث متمثل بتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد ، حيث تم عينة البحث بطريقة العمدية وكان عددهم (127) موزعين كالاتي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية (67) وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد (60) بنسبة (85%) ، والجدول (1) يبين توزيع عينة البحث .

الجدول (1) يبين توزيع عينة البحث

ت	الكلية	عدد أفراد العينة	عدد أفراد التجربة الاستطلاعية للشخصية القيادية	عدد أفراد التجربة الاستطلاعية للتنظيمي	عدد أفراد التجربة الرئيسية لمقياس الشخصية	عدد أفراد التجربة الرئيسية للالتزام التنظيمي
1	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية	67	4	4	30	29
2	كلية التربية البدنية	60	4	4	26	26

¹ - وجيه محجوب واحمد البدري ؛ البحث العلمي : مطبعة جامعة بابل ، 2002 ، ص67

					علوم الرياضة للبنات جامعة بغداد	
55	56	8	8	127		المجموع

2-3 أدوات البحث :

- 1- المصادر والمراجع
- 2- استمارة الاستبيان
- 3- استمارة تفريغ البيانات
- 4- حاسبة لايتوب .

2-4 الاجراءت الميدانية :

بغية القيام بالاجراءت الميدانية قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات السابقة حيث تم العمل على وفق ماياتي.

3-4-1 استمارة الاستبيان :

قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان للتدريسين اذ احتوت على (28) فقرة موزعة على محورين محور الشخصية القيادية (14) فقرة ومحور الالتزام التنظيمي (14) فقرة

واعتمد الباحثان في تحديد هذه المحاور وصياغة الفقرات على العديد من المصادر والخبراء للإفادة من خبراتهم في تحديد صلاحية الفقرات، وفي ضوء اجابات الخبراء تم حذف (4) فقرة لتكرارها او لعدم ملائمتها للشخصية القيادية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، لعدم حصولها على نسبة أتفاق (80%) فأكثر من أراء الخبراء ، وتم حذف فقرتين لمحور الشخصية القيادية وفقرتين لمحور الالتزام التنظيمي ، وبذلك اصبحت عدد فقرات الاستبانة (24) فقرة ، وتم استخدام مفتاح التصحيح للاستمارة طريقة ليكرت الخماسي (اتفق تماما، اتفق ، احيانا ، لا اتفق ، لا اتفق ابدا) .

2-5 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات المطلوبة في العمل ، وهي تعني (التدريب العملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا).⁽¹⁾

ولغرض الحصول على النتائج الضرورية ولاتباع السياق العلمي بإجراءات البحث ، كان من الضروري إجراء الباحثان تجربة استطلاعية قبل قيامهم بالبحث ، وقد كانت التجربة الاستطلاعية على العينة عددهم (4) لمتغير الشخصية القيادية و(4) لمتغيرالالتزام التنظيمي لم يكونوا ضمن عينة تجربة البحث الرئيسية بتاريخ (2019/11/4) كان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو

1-معرفة صلاحية الاستمارة

2- التأكد من ملائمة فقرات الاستبيان المستخدمة.

¹- الشافعي، احمد محمد، وسوزان احمد علي ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، منشأة دار المعارف، القاهرة، 1999، ص155.

1- معرفة الصعوبة والمشاكل التي تواجه الباحثين.

6-2 الاسس العلمية :

الصدق الظاهري :

'يعد الصدق من المؤشرات الأساسية لأية أداة قياس أو اختبار موضوع معين وذلك لمعرفة ما إذا كان المقياس قد حقق الهدف الذي وضع من اجله بصورة دقيقة" (1).

الثبات:

يعد الثبات من المؤشرات السيكومترية المهمة للمقاييس النفسية نظراً لأنه يشير إلى دقة العبارة واتساقها في قياس كل ما أريد قياسه. ولغرض معرفة ثبات الأستمارة ولوجود طرائق عدة لحسابه ، اعتمد الباحثان على استخدام طريقة الفا كرونباخ للحصول على ثبات الأستمارة :

طريقة الفا كرونباخ :

تعد هذه الطريقة من اكثر طرائق الثبات استخداماً كونها تعتمد على قياس معامل ارتباط الفقرات مع بعضها البعض ومع درجة القياس الكلية ، واعتمد الباحثان على بيانات عينة التجربة الأستطلاعية البالغة (8) تدريسيين وعند احتساب قيمة معامل الثبات اتضح انها تبلغ (0.88) لذا فإن استمارة الأستبيان المرشحة للتطبيق يمكن الأعتداد عليها نظراً لتمتعها بثبات عالي. الموضوعية :

ويقصد بها ان تكون الاسئلة لمختلف افراد العينة التي يطبق عليها الاختبار بعيدة عن التاويل او الجدل وعرض الباحثان استمارة الاستبيان على مجموعة من عينة البحث والتي تم استبعادهم من التجربة الرئيسية فاكادوا وضوحها مما حقق موضوعية الاختبار والتي يقصد بها " عدم تدخل ذاتية الباحث ورائه ومعتقداته في نتائج الاختبار". (2)

7-2 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإتمام إجراءات البحث بتوزيع استبانة متغير الشخصية القيادية على عينة البالغ عددهم (56) ، واستبانة متغير الالتزام التنظيمي والبالغ (55) إذ طبق الباحثان الاستبانة على عينة البحث والمتمثلة بتدريسيي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية وتدريسيي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد للبنات يوم الثلاثاء للمدة من 2019 /11/19 ولغاية 2019 /12 /27 من خلال زهاب الباحثان إلى كلياتهم المعنية وبعد جمع الاستمارات تم تفرغ بياناتها لمعالجتها احصائياً لمعرفة النتائج التي توصل اليها الباحثين ، وقام الباحثين باجراء تجربتهم الرئيسية للفترة .

8-2 الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحثان البرنامج الإحصائي SPSS .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض نتائج متغير الشخصية القيادية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2) يبين الوصف الاحصائي لمتغير الشخصية القيادية

ت	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	اعلى درجة	ادنى درجة
---	---------------	-------------------	---------	-----------	-----------

¹ - مصطفى حسين باهي، المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات -الصدق-الموضوعية- المعايير: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص23.

² - عبد الله عبد الرحمن الكندي و محمد احمد عبد الدايم ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999 ، ص 153.

85	125	66.596	8.161	115.45	الشخصية القيادية
----	-----	--------	-------	--------	---------------------

من خلال تسليط الضوء على الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين لمتغير الشخصية القيادية من خلال الجدول يبين ان اعلى درجة هي (125) وادنى درجة (85) من خلال استجابات التدرسيين حيث يبين ان الشخصية القيادية لديهم عالية مما يدل على دقة الاجابة حيث ذكر ان الشخصية تتضمن جميع أنواع النشاط الرئيسية التي تكون لها أهمية في وصف الفرد مثل النشاط والدوافع والميول والسمات والعادات المختلفة للفرد، حيث عرف (برنس Prince) الشخصية "بأنها المجموع الكلي لجميع الاستعدادات الفطرية البيولوجية والدوافع والميول والشهوات والغرائز عند الفرد وكذلك استعداداته المكتسبة وميوله التي اكتسبها بالخبرة"⁽¹⁾.

3-2 عرض نتائج متغير الالتزام التنظيمي وتحليلها ومناقشتها

الجدول (3) يبين الوصف الاحصائي لمتغير الالتزام التنظيمي

ت	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	اعلى درجة	ادنى درجة
الالتزام التنظيمي	132.01	6.505	42.316	147	110

من خلال تسليط الضوء على الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين لمتغير الشخصية القيادية من خلال الجدول يبين ان اعلى درجة هي (147) وادنى درجة (110) من خلال استجابات التدرسيين حيث تبين على الالتزام التنظيمي لديهم عالي حيث تؤكد الدراسات أن الهيكل التنظيمي ليس هدفا في حد ذاته، بل اداة أو وسيلة لغاية تستخدم لتحقيق المؤسسة من اجلها الهدف وكلما كانت هذه الاداة أو الوسيلة جيدة كلما كانت فعالة تساعد المؤسسة على النجاح وتحقيق أهدافها ويعرف بشير "العلاق" الهيكل التنظيمي بأنه ترتيب وتحديد العلاقات بين وحدات وأقسام وأجزاء المنظمة وهو توضيح لتقسيم الأنشطة والربط فيما بينهما ويوضح أيضا استمراريتها في حال تغير الافراد⁽²⁾.

3-1 عرض نتائج العلاقة بين متغير الشخصية القيادية والالتزام التنظيمي وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4) يبين العلاقة بين متغير الشخصية القيادية والالتزام التنظيمي

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	اعلى درجة	ادنى درجة	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
الشخصية القيادية	115.45	8.160	66.596	125	85	.829**	.000	معنوي
الالتزام التنظيمي	132.01	6.505	42.316	147	110	.829**	.000	معنوي

1- Prince. H: The psychology of personal. New York, Longmans, Green co., 1986, P23.

² - بشير عباس العلاق: الإدارة الحديثة مفاهيم نظريات ومفاهيم: عمان، دار اليازوري للنشر والتوزيع ، 2007 ، ص 187 .

الجدول (4) يبين العلاقة بين متغير الشخصية القيادية والالتزام التنظيمي كان معامل الارتباط (0.829) معنوي حيث تبين من خلال النتائج هناك علاقة معنوية بين متغير الشخصية القيادية والالتزام التنظيمي حيث تبين هذه العلاقة تقارب في الاجابة وكانت الاسئلة مفهومة ودقيقة تدل على مدى دراسة مشكلة البحث وكانت اجابات اساتذة الجامعات دقيقة مما يدل على الشخصية القيادية العالية التي يمتلكها التدريسي وهناك التزام تنظيمي عالي .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

- 1- هناك علاقة بين الشخصية القيادية والالتزام التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات بغداد .
- 2- ان اجابات التدريسيين نحو محور الشخصية القيادية كانت ذات دلالة معنوية عالية وقد انصبت على الأختيار (بدرجة كبيرة).
- 3- ان دور التدريسيين في اغلب المجالات العلمية والاجتماعية والانسانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المستنصرية وجامعة بغداد لا يقتصر عليها اعطاء المواد العلمية المنهجية فقط وانما يكون التدريسي ذو شخصية حكيمة متسمة بالقيادة .
- 4- ان الالتزام التنظيمي للتدريسيين ينسجم انسجاما فعال ذو بروز ايجابي ودور متقدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مستقبلا .

4-2 التوصيات :

- 1- التأكيد المستمر والدئوب على ايجاد الوسائل الحديثة المبرهنة بالنتائج لتعزيز الالتزام القيادي للتدريسيين .
- 2- التاكيد في العمل على أيجاد تحديث وتطوير الجوانب النفسية والشخصية للقيادات التدريسية من اجل تخفيف وتجاوز العقبات الظاهرة .
- 3- استثمار القيادات الفعالة في المجتمع العلمي من اجل تطوير الكوادر الجامعية المستمرة والقادمة لاهداف البحث العلمي للتدريسيين .

المصادر

- 1- وجيه محجوب واحمد البديري ؛ البحث العلمي مطبعة جامعة بابل ، 2002 .
- 2- بشير عباس العلق؛ الادارة الحديثة_مفاهيم نظريات ومفاهيم.عمان: دار اليازوري للنشر والتوزيع ، 2007
- 3- عبد الله عبد الرحمن الكندي و محمد احمد عبد الدايم ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999 .
- 4- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات -الصدق-الموضوعية- المعايير، القاهرة:مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- 5- الشافعي، احمد محمد، وسوزان احمد علي ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، منشأة دار المعارف، القاهرة، 1999.

6 - Prince , H : The psychology of personal _ New York , Longmans , Green co , 1986 .

**تأثير التدريب العقلي (الذهني) في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم
للناشئين بعمر (12-14) سنة**

أ.م.د. عامر عباس عيسى العبادي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب العقلي (الذهني) في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة، والتعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة، كذلك التعرف على الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة. وشملت عينة البحث على لاعبي نادي البصرة الرياضي الناشئين بكرة القدم بعمر (12-14) سنة. وتم استخدام المنهج التجريبي. وكانت أهم الاستنتاجات هي ان التدريب العقلي (الذهني) له أهمية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة، كذلك استخدام تقنين التمرينات وتكرارها وفق التدريب العقلي يساعد على تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة. وتم التوصية باعتماد التدريب العقلي (الذهني) لما له من أهمية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

**The effect of mental training on developing some composite basic skills in football
for juniors aged (12-14) years**

By

Ass. Prof. Amer Abbas Issa Al-Abadi, PhD

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Al-Basra

The aim of the research is to identify the effect of mental training in developing some composite basic skills in football for juniors at the age of (12-14) years, and to identify the differences between the results of the pre and post- tests of the control and experimental groups in developing some composite basic skills with football for juniors aged (12-14) years, as well as identifying the differences in the post tests between the two experimental

groups in the development of some composite basic skills in football for juniors aged (12–14) years. The research sample included young Basra Football Club players, aged (12–14) years. An experimental approach was used. The most important conclusions are that mental training has importance in developing some composite basic skills in football for juniors aged (12–14) years, as well as the use of codifying and repeating exercises according to mental training helps to develop some basic composite skills installed in football juniors aged (12–14) years. It was recommended to adopt mental training because of its importance in developing some basic composite skills in football for juniors aged (12–14) years.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

تزدهر المجتمعات بما يقدمه علمائهم من بحوث علمية تعمل على النهوض والتقدم بمختلف المجالات منها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وحتى الرياضية.

ويخصوص الرياضة يبتكر العلماء الوسائل والطرق التدريبية المناسبة وربطه بالعلوم الأخرى منها النفسية والاجتماعية والميكانيكية وغيرها من العلوم لغرض تحقيق مستويات رياضية عالية.

ويعد علم النفس الرياضي من العلوم التي لها دور كبير في تقدم الرياضة وتجعل الرياضي قادرا على تفجير طاقته الكامنة لتحقيق أفضل النتائج وخصوصا إذا قدم له ما يحتاج من أمور نفسية وخاصة التدريب العقلي أو ما يطلق عليه الذهني الذي يجعله قادرا على الأداء بصورة صحيحة وجيدة.

وتعد لعبة كرة القدم احد الألعاب الرياضية ومن أكثر الألعاب شعبية في العالم والتي تحتاج إلى إعداد ذهني مرافق إلى التدريب الرياضي لما له من دور في الإعداد والتدريب إذ تعتمد العملية التدريبية على الفهم المتكامل والمترايط لتك الأسس لكونها لا تنفصل الواحدة عن الأخرى .،

ولعبة كرة القدم هي إحدى تلك الألعاب التي نالت الكثير من الأبحاث العلمية لغرض تقدمها وما تزال تتطلب منا الكثير للبحث والتقصي للنهوض بها نحو الأفضل لكونها لعبة تتطلب إعدادا نفسيا (عقليا) خاص يختلف عن باقي الألعاب الرياضية وتحتاج إلى دراسة متواصلة دون توقف.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث للارتقاء بلعبة كرة القدم والتقدم فيها نحو الأفضل وخاصة باستخدام العلوم الأخرى المرتبطة بعلم التدريب الرياضي ومنها النفسية المناسبة والصحيحة التي ترفع المهاري المركب وخصوصا للفئة العمرية المناسبة وهي فئة الناشئين التي تعتبر الخط الأول في بناء قاعدة مناسبة بكرة القدم مستقبلا.

1-2 مشكلة البحث:

تحتاج لعبة كرة القدم إلى تدريب عقلي (ذهني) مناسب ومتماشى مع الأداء المهاري وخاصة الأداء المهاري المركب لأنه مشابه إلى ظروف المباراة في الأداء.

ومن مشاهدة الباحث لأداء تدريب الناشئين بكرة القدم والاطلاع على آراء المدربين فضلا عن خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعبا ومتابعا لبعض فرق المحافظة لاحظ عدم الارتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق النتائج المرجوة بالأداء المهاري المركب المشابه للأداء في المباراة وهذا يعود لأسباب كثيرة منها عدم التجريب والتقصي عن الحقائق التدريبية الصحيحة وما تزوده

العلوم الأخرى من أمور علمية منها علم النفس الرياضي بمعلومات عن التدريب العقلي (الذهني) التي ربما تغلب دورا كبيرا في الارتقاء وتحقيق النتائج الجيد لهذه الفئة العمرية آملين في نجاح حل هذه المشكلة وتحقيق أهدافها.

1-3 أهداف البحث.

1- التعرف على تأثير التدريب العقلي(الذهني) في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

2- التعرف على الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

1-4فروض البحث.

1- وجود بعض الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

1- وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

1-5 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي البصرة الرياضي الناشئين بكرة القدم بعمر (12-14) سنة.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي البصرة الرياضي.

1-5-3 المجال الزماني : المدة من 2019/1/8 ولغاية 2019/3/13

2-الدراسات النظرية:

1-2التدريب العقلي mental training (6 : 30) :

تعد فكرة التدريب العقلي من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر، وتم عدها من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية ، ولزيادة شدة المنافسة أدى التوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية والتدريبية ، ومن هذه الطرائق كأن التدريب العقلي الذي يعد من الطرائق المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق الأخرى . ولتحديد مفهوم التدريب العقلي سيوضح ذلك من خلال التعريفات الآتية:

- التدريب العقلي : نوع من التدريب الهادف للوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها ، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء ، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات .

- التدريب العقلي: إحدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم .

- التدريب العقلي : الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء.

أن الهدف من استخدام التدريب العقلي هو تنمية الفرد وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة حالة الأداء المثالية بوساطة تطوير المهارات العقلية ، وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي ، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى .

3- منهجية البحث العلمي وإجراءاته الميدانية.

1-2 منهج البحث : تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية المتكافئتين لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها ولتحقيق أهداف البحث وفروضة.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبي نادي البصرة الناشئين بكرة القدم بعمر (12-14) سنة والبالغ عددهم (22) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. بعدها تم اختيار (16) لاعب يمثلون خط الهجوم والوسط المساندين للهجوم وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية تشمل كل مجموعة (8) لاعبين يمثلون ضابطة وتجريبية . وبذلك تم تجانس العينة داخل كل مجموعة والتكافؤ بين المجموعتين وكما في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينيتين وتكافؤهما في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	1.025	2.202	2.7	122.6	1.98	2.4	121.2	الطول / سم
غير معنوي	0.603	6.183	1.4	22.64	5.4	1.2	22.22	الوزن / كغم
غير معنوي	0.136	5.722	1.33	23.24	6.136	1.42	23.14	الأداء المهاري المركب الأول(المناوله ، الاستلام ، الدوران ، المناوله)/ثانية
غير معنوي	0.308	3.548	0.44	12.4	3.325	0.41	12.33	الأداء المهاري المركب الثاني(المناوله ، الاستلام ، الجري ، المناوله ، الاستلام ، التهديف)/ثانية
غير معنوي	0.015	3.578	1.3	36.33	3.146	1.14	36.32	الأداء المهاري المركب الثالث(المناوله ، الاستلام ، الدوران ، التهديف)/ثانية

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.761

2-2 الوسائل والأجهزة والأدوات:المصادر العربية والأجنبية /ملعب كرة قدم نظامي/كرات قدم/هدف كرة قدم مقسم/شريط قياس/جدار صد/شواخص عدد (10)/ساعة توقيت/ميزان طبي.

3-4 الاختبارات المستخدمة:

1- الاختبار المهاري الهجومي المركب الأول (1 : 76):(المناوله في ساحة محددة ، الدوران السريع بعد الاستلام ، دقة المناوله على الجدار)، يسجل الزمن المستغرق لأداء (10) كرات مع إضافة زمن (0.3) ثانية على الزمن الكلي عن كل مناوله خاطئة ونفس الزمن على الاستلام الخاطئ ونفس الزمن على دقة المناوله على الجدار.

2- الاختبار المهاري الهجومي المركب الثاني (1 : 77): (المناولة، الاستلام في مساحة محددة مع الدوران السريع، الجري السريع بالكرة ثم المناولة والاستلام، دقة التهديد) أداء ثلاث محاولات ويأخذ أفضل محاولة ويضاف زمن قدره (0.03) ثانية على الزمن الكلي في حالة المناولة الخاطئة وكذلك نفس الزمن في التهديد الخاطئ.

3- الاختبار المهاري الهجومي المركب الثالث (1 : 80): (المناولة والاستلام، الدوران السريع في مساحة محدده ، دقة التهديد نحو هدف مقسم) يتم تسجيل الوقت الكلي لأداء العشرة كرات ، ويضاف زمن قدره (0.3) ثانية عن كل محاولة الخاطئ ، ولكل محاولة خاطئة على الجدار ولكل استلام خاطئ.

3-5 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/1/8 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.

3-6 التجربة الميدانية:

3-6-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ : 2019/1/14

3-6-2 التدريب العقلي المستخدم:

تم إعداد تمرينات عقلية مع أداء المهارات المركبة بكرة القدم وتشمل تمرينات الذهني المباشر والتي تعتمد على التصور الذهني والانتباه وكذلك على تمرينات الذهني الغير مباشر والتي تعتمد على مشاهدة الأفلام والاستماع.

وتم تطبيق التمرينات بشدة تراوحت بين 70% - 80% وبما يتناسب مع خصوصية هذه القدرات هذه الفئة وتراوحت فترات الراحة البينية بين التكرارات (2-3 دقيقة) و بين المجموع (3-5 دقيقة) كمؤشرات للراحة البينية ، حيث اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لتحديد فترات الراحة البينية كونه أكثر ثباتا ودقة كما يؤكد ذلك (ريسان خريبط مجيد ومحمود الشاطي ، 1997) (5 : 398) حيث يذكران (إن انتظام العمل يكون أكثر ثباتا وبمستوى أفضل عندما تحدد الراحة البينية عن طريق عودة النبض إلى (120 . ض / د) .

تم تطبيق التمرينات يوم الأحد المصادف 2019/1/15 وانتهت بتاريخ يوم الأربعاء المصادف 2019/3/12 وبواقع (3 وحدات) تدريبية في الأسبوع ، حيث أصبحت مجمل الوحدات للتمرينات (24 وحدة) تطبق في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية .

3-6-3 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2019/3/13

3-7 الوسائل الإحصائية تم استخدام نظام (spss) لمعالجة (الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف واختبارات (ت) للعينات المترابطة والغير مترابطة).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				المتغيرات
قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي	
2.699	0.788	21.113	23.24	2.528	0.445	22.015	23.14	الأداء المهاري المركب الأول (المناولة)

								،الاستلام ، الدوران ،المناولة)/ثانية
2.79	0.668	10.536	12.4	4.122	0.213	11.452	12.33	الأداء المهارى المركب الثاني(المناولة ،الاستلام ،الجري ،المناولة ، الاستلام ، التهديف)/ثانية
2.301	0.773	34.551	36.33	2.145	0.563	35.112	36.32	الأداء المهارى المركب الثالث(المناولة ، الاستلام ، الدوران ،التهديف)/ثانية

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.895

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متغيرات البحث
		س-	ع+	س-	ع+	
معنوي	4.928	0.354	21.113	0.332	22.015	الأداء المهارى المركب الأول(المناولة ،الاستلام ، الدوران ،المناولة)/ثانية
معنوي	2.436	0.767	10.536	0.634	11.452	الأداء المهارى المركب الثاني(المناولة ،الاستلام ،الجري ،المناولة ، الاستلام ، التهديف)/ثانية
معنوي	2.646	0.451	34.551	0.336	35.112	الأداء المهارى المركب الثالث(المناولة ، الاستلام ، الدوران ،التهديف)/ثانية

قيمة (ت)الجدولية عند درجة حرية (14)وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 1.761

من خلال ملاحظة جدولين (2) و(3) تبين لنا هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية بالمتغيرات البدنية المستخدمة وكذلك المهارات الهجومية المركبة الضرورية ،أي هناك تطور في متغيرات البحث باستخدام أي الطريقتين التدريبيتين سواء التقليدية للمجموعة الضابطة أو المقترحة للمجموعة التجريبية .

ويرى الباحث أن سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استخدامهم البرامج العلمية المقننة وفق مبادئ علم التدريب الرياضي والتي تساعد في تطور اللاعب في تخصصه الرياضي آذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010) (7: 22) "إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

ويرى (محمد حسن علاوي) (4: 17) فيرى(أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء) .

إما المجموعة التجريبية فيرجع سبب تطورها إلى التدريب العقلي المستخدم الذي ساعد على تطوير مستوى الأداء المهاري المركب حيث يرى محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال " إن الهدف من استخدام التدريب الذهني انه يهدف إلى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة ، وزيادة القدرة على إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي " (5 : 13).

كما أن التدريب العقلي للاعب كرة القدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمهارات المركبة وبما أن لاعب كرة القدم لا بد له من امتلاك مهارات منها التهديف والتمرير والمراوغة وإذا لم تكن له الانتباه والتركيز التي يستطيع من خلالها التحكم بأداء المهارات كل ذلك مرتبط على تنمية المهارات المركبة للاعب كرة القدم ويرى محمد حسن علاوي بأنه " وسيلة عقلية او اداء عقلي يمكن من خلال برمجة عقل الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة " (3 : 248).

كما إن التخطيط الصحيح في التدريب وخصوصاً عند توزيع حمل التدريب ساعد على التطور وهذا ما يؤكد حنفي محمود المختار (1998) (2: 96) "إن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية ".
تأثير التدريب العقلي (الذهني) في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

5- الاستنتاج والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

- 1- التدريب العقلي (الذهني) له أهمية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.
- 2- استخدام تقنين التمرينات وتكرارها وفق التدريب العقلي يساعد على تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التدريب العقلي (الذهني) لما له من أهمية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.
- 2- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تقنين التمرينات ووضع الحجوم المناسبة لما لها من دور في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

المصادر:

- 1- حكمت عبد الستار علوان . تأثير منهجين مختلفين للدائرة التدريبية الصغيرة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري - الخططي المركب للاعب كرة القدم : أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015، ص76.
- 2- حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998، ص96.
- 3- محمد حسن علاوي . علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- 4- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر، 1986، ص17.
- 5- محمد العربي شمعون ، وعبد النبي جمال. التدريب العقلي في التنس : ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- 6- مروان عبد المجيد إبراهيم : الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة ، الإصدار الأول ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع . الأردن ، عمان ، 2002 .
- 7- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010، ص22

ملحق (1)

نموذج من الوحدات للتدريب العقلي

الشدة: 70%

الأسبوع الأول

الوحدة التدريبية: 1

مرحلة الإعداد الخاص

الزمن الكلي : 35-37 دقيقة

الراحة		الحجم	التمرينات والفعاليات	الزمن الدقيقة	أقسام الوحدة التدريبية
بين التكرارات	بين المجاميع				
رجوع النبض -110 120ض/د	رجوع النبض -120 130ض/د	42 ثا × 5	يبدأ اللاعب التصور للأداء ثم الانطلاق والدرجة بالكرة لمسافة 20 متر ثم التهديف على مربعات مرسومه على الهدف.	8.232	القسم الرئيسي
		20 ثا × 6	الدرجة بين خمس شواخص ثم التمرير للزميل للجهة المقابلة واستلام الكرة ثم التهديف على إن يتم تشتيت انتباه اللاعب أثناء الأداء.	8.15	
		20 ثا × 6	أداء تمرين السيطرة على الكرة لمدة (10) ثانية ثم الدرجة والمراوغة بين (5) شواخص والتهديف.	8.26	

القيادة التحويلية وعلاقتها بالطلاقة الفكرية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل

أ.د. اياد ناصر حسين

أ.د. عزيز كريم وناس

علي عبد الكاظم عودة

ملخص البحث باللغة العربية

وهدف البحث إلى التعرف على واقع القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية، التعرف على طبيعة علاقة القيادة التحويلية بالطلاقة الفكرية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية. واشتمل مجتمع البحث على مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل كما استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية. وقد استنتج الباحثون ان تميز مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل بمستوى مرتفع من القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية، اذ اظهرت النتائج ارتباط معنوي موجب بين القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية لدى افراد العينة. أما أهم التوصيات فكانت ضرورة تنمية سمات القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل.

Transformational leadership and its relationship to intellectual fluency of physical education teachers in Babil Governorate

By

Ali Abdel-Kadhim

Prof. Aziz Karim Wanaas

Prof. Iyad Nasser Hussein

College of Physical Education and Sports Sciences
University of Kerbala

The aim of the research is to identify the reality of transformational leadership and intellectual fluency of physical education teachers, and to identify the nature of the transformational leadership relationship with the intellectual fluency of physical education teachers. The researchers used the descriptive approach using the survey method and correlational studies. The research community included male and female physical education teachers in Babil governorate. The researcher also used the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) in statistical treatments. The researchers concluded that physical education teachers in Babil governorate distinguished themselves with a high level of transformational leadership and intellectual fluency, as the results showed a positive significant correlation between transformational leadership and intellectual fluency of the sample members. The

most important recommendations were the need to develop the attributes of transformational leadership and intellectual fluency of physical education teachers in Babil Governorate.

ويهدف البحث إلى :

• التعرف على واقع القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية

• التعرف على طبيعة علاقة القيادة التحويلية بالطلاقة الفكرية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية واشتمل مجتمع البحث على مدرسي ومدرسات

التربية الرياضية في محافظة بابل كما استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية

وقد استنتج الباحث الآتي :

1- تميز مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل بمستوى مرتفع من القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية

2- أظهرت النتائج ارتباط معنوي موجب بين القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية لدى أفراد العينة

أما أهم التوصيات :

1- ضرورة تنمية سمات القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل

مقدمة البحث وأهميته :

إن لكل نظام تربوي في العالم يعكس طموحات مجتمعه ويسعى دائماً إلى إيجاد الصيغ الكفيلة بتنشئة أجياله تنشئة اجتماعية تجعل منهم مواطنين قادرين على القيام بأدوارهم الاجتماعية والثقافية على أكمل وجه ، والرياضة أصبحت اليوم من أولويات الحياة البشرية وعند أغلب مجتمعات دول العالم وخاصة المتقدمة منها إذ يمارسها الإنسان الصغير والكبير فالبعض يمارسها لغرض التنافس وتحقيق المستويات الرياضية العليا والبعض الآخر يمارسها كجانب ترفيهي في حين يمارسها آخرون من أجل الصحة والاحتفاظ بالجسم سليم وخالي من الأمراض .

وتعد الطاقات البشرية التربوية أساس المجتمع الناهض والمتقدم وإحدى الركائز الأساسية المنشودة لتشكيل وتنظيم الحياة من وقت إلى آخر ، وتنمية وتنظيم تلك الطاقات والثروات البشرية أمراً وواجباً وضرورة أساسية في جميع الحقب الزمنية لحياة المجتمعات باستخدام كل الوسائل المتاحة لرفع شأن المجتمع في كل ميادين الحياة ، وباعتبار التربية الرياضية إحدى الوسائل والمؤسسات الهامة في تطوير طاقات وقدرات أفراد المجتمع كونها تهدف إلى تربية الأفراد بأسلوب علمي متكامل جسدياً وعقلياً ونفسياً وخلقياً واجتماعياً ويكون عائدها إلى تنمية نواحي النشاطات المختلفة ، ومما لا شك فيه أن خلق ونشر الثقافة الرياضية بين قطاعات المجتمع يعد من الأمور المهمة التي يركز عليها حب وممارسة النشاطات الرياضية المختلفة وتعد البيئة المدرسية والتربوية من بين البيئات العامة التي تؤثر في الأنماط السلوكية التي تنشأ عن التطبع الاجتماعي للطالب وإن الاهتمام بتلك البيئة التربوية واجباً أساسياً على اعتبار أنها المؤسسة التي ينشأ بين جدرانها الطلبة الذين يعتبرن من أهم الثروات البشرية للمجتمع ، ونتيجة لما تم التطرق إليه تكمن أهمية البحث والحاجة إليه والذي استوضح فيها الباحث الأهمية النظرية فيما ينتجه البحث من الإضافة المعرفية والنظرية حول متغيرات البحث الحالي والعمل وفق الصيغ العلمية في دراسة القيادة التحويلية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية بدلالة ما يمتلكونه من طلاقة فكرية .

مشكلة البحث :

أن لكل مجتمع ثقافته الخاصة التي تميزه عن بقية المجتمعات وتحكمها ضوابط متعددة مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية ووسائل الإعلام ، وإيماناً من الباحث بأهمية القيادة التحويلية للمدرس كونها تعد من ادبيات السلوك التنظيمي

الحديث للفرد في تنظيم الحياة وتوظيف الطاقات وتوجيهها للطريق الامثل مما يؤدي الى رفع مستواه الادائي فضلا عن الطلاقة الفكرية وهو ما حث الباحث إلى دراسة هذه الظاهرة والوقوف على واقعها الحقيقي من خلال دراسة القيادة التحويلية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية وعلاقتها بالطلاقة الفكرية وهي محاولة علمية متواضعة أسهما منه خدمتا لأبناء مجتمعه ..

أهداف البحث :

- التعرف على واقع القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية .
- التعرف على طبيعة علاقة القيادة التحويلية بالطلاقة الفكرية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية.

فروض البحث:

- هناك علاقة ايجابية بين القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية

مجالات البحث:

- المجال البشري : المدرسين والمدرسات في اقسام المديرية العامة لتربية محافظة بابل للعام الدراسي (2019 - 2020) .
- المجال الزمني : من / / 2019 ولغاية / / 2020 .
- المجال المكاني: المدارس المتوسطة والثانوية التابعة لأقسام المديرية العامة لتربية محافظة بابل

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

منهج البحث :

إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية ، وهو ما يراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثه وتحقيق أهداف دراسته.

مجتمع البحث وعينة :

اشتمل مجتمع البحث على مدرسين ومدرسات التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة بابل للعام الدراسي (2019 - 2020) والبالغ عددهم (841) مدرسا ومدرسة ضمن المدارس (المرحلة المتوسطة والثانوية) وتم اختيار (10) مفردة كعينة استطلاعية وبنسبة (1.2%) من المجتمع المبحوث وبواقع (300) مفردة كعينة تجريبية رئيسية وشكلت ما نسبته (35.6%) والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

يبين توزيع مجتمع وعينات البحث على اقسام التربية في محافظة بابل

النسب حسب القسم	أفراد العينة الرئيسية		عينة التجربة الاستطلاعية		عناصر المجتمع			الاقسام في المديرية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	الكلي	
61%	89	85	2	2	165	318	483	الحلة
59%	15	20	1	1	28	74	102	المحاويل

الهاشمية	154	112	42	1	1	30	22	58%
المسيب	102	58	44	1	1	15	24	66%
المجموع	841	562	279	5	5	150	150	67%

وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة :

- المصادر والمراجع
- الاستبيان
- المقاييس
- ساعة توقيت .
- حاسبة يدوية نوع (كاسيو) .
- جهاز حاسوب (Lenovo) .

إجراءات البحث الميدانية (إجراءات قياس القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية)

من أجل قياس متغيرات الدراسة (القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية) لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل قام الباحث باستخدام مقاييس علي عبد الكاظم عودة مئة⁽¹⁾ القيادة التحويلية المتضمن (4) مجالات و(34) فقرة والطلاقة الفكرية المتضمن (2) مجالات و(20) فقرة

استطلاع المقاييس :-

لغرض معرفة وضوح التعليمات وال فقرات وبدائل الإجابة من قبل أفراد عينة البحث فضلاً عن تحديد الوقت اللازم للإجابة عن فقرات المقاييس والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق المقاييس على أفراد عينة البحث الأساسية وبالتالي تلافئها ، في يوم الاثنين المصادف 2019/9/30 استطلع المقاييس على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) من مدرسي التربية الرياضية تم اختيارهم عشوائياً من عناصر مجتمع البحث وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بان التعليمات كانت واضحة من قبل الأفراد المختبرين وان الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقاييس كان ما بين (10 - 15) دقيقة

تصحيح المقاييس :-

إن عملية تصحيح المقاييس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة حسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح تصحيح معد لهذا الغرض الذي هو "الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس"⁽²⁾ . إذ أعطيت بدائل الإجابة الخماسية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) لمقياس القيادة التحويلية الدرجات (5-4-3-2-1) للفقرات الإيجابية كما أعطيت بدائل الإجابة الثلاثية (تنطبق علي كثيرا ، تنطبق علي ، لا تنطبق علي ابداً) لمقياس الطلاقة الفكرية الدرجات (1-

⁽²⁾ علي عبد الكاظم : القيادة التحويلية بدلالة الطلاقة الفكرية والمرونة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل، 2020 ، ص 155 .

⁽²⁾ - صلاح الدين محمود علام : القياس والتقييم التربوي والنفسي (أساسياته واتجاهاته المعاصرة) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 61 .

2-3) للفقرات الإيجابية ومنها تحددت درجات القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية لكل من مدرسي التربية الرياضية من أفراد العينة الأساسية ، ومن خلال حساب المجموع الكلي لدرجات كل مجال التي يحصل عليها بعد إجابتهم على كل فقرة .
 إذ تكون مقياس القيادة التحويلية من (34) فقرة وبعد استبعاد (4) فقرات وضعت من أجل الكشف عن زيف الاستجابة وهي (9) فقرة لمجال الجاذبية والتأثير المثالي و(8) فقرة لمجال الحفز الالهامي والتحفيز المتميز و(8) فقرة لمجال الاستثارة الفكرية (9) فقرة لمجال الانضباط الوظيفي وبهذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها (170) بينما أدنى درجة يمكن الحصول عليها (34) وبعدها تم حساب درجات مقياس القيادة التحويلية للمدرسين من خلال إجابتهم على الفقرات وقد تراوحت درجاتهم ما بين (-144) 49) درجة بوسط حسابي (113.88) وانحراف معياري (12.455) وخطأ معياري (0.955) .
 بينما تكون مقياس الطلاقة الفكرية من (20) فقرة بعد استبعاد (4) فقرات وضعت من أجل الكشف عن موضوعية الاستجابة منها (10) فقرة معنية بقياس مجال الطلاقة اللفظية و(10) فقرة معنية بقياس مجال الطلاقة التعبيرية وبهذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها (60) بينما أدنى درجة يمكن الحصول عليها (20) وبعدها تم حساب درجات مقياس الطلاقة الفكرية للمدرسين من خلال إجابتهم على الفقرات وقد تراوحت درجاتهم ما بين (22-45) درجة بوسط حسابي (36.95) وانحراف معياري (4.61) وخطأ معياري (0.353) .

الأسس العلمية للمقياسين :-

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكومترية التي يجب توافرها .

صدق المقياسين :-

يشير صدق الاختبار إلى "الصحة أو الصلاحية إلى ان الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون أن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها"⁽¹⁾ ، وكذلك يمدنا صدق المقياس "بدليل مباشر على مدى صلاحية المقياس للقيام بوظيفته وتحقيق الأغراض التي وضع من أجلها"⁽²⁾ ، وقد تحقق الباحث من صدق مقياسي القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية من خلال مؤشر صدق المحتوى عندما عرض المقياسين على الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت من أجله .

ثبات المقياسين :-

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقاييس النفسية ويعني ثبات المقياس "إن المقياس موثوق به ويعتمد عليه أو ان درجة الفرد لا تتغير جوهرياً بتكرار إجراء القياس أو اتساق نتائج المقياس مع نفسها"⁽³⁾ ، وللتحقق من ثبات مقياسي القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية استخدم الباحث طريقة معامل الفا- كرو نباخ .

معامل الفا كرو نباخ :-

تهدف هذه الطريقة للوصول إلى قيمة تقديرية لمعامل ثبات المقاييس التي تكون درجات مفرداتها متعددة أي تتطلب إجابة الاستبانة من بين بدائل متعددة وتستند فكرة هذه الطريقة إلى اتساق استجابات الأفراد عبر مفردات المقياس ومدى ارتباط

¹ - سامي مصطفى (وآخرون) : القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، عمان ، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع ، 2006، ص111 .

² - محمد عثمان نجاتي : علم النفس الصناعي ، ط4 ، القاهرة ، مطابع الهرم ، 1999 ، ص215 .

³ - تيسير مفلح كوافحه : القياس والتقييم (أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة) ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2005 ، ص83 .

الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس هو الذي يحدد معامل الفا⁽¹⁾ ، ولإيجاد الثبات بمعامل الفا كرو نباخ لمقياس القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية اعتمد الباحث على بيانات أفراد عينة البحث الأساسية البالغ عددهم (300) وباستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) تم استخراج معامل الثبات الذي بلغ (0.911) لمقياس القيادة التحويلية كما بلغ (0.904) لمقياس الطلاقة الفكرية وهي معاملات ثبات عالية تؤثر اتساق فقرات المقاييس

التجربة الأساسية للبحث :

باشر الباحث بتطبيق المقاييس القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية على أفراد عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (300) مفردة منهم (150) مدرسا تربية رياضية ومنهم (150) مدرسة تربية رياضية تم اختيارها من أفراد المجتمع بالأسلوب العشوائي المناسب، خلال المدة المحصورة بين يوم الاحد المصادف 2020/1/5 ويوم الخميس المصادف 2020/1/23 وبعد الانتهاء من تطبيق المقاييس وتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بجمع الاستمارات وتفرغ بياناتها وترتيبها تمهيدا لأجراء المعالجات الإحصائية عليها .

الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات لاستخراج المواضيع الآتية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط (بيرسون)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

عرض واقع المتغيرات المبحوثة:

بعد إجراء عملية قياس المتغيرات عبر تطبيق المقاييس المعنية بقياسها والحصول على البيانات وتحقيقا لهدف الدراسة الاول المتضمن (التعرف على واقع القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية) ، بعدها سعى الباحث إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري لدرجات عينة التجربة الأساسية للبحث والبالغ عددهم (150) مدرسا (150) مدرسة على المقاييس بعدها تم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقاييس الثلاثة .

عرض واقع القيادة التحويلية وتحليلها ومناقشتها :

ويعد استكمال تطبيق المقاييس على أفراد عينة البحث الأساسية البالغ عددهم (300) مفردة ، بعدها سعى الباحث إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المدرسين على المقياس ومن ثم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقياس والبالغ (102) درجة ، وبعد الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين (الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقياس) من خلال استخدام اختبار (t) لعينة واحدة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والتعرف على واقع مستوى القيادة التحويلية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل ، وقد أوضحت النتائج المتعلقة بتحليل البيانات ان الوسط الحسابي المتحقق لدرجات أفراد عينة البحث قد بلغ (115.28) درجة وبانحراف معياري قدره (15.53) درجة وعند إجراء المقارنة بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقياس تبين ان هناك فرقا دالا إحصائياً بين الوسطين ، وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة

¹ - Costa. P. T. (Ondorhers) Psychological Assessment . Resources , 1992 , p. 44 .

(14.82) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (288) وتحت مستوى دلالة (0.05) والجدول (2) يبين ذلك

جدول (2)

يبين دلالة الفروق بين الاوساط الحسابية المتحققة والاوساط الفرضية للمقياسين

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة (ت)	
					المحسوبة	الجدولية
القيادة التحويلية	115.28	15.53	102	288	14.82	1.96
الطلاقة الفكرية	42.32	6.79	40	288	5.91	

من خلال الجدول (2) يتبين أن الفرق لصالح الحسابية المتحققة وهذا يدل على أن مستوى القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل هو مستوى فوق الوسط ، ويرى الباحث حدوث ذلك بتفاعل وتعاون مستمر وليس بالعمل الفردي ، وتعمل الجماعة على إشباع حاجات الفرد ككائن اجتماعي ، وهي مصدر معلومات للفرد ، وتوفر العائد المادي ، وتحقق للفرد أهدافاً يصعب عليه تحقيقها بمفرده⁽¹⁾.

ومحاولة المشاركة في اتخاذ القرارات المتعلقة بالعمل الجماعي والمجموعة وهذا يدل على درجة الاحساس بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم وعلى عدم حاجتهم للأشراف ، والقدرة على الاستثارة الفكرية في المهنة " لان الإبداع هو كل عملية ينشأ عنها ناتج جديد نتيجة التفاعل بين الافراد باستخدام اسلوب جديد يحقق التميز والتفوق ويعطي مرونة أكبر⁽²⁾ ، ويرى الباحث إن الانضباط الوظيفي يتسم بالميل إلى تأكيد روح المبادرة وأسبقية الأفراد على القواعد والإجراءات المحددة للمهنة التدريس، مع رؤية مفتوحة لتقبل أية فكرة جديدة بأقل قدر من الاعتراضات التي تحبط الابتكار ومبادراته ولكي تستطيع المؤسسات التربوية تحقيق ذلك لا بد من تقليص قواعد العمل الجاهزة وأدلة العمل فالمنتسبين الذين يشعرون بقدر عالي من الحفز الالهامي يحسون بأنهم مدينون للمؤسسة التربوية ومن ثم الحاجة إلى مبادلة المعاملة التنظيمية الحسنة باتجاهات وسلوكيات إيجابية نحو المؤسسة التربوية ومن تلك السلوكيات العمل على الجاذبية والتأثير المثالي ، فضلا عن ثقافة التطور الذاتي والالتزام واحترام الوقت ، يرى الباحث أن أهمية القيادة التحويلية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل هي مكسب اجتماعي وحضاري وثقافي وهي نتيجة أسباب شخصية ونفسية واجتماعية تقترن بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاقتصادي وطبيعة المجتمع والمسؤوليات المطلوبة وهو يتفق مع ما اشار اليه (عبد المنعم الحفني) تدخل في تكوين القيادة التحويلية عناصر عقلية وانفعالية وسلوكية وبرز أنواع القيادة التحويلية ما يشحن منها نفسياً ويكتسب حدة الانفعالية وأفعالها ما يطبع السلوك بطابعه⁽³⁾ ، فالقيادة التحويلية نتاج ما اكتسبه مدرسي ومدرسات التربية الرياضية من أنماط سلوكية وطرق تفكير وقيم وعادات واتجاهات ومهارات تقنية قبل انضمامهم للمؤسسة التعليمية التي يعملون فيها، ثم تضيف المؤسسة التعليمية ذلك النسق الثقافي للمدرسين والمدرسات من خصائصها واهتماماتها وسياساتها وأهدافها وقيمتها ما يحدد انظمة المؤسسة التعليمية ويميزها عن غيرها من مؤسسات الدولة وهي مجموع القيم والسلوكيات المشتركة ، والذهنيات والأعمال التي توجه جهود المدرسين نحو إنجاز الاهداف المشتركة وهذا يعني أن يؤمن المدرسين بأن لكل مدرس وطالب داخل المؤسسة التعليمية شخصية فريدة يجب احترامها، وأن كل مدرس قادر على أن يفكر تفكيراً موضوعياً إذا أتاحت له الفرصة بعيداً عن الاعتبارات الشخصية إلى حد كبير، وأنه قادر على أن

¹ - محمد قاسم القربوتي : مصدر سبق ذكره ، ص 286

² - صدقي مسعود : التفكير الابداعي والتغير في المنظمة ، ط1، الجزائر ، جامعة قصدي مرياح ، 2012 ، ص13

³ - متولي السيد : السلوك التنظيمي (المبادئ والمفاهيم ومجالات تطبيقه) ، القاهرة ، مكتبة عين الشمس ، 2006 ، ص176

يصل إلى قرارات رشيدة قائمة على أسس علمية سليمة فيما يعترضه من مواقف أو يبرز أمامه مشكلات⁽¹⁾ . ويرى الباحث ان سمات القيادة التحويلية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية تعتبر من اهم متطلبات البيئة الداخلية للمؤسسة التربوية والتي تؤثر على سلوك المدرسين والطلبة وتشكل دافعا مهما نحو الانجاز ولا بد ان تتوفر قواعد واضحة وصريحة ووصف وظيفي للمسؤوليات المتبادلة بين المدرسين والطلبة وتنمية الاعتقاد بان عنصر الوقت هو عنصر مهم وينبغي عدم اضاعته وان الاخلاص في العمل يؤدي الى نتائج مرضية وهذه القيم والمعتقدات هي من اولويات رؤية المؤسسات التربوية ورسالتها كما ويرى الباحث أن احد الأسباب الكامنة وراء ذلك هو السمات القيادية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية التي باتت تمثلها الرياضة بالنسبة لهم وإسهامها في تكون هويتهم الثقافية لان المعارف والخبرات هي مرتكزات البناء الثقافي فان الكم الكبير الذي تحتويه مخرجات التربية الرياضية بسبب تعدد مجالاتها وتنوعها بين صحي وتربوي واجتماعي ونفسي وبدني وتروحي يجعل تنمية سمات القيادة التحويلية رافدا من روافدها .

ثالثا : دراسة معاملات الارتباط المتغيرات :

تحقيقا لهدف الدراسة (الثاني) المتضمن (التعرف على طبيعة علاقة القيادة التحويلية بالطلاقة الفكرية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية) ولغرض التعرف على معاملات ارتباط متغيرات الطلاقة الفكرية بالقيادة التحويلية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض، عند دراسة العلاقة الارتباطية الطلاقة الفكرية بالقيادة التحويلية أوضحت نتائج التحليل ان ارتباط القيادة التحويلية بالطلاقة الفكرية ارتباط موجبة وقد بلغ (0.675) وهذا ما يؤكد معنوية معامل الارتباط المحسوب بين القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية من خلال الاستدلال بالقيمة الحرجة لمعنوية معامل الارتباط والبالغة (0.113) عند عينة (300) وتحت مستوى دلالة (0.05) كما أن القيادة التحويلية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل تتناسب تناسباً طردياً مع الطلاقة الفكرية .

ويرى الباحث بان النجاح المهني الحقيقي لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية ان يتصفوا بالقدرة على الابتكار واختيار الاعمال الذي يرغبون فيها كما انهم من الذين يستمتعون بإعطاء الاوامر ويميلون الى بناء وتكوين نظام يساعدهم ويسعفهم في حل ما يعترضهم من مشاكل يتأكد في الجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة وانه من الضروري أن يلم كل مدرس ومدرسة بالمعلومات والمعارف الرياضية .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

من خلال معالجة الاحصائية وتحليل البيانات توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :-

- تميز مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل بمستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية والقيادة التحويلية
- اظهرت النتائج ارتباط معنوي موجب بين المساندة الاجتماعية والقيادة التحويلية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل

التوصيات :

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

- ضرورة تنمية سمات القيادة التحويلية والطلاقة الفكرية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة بابل .
- ضرورة التركيز على اكتساب الثقافية العامة والرياضية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية

¹ - حسين حريم : مبادئ الإدارة الحديثة والنظريات الإدارية ، ط1 ، عمان ، دار الحامد ، 2006 ، ص154

تأثير منهج تعليمي وفق استراتيجية ما وراء المعرفة في الانتباه الانتقائي وتعلم الضربة الامامية والخلفية بالتنس للطلاب

مصطفى حسين مغتاظ أ.م.د محمد عبد الرضا سلطان أ.م. صاحب عبدالحسين

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى أعداد منهج وفقاً لاستراتيجية ما وراء المعرفة لرفع مستوى الانتباه الانتقائي وتعلم مهارتي الضربة الامامية والخلفية بالتنس لدى طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء، والتعرف على الانتباه الانتقائي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء، كذلك التعرف على مستوى تعلم الضربتين الامامية والخلفية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء .

وتمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثالثة ، وقسموا لمجموعتين ضابطة ومجموعة تجريبية وبلغ عددهم (20) طالب ومجموعة استطلاعية (5) طلاب من الشعبة (B)، وتم استبعاد طالبين واستبدالهم من المجموعة الضابطة لعدم التزامهم بالحضور، وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (58.33%). على ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية إن المنهج باستخدام استراتيجية ما وراء المعرفة قد حسن من مستوى الأداء المهاري لمهارتي الضربة الامامية والخلفية، إن المنهج باستخدام استراتيجية ما وراء المعرفة قد حسنت من مستوى الانتباه الانتقائي (السمعي والبصري والحسي) لدى طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء. في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث باستعمال الاستراتيجيات التعليمية الحديثة في تعليم المبتدئين في لعبة التنس الأرضي.

The effect of an educational curriculum according to the metacognitive strategy on selective attention and learning of the forehand and backhand strike of tennis for students

By

Mustafa Hussain Muhammad Abd Al-Redha, PhD Prof. Sahib Abdul Hussain

College of Physical Education and Sports Sciences

University of Kerbala

The study aimed to prepare a curriculum according to a metacognition strategy to raise the level of selective attention and to learn the forehand and backhand strike of tennis for students of the third stage – College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kerbala, and to identify selective attention among students of the College of Physical

Education and Sports Sciences / University of Kerbala, as well as to identify At the level of learning the forehand and backhand strike of tennis for students.

The research population was represented by the third stage students, and they were divided into two control groups and an experimental group, and they numbered (20) students and an exploratory group (5) students from Division (B), and two students were excluded and replaced from the control group for lack of commitment to attend, and thus the percentage of the research sample reached (58.33%).). In light of the results of the research, the researchers reached the following conclusions: The curriculum using metacognition strategy has improved the level of skill performance of the forehand and backhand strike of tennis for students. The approach using metacognition strategy has improved the level of selective attention (auditory, visual and sensory) of the third stage students. In light of the research findings, the researcher recommends using modern educational strategies in teaching beginners in the game of tennis.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تتسابق العلوم والمعارف في كل حقبة لتعلم وتعليم العلوم المختلفة والغاية منها تطوير الانسان الى مستوى اعلى والرقى به الى درجات افضل في التعليم والغاية أن يتم ايجاد اساليب جديدة تساهم في هذا التطور ولذلك اخذ العلماء على عاتقهم السبيل الى ابتكار الاساليب الضرورية للتعليم إذ ان ايجاد الاساليب الجديدة يسهل عملية التعليم بصورة تتناسب مع الزمن الذي يواكب المتعلم. إذ تعد عملية استخدام الاستراتيجيات الحديثة ضرورة لكون تقدم الحياة وتطورها واختلاف الظروف المحيطة والبيئة التي يعيش فيها الطلاب ترغم الكوادر التعليمية على وضع الاستراتيجيات التي تتناسب مع تقدم العصر وتطور الافكار وتشعبها وتغير البيئة التي يعيش فيها الطلبة ولذلك تنوعت الاستراتيجيات وأصبحت اكثر كفو للبيئة الحالية التي تحتاج الى استراتيجية ملائمة للظروف البيئية التي تحيط بالطلاب ومن هذه الاستراتيجيات التي ظهرت في المكتبة العلمية العالمية استراتيجية ما وراء المعرفة وهي من الاستراتيجيات وهذا الطابع أصبح يضيف على الانسان إن الرفاهية في المعيشة وهذه الرفاهية جعلته يجد الوسائل الترفيهية ومنها الالعاب المختلفة التي ظهرت منذ اول بزوغ للحضارات وتطورت هذه الالعاب التي كانت تمارسها الطبقات النبيلة في المدينة الى جانب ألعاب ذات طابع تنافسي يمارسه الجميع وتقام من أجلها البطولات العالمية وتعطى الجوائز فيها للفائزين الأوائل، ومن هذه الألعاب هي لعبة التنس التي توصف بأنها لعبة الملوك، وهي لعبة ذات شعبية كبيرة لما لها من متعة في اللعب ويمارسها الصغار والكبار على حد سواء ولهذه اللعبة سمات خاصة بها لا بد من أن يتمتع بها ممارسوها وهي إتقان المهارات الخاصة بها وتعلمها على مستوى مرضٍ ، وهذه المهارات تحتاج إلى أساس صحيح لتعلمها فالطلاب على سبيل المثال يحتاجون الى تعلم المهارات بشكل صحيح ودقيق لكون هدف وجودهم هو التعلم والتفوق فيه وهذا يحتاج إلى تعليم ذي مستوى عالٍ من الكفاية والأتقان واستخدام للاستراتيجيات المناسبة لرفع مستوى الطلاب وذلك لغاية الحصول على درجات عالية وإمتلاك الخبرة لتعليم الجيل القادم من الطلاب الذين سيكونون عليهم اساتذة يوماً ما .

إن عملية التعليم تتطلب السير على الأساس الصحيح فالبناء الصحيح يجعل من الصرح المشيد قوي ومتين، كذلك البناء في تعليم المهارات ولاسيما من خلال استخدام الاستراتيجيات الحديثة، وهذا يتطلب مجهوداً كبيراً للعمل وتسخير الكثير من الوسائل لتلبية متطلبات البناء الصحيح للمهارات لديهم والوصول بهم الى مستوى التعلم المناسب الذي يعد مقياساً لمستوى تعلم الافراد ، من هذه الاستراتيجيات هي استراتيجية ما وراء المعرفة التي تتميز بعدة ميزات تمكن الطالب من خلالها ان يبرز نفسه وقدراته العقلية والبدنية في التعلم وتصحيح

الاطء الموجودة في المهارة المتعلمة إذ تمتاز هذه الاستراتيجية بعدة خصائص تمكن الطالب من الاعتماد على نفسه أكثر وتحريك ابداعه الداخلي وسحب ما يمكنه من معلومات مخزونه وتسخيرها لاداء المهارات وانجازها على اكمل وجه ومراقبة وتصحيح الاخطاء التي قد تتواجد لديه .

ومن جانب اخر يلعب الجانب النفسي دوراً مهماً في تسريع اكتساب المعلومة والمهارة إذ ان اي معلومة تكتسب يجب ان تكون ضمن اجواء مناسبة لتحفظ في صورتها الامثل فأى شائبة تؤثر على المعلومة تسبب خلل في التعلم ومن هذه الجوانب النفسية هو الانتباه الانتقائي الذي يجب ان يكون لدى الطلاب لكي يكون هناك اكتساب معلومة صحيحة وسريع وسلس بدون اي مؤثرات خارجية تسبب فقدان للتركيز وقلة الانتباه وبالتالي عدم تحقيق الهدف المنشود من الدرس ، ولذلك نرى ترابط واضح وصريح ما بين الانتباه وتعلم المهارات إذ يمكن ان يتأثر التعلم بنسبة الانتباه الذي يتحقق بصورة افضل كلما كان هناك انتباه انتقائي للمتغيرات التي تنفع الطالب في اثناء الدرس من تعلم او فهم للمادة والمهارة المعطاة له من لدنّ المدرس خلال المحاضرة ، ولذلك نرى من الاهمية ان يمتلك الطلاب الانتباه الانتقائي بأعلى مستوياته لكي يتحقق اكتساب المعلومات بصورة جيدة وبالتالي تعلم المهارات بصورة افضل .

وتكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات وفق استراتيجية ما وراء المعرفة وبيان تأثيرها على الانتباه الانتقائي واكتساب المهارات اللازمة لاداء مهارتي الضربة الامامية والخلفية بالتنس .

2-1 مشكلة البحث :

من خلال مشاهدة الباحثون ومتابعتهم ولكونه تدريسي في جامعة ميسان وكربلاء للدراس المنهجية التي تقتصر على استراتيجيات محددة ولأسباب كثيرة وجد ضعف في استخدام الاستراتيجيات المعرفية ومنها استراتيجية ما وراء المعرفة التي تسهل من عملية التعليم للمهارات الأساسية للمبتدئين في لعبة التنس والتي تعمل على تثبيت المسارات الحركية وبشكل فعال والتي تؤثر وبشكل مباشر على رسم البرنامج الحركي بشكل ادق التي تتوافق مع تمرينات جديدة والتي تزيد من الية التعلم لهذه المهارات وتحافظ على تركيز وشد انتباههم الطلبة خلال الدرس وبالتالي تعلم المهارات على اكمل وجه.

1-3 اهداف البحث :

1. أعداد منهج وفقاً لاستراتيجية ما وراء المعرفة لرفع مستوى الانتباه الانتقائي وتعلم مهارتي الضربة الامامية والخلفية بالتنس لدى طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء .
2. التعرف على الانتباه الانتقائي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء .
3. التعرف على مستوى تعلم الضربتين الامامية والخلفية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء .

1-4 فرضا البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس لمهارتي الضربة الامامية والخلفية والانتباه الانتقائي ولصالح الإختبار البعدي.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة التعلم للمهارات المبحوثة والانتباه الانتقائي فيما بين المجموعة التجريبية والضابطة .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة لبعض المحافظات العراقية.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 10 / 4 / 2019 لغاية 20 / 12 / 2019.
1-5-3 المجال المكاني : ملاعب التنس الأرضي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :-

إنَّ طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم لذلك أختار الباحثون المنهج التجريبي آنسجاماً مع طبيعة المشكلة المتعلقة بالبحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

وتمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثالثة ، وقسموا لمجموعتين ضابطة ومجموعة تجريبية وبلغ عددهم (20) طالب ومجموعة استطلاعية (5) طلاب من الشعبة (B)، وتم استبعاد طالبيْن واستبدالهم من المجموعة الضابطة لعدم التزامهم بالحضور، وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (58.33%).

للتأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استعمال الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لنتائج المسح الميداني في قياسات (العمر البايولوجي والوزن والطول)، وكما مبين في الجدول (1-2).

الجدول (1)

تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء $3\pm$
العمر	سنة	19.511	1.463	19,5	0.431
الوزن	كغم	65.88	2.032	65	0.772
الطول	سم	174.42	3.2	174	0.291

آنحصرت قيم معامل الالتواء كلها بين (± 3) مما يدل على تجانس عينة البحث

الجدول (2)

تكافؤ أفراد عينة البحث

المتغيرات	درجة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	SIG	الدالة
		س	ع	س	ع			
دقة الضربية الأمامية والخلفية	درجة	10.80	0.632	10.90	0.738	0.325	0.749	معنوي
الانتباه الانتقائي	درجة	91.50	2.759	91.20	2.658	0.248	0.807	معنوي

3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

3-3-1 الأجهزة الادوات والوسائل المستعملة في البحث:

1. ساعة توقيت (swan) صينية الصنع عدد (2) .
2. صافرة .
3. مضارب تنس قانونية عدد (10) كرات تنس عدد (40) صفراء اللون.
4. سلة لحمل الكرات .
5. ملعب تنس ارضي (قانوني) .
6. كاميرا نوع (Nikon) عدد (2).
7. ساعة إيقاف stopwatch عدد (3).
8. المصادر العربية والأجنبية .
9. فريق العمل المساعد.
10. مقياس الانتباه الانتقائي.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 الاختبارات المستعملة في البحث :

1- اختبار دقة الضربات الأمامية والخلفية (5 : 6):

اسم الاختبار : دقة الضربات الأمامية والخلفية .

هدف الاختبار : قياس دقة الضربات الأمامية والخلفية .

الادوات : ملعب تنس قانوني، كرات تنس ، مضارب تنس ، اصباغ لتخطيط مناطق الاختبار ، استمارة تسجيل ، ساعة توقيت و سلة كرات .

اجراءات :

- 1- يجب التأكد في بداية الاختبار من ان افراد العينة قد اكملوا الإحماء وجاهزين لإجراء الاختبار .
- 2- (10) كرات تمنح للاعب من الجهتين (واحدة أمامية واخرى خلفية) الخ، وعلى اللاعب ان يضرب الكرة داخل الملعب الفردي بخط مستقيم ، كما في الشكل (1) .
- 3- تمنح (10) كرات اخرى للاعب من الجهتين (واحدة أمامية واخرى خلفية) ... الخ ، وعلى اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي قطرياً .
- 4- تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الاول للدقة .
- 5- على اللاعب المساعد ان يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة . ويحق للاعب الضارب أن يرفض الكرة غير منتظمة التي تقع خارج المنطقة الصحيحة .
- احتساب نقاط دقة الضربات الأرضية :
- 1- نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في اية منطقة من المركز خارج المناطق الهدفية المخططة .
- 2- نقطتان عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية للدقة قبل خط الإرسال .
- 3- ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية للدقة في المنطقة الهدفية الخلفية للدقة وفي الملعب الفردي للتنس .
- أعلى نتيجة محتملة = 60 نقطة للدقة



إن التوصل إلى تحقيق أهداف هذه الدراسة يتطلب توافر مقياس الانتباه الانتقائي يتكون من (28) فقرة موزعة على ثلاث محاور (البصري ، السمعي ، الحسي) وبوسط فرضي (84) ودرجة كلية (140) واقل درجة يحصل عليها الطالب (28) وهو من تصميم الباحث.

3-4-2 التجربة الإستطلاعية:

تعد التجربة الإستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بالتجربة الأساسية وهي على

مرحلتين :

المرحلة الاولى :

بتأريخ 2019/4/11 الموافق يوم الخميس الساعة الحادية عشر صباحاً على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء على عينة مكونة من (5) طلاب ولكن من خارج المجموعة التجريبية

1- سلامة الوسائل المستعملة في الوحدات وكفايتها.

2- امكانية أداء التمرينات وتطبيقها.

3- مدى كفاية فريق العمل المساعد.

المرحلة الثانية :

أجرى الباحث التجربة الإستطلاعية على العينة نفسها التي أجريت عليها التجربة الإستطلاعية السابقة وذلك بتاريخ 2019/4 /14 الموافق يوم (الاحد) الساعة التاسعة صباحاً ، الغرض من ذلك ما يأتي:

1- احتساب الوقت المخصص للمقياس والاختبارات.

2- طريقة تتابع الاختبارات من ناحية الأداء.

3- طريقة تسجيل الاختبارات .

3-4-3 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة بإشراف السادة المشرفون ومساعدة فريق العمل المساعد ، وتم شرح الإجراءات الخاصة بكل إختبار وعدد المحاولات فيه وكيفية احتساب النقاط وتسجيلها وشروط الإختبار الأخرى في يوم (الاثنين) المصادف (2019/4/15) لأجراء الإختبارات المهاريّة.

3-4-4 التجربة الرئيسيّة (المنهج التعليمي) :-

وهي التجربة الاساسية التي سيقوم الباحث بتطبيقها لحل او التوصل الى الطرق التي تساعد في حل مشكلة البحث الموسومة .

لتحقيق أهداف البحث العلمي قام الباحث بإعداد منهج تعليمي على وفق آسراتيجية ما وراء المعرفة وتضمن (12) وحدة تعليمية ، بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع مدة الوحدة الواحدة (90 دقيقة) وتم تطبيق التمارين في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية ، وقسمت الوحدات التعليمية على المهارات المختارة ، إذ تم تطبيق جميع الوحدات التعليمية على وفق آسراتيجية ما وراء المعرفة بواقع (10) تمارين لكل من المهارتين الضربة الأمامية والخلفية بالتنس الارضي منها وبلغت بمجملها (20) تمريناً ، وبعد اطلاع الباحثون على المصادر العلمية والأخذ بأراء السادة الخبراء والمختصين، قام الباحث بأستخدام تمارين الوحدات التعليمية ، مع ملاحظة النقاط الآتية في عملية وضع التمارين:

1- أن تكون التمارين المستخدمة ملائمة لمستوى العينة .

2- أن يكون هناك تدرج في مستوى صعوبة التمارين المستخدمة في الوحدة التعليمية الواحدة وضمن المنهاج بالكامل .

3- أن تحقق التمارين المستخدمة الغرض منها :

وقام الباحثون بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين في مجال التنس الارضي والتعلم الحركي وطرائق التدريس ، لعرض الوحدات التعليمية بعد تعديلها في ضوء التجربة الأستطلاعية بتاريخ (11 / 4 / 2019) للتأكد من صلاحية وملائمة تلك الوحدات ومدى تحقيقها للأهداف الموضوعة من أجلها ، وتم الاخذ بالتعديلات والملاحظات بما يعزز صلاحية المنهج التعليمي وسلامته.

وتم تنفيذ المنهج التعليمي على المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الثاني للعام (2018 - 2019) للمدة من (2019/4/16) ولغاية (2019/5/30) في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وبلغ زمن الوحدة التعليمية (90 دقيقة) وتم تنفيذ التمارين في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية.

3-4-5 استراتيجيات ما وراء المعرفة :-

طبق الباحث استراتيجيات ما وراء المعرفة على المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2018 - 2019) للمدة من (2019/4/16) ولغاية (2019/5/30) ، على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء ، وقد تم تطبيق استراتيجيات ما وراء المعرفة في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية وكان تقسيم الوحدة التعليمية على الشكل الآتي:

1- القسم التحضيري : الزمن الكلي للقسم التحضيري (25) دقيقة ويتضمن :
أ- المقدمة : إذ يتم أيقاف الطلاب بنسق موحد وأخذ الحضور وتكون مدة هذا الجزء (10) دقائق .
ب- الإحماء : ويتم في هذا الجزء إعطاء الأحماء من الهولة وتمارين خاصة لأجزاء الجسم العاملة في الاداء والتركيز على العضلات التي يقع عليها الثقل الأكبر في أثناء عملية أداء المهارات قيد الوحدة التعليمية كذلك استخدام الادوات بالاحماء وتكون مدة هذا الجزء (15) دقائق .

