

مقالة

مهارات الإدارة الصفية الواجب توافرها لمدرسي مادة الإدارة الرياضية في قسم التربية البدنية
وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية من وجهة نظر طلبتهم

م. د. صفاء صاحب نايف

وزارة الشباب والرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى معرفة مهارات الإدارة الصفية الواجب توافرها لمدرسي مادة الإدارة الرياضية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر طلبتهم. . تم تحديد مجتمع بحثة من جميع طلبة المرحلة الثالثة للدراستين الصباحية والمسائية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (220) طالب وطالبة حيث قام الباحث بأخذ نسبة (100%) بأخذ عينة البحث ككل وبطريقة الحصر الشامل للعينة حيث تم تقسيم عينة البحث الى عدة عينات وقد اوصت الدراسة الى ضرورة ان يمتلك عضو هيئة التدريس القدرة على الحماسة واثارة انفعالات الطلبة بالشكل الصحيح لزيادة الادراك والفهم لديهم وضرورة ان يقوم مدرس المادة بالتركيز على المشاركة الفعالة للطلبة خلال الدرس .

Abstract

Classroom management skills that must be available for teachers of sports management in the Department of Physical Education and Sports Sciences - College of Basic Education / Al-Mustansiriya University from the students point of view

By

Dr. Safaa Sahib Nayef

Ministry of Youth and Sports

The aim of the research is to know the classroom management skills that must be available to teachers of the subject of sports administration in the Department of Physical Education and Sports Sciences College of Basic Education / Al-Mustansiriya University from the students point of view. A research population was identified from all the students of the third stage of the morning and evening studies in the Department of Physical Education and Sports Sciences of the College of Basic Education - Al-Mustansiriya University, which numbered (220) male and female

students, where the researcher took a rate of (100%) by taking the research sample as a whole and by the method of comprehensive enumeration of the sample. Dividing the research sample into several samples, and the study recommended that the faculty member should have the ability to be enthusiastic and stimulate the students' emotions in the right way to increase their awareness and understanding, and the need for the subject teacher to focus on the active participation of students during the lesson.

المقدمة وأهمية البحث :

يعد الاهتمام الكبير بتقدم العملية التعليمية بشكل عام من اولويات المؤسسات التعليمية وان ضرورة تمكين عضو هيئة التدريس بالأساليب الادارية الصفية بشكل خاص من الاساسيات المهمة لنجاح اي عملية تعليمية على مستوى التعليم وخصوصا في الجامعات والكليات وخصوصا كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث إن الاهتمام بالعملية التعليمية منذ الازل ولحد الان هنالك مساعي كبيرة من قبل العاملين في مجال التربية والتعليم وفي جميع دول العالم . من اجل تطوير وتحسين مستوى العملية التعليمية من خلال التصدي لجميع المشكلات المختلفة والتي تعترض سير العملية التعليمية مما تؤثر بشكل سلبي على جميع مخرجاتها، ومن اجل وضع الحلول المناسبة لها، حيث يعتبر عضو الهيئة التدريسية سبب من الاسباب الرئيسية لنجاح اي عملية تعليمية وهو الأساس الكبير في عملية بناء العملية التعليمية ومن اجل الوصول الى تحقيق الجودة التعليمية بشكل صحيح حيث ان صلاح العملية يعتمد بشكل كبير على عضو هيئة التدريس إلا إذا صلح، ولا يتم استقامة التعليم إلا إذا كان عضو هيئة التدريس لديه القدرة على التنظيم الجيد والفعال للدرس بتوفر الشروط الاساسية لنجاح عضو هيئة التدريس داخل الدرس مما يؤدي إلى خلق جيل واعى ومتعلم يعرف كيفية التعليم، وكيف التواصل مع العالم الخارجي بعد تخرجه .ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي في معرفة اهم المهارات للإدارة الصفية الواجب توافرها لمدرسي مادة الادارة الرياضية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر طلبتهم .

مشكلة البحث :

قام الباحث بتحديد مشكلة بحثة من خلال السؤال التالي (ما هي اهم المهارات الخاصة بالإدارة الصفية التي ينبغي توافرها لمدرسي مادة الادارة الرياضية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر طلبتهم)

هدف البحث :

معرفة مهارات الادارة الصفية الواجب توافرها لمدرسي مادة الادارة الرياضية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر طلبتهم .

مجالات البحث :

المجال البشري : طلبة المرحلة الثالثة للدراسة الصباحية والمسائية لقسم التربية البدنية
 وعلوم الرياضة - كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية
 المجال الزمني : 14-9-2022 لغاية 1-11-2022
 المجال المكاني : القاعات الدراسية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الاساسية / الجامعة
 المستنصرية

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

منهج البحث :

تم استخدام الأسلوب المسحي بالمنهج الوصفي وذلك من لطبيعة مشكلة البحث .