2- القسم الرئيسي : ويكون مدته (75) دقيقة .
أ- الجزء التعليمي : يتم في هذا الجزء والذي مدته (25) دقيقة التركيز على استراتيجيات ما وراء المعرفة من خلال استغلال الوقت كله في شرح المهارات والتمارين الجديدة ومناقشة السابقة منها ، إذ يقوم المدرس بشرح كل مهارة على حدة وإعطاء الأمثلة العملية لها كي تكون للمتعلم صورة صحيحة لها ويكون ذلك الشرح مستنداً على مفهوم استراتيجيات ما وراء المعرفة والتركيز على كل مهارة بتفاصيلها الدقيقة ولكن بصورة منتظمة ومختصرة للوقت بدون إهدار للوقت في هذه المدة المخصصة للشرح التعليمي .
ب- الجزء التطبيقي : ويتم في هذا الجزء ممارسة التمارين الخاصة بالمهارات قيد البحث من الطلاب إذ يتم إجراء التصحيحات لأخطاء الأداء المهاري من لدن المدرس كذلك استغلال الوقت وعدم ترك طالب بدون عمل من خلال التمارين وتكون مدة هذا الجزء (50) دقيقة

3- القسم الختامي: ويتم في هذا القسم إعطاء تمارين التهدئة والاسترخاء ، ثم إعطاء بعض النصائح والتوجيهات للطلاب وإنهاء الوحدة التعليمية ، وتكون مدة هذا القسم (5) دقائق .
إعداد التمرينات وفق إستراتيجيات ما وراء المعرفة:

قام الباحثون بوضع الوحدات التعليمية للدراسة تتضمن خمس إستراتيجيات فرعية مرتبطة مع بعضها البعض وهي مستمدة من التصنيف الذي قدمه (1992 - Li) (10-13 : 7) لاستراتيجيات ما وراء المعرفة والتي تضم (الوعي - التخطيط- المراقبة- المراجعة- التصحيح)، واعتماداً على هذا التصنيف قام الباحث بإعداد تمرينات معدة على وفق هذه الاستراتيجيات لما وراء المعرفة لمادة التنس الارضي لغرض مساعدة الطالب في تعلم الضربة الامامية والخلفية التنس الارضي المستخدمة في البحث وذلك من خلال الاعتماد على (ورقة الواجب الخاصة بالطالب) والتي أعدها الباحثون والتي تحتوي على خمسة محاور، كل محور يتضمن إستراتيجية من استراتيجيات ما وراء المعرفة.

وتضمنت الوحدات التعليمية الاستراتيجيات الآتية:

- 1- إستراتيجية الوعي (Awareness Strategy) :
- 2- إستراتيجية التخطيط (Planning Strategy) :
- 3- إستراتيجية المراقبة (Monitoring Strategy) :

4- إستراتيجية المراجعة (Reviewing Strategy):

5- إستراتيجية التصحيح (Corrective Strategy):

3-4-6 الآختبارات البعدية:-

أجرى الباحثون الآختبارات البعدية على عينة البحث في الساعة (الحادية عشرة صباحاً) من يوم (الأحد) الموافق (2019/6/2)، إذ أتبع في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الآختبارات القبلية مراعين في ذلك الظروف المكانية والزمانية ووسائل الآختبار والأدوات نفسها وفريق العمل المساعد الذي أجرى في الآختبارات القبلية نفسها.

3-5 الوسائل الإحصائية.

قام الباحثون باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) لإتمام مجريات البحث.

4- عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها:

4-1: عرض نتائج أختبار المهارات المبحوثة (دقة الضربتين الأمامية والخلفية والانتباه الانتقائي) ومناقشتها :

4-1-1 عرض نتائج أختبار المهارات المبحوثة (دقة الضربتين الأمامية والخلفية ، والانتباه الانتقائي) للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم فرق الأوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	درجة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع هـ	قيمة T المحسوبة	SIG	الدالة
		س	ع±	س	ع±					
دقة الضربة الأمامية والخلفية	درجة	10.80	0.632	34.80	2.658	24.000	2.449	30.984	0.000	معنوي
الانتباه الانتقائي	درجة	91.50	2.759	127.30	4.547	35.800	6.408	17.666	0.000	معنوي

4-1-1-1 مناقشة نتائج أختبار المهارات المبحوثة (دقة الضربتين الأمامية والخلفية والانتباه الانتقائي) للمجموعة التجريبية:

من خلال الإطلاع على الجدول (3) نلاحظ معنوية الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ولصالح الاختبار البعدي للمهارات المبحوثة للمجموعة التجريبية وهذا يدل على تطور المهارات لدى المتعلمين ، إذ يعزو الباحثون هذا التطور إلى التمارين المستعملة بالاستراتيجية التعليمية ما وراء المعرفة قد أسهمت وبشكل فعال تطوير المهارات لدى الطلبة وإن وتنوعها يسهل من عملية التعلم إذ يذكر "إن أهمية استعمال الوسائل التعليمية وتنوعها والتجديد بها بان يكون لها مغزى ومعنى في التعلم لغرض الحصول على شمولية كافية لتمارين مؤثرة لتعلم المهارة نفسها ، وكونها تشرك أكبر عدد من الحواس، ويمكن التعلم بها بشكل مباشر وفعال (التعلم والممارسة)" (124 : 8) ، كذلك فإن الاستراتيجيات التعليمية تستهدف خزن المعلومات في الذاكرة الحركية لدى المبدئين إذ ان التمارين المختارة تحصر عمل

اللاعب وفقاً لمسارات محددة للاداء فمن خلالها يمكن توجيه الأداء نحو هدف معين وبذلك يمكن تحديد المسارات الحركية لكل مهارة ، وبهذا يمكن بناء مسار حركي صحيح حتى يصل إلى الآلية والثبات عليها، إذ ان بعض التمارين كانت تستهدف تثبيت مسار المعصم والساعد وتوجيههما على نحو مستقر وذلك من خلال جعل اللاعب يكرر الأداء بأكثر عدد ممكن فإن حركة الكرة تسبب صعوبة للمتعلم المبتدأ فيفضل ان يكون تعلم المهارة بالتدرج، وهذا ما افادت به بعض التمارين التي تتم من خلال رمي الكرات من مسافة قريبة وثابته للطالب وبهذا يمكن ان يتعلم المسار الصحيح للحركة وكذلك التعرف على مدى القوة والوضعية المناسبة للاداء إذ ان اغلب اللاعبين المبتدئين لا يتمكن من أخذ الوضع المناسب أمام الكرة أو فهم كيف يكون الوضع المناسب للاداء في مهاراتي الضربتين الأمامية والخلفية فعند رمي الكرة للاعب المبتدئ على وجه الخصوص لا يفهم من المرات الاولى كيف يتخذ الوضعية المناسبة للاداء الحركي فبعضهم يتوتر ويقبض على المقبض بصورة غير صحيحة ويثني المرفق أكثر أو أقل مما ينبغي ولكن عندما تم استعمال التمارين وفقاً للاستراتيجية التعليمية أسهمت في تقليل تلك الاخطاء " إذ لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة في إتقان أداء المهارات الاساسية على عدد مرات تكرار التمرين فقط ولكن أيضاً على وفق فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية " (101 : 1) وبهذا لا ينثني أكثر من الحد المطلوب وبذلك يمكن بناء الاحساس الداخلي لدى اللاعبين وتثبيت الأداء على نحو جيد حتى الوصول إلى مراحل متقدمة للمبتدئين وتطوير التعلم لديهم وبلوغ الآلية في تعلم المهارة.

تزامن تطور الانتباه الانتقائي مع بقية المتغيرات لكون التمارين المعدة وفقاً لاستراتيجية التمارين كانت تستهدف تعليم المهارات وكذلك رفع نسبة الانتباه الانتقائي الذي يملكه الطلبة من خلال استخدام تمارين متنوعة تعمل على إثارة وتسخير الانتباه لمثير معين يمكن من خلاله رفع نسبة الانتباه لدى الطلاب وتكرار العملية ولحد إتقان المهارات ورفع مستوى الانتباه لدى المتعلمين بصورة كافية إذ تم اعطاء تمارين تحافظ شد الانتباه طيلة مدة اجراء التمرينات خلال الوحدة التعليمية ولذلك كانت نتيجة رفع نسبة الانتباه جيدة خلال مدة التجربة الرئيسية وتبين ذلك من خلال استخدام المقياس المعد من قبل الباحث المبني على ثلاث محاور اساسية للانتباه وهي محاور التي يمكن للفرد ان يشد انتباهه من خلالها وهي (البصر والسمع والاحساس) وعلى ضوء هذه المحاور تم اعداد التمارين التي من شأنها رفع نسبة الانتباه الانتقائي لدى الطلاب ويمكن من خلال التكرار جعل امر تعليم المهارات افضل واسهل واسرع لكون المتعلمين ينقسمون الى عدة انواع إذ يمكنهم التعلم بطريقة افضل من خلال النظر او السمع وغيرها من الاساليب المفضلة لديهم وهذا ما عمل الباحث على الاهتمام به وتطويره لدى الطلاب .

4-1-2 عرض نتائج اختبار المهارات المبحوثة (دقة الضربتين الأمامية والخلفية ، الانتباه الانتقائي) للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم فرق الأوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	درجة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ه	قيمة T المحتسبة	SIG	الدالة
		س	ع±	س	ع±					
دقة الضربة الأمامية والخلفية	درجة	10.90	0.738	23.50	1.269	12.600	1.430	27.867	0.000	معنوي
الانتباه الانتقائي	درجة	91.20	2.658	113.80	3.190	22.600	2.836	25.198	0.000	معنوي

4-1-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات المبحوثة:

من خلال الإطلاع على الجدول (4) نلاحظ معنوية الفروق لدى عينة البحث بين الاختبارات القبلية والبعديّة ، ويعزو الباحث ذلك التطور إلى أن المنهج المتبع كان ذات طابع متناسب مع تطور العينة في مراحل تقدمهم إذ نلاحظ أن التطور قد جرى تباعاً إلى إن وصل مستواهم إلى درجة التعلم المناسب كما تبين في نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة ، وهذا يدل على أن المهارات تزداد لديهم بتقدم الوحدات وتكرارها ، إذ أن التدريسيين لا يألو جهداً في تعليم الطلاب خلال مدة المحاضرة اليومية ويحرص المدرسين على أن يكون للتمرين الواحد عدة تكرارات حتى يبني لديهم البرنامج الحركي الصحيح والمسار الدقيق إذ يعملون على حصر الأداء ضمن مسارات صحيحة ونقاط محددة يتوجه نحوها الطالب ويركز نحوها في الأداء حتى تثبت لديه المهارة إذ أن عملية التكرارات التي يقوم بها اللاعب تزيد من إمكانية بناء برنامج حركي صحيح وانتقان للمهارة أكثر وهذا يساعد على ثبات المهارة وظهور تقدم جيد لدى الطالب وهذا ما يؤكده يعرب خيون بقوله " إن التعلم هو تكرار الأداء من أجل تحسين المسارات الحركية للفرد للوصول إلى الأداء المطلوب " (19 : 5) كذلك فإن التدريسي حرص على خلق الاتزان المناسب وشد انتباه المتعلمين في المحاضرة وحثهم من خلال التمارين المستعملة على تطوير أنفسهم إذ أن توليد الانفعالات وشد الانتباه من خلال الحوس المختلفة من الأمور الضرورية جداً لدى الطالب إذ تزيد من إمكانية تقدم الطالب بصورة سريعة وهي شرط من شروط التعلم إذ تذكر (ناهدة عبد زيد) " عملية التعلم هي كل محاولة يقوم بها المتعلم لتعلم مهارة أو نشاط معين وما يتبعها من خطوات تشارك فيها حواس واجهزة الجسم الوظيفية والنفسية المختلفة " (27 : 3) .

4-1-3 عرض نتائج اختبار المهارات المبحوثة (دقة الضربتين الأمامية والخلفية ، والانتباه الانتقائي) للمجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها:

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم فرق الأوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغيرات	درجة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	SIG	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
دقة الضربة الأمامية والخلفية	درجة	34.80	2.658	23.50	1.269	12.130	0.000	معنوي
الانتباه الانتقائي	درجة	127.30	4.547	113.80	3.190	7.685	0.000	معنوي

4-1-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات المبحوثة للمجموعتين التجريبية والضابطة في للاختبار البعدي بعدي:-

ومن الاطلاع على الجدول (5) الخاص بالاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات البحث يتبين وجود فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة الضربة الامامية والخلفية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون ذلك إلى اعتماد التمرينات المعدة من قبلهم وإلى الاستراتيجية التي تم استخدامها في أثناء الدرس وكيفية توزيع التمارين فيها وعمل الطالب على أدائها بصورة صحيحة وتصحيح الأخطاء التي تحدث بطريقة سريعة ودقيقة لمعالجة الخطأ الفعلي لدى كل طالب وجعل الطالب يعتمد على نفسه في تصحيح الأخطاء في بعض المواقف ، فضلاً عن التكرار المناسب للأداء من لدن الطلبة من خلال وحدة الدرس مما زاد من خبرة الطلاب في تعلم المهارة وخزن البرنامج الحركي الخاص بالمهارات وبمختلف الحالات التي تحدث في اللعب فقد حرص الباحثون على جعل التمارين تطبق في ظروف مطابقة لما تجري في المنافسة كذلك فاللعب أو إجراء التمارين يحدث بين متنافسين اثنين من الطلبة والأداء بمجاميع متنافسة كي تكون هناك سرعة في

الاداء فالتنافس يجبر الطلبة على الدخول في نمط يثير لديهم الانفعال وشد الانتباه بشكل اكبر من التمرين الفردي او الثنائي الروتيني، وكذلك لا يمكن أيضاً الإكتفاء بالاداء السريع بمعزل عن الاداء الدقيق لذا كانت من اهداف الوحدات هو تحقيق الوصول إلى الأداء الجيد لدى الطلاب وفي كافة النواحي المهارية في الاداء من السرعة والدقة والإتقان الجيد للمهارات في ومختلف الظروف المتغيرة ، إذ ان لآتقان مهارتي الضربة الامامية والخلفية من الاهمية العظمى في اللعب وتحقيق الفوز ، وقد عمل الباحثون على جعل التكرار كافي لكل طالب فهذا من المهمات التي لا بد من الإهتمام بها على وجه الخصوص فالتكرارات تبلور عملية التعلم وتصل بالطالب إلى الإمكانيات المطلوبة منه كذلك فعلمية الشرح والوصف للمهارة وعرضها كانت ذات اهمية كبرى في الوحدات التعليمية فهي الركن الاساس الذي يبدأ المتعلم في الإعتماد عليها حتى يصل إلى درجة تعلم مثلى ويفهم كيفية أداء تلك المهارات ولذلك أهتم الباحث في هذه النقطة إهتماماً خاصاً كي تكون وقود التقدم في عملية التعلم لدى الطلبة " إذ لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة في الاتقان في الاداء للمهارات الاساسية على عدد مرات تكرار التمرين فقط ولكن أيضاً على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية " (101 : 1) ، وتبلورت هذه المعطيات بالعناية الدقيقة في اختيار التمرينات المستخدمة لهذا الغرض بالإعتماد على الأسس العلمية الصحيحة في العملية التعليمية خلال مدة تنفيذ التجربة الرئيسية والتي من شأنها أن تساعد في تطوير مستوى اللاعبين حيث أن " العناية بأختيار التمرينات التي تحقق الهدف ، تسهم بوصول اللاعبين إلى مستوى الأداء المطلوب من خلال مدة زمنية المحددة للتدريب (117 : 1) .

إذ أن تطبيق التمرينات تم على وفق استراتيجية ما وراء المعرفة بمحاورها الخمسة التي بنيت على اساسها الاستراتيجية أسهم في التحسين الكبير في المتغيرات وأن الآلية التي تحتويها هذه الاستراتيجية تضيي الكثير من الدعم لعملية إعطاء التمارين المستخدمة وتطبيقها من دون وهدر في الوقت الذي يمكن الإفادة منه في الدرس وتسخيريه في تكرارت أكثر للطلبة وتوفير الأدوات المناسبة والكافية في الدرس إذ أهتم الباحث بعملية التنظيم التي تجري في الدرس فعلمية توزيع المجاميع كي تكون كل مجموعة بمهامها وفق ورقة الواجب للطلاب وتطبيق التمرينات قد تأخذ بعض الوقت في الدرس وخصوصاً في الجزء التطبيقي وكذلك خلال الانتقال من تمرين إلى آخر إذ يذكر (مصطفى السايح) أن " طرناً وأساليب كثيرة لتقليل الزمن الذي يدخل في تنظيم الدرس ، ولا يمكن بأي حال من الأحوال إلغاء زمن التنظيم بتاتاً ، ولكن يمكن إيجاد أسلوب خاص واستراتيجية معينة لتقليل الوقت الضائع ، من خلال مواقف تعليمية يمكن ضبطها وتنظيمها " (146 : 2) ، إذ اسهمت في تلافي ورقة الواجب في تقليل نسبة هدر الوقت وزيادة الاعتماد على معلومات الطلاب وأيضاً " كي يكون العمل في الدرس لمجموعة واسعة دون الإنتظار ليصل الدور تم توفير الأدوات المناسبة في الوحدة التعليمية وبالتالي ستكون لدينا عملية إعادة وتكرار أكثر دون تضييع الوقت إذ أن" توافر الأدوات في تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة يعمل على زيادة النشاط الحركي ويقلل من فترة الانتظار " (108 : 4) .

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث خلص الباحث بعدة استنتاجات وهي كالآتي :

- 1- إن المنهج باستخدام استراتيجية ما وراء المعرفة قد حسن من مستوى الأداء المهاري لمهارتي الضربة الامامية والخلفية.
- 2- إن المنهج باستخدام استراتيجية ما وراء المعرفة قد حسنت من مستوى الانتباه الانتقائي (السمعى والبصرى) والحسي) لدى طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء.
- 3- ظهور تحسن ملحوظ وفهم للتغذية الراجعة الداخلية والخارجية لدى الطلاب المتعلمين لمهارتي الضربة الامامية والخلفية .

5-2 التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث ما يأتي :

- 1- استعمال الاستراتيجيات التعليمية الحديثة في تعليم المبتدئين في لعبة التنس الأرضي.
- 2- تنوع التمارين المستعملة أنسجماً مع الاستراتيجيات في الوحدات التعليمية لما لها من أهمية في التعليم.
- 3- الاهتمام بالفروق الفردية المتواجدة داخل الصف الواحد وذلك لرفع مستوى وشأن الطلاب وزيادة الثقة فيهم .
- 4- ضرورة استخدام المدربين لوسائل تدريبية حديثة من ضمن الاستراتيجيات وتمارين تتوافق مع هذه الاستراتيجيات وفقاً وأماكن المتعلمين .
- 5- رفع مستوى الانتباه الانتقائي لدى الطلبة والمتعلمين لما له من أهمية لكونه يرتبط بالبرنامج الحسي للمتعلمين وهذا يفيد منه في زيادة سرعة التعلم لديهم .
- 6- اجراء بحوث مشابهة على عينات وفئات مختلفة للعبة التنس الأرضي .

المصادر

1. حنفي محمود المختار ، المدير الفني لكرة القدم ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998).
2. مصطفى السايح محمد، اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضة ، ط 1 ، (القاهرة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، 2001).
3. ناهدة عبد زيد الدلبي ، مختارات في التعلم الحركي ، ط 1 ، (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011).
4. وداد محمد رشاد المفتي ، تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمارها وقت التعلم الأكاديمي ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000).
5. يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط 2 ، (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2010).
6. Intentional Tennis Federation translation, Dhafir Hashim , U.S.A, 2004 .
7. Li M.F. prescriptive instructional theory for meta cognition. _ paper presented at the Annual meeting of the American Association for Educational Communication and Technology.Washington:DC.Feb..1992..
8. United States Professional Tennis Association , Tennis Professional Guide Kodansha International , 1984.

تأثير منهج تعليمي باستخدام انموذج تراجيست في التحصيل المعرفي لرفعة الخطف للمبتدئين بالإثقال

قيس جاسم محمد أ.د. حسين حسون عباس أ.د. وسام صلاح عبد الحسين

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد منهج تعليمي باستخدام انموذج تراجيست في التحصيل المعرفي لأداء رفعة الخطف للمبتدئين بالإثقال، والتعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام انموذج تراجيست في التحصيل المعرفي لأداء رفعة الخطف للمبتدئين بالإثقال، كذلك التعرف على افضلية التأثير بين المنهج التعليمي وفق انموذج تراجيست والمنهج المتبع في التحصيل المعرفي لأداء رفعة الخطف للمبتدئين بالإثقال. اعتمد الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات القياس القبلي والبعدي. حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء للعام الدراسي (2019 - 2020) ، والبالغ عددهم (80) طالباً من البنين مقسمين على اربعة شعب (A - B - C - D). استنتج البحث ان مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) قد حققت تحسناً في متغيرات الدراسة (التحصيل المعرفي ، الاداء الفني) لرفعة الخطف ولكن بنسب متباينة، كذلك تفوقت (المجموعة التجريبية) والتي استخدمت منهج لأنموذج تراجيست بالمقارنة مع المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج التقليدي المتبع من قبل المعلم. في ضوء النتائج التي تمخض عنها المنهج الحالي اوصت الدراسة بالتأكيد على استخدام المنهج التعليمي لأنموذج تراجيست لما له من اهمية في اضعاف بعض المتعة والرغبة في التعلم لأي مادة علمية وهذا ما لمسها الباحث اثناء التجربة.

**The effect of an educational curriculum using TRAGEST model in cognitive achievement of
Snatch for beginner weightlifters**

By

Qais Jassim

Prof. Hussein Hassoun

Prof. Wesam Salah Abdul Hussein

**College of Physical Education and Sports Sciences
University of Kerbala**

The aim of the research is to prepare an educational curriculum using the TRAGEST model in cognitive achievement of Snatch for beginner weightlifters, and to identify the effect of the educational curriculum using the TRAGEST model in cognitive achievement of Snatch for beginner weightlifters, as well as to identify the preference for the effect between the

educational curriculum according to the TRAGEST model and the followed approach in cognitive achievement of Snatch for beginner weightlifters. The researchers adopted the experimental approach by designing the equivalent groups (control and experimental) with pre and post- tests. The research population has identified the first stage students / College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kerbala for the academic year (2019-2020), and their number (80) are divided into four classes (D- A - B - C). The researchers concluded that the two research groups (control and experimental) had achieved improvement in the study variables (cognitive achievement, technical performance) due to snatch, but with different proportions. In light of the results of the current curriculum, the study recommended emphasizing the use of the educational curriculum of the TRAGEST model because of its importance in giving some pleasure and the desire to learn any scientific subject and this is what the researcher touched during the experiment.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يتميز عصرنا الحالي بأنه عصر التقدم بالمعلومات والانفجار المعرفي مما أدى إلى تولد مناهج واستراتيجيات واساليب تعلم جديدة دفعت بالمختصين للبحث عن أفكار جديدة لاستثمار معطيات هذا العصر في تحقيق أهداف محددة ، لاسيما في التربية الرياضية .

ان المتعلم هو محور العملية التربوية والتعليمية وان اي تطوير في قابلياته هي الغاية الاساسية منها حيث تتطلب الاهتمام الشامل والدقيق في توفير المتطلبات التي تخدم العملية التربوية وتخدم التعلم وتوفر مناخ وفرصة لتحقيق الاداء الامثل للمهارات الرياضية المختلفة التي تعكس القدرة على فهم اجزاء ومسار الحركة .

هذا ويشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة وقد حضي مجال التعلم الحركي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وانما نتيجة التخطيط العلمي السليم وما توصل اليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون علم التربية البدنية وعلوم الرياضة والاستفادة من نتائج بحثهم ودراساتهم في ارساء قواعد البناء الرياضي.

ومن النماذج والاساليب هذه هو النموذج تراجيست الذي يعتمد على التشبيهات بالتدريس والى الفلسفة البنائية في التعلم ففي هذه النظرية يقوم الطالب ببناء المعرفة بنفسه كم يتم تعديل الفهم الخاطى لديه وهذا ما يتم في التشبيهات.

إن التطورات الحديثة في الميادين المختلفة لاسيما المجال الرياضي ومنها لعبة رفع الأثقال التي تعد من أقدم الفعاليات الرياضية ، إذ مارسها ويمارسها الإنسان بشكل عفوي قديما عن طريق رفع الأحجار والصخور للدفاع عن النفس⁽¹⁾.

وتعد رياضة رفع الأثقال (رفعة الخطف) كونها من المواد التي يتضمنها منهاج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لذا فان عملية النهوض بها في مؤسساتنا التعليمية يجب ان يرتقي الى استخدام نماذج متعددة وجيدة في ايصال المادة للمتعلم كما لا بد من الإشارة ان رياضة رفع الأثقال هي واحدة من الالعاب الفردية والمهمة والتي تتطلب درجة عالية من الاتقان للأداء الفني وخاصة في المراحل الاولى من التعلم وما تمتاز به من صعوبة في الاداء ، فالأداء الصحيح لرفعة الخطف يحتاج الى

(1) وديع ياسين محمد ؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، ج2 : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985) ص 21 .

تكثيف عال ، كونها تؤدي بحركة واحدة منذ انتزاع الثقل ولغاية الاستقرار به ، لذا وجب على القائمين بالعملية التعليمية التنوع في النماذج والطرق التي تسهل عملية التعلم لمهارة الخطف وهذا يسهم في عملية التعلم والاقتصاد في الوقت والجهد ورياضة رفع الأثقال في العراق لها مكانة متميزة بين الألعاب الرياضية المختلفة من خلال النتائج التي حصل عليها أبطال العراق في البطولات العربية والآسيوية والدولية ، إذ إنها من الألعاب الأولمبية المثيرة التي تبهر المشاهد لما يظهره الرباع من قدرات بدنية عالية أثناء تأدية الرفعة ، كما تعد أيضا من الألعاب الفردية التي يتميز فيها الأداء الفني بالانسياوية والدقة. وتكمن أهمية البحث فيكونه محاولة لتطبيق نموذج مقترح لتعلم رفعة الخطف بشكل أفضل وفهم أكثر من الطرق التقليدية ففيه نوع من التأمل الفكري قبل القيام بالمهارة ثم مدى مساهمته في اغناء الدرس في تحقيق الاهداف التربوية المنشودة .

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث الميدانية ومتابعته لأغلب الوحدات التعليمية لاحظ ان اغلب الطلاب يعانون من صعوبة في اداء رفعة الخطف وكذلك عدم ضبط المسار الحركي وصعوبة الانتقال بين اجزاء الرفعة بصورة مناسبة مما يسبب فشل في المحاولة وردة فعل سلبية لدى المتعلم ، كما ان صعوبة الفعالية وعدم معرفة الجوانب المعرفية للرفعة (الخطف) يولد الخوف من الفشل في الاداء مما يزيد من صعوبة النجاح في تعلمها . هذا مادعى الباحث الى استخدام نموذج تعليمي يحاول في خطواته ان يتعامل مع التحصيل المعرفي بصورة منفردة وبأهمية كبيرة وذلك من خلال اعداد منهج تعليمي يهدف الى تطوير المعرفة لديهم ، بالإضافة الى ضبط المسار الحركي وزيادة الانسياوية بين اجزاء الرفعة (الخطف) وزيادة الاثارة والتشويق لدى المتعلم واندفاعه للدرس.

1-3 اهداف البحث

- 1- اعداد منهج تعليمي باستخدام نموذج تراجيست في التحصيل المعرفي لأداء رفعة الخطف للمبتدئين بالإنقال
- 2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام نموذج تراجيست في التحصيل المعرفي لأداء رفعة الخطف للمبتدئين بالإنقال
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين المنهج التعليمي وفق نموذج تراجيست والمنهج المتبع في التحصيل المعرفي لأداء رفعة الخطف للمبتدئين بالإنقال

1-4 فروض البحث

- 1- هناك تأثير ايجابي للمنهج التعليمي باستخدام نموذج تراجيست في التحصيل المعرفي لرفعة الخطف للمبتدئين بالإنقال بين الاختبارات القبلية والبعديّة
- 2- للمنهج التعليمي باستخدام نموذج تراجيست افضلية التأثير في التحصيل المعرفي لإداء رفعة الخطف للمبتدئين بالإنقال بين الاختبارات البعديّة

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء/ المرحلة الاولى
- 1-5-2 المجال الزمني: 2020/6/1-2019/11/21
- 1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء .

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة وأهداف البحث . " إذ يعد المنهج التجريبي أكثر مناهج البحث العلمي دقة وكفاءة في الوصول الى نتائج موثوق بها ⁽¹⁾ اختار الباحث تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية بطريقة الاختبار القبلي والبعدي الذي يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث ، وتحقيق الاهداف المحددة والجدول (1) يوضح ذلك .

يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث

التسلسل	المجموعة	التجانس	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
1	التجريبية (20) طالب	الطول + الكتلة + العمر	اختبار التحصيل المعرفي + اختبار اداء فني لرفع الخطف	المنهج التعليمي المعد وفق انموذج تراجيسيت	اختبار التحصيل المعرفي + اختبار اداء فني لرفع الخطف
2	الضابطة (20) طالب		لرفع الخطف	المنهج المتبع من قبل المدرس	

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كرياتة للعام الدراسي (2019 - 2020) ، والبالغ عددهم (80) طالباً من البنين مقسمين على اربعة شعب (A - B - C - D) وتم اختيار عينة استطلاعية بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة بواقع (10) طالب شكلت ما نسبته 9.00%) من عناصر المجتمع واختيار عينة بناء الاختبار التحصيلي بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة بواقع (70) طالبا شكلت ما نسبته (64.86%) من عناصر المجتمع واختيار العينة الرئيسية للبحث بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة بواقع (40) طالبا شكلت ما نسبته (36%) من المجتمع اذ مثل (20) طالب للمجموعة التجريبية شعبة (C) و (20) طالب للمجموعة الضابطة شعبة (D) وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (2)

يبين توزيع مجتمع وعينتنا البحث

العدد الكلي للمجتمع	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة بناء	أفراد العينة الرئيسية	الملاحظات
80	10	70	40	هناك تداخل بين أفراد عينة بناء والتجربة الرئيسية

¹ - اخلاص عبد الحفيظ و حسن مصطفى . طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000، ص 125 .

3 - 4 وسائل جمع المعلومات والاطهزة والادوات المستخدمة في البحث :

3 - 4 - 1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- استمارة المقابلة الشخصية
- استمارات الاستبيان .
- الملاحظة المباشرة .
- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد صلاحية الفقرات للتحصيل المعرفي لرفعة الخطف بصيغتها الاولى .
- استمارة تقييم التحصيل المعرفي لرفعة الخطف بصيغتها النهائية.
- استمارة الاستبيان الخاصة بخصوص تقييم الاداء لرفعة الخطف للطلاب .
- الاختبارات والقياس .
- شبكة الانترنت .
- استمارات لتسجيل البيانات وتفرغها .
- فريق العمل المساعد ملحق .
- الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

3- 4- 2 الاطهزة والادوات المستخدمة في البحث :

3 - 4 - 2 - 1 الاطهزة المستخدمة :

- جهاز حاسوب (Laptop) نوع (DELL) عدد (1) .
- كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (1) .
- كاميرا تصوير نوع ديجتال نوع (Canon) عدد (1) .
- طابعة ملونه من نوع (Brother) صيني الصنع عدد (1) .

3 - 4 - 2 - 2 الادوات المستخدمة :

- ميزان طبي الصنع عدد (1) .
- شريط القياس المعدني لقياس الطول عدد (1) .
- اعمدة الثقل بوزن (15) كغم و (20) كغم عدد (20) .
- عصا تعليمية من الخشب عدد (20) .
- ساعة توقيت عدد (1) .
- اقراص حديد بأوزان مختلفة .
- طبلة رفع الاثقال تدريبية عدد (1) .
- اقراص ليزرية (DVD) .
- حمالات حديدية للأعمدة وللأقراص عدد (4) .
- صور توضيحية متسلسلة لمراحل مهارة رفعة الخطف واجزاء كل مرحلة وبشكل تفصيلي

- بوسترات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الخطف .

3-5 إجراءات البحث الميدانية

3-5-1 إجراءات تحديد التحصيل المعرفي:.

"تعد الاختبارات التحصيلية طريقة منظمة لتحديد مستوى تحصيل المتعلم لمعلومات ومهارات وجوانب وجدانية في مادة دراسية كان قد تعلمها مسبقاً بصفة رسمية من خلال إجاباته على عينة من الأسئلة (الفقرات) التي تمثل محتوى المادة الدراسية".⁽¹⁾

لذا قام الباحث بإعداد اختبار التحصيل المعرفي لعينة البحث وكذلك من أجل المقارنة بين مجموعات البحث في مدى إتقانها للأداء المعرفي الفني لفعالية رفعة الخطف، إذ يعد أداة لقياس نواتج التعلم المعرفي لطلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

لأجل ذلك قام الباحث " بإعداد وصياغة أسئلة الاختبار التحصيل المعرفي من رسالة (مرتضى علي شعلان ووضعها بصيغة بحث تغطي الجوانب الأساسية لرفعة الخطف والتي ستدرس للطلاب من خلال المنهج المتبع من قبل المدرس)".⁽²⁾

3-5-2 تحديد صلاحية الفقرات:

من أجل تحديد فقرات الاختبار المعرفي قام الباحث بعرض فقرات الاختبار البالغة (45) فقرة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال تدريب وتعلم الانتقال وطرائق تدريس الاثقال وذلك من أجل معرفة مدى صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت لأجله، وقد أفادة النتائج ومن خلال التحليل الاحصائي للفقرات تم حذف (10) فقرات منه، إذ تم استخدام اختبار (كا) معياراً لقبول الفقرات كما مبين في الجدول رقم (2) وعليه اصبحت الفقرات النهائية (35) فقرة تمثل المقياس المعرفي والدرجة الكلية الى الاختبار هي (35)

جدول رقم (3)

يبين صلاحية الفقرات اختبار التحصيل المعرفي

نوع الدلالة	قيمة كا ² المحسوبة	عدد الخبراء			الفقرات	ت
		نسبة الاتفاق	لا يصلح	نسبة الاتفاق يصلح		
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	1

¹ - ناهدة عبد زيد : أساسيات التعلم الحركي ، ط1، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008

² - مرتضى علي شعلان،تأثير استراتيجية التعليم المتمازج في التحصيل المعرفي وتعليم رفعة الخطف،رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء 2017

						وحدة حركية مزدوجة	
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	ان مرحلة السحب من الطبلية حتى مستوى الراكبتين هي آ- مرحلة السقوط ب- مرحلة السحبة الاولى ج- مرحلة النهوض	2
معنوي	8.067	13.333	2	86.667	13	في التسلسل الفني لأداء رفعة الخطف يأتي بعد مرحلة السحبة الاولى آ- مرحلة حركة الراكبتين ب-الوضع النهائي ج- انتزاع الثقل	3
معنوي	8.067	13.333	2	86.667	13	في وضع البدء لأداء رفعة الخطف تكون فتحة القدمين آ- كبيرة جدا ب- بعرض الحوض ج- متلاصقتين	4
معنوي	11.267	6.667	1	93.333	14	في وضع البدء برفعة الخطف يكون الراس آ- بدرجة ميلان للأمام ب- بدرجة ميلان للخلف ج- في خط واحد مع الجذع	5
معنوي	5.400	20.000	3	80.000	12	تبدأ ديناميكية الحركة في رفعة الخطف ب آ- شد عضلات الذراعين وارتخاء الجذع ب- شد عضلات الرجلين والجذع ج- شد عضلات الجذع فقط	6
غير معنوي	3.267	26.667	4	73.333	11	في مرحلة انتزاع الثقل من الطبلية الرفع يكون البار آ- بعيد عن عضمي الساق ب- قريب من مفصل الركبة ج- قريب من عضمي الساق	7
غير معنوي	1.667	66.667	10	33.333	5	عند اداء رفعة الخطف تسمى مرحلة السقوط آ- مرحلة التعجيل التقصيري ب- مرحلة التعجيل المزدوج ج- مرحلة التعجيل الايجابي	8
معنوي	5.400	20.000	3	80.000	12	مرحلة السقوط في رفعة الخطف تبدأ من	9

						<p>آ- لحظة هبوط الرباع اسفل الثقل</p> <p>ب- لحظة وصول الرباع الى وضع الامتداد الكامل</p> <p>ج- لحظة وصول الثقل مستوى الركبتين</p>
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	<p>في مرحلة النهوض تكون الذراعان</p> <p>آ- مثنيتين ب- ممدودتان امتداداً كاملاً</p> <p>ج- ممدودتان بزاوية 130 درجة</p>
غير معنوي	3.267	26.667	4	73.333	11	<p>يعد من الاخطاء الفنية</p> <p>آ- دفع البار بالفخذين</p> <p>ب- انثناء المرفقين اثناء النهوض</p> <p>ج- تكون احد القدمين ليس في استقامة واحدة</p>
معنوي	5.400	20.000	3	80.000	12	<p>تعد افضل المسكات في رفعة الخطف</p> <p>آ- القفل والمفتاح ب- لف الاصابع بالكامل</p> <p>ج- تكون الاصابع مفرودة</p>
غير معنوي	3.267	26.667	4	73.333	11	<p>تسمى مرحلة السحبة الاولى في رفعة الخطف</p> <p>آ- مرحلة تناقص السرعة ب- مرحلة التعجيل الاولى</p> <p>ج- مرحلة الانتقال</p>
غير معنوي	3.267	73.333	11	26.667	4	<p>المرحلة التي تتوسط حركة الركبتين ومرحلة السقوط اسفل الثقل هي</p> <p>آ- مرحلة الوضع النهائي ب- مرحلة السحبة الاولى</p> <p>ج- مرحلة السحبة الثانية</p>
معنوي	5.400	20.000	3	80.000	12	<p>مرحلة السحبة الاولى يكون البار ب</p> <p>آ- مستوى الركبتين ب- اقل من مستوى الركبتين</p> <p>ج- اعلى من مستوى الركبتين</p>
معنوي	11.267	6.667	1	93.333	14	<p>مرحلة السحبة الثانية هي تلك المرحلة التي</p> <p>آ- لا تسمح للرباع بالسقوط تحت الثقل</p> <p>ب- تسمح للرباع بالسقوط تحت الثقل</p>

						ج- تسمح للرباع بالامتداد الكامل	
معنوي	8.067	13.333	2	86.667	13	تسمى المرحلة التي تبدأ من وضع القرفصاء وتنتهي بالامتداد الكامل للأطراف السفلى والاستقرار بوضع الوقوف أ- مرحلة السقوط تحت الثقل ب- مرحلة النهوض والثبات ج- السحبة الثانية تبدأ مرحلة حركة الركبتين في رفعة الخطف	17
معنوي	5.400	20.000	3	80.000	12	تبدأ مرحلة حركة الركبتين في رفعة الخطف من أ- لحظة اجتياز الثقل مستوى الركبتين ب- لحظة اجتياز الثقل مستوى البطن ج- لحظة اجتياز الثقل مستوى الصدر	18
معنوي	8.067	13.333	2	86.667	13	تنتهي مرحلة حركة الركبتين في رفعة الخطف عند أ- عند الثلث العلوي من الفخذين وأحيانا من نهايتها ب- عند الثلث السفلي من الفخذين وأحيانا عند منتصفها ج- عند نهاية الفخذين	19
غير معنوي	3.267	20.000	4	73.333	11	مرحلة السحبة الأولى تعتمد على أ- قوة عضلات الرجلين ب- قوة عضلات الذراعين ج- قوة عضلات الاكتاف	20
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	ان عملية النهوض بالثقل من وضع القرفصاء تتطلب أ- التوافق العضلي ب- القوة العضلية فقط ج- قوة الذراعين	21
معنوي	5.400	20.000	3	80.000	12	تكون المسافة بين القبضتين لمسك الثقل أ- تساوي طول الذراعين جانبا ب- تساوي عرض الكتفين ج- تساوي طول الذراعين	22
معنوي	5.400	20.000	3	80.000	12	يكون وضع الاقدام في بداية رفعة الخطف	23

						<p>آ- غير متوازي ومنحرف الى الخارج ب- متوازي ومنحرف الى الخارج ج- غير متوازي وغير منحرف</p>	
غير معنوي	3.267	26.667	4	73.333	11	<p>من التمرينات التقويمية لتقديم احد القدمين او تأخيرها في اثناء ثني الركبتين آ- القفز الى الاعلى والقدمان متساويتان على خط افقي ب- تمرين العقلة ج- تمرين ضغط دمبلص</p>	24
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	<p>عند الامتداد الكامل للذراعين في وضع الثبات يكون الراس والنظر آ- للأعلى ب- للأسفل ج- للأمام</p>	25
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	<p>يجب ان تكون طبلبة المنافسة (اللوحة الخشبية) مربعة الشكل وطول ضلعها آ- 10 م ب- 8 م ج- 4م</p>	26
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	<p>لون القرص لوزن 20 كغم هو آ- احمر ب- ازرق ج- اصفر</p>	27
معنوي	5.400	20.000	3	80.000	12	<p>الرفعة الأولى التي تؤدي في مسابقات رفع الاثقال آ- رفعة النتر ب- رفعة الخطف ج- يجوز التقديم والتأخير</p>	28
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	<p>تكون عملية انزال النقل من خلال آ- اشارة الحكم ب- اشارة المدرب ج- اشارة الزميل</p>	29
معنوي	8.067	13.333	2	86.667	13	<p>الخطأ الفني هو آ- عدم اكتمال الرفعة ب- عدم نجاح الرفعة ج- تقليل مستوى اداء الرفعة</p>	30
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	<p>في حال عبور الرباع فوق الثقل بعد انتهاء من الرفعة تعتبر محاولة آ- فاشلة ب- ناجحة ج- غير محتسبة</p>	31
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	<p>يكون عدد الحكام في رفعة الاثقال آ- حكام ب- ثلاثة حكام ج- اربعة حكام</p>	32

معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	عدد المحاولات لكل متسابق هي آ- محاولتان ب- محاولة واحدة ج- ثلاث محاولات	33
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	في حال سقوط الثقل خارج الطبلة (الخشبية) تعتبر محاولة آ- فاشلة ب- ناجحة ج- غير محتسبة	34
معنوي	11.267	6.667	1	93.333	14	في حال ملامسة الثقل راس الرباع تعتبر محاولة آ- غير محتسبة ب- فاشلة ج- ناجحة	35
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	يكون وزن البار (عمود الثقل) الاولمبي للرجال آ- 15 كغم ب- 20 كغم ج- 30 كغم	36
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	طول البار (عمود الثقل) المعتمد في رفع الاثقال للرجال آ- 230 كغم ب- 210 كغم ج- 220 كغم	37
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	ترك الطبلة اثناء اداء رفعة الخطف تعتبر محاولة آ- فاشلة ب- ناجحة ج- تعاد	38
معنوي	11.267	6.667	1	93.333	14	سقوط الثقل للخلف بعد اشارة الحكم تعتبر محاولة آ- ناجحة ب- فاشلة ج- تعاد	39
معنوي	15.000	0.000	0	100.000	15	ملامسة الورك للأرض عند الجلوس في رفعة الخطف تعتبر محاولة آ- فاشلة ب- ناجحة ج- تعاد	40
معنوي	8.067	13.333	2	86.667	13	يستغرق وقت اداء رفعة الخطف بالكامل من لحظة مغادرة الثقل الطبلة بدون حساب الاستعداد من آ-(2- 3.5) ثانية ب- (4- 5) ثانية ج- (3- 4.5) ثانية	41
غير معنوي	3.267	73.333	11	26.667	4	تكون زاوية مفصل الركبة في وضع البداية بزاوية آ-(72) ب- (80) ج- (50)	42
غير	1.667	66.667	10	33.333	5	تبلغ قوة فعل رد الارض	43

معنوي						آ- 100 % من وزن الرباع ووزن الثقل ب- 100% من وزن الرباع فقط ج- 150% من وزن الرباع
معنوي	5.400	20.000	3	80.000	12	تؤدي عملية رفع الثقل آ- بمساعدة المدرب ب- بمساعدة الزميل ج- مسكات خاصة برفع الاثقال
غير معنوي	1.667	66.667	10	33.333	5	تكون زاوية الجذع مع خشبة الرفع في مرحلة السحبة الاولى حوالي آ-(30) درجة ب- (50) درجة ج- (40) درجة

* / قيمة كا (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)

3-5-3 التجربة الاستطلاعية لاختبار التحصيل المعرفي لفعالية رفعة الخطف

من البديهي إن فقرات المقياس تكون واضحة ومفهومة لمعد او مصمم الاختبار إلا أنها قد لا تكون واضحة للمختبرين، ويمكن هذا المنطلق لابد من إجراء تجربة استطلاعية يقوم بها معد الاختبار ليتلافى من خلالها الوقوع في قلة الخبرة⁽¹⁾ قام الباحث بعد الانتهاء من اختيار الفقرات النهائية للاختبار بتطبيق اختبار التحصيل المعرفي المكون من (35) فقرة* على عينة استطلاعية من طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء خارج عينة البحث وبعده (20) طالبا شعبة (أ) في قاعة الاثقال كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء /في يوم الخميس الموافق 12/2019 وبعد الانتهاء من إجراء التجربة قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بأفراد العينة وتنفيذها بجداول تمهيدا لتحليلها إحصائيا.

3-5-4 التحليل الإحصائي للفقرات:

3-5-4-1 معامل صعوبة الفقرات:

ان لمعامل صعوبة الفقرات دور مهم في التعرف إلى نسبة كل من الذين يجيبون إجابة صحيحة عن فقرات المقياس والذين يجيبون إجابة خاطئة عنها. وطريقة توزيع وانتشار كل من الصح والخطأ نسبة إلى المجتمع أو العينة التي تمثله فهو يشير الى مقدار تناسب مستوى فقرات المقياس أو الاختبار مع مستوى المختبرين للمقياس، وهذا "يعني إن إي فقرة من فقراته يجب أن لا تكون سهلة جداً ينجح المختبرون جميعهم في الإجابة عنها أو صعبة جداً بحيث يفشل جميعهم في الإجابة عنها"⁽²⁾ وقد استخرج الباحث معامل الصعوبة بطريقة المجموعتين المتطرفتين وذلك من خلال إتباع الخطوات التالية

1- Aikeh, L. R ps & chological testing and asse sment . bth , boston;houghton mifflin

co..1988.p.149

* ينظر ملحق

⁻¹ مصطفى محمود الإمام (وآخرون) : التقويم والقياس. بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 109- 110

- 1- إجراء التصحيح الكلي لفقرات المقياس للحصول على الدرجة الكلية التي حصل عليها كل فرد من افراد العينة في فقرات الاختبار.
 - 2- ترتيب الدرجات الكلية من الأعلى إلى الأدنى وللمجموعة جميعها.
 - 3- تقسيم الدرجات الكلية الى قسمين بحيث يشمل كل قسم منها على (27%) من عدد هذه الدرجات للعينة البالغة (80) طالبا ليشمل كل قسم (30) طالبا.
 - 4- استخراج عدد الطلاب الذين اجابو اجابة صحيحة على الفقرة من المجموعتين العليا والدنيا.
- وبعد معالجة الدرجات الخاصة بأفراد العينة إحصائيا لم تستبعد اي فقرة من فقرات المقياس والبالغ عددها (35) فقرة لان معامل صعوبتها طبيعي اذ يوصي مصممو الاختبارات والمقاييس باستبعاد الفقرات التي تقل معامل صعوبتها عن (0.10%) أو تزيد على (90.0%) والجدول رقم(18) يبين ذلك

جدول رقم (4)

يبين معامل الصعوبة والسهولة لاختبار التحصيل المعرفي

رقم الفقرة	معامل الصعوبة	معامل السهولة	الدلالة	رقم الفقرة	معامل الصعوبة	معامل السهولة	الدلالة
1	0,488	0,809	معنوي	19	0,191	0,809	معنوي
2	0,410	0,428	معنوي	20	0,572	0,428	معنوي
3	0,437	0,680	معنوي	21	0,320	0,680	معنوي
4	0,755	0,634	معنوي	22	0,366	0,634	معنوي
5	0,525	0,550	معنوي	23	0,450	0,550	معنوي
6	0,579	0,543	معنوي	24	0,457	0,543	معنوي
7	0,422	0,839	معنوي	25	0,161	0,839	معنوي
8	0,526	0,710	معنوي	26	0,290	0,710	معنوي
9	0,522	0,716	معنوي	27	0,284	0,716	معنوي
10	0,613	0,416	معنوي	28	0,584	0,416	معنوي
11	0,602	0,649	معنوي	29	0,351	0,649	معنوي
12	0,192	0,720	معنوي	30	0,280	0,720	معنوي
13	0,32	0,536	معنوي	31	0,464	0,536	معنوي
14	0,508	0,669	معنوي	32	0,331	0,669	معنوي
15	0,374	0,621	معنوي	33	0,379	0,621	معنوي
16	0,563	0,704	معنوي	34	0,296	0,704	معنوي

معنوي	0,417	0,583	35	معنوي	0,316	0,684	17
				معنوي	0,407	0,593	18

3

-5-4-2-معامل تمييز الفقرات:

الجدول (5)

يوضح المعايير التي وضعها أبيل للقوة التمييزية للفقرات

تقويم الفقرات	معيير التمييز
لها قدرة على التمييز جيدة	0,40 فأعلى
لها قدرة على التمييز وربما تحتاج إلى تعديل وبخاصة فيما يتعلق بصعوبة الفقرة	0,39-0,30
فقرات حدية تحتاج إلى تحسين	0,29-0,20
تستبعد الفقرة	0,19 فأقل

جدول (6)

يوضح معامل تمييز فقرات التحصيل المعرفي

رقم الفقرة	معامل التمييز	تقويم الفقرة	رقم الفقرة	معامل التمييز	تقويم الفقرة
1	0,748	مميزة	19	0,618	مميزة
2	0,628	مميزة	20	0,507	مميزة
3	0,577	مميزة	21	0,560	مميزة
4	0,663	مميزة	22	0,559	مميزة
5	0,621	مميزة	23	0,615	مميزة
6	0,609	مميزة	24	0,617	مميزة
7	0,752	مميزة	25	0,610	مميزة
8	0,773	مميزة	26	0,734	مميزة
9	0,774	مميزة	27	0,601	مميزة
10	0,629	مميزة	28	0,521	مميزة
11	0,751	مميزة	29	0,543	مميزة
12	0,713	مميزة	30	0,858	مميزة
13	0,638	مميزة	31	0,592	مميزة
14	0,669	مميزة	32	0,566	مميزة
15	0,578	مميزة	33	0,588	مميزة

مميزة	0,548	34	مميزة	0,713	16
مميزة	,640	35	مميزة	0,648	17
			مميزة	0,688	18

3-4-5-3 الاتساق الداخلي:

ويعني به " إيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة الواحدة والدرجة الكلية المقياس ويطلق عليها تسمية الاتساق الداخلي للمقياس " (1). إذ قام الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة الفقرة الواحدة والدرجة الكلية للمقياس والأفراد العينة جميعها والجدول رقم (7) يبين ذلك

جدول (7) يوضح قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية

ت	معامل الارتباط	الدالة الاحصائية	ت	معامل الارتباط	الدالة الاحصائية
1	0,795	معنوي	19	0,706	معنوي
2	0,687	معنوي	20	0,577	معنوي
3	0,817	معنوي	21	0,676	معنوي
4	0,800	معنوي	22	0,700	معنوي
5	0,642	معنوي	23	0,521	معنوي
6	0,673	معنوي	24	0,567	معنوي
7	0,696	معنوي	25	0,633	معنوي
8	0,543	معنوي	26	0,583	معنوي
9	0,562	معنوي	27	0,400	معنوي
10	0,619	معنوي	28	0,581	معنوي
11	0,698	معنوي	29	0,865	معنوي
12	0,753	معنوي	30	0,689	معنوي
13	0,678	معنوي	31	0,701	معنوي
14	0,663	معنوي	32	0,606	معنوي
15	0,616	معنوي	33	0,619	معنوي
16	0,718	معنوي	34	0,596	معنوي
17	0,750	معنوي	35	0,662	معنوي
18	0,722	معنوي			

قيمة (ر) = 0.138 عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية 158

¹ - صلاح الدين ابو اعلام، المقياس والتقويم التربوي والنفسي، القاهرة دار الفكر العربي 2000، ص 279

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات المبحوثة :

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة :

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة.

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلمة الاحصائية المتغيرات	ت
				ع	س	ع	س			
معنوي	5,779	0,485	2,800	2,523	16,050	2,173	13,250	درجة	التحصيل المعرفي	1
معنوي	8,619	0,226	1,950	0,850	4,475	0,924	2,529	درجة	الاداء الفني	2

*قيمة (t) الجدولية (1.72) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05)

من خلال الجدول(8) تبين لنا ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتحصيل المعرفي (13,250)

والانحراف المعياري(2,173) أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي(16,050) والانحراف المعياري (2,523)، وبعد حساب قيمة (t)المحسوبة بلغت (5,779) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,72) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اما الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للأداء الفني فبلغ (2,525) والانحراف المعياري (0,924) أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي(4,475) والانحراف المعياري (0,850)، وبعد حساب قيمة (t)المحسوبة بلغت (8,619) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,72) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19) هذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة:

الجدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة*	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلمة الاحصائية المتغيرات	ت
				ع	س	ع	س			

1	التحصيل المعرفي	درجة	13,400	2,186	18,400	2,963	5,000	0,281	17,795	معنوي
2	الاداء الفني	درجة	2,850	1,014	5,150	1,015	2,300	0,067	2,160	معنوي

*قيمة (t) الجدولية (1,72) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05)

يبين لنا الجدول (9) ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتحصيل المعرفي (13,400) والانحراف المعياري (2,186) أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (18,400) والانحراف المعياري (2,963)، وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة بلغت (17,795) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.72) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اما الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للإداء الفني فبلغ (2,850) والانحراف المعياري (1,014) أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (5,150) والانحراف المعياري (1,015)، اما (t) المحسوبة بلغت (2,160) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,72) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاداء الفني ولصالح الاختبار البعدي .

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة :

يبين الجدول (10) نتائج الاختبارات القبلية والبعدي و لكل من (التحصيل المعرفي ، الاداء الفني ،) وللمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة وفيما يخص التحصيل المعرفي أن هناك فروقا بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لكلا المجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية ، يعزو الباحث هذا التحسن في الاختبارات البعدية إلى استخدام نموذج تراجيست وحسن التطبيق لوحدات هذا المنهج ، كذلك إن الاستفادة من التطور التكنولوجي لخدمة العملية التعليمية وكذلك المزج بين مميزات كل من التعليم الالكتروني والتقليدي وتوظيفها لخدمة المتعلمين وجعلهم أكثر تشويق وإثارة مع المادة المراد تعليمها وجعل المتعلم ليس فقط كمتلقي ، إضافة إلى المزج بين الأساليب التعليمية بما يخدم ويسهل عملية إيصال المادة إلى المتعلم وإمكانية التطلع على محتوى المادة التعليمية وطرح الأسئلة والمناقشة والإجابة على ما يدور من مواضيع تخص ما يتعلق برفعة الخطف تجعل المتعلم أكثر تفاعلاً مع المادة المطلوبة وأكثر تطلع .

اما نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للأداء الفني للمجموعة التجريبية أن هناك فروقا بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لكلا المجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية ، ينسب الباحث هذا التحسن في الاختبارات البعدية إلى استخدام المنهج التعليمي لأنموذج تراجيست التي أدى إلى تفاعل المتعلمين مع الدرس وازدياد التركيز والتفاعل في تعلم الاداء بوصفه المنهج التعليمي لتراجيست جديد لم يعهده من قبل و تعلم الاداء بأكثر من أسلوب إضافة إلى مقارنة أداء المتعلمين مع العرض الفيديوي اثناء الدرس وتصحيح الأخطاء التي يقع فيها اثناء الاداء ويكون هنا دور التغذية الراجعة بأكثر من مصدر وإيجابية التنوع بالأساليب مما له دور في زيادة الرغبة في التعلم ويؤكد ذلك (نبراس علي لطيف) " إن إمكانية تحكم الطالب بسرعة عرض الأداء المهاري وخاصة العرض البطيء والمشاهدة المتكررة لأكثر من مرة له فائدة وتأثير في فهم وإدراك المادة. (1)

¹ - نبراس علي لطيف الزهيري. تأثير التعلم التفاعلي بالحاسوب في الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لرفعة النتر لدى طلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2007 ، ص78 .

فضلاً عن السماح للطلاب بتعلم الاداء من خلال إعطاء الوقت الكافي للوصول إلى المستوى المطلوب منه للتعلم باستخدام ورقة المعيار وتقييم الاداء وفق ما يوجد ضمن الخطوات المطلوبة والاستفادة من الاساليب المتبعة وفق المنهج التعليمي التي تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين، هذه العوامل جميعها ساهمت كثيراً وبأثر واضح في الوصول لهذا التقدم في الأداء قياساً بالاختبار القبلي، من خلال توظيف امكانية التطور وامكانية المتعلمين من الناحية التكنولوجية لخدمة التعلم وهذا يزيد من الابداع والتقدم بشكل واضح والتمكن من الاداء بالمستوى المطلوب .

و تذكر (لمياء الديوان 2009) في هذا المجال انه "عندما تتاح الفرصة للمتعلم أن يتعلم بحسب سرعته الخاصة فإنها تعتبر وسيلة للقضاء على الفروق الفردية بين المتعلمين " (1)

وهذا بدوره انعكس على تطور مستوى الاداء الفني تطور الاداء الفني لرفعة الخطف للطلاب من خلال الاعتماد على المنهج التعليمي حديث يعتمد مكونات مختلفة ومتعددة الاساليب وتوظيفاً بالشكل الامثل وزيادة التشويق والاثارة من حيث يرغب المتعلم وجعله اكثر تفاعل نحو عملية التعلم ونجد ان لدى المتعلمين سوف تحدث تغير في الرغبة بالتعلم بنحو أفضل من الاعتماد على عرض الاداء بالأسلوب المتبع من قبل المدرس من خلال الشرح والتطبيق المباشر للأداء فقط.

إن التدريس بالطريقة الاعتيادية لا يؤدي الى تنمية الاستطلاع العلمي للمتعلمين ولعل السبب في ذلك هو إن موقف المتعلمين هنا ينحصر في الاستماع والتلقي للمعلومة فقط من دون معرفة المفاهيم الرئيسية التي يدور حولها موضوع الدرس ويكون المتعلم ليس مشاركاً في العملية التعليمية عكس عمل المنهج التعليمي لانموذج تراجيسيت الذي يعطي للمتعلمين الفرصة الاكبر في التعلم والتفاعل مع الدرس وكيفية الاستفادة من كافة المكونات الموجهة ضمن المنهج وتوظيفه للارتقاء بالأداء الفني ان الاداء الفني وللمجموعة الضابطة هناك فروقا بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه لكلا المجموعتين ولصالح الاختبارات البعديه، وينسب الباحث هذا التحسن في الاختبارات البعديه إلى الاسلوب الذي يستخدمه المدرس وفق المنهج المتبع في عرض المادة التعليمية وحرصه في الوصول الى الدرجة المعقولة من التعلم، كذلك ان الحضور وعدم التغيب والحرص من قبل المتعلمين على التعلم، كل هذا ساهم في تحسن الاداء الفني بالنسبة للمجموعة الضابطة.

4-4 عرض نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة

الجدول (10)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية لنتائج الاختبارات البعديه لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة الإحصائية	مستوى المعنوية	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة *	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات	ت
				ع	س	ع	س			
معنوي	0,010	1,68	2,701	2,963	18,400	2,523	16,050	درجة	التحصيـل المعرفي	1

¹ - لمياء حسن الديوان: أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، مطبعة النخيل، البصرة، 2009م ص22.

2	الاداء الفني	درجة	4,475	0.85	5,150	1,015	2,281	0,028	معنوي
---	--------------	------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------

*قيمة (t) الجدولية (1,68) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (10) ان الوسط الحسابي للتحصيل المعرفي في الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية (16,050) والانحراف المعياري (2,523) أما في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (18,400) والانحراف المعياري (2,963)، وبعد حساب قيمة (t) والتي بلغت (2,701) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,68) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل المعرفي ولصالح المجموعة التجريبية.

ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية لمتغيرات البحث في المجموعتين التجريبية والضابطة أن هناك تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية التي تتعلم وفق المنهج التعليمي لأنموذج تراجيست في التحصيل المعرفي لرفعة الخطف على المجموعة الضابطة التي تعلمت أيضاً لكن باستخدام الطريقة المتبعة من قبل المعلم.

ايضاً اظهرت نتائج الدراسة في اختبار الاداء الفني لرفعة الخطف حيث كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية (4,475) والانحراف المعياري (0,85) أما في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (5,150) والانحراف المعياري (1,015)، وبعد حساب قيمة (t) والتي بلغت (2,281) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,68) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

5- مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث :

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث في الجدول (10) وفي ضوء الفروق بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية لعينة البحث ، يظهر مدى تأثير المنهج التعليمي لأنموذج تراجيست باعتباره منهج جيد أدى إلى إثارة المتعلمين واهتمامهم وتشوقهم لمادة رفع الاثقال (رفعة الخطف) ، وزاد من رغبتهم في معرفة المادة الدراسية وتحضيرهم لها ، واندماجهم مع بعضهم ، مما أدى الى زيادة تحصيلهم .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

نتائج البحث تشير الى ان المجموعتين حققت تقدماً وعليه يكون الاستنتاج كالآتي :-

- 1- ان مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) قد حققت تحسناً في متغيرات الدراسة (التحصيل المعرفي ، الاداء الفني) لرفعة الخطف ولكن بنسب متباينة .
- 2- تفوقت (المجموعة التجريبية) والتي استخدمت منهج لأنموذج تراجيست بالمقارنة مع المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج التقليدي المتبع من قبل المعلم.
- 3- ساعد المنهج المعد لأنموذج تراجيست على زيادة ثقة الطلاب بأنفسهم من خلال اتاحة الفرصة لهم وجعل المتعلم محور العملية التعليمية وليس كمتلقي فقط .
- 4- ان العمل وفق المنهج التعليمي لأنموذج تراجيست تمكن من تجاوز سلبيات كل من التعلم الالكتروني و سلبيات التعلم التقليدي (المتبع من قبل المعلم) والاستفادة من ايجابيات كل منهما .

- 5- ساعد المنهج التعليمي لأنموذج تراجيست على تطوير العلاقات الاجتماعية بين المتعلمين وكذلك بين المتعلمين ومعلمهم مما يجعل المتعلم اكثر جرأه من قبل في المشاركة الفاعلة في الدرس.
- 6- نشر الوعي التقني بين المتعلمين وتدريبهم على استخدام التقنيات الحديثة مثل(محركات البحث ، المناقشة ، المنتديات العلمية ، مواقع التواصل الاجتماعي ، وغيرها) .

5-2 التوصيات :

- في ضوء النتائج التي تمخض عنها المنهج الحالي يوصي الباحث بما يلي :
- 1- التأكيد على استخدام المنهج التعليمي لأنموذج تراجيست لما له من أهمية في اضعاف بعض المتعة والرغبة في التعلم لأي مادة علمية وهذا ما لمسها الباحث اثناء التجربة
- 2- إرشاد المدرسين إلى التنوع باستخدام المناهج التعليمية الحديثة والمجربة علميا ، واستخدام المنهج التعليمي لأنموذج تراجيست بوصفه من المناهج الحديثة بدلا من الاعتماد على المناهج التقليدية
- 3- عقد دورات وورشات عمل للقائمين على العملية التعليمية بهدف توعيتهم بأهمية المناهج والاستراتيجيات والاساليب الحديثة وسبل التعامل مع التقنيات الحديثة .
- 4- تنظيم دراسات مشابهة لمهارات والعباب رياضية أخرى ولجميع المراحل التعليمية.

المصادر

1. ابو سعدي ، عبد الله بن خميس وسليمان بن محمد البلوشي (2009): "طرائق تدريس العلوم"، ط1، دار المسيرة، عمان.
2. - اخلاص عبد الحفيظ و حسن مصطفى . طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000، ص 125 .
3. - ناهدة عبد زيد : أساسيات التعلم الحركي ، ط1، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008
4. - مرتضى علي شعلان، تأثير استراتيجية التعليم المتمازج في التحصيل المعرفي وتعليم رفعة الخطف، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء 2017
5. Aikeh, L. R ps & chological testing and asse sment . bth , boston;houghton mifflin co..1988.p.149
6. صباح حسين العجيل وآخرون. مبادئ القياس والتقويم التربوي. بغداد، مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ، 2001، ص 70
7. - عبد الله الصمادي، ماهر الدرايع: القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظري والتطبيقي، ط1، الاردن، وائل للنشر، والتوزيع، 2004، ص 67
8. عبد الجليل ابراهيم الزويبي وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1981، ص 80
9. صلاح الدين ابو اعلام، القياس والتقويم التربوي والنفسى، القاهرة دار الفكر العربي 2000، ص 279
- 10- نبراس علي لطيف الزهيري . مصدر سبق ذكره ، 2007 ، ص 78 .

تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز الاتزان متعدد الارتفاعات في بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الاساسية على عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطلّبات

أ.م.د. حسين مكّي المعمار

أ.د. طالب حسين حمزة

جعفر موسى جعفر سلمان

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تمارين خاصة بجهاز الاتزان متعدد الارتفاعات في بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الاساسية على عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطلّبات، والتعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام جهاز الاتزان متعدد الارتفاعات بتعلم المهارات الاساسية على عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطلّبات، وكذلك التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام جهاز الاتزان متعدد الارتفاعات في بعض القدرات الحركية . وافترض البحث بوجود فروق ذات دلالة احصائية باستخدام التمارين الخاصة بجهاز الاتزان متعدد الارتفاعات لبعض القدرات الحركية ، كذلك هناك فروق ذات دلالة احصائية باستخدام التمارين الخاصة بجهاز الاتزان متعدد الارتفاعات في تعلم المهارات الاساسية. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة و ذات الاختبارين القبلي والبعدي. اما عينة البحث فقد اختيرت بطريقة عمدية لان العينة يتمتعون بنوع من التوازن فضلا عن استخدام الاجهزة والادوات المساعدة المستخدمة بالبحث ، والتجربتين الاستطلاعتين والاسس العلمية للاختبارات. وتم عرض النتائج التي توصل اليها في اختبارات تقييم الاداء القبلي والبعدي وايجاد دلالة الفروق بوجود فروق ذات دلالة احصائية باستخدام التمارين الخاصة بجهاز الاتزان متعدد الارتفاعات في بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الاساسية على عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطلّبات

The effect of special exercises using the multi–height balance device on some motor abilities and learning basic skills on the balance beam in the technical gymnastics for students

By

Jaafar Musa Jaafar

Prof. Talib Hussain Hamza

Prof. Hussain Makki

**College of Physical Education and Sports Sciences
University of Kerbala**

The aim of the research is to prepare exercises for the multi–height balance device in some motor abilities and to learn the basic skills on the balance beam in the technical gymnasium for students, and to identify the effect of exercises for using the multi–height balance device

by learning the basic skills on the balance beam in the technical beauty of the students, as well as the effect of special exercises Using a multi-height balance device in some motor abilities. The research assumed the existence of statistically significant differences using exercises for the multi-altitude balance device for some motor abilities. There are also statistically significant differences using exercises for the multi-height balance device in learning basic skills. The researchers used the experimental approach with one group and the two pre and post tests. As for the research sample, it was deliberately chosen because the sample enjoys a kind of balance as well as the use of devices and assistive tools used in the research, the two exploratory experiments and the scientific basis for the tests. The results of his findings were presented in the pre and post performance evaluation tests and to find the significance of the differences in the existence of statistically significant differences using exercises for the multi-height balance device in some motor abilities and learning basic skills on the balance beam of the technical gymnastics for students.

1-1 - مقدمة البحث وأهميته

ان التقدم العلمي الهائل الذي شهده النصف الثاني من القرن الماضي الكثير من التطور في العلوم والمعارف المختلفة . والتربية البدنية وعلوم الرياضية احدى المجالات التي تضمنت علوم ومعارف متنوعة ، حيث لعبت دوراً أساسياً في احداث التغيير نحو الافضل في المجتمع ونتيجة لهذا التطور السريع الذي حصل في المجال الرياضي ظهرت بعض المعوقات التي تحد من هذا التطور . لذا وجب على الباحثين الخوض في مسيبتها والبحث فيها من اجل ايجاد الحلول العلمية المناسبة والسليمة للخروج بافضل النتائج . ولقد حظي التعلم الحركي - كبقية العلوم التربوية الاخرى التي تتعلق بالمجال الرياضي باهتمام متزايد ومتواصل من الباحثين وذلك عن طريق البحوث والدراسات الحديثة التي اتخذت الاساليب وطرائق التعلم الحركي .

ان التمرينات الرياضية بصورة عامه تلعب دورا كبيرا في كيفية استخدام التمارين البدنية والمعرفية الخاصة لكن الغرض منها هو تحقيق هدف معين لذا فانها تلعب دورا كبيرا وخاصة اذا كان استخدام هذه التمارين بجهاز اتزان متغير الهدف منه تطوير التوازن بحيث يصبح المتعلم قادر على تطوير وترتيب العمليات العقلية فان استثارة هذه العمليات هي ان تعمل من اجل ان يكون اداء الحركة بالصورة الصحيحة من خلال تطبيق التمارين على جهاز عارضة التوازن التي سوف تسهل من عملية تعليم المهارات .

ومن هنا تجلت اهمية البحث في ايجاد وسائل تعليمية ناجحة ذات البناء العلمي الصحيح الذي يعمل على تخفيف ضعف التوازن وهي اعداد تمارين على اساس تخفيف ضعف التوازن المرتبط بالجهاز الحركي والتوافق العصبي العضلي وهي ضعف التوازن العام التي يمكن من خلال هذه الوسائل التعليمية تخفيفه واعادة تاهيل هؤلاء اللاعبين الذين يعانون من ضعف التوازن مما يحقق طموحهم وتقدمهم نحو الأفضل .

1-2- مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث لاغلب الوحدات التدريبية لحركات الجمناستك الفني للنساء وجد ان هنالك عدة مشاكل تعاني منها الطالبات عند تعلم الحركات على عارضة التوازن بالشكل الصحيح ، بما ان لعبة الجمناستك بصفة عامه تتطلب قدرات بدنية ومهارية وحركات ذات اتزان عالي كي تستطيع المتعلمة (الطالبة) من الاداء بالشكل الصحيح وخصوصا على الاجهزة ذات الارتفاع العالي عن الارض منها (جهاز عارضة التوازن للنساء) وهذا يتطلب من المتعلمة (الطالبة) مميزات وقدرات خاصة . وبما ان المدرسين ملتزمين بمنهج مقرر من قبل الكلية ضمن زمن محدد طمما

يؤدي ذلك الى ان اغلب الطالبات يواجهن صعوبة كبيرة في تعلم تلك المهارات ضمن الوقت المحدد لذا حدد الباحث اهم المشاكل على النحو التالي والعمل على ايجاد الحلول المناسبة لها واهم تلك المشاكل هي:

- 1- صعوبة تعلم أداء المهارات على الجهاز المستخدم داخل الكلية لانه ثابت الارتفاع مما يؤدي إلى الاصابات المتكرره نتيجة السقوط .
 - 2- عدم كفاية الوقت المقرر لهم لتعلم أداء المهارات ضمن المنهج المقرر وهذا يسبب القلق ورد الفعل السلبي لدى الطالبات .
 - 3- الجهد العالي البدني والعقلي وضياح الوقت .
 - 4- الخوف من الاصابات بسبب الارتفاع الثابت للجهاز .
 - 5- الملل وضعف الاستثارة لدى الطالبات عند الاداء على الجهاز الثابت .
- ومن خلال ما تقدم من المشاكل الانفة الذكر سعا الباحث لدراستها وايجاد انسب الحلول لها من خلال تصنيع جهاز توازن مختلف الارتفاعات ومعرفة هل يمكن الاستفادة منه في حل هذه المشاكل .

1-اهداف البحث

- 1- اعداد تمارينات خاصة بجهاز الاتزان متعدد الارتفاعات في التوازن الحركي وتعلم المهارات الاساسية على عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطالبات .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة باستخدام جهاز الاتزان متعدد الارتفاعات في بعض القدرات الحركية
- 3- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة باستخدام جهاز الاتزان متعدد الارتفاعات بتعلم المهارات الاساسية على عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطالبات .

1-4 فرضا البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية باستخدام التمارينات الخاصة بجهاز الاتزان متعدد الارتفاعات لبعض القدرات الحركية .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية باستخدام التمارينات الخاصة بجهاز الاتزان متعدد الارتفاعات في تعلم المهارات الاساسية .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء- للموسم الدراسي (2018/ 2019) .
- 1-5-2 المجال الزمني : من (2019/3/28) ولغاية (2019 /5/17).
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة والقاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .
- 1-6-1 تحديد المصطلحات

- 1- جهاز اتزان متعدد الارتفاعات : وهو جهاز تم صنعة الهدف منه المساعدة في تعلم أداء المهارات الصعبة والتدريب عليها وتطوير القدرات البدنية والحركية حيث انه مختلف الارتفاعات من (20سم - 150سم) ويتم التحكم بت كهربائيا عن طريق ريمونت كنترول ويحتوي (2 شاشة) مع 2 (كامرة) مع ليزر عدد 2 الهدف منه رسم خط الحركة .
- 3- منهج البحث واجرائته الميدانية
- 3-1 منهج البحث
- ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة .
- 3-2 مجتمع وعينة البحث

حدد الباحث مجتمع البحث وهن طالبات المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء للموسم الدراسي (2018-2019) والبالغ عددهم (52) طالبة. لغرض تحديد عينة البحث أجرى الباحث الاختبارات الخاصة بمهارات جهاز عارضة التوازن للنساء ومن خلال نتائج الاختبارات تبين ان هناك (10) طالبات يواجهون صعوبة كبيرة جدا في تعلم اداء المهارات على جهاز التوازن وهم يمثلون عينة البحث إي تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم الاستفادة من (5) طالبات لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى والخاصة بالمهارات المبحوثة ولمعرفة مدى الاستفادة من الجهاز (المتعدد الارتفاعات) تم استخدام (5) طالبات لغرض إجراء تجربة استطلاعية ثانية خاصة بكيفية أداء التمارين والمهارات على الجهاز المصنع اما (32) طالبة فقد طبقوا المنهج المعد من قبل المؤسسة التعليمية .

3-3- تجانس القدرات الحركية

المتغير	س	ع	و	معامل الالت
التوازن	4.900	1.101	5.000	0.272

جدول (1)

يوضح تجانس التوازن الحركي

3-4 تجانس المهارات الحركية

المتغير	س	ع	معامل الاختلاف
الجلوس بزواوية حا على الورك	.800	258	14.33
الميزان	.550	369	23.00

متجانسة لان معامل الاختلاف اقل من 30

جدول (2)

يوضح تجانس المهارات الحركية

3-5 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

3-5-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية
- الملاحظة والتجريب
- شبكة الانترنت
- استبانة

- فريق العمل المساعد*

3-5-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

*ملحق رقم (1)

- جهاز توازن متعدد الارتفاعات تم تصنيعه محليا*
- كامرة تصوير
- شواخص عدد (20)
- بساط الحركات الارضية
- صندوق خشب عدد (6)
- حواجز
- عصا عدد (6)
- اقواس عدد (6)

3-6 تحديد القدرات الحركية

تم تحديد القدرات الحركية المطلوبة من قبل لجنة الاقرار والتي ذات اهمية في تعلم المهارات على جهاز الاتزان.

3-6-1- تحديد اختبارات القدرات الحركية :

تم اعداد استبانة خاصة لاختبارات التوازن وعرضت على السادة (الخبراء والمختصين)* في مجال تعلم وتدريب حركات الجمناستيك للنساء ويعد جمع الاستبيانات تم تحديد الاختبارات المتعلقة بالقدرات الحركية .

3-6-1-1 وصف اختبارات القدرات الحركية :

ب- اختبار المشي على عارضة التوازن¹ : (توازن)

الغرض من الاختبار : قياس التوافقات ، الجانبية ، السيطرة الجانبية ، الاتزان .

أداء الاختبار : يطلب من الطالبة المشي على عارضة التوازن بطول (7)م وعرض (5)سم وارتفاع (20)سم مرة إلى الامام ومرة الى الخلف ومرة إلى الجانبيين مستخدما حركة الذراعين في التوازن .

التقييم :

الدر	التفاصيل
	لم تستطع الاداء وكان ادائها باتجاه افضل في المشي الجانبي
	لم تستطع الاداء ونصف ادائها فاقد للتوازن سواء كان اماما او خلفا
	اذا وقعت اكثر من مرة وتوقفت كثيرا وصعوبة في استعادة التوازن ولم تستطع الاداء د إلى الخلف او الامام او الجانبي
	اذا تعرضت إلى صعوبة طارئة لكن استطاعت استعادة التوازن كل المسافة في المشي والامامي والجانبي
	اذا ادت الطالبة المشي اماما وخلفا وجانبا واحتفظت بتوازنها اثناء الاداء مع عدم النظر المشي الخلفي

علما إن الدرجة هي من (10) درجة

3-7 تحديد المهارات الأساسية

تم تحديد المهارات المطلوب تعلمها حسب المنهج المعد من قبل الكلية* .

*ملحق رقم (2)

*انظر ملحق (4)

¹طالب حسين حمزة : مصدر سبق ذكره ، ص 58 .

3-8 التجارب الاستطلاعية

3-8-1 التجربة الاستطلاعية الاولى

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم (الاربعاء) الساعه (2 ظهرا) الموافق 2019/3/27 الخاصه بالمهارات المبحوثه على مجموعه من الطالبات وعددهم (5) طالبه وبحضور السادة المشرفين ومدرسي مادة الجمناستك للطالبات لغرض التعرف على

- معرفة مدى ملائمة التمرينات مع العينة
- معرفة مدى صلاحية الاختبارات
- معرفة الوقت المقرر
- تهيئة فريق العمل المساعد
- التعرف على أهم المعوقات

3-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم (الخميس) الساعه (11 صباحا) الموافق 2019/3/28 للتأكد من مدى صلاحية الجهاز وكيفية استخدامه وبحضور السادة المشرفين ومدرسي مادة الجمناستك للطالبات لغرض معرفة ما يأتي

- التعرف على الجهاز الذي تم تصنيعه
- معرفة المكان المناسب
- كيفية تطبيق التمارين على الجهاز المصنع
- معرفة المشاكل والصعوبات التي قد تواجه العينة أثناء تطبيق التمارين على الجهاز
- كيفية عمل الجهاز

3-9 الاسس العلمية للاختبارات

3-9-1 الصدق

عمل الباحث باكساب المهارات الأساسية باحد انواع الصدق وهو (صدق المحتوى) عندما قام الباحث بجمع المهارات ووضعهم في استمارة استبيان وعرضهم على مجموعه من الخبراء في اللعاب الجمناستك

3-10 وصف الجهاز

*انظر ملحق (5)

هو من الأجهزة الرياضية التي تعمل على تطوير وتحسين التوازن الثابت والمتحرك بصورة عامة حيث إن التوازن هو اساس لكل الالعاب الرياضيه المغلقة والمفتوحة حسب عمر وامكانية اللاعب حيث إن هذا الجهاز هو جهاز تعليمي تدريبي ، إما تخصص هذا الجهاز هو في رياضة الجمناستك الفني الخاص بالفتيات وهو عبارة عن عارضة توازن متحركة صعودا ونزولا إي يمكن التدريب عليها من ارتفاع 20 سم إلى 150 سم يتم التحكم بها كهربائيا عن طريق محركات كهربائية (ماطور كير بوكس) حيث إن التوازن في بدايات التعلم يكون ضعيف وغير مستقر فيحتاج إلى ارتفاع قليل عن الارض إلى إن يتم تحسين التوازن وتطوير المهارات الخاصة بعارضة التوازن على الارتفاع الاول بالاضافة إلى عرض الاداء القانوني للمهارات قبل بدء التدريب بواسطة الشاشة الموجودة بالجهاز ومن ثم ترفع العارضة قليلا إلى الاعلى واعادة التدريب على الارتفاع الثاني ويستمر التدريب على الارتفاعات الاخرى إلى إن يتم تطوير التوازن والوصول إلى الالية في الاداء وعدم التأثر بالمحيط الخارجي .

3-11 وصف الاختبارات:

تم اعداد استبانته* تضم مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمهارات المختارة ووزعت على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال تعلم وتدريب مهارات بالجمناستك وبعد جمع الاستبانات وتفريغها إحصائيا تم اختيار الاختبارات التي حصلت على اكثر عدد من العلامات من قبل السادة



الخبراء* وكانت وفق الاتي

3-11-1 اختبار الجلوس بزواية حادة على الورك :

الهدف من الاختبار: أداء الحركة بتوازن وتوافق ثابت .

توازن الثابت

*انظر ملحق (6)

*انظر ملحق (7)

تطبيق الاختبار :تقف الطالبة بجانب الجهاز مع رفع الذراعين عاليا ثم تصعد على الجهاز وتجلس بزاوية حادة على الورك وتبدأ برفع الرجلين عاليا باتزان ثابت ثم النزول من الجهاز
التقييم :تقيم الطالبة بدرجة (صفر، 5) د حسب الاداء

3-11-2 اختبار الميزان :

الهدف من الاختبار : أداء المهارة باتزان وتوافق عالي على جهاز عارضة التوازن
تطبيق الاختبار :تقف الطالبة بجانب الجهاز مع رفع الذراعين عاليا ثم الصعود على عارضة التوازن والمشي عليها واداء حركة الميزان من احد الجانبين بقدم واحدة
التقييم تقيم الطالبة بدرجة (صفر، 5) د حسب الاداء

3-12- الاختبارات القبليّة للتوازن الحركي:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ (2019/3 /28) في يوم (الخميس) الساعة (العاشرة صباحا) في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وبحضور السادة المشرفين وتم تصويرها فيديو لغرض الاستفادة منها في التقويم .

3-13 الاختبارات القبليّة للمهارات الأساسية:

تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ (2019/3/28) في يوم (الخميس) الساعة (الثانية عشر ظهرا)
لمهارات عارضة التوازن (الميزان ، الجلوس بزاوية حادة على الورك) في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وبحضور السادة المشرفين وبمساعدة فريق العمل المساعد ولغرض تقييم الاختبارات بصورة دقيقة صورت فيديو لغرض الاستفادة منها في التقويم .

3-14 التمارين

اعد الباحث وبمساعدة الساده المشرفين مجموعه من التمارين المهمة والتي كان لها الدور الفاعل في تعلم المهارات الخاصه بجهاز عارضة التوازن واختزال الزمن والجهد المبذول من قبل الطالبات وبنفس الوقت كانت عامل مشوق لاثارة دافعيتهن نحو تعلم المهارات علما ان التمارين موزعه على المهارات حسب مناسبتها وكانت اهم التمارين هي

1- المشي على خط متعرج مع حركة الذراعين بالتناوب ، يكرر التمرين (3) مرات

2- المشي بالحجل بالتبادل/جانبا/اماما،يكررالتمرين(3)مرات

3- القفز على البقعة ، يكرر التمرين (3)مرات

4- القفز بالتبادل ذراعين قدمين ، يكرر التمرين (3)مرات

5- الوقوف فوق مسطبة تعليمية فوق لوح خشبي مع تبادلحركة الذراعين ، يكرر التمرين (3) مرات

6- الوقوف عاليا مع تبادل الجذع إلى الجانبين مع حركة الذراعين وبالعكس ، يكرر التمرين (3) مرات

7- الوقوف عاليا مع حركة الرجلين وسقوط الجسم اماما والاستناد على عارضة التوازن بالتبادل يكرر التمرين (3)

8- الجلوس بوضع الركوب على عارضة التوازن وبتبادل رفع القدمين مع الذراعين ، يكرر التمرين (3) مرات من وضع الجلوس مع مد

القدمين والذراعين اماما إلى ابعد مسافة لغرض التقوس ،يكرر التمرين (3)مرات

9- التعلق بعارضة التوازن وسحب الجسم إلى الاعلى والاسفل ، يكرر التمرين (3) مرات

- 10- المشي على اطراف الاصابع مع حركة الذراعين (اماما ، جانبا) يكرر التمرين (3) مرات
- 11- المشي على عارضة التوازن بارتفاع 20 سم مع دورانالقدم بخطوات بالتبادل مع الذراعين، يكرر التمرين (3)مرات
- 12- المشي على عارضة التوازن جانبا بارتفاع 20 سم مع مسك عصا بالذراعين بالتبادل مع القدمين يكرر التمرين (3)مرات
- 13- القفز عاليا برفع الذراعين عاليا بالتناوب مع القدمين يكرر التمرين (3) مرات
- 14- الجلوس باتزان بزاوية حادة على الورك يكرر التمرين (3) مرات
- 15- الجلوس العالي على عارضة التوازن مع حركة الذراعين جانبا ، يكرر التمرين (3) مرات
- 16- الوقوف على رجل واحدة على البساط (اسفنجي)(1)د يكرر التمرين (2) مرات
- 17- المشي بالحجل / تبادل الحجل جانبا اماما يكرر التمرين (3) مرات
- 18- المشي على خط مستقيم يرسم على الارض وبخطوات متتابعة بمسافة (5)م ويكرر التمرين (3) مرات
- 19- المشي بالتخصر مع قتل الجذع يمينا ويسارا على عارضة التوازن بارتفاع 20سم ، يكرر التمرين (3) مرات
- 20- القفز التبادلي مع حركة الذراعين (امام -خلف -اسفل) يكرر التمرين (3) مرات

3-15 التجربة الرئيسية

قام الباحث بإعداد تمارين خاصة تطبق على الارض وعلى جهاز اتزان متعدد الارتفاعات الهدف منها تطوير وتنمية التوازن الحركي المؤثرة في تعلم المهارات الأساسية على عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطالبات طبقت هذه التمارين حسب نوعيتها قسم منها على الأرض بمساعدة أجهزة متنوعة وقسم منها على عارضة التوازن واشتمل البرنامج على (14) وحدة تعليمية* مقسمة كل أسبوع (2) وحدتين تعليميتين زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة مقسمة حسب نظام الوحدات التعليمية (التحضيرى - الرئيسي - الختامي) * وتم مراعاة الجوانب النفسية في إعداد وتنظيم المهارات .

3-16- الاختبارات البعدية للتوازن الحركي والمهارات الأساسية :

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 17 / 5 / 2019 في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وبحضور السادة المشرفين وبمساعدة فريق العمل المساعد وتم تصويرها فديويا لغرض تقييمها بصورة دقيقة وعلمية .
وتم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 17 / 5 / 2019 في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وبحضور السادة المشرفين وبمساعدة فريق العمل المساعد وتم تصويرها فديويا لغرض تقييمها بصورة دقيقة وعلمية وتم الالتزام بنفس الظروف التي اجريت على الاختبارات القبلية .

3-17 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss)

4-1- عرض وتحليل النتائج للاختبارين القبلي والبعدى للقدرات الحركية :

تحقيقا لهدف الدراسة الثالث (التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام جهاز الاتزان متعدد الارتفاعات في بعض القدرات الحركية) ولغرض التعرف على نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى سعى الباحث إلى استخدام اختبار (T) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض وكما مبين في جدول (1) .

جدول (1)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدى للقدرات الحركية

*انظر ملحق (8)

*انظر ملحق (9)

الم	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نوع	م	ق
	س	ع	س	ع			
التم	1	0	0	0	مع	0	6

من خلال النتائج المبينة في الجدول (1) تبين إن هنالك وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبارات (التوازن الحركي) حيث كانت قيمة (T) المحسوبة (7.236) وهي اكبر من قيمة (T) الجدوليه عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حريه (9) والبالغة (2.262) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي .

2-4- عرض وتحليل النتائج للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية

تحقيقاً لهدف الدراسة الثاني المتضمن (التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام جهاز الاتزان متعدد الارتفاعات بتعلم المهارات الاساسية على عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطالبات) ولغرض التعرف على نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي سعى الباحث إلى استخدام اختبار (T) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض وكما مبين في جدول (2)

جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع	ن	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع						
الجلوس بزاوية حادة على الورك	1.800	0.258	3.800	0.789	2.000	0.211	9.487	0.000	معنوي	
الميزان	1.555	0.369	4.000	0.943	2.450	0.241	10.168	0.000	معنوي	

من خلال النتائج المبينة في الجدول تبين إن هنالك وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الاساسيه (الجلوس بزاوية حاده على الورك- الميزان) حيث كانت قيمة (T) المحسوبة (9.487-10.168) وهي جميعها اكبر من قيمة (T) الجدوليه عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حريه (9) والبالغة (2.262) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي .

3-4- مناقشة النتائج

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارات (الجلوس بزاوية حادة على الورك، الميزان) اتضح إن هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تكرار التمارين على عارضة التوازن وجهاز متعدد الارتفاعات ادى ذلك الى زيادة الثقة لدى المتعلم ورسم اكثر من صورة للحركة في الدماغ والاحتفاظ بها في الذاكرة¹ ، وتغير نوع الاداة او الجهاز المؤدى عليها التمارين ساعد المتعلم بالاحتفاظ بهذه التمارين المشابهة للمهارات في الذاكرة الحركية وبذلك يستطيع المتعلم من استدعاء الحركة واستخدامها بشكل سهل وصحيح دون الحاجة إلى جهد في استرجاع المعلومات المخزونة بدون اجهاد العمليات العقلية (الانتباه - التذكر) وبذلك ساهم في سرعة تعلم أداء مهارات جهاز عارضة التوازن وبالتالي تكون دافعية المتعلم جيدة مما ساهم بشكل كبير في تقليل الزمن والجهد المبذول في تعلم تلك الحركات وخصوصا انها

¹د. مروان عبد الحميد ابراهيم ، النمو البدني والتعلم الحركي . عمان ، دار الشام ، ط1 ، 2002 ، ص151

تعتبر من الحركات الصعبة جدا بسبب ارتفاع الجهاز عن الارض ليشكل عامل سلبي لدى المتعلم وهو الخوف من السقوط وبالتالي يكون ادائه غير مقبول .

إن الجهاز المتعدد الارتفاعات (إي التحكم بارتفاعته من قبل الباحث) وتطبيق التمارين المعده عليه كان له الاثر الفاعل في اختزال الزمن والجهد لدى الطالبات وبنفس الوقت إن الطالبات يجب إن يتعلمن الحركات ضمن المنهج المقرر وضمن الزمن المحدد ، ولضيق الوقت وصعوبة الحركات المطلوبة على هذا الجهاز تم تصنيع جهاز عارضة توازن متعددة الارتفاعات (تطبيق التمارين على الجهاز باختلاف الارتفاعات (40-120) سم مما دعا ذلك إلى خلق انماط حركية مختلفة لدى المتعلم (إي ربط اكثر من حركة اثناء الاداء) وبالتالي تكون عملية التصحيح ذاتية دون الرجوع إلى التغذية الخارجية مستفيدا من الشاشات التي تعرض عليه ادائه.

إن أداء الحركات على الجهاز الثابت عند تعلم الحركات يسبب صعوبة لدى الطالبات لان التوازن لديهم ضعيف. لكن عند ممارسة التمارين على الارض وجهاز التوازن متعدد الارتفاعات وعملية التصحيح الذاتية لدى المتعلم ادى ذلك إلى زيادة الثقة بالنفس وبالتالي ازدياد الدافعية لدى المتعلمه وخصوصا عندما يكون الارتفاع (20 ثم 40 ثم 80) سم إي إن المتعلم قد انتقل من التوازن القلق إلى التوازن الثابت المتحرك وان مشاهدة المتعلم ادائه على الجهاز من خلال شاشة امامه ساهم بشكل كبير في بناء صورة للحركة وبالتالي بناء برنامج حركي من خلال تتابع عمليات التصحيح الذاتية وملاحقة الاخطاء وحذفها من قبل المتعلم نفسه سبب ذلك في تكوين نمط حركي جيد خالي من الاخطاء ، إي إن السيالات العصبية المرسله من الدماغ إلى الاجزاء المسؤله عن الحركة لا تحتاج إلى زمن كبير في الوصول لغرض الاداء (إي إن الدائرة الكهربائية لنقل الاوامر غير منقطعة)¹ بسبب انخفاض نسبة الخطا لدى المتعلم بسبب ضيق المسافة بين (الاقواس التعليمية الوهمية)² الذي ترسم داخل الدماغ (إي انه كلما قلت المسافة بين الاقواس كلما قل زمن التعلم) إن مشاهدة المتعلم حركاته اثناء الاداء يساهم بشكل كبير في استدعاء عملية التصحيح الذاتية اثناء الاداء والتي ادت إلى خلق اكثر من برنامج حركي للحركة في الدماغ واستخدامها وقت الحاجة إن من الفوائد الكبيرة التي حصل عليها المتعلم من جراء استخدام الجهاز هو انخفاض (مستوى اليقظة)³ لدى المتعلم بسبب انخفاض نسبة الخوف لديهم وازدياد الثقة مما يسهل عملية التركيز على أداء الحركة بالشكل الصحيح حيث إن مستوى اليقظة مرتبط ارتباط كبير بنوع الفعالية المؤداة لان اتساعها يعتمد على التعلم بسبب تاثيرها المباشر على العمليات العقلية (الانتباه ، التذكر ، رد الفعل) وان ازدياد مستوى اليقظة لدى المتعلم يشكل عبئا اضافيا وبالتالي يعيق من عملية تعلم واداء الحركات المطلوبة وبالتالي يكون هناك ضياع للوقت والجهد بسبب التكرار المستمر لاداء الحركة دون الاستفادة منها .

إن أداء المتعلم لتمرين مختلفه سواء كانت على الارض او بالجهاز ومشاهدة ادائها من قبل المتعلم ساهم بشكل كبير في ازدياد الادراك الحسي لديه وخصوصا اذا كان الاداء مصحوبا بنوع من الموسيقى الغرض منها تنظيم الرزم اثناء الاداء ويكون تاثيره واضح على سلوك المتعلم من خلال التناغم بين عملية الشد والارتخاء اثناء الاداء وتخفيف جانب الخوف لديهم والذي ساهم بشكل كبير في تنظيم العمليات العقلية العليا بصورة دقيقة بحيث تخدم الهدف المطلوب مما ساهم في استخدام القوة الثابتة للحركة حتى لا يتعرض المتعلم للسقوط المتكرر .

إن اغلب التمارين ساهمت بشكل مباشر في بناء التوازن الحركي لدى المتعلمين لان هناك تمارين ادبت على الارض وتكرارها ساهم مساهمة فعليه في بناء وتطوير التوازن ولا يخفى علينا إن المتعلمين يمتلكون شئ من التوازن لكن لم يكن بالمستوى المطلوب لهذه الحركات وخصوصا اذا كان الجهاز ثابت الارتفاع إي إن هناك صعوبة في الاداء لذا عمد الباحث في اعداد تمارين ذات تاثير مباشر في بناء وتطوير التوازن والتي ساهمت بشكل كبير في تقليل زمن التعلم ، إي إن بناء قدرة التوازن كان اثره واضح لدى المتعلمين لان بناء وتطويرها ضروريا جدا لغرض المساهمة الفعلية

¹وجيه محجوب ، الذاكرة- الدوافع - النقل - التحفيز - اليقظة ، دار الكتب المصرية ، ط 1 ، 2014 ، ص 188 .

²أ.د طالب حسين حمزة : محاضرات القيت على طلبة الدكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء ، 2018

³أ.د مروان عبد الحميد ابراهيم : مصدر سبق ذكره ص 152

في تعلم أداء المهارات المطلوبة لانها العامل الاكبر في تقليل زمن الجهد المطلوب¹ لتعلم المهارات وخصوصا التمارين التي كانت تؤدي على الارض لان لها خصوصية وينفس الوقت ان التمارين التي كانت تؤدي على الجهاز كان لها اثر في تطوير التوازن² .
إن الجهاز ذو ارتفاعات مختلفة ولكن استخدامها حسب نوع التمرين بحيث يكون ادائها بشكل مبسط ومفيد ، وكذلك إن مراقبة المتعلم ادائه من خلال الشاشات ساهم بشكل كبير في ازدياد الدافع في بذل الجهد المطلوب دون حدوث الملل.
إن شاشات العرض الامامية والخلفية التي هي ضمن اجزاء الجهاز والذي يعرض عليها أداء التعلم سواء كان تمرينا او حركة من حركات الجمناستك ساهمت بشكل كبير في اكتشاف الاخطاء من قبل المتعلم وابعاد المثيرات الخارجية والتركيز بزواية نظر باتجاه الشاشة لتساهم بشكل كبير في تقليل جهد التركيز لغرض اكتشاف الخطا وتتابع سير الحركة وارتباطها بنوع من الموسيقى وبالتالي تكون العملية ذاتية دون الحاجة إلى المعلومات الخارجية وبالتالي بناء برنامج حركي متكامل محتفص به في الذاكرة الحركية ثم تطويرها بشكل مباشر مع نوع الاداء الذي ساهم في اختصار زمن التعلم لدى الطالبات .
إن ما يتصف به الجهاز من ميزات ساهمت بشكل كبير في توجيه المتعلم للمسار الحركي حيث إن هناك ضوء ليزري يكون في مستوى اكتاف المتعلم من الجهتين ويقابله عاكس فسفوري عند ميلان المتعلم اثناء الحركة يقطع مسار ضوء الليزر ليعطي اشارة من خلال مصباح كهربائي وعند مشاهدة من قبل المتعلم يضطر إلى تصحيح مساره من خلال اعادة التوازن الحركي وبتكرار التمارين ولد لدى المتعلم مسار للحركة بحيث يكون الاداء يخدم واجب الحركة إي إن المتعلم قد اكتسب نوع من انواع التوازن الخام ثم الدقيق ثم الالية وبسبب التصحيح المتكرر والذاتي من قبل المتعلم وتحقيق انماط حركية متعددة ساهمت بشكل كبير في اختيار الافضل منها ، اذ ان استخدام الجهاز كان له اثر واضح وكبير في سرعة تعلم اجراء الحركات ضمن الوقت المحدد لها من قبل الكلية إن تصنيع الجهاز وفق الالية التي يتصف بها من مميزات متعددة وتطبيق التمارين من قبل المتعلمين وبارتفاعات مختلفة ومشاهدة المتعلمين ادائهم من خلال شاشات العرض وربط الحركة بنوع من الموسيقى وحسب سرعة التمرين وقوته ساهم مساهمة فعلية في اثاره المتعلم ودافعيته نحو بذل اقصى جهد يمكن بذله من خلال التباين في مقدار القوة الي بذلها اثناء الاداء³ ، ومن جراء كل ذلك استطاع المتعلم بناء قدراته الحركية وتطويرها بحيث تتناسب مع مقدار التمارين التي تم ممارستها وبالتالي ساهمت في سرعة أداء المتعلم للمهارات .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5- الاستنتاجات :

نتيجة لما أفرزته المعالجات الاحصائية من بيانات لخص الباحث بعض الاستنتاجات منها :

1- يعد جهاز (الاتزان متعدد الارتفاعات) ذو دور فعال في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الاساسية في الجمناستك .

2- وفر جهاز (الاتزان متعدد الارتفاعات) الجهد والوقت بالنسبة للمدرب من جهة واللاعب من جهة اخرى فضلا عن سهولة الاداء في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الاساسية في الجمناستك .

3-التدرج بالاداء للطالبات وزيادة فرصة التعلم للمهارات الصعبة من خلال التدريب بهذه الارتفاعات (20-40-80) .

5-2التوصيات

- 1- ضرورة استخدام جهاز(الاتزان متعدد الارتفاعات) في المناهج التدريبية للالعاب التي تتطلب توازن وخاصة العاب الجمناستك .
- 2- ضرورة البحث وتوجيه الباحثين الى ابتكار وتصنيع الاجهزة التدريبية والتعليمية المختلفة التي تختصر من وقت العملية التدريبية .

¹ثائر غباري وخالد يوسف ، القدرات العقلية بين الذكاء والابداع ، مكتبة المجتمع العربي ، ط1 ، 2010 ، ص140

²وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص237.

richard a- Schmidt . motor lerning and performance . 2011

المصادر العربية

- 1- د. مروان عبد الحميد ابراهيم ، النمو البدني والتعلم الحركي . عمان ، دار الشام ، ط1 ، 2002 ، ص151
- 2- وجيه محجوب ، الذاكرة- الدوافع - النقل - التحفيز - اليقظة ، دار الكتب المصرية ، ط1 ، 2014 ، ص188 .
- 3- أ.د طالب حسين حمزة : محاضرات القيت على طلبة الدكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء ، 2018
- 4- أ.د مروان عبد الحميد ابراهيم : مصدر سبق ذكره ص152
- 5- ثائر غباري وخالد يوسف ، القدرات العقلية بين الذكاء والابداع ، مكتبة المجتمع العربي ، ط1 ، 2010 ، ص140 .
- 6- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص237
- 7- طالب حسين حمزة : مصدر سبق ذكره ، ص58 .

المصادر الاجنبية

richard a- Schmidt . motor lernning and performance . 2011

تقييم اداء اهم مهارات اداة الشاخص بدلالة مؤشرات القابليات البيو حركية وفقا لأنماط الجسمية للطالبات

أ.م.د. حسين مكي محمود

أ.د. حسين عبد الزهرة

اسراء رزاق جفات

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع مهارات اداة الشاخص والقابليات البيو حركية والسمات الانفعالية، واعداد مقياس السمات الانفعالية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات (كربلاء-بابل- الكوفة)، ومعرفة التقدير الكمي للأداء مهارات الشاخص بدلالة المؤشرات المبحوثة، كذلك تصنيف الطالبات جسمياً بحسب طريقة هيراتا لأنماط الجسمية ومعرفة الفروق بينها في المؤشرات المبحوثة. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية والتنبؤية. وتمثلت عينة البحث بطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة جامعات (كربلاء- بابل- الكوفة). وهم الاستنتاجات التي تم التوصل اليها هي تميز طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (كربلاء ، بابل ، الكوفة) بنمط جسمي وهو النمط العضلي، تفوق مجموعة الطالبات اللاتي يتميزن بنمط جسمي (عضلي) على الطالبات اللاتي يتميزن بنمط جسمي (بدين ونحيف) في متغيرات المهارة والقابليات البيو حركية والسمات الانفعالية. اما التوصيات فكانت الاهتمام بالقابليات البيو حركية لدى طالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من نسب مساهمة عالية في الجانب المهاري، وضرورة اختيار الطالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة اللاتي يتميزن بنمط جسمي (عضلي) في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

Evaluating the performance of the most important skills of the person's tool in terms of biomechanical abilities indicators according to the physical patterns of female students

By

Esraa Razzaq Jaffat

Prof. Hussein Abdel-Zahra

Prof. Hussein Makki

College of Physical Education and Sports Sciences

University of Kerbala

The study aimed to identify the reality of the person's tool skills, biomechanical abilities, and emotional features, and to prepare the emotional characteristics scale for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences for the universities (Karbala – Babylon – Kufa), and to know the quantitative assessment of the performance of the person's skills in terms of the studied indicators, as well as the physical classification of students according to the method Hirata for physical patterns and to know the differences

between them in the studied indicators. The researchers used the descriptive approach with survey method and correlational and predictive studies. The research sample consisted of third stage female students of the Colleges of Physical Education and Sports Sciences (Karbala – Babylon– Kufa) university. The most important conclusions that have been reached are the distinction of female students of the Faculties of Physical Education and Sports Sciences in the universities of (Karbala, Babylon, and Kufa) with a physical pattern, which is the muscular pattern. Variables of skill, biomechanical abilities and emotional traits. As for the recommendations, attention was given to the biomechanical capabilities of female students in the colleges of Physical Education and Sports Sciences because of their high rates of participation in the skillful aspect, and the need to choose female students in the Faculties of Physical Education and Sports Sciences who are distinguished by a physical (muscular) pattern in the colleges of Physical Education and Sports Sciences.

1-التعريف بالبحث

1-1-مقدمة البحث وأهميته

يشهد العالم تطوراً علمياً وتكنولوجياً كبيراً في أغلب مجالات الحياة باعتبار مجال التربية الرياضية أحد أبرز مجالات المعرفة الإنسانية التي تطورت وبذلك أصبح من الضروري بذل المزيد من الجهد والعمل لمواكبة ذلك التقدم المستمر والاستفادة من الطاقات البشرية كل حسب إمكانياته وقدراته واستعداداته ومواهبه ، والرياضيون المتفوقون والموهوبون يعتبرون إحدى أهم الثروات البشرية المهمة التي يجب الاهتمام بها حتى نحقق قدراً من الجودة الشاملة في جميع مؤسساتنا الرياضية في ضوء المستويات المعيارية العالمية.

أن التقدم الذي شمل المجال الرياضي يعد مرآة التقدم في جميع الألعاب الرياضية ومن بين هذه الألعاب لعبة الجمناستك ، التي شهدت تقدماً ملحوظاً وضمن أغلب دول العالم وخاصة المتقدمة منها ، وهذا ما نراه من خلال ارتفاع مستوى التنافس بين الطالبات ، وبما ان لعبة الجمناستك تختلف عن باقي الألعاب الأخرى في تعدد أنواعها وأجهزتها ومهاراتها ، عليه يتطلب من الطالبة نتيجة ذلك ان تتصف بقياسات جسمية مناسبة وقابليات بيو حركية عالية تؤهلها لأداء تلك المهارات، ونتيجة لذلك تطلب وضع الأسس والمعايير العلمية الموضوعية.

إن العمل مع الإيقاع يساعد على اكتساب الطالبات قوة التحمل وقوة الشخصية والقدرة على الإبداع في العمل والتذوق الموسيقي⁽¹⁾ حيث تعتبر إحدى أهم الرياضات التي حظيت ومازالت تحظى باهتمام كبير ضمن أغلب دول العالم وخاصة المتقدمة منها ومثل هذا الاهتمام جعل المختصين والمعنيين يسعون دائماً إلى تطويرها من خلال رفع مستويات الطالبات في جميع النواحي التي تتطلبها وبما ينسجم والدور البارز التي تتميز به هذه اللعبة من خلال إعداد الطالبات إعداداً شاملاً بدنياً و نفسياً ، ويعد الشاخص من الادوات كثيرة الاستعمال بالجمناستك الإيقاعي ويرجع الفضل في إدخال الشاخص كأحد الادوات المصاحبة للحركة والمشوقة ،ويساعد استخدام الشاخص على تنمية المرونة وتحسين القوام وخاصة عند أداء الحركات المختلفة

(1)وجيه محبوب ، آسيا الجنابي : الجمناستك الحديث ، مطبعة جامعة بغداد ، 1997 ، ص 10 .

ومن هنا تكمن أهمية البحث بدراسة تقييم أداء اهم مهارات اداة الشاخص بدلالة القابليات البيوحركية وفقا للانماط الجسمية للطلبات.

1-2- مشكلة البحث:

يعد الجمناستك الايقاعي واحدا من الالعاب الرياضية التي تدرس ضمن مناهج كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الدراسية الثالثة والتي تتمتع بمهارات وحركات عديدة ، ونظرا لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى عال بالأداء المهاري بات من الضروري البحث عن المتغيرات التي من شأنها الارتقاء بذلك المستوى وأيماننا من الباحثة ومن خلال الملاحظة باعتبارها احدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ان التناغم والانسجام بين القابليات البيو حركية ونوعية النمط الجسمي للطلبات (عضلي_ بدين_ نحيف) والتي تعطي شكل الحركة المتكامل والمتناسق بالاداء الامثل بالإضافة الى أن مصاحبة اداة الشاخص جعل كل من تلك المتغيرات جمالية الحركة وتناسقها ، وبما ان مستوى الأداء يعتمد على العديد من العوامل منها مستوى الطالبات وقابلياتهن البيو حركية والنفسية وعلى حد معرفة الباحثة - لذلك تتحدد مشكلة البحث بالتساؤل حول معرفة تقييم أداء اهم مهارات اداة الشاخص بدلالة القابليات البيو حركية المصنفة على وفق الانماط الجسمية للطلبات؟ وما مدى الدور الذي تلعبه في الوصول بالمستوى المطلوب بأدائهن للمهارة. والتعرف على القابليات البيو حركية للطلبات بمستوى أداء الحركات والتنبؤ بما سينول إليه مستوى أدائهن للحركات بدلالة القابليات البيو حركية، وهي مساهمة متواضعة من قبل الباحثة للارتقاء بهذه الرياضة وفق أسس علمية .

1-3-اهداف البحث

- 1- التعرف على واقع مهارات اداة الشاخص والقابليات البيو حركية.
- 2- معرفة التقدير الكمي لاداء مهارات الشاخص بدلالة المؤشرات المبحوثة.
- 3- تصنيف الطالبات جسمىاً بحسب طريقة هيراتا لأنماط الجسمية ومعرفة الفروق بينها في المؤشرات المبحوثة.

1-4 فروض البحث

- 1- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اهم مهارات الشاخص والمؤشرات المبحوثة المصنفة على وفق الانماط الجسمية للطلبات.
- 2- امكانية التنبؤ بمهارات الشاخص والقابليات البيو حركية وفقا للانماط الجسمية .

1-5- مجالات البحث

- 1- المجال البشري: طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة جامعات (كربلاء- بابل- الكوفة).
- 2- المجال الزمني: 2019\12\30 _ 2020 \15 \17
- 3- المجال المكاني: قاعات الجمناستك في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة المشمولة بالدراسة
- 2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الشاخص:

يعد الشاخص من اقدم ادوات الجمناستك اليدوية ، وقد استخدمه اولاً الرجال فقط ، ثم اصبح من ادوات جمناستك النساء الرئيسية، وفي البداية كان الشاخص أثقل واكثر سمكا، لذا كانت المهارات المؤداة به مقتصرة على مرجحة الذراعين وتدويرهما، ولكن بعد فترة طويلة من التطور ، اصبح الشاخص اخف وزناً واقل سمكا ، مما يسمح بتنوع كبير في الاداء (1). كما يُعد الشاخص من أهم الأدوات التي تساعد على تعليم المرجحات وذلك لأن الأداة تعمل على زيادة مدة حركة الذراعين، وقد استخدمت هذه الأداة قديماً لتقوية عضلات الكتفين والجذع، وتعد من الأدوات الصعبة جزئياً وذلك لصلابة الأداة وبالوقت نفسه يجب أن تظهر خلال تنفيذ التمرين مستمرة بالعمل دائماً(2). والشاخص من اصعب الادوات اليدوية المستخدمة وهو يتطلب مقدارا كبيرا من التمرين وان تكون اللاعبة بارعة في استخدامه بكلتا يديها، وان تكون لديها مهارة كبيرة في تنسيق حركات الجسم ، مع حركات الشاخص ، اذ يجب ان تتبع حركات الشاخص حركات الجسم الطبيعية (3).

2-1-3 القابليات البيوحركية :

تعرف اللياقة البدنية بأنها الكيفية الجيدة التي يتكيف بها الفرد ومقدرته ان يعيش اسلوب حياة معين ومن البيهبي ان الرياضيين الذين يمتلكون لياقة بدنية هم افضل من غير الرياضيين بسبب التدريب على الرياضة او الفعالية المختارة لكن ما الذي تصنع منه اللياقة البدنية؟

تحتاج لاعبات الجمناستك الايقاعي الى قابليات بيوحركية عالية المستوى لتمكنها من أداء المهارات بأفضل صورة ، وعلى اللاعبات والمدربات العمل للتركيز على تطوير تلك القابليات البيوحركية من اجل بناء أساس بدني جيد يعتمد عليه للوصول الى الأداء الأفضل للمهارات وقد اتفق المختصون * بعد ان وزعت عليهم استبانة اختيار بعض القابليات البيوحركية* ذات العلاقة بمتطلبات البحث وهي :-

- القوة الانفجارية
- الرشاقة
- التوافق
- المرونة
- التوازن

2-1-4-1 طرائق قياس الانماط الجسمية:(2)4

لغرض تقويم أشكال واصناف الانماط الجسمية المختلفة ، ظهرت العديد من الطرائق القياسية التي جاء بها العلماء المهتمين بهذا النوع من الدراسات ومنها:

(2)Andrea Bodo Schmid, Modern Rhythmic Gymnastics,First edition, Mayfield Publishing

Company,California State University, San Francisco, 1970, p.205.

(2) وجيه محبوب و آسيا كاظم: المصدر سبق ذكره ، 1991،ص234.

(4)Marie Provaznik and Norma B. Zabka, Gymnastic Activities with Hand Apparatus for Girls and Boys, American Association of Health, Washington,1974,p.25.

(2) محمد جاسم الياسري: بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بعمر (10-12) سنه ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص93-104.

• طريقة هيراتا:

وفيما يأتي وصف لـ طريقة هيراتا لارتباطها بالدراسة الحالية ، لغرض تصنيف الافراد حسب الانماط بطريقة العالم الياباني (هيراتا) لابد من استخدام طريقة سهلة واضحة التأثير لا تتعدى دليل يستخرج من معادلة معينة يسمى دليل (مؤشر) الوزن (F).

$$\text{دليل الوزن (F)} = \frac{3 \text{ الوزن (كغم)}}{1000 \times \text{الطول (سم)}}$$

اذ تمكن العالم (هيراتا) عن طريق الرقم المستخرج من المعادلة المذكورة آنفا من عمل ثلاثة مستويات تمثل الانماط الجسمية

- السمين 24,6 فما فوق .
- العضلي 22,6-24,5 .
- النحيف 22,5 فما دون .
- وبعبارة اخرى ان الارقام المذكورة تمثل نتائج المعادلة او المستويات المتحققة والمعبرة عن النمط الجسمي المعين، ولغرض عدد مفردات العينة وتكرارها عند كل من هذه المستويات الثلاثة نقارن هذه النتائج المستخلصة من تطبيق المعادلة التي جاء بها (هيراتا) وفي ضوء هذه النتائج يؤشر المستوى المعني بالنمط الجسمي ، كأن يكون (سمينا اذا ما حقق 24,6 فأكثر، او نحيف عندما يحقق 22,5 فأقل..... وهكذا)

3- منهجية البحث و اجراءته الميدانية

3-1 منهج البحث

هو الطريقة التي يسلكها الباحث لتحقيق اهدافه مستنداً على جملة من القواعد والاسس لعل اهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب للكشف عن الحقيقة ونظراً لما تتطلبه طبيعة البحث واهدافه الموضوعية فضلاً عن المشكلة المطروحة عمدت الباحثة الى استعمال المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والدراسات الارتباطية والتنبؤية وهذا ما نراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات طبيعة البحث لكونه افضل المناهج وايسرها في تحقيق اهدافه لان المنهج الوصفي هو " التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية" (1) .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث هو "جميع الأفراد والأشياء الذين يشكلون موضوع الدراسة الذي يسعى الباحث إلى ان يعمم عليها نتائج الدراسة والعينة هي المجموعة الجزئية المميزة والمنتقاة من المجتمع الخاص بالدراسة ، أي ان لها خصائص المجتمع ولا بد من انتقائها وفق إجراءات وأساليب محددة" (1) ، إذ تم تحديد مجتمع البحث بطلبات المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (كربلاء- بابل- الكوفة) للموسم الدراسي (2019 - 2020) والبالغ عددهم (92) طالبة موزعة بواقع

(1) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ، ص 267 .

(3) سعد التل (وآخرون) : مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الإحصائي . ط 1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،

2007 ، ص 97 .

(39) طالبة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء و(27) بابل ، و(26) لجامعة الكوفة ، بعدها قامت الباحثة باختبار عينات بحثها بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) من المجتمع المبحوث ويحدود إمكاناتها وقدراتها وتكونت من (70) طالبة وهي تمثل نسبة (76.08) من المجتمع الكلي وكما مبين في الجدول (1)

جدول(1)

يبين توزيع عينة البحث على الكليات المعنية بالبحث

ت	الجامعة	العدد الكلي لعينة البحث	التجربة الاساسية للاختبارات البيوحركية	عينة اعداد المقياس	عينة التطبيق لجميع المتغيرات	النسبة المئوية للعينة
1	كربلاء	24	24	18	24	34.28%
2	بابل	23	23	20	23	32.58%
3	الكوفة	23	23	22	23	32.58%
	مج	70	70	60	70	100%

3 - 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

3-3-1 الوسائل البحثية:

- الملاحظة
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية*
- استمارة اسطلاع البحث حول متغيرات البحث**

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة :

- جهاز عارضة توازن
- جهاز بساط حركات أرضية .
- كاميرة تصوير نوع (SONY) عدد (1)
- جهاز حاسوب محمول نوع hp كوري الصنع
- جهاز قياس الطول
- ميزان الكتروني شخصي بوحدة قياس كغم واجزاءه كوري الصنع عدد (2)
- ساعة توقيت الكترونية نوع casio يابانية الصنع عدد(3)
- أعمدة لقياس التوافق .
- شريط قياس كتان طول 20م
- كرات طبية وزن (2كغم)
- شواخص جمناستك عدد (30) شاخص
- ادوات مكتبية (أقلام جاف-أقلام رصاص - مسطرة خشبية- طباشير)

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-3 تحديد متغيرات البحث

1-1-4-3 تحديد مهارات اداة الشاخص

تم الاعتماد في تحديد مهارات بأداة الشاخص على مفردات مادة الجمناستك الايقاعي المقررة للطلبات المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2020/2019 ولاختيار أهم تلك المهارات ارتأت الباحثة استطلاع آراء مجموعة الخبراء* عن طريق توزيع استمارة استبيان * يحدد فيها الأهمية بالنسبة للمهارات على ان توضع درجة من (10) امام كل مهارة .

وبعد جمع الاستمارات وتفرغ بياناتها تم اعتماد المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق (57%) فما فوق

1-مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة

2-مهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد

3-مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة

4-مهارة خطوة الفالس الامامية الدوران الجانبي المتعكس بالشاخصين

3-1-4-2 تحديد القابليات البيو حركية

لغرض تحديد القابليات البيو حركية لطلبات كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط قامت الباحثة بمسح المصادر والمراجع العلمية ، وتحديد مجموعة من القابليات البيو حركية وإدراجها في استمارة استبيان^(*) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين^(**) في الاختبار والقياس والتدريب الرياضي فضلاً عن المختصين في لعبة الجمناستك الايقاعي لاستطلاع آرائهم حول تحديد القابليات البيو حركية الذي يتوجب توفرها عند طالبة الجمناستك ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً تم قبول ترشيح القابليات البيو حركية التي حققت درجة مقدارها (65) فأكثر من الأهمية ، وبنسبة (54.16%) من الأهمية النسبية حسب رأي (12) من الخبراء والمختصين ، وبهذا أصبح عدد القابليات البيو حركية المقبولة (6) من أصل (8) قابلية، والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2)

يبين درجة الأهمية والأهمية النسبية وقبول ترشيح القابليات البيو حركية حسب رأي (12) خبير

ت	القابليات البيو حركية	درجة الأهمية	الأهمية النسبية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
1	القوة الانفجارية	45	37.50%		√
2	القوة الانفجارية للرجلين	110	91.67%	√	
3	القوة الانفجارية للذراعين	112	93.33%	√	
4	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	32	26.67%		√
5	الرشاقة	95	79.17%	√	
6	السرعة	52	43.33%		
7	السرعة الانتقالية	45	37.50%		√

√		%34.17	41	سرعة الاستجابة للاطراف	8
	√	%74.17	89	التوافق	9
√		%35.83	43	التحمل العضلي	10
		%19.17	23	المرونة الحركية	11
√		%25.00	90	مرونة العمود الفقري	12
	√	%79.17	95	مرونة مفصل الفخذ	13
√		%31.17	95	مرونة مفصل الكتفين	14
		%17.50	21	التوازن	15
	√	%73.33	88	التوازن المتحرك	16
√		%39.17	47	التوازن الثابت	17
√		%10.00	12	الدقة	18

تم قبول القابليات (القوة الانفجارية للرجلين ، القوة الانفجارية للذراعين ، الرشاقة ، التوافق ، مرونة مفصل الفخذ ، التوازن المتحرك) وذلك لحصولها على درجة أهمية اكبر من (65) أو نسبة أهمية اكبر من (54.16%)
1-2-1-4-3 تحديد اختبارات القابليات البيو حركية

بعد ان حددت الباحثة القابليات البيو حركية الواجب توافرها عند طالبة الجمناستك ، ولغرض ترشيح الاختبارات التي تعبر عن قياس القابليات البيو حركية لدى الطالبات ، قامت الباحثة بمسح المصادر والمراجع العلمية وبمساعدة المشرفين ، ومن ثم ترشيح مجموعة من الاختبارات وإدراجها في استمارات استبيان^(*) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي فضلاً عن المختصين في الجمناستك لاستطلاع آرائهم حول صلاحية أهم الاختبارات المدرجة . وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخراج درجة الأهمية والنسبة المئوية للأهمية لقياس حسب رأي (12) من الخبراء والمختصين ، وأسفرت النتائج عن قبول ترشيح (6) اختبارات معنية بقياس القابليات البيو حركية من أصل (16) اختبار ، والجدول (3) يبين ذلك

جدول (3)

يبين درجة الأهمية والأهمية النسبية وقبول ترشيح اختبارات القابليات البيو حركية حسب رأي (12) خبير

قبول الترشيح		الأهمية النسبية	درجة الأهمية	اختبارات القابليات البيو حركية	القابليات البيو حركية
نعم	كلا				
	√	75	90	الفقز العريض من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
√		35.83	43	الفقز للاعلى (سارجنت)	
	√	100	120	رمي كرة طبية (2 كغم) اماماً من فوق الراس من وضع الوقوف	القوة الانفجارية للذراعين
√		26.27	32	رمي كرة طبية بيد واحدة من فوق الراس من وضع الجلوس وزن(800غم)	

√		45.83	55	الركض الزمكراك	الرشاقة
	√	76.67	92	الركض الارتدادي الجانبي بين ثلاث خطوط مسافة (4قدم) خلال (10ثانية)	
√		17.50	21	اختبار بارو	
√		48.33	58	الدوائر المرقمة	التوافق
	√	64.17	77	الركض على شكل (8) المسافة.	
√		26.67	32	نط الحبل	
√		30	36	اللمس السفلي والجانبي لمدة (30ثانية)	المرونة الحركية
√		8.33	10	رفع وخفض الرجل للجانب	
√		11.67	14	ثني الجذع من وضع الرقود فوق صندوق خشبي	
	√	57.50	69	رفع وخفض الرجل للجانب	
	√	95.83	115	اختبار الركض على عارضة التوازن	التوازن
√		23.33	28	الوقوف من فوق مكعب خشبي على مشط القدم	
√		24.17	29	الوقوف برفع ركبة الرجل اليمين اماما مع الثبات بالوضع وبالتعاقب	

3-4-1-2-2- توصيف الاختبارات المختارة للاختبارات البيو حركية

الاختبار الاول: القفز العريض من الثبات⁽¹⁾

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى.
 - الادوات اللازمة: ارض مستوية، خط بداية، شريط قياس يوضع على الارض في خط البداية
 - الإجراءات:
 - تخطيط منطقة الاختبار.
 - يكون الارتقاء بالقدمين معا تثب الطالبة لأبعد مسافة ممكنة.
 - يكون الهبوط على القدمين ايضا.
 - يسمح للطالبة في اثناء الاداء بثني الركبتين ومرجحة الذراعين ولا تترك القدمان الارض في اثناء ثني الركبتين ومرجحة الذراعين الا عند البدء في اداء حركة الوثب للأمام.
 - تمنح الطالبة ثلاث محاولات .
 - طريقة التسجيل:
 - قياس المسافة من خط البداية الى اقرب اثر تركته قدم الطالبة وأقرب سنتمتر ثم تحتسب احسن محاولة للطالبة من المحاولات الثلاث
- الاختبار الثاني: رمي كرة طيبة(2كغم)⁽¹⁾

⁽¹⁾ محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضي، ج1، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1978، ص382.

⁽¹⁾ محمد صبحي حسانين: طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1987، ص 205 .

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.
- الأدوات اللازمة: كرة طبية وزنها (2) كغم، شريط قياس، طباشير،
- الإجراءات:
- الوقوف فتحاً خلف خط الرمي مسك الكرة الطبية باليدين فوق الرأس .
- يميل الجسم قليلاً الى الخلف ويؤدي الرمي بسحب الجذع اماماً ومد الذراعين بقوة للامام لرمي الكرة لاقصى مسافة .
- يؤدي الرمي بكلتا اليدين .
- يتم البدء بالاختبار على وفق النداء استعد ، انطلق .
- طريقة التسجيل: - تعطي للمختبر ثلاث محاولات تحسب الافضل .
- تسجل المسافة بالمتر والسنتيمتر .
- الاختبار الثالث: الركض الارتدادي الجانبي⁽¹⁾ :-
- الغرض من الاختبار :- قياس الرشاقة .
- الأدوات :- ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الخط الذي في المنتصف والخطين الجانبيين اربعة اقدم كما في الشكل رقم (15) .
- الاجراءات:- يقف المختبر على خط المنتصف وعند سماع اشارة البدء يتحرك في خطوات جانبية جهة اليمين حتى يتجاوز خط الجانب بكلتا قدميه ، ثم يتحرك جهة اليسار الى ان يتجاوز خط الجانب الاخر بكلتا قدميه ، وهكذا لمدة (10 ثا) .
- طريقة التسجيل :- يسجل للمختبر عدد الخطوات الجانبية التي قطعها خلال (10 ثانية)
- الاختبار الرابع: الركض على شكل (8) المسافة بين القائمين (4 م)⁽¹⁾⁽²⁾ :-
- الغرض من الاختبار : قياس قدرة الفرد على تغيير وضع جسمه اثناء حركته للأمام والتوافق
- الأدوات: قائمان وثب عالي المسافة بينهما (4 م) توضع عليها عارضة بارتفاع مسار الارتفاع وسط المختبر ، ساعة توقيت
- الاجراءات:
- يقف المختبر على الجانب الأيمن لأحد القائمين عند سماع إشارة البدء بالجري على شكل رقم (8).
- يقوم بعمل أربع دورات (الدورة تنتهي بنفس المكان الذي بدء منه المختبر) . كما في الشكل (16).

توجيهات :

- 1- يجب إتباع خط السير المحدد .
- 2- يجب عدم لمس القوائم أو العارضة .
- طريقة التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الدورات الأربع .
- الاختبار الخامس : رفع وخفض الرجل للجانب⁽¹⁾
- الغرض من الاختبار :قياس المرونة الديناميكية (الحركية) لمفصل الفخذ .

⁽¹⁾محمد صبحي حسنين : القياس والتقنين في التربية البدنية والرياضة، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص416.

⁽¹⁾رائد عبد الامير عباس: نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2005، ص213_214.

الادوات اللازمة: ساعة توقيت ، قطعة خشبية .

الاجراءات:

- يقف احد فريق العمل المساعد خلف المختبر ماسكاً به من منطقة الكتفين لمنع دوران (قتل) المختبر الى احد الجانبين عند اداء الاختبار .

- يقف مساعد اخر او نفس الشخص بجانب المختبر وللخلف قليلاً ماسكاً القطعة او المسطرة الخشبية بارتفاع ورك المختبر وتبعد الى الجانب بمسافة تقل بقليل من طول رجل المختبر ، ان كان نفس الشخص ماسكاً المختبر والقطعة الخشبية ، يتم ذلك من خلال مسك الكتف الايمن للمختبر بذراع الايسر للشخص ويتم مسك القطعة الخشبية بالذراع الايمن في حالة رفع وخفض المختبر الرجل الايمن ، اما في حالة رفع وخفض الرجل الايسر تكون طريقة المسكة معاكسة .

طريقة التسجيل: يتم حساب عدد المحاولات الناجحة المتمثلة في لمس الرجل الاكثر استخداماً الممدودة للقطعة الخشبية وعودة الرجل الى وضع الوقوف ولمسها للقطعة مرة اخرى وبسرعة بزم (15) ثا ، وعدم احتساب المحاولات الفاشلة المتمثلة بلمس الرجل للقطعة والرجل مثنية من مفصل الركبة او عدم لمس الرجل للقطعة الخشبية .

الاختبار السادس: اختبار الركض على عارضة التوازن.(1)

الغرض من الاختبار: قياس التوازن المتحرك

الادوات اللازمة: عارضة توازن ، ساعة توقيت

الاجراءات: تقوم المختبرة بالركض على عارضة التوازن ذهاباً واياب يبدأ المختبر من إحدى نهايتي العارضة ثم محاولة الركض وينتهي عند اجتياز المختبر نهاية العارضة عند العودة
طريقة التسجيل: يعطي المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأقل وقتاً .

3-2-1-4-3 شروط تنفيذ الاختبارات

من اجل الحصول على نتائج دقيقة عند تنفيذ اختبارات القدرات الحركية لتعدها وكذلك لملائمتها للمراحل العمرية المدروسة وهن طالبات المرحلة الأولى في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة هناك شروط من الواجب توفرها(2) .

- 1- وضوح تعليمات الاختبارات وفهم سياقات ادائها من قبل عينة البحث .
- 2- الوقت اللازم للتنفيذ أي بمعنى مدى مناسبة المدة الزمنية المحددة للاختبار الواحد والاختبارات ككل .
- 3- توفير الامكانيات المطلوبة من حيث مناسبة الاماكن المحددة لأجراء الاختبارات عليها والجهد المبذول في التنظيم والادارة والتسجيل ، فضلاً عن توفر الاجهزة والادوات المناسبة للاختبار وكفاية المساعدين .
- 4- مدى دافعية وحسن استجابة المختبرين (المفحوصين) للاختبار .

3-2-1-4-3 التجربة الاستطلاعية للاختبارات

(1) يعرب خيون : علاقة مركز الثقل بالتوازن ، المؤتمر العربي العلمي الأول للجماز ، عمان ، الجامعة الأردنية كلية التربية الرياضية ،

1987 ، ص 131 . 146 .

(2) محمد جاسم الياسري : بناء وتفتين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بعمر (10-12) سنة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص 95 .

بعد اكتمال تحديد الاختبارات المرشحة لقياس القابليات البيو حركية للطلبات يأتي دور القيام بتجربة هذه الاختبارات حيث تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات الضرورية التي تقوم بها الباحثة قبل قيامه بتجربتها الرئيسية بهدف اختيار اساليب البحث وادواته وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات ، حيث تعتبر التجربة الاستطلاعية " تدريب عملي للباحثة للوقوف بنفسها على السلبيات والايجابيات التي تقابلها اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً" (1) .

اذ تم القيام بتجربة استطلاعية على عينة مكونه من (10) طالبات من جامعات (كربلاء -بابل- الكوفة) ينظر الجدول (1) حيث اجريت التجربة في تمام الساعة العاشرة من يوم الاحد الموافق 9 / 2 / 2020 في جامعة كربلاء و2020/2/10 في بابل و2020/2/11 في الكوفة، وتم اعادة التجربة على الافراد انفسهم بعد مرور سبعة ايام 2020/2/16 في كربلاء و2020/2/17 في بابل و2020/2/18 في الكوفة وكان الهدف منها :-

- التأكد على جاهزية الاجهزة والادوات .
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية وكفاية فريق العمل المساعد * .
- معرفة صلاحية الاختبارات بالنسبة لمستوى افراد العينة وملائمة الاختبارات لمستوى افراد عينة البحث
- استخراج الاسس العلمية للاختبارات

3-4-1-2-5 الأسس العلمية للاختبارات

بما ان الاختبارات المستعملة بالبحث قد تم اختيارها من المراجع والبحوث العلمية والتي تتوفر فيها المعاملات العلمية المتمثلة (بالصدق والثبات والموضوعية) كونها اختبارات مقننه ومعتمدة في عدة بحوث في مجال التربية الرياضية لكن الباحثة أرادت التحقق من موضوعية هذه الاختبارات والوقوف بنتائجها وانها تقيس القابليات البيو حركية لدى طالبات المرحلة الثالثة كليات التربية البدنية وعلو الرياضة في جامعات (كربلاء، بابل، الكوفة) كي تتمكن من اعتمادها وتطبيقها على عينة البحث حيث سعت لاستخراج الخصائص العلمية ، ومن القضايا التي تواجه بناء ادوات القياس بشكل عام " توفير دلالات مقبولة لصدق وثبات هذه الادوات والتي تولي الاهتمام بالدرجة الاولى من قبل مطوري هذه الادوات" (2) . ويرى (سامي محمد ملحم ، 2005) " لا يمكن تلافي الاخطاء في أي قياس ولكن هدف اختصاص القياس في جميع الحقول هو تقليل هذه الاخطاء الحتمية الى ادنى قدر ممكن اذ يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل اجراء التجربة الرئيسية من خلال تجربتها على عينة استطلاعية من المختبرين" (1) .

3-4-1-2-5-1 صدق الاختبار

يعد الصدق واحداً من أهم معايير جودة الاختبار إذ يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها ، فالصدق لا يعني ارتباط الاختبار بنفسه كما في الثبات ولكنه يعني الارتباط بين الاختبار وبعض المحكات الخارجية التي تتميز بأنها مستقلة عن الاختبار أو أداة القياس (1) ، كما يعد صدق الاختبار الخاصية الأكثر أهمية بين

(1) قاسم المندلوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989 ، ص 107 .

(1) احمد سلمان عودة : القياس والتقييم في العملية التدريسية ، ط2 ، اريد ، دار الامل ، 1993 ، ص 383 .

(2) سامي محمد ملحم: القياس والتقييم في التربية وعلم النفس ، عمان ، دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة ، ط3 ، 2005 ، ص 246

(3) محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية . ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص 177 .

خصائص الاختبار الجيد⁽¹⁾ . وقد كسبت الاختبارات المعنية بقياس القابليات البيو حركية أحد أنواع الصدق الظاهري وهو صدق المحتوى أو المضمون عندما قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين⁽²⁾ لبيان صلاحية الاختبارات والمقاييس الأكثر مناسبة لقياس القابليات البيو حركية ، وبذلك حصلت الباحثة على صدق المحتوى أو المضمون والذي غالباً ما يتم " عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقيق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلاً ام لا "⁽¹⁾.

3-4-1-2-5-2 ثبات الاختبارات

يعني ثبات الاختبار "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهر موضوع القياس"⁽²⁾ . وبغية استخراج معامل الثبات ومعرفة استقرار نتائج القياس لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"⁽³⁾ . ولأجل معرفة ثبات قيم الاختبارات المعنية بقياس القابليات البيو حركية قامت الباحثة باستخراج قيم معامل ارتباط (بيرسون) بين تطبيق الاختبارات من التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020/2/9 ومن ثم إعادة تطبيقها بعد مرور فترة (7) ايام من التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2020/2/16 وتعد هذه الطريقة واحدة من أهم طرائق إيجاد الثبات في البحوث التربوية والرياضية ، والتي تقوم على أساس تطبيق الاختبار أو القياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الاول ودرجات التطبيق الثاني على معامل الاستقرار (ثبات) الاختبار⁽⁴⁾.

3-4-1-2-5-3 موضوعية الاختبارات

تعرف الموضوعية بأنها "مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية"⁽⁵⁾ أي ان الاختبار غير خاضع للتقديرات الذاتية ومن اجل استخراج قيم معامل الموضوعية لا بد من الاستعانة بموضوعية الاختبار والذي يشير الى عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين⁽⁶⁾.

ولغرض التعرف على موضوعية نتائج الاختبارات المرشحة لقياس القابليات البيو حركية اعتمدت الباحثة على درجات محكمين* اذ استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الحكم الاول والحكم الثاني وقد اظهرت البيانات بان جميع نتائج الاختبارات ذات موضوعية عالية وانها ذات دلالة معنوية وذلك لان جميع قيم معامل الارتباط كانت اصغر من (0.05).

3-4-1-2-6 التجربة الاساسية للاختبارات المرشحة لقياس مهارات الشاخص والقابليات البيو حركية

-
- (4) محمود احمد (وآخرون) : القياس النفسي والتربوي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص51 .
- (1) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص258 ..
- (2) ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2007 ، ص144 .
- (3) إبراهيم عبد العزيز : مناهج وطرق البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار صفا للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص190 .
- (4) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكرة، ص283 .
- (5) ليلى السيد فرحان : مصدر سبق ذكرة ، ص169
- (6) مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1995 ، ص64 .