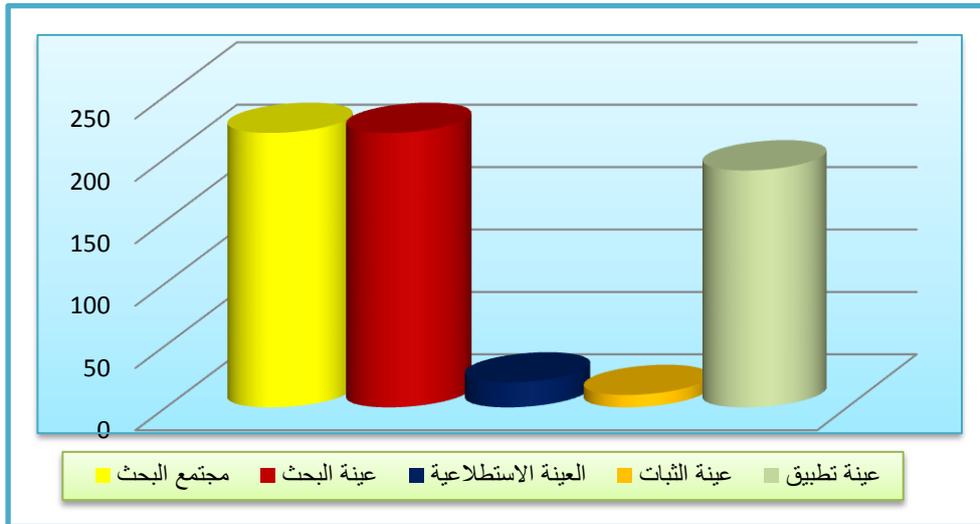
مجتمع وعينة البحث :

قام الباحث بتحديد مجتمع بحثة من جميع طلبة المرحلة الثالثة للدراستين
 الصباحية والمسائية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكلية التربية الاساسية -
 الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (220) طالب وطالبة حيث قام الباحث بأخذ نسبة
 (100%) بأخذ عينة البحث ككل وبطريقة الحصر الشامل للعينة حيث تم تقسيم عينة
 البحث الى عدة عينات كما في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تقسيم مجتمع وعينات البحث (الاستطلاعية - الثبات - التطبيق)

عينة تطبيق	عينة الثبات	العينة الاستطلاعية	عينة البحث	مجتمع البحث	العينة
190	10	20	220	220	طلبة المرحلة الثالثة
%86	%5	%9	%100	%100	النسبة المئوية



أداة البحث :

قام الباحث بإعداد استبانة لجمع البيانات لقياس درجة توافر مهارات الإدارة الصفية لأعضاء هيئة التدريس في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر الطلبة في مجالات (التخطيط والتنفيذ والتقويم والاتصال) وتم ذلك من خلال الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بمهارات التدريس الجامعي لأعضاء هيئة التدريس حيث تم صياغته (33) عبارة وبعدها تم عرضها على الخبراء البالغ عددهم (11) خبير في مجال الإدارة الرياضية كما في جدول (2).

جدول (2)

يبين مقياس (مهارات الإدارة الصفية) وعبارته من وجهة نظر الخبراء

الموافقة	الرفض		القبول		العبارات	ت
	%	العدد	%	العدد		
موافقة	0	0	100%	11	مجال التخطيط	
موافقة	0	0	100%	11	يؤكد على أهمية الهدف الأساسي للمحاضرة والتي تعمل على تحسين مستوى العليم بالشكل الصحيح	1
موافقة	19%	2	81%	9	يعمل على تجهيز المحاضرة من خلال الأعداد المسبق لها من خلال توفير المستلزمات الأساسية لها	2
موافقة	9%	1	91%	10	يعمل على تحديد موعد للامتحان أو الاختبار التحصيلي من خلال تحديد الوقت بالشكل المناسب للطلبة للمراجعة والقراءة	3
موافقة	0	0	100%	11	يعمل على تحديد تطوير الجانب الثقافي للطلبة من خلال تكريس المادة الإدارة الرياضية من خلال المراجعة الدقيقة	4
موافقة	19%	2	81%	9	يمتلك مدرس مادة الإدارة الرياضية خلفية ثقافية وعلمية ومتمكن من المادة التي يقوم بتدريسها بالشكل الصحيح	5
موافقة	0	0	100%	11	يقوم مدرس المادة بشرح المادة بالشكل الصحيح والبعيد عن التعقيد في الدرس	6
غير موافقة	27%	18	72%	8	يحدد مدرس المادة الأهداف الأساسية للدرس والأهداف العامة من المادة الدراسية	7
مجال التنفيذ						
غير موافقة	36%	4	64%	7	يسمح مدرس مادة الإدارة الرياضية للطلبة بأداء أراهم بالشكل الصحيح حول مفردات الإدارة الرياضية	1
موافقة	0	0	100%	11	يتم توجيه الطلبة إلى اعتماد المصادر الخاصة بمفردات المادة بالشكل الصحيح والمصادر الحديثة	2
موافقة	19%	2	81%	9	يمتلك عضو هيئة التدريس عبارات قوية ومثيرة لأتارة الطلبة في بداية	3