* استعانت الباحثة بالمحكمين

- أ.م.د ابتغاء محمد قاسم/جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ.م.د عبير المعموري/ جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام بأجراء التجربة الأساسية والتي أكدت صلاحية استمارة تقييم المهارات باداء الشاخص والاختبارات المرشحة لقياس القابليات البيو حركية باشرت الباحثة بأجرائها على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (70) طالبة تابعين إلى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (كربلاء-بابل-الكوفة) إذ تم إجراء التجربة في قاعات الكليات المعنية بالبحث واستغرقت (10) أيام بدأت يوم الثلاثاء 2020/2/18 وانتهت يوم الخميس 2020/2/27 حيث عملت الباحثة على توزيعها على شكل أيام في كل جامعة ، وقد قامت الباحثة بتصوير أداء الطالبات للحركات الإيقاعية وخبزها على قرص ليزري (CD) وتوزيعها على مجموعة من المختصين (*) لغرض تقويم أداء الطالبات للحركات ، ومن ثم تطبيق اختبارات القابليات البيو حركية، بعدها اتجهت إلى تفريغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية .

3-1-4-3 اجراءات تحديد النمط الجسمي

استخدمت طريقة هيراتا في ايجاد النمط الجسمي وهي تعتمد على مجموعة من القياسات الجسمية لتصنيف الانماط الجسمية لدى افراد عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعات (كربلاء، بابل، الكوفة) للعام الدراسي 2019-2020 من خلال قياس الطول بالمتر والوزن بالكيلو غرام واستخدام المعادلة المعدة لاستخراج هذا المؤشر وتحديد النمط الجسمي لدى كل طالبة.

$$\text{دليل الوزن (F)} = \frac{3 \text{ الوزن (كغم)}}{1000 \times \text{الطول (سم)}}$$

والذي يعتمد مؤشر العالم الياباني (هيراتا)^(*) في معرفة نمط الجسم باستعمال المعادلة وللوقوف على طبيعة النمط الجسمي لكل طالبة من خلال حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجتمع المدروس تمكن (هيراتا) من وضع ثلاثة مستويات تمثل (النحافة - العضلية - السمنة) . كما مبين في الجدول :

الجدول (6)

يبين المستويات التي وضعها (هيراتا) وتقويمها⁽¹⁾⁽²⁾

التقويم	المستوى
اقل من 22,5	النحافة
22,6-24,5	العضلية
24,6 فأكثر	السمنة

حصلت الباحثة من خلال تطبيق هذه المعادلة على افراد عينة البحث على النتائج التالية:

الجدول(7)

يبين تصنيف المستويات حسب الانماط الجسمية

المستوى	كربلاء	بابل	الكوفة	التقويم
---------	--------	------	--------	---------

* ملحق (10) .

^(*) تمكن (هيراتا) من تطبيق هذا الدليل بنجاح على الرياضيين المشاركين في دورة طوكيو للألعاب الأولمبية عام (1964) بعد سنوات من البحث والدراسة في مجال القياسات والأنماط الجسمية لممارسي جميع الأنشطة الرياضية

⁽¹⁾ محمد جاسم الياسري: المصدر السابق، 2010، ص104.

النحافة	0	0	1	اقل من 22,5
العضلية	20	22	23	22,5-24,5
السمنة	2	1	1	24,6 فأكثر

بعد ان قامت الباحثة بقياس متغيرات الطالبات لاجاد معادلة الأنماط الجسمية المعدة من قبل العالم (هيراتا) وهو (الطول والوزن) تبين من الجدول (7) ان جميع الطالبات كن تحت تصنيف النمط العضلي باستثناء (5) طالبات (2) من كربلاء و(1) واحدة من بابل و(1) كن تحت تصنيف النمط السمين ، لذا تم اعتماد نمط واحد للعمل وهو النمط العضلي.

4- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية و القابليات البيو حركية والسمات الانفعالية لعينة البحث

جدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث (مهارات اداة الشاخص و القابليات البيو حركية والسمات الانفعالية)

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
1,01	3,65	درجة	مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة	مهارات الشاخص
0,98	3,28	درجة	المراحل الفنية لمهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد	
1,05	3,41	درجة	مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة	
0,81	2,92	درجة	مهارة خطوة الفالس الامامية الدوران الجانبي المتعكس بالشاخصين	
13,25	140,42	سم	القوة الانفجارية للرجلين	القابليات البيو حركية
0,87	4,72	سم	القوة الانفجارية للذراعين	
1,81	5,81	ثا	الرشاقة	
5,36	22,81	ثا	التوافق	
3,86	13,72	عدة	المرونة الحركية	
2,11	9,25	ثا	التوازن المتحرك	

جدول (10)

يبين الجدول مصفوفة الارتباط بين متغيرات البحث (مهارات الشاخص ، القابليات البيو حركية ، السمات الانفعالية)

المتغيرات	مهارة دوران الشاخص ص على شكل (8)	المراحل الفنية لمهارة رمي واستلام الشاخص ص	مهارة رمي الشاخص ص عاليا مع اداء قفزة القطة	مهارة خطوة الفالس الامامية	القوة الانفجارية للرجلين	القوة الانفجارية للذراعين	الرشاقة	التوافق	المرونة الحركية	التوازن المتحرك
مهارة دوران الشاخص على شكل (8)	1	0.68	0.61	0.76	0.58	0.77	0.82	0.84	0.76	0.74
المراحل الفنية لمهارة رمي واستلام الشاخص		1	0.57	0.59	0.62	0.66	0.78	0.83	0.74	0.71
مهارة رمي الشاخص عاليا			1	0.64	0.59	0.74	0.71	0.73	0.61	0.76
مهارة خطوة الفالس الامامية				1	0.65	0.54	0.72	0.78	0.73	0.69
القوة الانفجارية للرجلين					1	0.74	0.69	0.71	0.61	0.52
القوة الانفجارية للذراعين						1	0.52	0.64	0.57	0.63
الرشاقة							1	0.78	0.87	0.71
التوافق								1	0.76	0.72
المرونة الحركية									1	0.76
التوازن المتحرك										1

3-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالقابليات البيوحركية (كل على حدة) لمستوى مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة:-

جدول (11)

يبين الدلالات الإحصائية لمتغيرات (القابليات البيوحركية) كل على حدة
(المقدار الثابت ومعامل الانحدار ومعامل الاختلاف ومعامل الارتباط ونسبة المساهمة)

المتغيرات	المقدار الثابت	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الاختلاف	معامل الارتباط	نسبة المساهمة
القوة الانفجارية للرجلين	5.904	1.848	0.142	168.252	0.853	0.72
القوة الانفجارية للذراعين	16.243	-0.153	0.014	122.499	-0.813	0.65
الرشاقة	6.451	0.205	0.022	87.626	0.763	0.57
التوافق	7.318	0.987	0.126	61.203	0.702	0.49
المرونة الحركية	2.670	0.321	0.046	49.983	0.665	0.43
التوازن المتحرك	6.147	1.246	0.149	77.31	0.598	0.39

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة الانفجارية للرجلين وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة:-

نلاحظ في الجدول (11) ان نسبة المساهمة للقوة الانفجارية للرجلين قد بلغت 72% كما ان معامل الاختلاف المحتسب هو (168.252) وهو أعلى من قيمته الجدولية والبالغة (4.001) وهو بذلك يكون دال إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.05).

وتعزو الباحثة إلى إن القوة الانفجارية للرجلين لها تأثير مباشر فاستعمال القوة " يختلف من نشاط حركي إلى نشاط حركي آخر ، فاستعمال قوة القفز مثلاً مع الأداء الحركي لاستخراج أكبر قوة إنفجارية للرجلين ، فتنظيم قوة الحركة في الألعاب المختلفة هي أساس التعلم الحركي للمهارات الحركية "(1)، فالقوة العضلية تظهر في الجمناستك الإيقاعي "عند أداء أية مهارة جمناستكية إيقاعية التي تؤثر بشكل كبير في سرعة الأداء الحركي عند أداء هذه المهارات الحركية "(2)، ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة} = 5.904 + 1.848 \times (\text{القوة الانفجارية للرجلين})$$

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة الانفجارية للذراعين وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة

(1)وجيه محجوب واحمد البدري : أصول التعلم الحركي ، جامعة الموصل ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2002 ، ص 128 . 139 .

(2) أيمن عبد حسن : تأثير منهج تدريب مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الإيقاعي ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001 ، ص 9 .

نلاحظ في الجدول (11) أن نسبة مساهمة القوة الانفجارية للذراعين قد بلغت 65% كما أن معامل الاختلاف المحتسب هو (122.499) هو أعلى مما هو عليه عند قيمته الجدولية وبالبالغة (4.001) وهو بذلك يكون دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) .

وتعزو الباحثة إلى إن القوة الانفجارية للذراعين لها تأثير مباشر وتعد من المؤشرات البدنية الجيدة التي يجب على كل مدرب الاهتمام بها في المهارة المطلوبة وتقسيم تمريناته وتركيزها على العضلات العاملة الأساسية في المهارة وفي لعبة الجمناستك هناك الكثير من الأوضاع التي يتخذها اللاعب (اللاعب) في أثناء أداء المهارات الحركية ومن هذه الأوضاع تقريب الذراعين وإبعادهما¹

ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة} = 16.243 + (-) \times 0.153 (\text{القوة الانفجارية للذراعين})$$

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الرشاقة وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة:-

نلاحظ في الجدول (11) أن نسبة مساهمة الرشاقة لدى افراد عينة البحث قد بلغت 57% كما أن معامل الاختلاف المحتسب هو (87.626) وهو أعلى من قيمته الجدولية وبالبالغة (4.001) وبذلك يكون دال إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.05) . وتعزو الباحثة أن لأهمية الرشاقة بالنسبة للاعبة الجمناستك الايقاعي تتبين من خلال استمرارية العمل العضلي لفترة طويلة (طول فترة النزال) واستخدامه للمجاميع العضلية بصورة متكررة ولمرات عديدة أثناء الأداء الحركي ونظراً للتدريبات اليومية يبعد اللاعب عن حالة التعب . والرشاقة قدره حركية فإن النشاط الرياضي باختلاف أنواعه وأشكاله يحتاج إلى تلك القدرة ولكن بخصوصية ونسب مختلفة تتبع طبيعة ذلك النشاط ومتطلباتها وخصائصها وما يختلف عن ذلك الأداء الرشيق في الجمناستك ، مع العلم أن الأداء محكوم بقدرة الرشاقة أي أن الرشاقة هي صفة للمهارة⁽²⁾ ومن هذا العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة} = 6.451 + () \times 0.205 (\text{الرشاقة})$$

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التوافق وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة:-

نلاحظ في الجدول (11) أن نسبة مساهمة متغير التوافق قد بلغت 49% عند افراد عينة البحث كما أن معامل الاختلاف المحتسب هو (61.203) وهو أعلى من قيمته الجدولية وبالبالغة (4.001) وبذلك يكون دال إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.05) .

⁽¹⁾Virginia Contarella: Bones and Muscles, In Illustrated Anatomy, New York, Wolf fly1999, p60.

⁽²⁾وجيه محبوب ، وأحمد البديري : مصدر سبق ذكره ، 2002،ص125-126 .

ويبدو للباحثة أن أهمية صفة التوافق لأفراد عينة البحث تتبين في اختلاف وتغير مواقف اللاعب أثناء المنافسة فضلاً عن تحركات اللاعب في مختلف الاتجاهات بتناسق وتوافق وسرعة كافية ونظراً لما يحويه الجسم استك الإيقاعي من تنوع في المهارات الحركية ، فإن التوافق يتخذ صيغ عدة وذلك لتنفيذ متطلبات المهارة وإتقان الأداء الفني والارتقاء بمستوى المهارات وفق متطلبات المهارة وقد تكون هناك " أشكال عدة للتوافق منها عام أو خاص وقد يصنف متضمناً التوافق الكلي للجسم وتوافق أطراف الجسم ، وتوافق العين والذراع ، وتوافق العين والقدم " (1)

ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة} = 7.318 + (0.987 \times \text{التوافق})$$

5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المرونة الحركية وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة :-

نلاحظ من الجدول (11) أن نسبة مساهمة المرونة الحركية قد بلغت 43% وأن معامل الاختلاف المحتسب هو (49.983) وهو أعلى من قيمته الجدولية والبالغة (4.001) وبذلك يكون دال إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.05). والظاهر أن صفة المرونة الحركية لها أهمية خاصة في الأداء وتعدُّ " إحدى الصفات الحركية المهمة إذ تشكل مع باقي القدرات الحركية والبدنية الركائز التي يتأسس عليها آكتساب وإتقان الأداء الحركي كما تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس ، وترتبط المرونة بكل من القدرات البدنية والمهارات الحركية الأساسية ارتباطاً وثيقاً ، إذ تمثل القاعدة الأساسية للأداء المهاري الجيد (التكنيك) وبذلك يتوقف مستوى الأداء على مدى التمتع في المدى الحركي الجيد في مفاصل الجسم وخصوصاً تلك المهارات التي يعتمد تقدم مستواها وبصورة كبيرة على عنصر المرونة كالجمناستك الإيقاعي " (2)

ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة} = 2.670 + (0.321 \times \text{المرونة الحركية})$$

6- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التوازن المتحرك وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة :-

نلاحظ من الجدول (11) أن نسبة مساهمة المرونة الحركية قد بلغت 39% وأن معامل الاختلاف المحتسب هو (77.31) وهو أعلى من قيمته الجدولية والبالغة (4.001) وبذلك يكون دال إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.05). والظاهر أن صفة التوازن المتحرك لها أهمية خاصة في الأداء ويعد التوازن واحداً من الوظائف المعقدة بالجسم والجهاز العصبي المركزي C.N.S إذ إن الاحتفاظ بالتوازن يأتي من خلال ردود فعل من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها البعض ويشترك في ذلك كثير من الأجهزة الحسية والحركية هو قدرة الفرد للسيطرة على وضع الجسم أثناء الحركة . (1)

(1) إيناس سلمان : التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة تطور مكونات القدرة الحسية والتوافقية للمبتدئات في الجمناستك الإيقاعي (8 - 9) سنوات ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2007 ، ص 50 .

(2) بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 225

(1) عادل عبد البصير : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 151 .

ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة دوران الشاخص على شكل (8) امام الجسم خلف الرأس مع دوران الجسم دورة كاملة} = 6,146 + (1,246 \times \text{التوازن المتحرك})$$

3-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالقابليات البيومترية (كل على حدة) لمهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد:-

جدول (12)

يبين الدلالات الإحصائية لمتغيرات (القابليات البيومترية) كل على حدة (المقدار الثابت ومعامل الانحدار ومعامل الاختلاف ومعامل الارتباط ونسبة المساهمة)

المتغيرات	المقدار الثابت	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الاختلاف	معامل الارتباط	نسبة المساهمة
القوة الانفجارية للرجلين	5.804	1.748	0.042	166.152	0.753	0.61
القوة الانفجارية للذراعين	16.143	0.053	-0.086	118.394	0.713	0.41
الرشاقة	6.351	0.105	-0.078	81.523	0.663	0.49
التوافق	6,815	0.887	0.026	65.102	0.602	0.44
المرونة الحركية	2.571	0.221	-0.054	52.881	0.565	0.36
التوازن المتحرك	6.047	1.146	1.146	77.21	0.498	0.25

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة الانفجارية للرجلين وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى المراحل الفنية لمهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد :-

نلاحظ في الجدول (12) ان نسبة المساهمة للقوة الانفجارية للرجلين قد بلغت 61% كما ان معامل الاختلاف المحتسب هو (166.152) وهو أعلى من قيمته الجدولية وبالبالغة (4.001) وهو بذلك يكون دال إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.05). وتعزو الباحثة إلى ان القوة الانفجارية للرجلين لها تأثير كبير على سير الحركة من خلال وضع زوايا الجسم على وفق اشكال تشترك أكبر عدد من العضلات لا نتاجها وللجزء العامل ويصفها الباحث بانها لحظة الاداء باستخدام كامل القوة العضلية وللمجاميع العضلية المشتركة في اقل زمن ضد مقاومة معينة وغالبا ما يكون وزن الجسم وفي بداية الفعل الحركي وباستخدام أفضل وضع للبدائية⁽¹⁾

ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد} = 5.804 + (1.748 \times \text{القوة})$$

(1) حسن حياوي (وآخرون) : مفهوم اللياقة البدنية وأبعادها المختلفة ، ط2 ، عمان ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، 1987 ص 135.

الانفجارية)

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة الانفجارية للذراعين وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى المراحل الفنية لمهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد :-
نلاحظ في الجدول (12) أن نسبة مساهمة القوة الانفجارية للذراعين قد بلغت 41% كما أن معامل الاختلاف المحتسب هو (118.394) هو أعلى مما هو عليه عند قيمته الجدولية والبالغة (4.001) وهو بذلك يكون دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) .

ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد} = 16.243 + 0.053 \times \text{القوة الانفجارية للذراعين}$$

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الرشاقة وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى المراحل الفنية لمهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد:-
نلاحظ في الجدول (12) أن نسبة مساهمة الرشاقة لدى افراد عينة البحث قد بلغت 49% كما أن معامل الاختلاف المحتسب هو (81.523) وهو أعلى من قيمته الجدولية والبالغة (4.001) وبذلك يكون دال إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.05) .

وتعزو الباحثة أن لأهمية الرشاقة بالنسبة للاعبة الجمناستك الايقاعي تتبين من خلال استمرارية العمل العضلي لفترة طويلة (طول فترة النزال) واستخدامه للمجاميع العضلية بصورة متكررة ولمرات عديدة أثناء الأداء الحركي ونظراً للتدريبات اليومية يبعد اللاعب عن حالة التعب ،ان الرشاقة تتطور بممارسة العمل الحركي المتنوع وبتكرار الاداء وان هذه القدرة إذا ما تم تطويرها تساعد في سرعة التعلم " تعتبر الرشاقة من اهم القدرات التي تعمل على سرعة تعلم المهارة الحركية واتقانها " (1) . .
ومن هذا العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد} = 6.351 + 0.105 \times \text{الرشاقة}$$

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التوافق وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى المراحل الفنية لمهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد:-
نلاحظ في الجدول (12) أن نسبة مساهمة متغير التوافق قد بلغت 44% عند افراد عينة البحث كما أن معامل الاختلاف المحتسب هو (65.102) وهو أعلى من قيمته الجدولية والبالغة (4.001) وبذلك يكون دال إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.05) .

ويبدو للباحث أن أهمية صفة التوافق لافراد عينة البحث تتبين في اختلاف وتغير مواقف اللعب أثناء المنافسة فضلاً عن تحركات اللاعب في مختلف الاتجاهات بتناسق وتوافق وسرعة كافية
ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد} = 6.815 + 0.887 \times \text{التوافق}$$

(1) مفتي ابراهيم محمد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة : ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996، ص92 .

5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المرونة الحركية وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى المراحل الفنية لمهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد :-

نلاحظ من الجدول (12) أن نسبة مساهمة المرونة الحركية قد بلغت 36% وأن معامل الاختلاف المحتسب هو (52.881) وهو أعلى من قيمته الجدولية والبالغة (4.001) وبذلك يكون دال إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.05). والظاهر أن صفة المرونة الحركية لها أهمية خاصة في الأداء " ان للمرونة أهمية كبيرة في تحديد مستوى الرياضي في اغلب الالعاب الرياضية حيث يتوقف عليها اداء معظم الحركات " (1) بمعنى ان الوصول للأداء لا يحدث الا بوجود المرونة وان الممارسة الحركية المستمرة ادت الى تطوير هذه القدرة .
ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد} = 2,571 + (0.221 \times \text{المرونة الحركية})$$

6- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التوازن المتحرك وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى المراحل الفنية لمهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد :-

نلاحظ من الجدول (12) أن نسبة مساهمة التوازن قد بلغت 25% وأن معامل الاختلاف المحتسب هو (77.21) وهو أعلى من قيمته الجدولية والبالغة (4.001) وبذلك يكون دال إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.05). أن صفة التوازن المتحرك لها أهمية خاصة في الأداء فهو القدرة في المحافظة على الاتزان في أثناء التحرك من نقطه إلى نقطه أخرى (1)2.

ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة رمي واستلام الشاخص من أسفل الرجل الممرجة بنفس اليد} = 2.670 + (0.321 \times \text{التوازن المتحرك})$$

4-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالقابليات البيوحركية (كل على حدة) لمستوى مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة:-

جدول (13)

يبين الدلالات الإحصائية لمتغيرات (القابليات البيوحركية) كل على حدة (المقدار الثابت ومعامل الانحدار ومعامل الاختلاف ومعامل الارتباط ونسبة المساهمة)

المتغيرات	المقدار الثابت	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الاختلاف	معامل الارتباط	نسبة المساهمة
القوة الانفجارية للرجلين	5.824	1.755	0.042	166.160	0.759	0.62
القوة الانفجارية للذراعين	16.133	0.058	-0.086	118.382	0.715	0.43

(1) قاسم حسن حسين: علم التدريب لمختلف الأعمار ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998. ص 268 .

(1) فريدة إبراهيم عثمان : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، ط 1 ، الكويت ، دار القلم ،

0.47	0.667	82.532	-0.078	0.108	6.361	الرشاقة
0.42	0.619	67.112	0.026	0.859	6.227	التوافق
0.35	0.559	51.891	-0.054	0.243	2.517	المرونة الحركية
0.26	0.501	76.25	0.049	1.247	7.056	التوازن المتحرك

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة الانفجارية للرجلين وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة :-

نلاحظ في الجدول (13) ان نسبة المساهمة للقوة الانفجارية للرجلين قد بلغت 62% كما ان معامل الاختلاف المحتسب هو (166.160) وهو أعلى من قيمته الجدولية والبالغة (4.001) وهو بذلك يكون دال إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.05). ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة} = 5.824 + (1.755 \times \text{القوة الانفجارية})$$

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة الانفجارية للذراعين وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة :-

نلاحظ في الجدول (13) أن نسبة مساهمة القوة الانفجارية للذراعين قد بلغت 43% كما أن معامل الاختلاف المحتسب هو (118.382) هو أعلى مما هو عليه عند قيمته الجدولية والبالغة (4.001) وهو بذلك يكون دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) .

ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة} = 16.133 + (0.58 \times \text{القوة الانفجارية للذراعين})$$

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الرشاقة وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة:-

نلاحظ في الجدول (13) أن نسبة مساهمة الرشاقة لدى افراد عينة البحث قد بلغت 47% كما أن معامل الاختلاف المحتسب هو (82.532) وهو أعلى من قيمته الجدولية والبالغة (4,001) وبذلك يكون دال إحصائياً تحت مستوى دلالة (0.05) .

وتعزو الباحثة أن لأهمية الرشاقة بالنسبة للاعبة الجمناستك الايقاعي تتبين من خلال استمرارية العمل العضلي لفترة طويلة (طول فترة الاداء) واستخدامه للمجاميع العضلية بصورة متكررة ولمرات عديدة أثناء الأداء الحركي ونظراً للتدريبات اليومية يبعد اللاعب عن حالة التعب .

ومن هذا العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة} = 6.361 + (0.108 \times \text{الرشاقة})$$

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التوافق وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة:-

نلاحظ في الجدول (13) أن نسبة مساهمة متغير التوافق قد بلغت 42% عند افراد عينة البحث كما أن معمل الاختلاف المحتسب هو (67,112) وهو أعلى من قيمته الجدولية والبالغة (4.001) وبذلك يكون دال إحصائيا تحت مستوى دلالة (0.05) .

ويبدو للباحثة أن أهمية صفة التوافق لإفراد عينة البحث تتبين في اختلاف وتغير مواقف اللعب أثناء المنافسة فضلاً عن تحركات اللاعب في مختلف الاتجاهات بتناسق وتوافق وسرعة كافية هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد . وهو " قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي " (1)

ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة} = 6,227 + (0.859 \times \text{التوافق})$$

5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المرونة الحركية وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة :-

نلاحظ من الجدول (13) أن نسبة مساهمة المرونة الحركية قد بلغت 35% وأن معامل الاختلاف المحتسب هو (51.891) وهو أعلى من قيمته الجدولية والبالغة (4.001) وبذلك يكون دال إحصائيا تحت مستوى دلالة (0.05) .
والظاهر أن صفة المرونة الحركية لها أهمية خاصة في أداء ومن العوامل المؤثرة على المرونة الحركية مقدرة الجهاز العصبي على منع المقاومة و مستوى الاجادة التكنيكية لحركة أو مجموعة حركات. (1)2، أما استقبال القوة القادمة من اداة فيتطلب ان يكون الجسم واجزائه المختلفة في وضع يتمكن من ايقاف الاداة المتحركة في اتجاه الجسم أو تخفيف سرعتها (2)3
ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة} = 2.517 + (0.243 \times \text{المرونة الحركية})$$

6- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التوازن المتحرك وبيان نسبة المساهمة لها في مستوى مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة :-

نلاحظ من الجدول (13) أن نسبة مساهمة التوازن المتحرك قد بلغت 26% وأن معامل الاختلاف المحتسب هو (76.25) وهو أعلى من قيمته الجدولية والبالغة (4.001) وبذلك يكون دال إحصائيا تحت مستوى دلالة (0.05) .
والظاهر أن صفة التوازن المتحرك لها أهمية خاصة في أداء

(1) ساري احمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي والصحية، ط1 ، دار وائل لنشر، عمان، 2001، ص51.

(1) محمد ابراهيم شحاته. دليل الجمباز الحديث . القاهرة: دار المعارف، 1981، . ص 300

(2) وجيه محجوب (وآخرون). نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000 ، ص 89.

ومن العرض السابق تكون معادلة خط الانحدار هي كالتالي:-

$$\text{مهارة رمي الشاخص عاليا مع اداء قفزة القطة} = 7.056 + (1,146 \times \text{التوازن المتحرك})$$

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :-

1. تميز طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (كربلاء ، بابل ، الكوفة) بنمط جسمي وهو النمط العضلي.
2. تفوق مجموعة الطالبات اللاتي يتميزن بنمط جسمي (عضلي) على الطالبات اللاتي يتميزن بنمط جسمي (بدين ونحيف) في متغيرات المهارة والقابليات البيو حركية.
3. اظهرت النتائج هناك نسب مساهمة معنوية للمتغيرات المهارة و القابليات البيو حركية للطالبات اللاتي يتميزن بنمط جسمي (عضلي) .
4. استنباط معادلات تنبؤية نهائية يمكن من خلالها التنبؤ باداء مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي بدلالة المتغيرات البيو حركية لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (كربلاء ، بابل ، الكوفة).

5 - 2 التوصيات :

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة خلصت الباحثة إلى عدة توصيات منها :-

1. الاهتمام بالقابليات البيو حركية لدى طالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من نسب مساهمة عالية في الجانب المهاري .
2. ضرورة اختيار الطالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة اللاتي يتميزن بنمط جسمي (عضلي) في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3. إجراء دراسات مشابهة تعتمد أساليب أخرى في تصنيف الطالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجمناستك الإيقاعي والألعاب الرياضية الأخرى.
4. اعتماد المعادلات التنبؤية في التوقع باداء مهارات الشاخص بالجمناستك الإيقاعي للطالبات وفقا لأنماطهن الجسمي (عضلي) .

المصادر العربية والاجنبية

- إبراهيم عبد العزيز : مناهج وطرق البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار صفا للنشر والتوزيع ، 2010.
- احمد سلمان عودة : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2 ، اريد ، دار الامل ، 1993.
- أيمن عبد حسن : تأثير منهج تدريب مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الإيقاعي ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001.
- إيناس سلمان : التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة تطور مكونات القدرة الحسية والتوافقية للمبتدئات في الجمناستك الإيقاعي (8 . 9) سنوات ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2007.

- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- حسن حياوي (وآخرون) : مفهوم اللياقة البدنية وأبعادها المختلفة ، ط2 ، عمان ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، 1987.
- رائد عبد الامير عباس: نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2005.
- ساري احمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي والصحية، ط1 ، دار وائل للنشر، عمان، 2001.
- سامي محمد ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، عمان ، دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة ، ط3 ، 2005.
- سعد التل (وآخرون) : مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الإحصائي . ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2007.
- عادل عبد البصير : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمناز الحديث ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- فريدة إبراهيم عثمان : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1984.
- قاسم المندلاوي واخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989.
- قاسم حسن حسين : علم التدريب لمختلف الأعمار ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998.
- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2007.
- محمد ابراهيم شحاته. دليل الجمناز الحديث . القاهرة: دار المعارف، 1981، . ص 300
- محمد جاسم الياسري : بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بعمر (10-12) سنة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1995.
- محمد جاسم الياسري: بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بعمر (10-12) سنة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1995.
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقنين في التربية البدنية والرياضة، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضي، ج1، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1978.
- محمد صبحي حسانين: طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية . ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2006.
- محمود احمد (وآخرون) : القياس النفسي والتربوي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2010.
- مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1995.
- مفتي ابراهيم محمد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة : ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- وجيه محجوب (وآخرون). نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000.
- وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002.
- وجيه محجوب ، آسيا الجنابي : الجمناستك الحديث ، مطبعة جامعة بغداد ، 1997.
- وجيه محجوب واحمد البدري : أصول التعلم الحركي ، جامعة الموصل ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2002.

• يعرب خيون : علاقة مركز النقل بالتوازن ، المؤتمر العربي العلمي الأول للجهاز ، عمان ، الجامعة الأردنية كلية التربية الرياضية ، 1987.

• المصادر الاجنبية.

• Andrea Bodo Schmid, Modern Rhythmic Gymnastics, First edition, Mayfield Publishing Company, California State University, San Francisco, 1970.

• Marie Provaznik and Norma B. Zabka, Gymnastic Activities with Hand Apparatus for Girls and Boys, American Association of Health, Washington, 1974.

• Virginia Contarella: Bones and Muscles, In Illustrated Anatom New York, Wolf fly1

**تأثير تدريبات مشابهة للعب بتكرارات مختلفة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية وسرعة
الاستجابة للاعبين كرة القدم الصالات**

م. محمد بجاي عطيه م. العاب.علي صبحي عاصي م. العاب.محمود عدنان محمود

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات مشابهة للعب بتكرارات مختلفة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية وسرعة الاستجابة للاعبين كرة القدم الصالات. وكان فرض البحث هناك تأثير ايجابي للتدريبات المشابهة للعب بتكرارات مختلفة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية وسرعة الاستجابة للاعبين كرة القدم الصالات ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين، وحدد الباحثون مجتمع البحث وهم لاعبو اندية محافظة كربلاء لكرة الصالات واختاروا العينة بالطريقة العشوائية (القرعة) وهم نادي الغاضرية الرياضي وعددهم (10) لاعبين قسموا الى مجموعتين تجريبيتين وكانت اهم الاستنتاجات إن للتمرينات المشابهة للعب بتكرارات مختلفة تأثيرا ايجابيا في تطوير معدل التنفس وسرعة الكلوكوز وسرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة القدم الصالات .

**The effect of similar training exercises with different repetitions in developing
some functional variables and response speed of futsal players**

By

Mohamed Bachai Attia

Ali Subhi Assi

Mahmoud Adnan Mahmoud

College of Physical Education and Sports Sciences

University of Kerbala

The aim of the research is to investigate the effect of similar exercises to play with different iterations in developing some functional variables and the speed of response of futsal players. The assumption of the research was that there is a positive effect of similar exercises to play with different iterations in the development of some functional variables and the speed of response for futsal players, and the researchers used the experimental approach with two equal groups, and the researchers identified the research community as players in

Karbala Futsal Clubs and chose the sample randomly (drawing lots). Al-Ghadria Sports Club, numbering (10) players, were divided into two experimental groups, and the most important conclusions were that exercises similar to playing with different repetitions had a positive effect on developing respiratory rate, glucose and response speed of futsal players.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أن التطور العلمي قد شمل كل مجالات الحياة وعلى اختلاف مجالاتها وقد كان للتخطيط العلمي الصحيح والدقيق الفضل الكبير في هذا التطور وقد شملت النهضة العلمية الحديثة مجال التربية الرياضية حيث كان الهدف منها هو الارتقاء بالمستوى الرياضي للوصول إلى انجاز أفضل بالإضافة انه غاية في المحافظة على البنية الجسمية وأجهزة الجسم الوظيفية ، لذا فان العلاقة بين الرياضة والصحة لم تكن في يوم من الأيام كما هي الآن من الارتباط والقوة فالرياضة هي وسيلة من اجل حياة صحية أفضل كما إن الصحة يجب أن تكون هدفا يحافظ عليه الرياضي عند ممارسته للألعاب الرياضية أو عند محاولته تحقيق المستويات الرياضية العليا .

وتعتبر لعبة خماسي الكرة واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة ، وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم ، لذا يحتاج لاعب الخماسي إلى أداء حركي عال وجيد ويتطلب استخدام أجزاء جسمها بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء

ومن هنا تجلت أهمية دراسة علم الفسيولوجيا الرياضية كونه من العلوم المهمة في هذا المجال حيث ثبت علميا إنه أساس في كل أنواع الأنشطة الرياضية لأنه يهتم بدراسة المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية التي تحدث في الجسم نتيجة ممارسة الفعاليات الرياضية ، كما أنها تعرف الرياضي بقابلية الجسم الوظيفية والتي تحدد إمكانية ممارسة نوع النشاط الرياضي الملائم لكي يستطيع أن يطور قابليته ومستوى انجازه وفق الأسس والمبادئ الفسيولوجية والبيوكيميائية وبشكل علمي مدروس من اجل الحد من المخاطر التي تترافق التدريبات التي لا تستند على أسس علمية صحيحة والتي لا تتناسب أيضا مع نوع النشاط الممارس .

فكان من الضروري إعداد تدريبات مشابهة للعب بتكرارات مختلفة تحفز اللاعب أثناء التطبيق وتساعد في تنمية المهارات على أدائها في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة ، إذ تلعب هذه التمرينات دورا كبيرا في نجاح العملية التدريبية من الناحية البدنية والمهارية والتي بدورها تنعكس بصورة إيجابية على المتغيرات الوظيفية الخاصة بلاعب كرة القدم الصالات. ولكي تعم الفائدة على جميع اللاعبين في العراق جاءت أهمية هذا البحث من حيث كونها تحاول من خلال هذه التمرينات وابتداع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج من السهل إلى الصعب من خلال التمرينات المشابهة للعب بتكرارات مختلفة والتي تزيد من اكتساب اللاعبين للصفات الحركية والمهارات الأساسية وتنعكس بشكل إيجابي على تطوير المؤشرات الفسلجية للاعبين وبدوره ينعكس على مستوى اللاعبين العام الذي يساعد على الوصول الى المستويات العليا وتحقيق نتائج ممتازة .

2-1 مشكلة البحث :

إن الطرق التقليدية المتبعة في تعليم المهارات الأساسية أو في اكتساب الصفات الحركية والمهارية تأخذ وقتاً طويلاً وجهداً كبيراً مما دفع الباحث إلى الاستعانة بتمارين مشابهة للعب. ومن خلال خبرة الباحثون الميدانية كلاعبين ومطلعين على دوري كرة الصالات، لاحظوا إن هنالك ضعفاً في الجوانب الحركية والمهارية عند لاعبي اندية محافظة كربلاء بكرة الصالات وهناك تباين في مستوى الأداء والجهد وذلك بسبب ظهور حالة التعب لدى اللاعبين ، لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة لمعرفة المعوقات التي تؤدي إلى زيادة حالة التعب لدى اللاعبين من الناحية الفسيولوجية والبيوكيميائية .

ولقلة تطبيق أسلوب التمرينات المشابهة للعب بتكرارات مختلفه في الوحدات التدريبية ، أراد الباحثون دراسة هذه المشكلة وتحديد الأساليب الخاصة لهذه التمرينات لاكتساب الصفات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين بخماسي كرة القدم .

3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد تدريبات مشابهة للعب بتكرارات مختلفة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية وسرعة الاستجابة للاعبين كرة القدم الصالات
- 2- التعرف على تأثير تدريبات مشابهة للعب بتكرارات مختلفة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية وسرعة الاستجابة للاعبين كرة القدم الصالات
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبتين في التدريبات المشابهة للعب بتكرارات مختلفة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية وسرعة الاستجابة للاعبين كرة القدم الصالات .

4-1 فروض البحث :

- 1- هناك تأثير للتدريبات المشابهة للعب بتكرارات مختلفة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية وسرعة الاستجابة للاعبين كرة القدم الصالات .
- 2- هناك افضلية في التأثير ولصالح المجموعة التجريبية الثانية في التدريبات المشابهة للعب بتكرارات مختلفة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية وسرعة الاستجابة للاعبين كرة القدم الصالات .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو اندية محافظة كربلاء بكرة القدم الصالات .

2-5-1 المجال الزمني : 2019/8/1 - 2020/4/1 .

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الحكيم الرياضية .

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3- منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة

البحث .

3-2- مجتمع البحث وعينة :

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي اندية محافظة كربلاء بكرة القدم الصالات وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وهم لاعبي نادي الغاضرية الرياضي البالغ عددها (14) لاعب قسموا الى مجموعتين تجريبتين كل مجموعة (5) لاعب باستبعاد حراس المرمى واللاعبين الغير ملتزمين بالوحدات التدريبية وقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة (الطول ، الوزن ، العمر، العمر التدريبي) لغرض التجانس والجدول (1) يبين ذلك

جدول(1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لمواصفات العينة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول (سم)	171.5	2.54	%1.48
2	الوزن (كغم)	67.5	2.46	%3.6
3	العمر (سنة)	20.3	0.67	% 3.3
4	العمر التدريبي (سنة)	1.6	0.22	% 13.7

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- . جهاز حاسوب (P4) .
- . جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) .
- . حاسبة يدوية نوع (Sharpe) .
- . شواخص عدد (10) .
- . أقماع عدد (16) .
- . ساعة توقيت الكترونية .
- . أصباغ سبريا .
- . كرات قدم عدد (20) .
- . شريط لاصق .
- . كراسي عدد (5) .
- . هدف صغير .
- . صافرة نوع Fox .
- . أقلام .
- . طباشير .
- . جهاز (ROOMAX) لقياس معدل ضربات القلب

. جهاز فحص سكر الدم .
. كتات لقياس السكر في الدم الصنع صيني عدد(20)

3-4 الإجراءات الميدانية :

من اجل تحديد المتغيرات التي يعول عليها الباحث في أتمام متطلبات بحثه ، قام بعملية مسح شامل لأهم المصادر والمراجع ذات العلاقة بموضوع الدراسة التي توافرت له والتي تمخضت عن تحديد مجموعة من بعض مؤشرات الجهاز الدوري التنفسي والكلوكوز .

3-4-1 القياسات المستخدمة في البحث :

اولا - معدل التنفس :

اسم القياس : معدل التنفس .

الغرض من القياس : معرفة معدل التنفس في الدقيقة الواحدة .

الأدوات اللازمة : ساعة ايقاف - قلم - ورقة تسجيل البيانات .

طريقة الأداء : يجلس اللاعبون على كراسي الخاصة بهم وفي حالة الراحة التامة وعند سماع كلمة استعداد يقوم اللاعب بالتهيو ثم كلمة ابدأ يقوم اللاعبون بعد عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة من خلال عمليتي الشهيق و الزفير لمدة دقيقة واحدة ثم يتوقف اللاعبون عن العد .

طريقة التسجيل : يقوم كل لاعب بإعطاء عدد مرات التنفس التي قام بحسابها الى المسجل .

ثانيا : قياس نسبة الكلوكوز:

يقوم الباحث بإدخال الشريحة الخاصة بنوعية الكت من اجل التعرف على نوعية الكت الذي سوف يستخدم في الفحص وبعد تعرف الجهاز على نوعية الكت يقوم الباحث بإدخال شريحة الفحص بعد ذلك يقوم الباحث بوخز اللاعب من اجل الحصول على قطرة دم ووضعها على الشريحة المثبتة بالجهاز وبعد انتظار دقيقة يتم اخذ القراءة أي النتيجة من الجهاز مباشرة .

ثالثا :

أختبار الركض يمين - يسار (6)م لكل جانب .⁽¹⁾²³²

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الاستجابة .

متطلبات الاختبار : منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20)م وبعرض (2)م ساعة توقيت إلكترونية - شريط قياس - بورك لتأشير ، كذلك تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط ، المسافة بين خط وآخر (6)م وطول كل خط (1)م .

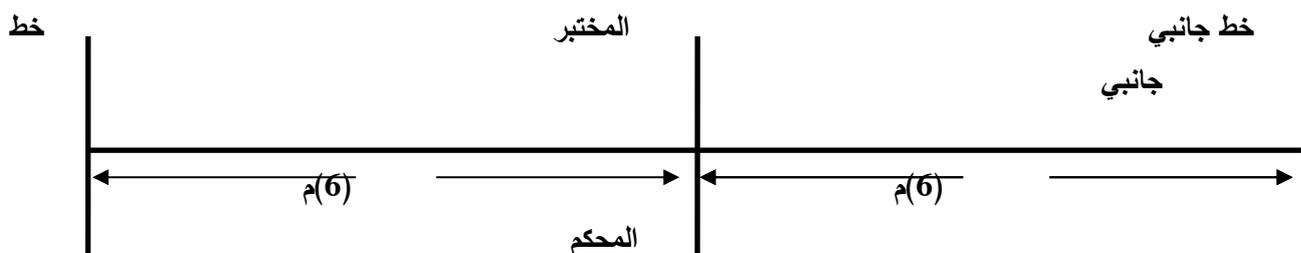
وصف الاختبار : يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر ، يتخذ المختبر وضع الاستعداد ، اذ يكون خط المنتصف بين القدمين ، وينحني بجسمه للأمام قليلاً ، ويمسك المحكم بساعة توقيت بأحدى يديه ويرفعها الى أعلى ثم يقوم بسرعة ، بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم

232 - محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 34 .

بتشغيل الساعة ، يستجيب المختبر لأشارة اليد ويحاول الرض بأقصى سرعة ممكنة في

69

الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة (6)م ، وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة ، وإذا بدأ المختبر الرض بالاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة فيغير المختبر من اتجاهه ويصل الى الجانب الصحيح ، وشكل (6) يوضح ذلك



شكل (6)

يوضح أختبار الرض يمين - يسار (6)م لكل جانب

التسجيل : اعطاء ست محاولات لكل جانب ، يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة ، ثم الدرجة النهائية هي متوسط الدرجات الست .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف 2019/3/3 الساعة التاسعة صباحا في مختبر الفلسفة لكلية التربية البدنية جامعة كربلاء على (2) من اللاعبين غير عينة البحث وكانت خطوات التجربة هي.

- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
 - معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في قياس المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية.
 - معرفة الوقت المستغرق في قياس المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية .
 - معرفة كفاءة فريق العمل المساعد
- 3-4-3 الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحثون الاختبارات القبليّة على عينة البحث يوم (السبت) الموافق (2019/3/9) الساعة الرابعة عصرا على ملعب نادي الغاضرية الرياضي .

3-4-3-1 التكافؤ :

لأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللاطلاق من نقطة شروع واحدة لمجموعتي البحث عمل الباحثون على إيجاد التكافؤ لهما في ضوء نتائج الاختبارات القبليّة وبتطبيق القانون الاحصائي (أختبار t) للعينات المستقلة وكما مبين في جدول (2) .

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات/ وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة	الدالة
------------------------	--------------------	------------------	------	--------

الإحصائية	T المحسوبة	ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.720	0.313	7.38	0.311	7.214	الركض يمين-يسار (6م لكل جانب (ثا)

3-4-3 التجربة الرئيسية :

قام الباحثون بأعداد تمارين مشابهة للعب وكان زمن تنفيذ التمارين في القسم الرئيسي (30-40 دقيقة) وتم تطبيق التمارين في مرحلة الأعداد الخاص وتم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين أو على أساس زمن أداء التمرين ، تم تحديد الشدة (95%-100%) كنقطة للشروع لتطبيق التمارين . وتم العمل بالتجربة الرئيسية (الميدانية) لعينة البحث في يوم الاحد الموافق 10 / 3 / 2019 والانتهاؤها منها في يوم الاحد الموافق 12 / 5 / 2019.

حيث اشتمل منهج التمرينات المشابهة للعب على (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات في الأسبوع ، إذ تم العمل بالتمرينات المشابهة للعب في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وقد تم إعطاء (5) تمرينات في الوحدة الواحدة إذ كان زمن التمرين الواحد (4) دقائق وبين تمرين وآخر دقيقة واحدة للراحة وتهيئة التمرين الثاني.

3-4-3 الاختبارات البعدية :

أجرى الباحثون الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم (السبت) الموافق (2019/5/18) في تمام الساعة الرابعة عصرا على ملعب نادي الغاضرية الرياضي مع مراعاة توفير نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبلية قدر الامكان .

2- 5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون النظام الإحصائي (SPSS) :

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج وتحليل ومناقشة القياسات القبلية والبعدية لمعدل التنفس وسكر الكلوكوز وسرعة

الاستجابة لدى مجموعتي البحث التجريبتين

4-1-1 عرض نتائج وتحليل القياسات القبلية والبعدية لمعدل التنفس وسكر الكلوكوز وسرعة الاستجابة

لدى المجموعة التجريبية الاولى .

جدول(3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدية لبعض المتغيرات الوظيفية وسرعة الاستجابة وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة التجريبية الاولى

الدالة الإحصائية	قيمة (T)		القياسات البعدية		القياسات القبلية		وحدة قياس	المتغيرات	ت
	جدولية	محسوبة	ع	س	ع	س			
معنوي	2.78	5.715	1.3	15.8	0.83	17.2	مرة	معدل التنفس	1
غير معنوي		1.36	1.92	82.2	1.78	80.8	ملي غرام	سكر الكلوكوز	2
معنوي		22.58	0.471	4.166	0.313	7.38	ثا	سرعة الاستجابة	3

* قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية (4) = 2.87

يبين الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدية لبعض المتغيرات الوظيفية وسرعة الاستجابة وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة التجريبية الاولى،

حيث بلغ الوسط الحسابي لمعدل التنفس في القياس القبلي (17.2) وبانحراف معياري (0.83) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (15.8) وبانحراف معياري (1.3) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.715) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية .

أما الوسط الحسابي لسكر الكلوكوز في القياس القبلي (80.8) وبانحراف معياري (1.78) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (82.2) وبانحراف معياري (1.92) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.36) وهي أقل من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني عدم وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية .

أما الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة في القياس القبلي (7.38) وبانحراف معياري (0.313) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (4.166) وبانحراف معياري (0.471) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (22.58) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية .

1-4-2 عرض نتائج وتحليل القياسات القبلية والبعدية لمعدل التنفس وسكر الكلوكوز وسرعة الاستجابة لدى المجموعة التجريبية الثانية .

جدول(4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدية لمعدل التنفس وسكر الكلوكوز وسرعة الاستجابة وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة التجريبية الثانية .

* قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية (4) = 2.87

يبين الجدول (4) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدي لمعدل التنفس وسكر الكلوكوز وسرعة الاستجابة وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة التجريبية الثانية حيث كان الوسط الحسابي لمعدل التنفس في القياس القبلي (17.4) وانحراف معياري (1.81) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (15.6) وانحراف معياري (0.89) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.67) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدي .

أما الوسط الحسابي لسكر الكلوكوز في القياس القبلي (81.4) وانحراف معياري (2.07) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (85.8) وانحراف معياري (0.836) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.92) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدي .

أما الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة في القياس القبلي (7.214) وانحراف معياري (0.311) في حين بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي (2.757) وانحراف معياري (0.041) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (45.46) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدي .

3-1-4 مناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدي لبعض لمعدل التنفس وسكر الكلوكوز وسرعة الاستجابة لدى المجموعتين التجريبتين .

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها من الجداول (3 و4) تبين أن هناك تطوراً واضحاً حدث في معدل التنفس وسكر الكلوكوز وسرعة الاستجابة في القياسات القبلية والبعدي لدى مجموعتي البحث التجريبتين ، لاحظ الباحثون هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات معدل التنفس وسكر الكلوكوز وسرعة الاستجابة لكلا مجموعتي البحث بعد تنفيذهما المنهج المعد من قبل الباحثون، يعزو الباحثون تلك الفروق الى تأثير التمرينات المشابهة للعب فضلاً عن التحسن الوظيفي الذي حدث في المتغيرات الفسيولوجية ، إذ يتميز بناء الجسم الرياضي بالتكيف السريع للاحمال التدريبية عند تعرضه الى

الدلالة الإحصائية	قيمة (T)		القياسات البعدي		القياسات القبلية		وحدة قياس	المتغيرات	ت
	جدولية	محسوبة	ع	س	ع	س			
معنوي	2.78	3.67	0.89	15.6	1.81	17.4	مرة	معدل التنفس	4
معنوي		3.92	0.836	85.8	2.07	81.4	ملي غرام	سكر الكلوكوز	5
معنوي		45.46	0.041	2.757	0.311	7.214	ثا	سرعة الاستجابة	6

تكرارات في عملية التدريب ، حيث ان ممارسة التدريب الرياضي بشكل عام تفرض تكيفات إيجابية في اجهزة الجسم وقدرتها على القيام بوظائفها بكفاءة عالية أكثر من العضلة الغير مدربة ، إذ ان التدريب البدني على المدى الطويل يؤدي الى حصول تغيرات في عموم أجهزة الجسم وبدرجات متفاوتة حسب نوع الفعالية وطبيعة

العمل ، حيث لاحظ الباحثون أن تكيف في الاجهزة أنعكس بشكل مؤثر على عموم استجابات أجهزة الجسم من دور وظيفي وأيجابي على اجهزة الجسم وخاصة جهاز الدوران ، ولهذا ظهرت فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية وذلك يعود الى التعامل مع مكونات حمل التدريب من ارتفاع الشدة وانخفاض الحجم نسبياً وقلة فترة الراحة ، وهي عوامل مهمة في تطوير هذه المتغيرات .

2-4 عرض نتائج وتحليل ومناقشة القياسات البعدية لمعدل التنفس وسكر الكلوكوز وسرعة الاستجابة لدى مجموعتي البحث التجريبتين
1-2-4 عرض نتائج وتحليل القياسات معدل التنفس وسكر الكلوكوز وسرعة الاستجابة لدى مجموعتي البحث التجريبتين .

جدول(5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات البعدية لمعدل التنفس وسكر الكلوكوز وسرعة الاستجابة وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لدى مجموعتي البحث التجريبتين .

الدلالة الإحصائية	قيمة (T)		التجريبية الثانية		التجريبية الاولى		وحدة قياس	المتغيرات	ت
	جدولية	محسوبة	ع	س	ع	س			
معنوي	2.31	0.25	0.89	15.6	1.3	15.8	مرة	معدل التنفس	1
معنوي		3.838	0.83	85.8	1.92	82.2	ملي غرام	سكر الكلوكوز	2
معنوي		5.87	0.041	2.757	0.471	4.166	ثا	سرعة الاستجابة	3

* قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية (8)

يبين الجدول (5) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات البعدية لمعدل التنفس وسكر الكلوكوز وسرعة الاستجابة وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لمجموعتي البحث التجريبتين ، حيث بلغ الوسط الحسابي لمعدل التنفس للمجموعة التجريبية الاولى (15.8) وبانحراف معياري (1.3) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية (15.6) وبانحراف معياري (0.89) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.357) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.31) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية .

أما الوسط الحسابي لسكر الكلوكوز للمجموعة التجريبية الاولى (82.2) وبانحراف معياري (1.92) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية (85.8) وبانحراف معياري (0.83) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.83) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.31) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية .

أما الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة للمجموعة التجريبية الاولى (4.166) وبانحراف معياري (0.471) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية (2.757) وبانحراف معياري (0.041)

وبلغت قيمة (T) المحسوبة (9.418) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.31) تحت مستوى دلالة (0,05) وذلك يعني وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية

2-4-2 مناقشة نتائج القياسات البعدية لبعض لمعدل التنفس وسكر الكلوكوز وسرعة الاستجابة لدى مجموعتي البحث التجريبتين

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها من الجدول (5) تبين أن هناك تغير واضح حدث في القياسات لدى عينة البحث حيث لاحظ الباحثون وجود فروق معنوية بين القياسين البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبتين لصالح المجموعة الثانية في مستوى معدل التنفس أن سبب التغير الحاصل في معدل التنفس الى تأثير عدد التكرارات في التمارين المستخدمه الذي خضعت له عينة البحث في المجموعتين التجريبتين حيث أن عدد التكرارات المستخدمة بين المجموعتين مختلفة الامر الذي يعزوا اليه الباحثون في افضلية التأثير للمجموعة التجريبية الثانية حيث يعتمد على شدة الحمل المبذول وعلى كمية العضلات المشتركة في أداء هذا المجهود إذ يزداد الاستهلاك بزيادة اشتراك العضلات.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار اليه (ريسان خريبط) في أن (هنالك تغيرات تحدث للمتدربين هي نقص سرعة التنفس عما كان عليه في الفترة الأولى من القيام بالمجهود الرياضي مع سهولة التنفس وعدم وجود ضيق فيه وتقل درجة استهلاك العضلات للأوكسجين وأيضاً تقل وتنظم نبضات القلب عما كان عليه في الفترة الأولى من القيام بالمجهود الرياضي وتصبح العضلات في حالة منتظمة ولا يشعر الرياضي بآلام عضلية كما ترتفع الحرارة في العضلات العامة مما يساعد على التفاعلات الكيميائية في هذه العضلات وهذا مما يزيد من قوة انقباض هذه العضلات). (233)

233- ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوكيميائي الفلسفي في التدريب الرياضي ، جامعة البصرة ، 1991، ص 63.

وكذلك لاحظ الباحثون وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبتين لصالح المجموعة الثانية في مستوى سكر الكلوكوز نتيجة تطوير العضلات العاملة لأداء الحركات السريعة وتطوير ردود الأفعال المختلفة لزيادة التكرارات في التمرينات المستخدمة لها التي حققت تطوراً في كفاءة العضلات وحسنت من مستوى المجموعة التجريبية الثانية في هذه القياسات ، وهذا يعني أن أفراد هذه المجموعة كانوا أفضل وهذا تعني تطور في قدرة العضلات العاملة وهذا ما ظهر جلياً في نتائج هذه المجموعة ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع رأي كل من (محمد حسن علاوي وابو العلا) في زيادة مساحة مقطع العضلة عن طريق زيادة الساركوبلازم نتيجة زيادة مخزون مواد التمثيل الغذائي للعضلة مثل الكلايوجين وفوسفات الكرياتين والميوكلوبيين والشعيرات الدموية .⁽¹⁾

وكذلك لاحظ الباحثون وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبتين لصالح المجموعة الثانية في سرعة الاستجابة وأن عدد التكرارات في التمارين المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي ساعدت على تطور العوامل السابقة الذكر فضلاً عن تطوير سرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة القدم الصالات .

((إذ تعمل العناصر السابقة الى تطوير التصدي الحسي للاعبين والذي يؤدي الى زيادة مقدرة التحكم بالكرة إذ أن التوافق العصبي العضلي يؤدي الى زيادة الانسجام بين العضلات العاملة والمشاركة في الواجب مع الاعازات الدماغية الصادرة من الجهاز العصبي المركزي وبالتالي إمكانية السيطرة والتحكم في هذه المجموعة للعمل على إنتاج القوة والسرعة المناسبة للواجب الحركي وفقاً للدقة المطلوبة ، فالجهاز العصبي يقوم بالتنسيق بين هذه المجموعة العضلية ، إذ يلعب هذا الجهاز دوراً مهماً في توفير درجة عالية من الانقباضات العضلية المشتركة في الأداء))⁽²⁾

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- 1- إن للتمرينات المشابهة للعب بتكرارات مختلفة تأثيراً ايجابياً في تطوير معدل التنفس وسكر الكلوكوز لدى لاعبي كرة القدم الصالات .
- 2- إن للتمرينات المشابهة للعب بتكرارات مختلفة تأثيراً ايجابياً في تطوير سرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة القدم الصالات
- 3- إن التكرارات المستخدمة للتمرينات لها اثر كبير في تطوير المجموعة التجريبية الثانية .
- 4- ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب .
- 5- إن التشويق والمتعة والتنافس الوجود في التمرينات المشابهة للعب زاد من دافعية اللاعبين في اداء التمرينات وسهل عملية اكتساب وتطوير متغيرات البحث .

¹ - محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص122 .

² - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص180 .

2-4 التوصيات :

- 1- تطبيق التمرينات المشابهة للعب بتكرارات مختلفة لتدريب لاعبين كرة الصالات .
- 2- تطبيق التمرينات المشابهة للعب بتكرارات مختلفة في العاب اخرى للاعبين لمختلف الفئات العمرية .
- 3- اختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية والجنس لامكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في عملية التطور .
- 4- اجراء دراسات مشابهه لهذه الدراسة على عينات والعب اخرى مختلفة .

المصادر

- ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوكيميائي الفسلجي في التدريب الرياضي ، جامعة البصرة ، 1991، ص63.
- جبار رحيمة الكعبي : الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، الدوحة ، مطابع قطر الوطنية ، 2007، ص225.
- محمد حسن علاوي وأبو العلاء احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص122 .
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص34 .
- مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص180 .

تأثير تمرينات خاصة على جانبي منطقة ملعب الارسال في تطوير دقة الضربة الارضية الامامية للاعبي التنس

بركات محمد علي زيني

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة على جانبي منطقة ملعب الارسال في دقة الضربتين الارضية الامامية للاعبين التنس، فيما كانت اهم فروض البحث هي هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة على جانبي منطقة ملعب الارسال في تطوير دقة الضربتين الارضية الامامية للاعبين التنس واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة على عينه مكونه من ستة لاعبين يمثلون المنتخب الوطني لشباب العراق بالتنس ، ومن اهم الاستنتاجات هي فعالية التمرينات الخاصة في تطوير دقة الضربة الامامية بالتنس لأفراد عينة البحث بينما كانت اهم التوصيات هي ضرورة اعتماد مبدأ التدرج تصاعديا بشده الحمل التدريبي.

The effect of special exercises on both sides of the service court in developing the accuracy of the front ground strikes for tennis players

By

Barakat Muhammad Ali Zaini

**College of Physical Education and Sports Sciences
University of Kerbala**

The aim of the research was to prepare special exercises on both sides of service court in developing the accuracy of the front ground strikes for tennis players, while the most important research hypothesis was that there is a positive effect of special exercises on both sides of service court in developing the accuracy of the front ground strikes for tennis players The researcher used the experimental approach pre and post-tests for its suitability to the nature of the problem on its own. The sample was six players representing the Iraqi National Youth Team in Tennis, and one of the most important conclusions is the effectiveness of special exercises in developing the

accuracy of the service court in developing the accuracy of the front ground strikes for tennis players, while the most important recommendations were the necessity of adopting the principle of progressive progression with the intensity of the training load.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي شهد تطورا ملحوظا في مختلف المستويات وفي معظم الالعاب الرياضية محققا انجازات كبيرة في معظم الالعاب الرياضية من خلال العمليات المنظمة للتدريب الرياضي في حدود ما تسمح به قدرات الرياضي ضمن تخصصه لذا يجب على المدرب عند وضع منهج تدريبي ان يراعي التغيرات الفسيولوجية من عمل العضلات للفئات العمرية من المبتدئين والناشئين والشباب والمتقدمين فكل مرحلة واجباتها واهدافها و هذه الحقيقة تنطبق على جميع الالعاب الرياضية وتعد رياضة التنس احدى الالعاب الفردية المهمة التي تشغف القلوب ومشاعر محبيها بالشكل الذي هيا لها اجواء على اوسع ومعظم الاخبار الرياضية المحلية والدولية والاقليمية لما تتميز به من امكانية رفد ممارسيها من الجنسين الحيوية والنشاط ناهيك عن احتفاظهم بلياقتهم البدنية حيث تحتاج هذه اللعبة الى المهارة والفن واللياقة البدنية وغيرها من الصفات والقدرات التي تساهم في تطوير وتكامل هذه الرياضة ومن جهة اخرى يجب النهوض بواقع اللعبة لما لها من خصوصية في تطوير المهارات وفيها مهارة الضربة الامامية لجانبي منطقة ملعب الارسال ويطلق عليها الضربة القطرية الزاوية حيث تكون بدوران عالي وارتداد سريع وامامي الى خارج الملعب ويصعب على اللاعب المنافس صعوبة الوصول الى هذه الكرة وتحتاج الى تركيز عالي ومن ثم معرفة نشاط العضلات العاملة والمساعدة لما لها من اهمية في تحقيق دقة المهارة من خلال قمة ومساحة الاشارة للعضلات المذكورة لذا تكمن اهمية البحث الى اعداد تمارين خاصة باللعبة من خلال تقنين وتوجيه التدريبات دقة هذه الضربة وتطويرها والتي تعتبر من الاشكال المهارية المهمة في التنس لما لها من مميزات اولها صعوبة رد الكرة من قبل المنافس حتى وان لم تكن بالسرعة المطلوبة لان الكرة من الناحية الفنية سيكون لها دوران امامي ودوران جانبي (spine and slice) لمنطقة ملعب الارسال والى الخارج.

2-1 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب منتخب وطني ومثل العراق في عدة محافل دولية ومثل العديد من الاندية العراقية ومشاركته في دورات تدريبية دولية ومحلية وخاصة في مجال التدريب لعدة سنوات خارج العراق وجد هناك ضعف وقدرة في استخدام الضربة الامامية القطرية الزاوية اي على جانبي منطقة ملعب الارسال (cross court angles) وعدم ادائها بالطريقة الصحيحة لصعوبتها حيث تعتبر هذه المهارة من الاشكال المهارية الصعبة والمهمة في كسر ايقاع اللعب وممكن ان تكون صد ارسال وممكن ان تأتي من تبادل ضربات بالتالي صعوبة اعدادتها من قبل المنافس حتى وان لم تكن بالسرعة المطلوبة الا ان الكره من الناحية الفنية سيكون لها دوران امامي جانبي -sphen slice اي سقوط الكره في منطقه الارسال للمنافس وانحرافها الى خارج الملعب جانبا وكذلك لأهميتها في احراز النقطة وبإقل مجهود لذا وجب اتقانها وتعزيزها . ولأهمية هذه المهارة ولتعزيزها لدى لاعبي التنس وجد ان لها عدة حالات

يمكن ان يتم تطويرها وبذلك ارتأى الباحث العمل على تطويرها لتحقيق افضل المستويات من خلال الفوز بالنقاط و بالمباراة .

3-1 أهداف البحث .

1. اعداد ترمينات خاصة على جانبي ملعب منطقة الارسال في تطوير دقة الضربة الارضية الامامية للاعبى التنس

2. التعرف على تأثير الترمينات الخاصة على جانبي ملعب منطقة الارسال في تطوير دقة الضربة الارضية الامامية للاعبى التنس

4-1 فرض البحث . هنالك تأثير ايجابي للترمينات الخاصة على جانبي منطقة الارسال في تطوير دقة الضربتين الارضية الامامية والخلفية للاعبى التنس

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني العراقي بالتنس (الشباب)

2-5-1 المجال الزماني :الخميس 31 / 10 / 2019 - 25 / 11 / 2020

3-5-1 المجال المكاني : ملاعب اكاديمية درة كربلاء للتنس

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1 - منهج البحث :

تعد المنهجية ذات اهمية في البحوث العلمية ذلك ان قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث لذا يعد المنهج التجريبي من ادق انواع المناهج الاخرى ويمكن اعتماد نتائجه وتعميمها وتطبيقها⁽¹⁾ استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

2- 2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع وعينة البحث من لاعبي المنتخب الوطني العراقي فئة الشباب بلعبة التنس الارضي والبالغ عددهم (6) لاعبين وبذلك مثلت عينة البحث مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وهذا يعني استخدام طريقة الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع . وقد تم تحديد المجتمع بأكمله كعينة .

2- 2- 1 تجانس عينة البحث: تم التحقق من تجانس افراد العينة في المتغيرات الدخيلة ومتغيرات البحث وذلك باستخدام قانون معامل الالتواء الثاني (بيرسون) وكما مبين في الجدول (1).

¹ محمد جاسم الياسري : البحث التربوي (مناهجة وتصميمية) ، ط 1 ، العراق ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2017 ، ص 253 .

جدول (1)
يبين تجانس عينة البحث

الاحصائيات				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
- .602	177.5000	5.47723	176.0000	سم	الطول
.146	69.0000	3.88158	68.3333	كغم	الكتلة
.075	11.5000	1.21106	11.3333	سنة	العمر التدريبي
- .968	18.0000	.51640	17.6667	سنة	العمر الزمني
- .435	79.5000	2.73252	79.3333	سم	الذراع
- .948	68.5000	4.84768	66.5000	سم	طول الجذع

ويظهر الجدول (1) ان عينة البحث متجانسة في جميع المتغيرات حيث ان قيمة معامل الالتواء ولجميع المتغيرات محصورة بين (1-) و (1) وهذا يدل على التوزيع الاعتدالي لافراد العينة وبالتالي يدل على التجانس في المتغيرات.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- 1- الملاحظة والتجريب.
- 2- المقابلة الشخصية. (*)
- 3- الاختبار والقياس.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث .:

- 1- كاميرا تصوير نوع hp - cori7gx صيني الصنع .
- 2- ساعة توقيت نوع sewen stop watch صينية الصنع عدد 2
- 3- ميزان لقياس الكتلة صيني الصنع .
- 4- حاسبة لابتوب نوع Lenovo صينية المنشأ .
- 5- كرات تنس صينية الصنع نوع fort عدد (144) كرة .
- 6- سلة كرات تنس نوع ولسون صينية الصنع عدد (3) .
- 7- مضارب تنس نوع BaBolot فرنسية الصنع .
- 8- شواخص مخروطية الشكل عدد (24) صينية الصنع .
- 9- ملعب تنس .
- 10- شريط قياس لقياس الاطوال .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1: الاختبارات البدنية المستخدمة بالبحث

الاختبار الاول

اسم الاختبار: اختبار دقة الضربة الامامية (1)

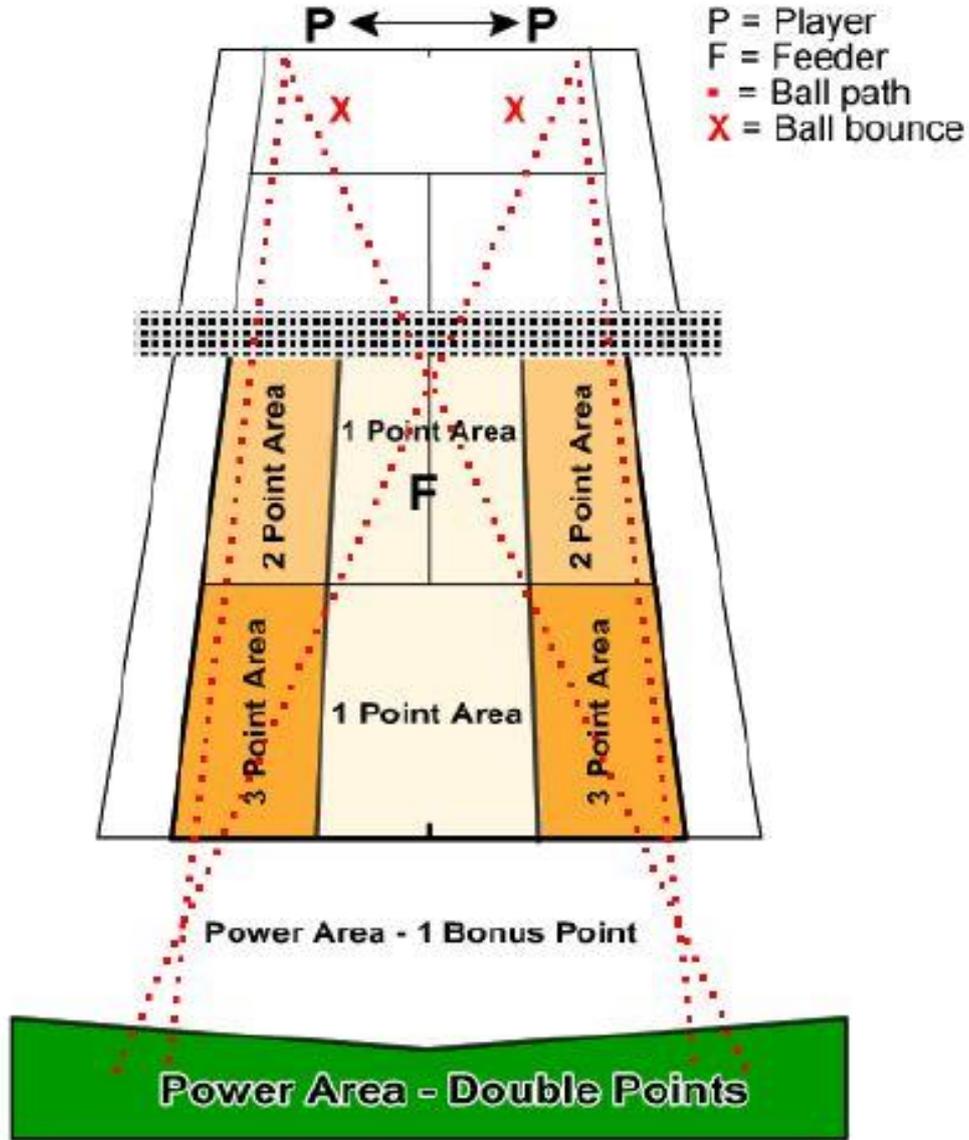
الهدف من الاختبار / قياس دقة الضربة الامامية .

الادوات المستخدمة / ملعب تنس ، سلة كرات ، كرات عدد 72 ، مضارب تنس عدد 12، شريط قياس شريط لاصق ، ورقة التسجيل .

الاداء / يقف المختبر اللاعب خلف خط القاعدة و المدرب في الجهة المقابلة على خط ال (T line) ويجانبه سلة الكرات ويقوم المدرب بتغذية اللاعب ، يعطى اللاعب اربع كرات للإجماء، وبعد ذلك يقوم اللاعب بأداء الاختبار بإعطائه (3كرات) يكون ادائها مستقيما (down line)، (3 كرات) يكون ادائها قطريا (Cross court) المجموع 6 كرات .

طريقة التسجيل / / تعطى ثلاث نقاط اذا وضعت الكرة في عمق الملعب ونقطتان اذا وقعت الكرة في منطقة الارسال ويعطى نقطة واحدة في حال سقوط الكرة في منتصف الملعب
الملاحظات / في حالة ملامسة الكرة للخطوط تعتبر داخل الملعب وفي حالة ملامسة الخطوط بين المناطق المقسمة بين المناطق كما موضح بالشكل (س) .

¹– <http://www.tennisplayandstay.com/itn/itn-assessment.aspx>



شكل رقم (19)
يوضح اختبار الضربة الامامية

5-2 التجربة الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية اجراء مهم يجب ان يقوم به الباحث من اجل التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث في التجربة الرئيسية

6-2 القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبلية في يوم السبت المصادف (7/3/2020) في تمام الساعة (3) عصرا وعلى ملاعب أكاديمية درة كربلاء للتنس وقد قام فريق العمل المساعد وتم إجراء الاختبار المهاري لدقة الضربة الامامية مع مراعاة الظروف البيئية المحيطة بالاختبارات وكانت حسب التسلسل :

7-2 التجربة الرئيسية: بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات والقياسات القبلية تم تنفيذ التمرينات وادخالها ضمن المنهج التدريبي لا أفراد العينة وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وقد تم تنفيذ التمرينات وفقا لما يلي:

1- تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم الاحد المصادف (2020/3/8).

2- يتم تطبيق التمرينات ضمن الجزء الرئيسي (جزء من القسم الرئيسي) في الوحدة .

3- استمر تطبيق التمرينات لمدة (8) اسابيع من (2020/3/8) ولغاية (2020/4/30) وبمعدل (3) وحدات

تدريبية في كل اسبوع اي كان عدد الوحدات التدريبية هو (24) وحدة تدريبية، وتم تنفيذ (4) تمرينات في كل

وحدة تدريبية من كل اسبوع ويتم تغيير هذه التمرينات في الاسبوع الذي يليه وهكذا بالنسبة لبقية الاسبوع اي

(4) تمرينات مختلف ينظر الى الملحق (5)

4- تم تنفيذ التمرينات في فترة الاعداد الخاص للمنتخب الوطني للشباب، وبطريقة التدريب التكراري والفتري .

5- يتم استخراج الشدة القصوية من خلال اعطاء عدة محاولات قصوية

6- تم انتهاء تنفيذ اخر تمرين في اخر اسبوع في يوم الخميس المصادف (2020/4/30).

8-3 القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في يوم () الموافق () وعلى ملاعب درة كربلاء للتنس مع مراعاة نفس الظروف المحيطة بإجراءات القياس للاختبار القبلي

3-9 الوسائل الاحصائية: لجأ الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبلية و البعدية وكما يأتي:

1- الوسيط2- الوسط الحسابي3- الانحراف المعياري 4- معامل الالتواء (الثاني).

2- اختبار (T) للعينات المترابطة

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من خلال إجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ التمرينات الخاصة المعدة في البرنامج التدريبي ثم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائيا للوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق الاهداف والفروض

3-1 عرض وتحليل نتائج دقة الضربة الامامية ومناقشتها .

3-1-1 عرض وتحليل القياس القبلي والبعدى لدقة الضربة الامامية ومناقشتها.

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة T المحسوبة ومستوى

المعنوية ونوع الدلالة الاحصائية للقياسات القبلي والبعدية لدقة الضربتين الارضية الامامية

جدول (2)

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س					
دقة الضربة الامامية	9.8333	1.47196	16.3333	1.21106	-	.56273	-11.551	.000	معنوي
					6.50000				

3- إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لدقة الضربة الامامية كانت اكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي ، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات ، المترابطة إذ كانت لجميع المؤشرات اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختباري

المناقشة

فالدقة فتعد من المتغيرات الرئيسية في الاداء الحركي وذلك؛ لان من متطلبات تنفيذ المهارات الحركية هو الاعتناء بدقة الاداء وبأقل عدد ممكن من الاخطاء قدر الامكان. وهذا ما يؤكد (جمال عبدالحميد) "ان للدقة اهمية في كل فعالية تتطلب اصابة هدف معين ولكنها تختلف من فعالية الى أخرى، إذ إن الدقة صفة خصوصية والدقة في الفعالية لا تعني الدقة في فعالية اخرى او مهارة اخرى ولو كانت متشابهة"⁽¹⁾. فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيه الكرة نحو هدف محدد وتتطلب الدقة ان تكون الإشارات العصبية الواردة الى العضلات في الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء كان منها موجهاً للعضلات العاملة او للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي المهارة في الاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف فاذا حصل خلل في الإشارة الواردة فان ذلك يؤثر في دقة الحركة .

1- جمال عبد الحميد: اصول المصارعة، الاسكندرية، دار الفكر العربي، 1976، ص33.

3-1-7 عرض وتحليل القياس البعدي لدقة الضربة الامامية ومناقشتها

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t ونوع الدلالة لدقة الضربة الامامية في القياسات البعدية

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الدقة	الضربة الامامية	16.3333	1.21106	3.070	.012	معنوي

يبين جدول (3) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لدقة الضربة الامامية التي خضع لها افراد العينة والبحث .

اذ ظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لدقة الضربة الامامية كان اكبر من الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي في الاختبارات لصالح البعدية وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة وباستخدام قانون (t) للعينات المترابطة اذ كانت جميع المؤشرات اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية . من خلال عرض وتحليل النتائج التي حصل عليها الباحث من جدول (9) تبين وجود فروق معنوية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (عينة البحث) ويعزو الباحث معنوية الفروق الى تمارينات المعدة من قبل الباحث وفعاليتها التي تميزت بالتقنين والاسلوب التصاعدي المنظم.

- الاستنتاجات والتوصيات

5- 1 الاستنتاجات:

1- فعالية التمرينات الخاصة في تطوير دقة الضربة الأمامية في التنس لأفراد عينة البحث

5- 2 التوصيات

1. ضرورة اعتماد مبدأ التدرج تصاعديا بشده الحمل التدريبي

المراجع و المصادر العربية

• القران الكريم

• ابراهيم عبد الخالق: التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية. عمان: دار الفكر للنشر. 2001

• أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2003، .

• اثيرمحمد الجميلي. بعض المتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية للعضلة الهيكلية وعلاقتها بتدريب القوة القصوى الثابتة والمتحركة، اطروحة دكتوراه . فلسجة التدريب الرياضي .جامعة بغداد. 1991 .

• احمد خاطر (واخرون) : دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، القاهرة ،دار المعارف ، .

• أيلين وديع فرج: التنس- تعليم-تدريب-تقيم-تحكيم، الإسكندرية ، نشأ المعارف ،2000، .

• جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث . عمان: دار دجلة. 2010 .، .

• جمال عبد الحميد: اصول المبارزة، الاسكندرية، دار الفكر العربي ،1976.

• حسين علي العلي ;و عامر فاخر شغاتي :استراتيجيات وطرائق واساليب التدريب الرياضي . ط1.بغداد : مكتب النور . 2010.

• رافع صالح فتحي وحسين علي العلي: نظريات وتطبيقات في علم الفلسجة الرياضية، بغداد، شركة دار الأحمدى، ط2، 2011،

• سعد فاضل عبد القادر; وبسام علي: بناء وتفتين اختبارات بدنية خاصة للاعبين الريشة الطائرة.جامعة الموصل .كلية التربية الاساسية . 2011.

• شتيوي العبد الله. علم و وظائف الاعضاء . ط1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2000 .

• ضياء الخياط ;ونوفل محمد . كرة اليد .الموصل :دار الكتب للطباعة والنشر . 2001 .

• ظافر هاشم: الأعداد الفني والخططي بالتنس، ط2،بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2000.

• عبد الستار الصراف: ألعاب المضرب، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص60.

• عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات.تطبيقات، ط9، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.

• فوزي الخصري .الطب الرياضي واللياقة البدنية . ط1. لبنان: دار العلوم العربية. 2000،

• قاسم حسن حسين. اسس التدريب الرياضي . عمان : ط 1. دار الفكر العربي. 1998

• كاثرين أنطوني وغاري ثيبودو (مترجم): تركيب جسم الإنسان ووظائفه، ليبيا، بنغازي، دار الكتب الوطنية، ط2، 1996،

• محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1975،

• محمد فتحي هندي .علم التشريح الطبي للرياضيين .جامعة الاسكندرية : دار الفكر العربي. 1991.

- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي. ط1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002،
- منصور جميل العنكي. التدريب الرياضي وفاق المستقبل. ط1. بغداد: الجادرية المكتبة الرئيسية. 1998
- ناهد احمد عبد الرحيم . العلوم الحيوية والصحة الرياضية. ط1 القاهرة: دار الكتاب الحديث. 2011.
- ناهدة عبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي ، العراق ، النجف ، داء الضياء للطباعة والتصميم ، 2008.
- نبيلة خليفة و ليلي زهران : الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1989.
- هارة. علم التدريب الرياضي . ترجمة عبد علي نصيف. بغداد: مطبعة جامعة بغداد . 1979 .
- وسام صلاح ، سامر يوسف : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، دار الكتب العلمية بيروت ، 2014.
- وسام صلاح عبدالحسين . الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة. بغداد: مؤسسة دار الصادق الثقافية 2013

المصادر الاجنبية

- Babault, and bernardin, effect of EMS training on muscle strength and power of elite rugby players, Research quarterly, 21, 431, 437, 2007.
- charlie francis, (2015) op. cit, p. 3.
- charlie, francis, <http://www.medword.com/medwordstore/pcp/EMS-uruth.html>, 4/5/2015
- David shier: Human Anatomy and physiology, Seventh Edition U.S.A. 1996, P292.
- David shier: Human Anatomy and physiology, Seventh Edition U.S.A. 1996, P292.
- David shier: Human Anatomy and physiology, Seventh Edition U.S.A. 1996 .
- Frederic H. Martini & Michael J. Timmons & Robert B. Tallitich: Human Anatomy, seventh edition, USA, 2012, P.298

فاعلية الدورات التطويرية في تحسين الكفايات التعليمية الادائية لمعلمي التربية الرياضية في محافظة كربلاء

م.د محمد حسن عباس

م.م راجح عبد الامير

م.م ناجح عبد الامير

ملخص البحث باللغة العربية

تهدف الدراسة الى التعرف على فاعلية الدورات التطويرية في تحسين الكفايات التعليمية الادائية لمعلمي التربية الرياضية في محافظة كربلاء. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب التقويمي. واشتمل مجتمع البحث على مجموعة من معلمي التربية الرياضية لمركز محافظة كربلاء والبالغ عددهم (60) معلماً، بحيث تم اختيار عينة البحث (25) معلماً عشوائياً والذين خضعوا لدورة تطويرية والتي اقيمت من قبل مديرية الاعداد والتدريب في تربية محافظة كربلاء علماً ان هؤلاء كانت خدمتهم تتراوح ما بين (10-12) سنة وابعارهم (30-35) سنة. وقد استنتج الباحثون ان الدورات التطويرية كان لها الأثر الإيجابي من خلال التنوع بالمعلومات والجوانب التطبيقية الأخرى والتي شجعت المعلمين على المتابعة والمشاركة الفعلية في الدرس التدريبي مما ساهم في تحسن الكفايات التعليمية الادائية لديهم. واوصى الباحثون بضرورة العمل على زج معلمي التربية الرياضية في دورات تطويرية مستمرة لغرض مساعدتهم في الأداء وتحسين مستوياتهم وبما يتلاءم وتحقيق الأهداف التعليمية الموضوعية.

The effectiveness of developmental courses in improving the educational performance competencies of physical education teachers in Kerbala Governorate

By

Najeh Abdul Amir

Rajeh Abdul Amir

Muhammad Hassan Abbas

The study aims to identify the effectiveness of development courses in improving the educational performance competencies of physical education teachers in Karbala Governorate. The researchers used the descriptive approach in an evaluation method. The research population included a group of physical education teachers of the center of Karbala governorate (60) teachers, so that the research sample was (25) teachers randomly selected

and who underwent a development course that was set up by the Directorate of Training and Training in Education in Karbala Governorate, noting that these were their service ranging Between (10-12) years and their ages (30-35) years. The researchers concluded that the development courses had a positive impact through the diversity of information and other applied aspects, which encouraged teachers to follow up and actively participate in the training lesson, which contributed to the improvement of their educational performance competencies. The researchers recommended the necessity of working to involve physical education teachers in continuous development courses for the purpose of assisting them in performance and improvement of their levels in a manner consistent with the achievement of the educational goals set.

1- التعريف بالبحث: -

1-1 مقدمة البحث وأهميته: -

تعد مهنة التعليم من المهن العظيمة بل تكاد أن تكون من أنبلها لأنها تسهم إلى حد كبير في صنع الحياة ورجالاتها ، فجمال الحياة وسمو قاداتها يدينون بالفضل الجزيل لصاحب هذه المهنة الجليلة ألا وهو (المعلم) ، فالمعلم الناجح ليس هو من يمتلك الكم الهائل من المعرفة بل هو من يستعملها بصورة مثلى وكفاءة عالية تجعله قادراً على مواجهة المشكلات وحلها وكيفية التعامل مع الآخرين والتأثير بهم ، كما وإن عصرنا الحالي هو عصر العلوم والتطور السريع في مختلف المهن لذلك أصبح من الضروري على المهنيين مواكبة هذا التطور وبالخصوص الكوادر التعليمية لإعداد جيل على درجة عالية من الكفاءة قادرين لمواجهة تحديات العصر وتقديمه السريع ، وللوصول إلى تلك الشخصية الإبداعية والمؤثرة لابد من استعمال عدة إجراءات ملائمة تكون كفيلة لذلك ومنها استعمال الدورات التطويرية للمعلمين للتذكير بالصحيح من عملهم وكل ما هو جديد في عالم التدريس كونهم الحجر الأساس للعملية التربوية والتعليمية. ويرى الباحث إن أهمية هذه الدراسة تكمن في مساعدة الجهات المعنية لمعرفة مدى تأثير الدورات التطويرية في تحسين الكفايات التعليمية الادائية لمعلمي التربية الرياضية في محافظة كربلاء المقدسة.

1-2 مشكلة البحث: -

تسعى الجامعات والمعاهد ذات الصلة في العالم جاهدة للقيام بإعداد المعلمين إعداداً صحيحاً ينسجم والتطور السريع الحاصل في مختلف المجالات وسعت إلى توفير ما تراه ملائماً لتحقيق هدفها المنشود في رفع مستوى طلبتها ليكون قائداً قادراً في التغيير بالآخرين، حيث قامت بالاعتماد في التدريس على كل ما هو جديد للوصول بهم لما يحقق أفضل النتائج. ولكن رغم الاهتمام الكبير بطرائق إعداد المعلم والتقدم الحاصل في مؤسساتنا التربوية إلا أن هناك مشاكل في انخفاض المستوى لديهم بل وحتى الخريجين منهم لذلك ارتأت وزارة التربية إلى عقد دورات تطويرية لكوادرها وخاصة الجدد منهم لعلها تسمو بهم إلى ما تصبو إليه، وهذا

ما لاحظته الباحث ان هناك فرق واضح في الأداء للمعلمين في أثناء المواقف التعليمية المختلفة حتى من ذوي الخبرة فما بالك إذا بالمعلم الجديد.

لذا يسعى الباحث لوضع دراسة تقويمية لمعرفة مدى التأثير الإيجابي لمعلمي التربية الرياضية من خلال حضورهم لتلك الدورات والخروج بنتائج يمكننا من خلالها تشخيص الأخطاء ومعالجتها.

3-1 هدف البحث: -

التعرف على فاعلية الدورات التطويرية في تحسين الكفايات التعليمية الادائية لمعلمي التربية الرياضية في محافظة كربلاء

4-1 فرض البحث: -

هناك فاعلية إيجابية للدورات التطويرية في تحسين الكفايات التعليمية الادائية لمعلمي التربية الرياضية في محافظة كربلاء.

5-1 مجالات البحث: -

1- المجال البشري: -

معلمو التربية الرياضية في بعض مدارس محافظة كربلاء.

2- المجال المكاني: -

ساحات وقاعات بعض مدارس محافظة كربلاء (المركز).

3- المجال الزمني: - (من 7 / 1 / الى 10 / 4 / 2018)

6-1 تحديد المصطلحات: -

1-6-1 الكفايات التعليمية الادائية:

ويقصد بها المهارة في الأداء التدريسي ويشمل ذلك المهارات الخاصة بتخطيط التدريس، وتنفيذه، داخل الصف الدراسي (الربيعي، 2016:81)*.

2-الدراسات النظرية والسابقة:

1-الدراسات النظرية:

1-1-2 الدورات التطويرية:

تُعد مهنة المعلم من المهن المهمة جداً والعظيمة ، لأنها تتعامل مع شريحة من الناس تتأثر كثيراً به ، كما انه يفني عمره كله فيها مستفيداً من هذه الخبرة بان يكون الاب الروحي، والقُدوة الحسنة لتلاميذه ، وحلقة الوصل للمادة العلمية وايصالها بأبسط طرائقها من خلال وسائله المتاحة.

* اعتمد الباحث في توثيقه المصادر في متن قائمة المصادر على نظام الجمعية الأمريكية لعلم النفس

(APA) (ASSOCIATION PSYCHOLOGICAL AMERICAN)

ولإنجاح هذه العملية لابد من الاهتمام بالمعلم وتطويره ومواكبة التطور السريع والملحوظ في مختلف المجالات، لذلك من الضروري عقد دورات تطويرية في كل عام دراسي جديد لمعلمي التربية الرياضية لغرض تطويرهم ورفع كفاياتهم المهنية والوقوف على كل ما هو جديد في طرائق التدريس، والتغيرات الحاصلة لبعض القوانين، والاجابة على الأسئلة، وحل المشكلات ...

2-1-2 الكفاية التعليمية:

يشهد العالم اليوم اهتماماً ملحوظاً في كيفية إعداد المعلم وسلوكه داخل المدرسة، أو خارجها ضمن العمل المكلف به، وهذا الاهتمام لم يأتي من صدفة بل أتى من معرفة ودراية بان الواجب الملقى عليه مهم وصعب لأنه يعتبر حلقة الوصل الذي يتم من خلاله نقل وإيصال المعلومات إلى طلابه، كما وانه يتحمل مسؤولية عظيمة ليس في نقل المعلومات فحسب بل يتعدى ذلك كثيراً كونه الحجر الأساس في بناء ورقي المجتمعات، ولهذا المهمة والمهنة العظيمتين زاد الاهتمام بالإعداد الصحيح للمعلم ، فدأبت الجهات المسؤولة عن إعداد المعلمين أن تجعل منهم قادة ذات قدرة وكفاءة عالية تتناسب وحجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم ، ويرى الباحث ان للدورات التطويرية التي تقيمها وزارة التربية سنوياً لها دور ايجابي تكاملي في عمل المعلمين والوقوف على ما هو جديد من أساليب وطرائق حديثة وقانون بعض الألعاب المستحدثة والعودة بالذاكرة لمعلوماته السابقة باعتبار المعلم هو العمود الفقري للعملية التربوية والتعليمية وهو القادر في التغيير والتأثير في المتعلمين الذين يعمل معهم.

فالكفايات التعليمية "هي سلوك إنساني موجه تنعكس آثاره مباشرة على مستقبل الفرد الأمر الذي يحتم على الجهات المسؤولة تطويره من خلال أسس علمية موضوعية تمكن المتعلم من تحقيق دوره البناء المتوقع منه في تحسين العملية التعليمية" (الربيعي، 2016:452). وان مفهوم الكفايات من المفاهيم المهمة في مجال التربية والتعليم حيث تم استعمال مفهوم الكفايات لأول مرة في الخمسينات من القرن العشرين الميلادي عندما بدأ التربوي ونفي الولايات المتحدة الأمريكية يركزون على ما يتمتع بها المتعلم من الصفات والمهارات والمعارف والاتجاهات كأساس لأداء المدرء والمعلمين والمشرفين في أعمالهم التربوية ومن هنا ظهر في أدبيات التربية ما يعرف بكفايات المعلم والمدير وغيرها من كفايات الفئات التربوية المختلفة العاملة في الحقل التربوي (ألبطي، 2004:85). وهناك من التربويين من يرى أن هذا الاتجاه كان بدايته في الستينات الميلادية من القرن الماضي وتحديداً في عام 1968م مع ظهور برنامج تدريب المعلمين والذي شمل معظم كليات التربية في الولايات المتحدة الأمريكية آنذاك (جامل، 2000:13). أما عند خفاجة والسايح (2007:215) فيعتقدا إن ظهور الكفايات كان في أوائل السبعينات بعد أن حذر عدد من المديرين الأمريكيين من تدني المرود التربوي وعدم الأهلية الوظيفية التي تميز بها كثير من المعلمين بحيث كان لابد من التغلب على الصعوبات وانخفاض هذه الإنتاجية من تحسين كفايات المعلمين وممارسة ضبط أكثر على مجريات العملية التعليمية المدرسية. فالكفايات التعليمية هي إحدى جوانب إعداد المعلم، لذا حظيت باهتمام كبير في كافة النظم التعليمية حيث أثبتت نجاحها وتأثيرها الفاعل في مساعده المعلمين على القيام بعملية التدريس بكفاءة ، واقتدار، ويعد هذا المفهوم محاولة للأخذ بمعايير متعددة وعدم التركيز على جانب واحد من الجوانب التربوية، إذ كشفت بعض الكتابات التربوية إن المعلم لا يستطيع أن يقود العملية التعليمية وتطوير مادته وطرائق تدريسها لمسايرة التطور السريع في ميدان المعرفة ، وتنفيذ المهام الموكلة إليه إلا إذا تمكن من

مجموعة من الكفايات التعليمية والتي من دونها يمكن أن ينحصر دوره في تلقين المعلومات لهذا فالمعلم مطالب بمسايرة التغيير والتطور باستمرار تحقيقاً لمبدأ التربية المستمرة لان نموه في المهنة يرتبط بنموه العلمي والمهني (ألقاني، 1981:53).

والكفاية هي "القدرة على عمل شيء أو إحداث نتائج متوقعة" (السايح، 2001:83)

كما وإنها مجموعة سلوكيات معينة تؤدي بطريقة ثابتة من الممكن ملاحظتها.

وقد عرفتها الفتلاوي (2003:29) بأنها "قدرات نعبر عنها بعبارات سلوكية تشمل مجموعة مهام (معرفية ومهارية ووجدانية) تكون الأداء النهائي المتوقع انجازه بمستوى معين مرض من ناحية الفاعلية والتي يمكن ملاحظتها وتقويمها بوسائل الملاحظة المختلفة".

أما الربيعي (2008:16) فعرفها "هي معرفة وإتقان المادة العلمية أو اكتساب المهارات والقدرات، كما أنها تعني قدره المتعلم على ترجمه ما تعلمه في المواقف الحياتية الفعلية، وبناء على قدرته الذاتية في امتلاك المعرفة بطرائق مختلفة تشير إلى حسن الأداء وتشغيل الذهن والفكر بعمق لتصبح المعرفة جزءاً من سلوكه". ولكن طه (2005:242) يعبر عنها بأنها "مجموعة من المعارف والمهارات والإجراءات التي يحتاجها المعلم للقيام بعمله بأقل قدر من الكلفة والجهد والوقت والتي لا يستطيع من دونها أن يؤدي واجبه بالشكل الأمثل والمطلوب ومن ثم ينبغي أن يعد توافرها لديه شرط لإجازته في العمل". كما وذكرت عبيد (2001:202) بأن الكفايات التعليمية هي قدرات مكتسبة تسمح بالسلوك، والعمل في سياق معين، ويتكون محتواها من معارف، ومهارات، وقدرات، واتجاهات مندمجة بشكل مركب".

ويتفق الباحث مع الفتلاوي (2003) والربيعي (2008) بأن الكفايات من الأمور المهمة التي يجب توفرها عند المعلم والقادر على ترجمة ما تعلمه في المواقف الحياتية الفعلية بقدرته الذاتية والقابلة للقياس فهي مجموعة المعارف والمهارات والتمكن من إظهارها بقدر معين وبصورة تخدم عملية التعليم.

2-1-3 الفرق بين الكفاية والكفاءة:

أن مفهوم الكفاية من المفاهيم التي كثيراً ما تختلط وتتداخل مع مفهوم الكفاءة وكثيراً ما يستعمل الباحثون المفهومين بمعنى واحد وان هذين المفهومين يعدان محل جدل بين الكثير من الباحثين. فالكفاية شيء والكفاءة شيء آخر ولا وجه لاستخدامها بمعنى واحد وهذا ما أكدته الفتلاوي، (2003:29) فإنها ترى أن الكفاية أبلغ وأوسع وأشمل وأوضح من الكفاءة في مجال العملية التعليمية والتربوية وأن الكفاية تقيس الجانب الكمي والكيفي معاً في مجال التعليم بينما تقيس الكفاءة الجانب الكمي فقط.

أما الفرق بين الكفاية والكفاءة حسب ما يراه فهيم (2009:73) هو:

1- الكفاية:

هي أداء المهارة بصورة صحيحة وليس مرتبطة بمدة زمنية.

2- الكفاءة:

هي الأداء الأمثل في أقل زمن ممكن.

أما الكفايات التعليمية الخاصة بمعلم التربية الرياضية فهي "مجمل تصرفات وسلوك المعلم والتي تشمل المعارف والاتجاهات والمهارات التعليمية أثناء الموقف التعليمي ويتسم هذا السلوك بمستوى عالي من الأداء والدقة" (نعمان، 2009:39).

2-1-4 أنواع الكفايات:

تعددت التصنيفات للكفايات ومنها ما ذكرته ميرفت (2008:225):

1- الكفايات المعرفية:

هي التي تشير إلى المعلومات والمهارات والعمليات والقدرات العقلية والمهارات الفكرية الضرورية لأداء المعلم لمهامه في شتى المجالات والأنشطة المتصلة بهذا المهام.

2- الكفايات الأدائية:

هي التي تشير إلى كفايات الأداء التي يظهرها المعلم وتتضمن المهارات النفس حركية والمواد المتصلة بالتكوين البدني وأداء هذه المهارات يعتمد على حصيلة المعلم السابقة من كفايات معرفية.

3- الكفايات الوجدانية:

هي التي تشير إلى استعدادات المعلم وميوله واتجاهاته وقيمه ومعتقداته وسلوكه الوجداني وهذه الكفايات تغطي جوانب متعددة مثل (ثقة المعلم بنفسه، اتجاهاته نحو المهنة علاقته بالآخرين، وتقبله لنفسه).

4- الكفايات الإنتاجية:

هي التي تشير إلى إثراء أداء المعلم للكفايات السابقة في الميدان التعليمي، أي أثر كفايات المعلم في المتعلمين.

أما تصنيف العنزي (2002:22) للكفايات فهي:

1- الكفايات الإشرافية:

التي تتعلق بمجموعة المفاهيم والاجتهادات والسلوك الذي يمكن ملاحظته.

2- الكفايات الشخصية:

التي تتعلق بالجوانب الفكرية والوجدانية والاجتماعية التي تعين على القيام بالمسؤوليات المهنية.

3- الكفايات المهنية:

التي تتضمن الجوانب التي تتصلب المجال الوظيفي وتشمل صفات معينة تؤهل لممارسة العمل بنجاح.

4- الكفايات الأدائية:

التي تظهر على شكل هدف عام مصاغ سلوكيًا على شكل نتائج تعليمية تعكس المهارة أو المهام التي على المشرف التربوي أن يكون قادرًا على أدائها.

والمتتبع لأنواع الكفايات وتصنيفاتها يجد عددًا لا محدودًا من هذه الأنواع، فهناك من يضيف الكفايات الوجدانية (الانفعالية) المتصلة بالمبول والاتجاهات والقيم الأخلاقية وكفايات استكشافية متعلقة بالمعلم، أو المشرف التربوي وغيرها الكثير من الكفايات.

ويعلل الباحث سبب تنوع تصنيف الكفايات يعود لاختلاف طبيعة عمل الإنسان واحتياجاته، والاختلاف في وجهات النظر عند المختصين. وهذا ما ذكره (ألبطي، 2004:93) في مسودته، إذ قال "ومنهم من ينتقي من كل هذه التصنيفات فيضع لنفسه تصنيفًا يخصه ، لأن القضية اجتهادية وليس فيها إجماع عند أهل الفن".

2-1-5 أنواع الكفايات التعليمية في مجال تدريس التربية الرياضية: -

هناك أنواع كثيرة ومختلفة للكفايات التعليمية في مجال تعليم التربية الرياضية نذكر منها ما يلي: -

- 1- تحديد الأهداف التعليمية والتربوية.
 - 2- الاهتمام بإعداد وتحضير الدرس.
 - 3- الاهتمام بتنفيذ وإخراج الدرس.
 - 4- مراعاة ضبط النظام العام.
 - 5- استعمال الوسائل التعليمية.
 - 6- التقويم (خفاجة والسايح، 2007: 228 - 229).
- ### 2-1-6 كفايات معلم التربية الرياضية:
- كفايات التخطيط وإعداد الدروس.

- 1- كفايات تحقيق الأهداف.
- 2- كفايات تنفيذ الدروس.
- 3- كفايات استعمال الوسائل التعليمية.
- 4- كفايات الاتصال والتفاعل مع التلاميذ، وإدارة الصف، واستثارة الدافعية.
- 5- كفايات الإشراف على الفرق الرياضية.
- 6- كفايات التعامل مع الإدارة المدرسية.
- 7- كفايات التعاون مع أولياء الأمور.
- 8- كفايات التقويم.
- 9- كفايات الاتجاهات نحو المهنة.
- 10- كفايات التطوير المهني.
- 11- كفايات الشخصية والمظهر العام.
- 12- كفايات الأعمال الإدارية (فهيم، 2009: 91).

2-1-7 أهمية التربية والتدريب على الكفايات:

"رغم تعدد الاتجاهات العالمية في إعداد المعلم وتدريبه إلا أنه يمكن القول أن النموذج القائم على الكفايات يعتبر من أهم النماذج التربوية الحديثة في إعداد المعلم وتدريبه والتي شرعت كثير من الدول في الأخذ به، حتى أنه أصبح من أبرز ملامح التربية الأمريكية وأكثرها شيوعًا في كليات إعداد المعلمين وازداد الاهتمام العالمي بهذا الأسلوب، خاصة بعد أن توصلت البحوث التقويمية لتطبيقاته إلى نجاحه وتحقيق الأهداف المرجوة منه إلى حد كبير الأمر الذي جعله اتجاهًا يمثل أهمية كبيرة في مجال البحث التربوي كأسلوب لإعداد المعلمين وتدريبهم حتى الآن" (زين الدين، 2006: 59).

ويرى الباحث إن من أهمية التدريب على الكفايات هو الاهتمام الزائد والملحوظ من قبل المختصين بمهنة التعليم، كما ولشخصية المعلم وسلوكه داخل المدرسة وخارجها ضمن العمل المدرسي والذي ينعكس بفضلاله على تلاميذه جعل هذا الاهتمام والتأكيد على كفاياته.

2-1-8 من أسباب ظهور الكفايات وتطورها:

- 1- التقدم الكبير في مجال العلوم التربوية والنفسية.
- 2- الوعي المتزايد في الاهتمام في التربية.
- 3- ضعف القناعة في قدرة المعلمين المؤدين بالأساليب التقليدية (البياز، 1900:196).

2-1-10 الكفايات التعليمية الأدائية: -

ويقصد بها المهارة في الأداء التعليمي ويشمل ذلك المهارات الخاصة بتخطيط التدريس، وتنفيذه، داخل الصف الدراسي. حيث تعتبر مهارة الأداء أحد الجوانب الهامة في قطاع التعليم ويشمل جوانب عديدة ومنها مهارات التفاعل الصفي وتتمثل بالتالي:

- 1- التهيئة والإثارة.
- 2- استعمال الوسيلة.
- 3- استعمال المواد والأجهزة التعليمية.
- 4- حيوية المعلم.
- 5- التعامل مع الوسائل التعليمية.
- 6- القدرة على عرض المعلومة بشكل جيد.
- 7- القدرة على ربط هذه المعلومة بالواقع الحالي.
- 8- التفاعل مع المواقف الطارئة.
- 9- التفاعل مع صياغة الأهداف والاستنتاج.
- 10- معاملة التلاميذ.

إن كفاية الأداء مازالت وسوف تظل ذات أهمية خاصة للمعلم ولعمله في المدرسة، لذا يجب على كل معلم أن يمتلك قدرًا من المعلومات الغزيرة في مجال تخصصه الأكاديمي إلى جانب النمو الوجداني، المهاري، العقلي، والمعرفي (الربيعي، 2016:81).

2-1-11 مجال الكفايات التعليمية الأدائية لمعلم التربية الرياضية:

هي عبارة عن كفايات الإنتاج التي يظهرها الفرد وتتضمن المهارات والمواد المتصلة بالتكوين البدني والحركي.

أولا تخطيط الدرس:

- 1- يحدد أهداف الدروس ويصيغها سلوكيا.
- 2- يعد خطة عامة للمقرر الدراسي مقسمة على شهور السنة.
- 3- يخطط الدروس على أسس علمية سليمة.
- 4- يراعى تعدد جوانب التعلم بحيث يشمل: -
أ- المجال المعرفي ب-المجال المهاري ج- المجال الانفعالي.
- 5- يخصص وقت كاف لكل نشاط بما يساهم في تحقيق أهداف النشاط.
- 6- يراعى التبادل الصحيح بين الحمل والراحة.

- 7- يراعى احتياجات التلاميذ.
- 8- يراعى ميول وقدرات التلاميذ.
- 9- يراعى مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ.
- 10- يستفيد بما هو متاح في البيئة المحيطة كأدوات بديلة.
- 11- ينظم الملعب بحيث ييسر عملية التعلم.

ثانياً تنفيذ الدرس:

- 1- يعرض الدرس بطريقة جيدة.
- 2- يوزع وقت الدرس بما يتناسب مع أهداف كل خطوة.
- 3- ينوع في طرائق التدريس المستعملة.
- 4- يستعمل التشكيلات المختلفة أثناء الدرس.
- 5- يستعمل أساليب العمل التنظيمية ويخطط لها.
- 6- يجيد استعمال الوسائل التعليمية.
- 7- وضوح الصوت ويستعمل لغة سليمة ملائمة لمستويات التلاميذ.
- 8- يغير نبرات الصوت تبعاً لأداء المهارة.
- 9- يراعى إعطاء التعليمات الخاصة بالمهارات المتعلمة.
- 10- يستثير دافعية التلاميذ للتعلم والقيام بالأنشطة.
- 11- يتحرك أثناء الدرس وفق ما يقتضي الموقف التعليمي.
- 12- يوجه انتباه التلاميذ باستعمال اللغة اللفظية وغير اللفظية.
- 13- يستعمل النموذج.
- 14- يعمل على توفير الأمن والسلامة خلال وقت الدرس والتغلب على القلق.

ثالثاً التقويم:

- 1- يصحح الأخطاء في الوقت المناسب.
- 2- يهتم بتقويم جميع جوانب شخصية التلاميذ.
- 3- ينوع في أساليب تقويم التلاميذ.
- 4- يقوم التلاميذ بصورة مستمرة.
- 5- يستعمل أساليب مقننة لتقويم التلاميذ.
- 6- يراعى شمولية التقويم لكل خطوة من خطوات الدرس.

رابعاً الأنشطة خارج الدرس:

- 1- يخطط وينظم للنشاط الداخلي.
- 2- يخطط وينظم للنشاط الخارجي.
- 3- يعد الفرق الرياضية ويقوم بتدريبها لغرض المشاركات الرسمية.

- 4- ينوع في الأنشطة بما يتفق مع مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ.
- 5- يسهم في ربط الحياة المدرسية والحياة الاجتماعية المحيطة (محفوظ، 1991).
- 2-1-12 عوامل نجاح المعلم أثناء القيام بعمله: -

أولاً: - الاهتمام بتخطيط الدرس:

- 1- تحديد الأهداف المراد تخطيطها في درس معين.
- 2- إعداد المادة العلمية إعداداً جيداً.
- 3- تحديد الأنشطة، والمهارات المناسبة لأهداف الدرس، ومستوى النضج.
- 4- الاهتمام بإعداد الدرس، وتحضيره، وطريقة عرضه.
- 5- التأكد من الجميع يشاهدون النموذج عند الشرح.

ثانياً: - مراعاة أسس التعليم الجيد:

وتتحدد من خلال النقاط التالية:

- 1- مراعاة التبادل الصحيح بين العمل والراحة.
- 2- مراعاة الفروق الفردية أثناء التعليم.
- 3- القيام بتثبيت الأجهزة والأدوات قبل استعمالها.
- 4- إكساب التلاميذ المهارات عن طريق الممارسة.
- 5- مراعاة جوانب التعليم (معرفية، مهارية، وجدانية).
- 6- التغذية المرتدة وتصحيح الأخطاء.

ثالثاً: - القدرة على النمو المهني ذاتياً:

وتتحدد بالنقاط التالية:

- 1- تقبل النقد بصدقٍ رحب.
- 2- إدراك نواحي القوة والضعف في الكفاءة التعليمية.
- 3- الاطلاع على كل ما هو جديد لزيادة المعلومات، والمعارف، والثقافة العامة (الربيعي، 2016:105).

2-2 الدراسات السابقة :

2-1-1 دراسة نعمان (2009)

((التنبؤ بالتحصيل الدراسي وعلاقته بالكفايات التدريسية والقدرات البدنية والمهارية للطلاب المطبقين))

أهداف الدراسة :

1. إعداد استمارة كفايات تدريسية مقترحة للطلاب المطبقين في المدارس الثانوية .
- 2 . التعرف على الكفايات التدريسية والقدرات البدنية والمهارية والتحصيل الدراسي للطلاب المطبقين في المدارس الثانوية.
3. إيجاد علاقة بين الكفايات التدريسية والقدرات البدنية والمهارية والتحصيل الدراسي

للطلاب المطبقين .

4. التنبؤ بالتحصيل الدراسي بدلالة الكفايات التدريسية والقدرات البدنية والمهارية

للطلاب المطبقين .

إجراءات الدراسة :

اجري البحث في العراق على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل أمرحلة الدراسية الرابعة للعام الدراسي 2008/2007 والبالغ عددهم (134) طالب كمجتمع للبحث اما عينة البحث كانت 50 طالب موزعين على مدارس محافظة بابل، بالطريقة العشوائية البسيطة في اختيار أفراد عينة البحث ، كما تألفت العينة الاستطلاعية من (22) طالباً يمثلون ستة مدارس في محافظة بابل بواقع 3-4 طلاب لكل مدرسة.

وقد استنتج الباحثون ما يأتي :-

1 . إن للتحصيل الدراسي علاقة معنوية مع الكفايات التدريسية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية .

2 . ظهور علاقة ارتباط عالية بين التحصيل الدراسي والقدرات البدنية والمهارات.

3 . أن تقويم الكفايات التدريسية للطلاب المطبقين من قبل الاساتذه ومدرسي ألتربية الرياضية في المدارس المشمولة بالتطبيق قد تم بشكل موضوعي وعلمي دقيق قياساً لاستحقاقاتهم في متغيرات البحث .

4 . يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي للطلاب المطبقين من خلال تطبيق المعادلات التنبؤية .

2-2-2 أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسة الحالية:

يمكننا أن نقارن بين الدراسة الحالية وبين الدراسة السابقة بمايلي :-

العنوان :-

تتفق الدراسة الحالية مع (دراسة نعمان) من حيث التعرف على الكفايات التعليمية الادائية لمعلمي التربية الرياضية والاخرى الكفايات المهنية للمشرف التربوي الاختصاص بالتربية الرياضية.

الهدف :-

اتفقت الدراسة الحالية مع (دراسة نعمان) من حيث التعرف على تحسين في مستوى الكفايات التعليمية لمعلمي التربية الرياضية والاخرى الكفايات المهنية للمشرف التربوي الاختصاص بالتربية الرياضية.

العينة: -

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في الاختيار العشوائي لعينات التجربة الرئيسية للبحث لكن الاختلاف حصل في المراحل الدراسية للعينات المختارة.

المنهج: -

اتفقت الدراسة الحالية مع (دراسة نعمان) في المنهج المتبع بحيث استخدم المنهج الوصفي لكليهما.

الوسائل الإحصائية: -

اتفقت الدراسة الحالية ودراسة نعمان وكذلك اغلب الدراسات والبحوث العلمية في استخدام الحقيبة

الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات وفق القوانين والوسائل الإحصائية.

النتائج والاستنتاجات :-

اتفقت الدراسة الحالية مع (دراسة نعمان) بان هناك علاقة معنوية بين الدورات التطويرية والكفايات التدريسية الادائية ومع الثانية ان الكفايات المهنية للمشرف التربوي للاختصاص للتربية الرياضية كانت لجميع المشرفين ذات تقدير (جيد متوسط) مما يعني صدق اداة الانتقاء لها بحيث كانت في الدراسة الحالية تحسين الكفايات التعليمية الادائية لمعلمي التربية الرياضية وصدق المقياس المعد للكفايات التعليمية الادائية.

3- منهج البحث واجراءاته:

3-1 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب التقييمي، وذلك لملائمتها في تحقيق هدف البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على مجموعة من معلمي التربية الرياضية في محافظة كربلاء - المركز والبالغ عددهم (60) معلماً. وتم اختيار عينة البحث والبالغة (25) معلماً عشوائياً من مجموع المعلمين الذين خضعوا لتقييم مشرفي التربية الرياضية* وتم حصر المجتمع واختيار (25) معلماً خضعوا لدورة تطويرية والتي أقيمت من قبل مديرية الاعداد والتدريب في تربية محافظة كربلاء وبالاتفاق مع الاشراف التربوي علما ان هؤلاء كانت خدمتهم تتراوح ما بين (10-12) سنة واعمارهم (30-35) سنة.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

3-3-1 الوسائل البحثية:

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2- الاستبانة.

3- الملاحظة المباشرة.

4- المقابلة

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 مقياس الكفايات التعليمية الادائية لمعلمي التربية الرياضية:

لغرض تحقيق هدف البحث ومن اجل تحديد صلاحية المجالات وفقراتها المقترحة لتمثيل مقياس الكفايات التعليمية الادائية لمعلمي التربية الرياضية تم وضع المقياس والذي هو مكون من (5) محاور وبيانات (38) فقرة، ملحق (1) والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

يبين محاور مقياس الكفايات التعليمية الادائية والنسبة المئوية وعدد الفقرات لكل محور

* تم التباحث مع مشرفي التربية الرياضية من خلال مقابلة اجراها الباحث بتاريخ (20-2-2018) وذلك لحصر عينة البحث وهي المعلمين اللذين ظهر تقييم كفاياتهم التعليمية الادائية ضعيفا وفق مقياس خاص لمقياس هذه الكفايات.

ت	محاور مقياس الكفايات التعليمية الأدائية	النسبة المئوية	عدد الفقرات لكل محور
1	محور الإعداد والتخطيط للدرس	18%	7
2	محور تنفيذ وعرض الدرس	34%	13
3	محور إدارة الصف والتعاون مع الطلبة	15%	6
4	محور السمات الشخصية	21%	8
5	محور التقويم	10%	4
	المجموع	98%	38

3-4-1-1 إعداد تعليمات تطبيق المقياس:

تعد التعليمات الدليل الذي يسترشد به المستجيب أثناء أجابته على فقرات المقياس لذا روعي أن تكون هذه التعليمات واضحة الفهم قادرة على إيصال ما هو مطلوب من المستجيب، وقد تضمنت التعليمات توضيح كيفية إعطاء الدرجة للفقرات بمحاورها الخمسة من خلال مجموعة من المقومين في المدارس المعدة لهذا الغرض لأداء المعلمين في المدارس الابتدائية.

3-4-1-2 تصحيح المقياس:

" من المعروف أن طريقة التصحيح تؤدي دوراً مهماً في النتائج الأخيرة للدرجات ، وهذه المعلومة تنطبق على كل أنواع الاختبارات بما في ذلك الاختبارات الموضوعية منها " (علام، 2000:184). حيث إن عملية تصحيح مقياس الكفايات التعليمية الادائية تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة حسب أداء المعلم عبر مفتاح تصحيح معد لهذا الغرض ، إذ أعطى الباحث بدائل الإجابة السباعية (ضعيف جداً ، ضعيف ، مقبول ، متوسط ، جيد ، جيد جداً ، ممتاز) الدرجات (1،2،3،4،5،6،7) ومنها تحددت درجة الكفايات التعليمية الادائية لكل معلم من أفراد عينة البحث عبر الحساب الكلي لدرجاته التي حصل عليها بعد أداءه على كل فقرة من فقرات المقياس المكون من (38) فقرة وبهذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها في المقياس هي (266) وأدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (38).

3-4-1-3 الأسس العلمية للمقياس:

"يعد التحقق من خصائص المقياس من الأمور المهمة والأساسية التي يجب توافرها في المقياس ولعل من أهم هذه الخصائص هي خاصتي الصدق والثبات، وإن كان الصدق أهم من الثبات لأن بالضرورة عندما يكون المقياس صادقاً يكون ثابتاً في حين أن المقياس الثابت قد لا يكون صادقاً" (علام، 2006:88).
او/لا صدق مقياس الكفايات التعليمية الادائية:

يدل صدق الاختبار إلى أن "الصحة أو الصلاحية إلى إن الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون أن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها" (مصطفى وآخرون، 2006:111). كما وإن لصدق الاختبار

يعطينا "الدليل المباشر على مدى صلاحية الاختبار للقيام بوظيفة تحقيق الأغراض التي وضع من أجلها" (نجاتي، 1994:215). وقد استعمل الباحث للتحقق من صدق المقياس الحالي نوعين من الصدق وهي صدق المحتوى أو المضمون عندما عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية الاختبار لقياس ما وضع من أجله، واستعمل كذلك صدق البناء وهو من أكثرها استعمالاً في البحوث التربوية، "وذلك لأنه يشكل الإطار النظري للاختبار وحسابه يكون الأكثر تعقيداً بين أنواع الصدق الأخرى وذلك بسبب التحقق من الافتراضات النظرية تدريجياً" (الخيكاني، 2002:54).

وقد تم التحقق من ذلك بحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الكفايات التعليمية الأدائية باستعمال المجموعتين الطرفيتين، وكذلك عن طريق معامل الاتساق الداخلي. ثانياً/ ثبات مقياس الكفايات التعليمية الادائية:

"يُعد الثبات من الخصائص السايكومترية المهمة التي يجب توافرها في المقياس الجيد والذي يشير الى اتساق درجات المقياس لمجموعة معينة من الأفراد أو اتساق صبغ مختلفة من المقياس نفسه أو اتساق فقرات المقياس نفسه" (علام، 2006، 89). وتم استعمال طريقة معامل (الفارونباخ) للتحقق من ثبات الاختبار.

ثالثاً/ طريقة معامل (الفارونباخ):

هذا النوع من الثبات يدعى التجانس الداخلي ويعد من أكثر المعاملات شيوعاً وأكثرها ملائمة للمقاييس، إذ تعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس كذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل، إذ أن معدل الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفارونباخ (مرقس، 2001، 78). وبناءً على ذلك طبقت معادلة الفارونباخ على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (25) معلماً وظهر أن قيمة معامل الثبات تساوي (0.84) وهو مؤشر يدل على الثبات العالي.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته، فقد تم إجراء تجربة استطلاعية على مجموعة من المعلمين من خارج عينة البحث في مدارس مركز محافظة كربلاء، إذ استغرقت يوم واحد وهو يوم الاثنين الموافق 5/2/2018 على (10) معلمين وكان الهدف منها كما يأتي:

1- التعرف على الوقت المستغرق لتوزيع المقياس والاجابة عليه.

2- الوقوف على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات.

3-5-1 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بتوزيع مجموعة من نسخ المقياس على السادة المشرفين للقيام بزيارة معلمي التربية الرياضية في مدارسهم والخضوع للاختبارات القبليّة وبعد جمع البيانات من السادة المشرفين تم تثبيت النتائج في استمارة خاصة لمعالجتها احصائياً.

3-5-2 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة أقيمت الدورة التطويرية لمعلمي التربية الرياضية يوم الأحد بتاريخ (11/3/2018 م) وبعدها قام الباحث بتوزيع استمارات المقياس للكفايات التعليمية الأداة مرة أخرى للسادة المشرفين لغرض زيارة المعلمين في مدارسهم للقيام بالاختبارات البعدية وتدوينها على فقرات المقياس فقام الباحث بجمعها وتفريغها في استمارات خاصة للمعالجة إحصائياً.

3 - 6 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات.

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 تضمن الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث (وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية وتم معالجتها إحصائياً للوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق هدف وفروض البحث كما في أدناه: -

4-1-1 عرض نتائج القياسات القبليّة والبعدية لمتغير الكفايات التعليمية الأداة في المقياس لعينة البحث وتحليلها. والجدول (2) يوضح ذلك.

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للكفايات التعليمية الأداة لعينة البحث

الدالة الإحصائية	Sig	T المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي		
معنوي	0.008	2.90	13.94	119.48	20.22	114.72	درجة	الكفايات التعليمية الأداة

كانت قيمة t الجدولية (2.01) عند درجة حرية (24) ونسبة دلالة (0.05).

عبر الجدول (2) أظهرت النتائج وجود فروق في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات القبليّة للكفايات التعليمية الأداة للمقياس ككل وعلى التوالي (114.72) و (20.22) أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي فبلغت (119.48) و (13.94)، بينما قيمة t المحسوبة فبلغت قيمتها (2.90) وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (24) والبالغة (2.01) مما يعني وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات والبعدية .

2-4 مناقشة النتائج.

يبين الجدول (2) إن نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة لمتغير الكفايات التعليمية الأدائية في المقياس ككل كانت ذات دلالة معنوية مما يدل على أن هناك تطور في الكفايات التعليمية الادائية ويعزو الباحث إلى أن للدورات التطويرية للمعلمين كان لها تأثيراً إيجابياً في تطوير كفاياتهم، ويرى الباحثون أن توفر البيئة الملائمة للدورات ساعد كثيراً في إظهار بعض قدرات المعلمين وتفاعلهم الإيجابي في مواضيع الدورة مما أدى الى رفع ثقتهم بأنفسهم من خلال المشاركة الفعلية والمناقشة دون خجل أو تردد فانعكس ذلك ايجابياً عليهم مما زاد في الإثارة والانتباه والتشويق بينهم وبالتالي يكون له تأثير إيجابي في تعلم بعض الجوانب المعرفية ، أي إن خلق بيئات وأجواء ملائمة ووضع الخطط الرئيسية والبديلة للتعلم يكون مردودها ايجابياً وهذا ما يراه قطامي وآخرون (2008:155) " الخطة التي يمكن استعمالها في تنظيم عمل المعلم ومهامه من مواد وخبرات تعليمية وتدرسية وهي صورة لإيجاد وتوفير الظروف والبيئات التي تحدد المواصفات التي يمكن توصيفها وتحقيق بيئات التعلم".

فضلاً عما تقدم فإن لانتظام المعلمين في الحضور للدورة ساهم كثيراً في الافادة منها، وبالتالي تحققت فرضية البحث التي تؤكد على أن: -
هناك فاعلية إيجابية للدورات التطويرية في تحسين الكفايات التعليمية الادائية لمعلمي التربية الرياضية في محافظة كربلاء.

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث نستنتج ما يأتي: -

- 1- تحسن ملحوظ بين القياس القبلي والبعدى لعينة البحث مما يدل على تطور الكفايات التعليمية الأدائية لهم.
- 2- الدورات التطويرية كان لها الأثر الإيجابي من خلال التنوع بالمعلومات والجوانب التطبيقية الأخرى والتي شجعت المعلمين على المتابعة والمشاركة الفعلية في الدرس التجريبي مما ساهم في زيادة تحسن ادائهم.
- 3- أن المفردات التي أعطيت في الدورة أوجدت صفة التنافس الجماعي والعمل التعاوني بين المعلمين مما ساهم كثيراً في تفوقهم في القياس البعدى.

5-2 التوصيات:

يوصي الباحثون بما يأتي:

- 1- العمل على زج معلمي التربية الرياضية في دورات تطويرية مستمرة لغرض مساعدتهم في الأداء وتحسينهم وبما يلاءم وتحقيق الأهداف التعليمية الموسوعة.
- 2- اعتماد مقياس الكفايات التعليمية الأدائية المعدة في هذه الدراسة كأداة قياس وتقييم لمعلم التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة كربلاء.

3- للارتقاء الى مستويات أفضل في الدورات القادمة ينبغي تناول موضوعات تتعلق بالجانب النفسي (للمعلم والتلميذ)، وإدخال التكنولوجيا والحاسوب في عملية التعلم اثناء إقامة الدورة.

المصادر العربية

- الخزرجي، نعمان. (2009). التنبؤ بالتحصيل الدراسي وعلاقته بالكفايات التدريسية والقدرات البدنية والمهارية للطلاب المطبقين. اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية.
- خفاجة، ميرفت، والسايح، مصطفى. (2007). المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- الخيكاني، عامر. (2002). بناء مقاييس للعوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مركز اللعب، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- الربيعي، محمود. (2008). استراتيجيات التعلم التعاوني. النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة.
- الربيعي، محمود. (2016). التدريس علم وفن. عمان: دار يافا للطباعة والنشر.
- السايح ، مصطفى. (2001). الاتجاهات الحديثة في تدريس ألترييه ألبدنيه والرياضة ، الاسكندريه: دار المعرفة الجامعية.
- علام ، صلاح الدين . (2006). الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية .عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون .
- علي ، ميرفت ، والسايح ، مصطفى . (2007). المدخل الى طرائق تدريس التربية الرياضية. الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- الفتلاوي ، سهلية . (2003) . كفايات التدريس، المفهوم، التدريب. الأردن: دار الشر والتوزيع.
- فهيم ، محمود. (2009). الأسس العلمية و العملية لطرق التدريس . القاهرة: دار الوفاء للطباعة و النشر.
- محفوظ ، إيمان . (1991). دور التوجيه الفني في تحقيق كفاية معلم التربية الرياضية. أطروحة دكتوراه، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات.
- محمد ، زين الدين.(2007).كفايات التعليم الإلكتروني . جدة: خوارزم للنشر والتوزيع.
- مرقس ، اميرة حنا.(2001). بناء وتقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد. اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد.
- مصطفى ، سامي وآخرون .القياس والتشخيص في التربية الخاصة .عمان: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع .
- نجاتي، محمد.(1994).علم النفس الصناعي . القاهرة : مطابع الهرم .
- يوسف ، قطامي وآخرون.(2003). أساسيات تصميم التدريس. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
- يوسف، قطامي. (2010). تعليم التفكير لجميع الأطفال. عمان: دار الميسرة للطباعة والنشر.

ملحق (1)

مقياس الكفايات التعليمية الأداة لمعلمي التربية الرياضية

ت	المحاور	فقرات	بدائل المقياس					
			ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف جداً
1	محور الإعداد والتخطيط للدرس	يحدد الأهداف العامة والخاصة						
2		لدرس التربية الرياضية للمرحلة الدراسية						
3		يختار الإجراءات المناسبة والأنشطة التي تلائم قدرات الطلبة						
4		يهتم بإعداد الخطة التعليمية لكل درس والعمل على تطبيقها						
5		يخطط للملاعب الخاصة بالأنشطة في ضوء الإمكانيات المتوفرة						
6		يهيئ الأدوات والأجهزة الرياضية والتقنيات التعليمية المتنوعة.						
7		يحدد المهارات والفعاليات بحسب نوع اللعبة وموضوع الدرس						
8	محور تنفيذ وعرض الدرس	يراعي توزيع الوقت على أجزاء خطة الدرس						
9		يقدم المادة الدراسية بشكل واضح ومتسلسل						
10		يشرح المهارات والفعاليات بشكل مبسط وتجنب الرتابة في العرض						
11		يقدم نموذجاً عملياً أمام الطلبة عند شرحه للمادة الدراسية						
12		يخرج الدرس مع مراعاة تسلسل أجزائه بشكل صحيح						
		يشجع الطلبة على الأداء الجيد						

							ويعزز ويصحح الأداء الخاطئ		
							يستخدم الوسائل التعليمية الملائمة لموضوع الدرس	13	
							يختار الطرائق والأساليب التي تتيح للطلبة إبداء آراءهم بحرية	14	
							ملم في مجال تخصصه على المستوى النظري والعملي	15	
							يوفر للتلاميذ تغذية راجعة ومستمرة أثناء الدرس ويحثهم على الأسئلة وإعطاء الأجوبة المناسبة	16	
							يطرح أسئلة مناسبة ومثيرة للتفكير حول تعلم المهارة المطلوبة مع مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ	17	
							ربط المهارات والفعاليات السابقة بالمهارات الرياضية الجديدة	18	
							يأخذ دور الموجه والمرشد خلال أداء التلاميذ للمهارات في الدرس	19	
							يحرص دائماً على تعزيز المواقف التعليمية الناجحة	20	
							يحافظ على النظام داخل الدرس عند المواقف المحرجة	21	محور إدارة الصف والتعاون مع الطلبة
							يتجاهل في بعض الأحيان السلوك الغير مناسب من قبل التلاميذ دون الإخلال بنظام الدرس	22	
							يتجنب السخرية والتهكم تجاه التلاميذ ومشاركتهم في انجاز المهام التعليمية المعطاة لهم	23	
							استعمال التشكيلات والنشاطات التي توجه التلاميذ وتشركهم فعلياً في الدرس بإيجابية	24	
							يشجع العمل التعاوني بين التلاميذ عند تنفيذ المهارات المطلوبة	25	

						ينمي صفة القيادة لدى التلاميذ من خلال إسناد هذا الدور لهم بالتعاقب خلال الدروس	26
						مظهره وملبسه نظيف وجيد	27
						يتمتع بشخصية قوية في إدارة الصف وسيطرته عليه	28
						تجهيزاته الرياضية كاملة لتنفيذ درسه	29
						منظم ويحترم النظام ويكون حريصاً على وقت الدرس وتنظيمه	30
						تعزيز الأداء الجيد ومحاولة تطويره مع إمكانية إشراكهم في الفرق الرياضية للمدرسة	31
						يحترم مشاعر الطلبة ويؤكد على الجانب الاخلاقي والثقافي لهم	32
						يشجع الطلبة على المشاركة في اتخاذ بعض قرارات الدرس	33
						يسعى إلى إعطاء التلاميذ فرصة القيادة الصفية والتعاون معهم .	34
						يراعي الاستمرارية في تقويم التلاميذ خلال الدرس.	35
						يستخدم اختبارات محدده ومختارة بدقة للمهارات المطلوبة	36
						يراعي الفروق الفردية عند إجراء الاختبارات التقويمية.	37
						يساهم في تقويم درس التربية الرياضية في المدرسة ومحاولة رفع المستوى التعليمي والرياضي لتلاميذه.	38

محور السمات الشخصية

محور التقويم

تقييم واقع درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية من وجهة نظر المعلمين

م.م طالب زينل حسين م.م ناجح عبد الامير عبود م.م راجح عبد الامير عبود

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى الاطلاع على واقع درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية من حيث الاجهزة والادوات والمساحات المخصصة له، والتعرف على مدى تعاون مدراء المدارس واولياء امور التلاميذ لانجاح درس التربية الرياضية، كذلك التعرف على اراء معلمي التربية الرياضية حول الكيفية التي يرونها مناسبة لتنفيذ درس التربية الرياضية بصورة فعالة، والتعرف على مقترحات معلمي التربية الرياضية للتغلب على الاسباب التي تحول دون تحقيق اهداف درس التربية الرياضية. استخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة. وحدد الباحثون مجتمع بحثهما من معلمي التربية الرياضية في المدارس الابتدائية للبنين في كربلاء المقدسة. استنتج الباحثون ان معظم المدارس الابتدائية في مدينة كربلاء المقدسة لا تتوفر فيها الملاعب والاجهزة والوسائل اللازمة لتحقيق حصة درس التربية الرياضية. وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون ما يأتي: يجب على إدارات المدارس للاهتمام بدروس التربية الرياضية عند وضع الجدول الأسبوعي، توفير بعض الأدوات والأجهزة الرياضية التي يمكن من خلالها تنفيذ دروس التربية الرياضية بشكل أفضل.

Evaluating the reality of physical education lesson in primary schools from the teachers' point of view

By

Talib Zainal Hussain Najeh Abdul Amir Rajeh Abdul Amir
Abboud

The aim of the research is to look at the reality of the physical education lesson in primary schools in terms of devices, tools, and ground playas allocated to it, and to identify the extent of cooperation of school principals and parents of pupils for the success of the physical education lesson, as well as to identify the views of physical education teachers on how they see fit to implement the physical education lesson Effectively, and to identify the proposals of physical education teachers to overcome the reasons

that prevent the achievement of the objectives of the physical education lesson. Use the descriptive approach to suit the nature of the problem. The researchers identified their research community from physical education teachers in elementary schools for boys in the holy Karbala. The researchers concluded that most primary schools in the holy city of Karbala do not have the necessary playgrounds, equipment and means to achieve the physical education lesson. In light of the conclusions, the researchers recommend the following: School administrations should pay attention to physical education lessons when setting the weekly schedule, providing some sports tools and devices through which physical education lessons can be better implemented.

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة واهمية البحث:

التربية الرياضية في المدارس ليست مجرد نشاط بدني يهدف إلى تقوية عضلات ومفاصل الجسم وإنما هي محاولة علمية لتربية الفرد وإعداده من كافة الجوانب البدنية والذهنية والوجدانية والنفسية والاجتماعية بما يكفل تكوين شخصية متزنة متكاملة، وتعتبر المدرسة من المؤسسات التربوية والاجتماعية ذات الصلة الكبيرة في تحقيق هذا التطور. وعلى هذا الأساس أصبح من الضروري الاهتمام بدرس التربية الرياضية الذي يشكل التطبيق العملي لتطوير الأهداف التعليمية والتربوية وفق أسس علمية سليمة لضمان تحقيق أهداف الدرس والوصول إلى مستوى الطموح.

اهتمت وزارة التربية لتطوير مستوى الممارسة الرياضية في كل المراحل ووضعت البرامج والمناهج بالاعتماد على المختصين في هذا المجال ، الا انه رغم كل ذلك لم يتم الوصول الى مستوى الطموح والاهداف، فالمدرسة تقوم بتدريس مجموعة من المواد من بينها درس التربية الرياضية والتي تنفرد من بين سائر المواد الدراسية بشمول تأثيرها على العملية التربوية لانها تلبي حاجات التلاميذ من جميع النواحي ، واذا ما قارناها اسوة ببقية المواد الدراسية نلاحظ انها تتسم بالطابع الشكلي والرمزي وان تجسيدها على ارض الواقع لا يتماشى مع الاهداف المرسومة، وعلى هذا الأساس أصبح من الضروري الاهتمام بدرس التربية الرياضية الذي يشكل التطبيق العملي لتطوير الأهداف التعليمية والتربوية وفق أسس علمية سليمة لضمان تحقيق أهداف الدرس العامة والخاصة للوصول إلى مستوى الطموح. وكما هو معلوم أن معلم التربية الرياضية يشكل النقطة الرئيسية للتربية والتعليم وهو الذي يعمل على تحقيق هذه الأهداف من خلال استخدام أساليب ووسائل تعليمية وتربوية متنوعة تمتلك الفكرة المتطورة والحديثة وتتناسب مع قدرات التلاميذ وتتلاءم مع قابليتهم وميولهم ورغباتهم، وان قلة توافر الادوات والاجهزة وساحات اللعب ينعكس سلبا على تعلم التلاميذ ويقلل من مشاركتهم في ممارسة الانشطة الرياضية ، ويشير(Daley, 1996) الى ضرورة توفير الادوات والوقت وساحات والمعدات حتى يتم التنوع في الانشطة الرياضية والتطبيق الفعلي لحصص التربية الرياضية، وتكمن اهمية البحث بدراسة واقع درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية لغرض التعرف على مدى

توفر (الملاعب، ساحات ، قاعات، الاجهزة والادوات) وكذلك التعرف على مدى الدعم الذي يقدمه القائمون على العملية التربوية والتعليمية لتحقيق أهداف درس التربية الرياضية.

1-2 اشكالية البحث

درس التربية الرياضية من اهم العناصر التربوية لما لها من اهمية بالغة في حياة التلميذ من الناحية البدنية والنفسية والتربوية بالإضافة الى انها توفر مجالا اضافيا للتجانس والترابط الاجتماعي ، ولغرض تنفيذ درس التربية الرياضية بشكل يضمن نجاحه وتحقيق اهدافه يتطلب توفير الوسائل والادوات وساحات اللعب والدعم الكافي من قبل ادارة المدرسة والنشاط الرياضي والتعاون المستمر من قبل اولياء امور التلاميذ ، ومن خلال اطلاع الباحثان ميدانيا على تنفيذ درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية وبعد المناقشة مع المشرفين ومعلمي التربية الرياضية فقد تم ملاحظة بعض المشاكل التي تؤدي الى عدم امكانية تنفيذ الدرس بالشكل المطلوب، لذا ارتأى الباحثان الى دراسة هذه المشاكل كي تساهم في اعطاء صورة حقيقية عن واقع درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية وتلافي هذه المشاكل مستقبلا.

1-3 اهداف البحث:

- 1- الاطلاع على واقع درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية من حيث الاجهزة والادوات والساحات المخصصة له.
- 2- التعرف على مدى تعاون مدرء المدارس واولياء امور التلاميذ لانجاح درس التربية الرياضية.
- 3- التعرف على اراء معلمي التربية الرياضية حول الكيفية التي يرونها مناسبة لتنفيذ درس التربية الرياضية بصورة فعالة.
- 4- التعرف على مقترحات معلمي التربية الرياضية للتغلب على الاسباب التي تحول دون تحقيق اهداف درس التربية الرياضية.
- 5- لفت انتباه المسؤولين على ضرورة اعطاء اهمية كبيرة لحصة التربية الرياضية وإيجاد الحلول والبدائل الفعالة والمناسبة لها.