كل محاضرة						
موافقة	9%	1	91%	10	يربط الأفكار الرئيسية للموضوع المخصص للمادة الدراسية بالأفكار العامة والمفهومة للطلبة	4
موافقة	0	0	100%	11	يمتلك عضو هيئة التدريس القدرة على الربط بين مفردات المادة الدراسية بالشكل الصحيح ويكون بالتدرج المناسب وحسب امكانية الطلبة	5
موافقة	0	0	100%	11	يقوم مدرس المادة على تشجيع الطلبة على توليد الأفكار الجديدة والحديثة التي تساعد على تحسين مستوى التفكير لدى الطلبة	6
موافقة	9%	1	91%	10	يعمل مدرس المادة على ربط مفردات المادة مع الفهم الذي يصل اليه الطلبة بالشكل الصحيح والبعيد عن التعقيد في الدرس	7
موافقة	0	0	100%	11	يقوم بتكليف الطلبة بالتحضير اليومي للمادة الدراسية من خلال القيام بكوزات يومية وللمحاضرات السابقة	8
موافقة	9%	1	91%	10	يقوم مدرس المادة بالتركيز على الحضور وتسجيل الغيابات اليومية للطلبة	9
موافقة	0	0	100%	11	يقوم مدرس المادة بالتركيز على المشاركة الفعالة للطلبة خلال الدرس	10
مجال التقويم						
موافقة	0	0	100%	11	يعمل عضو هيئة التدريس على توجيه الطلبة على اتباع التعليمات التي تعمل على تحسين الاداء للطلبة	1
موافقة	19%	2	81%	9	يكلف الطلبة على تأدية واجباتهم المكلفين بها بشكل فردي وليس جماعي من اجل تقويمهم بالشكل الصحيح	2
موافقة	0	0	100%	11	يقوم عضو هيئة التدريس على توضيح طريقة التصحيح للاختبارات التحصيلية للطلبة من خلال توضيح اليه التصحيح	3
موافقة	19%	2	81%	9	يساعد الطلبة على تقديم الحلول التي يحتاجها الطلبة على حلها بالشكل الصحيح والابتعاد عن ان يكون الطالب حائرا	4
موافقة	9%	1	91%	10	توضيح الدرجات التي يحصل عليها الطلبة من خلال الاختبارات التي يقوم بها عضو هيئة التدريس للطلبة	5
موافقة	0	0	100%	11	تكون الاختبارات التحريرية على مستوى عالي من الدقة ومن حيث الاجابة التي تساعد على تحسين المستوى الفكري	6
موافقة	0	0	100%	11	يسمح للطلبة بالاعتراض على نتائج الاختبارات والدرجات التي يحصل عليها الطالب في الاختبارات التحصيلية	7

غير موافقة	36%	4	64%	7	تكون الاسئلة التي يضع عليها مدرس المادة مبنية على اساس علمية صحيحة تساعد على تطوير وتحسين الطلبة	8
مجالات الاتصال						
موافقة	0	0	100%	11	يملك مدرس المادة القدرة على فهم الطلبة بالشكل الصحيح من خلال التعرف على مشاعرهم وفهمها بالشكل الصحيح	1
موافقة	19%	2	81%	9	يملك مدرس المادة القدرة على الاتزان الانفعالي بالشكل الصحيح والذي يملك القدرة على تمالك انفعالاته داخل الفصل الدراسي	2
موافقة	0	0	100%	11	يملك عضو هيئة التدريس صوتا واضحا ومسموعا ومفهوما من قبل الطلبة وينفس الدرجة للفهم المتساوي مع الجميع	3
موافقة	0	0	100%	11	يملك مدرس المادة القدرة على استخدام لغة الجسد بالشكل الصحيح مع الطلبة	4
موافقة	19%	2	81%	9	لدية القدرة في التنوع بنبرات التي تساعد على الفهم الكبير من قبل الطلبة	5
غير موافقة	36%	4	64%	7	لدية حضور واسع وشخصية قوية في لاتصال مع الطلبة البعيد عن التكلفة في الاداء	6
موافقة	19%	2	81%	9	لدية القدرة على الحماسة واثارة انفعالات الطلبة بالشكل الصحيح لزيادة الادراك والفهم لديهم	7
موافقة	9%	1	91%	10	يعمل على المحافظة على العلاقات الشخصية مع الطلبة بالشكل الصحيح مع تحديد العلاقة بالشكل المطلوب	8

حيث تم استبعاد (4) عبارات موزعة على (4) مجالات من مجالات الاستبانة وبذلك

تبقى (29) عبارة كما في جدول (2) .

الاسس العلمية للاستبانة :

صدق الاستبانة :

تم التحصل على الصدق الظاهري للاستبانة من خلال عرضها على الخبراء (11) كما

في جدول (2).

ثبات الاستبانة :

تم الحصول على ثبات الاستبانة من خلال تطبيقه على (10) من طلبة المرحلة الثالثة

تم اختيارهم عشوائيا ومن خلال استخدام الفاكورونباخ وقد حصلت الاستبانة على نسبة

ثبات مقبولة (83%) وهي عالية تعتمد .