1-4 فروض البحث:

- 1- قلة الاجهزة والادوات وساحات اللعب مقارنة مع الاعداد الكبيرة للتلاميذ.
- 2- قلة تعاون مدرء المدارس واولياء امور التلاميذ مع معلم التربية الرياضية .
- 3- قلة الاهتمام من قبل المسؤولين لحصة التربية الرياضية مقارنة ببقية المواد الدراسية.

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: معلمو التربية الرياضية لمركز محافظة كربلاء المقدسة.
المجال المكاني: المدارس الابتدائية لمركز محافظة كربلاء المقدسة.

المجال الزمني: 2018\11\1 - 2019\2\1

1-6 المصطلحات:

1- درس التربية الرياضية :- هو ذلك النشاط الذي يقدم للتلاميذ في وقت محدد له ومكان في الجدول المدرسي ويجبر التلاميذ على حضوره إلا من أعطى سبب يستوجب الاعفاء (ماهر، حسين واخرون، 2007، ص64).

2- التربية الرياضية: هي احدى اجزاء التربية العامة والتي تكمل العملية التربوية والتي تعمل على تنمية حاجات الفرد سواء كان ذكرا او انثى في جميع جوانب شخصيته البدنية والعقلية والنفسية والحركية والاجتماعية والصحية، بهدف تحقيق النمو المتكامل.

1-2 الدراسات النظرية:

درس التربية البدنية والرياضية :

يعرف درس التربية البدنية والرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المعلم أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر (بسيوني و شلتوت، 1992، ص94). ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية والفردية ، وتتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربيين أعدوا لهذا الغرض (معوض و شلتوت، 1996، ص102) . وبذلك ينشأ التلاميذ بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية على " حب الدرس مما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم وميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية والرياضية كما يجب أن تراعي فيها حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم (قتديل، 1990، ص15) .

اهمية درس التربية البدنية والرياضية:

لما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ ، فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة (المندلأوي واخرون، 1990، ص98) . ولما كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها عملية توجيه النمو والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى ، والتي تشارك في الأواسط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلفية فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف ، ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحلهم السنبة ، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة (بسيوني و الشاطي، 1992، ص92) . وبهذا يكون درس التربية البدنية والرياضية قد حقق إلى حد معين الأهداف التربوية التي رسمتها المناهج التربوية في المجالات النمو البدني والصحي والنفسي والاجتماعي للتلميذ وفي كل المستويات.

أهداف التربية البدنية والرياضية :

على غرار كل البرامج للمواد الدراسية المختلفة لا بد أن تكون هناك أهداف لمادة التربية البدنية والرياضية لعل أهمها تحكم التلاميذ في أجسامهم، كما أنها يمكن أن تساعد على الاندماج الاجتماعي وهنا تلتقي مع أحد أهم أهداف التنشئة الاجتماعية وبصفة عامة فإن أهداف هذه المادة هي تنمية قدرات كامنة لدى المتعلمين في مجالات مختلفة.

1- من الناحية البدنية : إن الأهداف القريبة أو تلك التي يعرفها أغلبية الناس حول أهداف التربية البدنية والرياضية هي تلك الأهداف التي تخاطب الجسم، وهذا صحيح فهذه المادة تساعد على تحسين القدرة المرفولوجية والفيزيولوجية والحركية من أجل التحكم في الجسم، كما أنها تستطيع أن تساعد الفرد على اكتساب لياقة بدنية، والمحافظة عليها. كما يمكن أن تقاوم الانهيار البدني، وتجديد الحيوية والنشاط (الشافعي، 2005، ص366) ومن مؤشرات ذلك يمكن القول أنها تكسب مهارات عديدة في هذا المجال مثل المشي والحركة بأنواعها والرفع والدفع والحمل وجل أنواع النشاط البدني المستخدم في الحياة اليومية. كل هذه المهارات تنعكس إيجاباً على مردود الفرد في الحياة اليومية بما فيها الحياة المهنية مثل مقاومة التعب عند استخدام قوته في مجال مهنيته ؛ ويمكن القول بأنها تقلل من الإنفاق على الصحة العامة وذلك لارتباط النشاط البدني الرياضي بالوقاية من العديد من الأمراض المختلفة خاصة في الوقت الراهن حيث ينصح الأطباء عموماً والمهتمون بالصحة العامة بضرورة قيام الفرد بأي نشاط بدني رياضي نظراً لأهميته على الصحة كجانب وقائي قبل حدوث العديد من الأمراض المتفشية في العصر الحديث، كالسمنة و السكري وغيرها.

2- في الجانب الاجتماعي والثقافي : هناك أهمية كبيرة لمادة التربية البدنية والرياضة، في المجال الاجتماعي والثقافي، وهذا الجانب له أهمية لأهداف هذا المقال أيضاً يشير الى الأهمية الاجتماعية والثقافية للرياضة بصفة عامة أعني أنواعها يكفي أن نرى اليوم أهمية الرياضات المختلفة في معرفة الشعوب والعادات والتقاليد لمختلف المجتمعات وذلك عن طريق المنافسات الرياضية المختلفة. وإذا عدنا إلى الحديث عن الجانب الاجتماعي لهذه المادة فكثيراً ما يظهر التلميذ يعطي ملامح شخصية في حصة التربية البدنية والرياضية، ما كان ليظهرها في حصة نظرية لمادة أخرى حجرة الدراسة وذلك لعدة أسباب لعل أهمها أنه يستخدم أساليب مختلفة في التعامل مع زملائه ومع معلمه عكس استخدامه في القسم لأسلوب اللغة الأكاديمية والفصحى ففي حصة تدريبية خاصة بنشاط رياضي تكون هناك أساليب مختلفة في التعامل تفرضها طبيعة هذا النشاط، كما أن التلاميذ تزداد دافعتهم لإنجاز ما هو مطلوب منهم في هذه الحصة. كما تبرز العديد من المهارات الاجتماعية مثل التعاون والتنافس والصراع. إذن إن هذه العمليات الاجتماعية سيكون من الصعب ظهورها عند التلاميذ خارج إطار حصة تدريسية أو تنافسية لمادة التربية البدنية والرياضة.

3- في المجال النفسي : لمادة التربية البدنية والرياضة أهمية كبيرة في المجال النفسي بدأً بالتربية ومروراً بالدافعية وهي كلها معاني نفسية تنبع من نفسية التلميذ، ولكن قبل ذلك يمكن تتبع أهمية النشاط البدني وأهميته على النفس من الألعاب والحركات التي يقوم بها الأطفال في الشارع أو الملاعب وهم يقومون باللعب بالكرة . ويمكن القول بأن الرياضة تعتبر أحد دعائم الصحة النفسية وتجاوز الصراعات النفسية والانحرافات، كما أنها قد تنمي الثقة بالنفس وتساعد الفرد على التحمل والاجتهاد، وفي أحيان كثيرة تساعده

على تجاوز الأناية والعمل مع الفريق، وتعمل تنمية مفهوم الذات وإشباع حاجات نفسية مختلفة(عبدالله،2007،ص113).

4- من الناحية التربوية : يمكن الحديث هنا على تأثير التربية البدنية والرياضية على تنمية شخصية متكاملة عن طريق تزويد الفرد بمجموعة من الخبرات المختلفة يمكن أن تظل معه حتى في حياته المهنية والاجتماعية لاحقاً كما يمكن الحديث أيضاً من الجانب التربوي على تكوين شخصية متكاملة في المجال النفسي والاجتماعي وغيرها. إن أهمية التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي يمكن اعتبارها جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية ككل وهي تساعد من جانبها في تنمية بعض القدرات مختلفة جاء الحديث عنها سابقاً تضاف إلى الأهداف التربوية التي ينشدها المنهج التربوي، وحتى الدين الإسلامي حث عن وجوب الاعتناء بالبدن ولبدنك عليك حق، ودعا الإسلام بتعلم السباحة والرمية وركوب الخيل(الجندي،1987،ص116).

أغراض درس التربية البدنية و الرياضية :

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية، و قد حدد عدة

أغراض لدرس التربية البدنية والرياضية كما يلي :

- تنمية الصفات البدنية .
- النمو الحركي .
- الصفات الخلقية الحميدة .
- الإعداد للدفاع عن الوطن .
- الصحة والتعود على العادات الصحيحة والسليمة .
- النمو العقلي و التكيف الاجتماع (السامرائي و بسطويسي،1994،ص73).

2-2 الدراسة المشابهة

2-2-1 دراسة عبد الحافظ عبد الرحمن الصديق ،2014) التعرف على مشكلات معلمي التربية البدنية والرياضية بالمدارس الثانوية بمحلية الخرطوم)

هدفت الدراسة الى التعرف على مشكلات معلمي التربية البدنية والرياضية بالمدارس الثانوية الحكومية بمحلية الخرطوم واستخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدامه الاستبانة كأداة لجمع البيانات حيث اختار الباحث عينة قصرية من معلمي التربية البدنية والرياضية بالمدارس الثانوية الحكومية بمحلية الخرطوم وبلغ عددهم 29 معلم ومعلمة . اهم النتائج التي توصلت اليها البحث :

- 1- عدم وجود الامكانيات الكافية .
- 2- عدم وجود منهج حديث للتربية البدنية والرياضة .

اهم التوصيات :

- 1- توفير الادوات والمعدات الرياضية وتهيئة الميادين داخل المدارس .
- 2- ضرورة الاهتمام بمادة التربية البدنية والرياضة من قبل الادارات .

3- اهتمام ادارة المنهج والتخطيط بأخذ اراء المختصين في وضع منهج التربية البدنية والرياضة من قبل ادارة المنهج والتخطيط بالوزارة.

3-منهج البحث

يعتبر المنهج الوصفي أكثر مناهج البحث استخداما و خاصة في مجال البحوث التربوية النفسية والرياضية ، و يهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة ، ووصف الوضع الراهن وتفسيره و كذلك تحديد الممارسات الشائعة و التعرف على الأداء و المعتقدات و الاتجاهات عند الأفراد و الجماعات ، وطرائقها في النمو، كما يهدف إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة(عبد الحفيظ،2000،ص52) وبما ان الهدف من دراستنا هو تقييم درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية للبنين لذا وجب علينا استعمال المنهج الوصفي.
عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تعني (انه يختار الباحث أفراد العينة حسب ما يراه مناسباً لتحقيق هدف معين) (طشطوش، 2001، 37) لذلك تم اختيار معلمي التربية الرياضية لمحافظة كربلاء المقدسة للبنين .

- أدوات البحث والاجهزة المستخدمة

لقد استخدم الباحثان في بحثهما العديد من الادوات والاجهزة الضرورية اللازمة لإتمام البحث وهي:

1- المصادر العربية والاجنبية .

2- المقابلات الشخصية.

3- استمارة الاستبيان.

اداة البحث:

الاستبيان

وهو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجه لمعلمي التربية الرياضية في المدارس الابتدائية بغية تقييم واقع درس التربية الرياضية وكذلك الصعوبات التي يواجهونها في تنفيذ الدرس، وتكون الاجابة بحصر الموجب بإجابة واحدة بوضع (x) في الخانة المناسبة.

حساب معامل الصدق

الصدق الظاهري:

يعد صدق المقياس من اهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله (حسانين،1995،ص183) . وقد تم عرض الاستبيان على عدد من السادة الخبراء*(ملحق رقم 1) والمختصين في مجال طرائق تدريس وعلم النفس الرياضي ليبيدي كل منهم رأيه حول مدى صدق الاستبانة للغرض الذي وضع من اجله. وبعد جمع استمارات الاستبانة تبين وجود نسبة اتفاق بين السادة المختصين بلغت (80%) لفقرات الاستبانة، وعليه فأن الاستبيان يعد صادقاً لقياس الغرض الذي وضع من أجله.
صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية على الاستبيان، والجدول (1) يبين النتائج

جدول (1)

ت	الفقرات	معامل لارتباط
1	هل تعتقد ان ساحة المدرسة تلبي احتياجات التلاميذ	0.59
2	هل ان الاجهزة والادوات المتوفرة كافية لتكون حصة التربية الرياضية نشطة وفعالة في المدرسة	0.46
3	هل ان ادارة المدرسة تقدم الدعم المادي للانشطة الرياضية	0.35
4	هل ان ادارة المدرسة تضع جدول مناسب لدرس التربية الرياضية	0.54
5	هل ان ادارة المدرسة تهتم لدرس التربية الرياضية اسوة ببقية الدروس	0.44
6	هل هناك متابعة ودعم من قبل مديرية النشاط الرياضي	0.65
7	هل هناك اهتمام من قبل اولياء امور التلاميذ في مشاركة ابناهم في البطولات والانشطة المدرسية	0.51
8	هل هناك اقبال من قبل التلاميذ لممارسة الرياضة	0.45
9	هل توجد غرفة خاصة لمعلم التربية الرياضية	0.48
10	هل توجد غرفة خاصة لتبديل الملابس الرياضية	0.35

ونلاحظ من خلال الجدول(1) ان قيم معامل الارتباط الفقرات تراوحت ما بين (0.35) و(0.65) اي انه تحققت صدق اتساق جميع الفقرات.
الثبات:

قام الباحثان بالتحقق من معامل ثبات الاستبيان من خلال معامل الاتساق الداخلي بأستخدام معامل الفا كرونباخ وكذلك طريقة التجزئة النصفية وتم تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون والجدول (2) يبين النتائج

جدول(2)

عدد الفقرات	الاتساق الداخلي		قيمة معامل الثبات
	التجزئة النصفية	الفا كرونباخ	
10	0,746	0.879	0.729

والجدول(2) يبين تقارب قيم معامل ثبات الاتساق الداخلي للاستبيان وهي قيم مقبولة نستطيع القول ان الاستبيان تتمتع بمعاملات ثبات مقبولة.
التجربة الاستطلاعية:

حيث أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث وهم معلمي التربية الرياضية في المدارس الاهلية الابتدائية والبالغ عددهم(32) معلما، بتاريخ 14 \ 12 \ 2018 وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة ما يلي: -

- 1- الممارسة العملية لتوزيع استمارة الاستبيان.
 - 2- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على أداة البحث.
 - 3- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية.
 - 4- التحقق من استيعاب معلمي التربية الرياضية لعبارات وفقرات الاستبانة.
- تطبيق الاستبانة:

طبقت الاستبانة على عينة البحث الأساسية بتاريخ 2018\12\24 في المخيم الكشفي أثناء حضور معلمي التربية الرياضية للدورة التي اقامتها مديرية النشاط الرياضي والمدرسي في كربلاء المقدسة لرؤساء الطلائع الكشفية وانتهز الباحثان هذه الفرصة لتوزيع الاستبانة على جميع الحاضرين والبالغ عددهم 140 معلما

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية المعروفة ب (SPSS-Verion 12) للحصول على النتائج باعتماد ما يأتي:

- 1- النسبة المئوية
- 2- معامل الالتواء.
- 3- معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون).
- 4- معامل الفا كرونباخ.
- 5- معامل ارتباط سبيرمان براون.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول(3) يبين النتائج التي حصل عليها فقرات الاستبيان

ت	العبارة	كثيرا %	متوسط %	قليل %
1	هل تعتقد ان ساحة المدرسة تلبي احتياجات التلاميذ	17.85	12.85	69.28
2	هل تعتقد ان الوسائل الاجهزة والوسائل الرياضية كافية لجعل حصة التربية الرياضية نشطة وفعالة	10.71	12.85	76.42
3	هل ان ادارة المدرسة تقدم الدعم الكافي للانشطة الرياضية	13.15	34.21	52.42
4	هل ان ادارة المدرسة تضع جدول مناسب لدرس التربية الرياضية اسوة ببقية الدروس	55.26	21.05	21.05
5	هل ان ادارة المدرسة تهتم لدرس التربية الرياضية كبقية المواد الدراسية	23.68	28.94	47.18
6	هل هناك متابعة من قبل النشاط الرياضي وذلك تشجيع وتكريم المعلمين المتميزين	23.68	31.57	44.73
7	هل يهتم اولياء امور التلاميذ في مشاركة ابناهم في البطولات المدرسية	7.89	15.68	76.31

76.31	13.57	10.52	هل هناك اقبال من قبل التلاميذ لممارسة الرياضة	8
-------	-------	-------	---	---

ومن خلال النتائج التي حصل عليها الباحث في الجدول (3) سوف يتم تحليل ومناقشة فقرات الاستبيان والواحدة والاخرى،

اما فيما يتعلق بالاجابة على السؤال الاول فقد اظهرت النتائج بأن هناك تفاوت واضح في النتائج حيث كانت النسبة العالية التي تم الحصول عليها في فقرة قليل 69.28% وفقرة متوسط كانت النسبة 12.85% في حين فقرة كثيرا كانت 17.85% ، ومن خلال هذه النتائج توصل الباحث الى ان غالبية المعلمين اجمعوا ان الملاعب والمساحات لا تلبي احتياجات التلاميذ وان توفرت فهي قليلة ولا تفي بالغرض لتحقيق درس التربية الرياضية بالصورة الفعالة، ويعزو الباحث ذلك الى توافد الالف التلاميذ من جميع المحافظات سنويا الى مدينة كربلاء المقدسة وعدم قدرة المدارس على استيعاب هذه الاعداد الكبيرة بالاضافة الى قلة التخصيصات المالية من قبل الحكومة المركزية في هذا الجانب.

واظهرت النتائج التي حصل عليها الباحث من السؤال الثاني الى افتقار المدارس الى الاجهزة والامكانيات التي تساعد في تنفيذ درس التربية الرياضية بشكل متكامل حيث تركزت النسبة الكبيرة في فقرة قليل 76.42% وفقرة متوسط 12.85% وفقرة كثيرا 10.71% ، ونستنتج ان معظم المعلمين اجمعوا على عدم توفر الاجهزة والوسائل والامكانيات التي تساعد لاجراء درس التربية الرياضية وان وجدت فهي غير كافية وهذا ينعكس سلبا على مستوى الممارسة الرياضية وضعف النمو الحركي للتلاميذ. ويعزو الباحثان ذلك الى الاحداث التي مرت بها العراق في حربها مع داعش وعدم قدرة الحكومة على الاهتمام بالجانب التعليمي والتربوي كثيرا بسبب انشغالها لتحرير المناطق المحتلة وإعادة اعمارها.

أما فيما يتعلق بالإجابة على السؤال الثالث الذي يشمل الدعم الذي تقدمه ادارة المدرسة للانشطة الرياضية، فقد أظهرت النتائج بان هناك تفاوت واضح في النتائج بالنسب حيث كانت النسبة العالية التي تم الحصول عليها توزعت على فقرة قليل 52.63% و فقرة متوسط 34.21% وفقرة كثيرا 13.15% هذا ما يؤكد على أن الدعم غير كافي او يكاد يكون معدوم من قبل ادارات المدارس وان اغلب المعلمين يقع على عاتقهم توفير المستلزمات الرياضية لممارسة الانشطة الرياضية في المدرسة وتجهيز فريق المدرسة بالملابس الرياضية للمشاركة في البطولات المدرسية التي تقيمها النشاط الرياضي والكشفي فضلا عن اجور النقل ذهابا وإيابا، ويعزو الباحث ذلك إلى عدم تخصيص ميزانية خاصة لدرس التربية الرياضية من قبل الوزارة وهذا يؤثر سلبا في تحقيق الأهداف المرجوة.

اما السؤال الرابع فقد اظهرت النتائج بان الفقرة الأولى حصدت النسبة العالية التي تم الحصول عليها حيث كانت كثيرا 55.26% ومتوسط 21.05% وقليل 21.05% وهذا ما يؤكد على أن هناك بعض المدارس تهتم ادارتها بدروس التربية الرياضية عند وضع الجدول الاسبوعي وتتعاون مع المعلم والطلاب بينما الأخرى لا تقوم بنفس الدور وهذا يؤثر بالطبع على تنفيذ درس التربية الرياضية،

اما النتائج التي حصلنا عليها من السؤال الخامس تركزت الاجابات بنسبة 47.18% لفقرة قليل ونسبة 28.94% لفقرة متوسط اما فقرة كثير كانت 23.68% نستنتج من هذا عدم وجود اهتمام الكافي من قبل ادارة المدرسة لدرس التربية الرياضية واعتبارها مادة ثانوية وجعلها من اخر اهتماماتهم مقارنة بالدروس والمواد الاخرى، ويعزو الباحثان ذلك الى ضعف الثقافة العامة والرياضية لمدراس بأهمية الرياضة في

المدرسة حيث انها تزيد من التحصيل الدراسي عند التلاميذ، ويبعد عنهم الملل من المناهج الدراسية الجافة، ويزيد من النمو الاجتماعي والذهني عندهم ، لذلك من الواجب الاهتمام بالأنشطة الرياضية خلال الدوام المدرسي، حيث ان هناك العديد من الشركات الكبرى في الدول المتقدمة كاليابان تطلب من موظفيها القيام بنشاط رياضي مشترك قبل وأثناء الدوام؛ حتى تزيد من قدرات موظفيها وإنتاجيتهم وتكسر الروتين الذي قد يصيبهم بالملل. ومن هنا نقول انه لا يمكن الحصول على عقل سليم بلا جسم سليم، ولا يمكن الحصول على جسم سليم إلا بالرياضة.

اما فيما يخص السؤال السادس ومن خلال النتائج التي حصلنا عليها تبين ان 44.73% من المعلمين تركزت اجاباتهم حول فقرة قليل اما نسبة 31.57% ترى ان متابعة مديرية النشاط الرياضي متوسط في حين نسبة 23.68% كانت لفقرة كثيرا، ومن خلال هذا يتضح قلة الدعم ومتابعة لمديرية النشاط الرياضي لدرس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية، ويعزو الباحثان ذلك الى عدم وجود تخصيصات مالية مقدمة من قبل الوزارة لمديرية النشاط الرياضي والمدرسي مما ادى الى قلة الدعم في هذا الجانب بالرغم ان القائمين على هذه المديرية هم اناس اكفاء واصحاب خبرة واختصاص لكن في هذه الظروف يصعب تقديم كل الاحتياجات المطلوبة لدرس التربية الرياضية ولكافة مدارس كربلاء.

وفي السؤال السابع تركزت اجابات العينة بنسبة 76.31% حول فقرة قليل اما نسبة 15.68% لفقرة متوسط في حين كانت 7.89% لفقرة كثيرا ومن خلال هذه النتائج يتبين لنا قلة اهتمام اولياء امور التلاميذ لمشاركة ابناهم في الانشطة الرياضية والمدرسية ويعزو الباحث ذلك الى ضعف الوعي الاسري بأهمية درس التربية البدنية واعتباره مجرد لعب وترفيه ومضيعة للوقت وهذه النظرة تعوق الكثير من المجتمعات عن النهوض والتقدم، وتقلل من فعالية الكثير من البرامج والفعاليات التي تقصد منها الدول النهوض بمستوى شعوبها، ولذلك لا بد من ابراز اهمية درس التربية الرياضية لان تلاميذ المرحلة الابتدائية في امس الحاجة اليها باعتبارها نظام مستحدث يستثمر الغريزة الفطرية المتمثلة في اللعب، لبلوغ أهداف تربوية وثقافية واجتماعية لان المعرفة الاولية للطفل تتمثل في الحركة.

كما أكدت النتائج التي حصلنا عليها من السؤال الثامن على أن هناك اندفاع كبير من التلاميذ للمشاركة في جميع الفعاليات والانشطة الرياضية في المدرسة بلغت نسبتها 76.31% وهو من الأمور المهمة التي تساعد في نجاح درس التربية الرياضية، حيث أن الرغبة التي يمتلكها التلاميذ يمكن أن تسهل أمام المعلم الكثير من الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ الدرس.

جدول(4)

ت	العبارة	نعم	لا
9	هل توجد غرفة خاصة لمعلم التربية الرياضية	26.31%	73.68%
10	هل توجد غرفة خاصة لتبديل الملابس	7.89%	92.10%

في السؤال التاسع نلاحظ من خلال الجدول رقم(4) بأن النتائج سجلت بنسبة عالية جدا لفقرة (لا)حيث بلغت 73.68% وبنسبة 26.31% لفقرة (نعم)

اما فيما يخص السؤال العاشر فقد اكدت النسبة العالية التي تم الحصول عليها بان المدارس الابتدائية تفتقر الى غرفة خاصة لتبديل الملابس وكانت نسبة فقرة (لا) 92.10% ونسبة فقرة (نعم) 7.89% وهذا يؤثر سلبا على مشاركة التلاميذ في النشاط الرياضي المدرسي ويعتبر عائقا لتنفيذ درس التربية الرياضية.

الاستنتاجات

بعد عرض وتحليل النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية

- 1- ان معظم المدارس الابتدائية في مدينة كربلاء المقدسة لا تتوفر فيها الملاعب والاجهزة والوسائل اللازمة لتحقيق حصة التربية الرياضية.
- 2- اعتبار درس التربية الرياضية مادة ثانوية .
- 3- بعض ادارات المدارس لا تقدم الدعم اللازم لممارسة الانشطة الرياضية.
- 4- ان الدعم والمتابعة من قبل مديرية النشاط الرياضي قليلة.
- 5- قلة اهتمام اولياء امور التلاميذ لمشاركة ابناهم في البطولات المدرسية
- 6- هناك اقبال كبير من قبل التلاميذ لممارسة الانشطة الرياضية.

التوصيات

- 1- يستوجب على إدارات المدارس الاهتمام بدروس التربية الرياضية عند وضع الجدول الأسبوعي.
- 2- توفير بعض الأدوات والأجهزة الرياضية التي يمكن من خلالها تنفيذ دروس التربية الرياضية بشكل أفضل.
- 3- ضرورة توفير الملاعب لممارسة النشاط الرياضي بعيدا عن قاعات الدراسة حتى لا يكون هناك ازعاج لبقية التلاميذ.
- 4- تخصيص ميزانية خاصة لمديرية النشاط الرياضي والمدرسي ليتسنى لها تقديم الدعم والاهتمام الكافي لدرس التربية الرياضية.
- 5- اقامة ندوات لمدرء المدارس حول اهمية وفائدة درس التربية الرياضية.
- 6- ضرورة اطلاع اولياء امور التلاميذ على اهمية وفائدة درس التربية الرياضية من خلال مجاس الاباء والمعلمين.
- 7- ضرورة وجود غرفة خاصة لمعلم التربية الرياضية وكذلك غرف لتبديل الملابس للتلاميذ

المصادر العربية والاجنبية

- إبراهيم حامد قنديل ؛ برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية، ط2(الاردن مطبعة مخيم ، ، 1990)
- أنور الجندي ؛ التربية البدنية وبناء الأجيال في ضوء الإسلام،(بيروت، دار الكتاب، 1987) .
- حسن أحمد الشافعي؛ حقوق الإنسان وحقوق الطفل في التربية البدنية والرياضية، ط1،(مصر، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2005)
- حسن معوض وحسن شلتوت ؛التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية (القاهرة، دار المعارف ، 1996)

- عصام الدين متولي عبد الله ؛ الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية الرياضية،(الاسكندرية، ب.ط، دار الوفاء لدنيا النشر والطباعة، 2007)
- عباس أحمد السامرائي و بسطوسي أحمد بسطو يسي ، طرق التدريس في التربية الرياضية ،(العراق، جامعة بغداد ، 1994)
- سليمان محمد طشطوش ؛ اساسيات المعاينة الاحصائية،(عمان، دار الشروق للنشر، 2001).
- قاسم المندلوي وآخرون ؛ دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة ، (العراق،جامعة الموصل ، 1990)
- محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي ؛ نظريات وطرق التربية البدنية ،(الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992)
- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية. ط3:(عمان. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ج 1. 1995)

Daley, K. (1996) Required : Quality, Daily Physical Education. –

<http://www.kdaley@mum.edu>

ملحق (1)

اسماء الخبراء

مكان العمل	الاختصاص	اسم الخبير	ت
			1
			2
			3
			4
			5

ملحق (2)

الأستاذ الفاضل الدكتورالمحترم

تحية طيبة:

يقوم الباحثان بإجراء البحث الموسوم (تقييم واقع درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية) من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية ولتحقيق اهداف البحث قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان تتكون من (10) فقرات ، ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية ونظرة موضوعية في مجال التربية الرياضية يرجى التفضل ببيان الرأي في مفردات الاستبانة لغرض التحقق من صلاحيتها .

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي

التوقيع:

أسم الخبير:

الكلية:

الجامعة:
اللقب العلمي:

الباحثون

م.م طالب زينل حسين م.م ناجح عبد الامير عبود م.م راجح عبد الامير عبود
استمارة استبيان تقييم درس التربية الرياضية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية
1- هل تعتقد ان ساحة المدرسة تلبي احتياجات التلاميذ.

كثيرا..... متوسط..... قليل.....

2- هل ان الوسائل الرياضية المتوفرة كافية لتكون حصة التربية الرياضية نشطة وفعالة في المدرسة.

كثيرا..... متوسط..... قليل.....

3- هل ان ادارة المدرسة تقدم الدعم الكافي للأنشطة الرياضية

كثيرا..... متوسط..... قليل.....

4- هل ان ادارة المدرسة تسعى توضع جدول مناسب لدرس التربية الرياضية.

كثيرا..... متوسط..... قليل.....

5- هل ان ادارة المدرسة تهتم لدرس التربية الرياضية اسوة ببقية المواد الدراسية

كثيرا..... متوسط..... قليل.....

6- هل هناك متابعة ودعم من قبل مديرية النشاط الرياضي .

كثيرا..... متوسط..... قليل.....

7- هل هناك اهتمام من قبل اولياء امور التلاميذ في مشاركة ابناءهم في البطولات المدرسية والانشطة الرياضية.

كثيرا..... متوسط..... قليل.....

8- هل هناك اقبال من قبل التلاميذ لممارسة الرياضة .

كثيرا..... متوسط..... قليل.....

9- هل توجد غرفة خاصة لمعلم التربية الرياضية. نعم..... لا.....

10- هل توجد غرفة خاصة لتبديل الملابس. نعم..... لا.....

ملحق (3)

حضرة الاستاذ المحترم

نظرا لاهمية خبرتكم في مجال التربية والتعليم نضع بين يديك مجموعة من الاسئلة والتي تهدف الى دراسة واقع درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية ، راجين منك ان تكون دقيقا في اجابتك لغرض تحقيق الاهداف المرجوه وذلك بوضع علامة (x) امام العبارة ، علما بان البيانات التي ستقدمها تستخدم لاغراض التقييم فقط وسيتم المحافظة على سريتها.

نشكر لكم تعاونكم معنا

الاسم	الجنس
العمر	المدرسة
التخصص	

- استمارة استبيان تقييم درس التربية الرياضية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية
- 1- هل تعتقد ان ساحة المدرسة تلبي احتياجات التلاميذ .
كثيرا..... متوسط..... قليل.....
 - 2- هل ان الوسائل الرياضية المتوفرة كافية لتكون حصة التربية الرياضية نشطة وفعالة في المدرسة.
كثيرا..... متوسط..... قليل.....
 - 3- هل ان ادارة المدرسة تقدم الدعم الكافي للأنشطة الرياضية
كثيرا..... متوسط..... قليل.....
 - 4- هل ان ادارة المدرسة تسعى توضع جدول مناسب لدرس التربية الرياضية.
كثيرا..... متوسط..... قليل.....
 - 5- هل ان ادارة المدرسة تهتم لدرس التربية الرياضية اسوة ببقية المواد الدراسية
كثيرا..... متوسط..... قليل.....
 - 6- هل هناك متابعة ودعم من قبل مديرية النشاط الرياضي .
كثيرا..... متوسط..... قليل.....
 - 7- هل هناك اهتمام من قبل اولياء امور التلاميذ في مشاركة ابناءهم في البطولات المدرسية والانشطة الرياضية.
كثيرا..... متوسط..... قليل.....
 - 8- هل هناك اقبال من قبل التلاميذ لممارسة الرياضة .
كثيرا..... متوسط..... قليل.....
 - 9- هل توجد غرفة خاصة لمعلم التربية الرياضية. نعم..... لا.....
 - 10- هل توجد غرفة خاصة لتبديل الملابس. نعم..... لا.....

Evaluation of the reality of physical education lesson in primary schools

Field study of primary schools for boys in Karbala

The researchers: M.Talib Zalnel Hussein, M. Najah Abdul Amir Abboud

1440

2019

Summary of the research

The problem of the research is to identify the availability of stadiums, squares, halls, equipment and tools, as well as to identify the extent of support provided by the educational process, which leads to the possibility of implementing the lesson of physical education in the required form to contribute to give a real picture of the reality of education lesson Sports in primary schools and to avoid these problems in the future. The goal of the :research was

1- to see the reality of the lesson of physical education in primary schools in terms of equipment and tools and squares allocated to him

2-To identify the extent of - cooperation between school principals and parents of students to make the success of the lesson of physical education

3-To identify the views of the teachers of physical education on how they see fit to implement the lesson of physical education effectively

4-recognize the proposals of teachers of physical education to overcome the reasons that prevent the achievement of the goals of the lesson of physical .education

5-draw the attention of officials on the need to give great importance to the share of physical education and to find solutions and alternatives effective and .appropriate for them

To achieve the objective of the research, the researchers assumed the :following

1-Lack of equipment and tools and play areas compared to the large numbers .of students

2-lack of cooperation of school principals and parents of pupils with the .teacher of physical education

3-Lack of interest by officials for the share of physical education compared to other subjects

The researchers identified the society of their research from the teachers of physical education in primary schools for boys in Karbala, and relied on the questionnaire to collect information and data and resort to some statistical

means to extract the results and were processed statistically and analyzed and discussed in a scientific manner in order to achieve the goals Research and

:hypotheses In light of the results, the researchers concluded

1–Most primary schools in the holy city of Karbala do not have the stadiums, equipment and means to achieve the share of physical education

2–consider the lesson of physical education secondary material

3–Some schools administrations do not provide the necessary support for the exercise of sports activities

4–The support and follow–up by the Directorate of sports activity few

5–lack of interest parents parents to share their children in school tournaments

6–There is a great demand by the students to practice sports activities

:In the light of the conclusions, the researchers recommend the following

1–Schools are invited to take care of sports education classes in the development of the weekly schedule

2–Provide some sports tools and devices through which to implement the lessons of physical education better

3–the need to provide stadiums to exercise sports away from the classrooms so as not to be a nuisance to the rest of the students

4–allocate a special budget for the Directorate of sports and school activity so that they can provide nothing and attention to the physical education lesson

5–Holding seminars for school principals on the importance and usefulness of the lesson of physical education

6–the need to inform the parents of the students the importance and interest of the lesson of physical education through the magic of parents and teachers

تأثير استراتيجية الدعائم التعليمية في تعلم مهارتي الارسال واستقباله بالكرة الطائرة للطلاب

م. غيث محمد كريم

م. م مشرق عزيز حمدوش

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الحالي الى اعداد تمارينات خاصة وفق استراتيجية الدعائم التعليمية في تعلم مهارتي الارسال واستقباله بالكرة الطائرة لدى طلاب الصف السادس ابتدائي، والتعرف على مدى تأثير هذه الاستراتيجية في تعلم بعض تعلم مهارتي الارسال واستقباله بالكرة الطائرة لدى طلاب الصف السادس الابتدائي. وفرض البحث ان لاستراتيجية الدعائم التعليمية تأثير ايجابي في تعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة لدى طلاب الصف السادس ابتدائي. استعمل الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبارات القبليّة والبعدية ، وتم عمل التجانس والتكافؤ لافراد عينة البحث وتضمن الباب أيضا الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث وإجراءات البحث الميدانية واشتمل ايضا عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها. واستنتج الباحثان إن استراتيجية الدعائم التعليمية ساعدت بشكل ايجابي على رفع مستوى الأداء المهارى للمهارات المبحوثة، و توجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير الأداء والدقة لمهارة الإرسال من الأسفل ومن الأعلى بالكرة الطائرة للطلاب.

The effect of the educational pillars strategy in learning serving and receiving skills of volleyball for students

By

Ghaith Muhammad Kareem

Mushreq Aziz Hamdoush

The aim of the current research is to prepare special exercises according to the strategy of educational pillars in learning serving and receiving skills of volleyball for sixth grade students, and to identify the extent of the impact of this strategy in learning serving and receiving skills of volleyball among sixth grade students. The researchers assumed that the educational pillars strategy had a positive effect in learning serving and receiving skills of volleyball for sixth grade students. The researchers used the experimental approach with the (two equivalent groups design) with pre and post- tests, and homogeneity and equivalence were made for the individuals of the research sample. The researchers concluded that the educational pillars strategy helped positively to

raise the level of skill performance of the serving and receiving skills, and there are significant differences between the two research groups and in favor of the experimental group in developing the performance and accuracy of the serving and receiving skills of volleyball for students

المقدمة وأهمية البحث :

إن البحث ما زال مستمراً في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي مع تعدد الطرائق والأساليب والاستراتيجيات المستخدمة في ذلك لإيجاد أفضل الوسائل التعليمية لخدمة الحركة الرياضية والتطور العلمي والإنساني ، وهذا يساعد في تكوين وإعداد المتعلم إعداداً جيداً في كافة النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية وتتأسس العملية التعليمية على تلقي المعارف والمعلومات من خلال الاتصال الجيد ما بين المعلم والمتعلم مهما كان مستواه أو مرحلته السنية . وكذلك من خلال إنشاء موقف مناسب ، لهذا أخذ موضوع التعلم الحركي حيزاً واسعاً من قبل المهتمين بعلم الحركة والتعلم الحركي .

تعد الدعائم التعليمية إحدى التطبيقات التربوية للنظرية البنائية ، وتركز النظرية البنائية على اكتساب المعرفة السابقة وإن البناء الاجتماعي للمعرفة مهم للمتعلم ، وتشجيع المناقشة أثناء الدرس والنظر الى المتعلم نظرة واسعة ، وتعددت أسماء هذه الاستراتيجيات (الدعائم التعليمية) فسميت السقالات أو السنادات أو الدعائم وأن سبب تعدد أسماء هذه الاستراتيجيات هو بسبب الترجمة. (وقد يتم الخلط بين مفهوم الدعائم والمفهوم الذي يرتبط بها هو الدعم إلا أنهما مختلفين في أن السقالة تتضمن عزل وإعادة الدعم الى وضعه السابق وفقاً لحاجة المتعلم ومن الأفضل أن تترجم الى دعائم أو سنادات وأن كلمة سقالات لا تفرق بين من يضعها ومن يستخدمها ، أما الدعائم في التربية فتقام من قبل المدرس) (1)

إن لعبة الكرة الطائرة انتشرت بشكل واسع في العالم وتطورت بشكل سريع في العقدين الأخيرين واصبح الاهتمام بها ويلعبها من المراحل العمرية المبكرة لها لكي يكون التعلم مبني على أسس علمية صحيحة وهي في تطور دائم في مستوى الاداء المهارى اذ حضرت معظم مهاراتها الهجومية والدفاعية في الرقي بالأداء الفني لاسيما الهجومية منها ومن هذه المهارات مهارة الارسال واستقبال الارسال التي تعد من المهارات الدفاعية والهجومية المهمة التي يعتمد عليها الفريق في الهجوم لتحقيق النقطة التي هي المحصلة النهائية لكل هجمة وعلى أساسها تبني جميع الخطط التكتيكية للفريق للاستحواذ على نقاط المباراة .

ومن هنا تكمن أهمية البحث بان يصل الفرد إلى مستوى معين من التعلم لا يمكن تجاوزه إلا باستخدام تمارين وأساليب واستراتيجيات جديدة فضلاً عن تحقيق أفضل الانجازات وهذا ما يؤكد ان هناك استراتيجيات تعمل على رفع المستوى حينما يصل الطالب الى مستوى معين من الاداء المهاري ، لذا ارتأى الباحثان وضع منهج تعليمي وفقاً لاستراتيجية الدعائم التعليمية في تعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال الغرض منها الوصول بالأداء المهاري إلى مستوى أعلى مما وصل إليه الطالب بالتالي وضع هذا المنهج بين يدي مدرسي المادة كي تكون جزءاً من مناهجهم التعليمية لغرض الوصول الى أداء أفضل .

(1) ابو زيد صلاح : فعالية الدمج بين استراتيجيتي السقالات التعليمية والخرائط الذهنية في تدريس الدراسات الاجتماعية لتنمية المفاهيم الجغرافية وبعض و بعض مهارات التفكير الناقد لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي . مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية ، 56 ، 15 . 57 ، 2014 .

مشكلة البحث :

تعد استراتيجيات التعلم من الأمور التي تؤدي دوراً مهماً في إنجاح العملية التعليمية والتي تتحقق من خلال التفاعل بين المدرس والطالب والاسلوب التعليمي، فأبصال المعلومات من المدرس إلى الطالب هي الوسيلة التي تعتمد عليها عملية التعليم، إذ انه كلما كانت هذه الوسيلة مناسبة كانت عملية التعليم جيدة ، ويتأثر التعليم إلى حد كبير باستراتيجيات التعلم التي يتبعها المدرس، وبما أن المدرس هو المسؤول الأول عن العملية التعليمية ، فلا بد أن تكون لديه فكرة عامة عن أسلوب وطريقة وضع الاستراتيجية التعليمية أو التدريبية المناسبة وسبل تطويرها، فضلاً عن الاختيار السليم للطريقة أو الأسلوب الذي يلائم وقدرات المتعلمين ، حتى يستطيع تحقيق أفضل النتائج وبأقل مجهود واقصر وقت .

ومن هنا برزت مشكلة البحث في إيجاد أفضل الطرائق أو الأساليب والاستراتيجيات التعليمية التي تعالج هذه الأمور وتحقق أكبر قدر من التعلم ، لذلك استخدم الباحثان استراتيجية الدعائم التعليمية لتعلم مهارتي الارسال واستقبال الكرة الطائرة لدى طلاب الصف السادس في مدرسة سيناء الابتدائية للبنين في محافظة النجف الاشراف ، والتعرف على مدى تأثير هذه الاستراتيجية في تعلم بعض المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة.

هدف البحث :

1- التعرف على تأثير استراتيجية الدعائم التعليمية في تعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة لدى طلاب الصف السادس الابتدائي.

فروض البحث :

- 1- لاستراتيجية الدعائم التعليمية تأثير في تعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة لدى طلاب الصف السادس الابتدائي .
- 2- هنالك أفضلية للمنهج التعليمي وفق استراتيجية الدعائم التعليمية في تعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة لدى طلاب الصف السادس الابتدائي .

مجالات البحث :

المجال البشري : طلاب الصف السادس الابتدائي في مدرسة سيناء الابتدائية للبنين في قضاء الكوفة في محافظة النجف الأشرف للعام الدراسي (2019 - 2020) .

المجال الزمني : المدة من 17 / 12 / 2019 م ولغاية 25 / 2 / 2020

المجال المكاني : الساحة الخارجية لمدرسة سيناء الابتدائية للبنين .

تحديد المصطلحات:

- الدعائم التعليمية :عرفتها كل من (الجنيدى، وأحمد، 2009: 691) أنها "استراتيجية تطبيقية تربوية للنظريات البنائية التي تفترض أن التعلم العميق يحدث من خلال إتاحة الفرصة للتلاميذ لربط المعرفة

الجديدة بما تعلموه مسبقاً". وعرفتها (حافظ، 2008: 8) بأنها "تقديم العون الوقتي الذي يحتاجه المتعلم في لحظة ما أثناء التعلم كي يكتسب بعض المهارات والقدرات التي تمكنه وتؤهله لمواصلة التعلم بمفرده" (1).

الجزء العملي :

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم ، لذا استعمل الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبارات القبليّة والبعدية والذي يعد " الأقرب والأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية عملياً ونظرياً " (1) . وتم تحديد مجتمع البحث بطلاب السادس ابتدائي في المدارس الابتدائية في مركز قضاء الكوفة والبالغ عددها (24) مدرسة ، وتم اختيار مدرسة سيناء الابتدائية للبنين التابعة لمديرية تربية قضاء الكوفة كعينة للبحث بالطريقة العشوائية البسيطة ، إذ كان عدد الطلاب (41) طالباً ، يمثلون شعبة (أ) ، ب (بواقع (20 ، 21) طالباً على التوالي ، تم تحديد عينة التجربة الرئيسية إذ تم اختيار شعبة (ب) بالطريقة العشوائية للعمل مع أفرادها بحيث تم اختيار (21) طالباً للمجموعة التجريبية واختيار شعبة (أ) بالطريقة العشوائية أيضاً للمجموعة الضابطة والبالغ عددهم طالباً (20) وتم اختيار (8) طلاب في التجربة الاستطلاعية من شعبة (أ) تجانس العينة :

بعد ان تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية ، ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى الطلاب والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة ، تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة والتي لا بد أن يتم ضبطها ولهذا تم إجراء معالجة إحصائية باستخدام معامل التواء، والجدول (1) يبين ذلك علماً أن معامل الالتواء في تلك المتغيرات أنحصر بين $(1 \pm)$ وعليه تعد العينة موزعة توزيعاً طبيعياً إذ انه "كلما انحصرت قيم معامل الالتواء بين $(1 \pm)$ كانت العينة متجانسة " (1).

جدول (1) يبين المتغيرات وقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة

معامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعات	ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الدلالة
التجريبية	1	الطول	(سم)	153.5	154	11.45	معنوي
	2	الوزن	(كغم)	52.62	54	4.35	معنوي
	3	العمر	(سنة)	13.42	13	1.49	معنوي

(1) <http://kenanaonline.com/users/wageehelmorssi/posts/790258>

(1) محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999م ، ص 217.

⁻¹ وديع ياسين التكريتي و محمد حسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية ، الموصل ، 1999 ، ص 178 .

معنوي	10.52	152	154.21	(سم)	الطول	1	الضابطة
معنوي	4.61	54	53.38	(كغم)	الوزن	2	
معنوي	0.99	13	13.22	(سنة)	العمر	3	

تكافؤ مجموعتي البحث:

ينبغي على الباحثون تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث، ولكي يستطيع الباحثون ان يرجع الفرق بين نتائج البحث ان وجدت الى العوامل المستقلة يلجأ الباحثون إلى التحقق من تكافؤ مجموعات البحث، اذ يقوم بعملية التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث باستخدام اختبار (ت) وللمتغيرات الاتية: (مهارة الارسال، مهارة استقبال الارسال)، وللتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات اعلاه. تم اجراء اختبار (ت) والجدول (2) يوضح ذلك .

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث.

الدلالة	Sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
عشوائي	1.578	1.57	0.74	3.24	0.64	3.94	مهارة الارسال
عشوائي	1.025	1.462	0.397	3.654	0.548	3.47	مهارة الاستقبال

التصميم التجريبي

هناك أنواع متعددة من التصميمات التجريبية تتفاوت في مزاياها ونواحي قصورها، وبعبارة أخرى قوتها وضعفها من حيث كفاية ضبط المتغيرات المؤثرة في المتغيرات التابعة، لذا سيعتمد الباحث طريقة (المجموعات المتكافئة) على وفق هذا التصميم قسم الباحث عينة البحث إلى مجموعتين المجموعة التجريبية تتبع طريقة الدعائم التعليمية وعدد افرادها (15) طالبا، المجموعة الضابطة تتبع طريقة التعلم بالأسلوب المتبع من قبل المدرس وعدد افرادها (15) طالبا، والشكل (1) يبين ذلك

المجموعة
الضابطة

المجموعة
التجريبية

الاختبار القبلي



الاختبار البعدي

شكل رقم (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم بالبحث

تحديد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة المستخدمة بالبحث:

لغرض تحديد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، قام الباحثان وبالاعتماد على المنهاج الخاص بوزارة التربية للمدارس الابتدائية اذ استعان بالمراجع والمصادر الخاصة بالكرة الطائرة ، وتم اختيار مهارتي (الارسال واستقبال الارسال) .

تحديد اختبارات المهارات المستخدمة بالبحث:

أولاً: مهارة الارسال بالكرة الطائرة: (1)

• اختبار الارسال من الاعلى ومن الاسفل :

• الغرض من الاختبار / قياس دقة الارسال من الاعلى ومن الاسفل .

• الادوات/ عشر كرات طائرة، ملعب كرة طائره قانوني ، عدد النقاط الممنوحة على المناطق المستهدفة.

• مواصفات الاداء / يقوم المختبر بإداء خمس محاولات متتالية من الاسفل محاولاً توجيه الكرة الى

المنطقة التي كتب بداخلها اعلى درجة ، ثم يقوم المختبر مرة اخرى بإداء خمسة ارسالات متتالية من الاعلى محاولاً توجيه الكرة الى المنطقة التي كتب بداخلها اعلى درجه .

• الشروط /

1- لكل مختبر عشر محاولات (خمس يستخدم فيها الارسال من الاسفل، وخمس يستخدم فيها الارسال من الاعلى) .

2- تحسب النقاط بموجب سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب بحيث يحصل المختبر على الدرجة التي بداخل المنطقة التي سقطت فيها الكرة.

3- إذا لمست الكرة الشبكة او خرجت خارج الملعب يحصل المختبر على(صفر)

4- اذا سقطت الكرة على الخط تحسب وكأنها سقطت في المنطقة التي يحدها هذا الخط، واذا سقطت على خط مشترك بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة التي تتضمنها المنطقة الاعلى في الدرجات .

• التسجيل / يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشر التي قام بها، علماً بأن الدرجة النهائية هي 50 درجة.

ثانياً: مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة (2).

• اختبار مهارة الاستقبال

• الغرض من الاختبار/ قياس القدرة على الاستقبال .

(1) عقيل الكاتب وعامر جبار ، الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي الحديث ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، 2002 ، ص48.

(1) عقيل الكاتب وعامر جبار ، المصدر السابق نفسه ، ص48.

• الإدوات / ملعب كرة طائرة قانوني ، كرة طائرة .

- مواصفات الاداء / تقسم منطقة الهجوم الخلفية الى مستطيل قياسه 3×9 م ويقسم بدوره الى قسمين كل قسم قياساته (3× 4.5) م يصبح هنالك مستطيلان قياس كل منها (3×4.5) م يسمى كل منهما (أ، ب).
- يؤدي اللاعب (5 محاولات) من داخل كل منطقة (أ ، ب) .
 - يمكن وضع منضدة في مركز (2) ويقف فوقها لاعب (كهدف) .

التسجيل

- (3) درجات للكرة التي يتم استقبالها وتوجيهها الى الهدف .

- (2) درجتان للكرة الملامسة للهدف .

- (صفر) للكرة البعيدة عن الهدف .

استراتيجية الدعائم التعليمية :

وتعد الدعائم التعليمية احدى التطبيقات التربوية للنظرية البنائية وتركز النظرية البنائية على اكتساب المعرفة السابقة وإن البناء الاجتماعي للمعرفة مهم للمتعلم وتشجيع المناقشة اثناء الدرس والنظر الى المتعلم نظرة واسعة . (1)

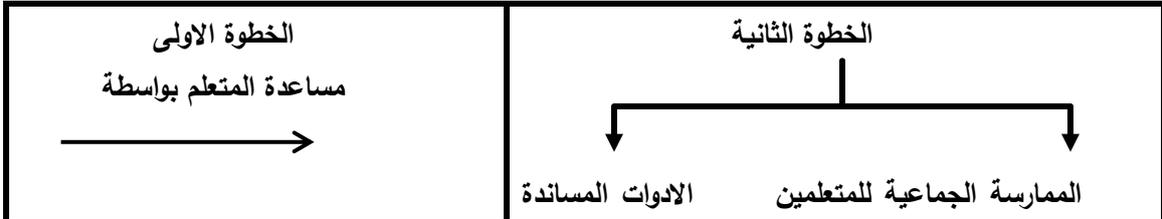
وتعددت اسماء هذه الاستراتيجية (الدعائم التعليمية) فسميت السقالات أو السندات أو الدعائم وأن سبب تعدد اسماء هذه الاستراتيجية هو بسبب الترجمة. (وقد يتم الخلط بين مفهوم الدعائم والمفهوم الذي يرتبط بها هو الدعم إلا أنهما مختلفين في أن السقالة تتضمن عزل وإعادة الدعم الى وضعه السابق وفقاً لحاجة المتعلم ومن الأفضل أن تترجم الى دعائم أو سندات وأن كلمة سقالات لا تفرق بين من يضعها ومن يستخدمها، أما الدعائم في التربية فتقام من قبل المدرس.

خطوات استراتيجية الدعائم التعليمية :

إن خطوات التدريس باستراتيجية الدعائم التعليمية تشمل الخطوات الآتية:

1. الخطوة الاولى: تقديم الاستراتيجية التدريسية.
2. الخطوة الثانية: الممارسة الجماعية الموجهة.
3. الخطوة الثالثة: تهيئة محتوى متنوع لتطبيق المتعلمين.
4. الخطوة الرابعة: اعطاء التغذية الراجعة.
5. الخطوة الخامسة: زيادة مسؤولية المتعلم.
6. الخطوة السادسة: إعطاء ممارسة مستقلة لكل متعلم.

خطوات الدعائم التعليمية بالمخطط الآتي:



(1) ابو زيد صلاح : فعالية الدمج بين استراتيجيتي السقالات التعليمية والخرائط الذهنية في تدريس الدراسات الاجتماعية لتنمية المفاهيم الجغرافية وبعض مهارات التفكير الناقد لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي . مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية ، 56 ، 15 . 57 ص ، 2014.

	للتعلم
<p>الخطوة الخامسة</p> <p>↑</p> <p>الازالة التدريجية للسندات بشكل تدريجي ثم بشكل كامل عند إتقان التعلم</p>	<p>الخطوة الثالثة</p> <p>↓</p> <p>المدرس موجهاً للتعلم ومساعداً على المسؤولية للتعلم بالتدريج</p>
<p>توجيه وإرشاد المتعلم حتى يستجيب لمساعدة المدرس</p>	<p>الخطوة الرابعة</p> <p>←</p>

من خلال اطلاع الباحثان على عدد من المراجع العلمية والابحاث ذات العلاقة (الخطيب ، 2000) (1) ، و(حسن ، 2000) (2) ، و(حسن ، 1998) (3) ، و(مطروود 1997) (4) ، قام بإعداد برنامج تعليمي على وفق الدعائم التعليمية ، إذ سيتم عرضها على عدداً من الخبراء والمختصين في مجالات الكرة الطائرة والتعلم الحركي وطرائق التدريس ، وبناء على ما عرضته المصادر استخلص الباحث المراحل الفنية للأداء المهاري والتي تضمنت الأقسام التالية :

(القسم التحضيري . - القسم الرئيسي . - القسم الختامي) .

وبذلك اعتمد هذا التقسيم في إعداد البرنامج التعليمي على وفق اسلوبي الدراسة، وتم الاعتماد على مدرس المادة في تطبيق المنهجين.

اختيار الموضوع الدراسي :

تم اختيار متغيرات البحث الحالي بالاعتماد على مفردات منهاج الكرة الطائرة بمهاراتها الأساسية المطبقة على طلاب الصف السادس الابتدائي في مدارس تربية الكوفة والمعتمد من قبل معلمي التربية الرياضية ، لمحاولة سد النقص الحاد في برامجها التعليمية الذي دفع الباحثان إلى ذلك الاختيار. المكان الملائم للدراسة :

(1) خالد عبد المجيد الخطيب : أثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعلم بعض المهارات الاساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2000.

(2) زكي محمد حسن : الكرة الطائرة منهجية حديثة في التعليم والتدريس ، مصر ، ملتقى الفكر ، 2000.

(3) زكي محمد حسن : الكرة الطائرة استراتيجية وتدرجات الدفاع والهجوم، مصر ، منشأة المعارف ، 1998.

(4) حازم احمد مطروود : أثر استخدام اساليب مختلفة في تنظيم محتوى منهج الكرة الطائرة في مستوى التحصيل والاحتفاظ المعرفي والحركي ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1997.

ان وجود ساحة نموذجية لمدرسة حلب سهل عملية التعلم، وكذلك لاحتوائها على ملعب الكرة الطائرة والذي سهل عملية تطبيق مفردات المنهج.

صياغة البرنامج التعليمي على وفق أسلوب الدعائم التعليمية :

لكي يتمكن الباحثان من تطبيق البرنامج التعليمي على وفق أسلوب الدعائم التعليمية مما تطلب إلى ترتيب مهارات البحث على وفق ذلك فقد قام الباحثان بإعداد استبيان سيتم عرضه على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة يهدف إلى تحديد صلاحية الأسلوب .
 زمن واقسام الوحدة التعليمية:

قسم البرنامج التعليمي إلى (16) وحدة تعليمية مدة كل وحدة (45) دقيقة، وبواقع وحدتين تعليميتين اسبوعياً واستغرق البرنامج (8) اسابيع أي ما يعادل (64) وحدة تعليمية لمجموعتي البحث، وبلغ مجموع الوقت الكلي للبرنامج التعليمي (1440) دقيقة أي ما يعادل (24) ساعة، وبذلك كان وقت البرنامج التعليمي لكل مجموعة (720) دقيقة.

كما تضمنت كل وحدة تعليمية على (القسم الاعدادي (10) دقيقة، القسم الرئيسي (30) دقيقة منها (10) دقيقة للجزء النظري و(20) دقيقة للجزء التطبيقي، والقسم النهائي (5) دقيقة) . وقد بلغ مجمل زمن القسم الاعدادي (320) دقيقة ونسبة (22.22%) من مجمل الزمن الكلي للدرس وللمجموعتين .
 أما القسم الرئيسي للبرنامج التعليمي بلغ (960) دقيقة ونسبة (66.66%) والذي يتضمن (الجزء التعليمي والجزء التطبيقي) بينما بلغ الزمن الاجمالي للقسم النهائي من الوحدة التعليمية (160) دقيقة ونسبة (11.11%) من الوقت الكلي للبرنامج كما في الشكل (2)

القسم الاعدادي	% 22.22
القسم الرئيسي	% 66.66
القسم الختامي	% 11.11
المجموع	%99.99

الشكل (2) يوضح اقسام الوحدة التعليمية وفقاً للنسبة المئوية

توقيتات البرنامج :

الجدول (3)

يبين توقيتات الوحدات التعليمية

ت	اليوم	التاريخ	الوحدات التعليمية	الأسابيع
1	الثلاثاء	2019/12/17	التجربة الاستطلاعية	-
2	الثلاثاء	2019/12/24	الاختبارات القبليّة	-
3	الاربعاء	2019/12/26	الوحدة التعليمية الأولى	الأسبوع الأول
4	الاحد	12/30	الوحدة التعليمية الثانية	الأسبوع الثاني
5	الاحد	2020/1/6	الوحدة التعليمية الثالثة	الأسبوع الثالث
6	الاحد	1/13	الوحدة التعليمية الرابعة	الأسبوع الرابع
7	الاحد	1/21	الوحدة التعليمية الخامسة	الأسبوع الخامس

8	الاحد	2/1	الوحدة التعليمية السادسة	الأسبوع السادس
9		2/8	الوحدة التعليمية السابعة	الأسبوع السابع
10		2/16	الوحدة التعليمية الثامنة	الاسبوع الثامن
11	الاحد	2020/2/23	الاختبارات البعيدة	

التجربة الاستطلاعية :

وتعني "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (1).

اذ قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق 2019/12/17 لغرض الكشف عن المعوقات التي قد تواجه الباحثان في أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وكذلك للتعرف على مدى صلاحية الأجهزة المستعملة واختبارها ومعرفة الجوانب السلبية التي ستواجه العمل وسيتم اجراء التجربة في الساحة الخارجية لمدرسة سيناء الابتدائية للبنين .

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

❖ مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

❖ معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها.

❖ التأكد من كفاية فريق العمل المساعد.

❖ الحصول على الاسس العلمية للاختبارات.

التجربة الرئيسية :

الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم الثلاثاء المصادف 24 /12/ 2019 في تمام الساعة الثالثة مساءً ، تم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد ليتم تطبيقها عند إجراء (الاختبار البعدي) أي بعد تنفيذ المنهج التعليمي وتم إجراء الاختبارات على ملعب مدرسة سيناء الابتدائية للبنين كونه ملائم لإجراء الاختبارات ، اذ قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق الاختبارات حسب تسلسل وضع مسبقاً ، تم اجراء اختبار مهارتي (الارسال واستقبال الارسال) لمجموعتي البحث .

تطبيق المنهج التعليمي :

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية قام الباحثان بتطبيق المنهج التعليمي يوم الخميس 2019/12/26 بواقع وحدة تعليمية واحدة بالأسبوع وبواقع اربع وحدات تعليمية لكل مهارة ، وتمت اخر وحدة تعليمية يوم الاحد 2020/2/23.

الاختبار البعدي :

(1) محمد شحاتة ربيع: قياس الشخصية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2008 ، ص113.

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي تم إجراء الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث في يوم الاحد المصادف 23 / 2 / 2020 في تمام الساعة العاشرة صباحاً وتمت مراعاة الظروف الزمانية والمكانية والوسائل للاختبار القبلي وبمساعدة فريق العمل المساعد .
الوسائل الإحصائية :

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للطلاب :

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للطلاب.

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	Sig	الدالة
			ع	س	ع	س			
1	الارسال	درجة	0.76	3.14	0.855	4.925	4.01	0.017	معنوي
2	استقبال الارسال	درجة	0.367	3.454	0.435	5.17	4.48	0.008	معنوي

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للطلاب :

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للطلاب.

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	Sig	الدالة
			ع	س	ع	س			
1	الارسال	درجة	0.67	3.84	1.23	6.47	7.34	0.000	معنوي
2	استقبال الارسال	درجة	0.568	3.47	0.78	9.95	5.44	0.000	معنوي

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية في تعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للطلاب.

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في تعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للطلاب.

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	Sig	الدلالة
			ع	س	ع	س			
3	الارسال	درجة	0.855	4.925	1.23	6.47	5.33	0.000	معنوي
4	استقبال الارسال	درجة	0.435	5.17	0.78	9.95	3.98	0.041	معنوي

ويعزو الباحثان ذلك الى ان من خلال النتائج التي عرضت تبين عند اداء مهارة الارسال في الجدول (6) ان نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لمهارة الإرسال ودقته كانت ذات دلالة معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) ويعزو الباحثان معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعدية إلى الفرق الحاصل للمجموعة الضابطة والتي أعتمد في تعليمهم الأسلوب التدريسي المتبع من قبل معلمي المادة ، إذ يؤدي التدريس لهذه المجموعة إلى حدوث التعلم في الجوانب المعرفية و المهاريّة وهو بمستوى أقل من تعلم المجموعة التجريبية ، يرجع وجود هذه الفروق إلى أن عينة البحث هي عينة خام أي لم يسبق أن درست مفردات مواد الكرة الطائرة في السنة السابقة من الدراسة خاصة وهم في مرحلة تعلم واكتساب المعرفة العلمية عن مهارات لعبة الكرة الطائرة قيد البحث ، ومن ثمّ قد حصل التعلم بين أفراد المجموعة الضابطة بفروق معينة بالاعتماد على الأسلوب المتبع في التدريس ، إذ يلاحظ أن الأداء الفني لمهارة الإرسال قد حصل بمقدار أعلى من الدقة في الأداء وذلك نتيجة الممارسة والتكرار وكذلك استعمال التمرينات الاعتيادية في أثناء الوحدات التعليمية ، ويعرف (مرعي والحيلة ، 2005:21) التعلم بأنه " تغير ثابت نسبياً بالحصيلة السلوكية للكائن الحي نتيجة الخبرة والمران " . وفي ضوء البيانات المستخرجة في الجدول رقم (4) لأفراد عينة البحث تبين ان هناك فروقاً في قيم المتغيرات عند أداء مهارة استقبال الارسال في الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة وكما موضح في الجدول آنفاً فإن طبيعة أفراد عينة البحث أظهرت فروقاً بين قيم بعض هذه المتغيرات . ويرى الباحثان أن الطالب في المراحل الأولى من التعلم يصاب برهبة تجعله يبالغ في الحركات الزائدة وهذا ما أكدت عليه كتب التعلم ونتيجة المنهج والممارسة تشدّب الأداء ويصبح اقتصادي بما يتلاءم مع الأداء ، و ثمّ قد حصل التعلم بين أفراد المجموعة الضابطة بفروق معينة بالاعتماد على الأسلوب المتبع في التدريس ، إذ يلاحظ أن الأداء الفني لمهارة الإرسال قد حصل بمقدار أعلى من الدقة في الأداء وذلك نتيجة الممارسة والتكرار وكذلك استعمال التمرينات الاعتيادية في أثناء الوحدات التعليمية ، ويعرف (مرعي والحيلة، 2005:21) التعلم بأنه " تغير ثابت نسبياً بالحصيلة السلوكية للكائن الحي نتيجة الخبرة والمران " . وفي ضوء البيانات المستخرجة في الجدول رقم (5) لأفراد عينة البحث تبين ان هناك فروقاً في قيم المتغيرات عند أداء مهارة الارسال في الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي وكما موضح في الجدول آنفاً فإن طبيعة أفراد عينة البحث أظهرت فروقاً بين قيم هذه المتغيرات ، ويعزو الباحثان ذلك للتطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية في اختبارها البعدي إلى التعلم الحاصل نتيجة عرض المادة التدريسية وانتقاء الأساليب التدريسية المناسبة واختيار التمارين التي تتلاءم ومستوى اعمار التلاميذ ومن خلال التكرار والتنوع بالتمارين من خلال الاستفادة في تقديم الاستراتيجية ضمن الجزء التعليمي وفي تقسيم المجموعة التجريبية حسب التمارين واعداد تمارين متنوعة واشكال تتوافق مع امكانيات المتعلمين من ادوات مساعدة واشكال وصور ومحطات ليكون محتوى متنوع وربطها في الاستراتيجية الدعائم التعليمية جعلت الطلاب أكثر استعداداً لتلقي المعلومات الخاصة بالمهارات وأكثر دافعية نحو تعلمها ، إذ اعتمد الباحثان

عرض المادة بطريقة منظمة ومتسلسلة ومتنوعة واستعمال الوسائل الإيضاحية اللازمة واستخدام الحاسوب ، وجهاز العرض (DataShow) لعرض الصور والأفلام التي قام باستعمالها المعلم ضمن الوحدات النظرية والعملية وشرح الارسال من الاسفل ومن الاعلى بالكرة الطائرة من حيث تقديم الشرح الوافي معززاً بالوسائل الإيضاحية التي ذكرت الخلف وتكون اليد مفتوحة او مقعرة قليلاً وتبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة ، وفي ضوء البيانات المستخرجة في الجدول رقم (5) لأفراد عينة البحث تبين ان هناك فروقاً في قيم المتغيرات عند أداء مهارة استقبال الارسال في الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي وكما موضح في الجدول آنفاً فإن طبيعة أفراد عينة البحث أظهرت فروقاً بين قيم هذه المتغيرات ، ويعزو الباحثان ان التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية في اختبارها البعدي إلى التعلم الحاصل نتيجة عرض المادة التدريسية وانتقاء الأساليب التدريسية الصحيحة والمناسبة واختيار افضل التمارين التي تلائم ومستوى اعمار الطلبة ومن خلال التكرار والتنوع بالتمارين ومن خلال الاستفادة في تقديم الاستراتيجية ضمن الجزء التعليمي وفي تقسيم المجموعة التجريبية حسب التمارين واعداد تمارين متنوعة واشكال تتوافق وامكانيات المتعلمين من ادوات مساعدة واشكال وصور ومحطات ، إذ اعتمد الباحثان عرض المادة بطريقة منظمة ومتسلسلة ومتنوعة واستعمال الوسائل الإيضاحية اللازمة وعرض الصور والأفلام التي قام باستعمالها المدرس ضمن الوحدات النظرية والعملية وشرح مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة من حيث تقديم الشرح الوافي معززاً بالوسائل الإيضاحية .