جدول (3)

يبين ثبات استبانة (مهارات الادارة الصفية) من وجهة نظر الطلبة

الثبات	العبارات		ت
	مجال التخطيط		
%88	يؤكد على اهمية الهدف الاساسي للمحاضرة والتي تعمل على تحسين مستوى العليم بالشكل الصحيح		1
%91	يعمل على تجهيز المحاضرة من خلال الاعداد المسبق لها من خلال توفير المستلزمات الاساسية لها		2
%90	يعمل على تحديد موعد للامتحان او الاختبار التحصيلي من خلال تحديد الوقت بالشكل المناسب للطلبة للمراجعة والقراءة		3
%80	يعمل على تحديد تطوير الجانب الثقافي للطلبة من خلال تكريس المادة الادارة الرياضية من خلال المراجعة الدقيقة		4
%87	يمتلك مدرس مادة الادارة الرياضية خلفية ثقافية وعلمية ومتمكن من المادة التي يقوم بتدريسها بالشكل الصحيح		5
%90	يقوم مدرس المادة بشرح المادة بالشكل الصحيح والبعيد عن التعقيد في الدرس		6
مجال التنفيذ			
%89	يتم توجيه الطلبة الى اعتماد المصادر الخاصة بمفردات المادة بالشكل الصحيح والمصادر الحديثة		1
%90	يمتلك عضو هيئة التدريس عبارات قوية ومثيرة لأثارة الطلبة في بداية كل محاضرة		2
%80	يربط الافكار الرئيسية للموضوع المخصص للمادة الدراسية بالأفكار العامة والمفهومة للطلبة		3
%93	يمتلك عضو هيئة التدريس القدرة على الربط بين مفردات المادة الدراسية بالشكل الصحيح ويكون بالتدرج المناسب وحسب امكانية الطلبة		4
%80	يقوم مدرس المادة على تشجيع الطلبة على توليد الافكار الجديدة والحديثة التي تساعد على تحسين مستوى التفكير لدى الطلبة		5
%90	يعمل مدرس المادة على ربط مفردات المادة مع الفهم الذي يصل اليه الطلبة بالشكل الصحيح والبعيد عن التعقيد في الدرس		6
%91	يقوم بتكليف الطلبة بالتحضير اليومي للمادة الدراسية من خلال القيام بكوزات يومية وللمحاضرات السابقة		7
%90	يقوم مدرس المادة بالتركيز على الحضور وتسجيل الغيابات اليومية للطلبة		8
%89	يقوم مدرس المادة بالتركيز على المشاركة الفعالة للطلبة خلال الدرس		9
مجال التنظيم			
%77	يعمل عضو هيئة التدريس على توجيه الطلبة على اتباع التعليمات التي تعمل على تحسين الاداء للطلبة		1
%75	يكلف الطلبة على تأدية واجباتهم المكلفين بها بشكل فردي وليس جماعي من اجل تقويمهم بالشكل الصحيح		2
%80	يقوم عضو هيئة التدريس على توضيح طريقة التصحيح للاختبارات التحصيلية للطلبة من خلال توضيح اليه التصحيح		3
%77	يساعد الطلبة على تقديم الحلول التي يحتاجها الطلبة على حلها بالشكل الصحيح والابتعاد عن ان يكون الطالب حائرا		4
%80	توضيح الدرجات التي يحصل عليها الطلبة من خلال الاختبارات التي يقوم بها عضو هيئة التدريس للطلبة		5

6	تكون الاختبارات التحريرية على مستوى عالي من الدقة ومن حيث الاجابة التي تساعد على تحسين المستوى الفكري	%79
7	يسمح للطلبة بالاعتراض على نتائج الاختبارات والدرجات التي يحصل عليها الطالب في الاختبارات التحصيلية	%80
مجالات الاتصال		
1	يمتلك مدرس المادة القدرة على فهم الطلبة بالشكل الصحيح من خلال التعرف على مشاعرهم وفهمها بالشكل الصحيح	%87
2	يمتلك مدرس المادة القدرة على الاتزان الانفعالي بالشكل الصحيح والذي يمتلك القدرة على تمالك انفعالاته داخل الفصل الدراسي	%76
3	يمتلك عضو هيئة التدريس صوتا واضحا ومسموعا ومفهوما من قبل الطلبة وبنفس الدرجة للفهم المتساوي مع الجميع	%75
4	يمتلك مدرس المادة القدرة على استخدام لغة الجسد بالشكل الصحيح مع الطلبة	%78
5	لدية القدرة في التنوع بنبرات التي تساعد على الفهم الكبير من قبل الطلبة	%80
6	لدية القدرة على الحماسة واثارة انفعالات الطلبة بالشكل الصحيح لزيادة الادراك والفهم لديهم	%76
7	يعمل على المحافظة على العلاقات الشخصية مع الطلبة بالشكل الصحيح مع تحديد العلاقة بالشكل المطلوب	%80

التجربة الاستطلاعية :

للتعرف على سهولة وصعوبة العبارات الخاصة بالاستبانة قام الباحث بتطبيق تجربة صغيره على عينة مختارة بالطريقة العشوائية من الطلبة والبالغ عددها (10) طلبة للوقوف على وضوح فقرات الاستبانة .

التجربة الرئيسية :

تم تطبيق الاستبانة على عينة عشوائية من الطلبة والبالغ عددها (190) طالب وطالبة تم تطبيق الاستبانة عليهم في يوم 2022-11-11 ولغاية 2022-11-26 حيث تم استرجاع (170) استمارة صالحة للتحويل الاحصائي وتم رفض (20) استمارة لكونها لم يتم استرجاعها ولم يتم الاجابة عنها بالشكل الصحيح .

الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات .

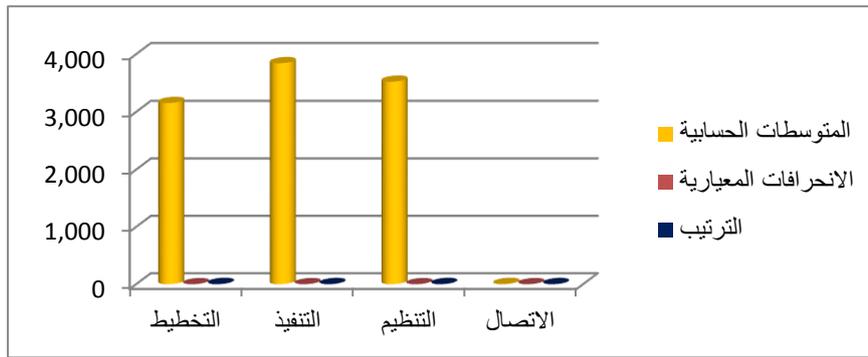
عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج الت الباي توصل اليها الباحث من خلال استخدام الحقيبة الاحصائية spss وللإجابة على السؤال البحثي والذي ينص على " ما هي اهم المهارات الخاصة بالإدارة الصفية التي ينبغي توافرها لمدرسي مادة الادارة الرياضية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر طلبتهم " تم حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الخاصة التي يجب ان تتوفر في عضو هيئة التدريس وكما في جدول (4) .

جدول (4)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات استبانة المهارات الخاصة بالإدارة الصفية ودرجة التوافر لها

ت	المجالات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الترتيب	درجة التوافر
1	التخطيط	3,154	0,872	4	متوسطة
2	التنفيذ	3,843	0,532	2	متوسطة
3	التنظيم	3,523	0,743	3	متوسطة
4	الاتصال	3,991	0,364	1	متوسطة
	الدرجة الكلية	3.627	0.626		متوسطة



يلاحظ من خلال الجدول اعلاه الجدول (4) ان المهارات الادارية الصفية الواجب توافرها لدى عضو هيئة التدريس في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية-الجامعة المستنصرية من وجهة نظر طلبة المرحلة الثالثة قد بلغ مجموع الاوساط الحسابية لها ولجميع المجالات المقترحة (3.627) وبمعدل انحراف معياري بلغ (0.626) في درجة توافرها بدرجة متوسطة حيث تراوحت الاوساط الحسابية ما بين (3,154 - 3,991) حيث جاءت بالمرتبة الاولى مجال مهارات (الاتصال) بمتوسط حسابي بلغ (3,991) وانحراف معياري بلغ (0,364) وبدرجة متوسطة وقد حل في المرتبة الثانية مجال (التنفيذ) بمتوسط حسابي بلغ (3,843) وبدرجة انحراف بلغت (0,532) وبدرجة متوسطة وقد حصل مجال (التنظيم) على المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (3,523) وبدرجة انحراف معياري بلغ (0,743) وبدرجة متوسطة وجاء في المرتبة الاخيرة مجال (التخطيط) بمتوسط حسابي بلغ (3,154) وبدرجة انحراف (0,872) وبدرجة متوسطة .

اما بالنسبة لترتيب عبارات كل مجال من مجالات الاستبانة وحسب الاهمية التي حصل عليها في جدول (4) على النحو التالي :

مجال مهارات الاتصال :

حيث قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لكل عبارات المجال والتي من الواجب توافرها لدى عضو هيئة التدريس في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر الطلبة والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب للمهارات الادارية الصفية الواجب توافرها لدى عضو

هيئة التدريس في مجال (الاتصال) والمرتبة تنازليا

ت	العبارة	س -	ع -	الترتيب	درجة التوافر
2	يملك مدرس المادة القدرة على فهم الطلبة بالشكل الصحيح من خلال التعرف على مشاعرهم وفهمها بالشكل الصحيح	3.98	0.85	1	مرتفعة
5	يملك مدرس المادة القدرة على الاتزان الانفعالي بالشكل الصحيح والذي يملك القدرة على تماك انفعالاته داخل الفصل الدراسي	3.75	0.90	2	مرتفعة
7	يملك عضو هيئة التدريس صوتا واضحا ومسموعا ومفهوما من قبل الطلبة وبنفس الدرجة للفهم المتساوي مع الجميع	3.61	0.99	3	مرتفعة
6	يملك مدرس المادة القدرة على استخدام لغة الجسد بالشكل الصحيح مع الطلبة	3.52	1.02	4	مرتفعة
3	لدية القدرة في التنوع بنبرات التي تساعد على الفهم الكبير من قبل الطلبة	3.32	1.32	5	متوسطة
1	لدية القدرة على الحماسة واثارة انفعالات الطلبة بالشكل الصحيح لزيادة الادراك والفهم لديهم	3.31	1.98	6	متوسطة
4	يعمل على المحافظة على العلاقات الشخصية مع الطلبة بالشكل الصحيح مع تحديد العلاقة بالشكل المطلوب	3.11	1.99	7	متوسطة
الدرجة الكلية		3.991	0,364	متوسطة	