وفي ضوء البيانات المستخرجة في الجدول رقم (6) لعينة البحث تبين ان هناك فروقاً في قيم متغيرات مجموعتي البحث البعدي للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدي في تعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للطلاب، ويعزو الباحثان هذا الفرق الى دور المعلم في طريقة ايصال المادة او المهارة لدى الطلاب ، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي كانت تفتقر الى استراتيجية الدعائم التعليمية التي قدمت الى المجموعة التجريبية من حيث تخطيط الوحدات التعليمية وتنظيمها وتنفيذها بما يخدم وطبيعة المهارة الامر الذي سهل عملية فهم المهارات المبحوثة واستيعابها بأقسامها الثلاثة (التحضيري ، الرئيسي ، الختامي) ، بالإضافة الى ان أسباب هذه الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة إلى إن المواقف التعليمية الجديدة التي تعرض لها الطلبة في المجموعة التجريبية والتي تتميز بوضوح الهدف وما مطلوب من الطالب تحقيقه في ظل المواقف المطلوبة والتي نسعى لتحقيقها ، ولم يكن متعارف عليها في الوحدات التعليمية الاعتيادية في المجموعة الضابطة ، مما أدى إلى تحسن واضح في الاداء لدى المجموعة التجريبية وهذا ما أشار اليه (فؤاد جبار) "من ان وضوح الأهداف وتحديدها في ضوء سلوكيات او مستويات اداء معينة فأنها تكون ذات مغزى وفاعلية (1) ، ومن الأسباب التي ساعدت على تفوق استراتيجية الدعائم التعليمية المستخدمة في المجموعة التجريبية :

1. اهتمت الاستراتيجية بالتساؤل للحصول على المعلومات ، إذ استهدفت حصول الطلاب عينة البحث على المعلومات المفيدة والمركزة من موضوع الدرس فضلاً عن انها توفر إجابات محددة ومباشرة لأسئلتهم ، إذ ركزت على الحاجات المعلوماتية عن طريق عمود (ماذا اريد ان اعرف) مما اعطى فرصة تنوع خبرات طلاب عينة البحث.

2. عند استعمال استراتيجية الدعائم التعليمية يكون المتعلم نشطاً منظماً ومكتشفاً لما لديه من خبرات

(1) فرات جبار سعد الله : مفاهيم عامة في التعليم الحركي ، ط1 ، جامعة ديالى ، مطبعة المتنبي، 2007.

3- إنَّ التدريس باستعمال استراتيجيات الدعائم التعليمية يدرّب الطلاب على توجيه عدد من الأسئلة حول موضوع الدرس، وهذا يؤدي الى تنمية التفكير الإبداعي لديهم، من أنّ تدريب الطلاب على توجيه عدد من الأسئلة ساعد في استيعاب موضوع الدرس، وتركيز الانتباه، ويؤدي إلى تنبؤات جديدة ، وخلق مفاهيم تخدم العملية التعليمية .

4- عملت استراتيجيات الدعائم التعليمية على تنشيط المعرفة كأساس للتعلم الجديد وإثارة الفضول للتفكير في أثناء الدرس.

5- إنّ استراتيجيات الدعائم التعليمية ساعدت الطلاب على تقويم انفسهم ذاتياً من خلال موازنة ما تعلمه لمعرفة مستوى النجاح الذي تحقق وتعديل بعض المعتقدات والأفكار الخاطئة التي كانت لديه قبل التعلم الجديد .

6- حافظت الاستراتيجيات على انتباه طلاب عينة البحث وتركيزهم مع المعلم نظراً للخروج من النمط التقليدي في التدريس، وهذا ما اكده العتوم وآخرون⁽²⁾ من ان الانتباه يتأثر بالعوامل الخارجية ومنها حداثة المثير⁽²⁾.

7- تثبت المادة المتعلمة في ذهن طلاب عينة البحث لما وفرته من تغذية مرتدة عن طريق اعادة ما عرض، عن طريق التلخيص او خرائط المفاهيم في استراتيجيات الدعائم التعليمية .

8- أعطت استراتيجيات الدعائم التعليمية فرصة للمناقشة الجماعية نظراً للعلاقات الاجتماعية بين طلاب عينة البحث، إذ تضمنت الاستراتيجيات المجموعات المتعاونة مما اعطى فرصة لكل طالب بمشاركة زميله في معلوماته وأفكاره مما حسن من تحصيلهم الدراسي في لعبة الكرة الطائرة .

9- ساعدت استراتيجيات الدعائم التعليمية على تذكر عناصر المحتوى واستيعابه داخل اشكال بصرية يمكن استدعاؤها بسرعة في ذهن الطلبة ، فضلاً عن انها ساعدت على تنظيم الافكار لديهم ومعالجتها مما اسهم في تحسين مستوى تحصيلهم الدراسي ، بالإضافة الى تنمية قدرات الطلبة للقيام بعمليات البحث عن أوجه الشبه والاختلاف وربط الافكار الجديدة وتفسيرها .

الاستنتاجات :

1. إن استراتيجيات الدعائم التعليمية ساعدت بشكل ايجابي على رفع مستوى الأداء المهاري للمهارات المبحوثة .
2. توجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير الأداء والدقة لمهارة الإرسال من الأسفل ومن الاعلى بالكرة الطائرة للطلاب.
3. توجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير الأداء الفني والدقة لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة للطلاب .
4. استراتيجيات الدعائم التعليمية كانت ممتعة للطلاب لما تحتويه من تنوع في الأسئلة والدور الإيجابي للطلاب في الدرس .
5. استعمال الاستراتيجيات الدعائم التعليمية ساهمت في زيادة فاعلية العملية التعليمية وساهمت في تحسين مخرجاتها.

(2) عدنان يوسف العتوم وآخرون : علم النفس التربوي النظرية والتطبيق، ط1، عمان ، دار المسيرة، 2005، ص28.

6. وفق خطوات استراتيجية الدعائم التعليمية دمج الجزء التعليمي والتطبيقي في القسم الرئيس من الدرس .
التوصيات :

- 1- توجيه أساتذة التربية البدنية الى عدم الاقتصار على الاستراتيجيات التقليدية وضرورة التدريس وفق استراتيجيات جديدة .
 - 2- توجيه الدراسات المعاصرة فيما يتعلق بالاستراتيجيات التي تعتمد على الخبرات السابقة بالجديدة في المجال الرياضي .
 - 3- استخدام المنهج المعد وفق استراتيجية الدعائم التعليمية في تدريس باقي مهارات الكرة الطائرة لما لها من دور فعال في رفع مستوى أداء المهارات .
 - 4- إجراء دراسات مماثلة على ألعاب رياضية أخرى فردية وجماعية .
 - 5- إجراء دراسة مماثلة لمعرفة تأثير التدريس وفق استراتيجية الدعائم التعليمية في تعلم مهارات أساسية أخرى غير المستخدمة في البحث الحالي .
 - 6- إجراء دراسة مشابهة على عينة من الطلاب لمعرفة الفروق بين الطلاب .
 - 7- إجراء الدراسة على طلبة المرحلة الابتدائية في المدارس العراقية لمعرفة دور هذه الاستراتيجية في تطوير مستوى الاداء المهاري
- المصادر :

- ابو زيد صلاح : فعالية الدمج بين استراتيجيتي السقالات التعليمية والخرائط الذهنية في تدريس الدراسات الاجتماعية لتنمية المفاهيم الجغرافية وبعض مهارات التفكير الناقد لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي ، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية ، 2014.
- حازم احمد مطرود : أثر استخدام اساليب مختلفة في تنظيم محتوى منهج الكرة الطائرة في مستوى التحصيل والاحتفاظ المعرفي والحركي ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1997.
- خالد عبد المجيد الخطيب : أثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعلم بعض المهارات الاساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2000.
- زكي محمد حسن : الكرة الطائرة استراتيجية وتدريب الدفاع والهجوم، مصر ، منشأة المعارف ، 1998.
- زكي محمد حسن : الكرة الطائرة منهجية حديثة في التعليم والتدريس ، مصر ، ملتقى الفكر ، 2000.
- عدنان يوسف العتوم وآخرون : علم النفس التربوي النظرية والتطبيق، ط1، عمان ، دار المسيرة، 2005
- عقيل الكاتب وعامر جبار ، الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي الحديث ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، 2002 .
- فرات جبار سعد الله : مفاهيم عامة في التعليم الحركي ، ط1 ، جامعة ديالى ، مطبعة المتنبي، 2007.
- محمد شحاتة ربيع: قياس الشخصية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2008 .
- وديع ياسين التكريتي و محمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية ، الموصل، 1999 .

تأثير تمارينات تأهيلية تخصصية بمصاحبة جهاز (Cry Therapy) في تأهيل أصابه الكاحل وتطوير أداء التصويب من الثبات للاعبين الشباب بكرة السلة

كرار جمال محمد علي رشيد أ.م.د نضال عبید حمزة أ.د وسام صلاح عبد الحسين

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى أعداد تمارينات تأهيلية تخصصية في تأهيل إصابة الكاحل للاعبين الشباب بكرة السلة، والتعرف على تأثير التمارينات التأهيلية التخصصية في تأهيل أصابه الكاحل. وضع الباحثون فرضاً هو ان للتمارين التأهيلية التخصصية بمصاحبة جهاز (Cry Therapy) تأثيراً إيجابياً في تأهيل أصابه الكاحل للاعبين بكرة السلة. حدد الباحثون مجتمع البحث بلاعبى المدرسة التخصصية بكرة السلة في محافظة كربلاء المصابين بالتواء الكاحل والبالغ عددهم (5) لاعبين مصابين، وذلك بعد تشخيص الإصابة وشدتها والتاريخ المرضى من الطبيب المختص في عيادة الطبيب والعلاج الطبيعي. وأخيراً وضع الباحث مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات من أهمها: هناك فاعلية في استخدام جهاز (Cry Therapy) والتمارين التخصصية التأهيلية التي أدت الى تحسين المدى الحركي لمفصل الكاحل وقللت من درجة الألم عند اللاعبين المصابين. حصول تأثير إيجابي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لزوايا مفصل الكاحل من جراء استخدام جهاز (Cry Therapy) والتمارين التخصصية التأهيلية. حصول تأثير إيجابي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لقوة عضلات الكاحل وكذلك العضلات المحيطة بمفصل الكاحل من جراء استخدام التمارين التخصصية التأهيلية.

The effect of specialized rehabilitation exercises accompanied by a (Cry Therapy) device on the rehabilitation of the ankle injury and the development of the shooting performance of stability for young basketball players

By

Karrar Jamal Muhammad Nidal Obaid Hamzah, PhD Prof.

Wissam Salah

College of Physical Education and Sports Sciences

University of Kerbala

The aim of the research is to prepare specialized rehabilitative exercises in the rehabilitation of ankle injury for young basketball players, and to identify the effect of specialized rehabilitation exercises on the rehabilitation of the ankle injury and the development of the shooting performance of stability for young basketball players. The researchers developed a hypothesis that specialized rehabilitation exercises accompanied by a Cry Therapy) device had a positive effect on rehabilitating the ankle injury of the basketball players. The researchers identified the research population with the specialized basketball school players in Karbala governorate with sprained ankles, which represent (5) injured players. after diagnosing the injury, its severity and the medical history from the specialist doctor in the doctor's office and physiotherapy. Finally, the researchers drew up a set of conclusions and recommendations, the most important of which are: There is effectiveness in using the (Cry Therapy) device and specialized rehabilitation exercises that improved the range of motion of the ankle joint and reduced the degree of pain among the injured players. A positive effect was found between the pre and post- tests in favor of the post test of the ankle joint angles as a result of the use of the (Cry Therapy) device and specialized rehabilitation exercises. A positive effect was found between the pre and post -tests and for the post test of the strength of the ankle muscles, as well as the muscles surrounding the ankle joint, as a result of using specialized rehabilitative exercises.

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهميته البحث

يعمل الكثير من الباحثين في مجال التربية الرياضية على رفع مستوى الرياضي باستمرار والوصول به الى أعلى مستوى ممكن بعد الإصابة، وأن الوصول الى الهدف يتم باستخدام تمارين تأهيله منظمة وبشكل علمي ولهذا فإن الدول المتقدمة اهتمت بتطوير التمارين التأهيلية من اجل ارجاع المستوى للاعب الذي كان عليه سابقاً، وتحدث معظم الإصابات الرياضية نتيجة تعرض جزء من الجسم او الجسم ككل الى قوة تفوق قدرته الفسيولوجية والطبيعية على التحمل.

تعد التمارين التأهيلية من الوسائل المهمة والناجحة في علاج الكثير من الإصابات الرياضية منها العضلية والعظمية والمفصالية، وقد لوحظ في الآونة الاخيرة استخدامهما بشكل مكثف من الأخصائيين العاملين في مجال الطب والتأهيل الرياضي نظراً لما لها من نتائج إيجابية في صحة المصابين.

تعد الإصابات من المشكلات الأساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى لآخر، من المعروف إن الإصابات تترافق دوماً مع النشاط البدني والرياضي، وإن معدل الإصابات في بعض أنواع الرياضة هو أعلى من غيرها، خصوصاً في الرياضات التي تتطلب احتكاك اللاعبين مع بعضهم، ومن بين هذه الإصابات هي أصابه التواء مفصل الكاحل في لعبة كرة السلة والتي تعد واحده من الألعاب التي تتميز بالحمل التدريب العالي ويتعرض فيها اللاعبين أثناء اللعب والتدريب والمنافسات الى مثل هذه الإصابة وذلك نتيجة العديد من الأسباب أهمها الاحتكاك القوي بين اللاعبين كذلك كثرة المهارات التي يحتاجها لاعب كرة السلة التي يكون فيها النزول على الكاحل وهذا يعرضه لتهديد الإصابة حيث يتم فيها اسناد وارتكاز ثقل الجسم على هذا المفصل بشكل كبير، كذلك ضعف اربطه الكاحل والجهد العضلي الكبير الذي يتعرض له، مما قد يمنعهم كم مزاوله للعبة. ونتيجة تتطور رياضة كرة السلة وازدياد الاهتمام بها كرياضات لتحقيق النتائج الجيدة زاد الاهتمام بجوانب إعادة التأهيل للاعبين المصابين حيث يعتبر الجانب التأهيلي مهم جداً، حيث أن اللاعب الذي يتم أعاده بشكل صحيح وفق تمارين دقيقة ومنظمة يمكن أن يرجع الى مستواه الحقيقي السابق وأن يحقق الانجازات.

2-1 مشكلة البحث

تعتبر أصابه مفصل الكاحل من أكثر الإصابات شيوعاً وقد تصل الى 85 % من مجموع اصابات المفاصل، وذلك لكون الكاحل من أكثر مفاصل الجسم تعقيداً. وغالباً ما تكون الإصابة تمزق او تمدد في الاربطة التي تربط عظام الكاحل، وتحدث الإصابة نتيجة لحركات أسفل الجسم المختلفة التي لا تتناسب مع كمية الضغط المسلط على هذه المنطقة وحجم الكاحل.

حيث تشكل الإصابة حاجزاً جسيماً ونفسياً يحول دون الوصول الى المستويات العليا، حيث يتعرض لاعبي كرة السلة لعدد من الإصابات، ومن خلال متابعة الباحث للدوري والوحدات التدريبية للاعبين كرة السلة فضلاً عن كونه لاعبي كرة السلة، لاحظ تعرضهم الى أنواع مختلفة من الإصابات الرياضية ومن اكثر هذه الإصابات هي إصابة مفصل الكاحل، والتي تحدث نتيجة الاحتكاك كذلك نتيجة الممارسة غير الصحيحة والتي تؤثر على مهاراتهم في كرة السلة حيث أن هذه الإصابة شائعة جداً في الوسط الرياضي، فلكل مفصل مدى حركي معين فعند أداء حركة معينة ويمدى واسع من قابلية المفصل خصوصاً اذا كان أداء تلك الحركات بشكل سريع عالية فإن القصور الذاتي للكتلة لا يمكنها إيقاف السرعة بالوقت المناسب مما يعرض المفصل للإصابات (الالتواء، او تمزق الاربطة).⁽¹⁾

أن عدم الخضوع لتمرينات تأهيلية لتأهيل مفصل الكاحل المصاب وعدم تقدير درجة الإصابة من قبل اللاعب نفسه أو المدرب وحتى المعالج يسبب تفاقم الإصابة عند اللاعب وهذا يزيد من فترة التأهيل أو حتى من الممكن ان تصبح الإصابة مزمنة عند اللاعب، لذلك ارتأى الباحث المساهمة والعمل باستعمال وسائل حديثة لتأهيل إصابة مفصل الكاحل للاعبين المدرسة التخصصية في كربلاء.

(1) عباس حسين عبيد: الطب الرياضي واصابات الرياضيين ج1، ط1(عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع،2019) ص

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث الى:

1. أعداد تمارينات تأهيلية تخصصية في تأهيل إصابات الكاحل للاعبين بكرة السلة.
2. التعرف على تأثير التمارينات التأهيلية التخصصية في تأهيل إصابات الكاحل للاعبين بكرة السلة.

4-1 فروض البحث

1. للتمرينات التأهيلية التخصصية بمصاحبة جهاز الـ cryotherapy تأثيراً إيجابياً في تأهيل أصابه الكاحل للاعبين بكرة السلة.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: المصابون بمفصل الكاحل من لاعبو كرة السلة في المدرسة التخصصية في محافظة كربلاء بعد خضوع العينة للفحص السريري.
- 2-5-1 المجال المكاني: مستشفى الكفيل/ قسم العلاج الطبيعي، ملعب كرة السلة في المدرسة التخصصية.
- 3-5-1 المجال الزمني: للفترة من (2020-2-10) الى (2020-7-1)

6-1 تحديد المصطلحات

الـ cryotherapy: هو خلق صدمة حرارية باردة تعرض على الانقباض الوعائي لتخفيف النقل العصبي ومنع الالتهاب وتخفيف الآلام، حيث يتم تعريض الجزء المصاب للبرودة بدرجة حرارة منخفضة. (1)

3-1 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

ان اختيار النهج المناسب لحل مشكلة ما يعد من أهم الركائز التي يستند عليها البحث إذ يجب ان يتوافق المنهج المختار مع طبيعة المشكلة فالمنهج هو (الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل الى هدف معين) (2)، إذا استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعة الواحدة وبأسلوب الاختبارات القبليّة والبعديّة لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

جدول (1) يبين التصميم مجموعة البحث

القياس البعدي	التجربة الرئيسية	القياس القبلي	العينة
استخدام الباحث نفس قياسات القبليّة وفي نفس الظروف المكانية والزمانية	استخدام التمارينات التأهيلية التخصصية بمصاحبة جهاز الـ CRYOTHRAPY	القياسات الاتية: 1. قياس زوايا المدى الحركي لمفصل الكاحل 2. اختبارات القوة العضلية	لاعبين كرة السلة في المدرسة التخصصية

(1) Zammer: instructions for use cryo, 2015, p14

(2) أكرم خطابيه: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1 (عمان، دار الفكر، 1997) ص19.

		لمفصل الكاحل 3. مقياس درجة الألم	في محافظة كربلاء
--	--	-------------------------------------	---------------------

2-3 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبي المدرسة التخصصية بكرة السلة للشباب في محافظة كربلاء المصابين في مفصل الكاحل ومن الدرجة الثانية، والبالغ عددهم (5) لاعبين مصابين من أصل (19) لاعب، وذلك بعد تشخيص الإصابة وشدتها والتأريخ المرضي من الطبيب المختص في مستشفى الكفيل التخصصي.

وقد راعى الباحث عند اختيار عينة البحث الأسس الآتية:

- درجة الإصابة: جميع عينة افراد البحث من المصابين في مفصل الكاحل ومن الدرجة الثانية.
- حدوث الإصابة: جميع اللاعبين المصابين حدثت لديهم الإصابة قبل مدة لا تتجاوز الـ (5) أيام.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة التي ستستخدم في البحث

1-3-3 الوسائل التي ستستخدم في البحث:

1. المقابلة.
2. الاختبار والقياس.
3. الاستبيان.
4. الملاحظة.
5. شبكة الانترنت

2-3-3 الأدوات والأجهزة التي ستستخدم في البحث:

1. جهاز حاسوب (لابتوب) نوع Lenovo عدد (1).
2. كاميرا تصوير نوع canon ياباني الصنع عدد (1).
3. طابعة ملونة نوع (brother) عدد (1).
4. ساعة توقيت صيني الصنع عدد (1).
5. اشرطة مطاطية (لون أخضر، لون بنفسجي).
6. ثقل متعدد الاوزان.
7. جهاز الـ CRYOTHERAPY الماني الصنع.
8. جهاز Goinometer يستعمل لقياس المدى الحركي لمفصل الكاحل.
9. جهاز الداينوميتر المعدل لقياس قوة العضلات العاملة على مفصل الكاحل صيني الصنع.
10. كرسي جلوس عدد (1).
11. شواخص هرمية الشكل كبيرة وصغيرة عدد (3).
12. كرة تاهيل بيضوية عدد (1).

4-3 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تشخيص الإصابة:

لغرض تشخيص اللاعبين المصابين في مفصل الكاحل ومن الدرجة الثانية، قام الباحث بمراجعة الطبيب (*) المختص لغرض الكشف عن الإصابة وتشخيصها سريرياً، وذلك عن طريق المعاينة وجس مكان الإصابة وتحريك المفصل المصاب بكل الأوضاع والاتجاهات.



شكل (1)

يوضح التشخيص الاولي من قبل الطبيب لاحد افراد العينة

3-4-1-1 التشخيص الاولي للإصابة (الفحص السريري):

هدف الاختبار - تحديد نوع الإصابة.

الأدوات المستخدمة - سرير فحص طبي.

طريقة العمل - بعد أن يقوم اللاعب المصاب بالجلوس على السرير المخصص، يقوم الطبيب باتخاذ الإجراءات الطبية الخاصة به، إذ يقوم بطرح بعض الاسئلة على اللاعب حول كيف حدثت الإصابة وتأريخ الإصابة ومكان الشعور بالألم، بعدها يقوم بفحص مفصل الكاحل المصاب لتحديد نوع الإصابة.

3-4-1-2 التشخيص الدقيق لنوع الإصابة:

هدف الاختبار - تحديد نوع الإصابة.

الأدوات المستخدمة - سرير فحص طبي - جهاز الرنين المغناطيسي

طريقة العمل - يقوم اللاعب المصاب بالاستلقاء داخل جهاز الرنين المغناطيسي ويقوم المختص بأخذ الرنين لمفصل الكاحل المصاب وبعدها يتم عرضها على الطبيب لتحديد الإصابة بدقة.

3-4-2 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

بعد الرجوع الى المصادر العلمية والتشاور مع السادة المشرفين، قام الباحث باختيار بعض

المتغيرات المقننة للمتغيرات قيد الدراسة، والتي تم استعمالها في العديد من البحوث المشابهة من قبل الباحثين.

3-4-2-1 قياسات زوايا المدى الحركي لمفصل الكاحل

(*) الدكتور رفيع كطران الركابي: اخصائي جراحة العظام والمفاصل والكسور

أن تحديد المدى الحركي لمفصل الكاحل يعد مقياس واضح لوجود إصابة لذلك سعى الباحث الى تحديد المدى الحركي لزوايا مفصل الكاحل في الاختبارات الآتية:

1. قياس زوايا الانتشاء الاخمصي لمفصل الكاحل (1):



- الغرض من الاختبار: قياس المدى الحركي لمفصل الكاحل بحركة أصابع القدم بالاتجاه القسوي.
- الأدوات المستخدمة في الاختبار: جهاز Goniometer، وسادة اسفنجية، استخدمها الباحث تحت مفصل الكاحل، كرسي جلوس مستوي.
- وصف الأداء: يجلس المصاب على كرسي مستوي، ومن ثم يقوم الشخص المصاب بمد ساقه المصابة على المصطبة، إذا يتم مد الساق بصورة صحيحة، والقدم تكون بزواوية (90) درجة بعد سماع الإيعاز من قبل المعالج يقوم الشخص المصاب بالانتشاء الاخمصي مع ثبات مركز التقاء عظمين الساق مع عظام القدم لمفصل الكاحل، إذا يقوم الباحث بوضع جهاز الجونيوميتر لتحديد المدى الحركي الذي وصل اليه الشخص المصاب اثناء أداء الاختبار.
- التسجيل: يتم احتساب القيمة بواسطة قراءة الزاوية التي يؤشره مؤشر جهاز Goniometer، إذا تعطى له محاولتان تأخذ أفضلهما

شكل رقم (2)

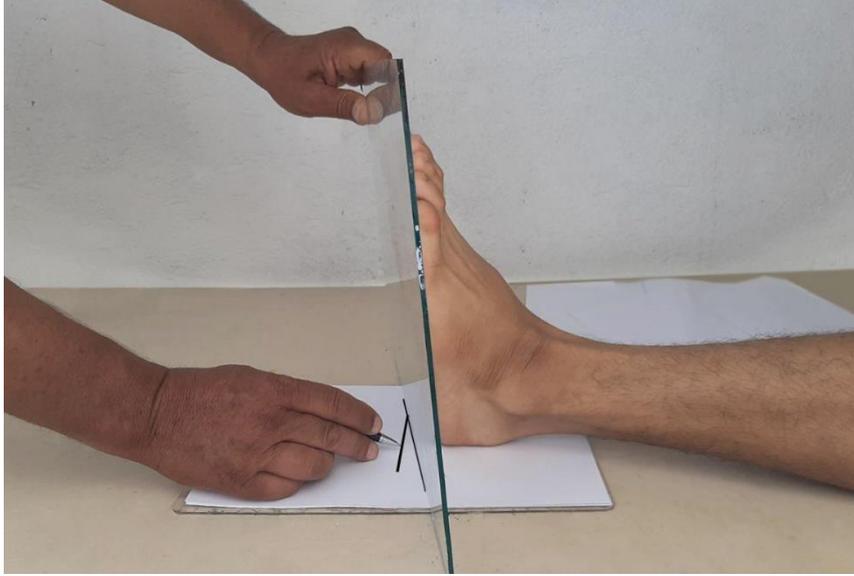
يوضح قياس زوايا الانتشاء الاخمصي لمفصل الكاحل

2. قياس الانتشاء الظهري لمفصل الكاحل (2):

- الغرض من الاختبار: قياس المدى الحركي لمفصل الكاحل.
- الأدوات المستخدمة في الاختبار: جهاز Goniometer

(1) Peggy Ahouglum: Examination of Musculoskeletal Injury, New York, 2012. P361.

(2) Peggy Ahouglum: op.cit, 2012, p361



- وصف الأداء: يقف الشخص المصاب مستنداً ظهره على الجدار والقدم المصابة ممدودة الى الامام قليلاً عن القدم الأخرى، وتكون القدم المصابة بزاوية (90) درجة بحيث تكون قائمة ونقطة ارتكازه مفصل الكاحل، وعند سماع الابعاز من قبل المعالج يقوم المصاب بالانثناء الظهري لمفصل الكاحل مع ثبات نقطة الارتكاز، إذا يتم تسجيل المدى الحركي الذي وصل اليه الشخص المصاب بعملية السحب بواسطة جهاز Goniometer.
- التسجيل: يتم احتساب القيمة بواسطة قراءة الزاوية التي يؤشره مؤشر جهاز Goniometer، إذا تعطى له محاولتان تأخذ أفضلهما.

شكل (3)

يوضح جهاز Goniometer

3. قياس زاوية الانقلاب الخارجي لمفصل الكاحل (1):
 - الغرض من الاختبار: قياس المدى الحركي لمفصل الكاحل بحركة الانقلاب الخارجي.
 - الأدوات المستخدمة في الاختبار: جهاز الجونيوميتر، لوح زجاجي (40x30)، ورقة بيضاء، قلم لتسجيل الدرجة، مصطبة.
 - وصف الأداء: يأخذ المصاب وضع الجلوس الطويل على الأرض، إذا يقوم المصاب عند سماع الابعاز من قبل المعالج بمد الرجل المصابة باتجاه اللوح الزجاجي، وتكون الزاوية قائمة ما بين عظام القدم وعظمتي الساق ونقطة التقاءه في مفصل الكاحل حيث يقوم المصاب بعمل حركة الانقلاب الخارجي لمفصل الكاحل من خلال دفع لوح زجاجي وبعدها يقوم الباحث بتسجيل الزاوية بواسطة جهاز Goniometer التي يتم تحديدها من خلال ورقة التي وضعت أسفل القدم.
 - التسجيل: يتم احتساب القيمة بواسطة قراءة الزاوية التي يؤشره مؤشر جهاز Goniometer، إذا تعطى له محاولتان تأخذ أفضلهما.

1) (Peggy Ahouglum: op.cit, 2012, p356)



شكل (4)

يوضح اختبار قياس زاوية الانقلاب الخارجي لمفصل الكاحل

4. قياس زاوية الانقلاب الداخلي لمفصل الكاحل (1).

- الغرض من الاختبار: قياس المدى الحركي لمفصل الكاحل بحركة الانقلاب الداخلي.
- الأدوات المستخدمة في الاختبار: جهاز الجونيوميتر، لوح زجاجي (40x30)، ورقة بيضاء، قلم لتسجيل الدرجة، مصطبة.
- وصف الأداء: يأخذ المصاب وضع الجلوس الطويل على الأرض، إذا يقوم المصاب عند سماع الإيعاز من قبل المعالج بمد الرجل المصابة باتجاه اللوح الزجاجي، وتكون الزاوية قائمة ما بين عظام القدم وعظمتي الساق ونقطة التقاءه في مفصل الكاحل حيث يقوم المصاب بعمل حركة الانقلاب الخارجي لمفصل الكاحل من خلال دفع لوح زجاجي وبعدها يقوم الباحث بتسجيل الزاوية بواسطة جهاز Goniometer التي يتم تحديدها من خلال ورقة التي وضعت أسفل القدم.
- التسجيل: يتم احتساب القيمة بواسطة قراءة الزاوية التي يؤشره مؤشر جهاز Goniometer، إذا تعطى له محاولتان تأخذ أفضلهما

شكل (5)

يوضح اختبار قياس زاوية الانقلاب الداخلي لمفصل الكاحل

3-2-4-2 اختبارات القوة العضلية (*):

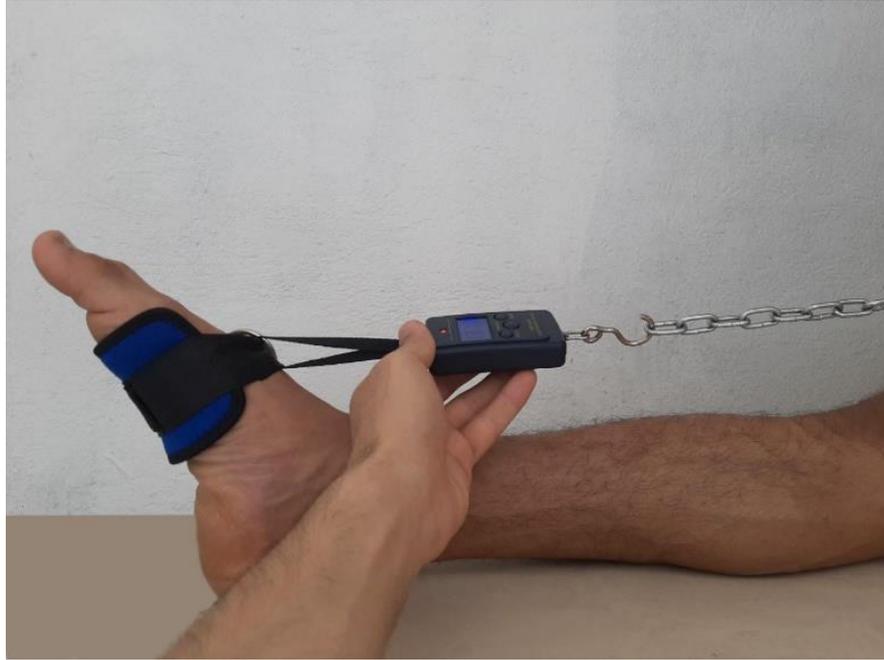
1. اختبار الانثناء الظهرى لمفصل الكاحل بمقاومة (2).

(1) Peggy Ahouglum: op.cit, 2012, p356

(*) ينظر ملحق (1)

(2) Peter Reaburn, Ben Dascombe: Practical skills in sport and exercise science, Pearson Education Limited, 2011, P343.

- الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية للعضلات العاملة على سحب مفصل الكاحل باتجاه الساق.
- الأدوات المستخدمة في الاختبار: جهاز الداينوميتر، حلق معدني لتثبيت الجهاز في الجدار، سلسلة حديد، كرسي جلوس مستوي، شريط لتثبيت الركبة.
- وصف الأداء: يجلس المصاب على كرسي جلوس مستوي، اذ يقوم اللاعب المصاب بتثبيت الشريط في القدم المصابة، ومن ثم يقوم المصاب بعملية السحب، بعد أخذ الإيعاز، من خلال تثبيت كعب القدم على كرسي الجلوس المستوي وتكون عملية السحب بالأمشاط.
- التسجيل: يتم احتساب القيمة بواسطة قراءة الوزن التي يؤشره مؤشر جهاز الداينوميتر بـ كغم، إذا تعطى له محاولتان نأخذ أفضلهما.



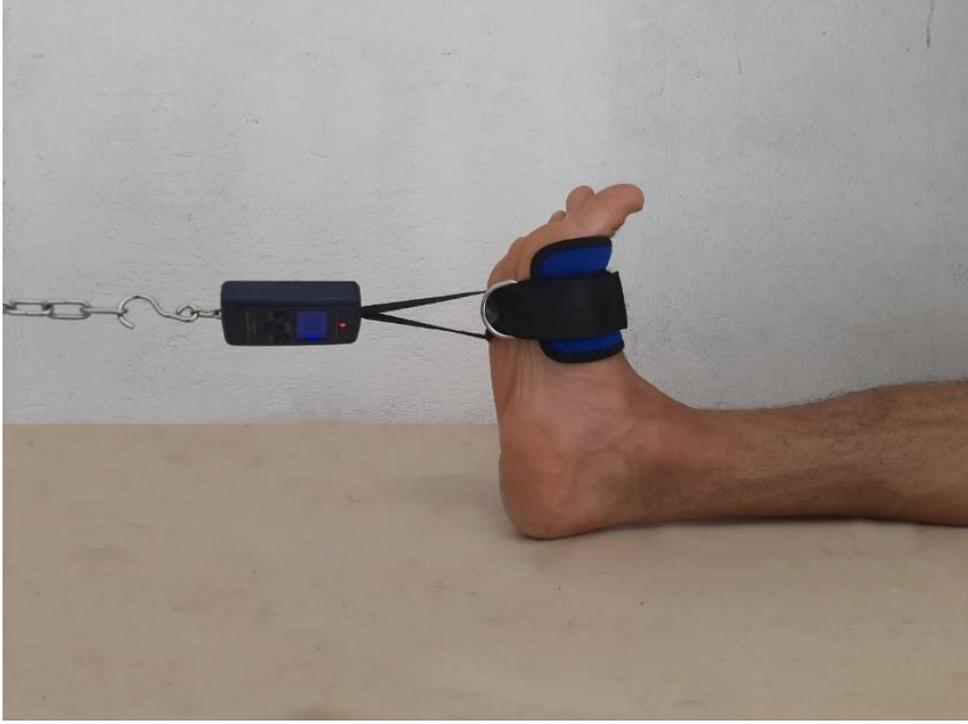
شكل (6)

يوضح أداء اختبار الانثناء الظهري لمفصل الكاحل بمقاومة

2. اختبار سحب خلفي للكاحل بمقاومة⁽¹⁾

- الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية للعضلات العاملة على سحب مفصل الكاحل الخلفي.
- الأدوات المستخدمة في الاختبار: جهاز الداينوميتر، حلق معدني لتثبيت الجهاز في الجدار، سلسلة حديد، كرسي جلوس مستوي، شريط لتثبيت الركبة.
- وصف الأداء: يجلس المصاب على كرسي جلوس مستوي، اذ يقوم الباحث بتثبيت الشريط في القدم المصابة، ومن ثم يقوم المصاب بعملية السحب، بعد أخذ الإيعاز، من خلال تثبيت كعب القدم على كرسي الجلوس المستوي وتكون عملية السحب بالأمشاط.
- التسجيل: يتم احتساب القيمة بواسطة قراءة الوزن التي يؤشره مؤشر جهاز الداينوميتر بـ كغم، إذا تعطى له محاولتان نأخذ أفضلهما.

(1) Peter Reaburn, Ben Dascombe op.cit.,2011, P356



شكل (7)

يوضح أداء اختبار سحب خلفي للكاحل بمقاومة

3-2-4-3 قياس درجة الألم

تم الاستعانة باستمرار لقياس درجة الألم من دراسة سابقة (1)*، حيث تم تقسيم المدى الحركي والمقاومة لكل اختبار الى ثلاث مستويات، يتم قياس الألم من المستوى الأول البالغ (3) درجة فاذا ظهر الألم يتم تسجيل درجة الألم (3) في المربع الأول ويتم اعطاء (0) للمربعين الآخرين لنفس الاختبار، واذا لم يظهر لدى المصاب ألم في هذا المستوى يتم إعطاء (0) في المربع ويتم الانتقال الى المستوى الثاني الذي تبلغ درجته (2) فاذا ظهر الألم يتم تسجيل الألم (2) ويعطى المستوى الثالث لنفس الاختبار (0)، واذا لم يظهر الألم في المستوى الأول والثاني أي علامة للألم يتم الانتقال الى المستوى الثالث والتي تبلغ درجته (1) فاذا ظهر الألم تعطى الدرجة وإذا لم تظهر فهذا دليل على أن المدى الحركي طبيعي، اذا يتم تطبيق هذه التفاصيل على الاختبارات في الاستمارة المخصصة وكانت تقسيمات المدى الحركي لكل اختبار كالاتي:

أولاً: قياس زوايا الانثناء الاخمصي لمفصل الكاحل:

- ألم عند الانثناء الاخمصي لمفصل الكاحل بزواوية (90 درجة) تعطي 3 درجة.
- ألم عند الانثناء الاخمصي لمفصل الكاحل بزواوية (120 درجة) تعطي 2 درجة.
- ألم عند الانثناء الاخمصي لمفصل الكاحل بزواوية (135 درجة) تعطي 1 درجة.

(1) احمد سلمان جاسم: إثر منهجين مختلفين في تأهيل إصابة التواء مفصل الكاحل المنعكس للاعبين المتقدمين بكرة

اليد: رسالة ماجستير، جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ص71، 2015

* ينظر ملحق (3)

ثانياً: قياس الانثناء الظهري لمفصل الكاحل:

- ألم عند الانثناء الظهري لمفصل الكاحل بزاوية (90 درجة) تعطي 3 درجة.
- ألم عند الانثناء الظهري لمفصل الكاحل بزاوية (80 درجة) تعطي 2 درجة.
- ألم عند الانثناء الظهري لمفصل الكاحل بزاوية (70 درجة) تعطي 1 درجة.

ثالثاً: قياس زاوية الانقلاب الخارجي لمفصل الكاحل:

- ألم عند الانقلاب الخارجي لمفصل الكاحل بزاوية (20 درجة) تعطي 3 درجة.
- ألم عند الانقلاب الخارجي لمفصل الكاحل بزاوية (15 درجة) تعطي 2 درجة.
- ألم عند الانقلاب الخارجي لمفصل الكاحل بزاوية (10 درجة) تعطي 1 درجة.

رابعاً: قياس زاوية الانقلاب الداخلي لمفصل الكاحل:

- ألم عند الانقلاب الداخلي لمفصل الكاحل بزاوية (30 درجة) تعطي 3 درجة.
- ألم عند الانقلاب الداخلي لمفصل الكاحل بزاوية (20 درجة) تعطي 2 درجة.
- ألم عند الانقلاب الداخلي لمفصل الكاحل بزاوية (10 درجة) تعطي 1 درجة.

خامساً: الانثناء الظهري لمفصل الكاحل بمقاومة:

- ألم عند الانثناء الظهري لمفصل الكاحل بوزن (10 كغم) تعطي 3 درجة.
- ألم عند الانثناء الظهري لمفصل الكاحل بوزن (30 كغم) تعطي 2 درجة.
- ألم عند الانثناء الظهري لمفصل الكاحل بوزن (60 كغم) تعطي 1 درجة.

سادساً: سحب خلفي للكاحل بمقاومة:

- ألم عند الدفع بوزن (10 كغم) تعطي 3 درجة.
- ألم عند الدفع بوزن (30 كغم) تعطي 2 درجة.
- ألم عند الدفع بوزن (60 كغم) تعطي 1 درجة.

3-4-3 أعداد التمارين التأهيلية التخصصية

من أجل تحقيق اهداف البحث وبعد الاطلاع على اغلب المصادر العلمية المتوافرة والدراسات السابقة التي لها صلة بموضوع البحث، والاستعانة بخبرات المشرفين العلمية، قام الباحث باستعمال جهاز CRYOTHERAPY مع تمارين تأهيلية تخصصية، وتضمن المنهج (18) وحده تأهيلية لتأهيل إصابة الكاحل.

3-4-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء بتاريخ (12-2-2020) صباحاً على مصابين (4) وهم من داخل أفراد العينة، وذلك قبل مرحلة تنفيذ التجربة الرئيسية في عيادة العلاج الطبيعي في (مستشفى الكفيل التخصصي) وذلك للاطلاع على الأجهزة والأدوات التي سوف تستعمل بالتجربة الرئيسية ومعرفة صلاحية تشغيلها، وكذلك اجراء تجربة استطلاعية آخرا عصرأ في ملعب كرة السلة التابع للمدرسة التخصصية للاطلاع على الأدوات التي سوف تستعمل في التجربة وكان الغرض من التجريتين الاستطلاعتين هو:

1. معرفة ما تمتلك العيادة من الأجهزة المستخدمة في البحث.
2. التأكد من صلاحية الجهاز للاستخدام.

3. معرفة مدى ملائمة التمرينات للعينة.
4. تشخيص المعوقات والاطّاء لتلافيها عند اجراء التجربة الرئيسية.
5. تهيئة الجهاز والأدوات التي سوف تستخدم في التمرينات.
6. التأكد من معرفة فريق العلم المساعد بإجراءات الاختبار.
7. التعرف على السلبيات التي سترافق عملية اجراء الاختبارات.

3-4-5 الأسس العلمية للاختبار

سعى الباحث إلى إعداد الأسس العلمية من عملية تقنين الاختبار ويعد ان تم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمتخصصين لمعرفة مدى قدرة الاختبار على قياس المتغيرات موضوع البحث، إذ كان لابد للباحث من إيجاد الأسس العلمية للاختبار وهذا تم من خلال تطبيق الاختبار وكانت النتائج على النحو التالي:

3-4-5-1 صدق الاختبار:

لابد من أن نتأكد من صدق الاختبار أثناء العمل وأستخدم الباحث صدق المحتوى إذ تم تحديد أهداف الاختبار بشكل واضح وتفصيلي والتأكد من إن الاختبار يحقق الهدف المنشود منه، وإيجاد صدق الاختبار تم إتباع طريقة صدق المحتوى أو المضمون والتي تعرف " بان صدق المضمون يهدف إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو القياس بجوانب السمة أو الصفة أو القدرة المطلوب قياسها وعمّا إذا كان الاختبار أو القياس يقيس جانباً من هذه الظاهرة أو يقيسها بصفه كليه".⁽¹⁾

3-4-5-2 ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار، مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الافراد، أي إذا طبقنا اختبار معين على عينة من الافراد، ثم أعدنا تطبيقه مرة أخرى أو مرات متتالية على ذات العينة، فأن درجاتهم لا تتغير جوهرياً من تطبيق لآخر. كما ان وضع كل فرد أو ترتيبه بالنسبة لمجموعته لا يتغير جوهرياً⁽²⁾.

لذا قام الباحث باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وذلك لكي نجد معامل الثبات، فقد تم اجراء الاختبار على عينة الاستطلاع البالغ عددهم (4) لاعب مصاب ثم اعيد تطبيق الاختبار بعد (6) أيام مع مراعاة ثبات الظروف نفسها، وتم استعمال قانون الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج معامل الثبات، وقد ظهر أن جميع الاختبارات تتمتع بقدر عالٍ من الثبات، لان قيم (ر) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2) يبين ثبات مفردات القياسات المعنية لمفصل الكاحل

ت	الاختبار	الثبات
1	الانتشاء الاخمصي لمفصل الكاحل	0.911

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

العربي، 2000) ص 246

(2) محمد الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1 (بغداد، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010)،

0.898	الانتشاء الظهري لمفصل الكاحل	2
0.921	الانقلاب الداخلي لمفصل الكاحل	3
0.897	الانقلاب الخارجي لمفصل الكاحل	4
0.870	الانتشاء الظهري لمفصل الكاحل بمقاومة	5
0.883	سحب خلفي للكاحل بمقاومة	6

3-4-5-3 موضوعية الاختبار:

يقصد بموضوعية الاختبار هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو موضوع معين (1). وموضوعية الاختبار ترجع في أصلها الى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، وحساب الدرجات والنتائج الخاصة به، ان الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمن القائمين على ذلك الاختبار، إذا ان الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين أراء المحكمن (2).

3-4-6 القياس القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث يوم الجمعة الموافق (14-2-2020) في تمام الساعة العاشرة صباحاً في ملعب كرة السلة الخاص بالمدرسة التخصصية لكرة السلة في محافظة كربلاء حيث تم اجراء الاختبارات (قياسات زوايا المدى الحركي لمفصل الكاحل، اختبار القوة العضلية قياس درجة الألم) .

3-4-7 التجربة الرئيسية

عمل الباحث على تطبيق المنهج التأهيلي، من اجل تأهيل المصابين في مفصل الكاحل لأفراد العينة باستخدام جهاز الـ CRYOTHERAPY مع تمارينات خاصة وكان يشمل ما يلي:

1. استعمال جهاز الـ CRYOTHERAPY مع التمارينات الخاصة.
2. طبق التمارينات التأهيلية التخصصية لستة أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع (السبت، الاثنين، الأربعاء) من كل اسبوع.
3. كان زمن مدة استعمال جهاز الـ CRYOTHERAPY (15) دقيقة.
4. تراوحت درجة حرارة الهواء الخارج من جهاز الـ CRYOTHERAPY بين (-4 الى -20)°
5. كانت مدة استخدام جهاز الـ CRYOTHERAPY مدة (3) أسابيع و(3) جلسات في الأسبوع حسب الطبيب المعالج (*).
6. استخدم الباحث التمارين التأهيلية قبل جهاز الـ CRYOTHERAPY.
7. زمن الوحدة التأهيلية تراوحت في الأسبوع الأول والثاني بين 30-40 دقيقة.
8. زمن الوحدة التأهيلية تراوحت في الأسبوع الثالث والرابع والخامس والسادس بين 40-60 دقيقة.
9. اتبع الباحث التدرج في إعطاء التمارينات لزيادة قوة ومرونة المفصل.

(1) مصطفى باهي، صبري عمران: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ط1(القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2007) ص 91

(2) محمد الياسري: نفس المصدر السابق ص 77

(*) ينظر ملحق (5)

10. ان التمارين الخاصة المستعملة كانت بوزن الجسم وكذلك بعض الوسائل الأخرى كالأشرطة المطاطية والمنشفة والادوات.

11. كانت التمرينات الخاصة المستخدمة في الأسبوع الأول مكونة من خمسة تمارين وتسمى (بالتمارين السلبية) (*).

12. كانت التمرينات الخاصة المستخدمة في الأسبوع الثاني والثالث مكونة من عشرة تمارين وتسمى (بالتمارين الفعالة مع استخدام تمارين مقاومة).

13. كانت التمرينات الخاصة المستخدمة في الأسبوع الرابع مكونة من ثمانية تمارين وتسمى (بتمارين المقاومة).

14. كانت التمرينات الخاصة المستخدمة في الأسبوع الخامس والسادس مكونة من سبعة تمارين وهي التمارين النهائية.

15. كان عدد مجموع الوحدات التأهيلية لكل لاعب هي (9) تأهيلية بجهاز الـ CRYOTHRAPY وحدة.

16. كان عدد مجموع الوحدات التأهيلية لكل لاعب بالتمارين التأهيلية التخصصية هي (18) وحدة.

17. تم تطبيق التمارين التأهيلية على مجموعة البحث يوم السبت المصادف 2020\2\15 وتم الانتهاء منها يوم الجمعة المصادف 2020-3-27.

8-4-3 القياس البعدي

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التأهيلي باستخدام جهاز الـ CRYOTHRAPY مع التمرينات خاصة، قام الباحث بأجراء القياس البعدي على أفراد عينة البحث في يوم السبت المصادف 2020-3-28 وقد حرص الباحث على توفير نفس الظروف التي توفرت في الاختبار القبلي.

5-3 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث.

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يتناول هذا الباب نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها وقد تم وضع النتائج على شكل جداول والتي من خلالها يمكن الكشف عن الأدلة العلمية بالإضافة الى كونها اداة توضيحية مناسبة للبحث حتى يتمكن الباحث من الوصول الى اهداف البحث والتحقق من فروضه، وتحقيقاً لأهداف الدراسة والمتضمنة التعرف على تأثير تمارين تأهيلية تخصصية بمصاحبة جهاز الـ cryotherapy في تأهيل أصابه الكاحل للاعبين الشباب بكرة السلة، حيث بعد الانتهاء من تنفيذ إجراءات البحث الميدانية والتي شملت القياسات القبلية وكذلك تنفيذ التمارين التأهيلية، وتنفيذ القياسات البعدي للمتغيرات المبحوثة على أفراد المجموعة، وبعد الحصول على بيانات وتفرغها ومعالجتها إحصائياً لكافة المتغيرات المبحوثة التي تناولت البحث، ووفقاً للسياقات الاتية:

4-1 عرض النتائج اختبار قياس (الانثناء الاخمصي لمفصل الكاحل، والانثناء الظهرى لمفصل الكاحل، والانقلاب الداخلي لمفصل الكاحل، والانقلاب الخارجي لمفصل الكاحل) الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها

(* ينظر ملحق (7)

جدول رقم (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي والانحراف المعياري للفرق وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين ونوع الدلالة لعينة البحث.

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة (t) المحسوبة	ف ^ع	ف ^ا	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	17.065	1.81 7	31.00 0	2.44 9	132.00 0	6.36 4	101.00 0	درجة	الانثناء الاحمصي لمفصل الكاحل
معنوي	0.000	15.556	0.70 7	11.00 0	1.30 4	72.800	2.77 5	83.800	درجة	الانثناء الظهري لمفصل الكاحل
معنوي	0.000	43.274	0.24 5	10.60 0	1.64 3	27.800	1.92 4	17.200	درجة	الانقلاب الداخلي لمفصل الكاحل
معنوي	0.000	15.092	0.58 3	8.800	0.83 7	18.800	2.00 0	10.000	درجة	الانقلاب الخارجي لمفصل الكاحل

تحت مستوى الدلالة (0.05).

في ضوء البيانات المستخدمة لأفراد عينة البحث يبين الجدول رقم (3) الفرق في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات المدى الحركي (الانثناء الاحمصي لمفصل الكاحل، الانثناء الظهري لمفصل الكاحل، الانقلاب الداخلي لمفصل الكاحل، الانقلاب الخارجي لمفصل الكاحل) باستخدام اختبار (t) للعينات المترابطة.

ففي اختبارات المدى الحركي (الانثناء الاحمصي لمفصل الكاحل) بلغت قيمة (t) المحسوبة (17.065) ودرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك استخدام جهاز الـ CRYOTHERAPY مع التأثير الايجابي للتمارين التأهيلية التخصصية في تطوير قيم المدى الحركي.

أما اختبار المدى الحركي (الانثناء الظهري لمفصل الكاحل) فقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (15.556) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وأن هذه الفروق نتيجة استخدام جهاز الـ CRYOTHERAPY مع تمارين التأهيلية التخصصية المستخدمة التي كان لها الأثر في تطوير قيمة هذا المتغير.

وكذلك بالنسبة لاختبار المدى الحركي (الانقلاب الداخلي لمفصل الكاحل) إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (43.274) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لتأثير استخدام جهاز الـ CRYOTHERAPY مع تمارين التأهيلية التخصصية المستخدمة في البحث. وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة لاختبار المدى الحركي (الانقلاب الخارجي لمفصل الكاحل) (15.092) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على التأثير الواضح لاستخدام جهاز الـ CRYOTHERAPY مع التمارين التأهيلية التخصصية.

تشير نتائج الاختبارات القبلية التي أجراها الباحث بأن هناك تحديداً واضحاً في الانثناء الإخمي والظهري والانقلاب الداخلي والخارجي لمفصل الكاحل حيث كانت أوساطهما الحسابية (101.000) (83.800)، (17.200) (10.000) وهي قيم تقل عن القيم الطبيعية بكثير حيث انخفاض المجال الحركي لمفصل الكاحل ويمكن أن يعزو هذا الانخفاض إلى فقدان الكفاءة الوظيفية للمفصل والتي كانت نتيجة للألم الشديد والارتشاح الحاصل وفي بعض الأحيان إلى النزف الدموي داخل المفصل والضعف الحاصل فيه وعند ملاحظة نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث في قيم الثني الإخمي والظهري لمفصل الكاحل (132.000) (72.800)، (27.800) (18.800) نجد زيادة ملحوظة في قيم تلك المتغيرات ويعزو الباحث سبب التطور الكبير الذي حصل في قيم تلك المتغيرات إلى فاعلية التمرينات التأهيلية التخصصية التي أعدها الباحث، حيث أن الراحة التي تم إعطاؤها للاعبين المصابين قبل البدء بتنفيذ مفردات المنهج كان لها أثر إيجابي في التقليل من فقدان الوظيفة الحركية للمفصل وهذا ما أشار إليه (Cary & Booher, 1989) بأن "الراحة تستعمل للتقليل من حدة الإصابة وخلق بيئة مناسبة للشفاء كذلك للتقليل من فقدان الحركة الوظيفية ولتقليل من حدة شفاء الإصابة"⁽¹⁾.

يعزو الباحث هذا التغيير إلى سرعة الشفاء والتأهيل الإصابة بسبب استخدام جهاز الـ cryotherapy والذي بدوره ساهم في زيادة نشاط الدورة الدموية في المنطقة المصابة، مما ساعد على تقليل الألم والشفاء من الإصابة بصورة أفضل، وللتمارين التأهيلية التخصصية المستخدمة أثناء تنفيذها كان لها تأثير إيجابي أيضاً على زيادة الدورة الدموية للمنطقة المصابة وتقوية العضلات العاملة حول المفصل وبالتالي التطور في القدرات الحركية لدى اللاعبين المصابين.

(1) Booher J&Cary A. Athletic Injury Assessment, Second Edition by times mirror mosby colleges publishing USA, 1989.p122.

2-4 عرض النتائج اختبار قياس (الانثناء الظهري لمفصل الكاحل بمقاومة، سحب خلفي للكاحل بمقاومة) الاختبارين القبلي والبعدى وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى والانحراف المعياري للفرق وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين ونوع الدلالة لعينة البحث في (الانثناء الظهري لمفصل الكاحل بمقاومة، سحب خلفي للكاحل بمقاومة)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف ^ع	قيمة (t) المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س				
الانثناء الظهري لمفصل الكاحل بمقاومة	كغم	1.17	6.500	1.35	14.300	7.800	63.687	0.000	معنوي
سحب خلفي للكاحل بمقاومة	كغم	1.68	8.800	1.44	17.800	9.000	32.863	0.000	معنوي

اما اختبار قوة مفصل الكاحل ففي اختبار (الانثناء الظهري لمفصل الكاحل بمقاومة) كانت قيمة (t) المحسوبة (63.687) وهذا مؤشر على وجود فروق معنوية في الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى والسبب في ذلك استخدام جهاز الـ CRYOTHERAPY مع التمارين التأهيلية التخصصية الذي ساعد على تطوير قوة مفصل الكاحل.

وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة لاختبار قوة مفصل الكاحل (سحب خلفي للكاحل بمقاومة) (32.863) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى وهذا يدل على التأثير الواضح لاستخدام جهاز الـ CRYOTHERAPY مع التمارين التأهيلية التخصصية، يعزو الباحث هذا التطور الذي حدث في متغير القوة لعضلات مفصل الكاحل حيث أنه لم يأت عن طريق المصادفة بل جاء نتيجة لطبيعة المنهج المعد وما اشتمل عليه من استعمال الراحة وأجهزة العلاج الطبيعي CRYOTHERAPY والتمارين التأهيلية التخصصية التي أعدها الباحث.

يرى الباحث ان للتمارين التأهيلية التخصصية أثر إيجابياً في تطوير مديات حركة مفصل الكاحل وبأنواعها الأربعة وكذلك ساعد على تطوير قوة مفصل الكاحل ولعل من أهم الأسباب الأساسية في حدوث

فروق في الاختبارات القبلية والبعديّة والتي كانت لصالح الاختبارات البعديّة هو مراعاة المديّات الحركية وقوّة المفصل بشكل مشابه وتدرّجي للحركة الطبيعيّة، وذلك جاء من خلال وضع تمارينات مبنية على أساس علمي يتناسب مع القوّة والمديّات الحركية وكذلك طبيعة العضلات العاملة على المفصل وتأثيرها الميكانيكي.

أذ أن "إعداد برنامج مكثف للتأهيل البدني يكون من شأنه المساعدة في وصول الجسم إلى لياقته الكاملة، مع تجنب حدوث أي مضاعفات ممكنة للإصابة⁽²⁶⁷⁾، حيث أن "تطوير القوّة يتم باختيار تمارين ثابتة ومتحركة تؤدي خلال البرنامج التدريبي للوصول إلى نتائج أفضل لتطوير صفة القوّة⁽²⁶⁸⁾.

كما وان الارتقاء بمستوى القوي ليس بالضرورة إن يكون تضخماً عضلياً بل يمكن إن يكون معتمداً على كفاءة الجهاز العصبي في تحسين الوظيفة العضلية أو القدرة العضلية، إذ إن زيادة معدل القوّة هنا يكون بسبب التناسق في عمل العضلات العاملة والمساعدة والمضادة نتيجة للتكيف العصبي، وفي ذلك أشار (وجيه محجوب، 2000) إلى "إن أهمية التمارين في تشغيل أكبر عدد من العضلات وتنمية عناصر اللياقة البدنية للوصول إلى التوافق الآلي⁽²⁶⁹⁾.

وأن لقاعدة التدرج أهمية في تطوير صفة القوّة وهذا ما أكد عليه (ME Baaer) Van, 2000 إذ إن "قاعدة التدرج في شدة وحجم وكثافة تمارينات المقاومة يؤدي إلى زيادة في القوّة العضلية⁽²⁷⁰⁾.

3-4 عرض النتائج اختبار قياس (درجة الالم) الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين ونوع الدلالة لعينة البحث في (درجة الالم)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف _ع	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س _ع	ع	س _ع	ع				
درجة الالم	درجة	16.600	1.14	9.200	0.83	7.400	30.210	0.000	معنوي
			0		7				

⁽²⁶⁷⁾ MINERVA M. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Jun, 1990, P104.

⁽²⁶⁸⁾ JEFFRY E.& FALKEL. Methods of Training in sport physical Therapy, Bernhard.T. editor publishing Churchill Living stonc, U.S.A, New York, 1986, p.76.

⁽²⁶⁹⁾ وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب، (بغداد، مطبعة دار الحكمة، 2000 م)، ص1

⁽²⁷⁰⁾ VAN BAAER ME. Effectiveness of Exereise In Patients with Osteoar thritis of Hip of Knee. Nine Months follow up, Ann Rheam Dis, 60, 2001, P.139.

اما اختبار (درجة الالم) فكانت قيمة (t) المحسوبة (30.210) وهذا مؤشر على وجود فروق معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي والسبب في ذلك استخدام الـ CRYOTHERAPY مع منهج التمارين التأهيلية التخصصية الذي ساعد على تطوير قوة مفصل الكاحل. أن استعمال التمرينات التأهيلية التخصصية نتج عنه زيادة في نشاط تدفق الدورة الدموية الى المنطقة المصابة وهذا ساعد ذلك على رفع مخلفات الإصابة مما خفف الضغط والذي هو بدورة أدى الى تخفيف الألم في المفصل، حيث ان استعمال الأمثل للتمرينات التأهيلية التخصصية وبأوقات منتظمة ساعد اللاعبين المصابين (عينة البحث) على تطور ملحوظ وواضح في نتائج الاختبارات البعدية وهذا ما كان يسعى له الباحث، علماً أن التمرينات كانت تؤدي ببطء لتجنب أي شد قد يحدث وبالتالي يؤدي الى زيادة الألم في هذه المرحلة، " فيجب أن تودي التمارين بعناية لتشمل المستوى الذي يمنع حدوث الالم وخاصة في المرحلة الأولى من الأداء" (271).

5 - الاستنتاجات التوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء ما افرزته نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

1. هناك فاعلية في استخدام جهاز الـ Cryotherapy والتمرينات التخصصية التأهيلية التي أدت الى تحسين المدى الحركي لمفصل الكاحل وقللت من درجة الألم عند اللاعبين المصابين.
2. حصول تأثير إيجابي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لزوايا مفصل الكاحل من جراء استخدام جهاز الـ Cryotherapy والتمرينات التخصصية التأهيلية.
3. حصول تأثير إيجابي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لقوة العضلات المحيطة بمفصل الكاحل من جراء استخدام جهاز الـ Cryotherapy والتمرينات التخصصية التأهيلية.

5-2 التوصيات

1. اعتماد جهاز الـ Cryotherapy مع التمرينات التخصصية التأهيلية في علاج أصابه مفصل الكاحل ومن الدرجة الثانية.
2. التركيز على الاحماء الجيد قبل البدء بالتمارين الرياضية والبطولات تجنباً لحدوث الإصابات والتركيز على الاحماء الجيد لمفصل الكاحل باعتباره من أكثر المفاصل عرضه للإصابة في الجسم للاعب كرة السلة.
3. الاهتمام بالرياضيين المصابين واجراء الفحوصات الطبية لازمة لهم حتى لا تتطور الإصابة وتصبح مزمنة عند اللاعب.
4. تعميم التمرينات التخصصية التأهيلية والمستخدمه مع جهاز الـ Cryotherapy على مراكز التأهيل والعالج الطبيعي لغرض تطبيقه على المصابين.

(271) Mackenzie R. Treat your Own Back, Orthopedic Physical Therapy Products, 1989, P. 339.

5. رقد مراكز الطب الرياضي في الجامعات العراقية بأحدث التقنيات التأهيلية المستخدمة في العالم.
6. إجراء بحوث إضافية باستخدام تقنيات تأهيلية حديثة للحصول على بيانات بشأن معدلات النجاح في علاج أصابات أخرى.

المصادر العربية

- القرآن الكريم سورة العلق - الآية (1-5)
- حازم النهار وآخرون: الرياضة والصحة في حياتنا، ط1 (دار اليازوري العلمية، 2010).
- سميرة خليل محمد: سلسلة محاضرات الإصابات الرياضية الشائعة، (كلية التربية الرياضية للبنات، 2009).
- عباس حسين عبيد: الطب الرياضي واصابات الرياضيين ج1، ط1 (عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع، 2019).
- أشرف محمود: الإصابات الرياضية، ط1 (الأردن، دار من المحيط الى الخليج، 2016).
- يوسف لازم كماش ونمير يوسف لازم: إصابات الملاعب الرياضية، ج1، ط1 (عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع، 2019).
- فريق كمونة: موسوعة الإصابات الرياضية، ط1 (اليمن، الدار العالمية الدولية للنشر والتوزيع، 2002).
- مرفت السيد يوسف: دراسة حول مشكلات الطب الرياضي (مصر، مكتبة الإشعاع للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- حياة عياد رفائيل: إصابات الملاعب (مصر، منشأة المعارف الإسكندرية، ب ت).
- حسن سعد الله الجيجكلي: التمرينات العلاجية واساليب التقييم الفيزيائي، ط1 (سوريا، شعاع للنشر والتوزيع، 2006).
- فرقد عطا رؤوف: دراسة مقارنة بين منهجين مقترحين للإعادة تأهيل الانسجة الرخوة لمفصل الكاحل وتأثيرهما في بعض المتغيرات البايو ميكانيكية رسالة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005م، ص 32.
- سميرة خليل محمد: العلاج الطبيعي الوسائل والتقنيات (القاهرة، شركة ناس للطباعة، 2010).
- محمد الخالدي: اساسيات الطب الرياضي، (بغداد، جامعة الكوفة، 2012).
- بشير شاكر حسين: تأثير مناهج التمارين البدنية والطب الحديث والوخز بالإبر لإعادة تأهيل إصابة مفصل الكاحل للرياضيين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2009.
- إسماعيل الحسيني: موسوعة طب العظام والمفاصل، ط1 (عمان، دار أسامة للنشر، 2004).
- سميرة خليل محمد: العلاج الطبيعي الوسائل والتقنيات، القاهرة، شركة ناس للطباعة، 2010.
- مصطفى باهي، صبري عمران: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2007.
- قاسم حسن حسين، عبد على نصيف: مبادئ التدريب الرياضي، (بغداد مطبعة دار المعرفة، 1980).

- عبد العظيم العوادلي: الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، ط1(القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- عادل علي حسن: الرياضة والصحة، (الإسكندرية، منشأة المصارف، 1995).
- محمد صبحي حسائين ومحمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- احمد علي خليفة: كرة السلة للمبتدئين، جامعة ام القرى، ب ت.

المصادر الأجنبية:

- Peggy Ahouglum: Examination of Musculoskeletal Injury, New York, 2012.
- Peter Reaburn, Ben Dascombe: Practical skills in sport and exercise science, Pearson Education Limited, 2011.
- Mackenzie R. Treat your Own Back, Orthopedic Physical Therapy Products, 1989.
- MINERVA M. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Jun, 1990.
- JEFFRY E.& FALKEL. Methods of Training in sport physical Therapy, Bernhard.T. editor publishing Churchill Living stonc, U.S.A, New York, 1986.
- VAN BAAER ME. Effectiveness of Exereise In Patients with Osteoarthritis of Hip of Knee. Nine Months follow up, Ann Rheam Dis, 60, 2001.
- Booher J&Cary A. thletic Injury Assessment, Second Edition by times mirror mosby colleges publishing USA, 1989.
- BRENE L & LEVEY M. Physiology, 2nd Ed The. C.V Mesty Company, St, Louis, 1988.
- Edward L. the physic a basis of physical education and athletics U.S.A, 1981.

**الكفاية الادارية بدلالة التدفق النفسي لرؤساء الاتحادات الفرعية (المبارزة _ الكرة الطائرة) من
وجهة نظر اعضاءها**

أ.م.د. عامر حسين

أ.م.د. زهير صالح مجهول

علي نزار محي الميالي

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى تحديد مستويات الكفاءة الادارية والتدفق النفسي لرؤساء الاتحادات الفرعية (المبارزة_ الكرة الطائرة)، والتعرف على الكفاءة الادارية لرؤساء الاتحادات (المبارزة_ الكرة الطائرة) بدلالة التدفق النفسي من وجهة نظر اعضاء الاتحادات الفرعية. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث. وحدد مجتمع البحث برؤساء واطباء الاتحادات الفرعية في العراق بلعبي (المبارزة والكرة الطائرة) والبالغ عددهم (72) فرداً وهم يشكلون نسبة (100%) من مجتمع الأصل موزعين على (18) محافظة للكرة الطائرة و(6) محافظات للمبارزة. وبعد استخراج نتائج الدراسة استنتج الباحثون ان هنالك تباين نسبي في المستويات المعيارية بين رؤساء الاتحادات الفرعية (المبارزة والكرة الطائرة) في العراق في الكفاءة الادارية والتدفق النفسي، ويتمتع رؤساء الاتحادات الفرعية (المبارزة والكرة الطائرة) في العراق بمستوى متوسط الى عالي في الكفاءة الادارية والتدفق النفسي، وللتدفق النفسي علاقة ارتباط طردية عالية جدا مع الكفاءة الادارية ويساهم بشكل كبير في مستوى الكفاءة الادارية لرؤساء الاتحادات الفرعية (المبارزة والكرة الطائرة) في العراق.

**Administrative competence in terms of psychological flow of heads of
sub-federations (fencing – volleyball) from the point of view of their members**

By

Ali Nizar Mohi

Zuhair Saleh Majhoul, PhD

Amer Hussein,

PhD

College of Physical Education and Sports Sciences

University of Kerbala

The study aimed to determine the levels of administrative efficiency and psychological flow of heads of sub-federations (fencing – volleyball), and to identify the managerial competence of heads of federations (fencing –

volleyball) in terms of psychological flow from the viewpoint of members of sub-federations. The researchers used the descriptive approach (survey method and correlational) to suit the nature of the research. The research population was identified with the heads and members of the sub-federations in Iraq with the two games (fencing and volleyball), which is (72) individuals, and they constitute (100)% of the original population, distributed over (18) volleyball governorates and (6) of fencing governorates. After extracting the results of the study, the researchers concluded that there is a relative discrepancy in the standard levels between the heads of the sub-federations (fencing and volleyball) in Iraq in administrative efficiency and psychological flow, and the heads of sub-federations (fencing and volleyball) in Iraq enjoy a medium to high level in administrative efficiency and psychological flow. The psychological flow has a very high correlation directly with administrative efficiency and contributes significantly to the level of administrative competence of heads of sub-federations (fencing and volleyball) in Iraq.