من خلال جدول (5) لاحظ الباحث ان المهارات الواجب توافرها لدى عضو هيئة التدريس لمادة الادارة الرياضية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر طلبتهم لمجال (الاتصال) جاءت بدرجة متوسطة حيث بلغ الوسط الحسابي (3.991) وبدرجة انحراف معياري بلغ (0,364) وبدرجة متوسطة حيث كانت درجات المتوسط الحسابي محصورة ما بين (3.11-3.98) وكان الانحراف المعياري محصور ما بين (0.85 - 1.99). حيث حصلت العبارة (2) والتي تنص على (يملك مدرس المادة القدرة على فهم الطلبة بالشكل الصحيح من خلال التعرف على مشاعرهم وفهمها بالشكل الصحيح) على اعلى وسط حسابي حيث بلغ (3.98) وبدرجة انحراف بلغت (0.85) وبدرجة مرتفعة. وقد جاءت في المرتبة الثانية عبارة رقم (5) والتي تنص على (يملك مدرس المادة القدرة على الاتزان الانفعالي بالشكل الصحيح والذي يملك القدرة على تماك انفعالاته داخل الفصل الدراسي) بوسط حسابي بلغ (3.75) ودرجة انحراف معياري بلغ (0.90) وبدرجة توافر مرتفعة وقد حصلت العبارة رقم (7) والتي تنص على (يملك عضو هيئة التدريس صوتا واضحا ومسموعا ومفهوما من قبل الطلبة

وبنفس الدرجة للفهم المتساوي مع الجميع) على الترتيب الثالث بمتوسط حسابي بلغ (3.61) وبدرجة انحراف معياري بلغ (0.99) .

وهنا يرى الباحث ان القدرة التي يمتلكها عضو هيئة التدريس على التدرج في اعطاء المادة بالشكل الصحيح والبعيد هن الصعوبة في اعطائها هو كفييل في ان تصل المادة بشكل سهل وبسيط ومتدرج للطالب مما يساعد على فهما بالشكل المطلوب من خلال فهم عضو هيئة التدريس على المشاعر الخاصة للطالب وميولهم ورغباتهم حيث ان القدرة التي يمتلكها عضو هيئة التدريس على ضبط النفس داخل الصف الدراسي هذا ما يسمى بالاتزان الانفعالي بالشكل الصحيح والذي يمتلك القدرة على تمالك انفعالاته داخل الفصل الدراسي مما يساعد على تخطي المصاعب والمشاكل داخل الصف الدراسي بالشكل الصحيح (1) .

مهارات مجال التنفيذ :

حيث قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لكل عباراه من عبارات المجال والتي من الواجب توافرها لدى عضو هيئة التدريس في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر الطلبة والجدول (6) يبين ذلك .

جدول (6)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب للمهارات الادارية الصفية الواجب توافرها لدى عضو هيئة التدريس في مجال (التنفيذ) والمرتبة تنازليا

ت	العبارة	س -	ع -	الترتيب	درجة التوافر
4	يتم توجيه الطلبة الى اعتماد المصادر الخاصة بمفردات المادة بالشكل الصحيح والمصادر الحديثة	3.76	0.53	1	مرتفعة
7	يملك عضو هيئة التدريس عبارات قوية ومثيرة لأثارة الطلبة في بداية كل محاضرة	3.65	0.76	2	مرتفعة
9	يربط الافكار الرئيسية للموضوع المخصص للمادة الدراسية بالأفكار العامة والمفهومة للطلبة	3.43	0.81	3	مرتفعة
5	يملك عضو هيئة التدريس القدرة على الربط بين مفردات المادة الدراسية بالشكل الصحيح ويكون بالتدرج المناسب وحسب امكانية الطلبة	3.31	0.94	4	مرتفعة
1	يقوم مدرس المادة على تشجيع الطلبة على توليد الافكار الجديدة والحديثة التي تساعد على تحسين مستوى التفكير لدى الطلبة	3.22	0.99	5	مرتفعة
3	يعمل مدرس المادة على ربط مفردات المادة مع الفهم الذي يصل اليه	3.20	1.00	6	مرتفعة

(1) مايترو، بريارا وآخرون. الأساليب الإبداعية في التدريس الجامعي، دار الشروق، ط1، عمان - الأردن، ترجمة عبد اللطيف حسين بعا، وماجد محمد الخطيبية. (2002). ص.71.

				الطلبة بالشكل الصحيح والبعيد عن التعقيد في الدرس	
متوسطة	7	1.09	3.16	يقوم بتكليف الطلبة بالتحضير اليومي للمادة الدراسية من خلال القيام بكوزات يومية وللمحاضرات السابقة	6
متوسطة	8	1.14	3.11	يقوم مدرس المادة بالتركيز على الحضور وتسجيل الغيابات اليومية للطلبة	8
متوسطة	9	1.22	3.03	يقوم مدرس المادة بالتركيز على المشاركة الفعالة للطلبة خلال الدرس	2
مرتفعة		0,532	3,843	الدرجة الكلية	