1- التعريف بالبحث :

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد الإدارة أساس العمل في كل المجالات وتمثل الشريان النابض للحياة ، اذ دخلت في كل تفاصيل عمل المؤسسات من دون استثناء وتعد كأساس تبنى عليه جميع المفاهيم العلمية لعمل المؤسسة والتخطيط لما تروم له حاضراً ومستقبلاً⁽¹⁾ ، من هذا المنطلق يمكننا ان نعرف ان الادارة الجيدة هي اساس كل تطور وتغيير ايجابي يمكن ان يحدث لجميع مؤسسات الدولة والذي سينعكس ايجابا على تطور البلد في جميع المجالات كحصيله نهائية لهذا التطور.

اذ يجب ان تتمتع هذه القيادات الادارية الرياضية بمواصفات خاصة تمكنهم وتساعدهم من القيام ببعض الاعمال والنشاطات بطريقة جيدة، اذ ترتبط المهارات الفكرية بمدى كفاءة الفرد في الاحساس بالمشكلات الرياضية وايجاد الحلول وابتكار الافكار ،واذا فان تلك المهارات تشير الى قدرة الفرد على تصور وادراك المواقف وخاصة مواقف الازمات والصراعات، وتميز الافراد بعضهم عن بعض في المهارات القيادية هو ما يرشح القادة الرياضيين لتبوء منصب القيادة ،اذ ترتبط المهارات الفكرية بقدرة القائد على التنبؤ والتصور والتوقع وبعد النظر ورؤية الصور المتكاملة الى موقف او مشكلة تتعرض لها الهيئة الادارية،⁽²⁾.

(1) احسان محمد الحسن؛ علم الاجتماع الرياضي، ط1، (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005م)، ص33.

(2) نعمة عباس الخفاجي و طاهر محسن الغالبي؛ الفكر الاداري المعاصر، ب، ط، (عمان، دار اليازوري، 2008)، ص51.

أكد علماء النفس في أكثر من موقف ودراسة أن كل شخص ناجح في عمله الإداري وقائد جيد يحتاج إلى التدفق النفسي والذي هو حالة من الاستغراق التام في النشاط أو المهمة بحيث يشعر الفرد بالتوحد معها ويصاحب ذلك حالة من فقدان الوعي الاعتيادي بالذات وشعور بمرور الوقت بسرعة أو ببطء فربما تقضي ساعات وتظن أنك أمضيت وقتاً قصيراً أو تشعر بمرور وقت طويل، ومن هذا فإن التدفق النفسي يحسب أنه أفضل حالات الذكاء الوجداني وإن تمكن القائد الإداري من الدخول إلى منطقة التدفق النفسي، فإن انفعالاته ستعمل على تعزيز أداءه الإداري ولن تكون مجرد عواطف، بل ستكون انفعالات إيجابية، وهذه الانفعالات هي المحرك لقوى الفرد البدنية والفكرية ليقوم بمهامه على أتم وجه.

تتمثل أهمية هذا البحث في محاولة الباحث للتوصل إلى نسبة مساهمة التدفق النفسي في الكفاءة الإدارية مما يسهل عملية اختيار القيادات الإدارية للاتحادات الفرعية الأولمبية أو عمل دورات تطويرية للقيادات الحالية في هذه المجالات لرفع مستوى كفاءتها .

1 - 2 مشكلة البحث :

تلخصت مشكلة البحث في التساؤلات التالية:-

- ما مستوى الكفاءة الإدارية التي يتمتع بها رؤساء الاتحادات الفرعية للعبتي المباراة والكرة الطائرة في العراق من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الفرعية ؟
- ما مستوى التدفق النفسي الذي يتمتع بها رؤساء الاتحادات الفرعية للعبتي المباراة والكرة الطائرة في العراق ؟
- ما مستوى الكفاءة الإدارية لرؤساء الاتحادات (المبارزة- الكرة الطائرة) بدلالة التدفق النفسي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الفرعية؟

1-3 أهداف البحث :

- 1_ اعداد مقياس الكفاءة الإدارية لرؤساء الاتحادات الفرعية (المبارزة- الكرة الطائرة) من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الفرعية.
- 2_ بناء مقياس التدفق النفسي لرؤساء الاتحادات الفرعية (المبارزة- الكرة الطائرة).
- 3_ تحديد مستويات الكفاءة الإدارية والتدفق النفسي لرؤساء الاتحادات الفرعية (المبارزة- الكرة الطائرة)
- 4_ التعرف على الكفاءة الإدارية لرؤساء الاتحادات (المبارزة- الكرة الطائرة) بدلالة التدفق النفسي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الفرعية.

1-4 مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال البشري: رؤساء وأعضاء الاتحادات الفرعية للعبتي المباراة والكرة الطائرة للجنة الأولمبية.

1-4-2 المجال الزمني: 2019/10/5 الى 2020/3/28

1-4-3 المجال المكاني: اماكن عمل (تواجد) رؤساء واعضاء الاتحادات الفرعية للعبتي (المبارزة والكرة الطائرة).

2 _ الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

1_2 الدراسات النظرية

2 _ 1_1 الادارة:

تعتبر الادارة " نشاط وعمل متميز له طابع وعلاقة مباشرة بمعظم تفاصيل حياة البشر وبنفس الوقت هي وسيلة واداة عمل فعالة وناجحة تعمل على تحقيق الاهداف المخطط لها في أي مجال بمجالات معيشة الانسان فاذا استبعدت الادارة تكون العشوائية متمركزة في أي عمل اخر ، حيث يؤدي لعدم تحقيق اي غاية وهدف مخطط له مسبقا حيث مهما اختلف حجم الاهداف اذ بدون الادارة سيواجه كل انسان في عمله صعوبة وفوضى.(1)

نستنتج من ما سبق ان النجاح و الفشل في مستوى المؤسسة و المنظمة يترتب على مدى امكانية الإدارة في استخدام موارد المتاحة وكيفية تنظيمها بشكل افضل ، اذ ان الإدارة بالواقع عامل حاسم ومؤثر بالحياة الحديثة وهي وسيلة لتحقيق حياة ومعيشة أفضل وانسب للشعوب، حيث اتضح بان التقدم بالبلدان النامية والمتأخرة لا يحدث الا عندما تكون الإدارة قادرة في صنع وتكوين أساساً نموذجي وصحيح للبناء وبعدها تتطور لكي تصل لمستوى أعلى وأفضل تقدماً(2).

2_1_2 الكفاءة الادارية:

عُرِّفت الكفاءة من قبل الكثير من العلماء والباحثين، ونستعرض بعض من هذه التعريفات :- (محمد سعيد أحمد: 1979) أنها تعني القدرة على تحقيق النتائج المنشودة بأقل قدر ممكن من المجهود أو النفقة(3) ،وكذلك عُرِّفت من قبل (Agbodan & Amoussouga F.G:1995) على أنها الطريقة المثلى في استعمال الموارد المتاحة في عملية الإنتاج، فيمكننا القول ان الكفاءة ،هي الانتفاع من الموارد المادية والبشرية المتاحة بأقل تكلفة ممكنة(4) وذكر (مصباح بن علي الكندي :2014) ان الكفاءة الادارية" هي القدرة على أداء المهمات الإدارية بكفاءة عالية في وقت قصير وبجهود وتكاليف قليلة وما تمثل من الاتصال والاجتماعات وصنع القرار والعلاقات الإنسانية والمجال الإداري، ويشير أيضا انها الاستفادة من الطاقة البشرية الموجودة في المؤسسة الى اقصى حدود مواطن القوة في تلك الموارد.

(1) قتيبة احمد شهاب الدين ؛ الادارة والتنظيم في التربية الرياضية لطلبة كليات واقسام التربية الرياضية ، الطبعة الاولى،(العلوي،الموصل،2013)،ص11.

(2) اشرف عبدالمعز وابو النور ؛ الاسس العلمية للادارة : (مطبعة حمادة الحديثة ،لقاهرة ،2015)، ص35.

(3) محمد سعيد احمد : الكفاءة والكفاية والفعالية، نقابة التجاربيين، مجلة التجاربيين، العدد 5، أكتوبر نوفمبر، 1979، ص24.

(4)– Agbodan M.M. et Amoussouga F.G., Les facteurs de performance de l'entreprise, Actualité Scientifique, France, 1995

2_1_2_1 مكونات الكفاءة الإدارية

ككل عمل يقوم به الانسان فان الكفاءة الادارية تتكون من اجزاء او اقسام يمكن بمجموعها ان نحكم على كفاءة الشخص الادارية ،ومن هذا المدخل سيستعرض الباحث مكونات الكفاية الادارية بحسب ما ذكره اصحاب الاختصاص في مجال الادارة ،كي يمكننا من التعرف على هذه المكونات (مما يسهل علينا فهم الكفاءة الادارية بدقة اكثر ،وكذلك تحديد الركائز الاساسية لها والتي يمكن من خلالها ان نحكم على كفاءة الفرد الادارية، ومن هذا المدخل نذكر بان الكثير من المختصين اختلفوا في كيفية تحديد الكفاءة الإدارية وما هي اهم المكونات او المؤشرات التي يمكن من خلالها ان نقيس الكفاءة التي يتمتع بها افراد المؤسسة فبعضهم يشير الى:

- ان الكفاءة تتكون من مكونين أساسيين هما:
- المكون المعرفي (Knowledge) : اذ يتكون من مجموعة من المفاهيم و الادراكات والقرارات المكتسبة.
- المكون السلوكي (Behavior) : ويشمل مجموعة من الأعمال التي يمكن مشاهدتها . (1)

2_1_3 التدفق النفسي :

التعاريف الاصطلاحية للتدفق النفسي:

تعريف (شكرنت ميهالي 1995): هو " عندما يكون المرء مندمجاً او مستغرقاً بشكل تام في نشاط ما من أجل ان ينجز ذلك النشاط في ذاته، وهي حالة ينسى فيها الفرد ذاته، اذ يتسارع ويتطاير الزمن بين يديه من دون شعور بذلك ويحدث تدفق تلقائي لكل فعل وكل تفكير وكل حركة في وحدة مسار كأن المرء يقوم بعزف مقطوعة موسيقية، وبالتالي هي عبارة عن حالة تستولي على المرء بمختلف منظومات شخصيته، وتعمل على دفعه لكي يوظف كل مهاراته وإمكاناته و قدراته إلى أقصى حد ممكن، وهي بهذا المعنى تعتبر أعلى تجليات الظاهرة الإبداعية". (2)

ويرى (أحمد البهاص) التدفق بانه "خبرة عالية ومثالية تحدث لدى الشخص من وقت لآخر، عندما تؤدي المهام والواجبات بأقصى درجات الاداء ، ويتحدد هذا التدفق النفسي من خلال الانتقال التام في الاداء، ويكون هناك انخفاض الوعي بالزمان والمكان اثناء العمل والاداء، ونسيان كل احتياجات الذات، والسرور التلقائي الذي يكون مصحوب بالبهجة والمتعة اثناء العمل" (3)

2_1_3_1 أهمية التدفق النفسي في المجال الرياضي

إنَّ الاهتمام بتدعيم وتنمية المهارات النفسية لدى الإداريين يعمل على إعدادهم إعداداً شاملاً لغرض تحقيق أفضل مستويات الانجاز في العمل، حيث إنَّ اكتساب الإداريين للمهارات النفسية يعمل على الزيادة من

(1) اسيل طاهر سليمان : تقييم كفاءة القيادات الإدارية في بعض المؤسسات الرياضية في محافظة صلاح الدين من وجهة نظر العاملين فيها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت، 2010، ص17.

(2) محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة: حالة التدفق المفهوم، الأبعاد، والقياس، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، اصدار شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (29)، 2013، ص14.

(3) سيد احمد ،احمد البهاص : التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت (دراسة سيكو مترية – اكلينيكية)، مصر، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2010، ص124-126.

قدرتهم في مواجهة الضغوط، ومن ثم السعي على التكيف مع ظروف المنافسات و العمل لغرض الوصول إلى أفضل أداء والاستمتاع بالنشاط والعمل الممارس.(4)

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة (منتهى جاسم عبد الشمري : 2003)(1)

(بناء اختبار لقياس الكفاءة الادارية لرؤساء الأقسام في جامعتي بغداد و المستنصرية)

2-2-2 دراسة حيدر حسن كاظم البديري (2015)(2):

" تأثير أسلوب التطبيق الذاتي والمتعدد المستويات في تطوير مهارتي المناولة والتهدف ورفع مستوى التدفق النفسي للطلاب بكرة القدم"

3_ منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3_1 منهج البحث: ان لكل بحث يكون هناك منهج خاص به يعمل الباحث على اتخذه بشكل يكون متوافق مع المشكلة وطبيعتها من أجل لوصول الى حقائق علمية دقيقة، ان المنهج هو ذلك الطريق المتبع لكي نصل الى حقيقة متعلقة بالظاهرة المراد البحث بها، ان اتبع الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث وأهدافه، (3)

3_2 مجتمع البحث و عينته :ان اختيار الباحث للعينة يعتبر من المراحل ذات الاهمية في البحث حيث يجب ان يكون الاختيار دقيق وممثل للمجتمع الاصلي تمثيلاً صادقاً يكون منسجم مع طبيعة الحالة التي يراد دراستها ، حيث تم تحديد مجتمع البحث بطريقة القرعة من خلال اخذ اتحاد من الالعب الفردية وهو (المبارزة) واخذ اتحاد من الالعب الجماعية وهو (الكرة الطائرة) ويتكون من (رؤساء الاتحادات الفرعية ، واطباء الاتحادات الفرعية في العراق) للعبتي المبارزة والكرة الطائرة والبالغ عددهم (72) فرداً ، وهم يشكلون نسبة (100%) من مجتمع الأصل موزعين على (6) محافظة لاتحاد المبارزة هي: (بغداد، كربلاء، ميسان، البصرة، و المثنى، ديالى) و(18) محافظة وهي تمثل كل محافظات العراق للكرة الطائرة والجدول (1)و(2) يبينان تفاصيل عينه البحث :

الجدول (1)

يبين التفصيل الكامل لتوزيع عينه الدراسة الخاصة بمقياسي الدراسة الكفاءة الادارية .

ت	المحافظة	اسم الاتحاد	عينة الاستطلاع	عينة البناء	عينة التطبيق
---	----------	-------------	----------------	-------------	--------------

(4) محمد حسن علاوي: مدخل للإعداد النفسي للرياضات، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي- الإعداد النفسي للبطل الرياضي، الإصدار (3)، 2006، ص25.

(1) منتهى جاسم عبد الشمري: بناء اختبار لقياس الكفاءة الادارية لرؤساء الأقسام في جامعتي بغداد والمستنصرية، رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن الهيثم -إدارة تربوية / جامعة بغداد ، 2003.

(2) حيدر حسن كاظم البديري: تأثير اسلوب التطبيق الذاتي والمتعدد المستويات في تطوير مهارتي المناولة والتهدف ورفع مستوى التدفق النفسي للطلاب بكرة القدم، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية- جامعة بابل)، 2015.

(3) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، ب م ،

2004 ، ص51.

1	بغداد	مبارزة	2	صفر	صفر
		الكرة الطائرة	2	صفر	صفر
2	بصرة	مبارزة	صفر	2	2
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
3	ديالى	مبارزة	2	صفر	صفر
		الكرة الطائرة	2	صفر	صفر
4	كربلاء المقدسة	مبارزة	صفر	2	2
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
5	ميسان	مبارزة	صفر	2	2
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
6	المتنى	مبارزة	صفر	2	2
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
7	النجف الاشرف	مبارزة	صفر	صفر	صفر
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
8	القادسية	مبارزة	صفر	صفر	صفر
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
9	ذي قار	مبارزة	صفر	صفر	صفر
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
10	الانبار	مبارزة	صفر	صفر	صفر
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
11	واسط	مبارزة	صفر	صفر	صفر
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
12	صلاح الدين	مبارزة	صفر	صفر	صفر
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
13	دهوك	مبارزة	صفر	صفر	صفر
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
14	نينوى	مبارزة	صفر	صفر	صفر
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
15	اربيل	مبارزة	صفر	صفر	صفر
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
16	كركوك	مبارزة	صفر	صفر	صفر
		الكرة الطائرة	صفر	2	2
17	السليمانية	مبارزة	صفر	صفر	صفر

2	2	صفر	الكرة الطائرة		
صفر	صفر	صفر	مبارزة	بابل	18
2	2	صفر	الكرة الطائرة		
44	44	4	المجموع الكلي		

الجدول (2)

يبين التفصيل الكامل لتوزيع عينه الدراسة الخاصة بمقياس التدفق النفسي

ت	المحافظة	اسم الاتحاد	عينة الاستطلاع	عينة البناء	عينة التطبيق
1	بغداد	مبارزة	صفر	1	1
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
2	بصرة	مبارزة	صفر	1	1
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
3	ديالى	مبارزة	1	صفر	صفر
		الكرة الطائرة	1	صفر	صفر
4	كربلاء المقدسة	مبارزة	صفر	1	1
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
5	ميسان	مبارزة	صفر	1	1
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
6	المتنى	مبارزة	صفر	1	1
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
7	النجف الاشرف	مبارزة	صفر		
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
8	القادسية	مبارزة	صفر		
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
9	ذي قار	مبارزة	صفر		
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
10	الانبار	مبارزة	صفر		
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
11	واسط	مبارزة	صفر		
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
12	صلاح الدين	مبارزة	صفر		
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
13	دهوك	مبارزة	صفر		
		الكرة الطائرة	صفر	1	1

14	نينوى	مبارزة	صفر		
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
15	اربيل	مبارزة	صفر		
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
16	كركوك	مبارزة	صفر		
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
17	السليمانية	مبارزة	صفر		
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
18	بابل	مبارزة	صفر		
		الكرة الطائرة	صفر	1	1
22	المجموع الكلي		2	22	22

اذ قام الباحث بتوزيع العينة للبحث حسب التفصيل الاتي :-

1- عينة التجربة الاستطلاعية للمقاييس :

فيما يخص مقياسي (الكفاءة الادارية) تكونت عينة التجربة الاستطلاعية من (4) اعضاء اتحادات فرعية من اتحادي (المبارزة والكرة الطائرة) تم اختيار الاتحادات الفرعية للتجربة الاستطلاعية بطريقة عشوائية عن طريق القرعة واشتملت عينة التجربة الاستطلاعية على عضوان من بغداد وعضوان من ديالى، من اتحادي المبارزة والكرة الطائرة .

اما فيما يخص مقياس التدفق النفسي فتكونت عينة التجربة الاستطلاعية من اثنان من رؤساء الاتحادات الفرعية (المبارزة والكرة الطائرة) وتمثل رؤساء الاتحادات الفرعية في ديالى وعددهم واحد لكل من اتحاد المبارزة والكرة الطائرة.

2- عينة البناء للمقاييس الدراسة:

اشتملت عينة الاعداد والبناء للمقياس (الكفاءة الإدارية) لرؤساء الاتحادات الفرعية (المبارزة والكرة الطائرة) على (44) عضو من الاتحادين الفرعيين موزعين على (4) محافظة لاتحاد المبارزة هي: (بغداد، ، ميسان، البصرة، و المثنى)، حيث تم استبعاد محافظتان (كربلاء، ديالى) كونهم تجريبه استطلاعية و(16) محافظة وهي تمثل كل محافظات العراق باستثناء (كربلاء، ديالى) للكرة الطائرة كونهم تجريبه استطلاعية، وشملت عينة بناء مقياس التدفق النفسي لرؤساء الاتحادات الفرعية (المبارزة والكرة الطائرة) على (22) رئيس اتحاد فرعي لكلى الاتحادين وتمثلت ب (5) محافظات هي (بغداد، كربلاء، بصره، ميسان، المثنى) لاتحاد المبارزة وتم استبعاد رئيس اتحاد ديالى كونه من التجربة الاستطلاعية ، اما عينة اتحاد الكرة الطائرة فشملت كل رؤساء الاتحادات الفرعية لكل محافظات العراق وعددهم (17) باستثناء محافظة ديالى كونه من التجربة الاستطلاعية.

3- وسائل جمع المعلومات والادوات والأجهزة المستعملة:

1- الوسائل البحثية : وتتضمن :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- استبانة الخبراء لمقاييس الدراسة الكفاءة الإدارية التدفق النفسي الفاعلية القيادية .
- كتب تسهيل المهمة.
- الزيارات الميدانية لجمع المعلومات.
- فريق العمل المساعد .
- المقياس المستعمل في البحث : (الكفاءة الإدارية).

2- الأدوات والأجهزة: المستعملة:

- جهاز حاسوب نوع (hp) عدد (1) .
- حاسبة الكترونية يدوية نوع (CASIO) عدد (1) .
- برنامج Microsoft excel.
- استمارات تفرغ البيانات.
- قرطاسية وأدوات مكتبية (أوراق وأقلام).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تطلب من الباحث اعداد مقياس الكفاءة الإدارية لرؤساء الاتحادات من وجهه نظر الأعضاء وبناء مقياسي التدفق النفسي لرؤساء الاتحادات من وجهه نظر أعضاء الاتحاد، وتطبيقه وفق الخطوات الآتية:

3-4-1 إجراءات اعداد مقياس الكفاءة الادارية:

بما إن أحد أهداف البحث هو تعديل مقياس (الكفاءة الادارية من وجهة أعضاء الاتحادات)، لذا قام الباحث بالاعتماد على المقياس المعد من قبل (دعاء زهير تركي :2018)⁽²⁷²⁾ ، لذا قام الباحث اعداد هذا المقياس تحقيقاً لهذا الهدف ، ولغرض تحقيق ذلك اتبع الباحث الخطوات المحددة في الاعداد من أجل الحصول على مقياس يتمتع بأسس علمية رصينة ، والعمل على ذلك باتباع جملة من الخطوات المهمة وهي

3-4-1-1 مجالات مقياس الكفاءة الإدارية:

لقد احتوى مقياس الكفاءة الإدارية الذي اعتمده الباحث على 4 مجالات ضمت

- 1- مجال كفاءه المهارات الإدارية.
- 2- مجال الكفاءة العلمية والفكرية.
- 3- مجال كفاءة الشخصية القيادية.
- 4- مجال كفاءة العلاقات الإنسانية والاجتماعية.

(1)دعاء زهير تركي: الصراع الاداري وعلاقته بالكفاءة الإدارية لدى العاملين في المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة واسط، 2018.

3-4-1-2 إعداد فقرات مقياس الكفاءة الادارية:

بعد ان اطلع الباحث على الدراسات السابقة والأدبيات ومتابعته للمقاييس ذات العلاقة قام باعتماد مقياس الكفاءة الادارية المعد من قبل الباحثة (دعاء زهير تركي: 2018) احتوى مقياس الكفاءة الادارية الذي اعتمده الباحث على (41) فقرة ولكون مقياس المعد خاص للموظفين العاملين في المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية في العراق وهذه الهيكلية الإدارية تختلف عن هيكلية الاتحادات فقد عمل الباحث على إعادة صياغة (41) فقرة وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية ، واتخاذ ما يلزم اتخاذه من تعديل للفقرات بما يتلاءم مع طبيعة العينة وكذلك مع موضوع الدراسة وكما مبين في الجدول (4) ادناه ،

3-4-1-3 تحديد صلاحية فقرات مقياس الدراسة (الكفاءة الادارية)

بعدما قام بإعداد فقرات المقياس بصيغته الأولية والتي بلغ عددها (41) فقرة ينظر ملحق (1) موزعه على اربع مجالات (كفاءة المهارات الادارية، الكفاءة العلمية والفكرية، كفاءة الشخصية القيادية، كفاءة العلاقات الانسانية والاجتماعية) والتي تم عرضها على (11) خبير من المختصين في مجال علم الادارة لمعرفة مدى صلاحية كل الفقرات في قياس ذلك الهدف الذي وضعت من أجله. وقد أفادت النتائج بتعديل وإعادة صياغة بعض من الفقرات وكذلك حذف بعض من الفقرات، اذ اعتمد الباحث في صلاحية الفقرة واختيارها وفقاً لاختبار (كا2) كمعيار وبهذا أصبح عدد فقرات المقياس النهائية (38) فقرة والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

يبين مدى اتفاق الخبراء والمختصين حول صلاحية فقرات مقياس الكفاءة الإدارية بعد التعديل

ت	أرقام الفقرات في المقياس	عدد الفقرات	عدد الخبراء ونسبهم المئوية			قيمة (كا ²) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			النسبة المئوية	غير موافقون	النسبة المئوية		
1	1-2-3-6-9 10-11-16 17-18-21 25-28-29 30-31-33 39-40	19	100%	0	0%	11	معنوي
2	5-7-8-12 13-15-19 24-26-32 34-38-41	13	90.90%	1	9.09%	7.36	معنوي
3	4-14-22-23	6	81.81%	2	18.18%	4.45	معنوي

							36-27	
غير معنوي	2.27	%72.72	8	%27.27	3	1	20	4
غير معنوي	0.09	%45.45	5	%54.54	6	2	37-35	5

وبعد ان انتهاء من عملية إعداد الفقرات للمقياس، فقد حذفت (3) فقرات من المقياس الأصلي كونه لم يحصل على اتفاق الخبراء لان قيمة (كا²) المحسوبة كانت اقل من قيمة (كا²) الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) وبذلك اصبح المقياس بصورة الجديدة والمعدلة يحوي على (38) فقرة ينظر الملحق (3) والذي من خلاله سيتم عرضة على عينة الاعداد.

3-4-1-4 إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس:

إن إعداد التعليمات الخاصة بالمقياس توضح للمستجيب كيفية الإجابة عن عباراته، وروعي في إعداد هذه التعليمات أن تكون واضحة وسهلة ومفهومة ولزيادة الوضوح تضمنت التعليمات عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياس. وأشار في التعليمات أن المهم الإجابة بما يلائم متطلبات المستجيب فعلاً أي التي تنطبق على عمل المستجيب فعلاً، وضرورة الإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل صراحة ودقة وستحظى الإجابة بالسرية التامة لأغراض البحث العلمي.

3-4-1-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس الكفاءة الادارية:

طبق المقياس على عينة استطلاعية وباللغة (4) فرداً من أعضاء الاتحادات يوم الاحد الموافق (2019/10/13) وطلب منهم قراءة التعليمات والعبارات، والاستفسار عن أي غموض وذكر الصعوبات التي تواجههم أثناء الاستجابة ، وبعد الانتهاء من التطبيق اتضح أن التعليمات واضحة والعبارات مفهومة من المجيبين ، واتضح أن متوسط الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس (14) دقيقة ضمن مدى اعلى وقت (16) دقيقة وأقل وقت (12) دقائق ، وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته الـ (38) جاهزة للتطبيق من أجل التحليل الإحصائي للفقرات.

3-4-1-6 تطبيق مقياس الكفاءة الادارية على عينة الاعداد:

إن الغرض من تطبيق فقرات المقياس على عينة الاعداد لتحليلها إحصائياً واختيار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة استناداً إلى قدرتها التمييزية باستخدام أساليب (التحليل الأولي لفقرات المقياس والمجموعتين الطرفيتين والتحليل العاملي) تمهيداً لتهيئة الصيغة النهائية للمقياس قبل استخراج مؤشرات الصدق والثبات ، وطبق المقياس على عينة الاعداد والبالغ عددهم (44) عضواً من أعضاء الاتحادات وأكد الباحث ضرورة قراءة التعليمات والفقرات بدقة والإجابة بصدق وأمانة عن جميع فقرات المقياس ، وذلك في المدة من يوم الاحد الموافق (2019/10/22) إلى يوم الاثنين الموافق (2019/11/25).

3-4-1-7 طريقة تصحيح مقياس الكفاءة الادارية:

إنّ عملية تصحيح المقياس تجري بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وبحسب إجابة المستجيب عن طريق مفتاح التصحيح وهو الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس ، ولمعرفة إجابات افراد أعضاء الاتحادات استعمل الباحث مفتاح التصحيح (5-1) المعد لهذا الغرض وحسبت الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الإجابات عن فقرات المقياس وبالغاة (38) فقرة ، إذ منحت الدرجات لبدائل الإجابة كما يأتي : (موافق بشدة 5 درجة) ، (موافق 4 درجة) ، (موافق احياناً 3 درجة)، (غير موافق 2 درجة) ، (غير موافق بشدة 1 درجة) ، وبهذا فان أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (190) وأدنى درجة تحصل عليها (38)، إذ جمعت هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل مجال ومن ثم الدرجة الكلية لكل استمارة باستعمال مفتاح التصحيح المعد لذلك .

8_1_4_3 التحليل الإحصائي لمقياس الكفاءة الإدارية :

يهدف التحليل الإحصائي إلى حساب القوة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس ، أي أن تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار " (1)، واتباع الباحث أسلوبين في تحليل فقرات مقياس الكفاءة الإدارية هما القوة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) و معامل الاتساق الداخلي .

1-8-1-4-3 القدرة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) :

للكشف عن القدرة التمييزية لفقرات مقياس الكفاءة الإدارية استعمل الباحث أسلوب المجموعتين الطرفيتين، إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات، وتحقق الباحث من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام هذا الأسلوب عن طريق عينة التحليل الإحصائي البالغة (44) من أعضاء الاتحادات

- ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة في المقياس .
- تعيين ما نسبته (33%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(33%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، لأن هذه النسبة تحقق مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز ، إذ بلغ عدد الاستمارات عند كل مجموعة (15) استمارة ، واستبعاد نسبة (34%) الوسطى وعددها (15) استمارة .

إذ يذكر (كيلي، Kelly) بأنه عند تحليل مفردات الاختبار يجب الاعتماد على النسبة (27%) من الأفراد في كل مجموعة من المجموعتين الطرفيتين واستبعاد نسبة (46) الوسطى ؛ لأن هذه النسبة تعطي أكبر حجم وإقصى تمايز ممكن ، ومن المفيد ذكره هنا هو أن هذه النسبة تكون عند عدد عينة بناء بحدود (100) فرد تقريباً أما إذا قل عن ذلك فيمكن اعتماد نسبة تصل إلى (33%) (2) .

(1) مطانابوس ميخائيل : القياس والتقويم في التربية الحديثة ، ط 1 ، دمشق ، منشورات جامعة دمشق ، 1999 ، ص 25 .

(2) عامر سعيد الخيكاني وإيمن هاني الجبوري : الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2016 ، ص 67 .

- حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (38) فقرة باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعدت القيمة التائية دالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات ، والجدول (4) يُبين نتائج الاختبار لجميع الفقرات.

الجدول (4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة والدلالة الإحصائية لمقياس الكفاءة

الدلالة الإحصائية	قيمة (sig)	الحدود الدنيا 33%		الحدود العليا 33%		ت
		ع	س	ع	س	
معنوي	0.029	0.82	3.31	0.84	3.98	1
معنوي	0.000	0.88	2.70	0.62	3.35	2
معنوي	0.028	0.83	2.39	0.79	3.44	3
معنوي	0.000	0.87	2.24	0.76	3.26	4
معنوي	0.000	0.75	2.67	1	3.50	5
معنوي	0.004	0.81	2.91	0.80	3.65	6
معنوي	0.000	0.75	2.31	0.68	3.39	7
معنوي	0.004	0.77	2.56	0.88	3.69	8
معنوي	0.002	0.76	2.28	0.88	3.59	9
معنوي	0.000	0.95	2.07	0.79	3.52	10
معنوي	0.000	0.67	1.96	0.82	3.52	11
معنوي	0.000	0.85	2.37	0.87	3.80	12
معنوي	0.003	0.77	2.54	0.75	3.92	13
معنوي	0.006	0.69	2.53	0.86	4.02	14
معنوي	0.041	0.76	2.79	0.76	4.20	15
معنوي	0.005	0.78	2.65	0.80	3.96	16
معنوي	0.000	0.74	2.44	0.84	3.76	17
معنوي	0.000	0.83	2.72	0.91	3.81	18
معنوي	0.011	0.77	2.48	0.95	3.68	19
معنوي	0.017	0.84	2.44	0.80	3.65	20
معنوي	0.000	0.91	2.31	0.88	3.70	21
معنوي	0.000	0.67	2.13	0.85	3.63	22
معنوي	0.004	0.72	2.07	0.67	3.35	23

معنوي	0.049	0.63	1.85	0.98	3.20	24
معنوي	0.005	0.69	1.83	0.94	3.22	25
معنوي	0.000	0.70	1.67	0.88	3.02	26
معنوي	0.002	0.71	1.90	0.99	3.20	27
معنوي	0.022	0.69	1.92	1.00	3.48	28
معنوي	0.000	0.66	2.02	1.01	3.26	29
معنوي	0.001	0.73	2.13	0.74	3.50	30
معنوي	0.000	0.82	2.07	0.90	3.42	31
معنوي	0.000	0.95	2.13	1.03	3.20	32
معنوي	0.034	0.77	2.22	0.87	3.33	33
معنوي	0.031	0.91	2.33	0.96	3.54	34
معنوي	0.003	1.03	2.64	0.82	3.92	35
معنوي	0.004	1.04	2.57	0.92	3.63	36
معنوي	0.000	0.82	2.44	0.73	3.74	37
معنوي	0.004	0.94	2.39	0.93	3.74	38

وبعد تحليل نتائج فقرات المقياس تبين لنا أن القيم sig المحسوبة لكل الفقرات كانت جميعها تحت مستوى دلالة عند مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (42) .

3-4-1-8-2 معامل الاتساق الداخلي :

يستعمل معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة⁽¹⁾ ، واستخرج الباحث قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ودرجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، ودرجة المجال بدرجة المقياس الكلي لجميع أفراد العينة البالغ عددهم (44) من أعضاء الاتحادات ، والتأكد من الاتساق الداخلي عن طريق الاتي :

أولاً : علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس :

لإيجاد هذا المؤشر استعمل معامل ارتباط (بيرسون) من أجل التحقق من الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط بين درجات أفراد العينة البالغ عددهم (44) من أعضاء الاتحادات على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس ، باستعمال اختبار (ر) إذ ظهر بان جميع الفقرات ذات دالة إحصائية لأن القيمة المحسوبة ولجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.117) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (43).

(1) عامر سعيد الخيكاني وإيمن هاني الجبوري : مصدر سبق ذكره ، ص 69 .

ثانياً : علاقة ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الكلية :

وهو من الأساليب التي يمكن عن طريقها حساب الاتساق الداخلي ، فهو يقوم على إيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه بعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال . وتؤكد الباحث من دلالة معنوية الارتباط باستعمال اختبار (ر) إذ ظهر أن جميع الفقرات معنوية لان القيمة المحسوبة لها أكبر من القيمة الجدولة (0.117) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (42).

ثالثاً : علاقة الارتباط بين درجات المجالات ودرجة المجموع الكلي للمقياس :

إن إيجاد هذا النوع عن طريق استعمال معامل ارتباط (بيرسون) بين الدرجة الكلية للمجال الواحد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الادارية واستعمل الباحث معادلة (ر) ، التي أظهرت معنوية معاملات الارتباط جميعها ، وذلك لكون قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.117) وعند درجة حرية (42) ، ومستوى دلالة (0.05) ، وتبين أن جميع المجالات دالة إحصائياً.

3-4-1-9 الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الادارية :

يُعد حساب الخصائص القياسية السيكومترية من المستلزمات الأساسية للمقاييس النفسية ، وكلما زادت أدلة هذه الخصائص المحسوبة للمقاييس التي تؤشر دقته وقدرته على قياس ما أعد لقياسه ، أمكن الوثوق به أكثر في قياس الخصيصة أو السمة التي أعد لقياسها ، ومن اهم هذه الخصائص القياسية المهمة للمقياس التي اتفق عليها المختصون في القياس النفسي خاصيتا الصدق والثبات ، إذ تعتمد عليها دقة البيانات أو الدرجات التي نحصل عليها من المقاييس النفسية (273). وهما:

1. صدق المقياس: اعتمد الباحث على نوعين من الصدق للتأكد من صدق مقياس الكفاءة الادارية وهما :
 - أ- صدق المحتوى (صدق الخبراء) :تحقق الباحث هذا النوع من الصدق عندما غرض مقياس الكفاءة الادارية بمجالاته وفقراته وبدائله وتعليماته على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية والإدارة التربوية واللقاءات مع السادة الخبراء لإقرار صلاحية كل فقرة من فقرات مجالات المقياس المرشح للاستعمال.
 - ب- الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي) :تحقق الباحث من هذا الصدق في مقياس الكفاءة الادارية عن طريق التحليل الإحصائي لفقرات المقياس وذلك عن طريق إيجاد معاملات التمييز بواسطة المجموعتين الطرفيتين ، والاعتماد عليه لإبقاء الفقرات ذات التمييز العالي والجيد والمقبول ، وعن طريق استخراج تمييز الفقرات وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة الفقرة بالمجال .
 - ب- ثبات المقياس :من أجل التحقق من ثبات المقياس استعمل الباحث
- 1- طريقة التجزئة النصفية: وهي طريقة يتم الحصول فيها على درجتين لكل شخص ، وذلك بتقسيم الاختبار على نصفين متكافئين ، وتزودنا هذه الطريقة لمقياس اتساق فيما يتعلق بمعاينة المحتوى (2).
- ولغرض التحقق من هذه الطريقة جزأً الباحث فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية ، وحسب تباين

(1) عامر سعيد الخبكاني وايمان هاني الجبوري : مصدر سبق ذكره ، ص195 .

(2) أن أنستاسي وسوزانا أورينا : القياس النفسي ، ترجمة (صلاح الدين محمود علام) ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، 2015 ، ص126 .

الفقرات الفردية والزوجية وأخضعها لمعامل (F) التباين للتأكد من تجانس النصفين ، إذ قارنت القيمة المحسوبة والبالغة (1.02) بالقيمة الجدولية البالغة (1) عند درجتي حرية (43-43) ومستوى دلالة (0.05) تبين عدم دلالتها الإحصائية ، وهذا يعني تجانس تباين الفقرات الفردية والزوجية ، بعدها حسب معامل ارتباط (بيرسون) ، إذ بلغ معامل الثبات نصف الاختبار (0.72) ولأجل الحصول على ثبات كامل للاختبار طبق معادلة (سبيرمان - براون) ، إذ بلغ معامل الثبات (0.84) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس .

2- طريقة معامل الفا كرونباخ :اعتمد الباحث على طريقة اخرى في الثبات لمقياسي الدراسة وهي طريقة (الفاكروباخ) لأن هذا المعامل يشير الى مدى انسجام العبارات وتماسكها الداخلي في التعرف على الاجابات لعينة البحث ، وأن أسلوب وطريقة (الفا كرونباخ) تعتمد على اتساق أداء الفرد من عبارة الى اخرى ، ويشير الى مدى القوة في الارتباطات بين عبارات المقياس وبذلك سيزودنا بتقدير جيد لمعامل الثبات .(274) وبالاعتماد على عينة البناء البالغ عددهم (44) وتطبيق معامل (الفا كرونباخ) على استجاباتهم تبين ان معامل الارتباط للمقياس ككل ظهرت الى ان المقياس يتمتع بثبات عالٍ عند مستوى دلالة (0.05) وهو (0.883).

3-4-2 إجراءات بناء مقياسي (التدفق النفسي)

بما إن أحد أهداف البحث هو بناء مقياس (التدفق النفسي) لرؤساء الاتحادات الفرعية للمبارزة وللكرة الطائرة ، ولغرض تحقيق ذلك اتبع الباحث الخطوات العلمية المحددة في عملية البناء من أجل الحصول على مقياس يتمتع بأسس علمية رصينة ، والعمل على ذلك باتباع جملة من الخطوات المهمة وهي .

3-4-2-1 تحديد الهدف من بناء مقياس الدراسة (التدفق النفسي):

إنّ الهدف من بناء مقياس التدفق النفسي هو لأجل التعرف على مستوى التدفق النفسي الذي يتمتع به رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية للمبارزة والكرة الطائرة في العراق .

3-4-2-2 تحديد الإطار النظري لمقياس الدراسة (التدفق النفسي _الفاعلية القيادية)

بعد تحديد الهدف من بناء مقياس (التدفق النفسي) قام الباحث بالاعتماد على نظرية التعريف النظري (ل ميهالي- 1995) لمفهوم التدفق النفسي واستخدمها لوضع فقرات مقياسه وصياغتها وواقعية ما تذهب إليه من تفسير هذه السمة .

3-4-2-3 تحديد المجالات وصلاحياتها لمقياس الدراسة (التدفق النفسي)

وبعد الاطلاع على المراجع والمصادر والنظريات والدراسات المرتبطة بمقياس التدفق النفسي فقد حدد الباحث (7) مجالات لهذا المقياس وهي : (الاندماج والتركيز، والتوازن بين التحدي والمهارة، المشاعر الإيجابية ، عدم الشعور بالوقت والوعي بالذات، الأهداف الواضحة، تغذية راجعة غير غامضة، إحساس بالضبط) ، ومن أجل التعرف على مدى صلاحية تلك المجالات لقياس هذه السمة عرضت هذه المجالات على مجموعة من

(274) احمد فليح حسن : دراسة تحليلية ومقارنه في الرضا الوظيفي للحكام العاملين في الاتحادات الرياضية الأولمبية وغير الأولمبية، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2016 ، ص100 .

الأساتذة الخبراء المختصين في علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (11) خبيراً ضمن استبانة أعدت لهذا الغرض .

ولتحليل آراء الخبراء إحصائياً استعمل الباحث اختبار (كا²) لبيان اتفاق آراء السادة الخبراء والمختصين لمجال مقياس الدراسة وكما مبين في الجدول (5)

الجدول (5)

قيم (كا²) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول مجالات مقياس التدفق النفسي

ت	المجال	تصلح	لا تصلح	قيمة كا ²	الدلالة الإحصائية	الترشيح	
						نعم	كلا
1	الاندماج والتركيز	11	0	11	معنوي	√	
2	التوازن بين التحدي والمهارة	5	6	0.09	غير معنوي		√
3	المشاعر الايجابية	11	0	11	معنوي	√	
4	عدم الشعور بالوقت والوعي بالذات	10	1	7.36	معنوي	√	
5	الأهداف الواضحة	11	0	11	معنوي	√	
6	تغذية راجعة غير غامضة	5	6	0.09	غير معنوي		√
7	إحساس بالضبط	7	4	0.81	غير معنوي		√

وبذلك تكون المجالات التي حصلت على موافقة السادة الخبراء والمختصين لصلاحيتها في التعرف على التدفق النفسي اربع مجالات وهي:

(الاندماج والتركيز، المشاعر الايجابية، عدم الشعور بالوقت والوعي بالذات، الأهداف الواضحة).

3-4-2-4 إعداد الصيغة الأولية لمقياس الدراسة (التدفق النفسي):

1_ جمع فقرات المقياس وإعداده: بعد عمليات الاطلاع التي قام بها على الدراسة والادبيات والنظريات التي تخص التدفق النفسي، تمكن الباحث في الحصول على (55) فقرة بالنسبة لمقياس التدفق النفسي ، وبعد دراسة هذه الفقرات وتحليلها ، فقد استبعدت الفقرات المتشابهة من حيث المعنى مع فقرات أخرى ، وتعديل الفقرات الغير واضحة ليكون عدد الفقرات بعد ذلك (48) فقرة موزعة على المجالات الاربعة.

2_ تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات مقياسي الدراسة : أعتد الباحث على أسلوب (ليكرت) المطور في صياغة بدائل الاجابة للفقرات الخاصة بالمقياس ، اذ يعد هو أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد الذي يُعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث التربوية والنفسية ، واستخدم بدائل الاجابة الخماسي وهي كما يأتي:

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	فقرة	5	4	3	2	1

3_ تحديد صلاحية فقرات مقياس الدراسة (التدفق النفسي) : عرضت فقرات مقياس التدفق النفسي من خلال استبانة لتحديد صلاحيتها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي وعددهم (13) خبيراً لغرض الحكم على صلاحيتها من حيث الصياغة وملاءمتها لمقياس مجالات التدفق النفسي ،

وعليه ثبت المقياس بصورته الاولية، وحلت استجابات المختصين عن طريق استعمال قانون (كا²) عند القيمة الجدولية (3.84) ودرجة الحرية (1) ومستوى دلالة (0.05) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين، تبين أن جميع الفقرات والبالغ عددها (48) فقرة ، اذ حصلت (38)، منها على نسبة اتفاق عالية في صلاحيتها في قياس (التدفق النفسي)، اذ تم استبعاد (10) فقرات، وبذلك اصبحت فقرات مقياس التدفق النفسي بصورتها النهائية (38) فقرة ، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا²) عند هذه الفقرات اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها، وأخذ الباحث بجميع الملاحظات التي أبداها الخبراء والمختصون، والجدول (6) يبين ذلك .

الجدول (6)

صلاحية فقرات مقياس التدفق النفسي

الدلالة الإحصائية	قيمة كا ² المحسوبة	عدد الخبراء				عدد الفقرات	أرقام الفقرات في المقياس
		النسبة المئوية	غير موافقين	النسبة المئوية	موافقين		
معنوي	13	%0	0	%100	13	19	-15-11-6-5-3-2-1 -29-25-22-19-18 -42-40-39-36-33 46-43
معنوي	9.30	%7.6	1	%92.3	12	14	-17-16-14-9-8-4 -34-32-31-30-20 45-44-38
معنوي	6.23	%15.3	2	%84.6	11	5	41-37-28-21-10
غير معنوي	0.07	46.15%	6	53.84%	7	2	27-26
غير معنوي	3.76	%23	3	%76.9	10	5	48-47-24-12-7
غير معنوي	0.69	%29.4	5	%61.5	8	3	35- 23-13

4- إعداد تعليمات الإجابة عن مقياسي الدراسة: إن إعداد التعليمات الخاصة بكل مقياس والتي من خلالها توضح للمستجيب كيفية الإجابة عن فقراته، اذ روعي ذلك في اعداد هذه التعليمات أن تتسم بالوضوح والسهولة.

5- التجربة الاستطلاعية لمقياس (التدفق النفسي): طبق مقياس التدفق النفسي على عينة استطلاعية والبالغة (2) من رؤساء الاتحادات الفرعية اذ تم اعتماد رئيس لكل اتحاد (المبارزة والكرة الطائرة) وفي يوم الأربعاء الموافق (2019/10/2)، واتضح أن متوسط الوقت المستغرق للإجابة عن مقياس التدفق النفسي هو (13) دقيقة ضمن مدى اعلى وقت (16) دقيقة وأقل وقت (10) دقائق، وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته الـ (38) جاهزة للتطبيق من أجل التحليل الإحصائي للفقرات .

6- تطبيق مقياسي الدراسة (التدفق النفسي_الفاعلية القيادية) على عينة البناء: إن الغرض من تطبيق فقرات المقياس على عينة البناء لتحليلها إحصائياً واختيار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة استناداً إلى قدرتها التمييزية باستخدام أساليب (التحليل الأولي لفقرات المقياس والمجموعتين الطرفيتين) تمهيداً لتهيئة الصيغة النهائية للمقياس قبل استخراج مؤشرات الصدق والثبات، إذ تم تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينة البناء والبالغ عددهم (22) يمثلون رؤساء اتحادات كل من (المبارزة والكرة الطائرة في العراق) وذلك في المدة من يوم الثلاثاء الموافق (2019/10/16) إلى يوم الخميس الموافق (2019/11/28).

7- طريقة تصحيح مقياسي الدراسة (التدفق النفسي_الفاعلية القيادية): إذ قام الباحث في الاعتماد على استعمال مفتاح التصحيح (5-1) للمقياس و المعد لهذا الغرض وحسبت الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الإجابات عن فقرات المقياس، وبهذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (190) وأدنى درجة تحصل عليها (38) ؛ وجمعت هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل مجال ومن ثم الدرجة الكلية لكل استمارة باستعمال مفتاح التصحيح المعد لذلك .

8- التحليل الإحصائي لمقياسي الدراسة (التدفق النفسي والفاعلية القيادية): يهدف التحليل الإحصائي إلى حساب القوة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس ، إذ تشير القدرة التمييزية إلى " القدرة على التفريق أو التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه ، في حين يشير الاتساق الداخلي إلى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة ، أي أن تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار " (1) ، وأشار المختصون في القياس النفسي إلى أن الخصائص القياسية لفقرات المقاييس تمثل أهمية كبيرة بزيادة قدرة هذه المقاييس على قياس ما وضعت لقياسه فعلاً وأنه لا يقل أهمية عن الخصائص القياسية للمقياس نفسه ؛ لأنّ الخصائص القياسية للمقياس تعتمد إلى حد كبير على خصائص فقراته " (2) ، واتباع الباحث أسلوبين في تحليل فقرات مقياسي الدراسة وهما القوة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) و معامل الاتساق الداخلي .

قام الباحث بجميع خطوات التحليل الإحصائي لمقياس التدفق النفسي وهي نفس الخطوات التي تم تطبيقها على المقياس السابق (الكفاءة الادارية) واتضح ان جميع فقراته هي معنوية ولم تستبعد اي فقرة من فقرات المقياس من خلال التحليل الإحصائي، إذ عددهم هو (38) فقرة.

9_ الخصائص السايكومترية لمقياس الدراسة (التدفق النفسي): قام الباحث بجميع خطوات التي تخص الخصائص السايكومترية من (صدق، ثبات) ولم تستبعد أي فقرة من فقرات مقياس التدفق النفسي إذ اتضح انها ذات صدق عالي وثبات ايضاً.

3-5 التجربة الرئيسية: بعد اتمام عمليات اعداد وبناء مقاييس الدراسة (الكفاءة الادارية ، التدفق النفسي) واخضاعها للإجراءات الإحصائية المناسبة وبالتالي التأكد من صلاحيتها للاستخدام ، قام الباحث بتطبيق المقاييس على عينة البحث . إذ قام الباحث وفريق العمل المساعد بتطبيق المقاييس للمدة من يوم الأحد المصادف (2010/12/18) ولغاية يوم الخميس (2020/1/16).

(1) مطانيوس ميخائيل : مصدر سبق ذكره ، ص 25 .

(2) محمود منسي وحامد عبد الحليم : مصدر سبق ذكره ، ص 127.

4 عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج مقياس الإداء الوظيفي وتحليلها ومناقشته :

بينت النتائج المتعلقة بتحليل البيانات لدرجة مقياسي الدراسة لإفراد عينة البحث باستعمال الوسائل الإحصائية الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي ، وبعد الاستدلال عن دلالة الفروق بين الوسطين الحسابي للعينة والفرضي للمقياس استعمل الباحث اختبار (t) لعينة واحدة للتعرف على واقع الكفاءة الإدارية والتدفق النفسي لدى أفراد عينة البحث الرئيسية .

الجدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (t) المحسوبة لمقياس الكفاءة الإدارية والتدفق النفسي لعينة البحث

المتغيرات	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الكفاءة الإدارية	44	127.63	7.79	114	8.153	0.001	معنوي
التدفق النفسي	22	126	7.71	114	7.647	0.003	معنوي

تبين نتائج الجدول (7) الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الإدارية الذي يتكون من (4) مجالات و(38) فقرة ذات قدرة تمييزية وكفاءة ودلالة إحصائية عالية ؛ لان الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي ومستوى الدلالة (0.001) وهو اصغر من مستوى الدلالة (0.05) ، اما الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي والذي يتكون من(4) مجالات و(38) فقرة ذات قدرة تمييزية وكفاءة ودلالة إحصائية عالية ؛ لان الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي ومستوى الدلالة (0.003) وهو اصغر من مستوى الدلالة (0.05) ايضاً، وهذا يدل ان عينة البحث المتمثلة من أعضاء الاتحاد (الكرة الطائرة والمبارزة) يرون ان رؤساء الاتحادات الفرعية يمتلكون الكفاءة الإدارية العالية في إدارة الاتحاد الخاص باللعبة ، فيما أظهرت النتائج ان رؤساء الاتحاد لكلا الفعالتين (الكرة الطائرة والمبارزة) يمتلكون تدفق نفسي جيد والذي بدروه يعد مؤشراً نفسياً ذاتياً لهم يجعلهم اكثر حيوية ونشاط واندفاع نحو إدارة الاتحاد والذي بدوره سيساهم في تحسين الأداء واتخاذ القرارات .

4-2 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الإدارية والتدفق النفسي:

بغية تحقيق هدف الدراسة وهو التعرف على طبيعة العلاقة بين الكفاءة الإدارية والتدفق النفسي لرؤساء الاتحادات الرياضي لفعاليتي (الكرة الطائرة والتدفق النفسي)، قام الباحث باستخراج قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين كلا المتغيرين والنتائج يبينها الجدول (8).

الجدول (8)

يبين العلاقات الارتباطية بين الكفاءة الإدارية والتدفق النفسي

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
الكفاءة الإدارية x التدفق النفسي	0.53	0.00	دالة

تبين من خلال الجدول (8) ان قيمة معامل الارتباط بين متغيرات البحث دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.00) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) ، ومن خلال الجدول نفسه نستدل على ان هنالك علاقة ارتباط طردية وموجبة بين الكفاءة الإدارية والتدفق النفسي، ان حاله التدفق النفسي مرتبطة ارتباط كبير بأداء

المهمة التي يقوم بها رئيس الاتحاد، إذ ان ذوبان رئيس الاتحاد في عملة بمهنية وهيام، كونه من ممارسين هذه اللعبة وقدم لها الكثير خلال مسيرته الرياضية، فانه سيعمل دون ملل في تحقيق اهداف الاتحاد وان حاله التدفق النفسي تظهر خلال الاداء والتي تعني استغراق الانسان بكامل منظوماته الشخصية في مهمة تذوب فيها الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار ، مع اسقاطه للوقت من الحسابات بمعنى تظل فعاليات من يتعايش حاله التدفق ساريه وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية.⁽¹⁾

يرى الباحثان ان حالة التدفق النفسي تكون حافزا ايجابيا نحو العمل الجاد حتى الوصول للأهداف المنشودة، اي ان نهاية التدفق النفسي دائما تكون ايجابية وتحقق اهدافها وهذه هو الجزء المهم من الكفاءة الادارية لرؤساء الاتحادات الفرعية، الا وهو تحقيق الاهداف الموضوعية مسبقا.

5_ الاستنتاجات والتوصيات

5_1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج:-

- 1- قدرة مقياس الكفاءة الادارية الذي تم اعداده في قياس الكفاءة الادارية لرؤساء واعضاء الاتحادات الفرعي (المبارزة والكرة الطائرة) في العراق .
- 2- قدرة مقياس التدفق النفسي الذي تم بناءه وتطبيقه في قياس التدفق النفسي لرؤساء واعضاء الاتحادات الفرعي (المبارزة والكرة الطائرة) في العراق .
- 3- هنالك تباين نسبي في المستويات المعياري بين رؤساء الاتحادات الفرعية(المبارزة والكرة الطائرة) في العراق في الكفاءة الادارية والتدفق النفسي
- 4- يتمتع رؤساء الاتحادات الفرعي (المبارزة والكرة الطائرة) في العراق بمستوى متوسط الى عالي في الكفاءة الادارية والتدفق النفسي
- 5- للتدفق النفسي علاقة ارتباط طردية عالية جدا مع الكفاءة الادارية ويساهم بشكل كبير في مستوى الكفاءة الادارية لرؤساء الاتحادات الفرعية(المبارزة والكرة الطائرة) في العراق.
- 6- قدرة التنبؤ بالكفاءة الادارية لرؤساء الاتحادات الفرعية(المبارزة والكرة الطائرة) في العراق بمتغيري التدفق النفسي والفاعلية القيادية.

5_2 التوصيات :

- 1- اعتماد المقاييس التي تم اعدادها وتطبيقها وبناءها للتعرف على مستويات الاتحادات الفرعي (الفردية والجماعية) الاخرى في العراق.
- 2- ضرورة التأكيد على تطوير قدراتهم في التدفق النفسي لانعكاس ذلك على الكفاءة الادارية لأنها تشكل نسبة كبيرة في الادارة.
3. إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على الاتحادات الالعاب الرياضية الأخرى (الفردية والجماعية) .

(1) محمد السعيد ابو حلاوة ؛ حاله التدفق - المفهوم - الابعاد - القياس ، الاصدار المتسلسل للكتاب الشبكة ، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد 2، 2013، ص6.

المصادر العربية

- احسان محمد الحسن؛ علم الاجتماع الرياضي ، ط1، (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع،2005م).
- احمد فليح حسن : دراسة تحليلية ومقارنه في الرضا الوظيفي للحكام العاملين في الاتحادات الرياضية الأولمبية وغير الأولمبية، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2016.
- اسيل طاهر سليمان : تقييم كفاءة القيادات الإدارية في بعض المؤسسات الرياضية في محافظة صلاح الدين من وجهة نظر العاملين فيها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت، 2010.
- اشرف عبدالمعز وابو النور ؛ الاسس العلمية للإدارة : (مطبوعة حمادة الحديثة ،لقاهرة ،2015)،
- أن أنستاسي وسوزانا أورينا : القياس النفسي ، ترجمة (صلاح الدين محمود علام) ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، 2015.
- حيدر حسن كاظم البديري: تأثير اسلوب التطبيق الذاتي والمتعدد المستويات في تطوير مهارتي المناولة والتهديف ورفع مستوى التدفق النفسي للطلاب بكرة القدم، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية- جامعة بابل)، 2015.
- دعاء زهير تركي: الصراع الاداري وعلاقته بالكفاءة الإدارية لدى العاملين في المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة واسط، 2018.
- سيد احمد ،احمد البهاص : التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت (دراسة سيكو مترية - اكلينيكية)، مصر، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2010.
- عامر سعيد الخيكاني وايمن هاني الجبوري : الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2016.
- قتيبة احمد شهاب الدين ؛ الادارة والتنظيم في التربية الرياضية لطلبة كليات واقسام التربية الرياضية ، الطبعة الاولى،(العلی،الموصل،2013).
- محمد السعيد ابو حلاوة ؛ حاله التدفق - المفهوم - الابعاد - القياس ، الاصدار المتسلسل للكتاب الشبكة ، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد 2، 2013.
- محمد حسن علاوي: مدخل للإعداد النفسي للرياضات، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي- الاعداد النفسي للبطل الرياضي، الاصدار (3)، 2006.
- محمد سعيد احمد : الكفاءة والكفاية والفعالية، نقابة التجاريين، مجلة التجاريين، العدد 5، أكتوبر نوفمبر، 1979.
- مطانيوس ميخائيل:القياس والتقويم في التربية الحديثة،ط1،دمشق،منشورات جامعة دمشق، 1999.
- منتهى جاسم عبد الشمري: بناء اختبار لقياس الكفاءة الادارية لرؤساء الأقسام في جامعتي بغداد والمستنصرية ،رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن الهيثم -ادارة تربوية / جامعة بغداد ، 2003.
- نعمة عباس الخفاجي و طاهر محسن الغالبي؛ الفكر الاداري المعاصر، ب، ط، (عمان، دار اليازوري، 2008).

- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، ب م ، 2004 .

المصادر الانكليزية

- Agbodan M.M. et Amoussouga F.G., Les facteurs de performance de l'entreprise, Actualité Scientifique, France, 1995

الملاحق

ملحق (1)

مقياس الكفاءة الادارية بصورته النهائية

ت	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	قليلا	ابدأ
1	يعتمد رئيس الاتحاد الفرعي في استراتيجيته المتبعة على تخطيط مسبق لها					
2	رئيس الاتحاد الفرعي تكون قراراته واضحة ومفهومة لدى جميع الاعضاء					
3	تتصف التوجيهات التي يتبعها رئيس الاتحاد الفرعي بالمرونة في اتخاذ القرار					
4	يقوم رئيس الاتحاد الفرعي باطلاع الآخرين بالتعليمات المتبعة والمتخذة من قبله					
5	يستخدم رئيس الاتحاد الفرعي مبدأ العدالة عند توزيع مهام العمل داخل الاتحاد					
6	يتابع رئيس الاتحاد الفرعي توظيف نتائج الخطط السنوية للاستفادة منها في وضع الخطط التالية					
7	يوجد لدى رئيس الاتحاد الفرعي وحدة علاقات عامة للتنسيق مع المؤسسات الاخرى للتطوير في عمل الاتحاد					
8	يقوم رئيس الاتحاد الفرعي في تعزيز العلاقات العامة مع الاتحاد المركزي والتثقيف بالعمل لمصلحة الاتحاد					
9	يمتلك رئيس الاتحاد الفرعي القدرة في تنسيق الاعمال الإدارية حسب التخصص					
10	يقوم رئيس الاتحاد الفرعي في الاشراف على التعاقد مع مدربين جيدين للعمل في الاتحاد لخدمة الاتحاد					
11	يعمل رئيس الاتحاد الفرعي على خلق جو من التنافس الشريف بين العاملين داخل الاتحاد لتطوير قدراتهم					
12	يمتلك رئيس الاتحاد الفرعي تفويهم موضوعي لكفاءة العاملين					
13	يمتلك رئيس الاتحاد الفرعي معرفة تامة بالقوانين واللوائح الخاصة بداخل الاتحاد الفرعي والمركزي					
14	يتمتع رئيس الاتحاد الفرعي بالقدرة على توقع الامور المستقبلية والتغيرات الداخلية والخارجية في عمل الاتحاد					
15	يتصف رئيس الاتحاد الفرعي ذو عقلية وفكر منفتح وواعي للعمل الرياضي داخل					

					الاتحاد.
16					يمتلك رئيس الاتحاد الفرعي اساليب متنوعة في إيصال الأفكار
17					يتمتع رئيس الاتحاد الفرعي بالثقافة العلمية والإدارية التي تؤهله في تأدية عمله كرئيس الاتحاد الفرعي
18					يقوم رئيس الاتحاد الفرعي في وضع حلول بديلة عند مواجهه بعض الامور الطارئة
19					يطرح رئيس الاتحاد الفرعي الأفكار الجديدة والمرنة من أجل تطوير العمل الإداري والوصول إلى أفضل الطرق لتحقيق الاهداف
20					يحرص رئيس الاتحاد الفرعي على تنظيم دورات خاصة بالعاملين بالاتحاد لتطوير ورفع مستوى كفاءتهم
21					لدى رئيس الاتحاد الفرعي الجرأة والشجاعة في المواقف الإدارية المختلفة
22					يتعامل رئيس الاتحاد الفرعي بقوة وحزم في المواقف التي تتطلب قرار حاسم
23					يمتاز رئيس الاتحاد الفرعي بالثقة وعدم التعصب والهدوء
24					رئيس الاتحاد الفرعي قادر على التعبير عن رأيه وذاته
25					لدى رئيس الاتحاد الفرعي القدرة في إقناع العاملين بالاتحاد بأفكاره وبقيمة الاهداف التي يعملون على تحقيقها
26					يمتلك رئيس الاتحاد الفرعي الاسلوب القيادي الملائم للموقف الذي يواجهه.
27					يعمل رئيس الاتحاد الفرعي على تشجيع روح العمل الجماعي بين العاملين في الاتحاد
28					يتسم رئيس الاتحاد الفرعي بالدبلوماسية اثناء التعامل مع العاملين
29					يشجع رئيس الاتحاد الفرعي على العلاقات الايجابية داخل الاتحاد الفرعي
30					يعمل رئيس الاتحاد الفرعي على خلق مناخ تنظيمي جيد يساعد على العلاقات المتوازنة بين العاملين
31					يستخدم رئيس الاتحاد الفرعي مبدأ العدالة والمساواة بين العاملين داخل الاتحاد
32					يعمل رئيس الاتحاد الفرعي على تشجيع تنظيم برامج ترفيهية واجتماعية للعاملين وعوائلهم هدفها تقوية العلاقات الانسانية بينهم
33					يستخدم رئيس الاتحاد الفرعي مبدأ الديمقراطية في الحوار مع العاملين داخل الاتحاد
34					يتعامل رئيس الاتحاد الفرعي ببساطة وعدم التعالي مع العاملين معه
35					هناك ثقة وتبادل للاحترام بين رئيس الاتحاد الفرعي والعاملين مع من الاعضاء
36					يستخدم رئيس الاتحاد الفرعي اسلوب الثواب والعقاب في العمل
37					يقوم رئيس الاتحاد الفرعي بتحليل سلوكيات العاملين معه والمعاملة على اساس هذا التحليل
38					يمتلك رئيس الاتحاد الفرعي علاقات واسعه داخل عمله وخارجه

ملحق (2)

مقياس التدفق النفسي بصورته النهائية

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	قليلاً	أبداً
1	اندمج بأداء عملي الخاص في الاتحاد واكاد لا ارى غير عملي					
2	تركيزي على أداء العمل الاداري الذي يؤديها زملائي ضعيف					
3	اراجع ادائي الاداري داخل الاتحاد المطلوب تنفيذها					
4	اؤدي عملي داخل الاتحاد المكلف بها من دون اتقان					
5	حديث زملائي الجانبي يؤثر على تركيزي في اداء عملي داخل الاتحاد					
6	اشعر بتشتت انتباهي اثناء أداء مهامي داخل الاتحاد					
7	اشعر ان تعلم تطوير العمل غير مهم لذلك لا أركز في العمل					
8	اؤدي عملي في الاتحاد بانسيابية عالية في الأداء					
9	افتقد القدرة على التفكير الايجابي نحو تطوير العمل الاداري					
10	اسعى للوصول لأعلى مستوى من تطوير عمل الاتحاد					
11	اتقبل ذاتي وقدراتي على الرغم من انتقاد زملائي لتلك القدرات في عمل الاتحاد					
12	لا اسمح للخوف ان يمنعي من الاستمتاع في تعلم تطوير عمل الاتحاد					
13	أخطائي في الأداء تحبط عزيمتي في تطوير عمل الاتحاد					
14	مزاجي جيد بعلمي في الاتحاد بغض النظر عن الظروف المؤثرة الخارجية					
15	التفاعل مع أداء عملي في الاتحاد يساعدني على تأدية واجباتي الادارية					
16	اشعر بالضيق لان الامور تسير في غير صالحني اذا كان خطأ في عمل الاتحاد					
17	اشعر بعدم الرضا عندما يكلفني رئيس الاتحاد المركزي بأداء عمل أمام مجموعة من الاعضاء					
18	عندما انجح في أداء عملي في الاتحاد اشعر بثقة في النفس					
19	يسبب علي تفكيري الفشل عندما اخفق في تطوير عمل الاتحاد					
20	لا انتبه إلى اشباع حاجاتي الذاتية عند انشغالي في أداء عملي بالاتحاد					
21	أوجل احتياجاتي الذاتية لحين الانتهاء من اكمال عملي بالاتحاد					
22	لا اتذكر جميع اهتماماتي الأخرى خلال تأدية عمل الاتحاد					
23	غير مستعد للتدريب باستمرار لكي انجح في اتقان عملي الاداري					
24	لا ارغب في الراحة حتى اتقن عملي الاداري					
25	استمتع بمشاركة زملائي في أداء العمل المشترك داخل الاتحاد					
26	اجد متعة في العمل الاداري المعقد الذي يتطلب جهداً بدنياً بحيث ينسيني وجود زملائي					
27	تعدد وسائل الادارة الحديثة تجعلني استمتع اكثر في العمل الاداري					

					انشغالي في أداء عمل الاتحاد يمنعني من سماع صوت زميلي وهو يناديني	28
					ضغوط عمل الاتحاد تجعلني انسى اهدافي	29
					ارى ان الواجبات التي اكلف بها من قبل الاتحاد المركزي ليس فيها تفاصيل واضحة	30
					اضع لنفسي اهداف معقولة داخل الاتحاد الفرعي ضمن قدراتي واحاول الوصول اليها	31
					اعمل على تحديد العقبات داخل الاتحاد الفرعي لأتمكن من التغلب عليها	32
					ادرك الواجب المطلوب مني لأداء عملي داخل الاتحاد الفرعي	33
					اتقاني لعملي داخل الاتحاد الفرعي له اهداف بعيدة	34
					أشعر أن أهداف عملي داخل الاتحاد الفرعي يمكن تحقيقها لو بذلت جهداً أكبر	35
					اعتقد اني غير قادر على تحقيق طموحاتي في العمل داخل الاتحاد الفرعي	36
					لا اخطط للحصول على غايات عالية داخل الاتحاد الفرعي	37
					اندفع للأداء الجيد في عملي الاداري داخل الاتحاد الفرعي	38