من خلال جدول (6) لاحظ الباحث ان المهارات الواجب توافرها لدى عضو هيئة التدريس لمادة الادارة الرياضية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر طلبتهم لمجال (التنفيذ) جاءت بدرجة مرتفعة حيث بلغ الوسط الحسابي (3,843) وبدرجة انحراف معياري بلغ (0,532) وبدرجة متوسطة حيث كانت درجات المتوسط الحسابي محصورة ما بين (3.03-0,532) وكان الانحراف المعياري محصور ما بين (1.22 - 0,532) حيث حصلت العبارة (4) والتي تنص على (يتم توجيه الطلبة الى اعتماد المصادر الخاصة بمفردات المادة بالشكل الصحيح والمصادر الحديثة) بوسط حسابي بلغ (3.76) وبدرجة انحراف بلغت (0,53) على الترتيب الاول وبدرجة توافر مرتفعة بينما حصلت العبارة (7) والتي تنص على (يملك عضو هيئة التدريس عبارات قوية ومثيرة لأثارة الطلبة في بداية كل محاضرة) بمتوسط حسابي بلغ (3.65) وانحراف معياري بلغ (0.76) على الترتيب الثاني وبدرجة توافر مرتفعة بينما حصلت العبارة (9) والتي تنص على (يربط الافكار الرئيسية للموضوع المخصص للمادة الدراسية بالأفكار العامة والمفهومة للطلبة) بمتوسط حسابي بلغ (3.43) وانحراف معياري بلغ (0.81) على الترتيب الثالث .

ويرى الباحث قيام عضو هيئة التدريس بتوجيه طلبتهم الى الاعتماد على المصادر الخاصة والحديثة والتي تعني بمفردات مادة الادارة الرياضية بالشكل الصحيح من خلال الاستخدام الصحيح للمصادر الحديثة يعتمد على تطوير القابليات الفكرية للطلاب من خلال توسيع الثقافة الرياضية لديهم من اجل الالمام بمتطلبات مادة الادارة الرياضية بالشكل الصحيح والمفهوم حيث ان امتلاك عضو هيئة التدريس لعبارات قوية من اجل بداية الدرس بالشكل الصحيح والمثيرة للطلبة ولميولهم ورغباتهم بالشكل الصحيح تساعد على تقوية ميولهم ورغباتهم لحب درس مادة الادارة الرياضية حيث اثبتت الدراسات ان المعلم او عضو هيئة التدريس عندما يكون متعصب في المادة التي

يدرسها تكون المادة مليئة بالملل والرغبة في مغادرة المحاضرة والتشتت الكبير الذي يصاحب المحاضرة (2)

مهارات مجال التنظيم :

حيث قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لكل عبارته من عبارات المجال والتي من الواجب توافرها لدى عضو هيئة التدريس في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر الطلبة والجدول (7) يبين ذلك .

جدول (7)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب للمهارات الادارية الصفية الواجب توافرها لدى عضو هيئة التدريس في مجال (التنظيم) والمرتبة تنازليا

ت	العبارة	س -	ع -	الترتيب	درجة التوافر
1	يعمل عضو هيئة التدريس على توجيه الطلبة على اتباع التعليمات التي تعمل على تحسين الاداء للطلبة	3.55	0.76	1	مرتفعة
3	يكلف الطلبة على تأدية واجباتهم المكلفين بها بشكل فردي وليس جماعي من اجل تقويمهم بالشكل الصحيح	3.43	0.81	2	مرتفعة
7	يقوم عضو هيئة التدريس على توضيح طريقة التصحيح للاختبارات التحصيلية للطلبة من خلال توضيح اليه التصحيح	3.32	0.93	3	متوسطة
2	يساعد الطلبة على تقديم الحلول التي يحتاجها الطلبة على حلها بالشكل الصحيح والابتعاد عن ان يكون الطالب حائرا	3.13	0.99	4	متوسطة
5	توضيح الدرجات التي يحصل عليها الطلبة من خلال الاختبارات التي يقوم بها عضو هيئة التدريس للطلبة	3.00	1.17	5	متوسطة
6	تكون الاختبارات التحريرية على مستوى عالي من الدقة ومن حيث الاجابة التي تساعد على تحسين المستوى الفكري	2.98	1.26	6	متوسطة
4	يسمح للطلبة بالاعتراض على نتائج الاختبارات والدرجات التي يحصل عليها الطالب في الاختبارات التحصيلية	2.76	1.35	7	متوسطة
الدرجة الكلية		3,523	0,743		متوسطة

من خلال جدول (7) لاحظ الباحث ان المهارات الواجب توافرها لدى عضو هيئة التدريس لمادة الادارة الرياضية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر طلبتهم لمجال (التنظيم) جاءت بدرجة متوسطة حيث بلغ الوسط الحسابي (3,523) وبدرجة انحراف معياري بلغ (0,743) وبدرجة متوسطة حيث كانت درجات المتوسط

الحسابي محصورة ما بين (2.76-3,523) وكان الانحراف المعياري محصور ما بين (1.35 - 0,76) حيث جاءت العبارة (1) والتي تنص على (يعمل عضو هيئة التدريس على توجيه الطلبة على اتباع التعليمات التي تعمل على تحسين الاداء للطلبة) بوسط حسابي بلغ (3.55) وبدرجة انحراف معياري بلغ (0,76) على الترتيب الاول وبدرجة مرتفعة وقد حصلت العبارة (3) والتي تنص على (يكلف الطلبة على تأدية واجباتهم المكلفين بها بشكل فردي وليس جماعي من اجل تقويمهم بالشكل الصحيح) بمتوسط حسابي بلغ (3.43) وبدرجة انحراف بلغت (0.81) على الترتيب الثاني بدرجة متوسطة وقد حصلت العبارة (7) والتي تنص على (يقوم عضو هيئة التدريس على توضيح طريقة التصحيح للاختبارات التحصيلية للطلبة من خلال توضيح اليه التصحيح) بوسط حسابي بلغ (3.32) وبدرجة انحراف بلغت (0.93) على الترتيب الثالث وبدرجة متوسطة .

ويرى الباحث ان عضو هيئة التدريس من خلال توجيهه بشكل صحيح للطلبة على اتباع التعليمات بشكل صحيح ويعيد عن الامور التي تشتت ميولهم ورغباتهم والالتزام بالتعليمات التي يضعها عضو هيئة التدريس يعمل عضو هيئة التدريس فأنها كفيلة بتحسين مستوى الاداء للطلبة في الدروس النظرية في مادة الادارة الرياضية من خلال تكليف الطلبة بالواجبات اليومية والشهرية والالزام على تنفيذ جميع الواجبات البيتية والصفية والمشاركة الفعالة من قبل الطلبة في الدرس سواء بشكل فردي او جماعي يساعد على تنظيم الدرس بالشكل الصحيح والبعيد عن الامور الاخرى التي تشتت فكر الطالب عن المحاضرة من خلال ادخال عنصر التشويق في الدرس⁽³⁾ مهارات مجال التخطيط :

حيث قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لكل عبارته من عبارات المجال والتي من الواجب توافرها لدى عضو هيئة التدريس في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر الطلبة والجدول (8) يبين ذلك .

جدول (8)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب للمهارات الادارية الصفية الواجب توافرها لدى عضو هيئة التدريس في مجال (التخطيط) والمرتبة تنازليا

ت	العبرة	س -	ع -	ت	درجة التوافر
2	يؤكد على اهمية الهدف الاساسي للمحاضرة والتي تعمل على تحسين مستوى العليم بالشكل الصحيح	3.12	0.90	1	مرتفعة
4	يعمل على تجهيز المحاضرة من خلال الاعداد المسبق لها من خلال توفير	3.00	0.99	2	مرتفعة

				المستلزمات الاساسية لها	
متوسطة	3	1.03	2.87	يعمل على تحديد موعد للامتحان او الاختبار التحصيلي من خلال تحديد الوقت بالشكل المناسب للطلبة للمراجعة والقراءة	5
متوسطة	4	1.32	2.65	يعمل على تحديد تطوير الجانب الثقافي للطلبة من خلال تكريس المادة الادارة الرياضية من خلال المراجعة الدقيقة	1
متوسطة	5	1.65	2.32	يمتلك مدرس مادة الادارة الرياضية خلفية ثقافية وعلمية ومتمكن من المادة التي يقوم بتدريسها بالشكل الصحيح	6
متوسطة	6	1.76	2.22	يقوم مدرس المادة بشرح المادة بالشكل الصحيح والبعيد عن التعقيد في الدرس	3
متوسطة		0,872	3,154	الدرجة الكلية	

من خلال جدول (8) لاحظ الباحث ان المهارات الواجب توافرها لدى عضو هيئة التدريس لمادة الادارة الرياضية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر طلبتهم لمجال (التخطيط) جاءت بدرجة متوسطة حيث بلغ الوسط الحسابي (3,154) وبدرجة انحراف معياري بلغ (0,872) وبدرجة متوسطة حيث كانت درجات المتوسط الحسابي محصورة ما بين (2.22-3.12) وكان الانحراف المعياري محصور ما بين (0.90 - 1.76) حيث جاءت العبارة (1) والتي تنص على (يؤكد على اهمية الهدف الاساسي للمحاضرة والتي تعمل على تحسين مستوى العليم بالشكل الصحيح) بوسط بلغ (3.12) وبدرجة انحراف بلغت (0.90) على الترتيب الاول بدرجة مرتفعة . وقد جاءت العبارة (4) والتي تنص على (يعمل على تجهيز المحاضرة من خلال الاعداد المسبق لها من خلال توفير المستلزمات الاساسية لها) بوسط حسابي بلغ (3.00) بدرجة انحراف بلغت (0.99) على الترتيب الثاني بدرجة مرتفعة . وقد حصلت العبارة (5) والتي تنص على (يعمل على تحديد موعد للامتحان او الاختبار التحصيلي من خلال تحديد الوقت بالشكل المناسب للطلبة للمراجعة والقراءة) بوسط حسابي بلغ (2.87) ودرجة انحراف بلغت (1.03) على الترتيب الثالث بدرجة متوسطة .

ويرى الباحث ان التأكيد على هدف الدرس والمحاضرة من قبل عضو هيئة التدريس والتأكيد على الاهمية الكبيرة على تحسين مستوى الانتاجية العلمية للطلاب من خلال أشراكه في وضع هدف الدرس او المحاضرة بالشكل الصحيح ويتم تحسين مستوى الدرس من خلال التجهيز المبكر للمحاضرة والدرس من خلال توفير كافة المستلزمات الاساسية للدرس من محاضرة وعرض البور بوينت وتواصل عن طريق الانترنت وكذلك ان التحديد المسبق للامتحان الشهري للطلاب من خلال اعطاء مدة زمنية قبل البدء بالامتحان ضروري جدا لتحسين مستوى الاجابات لدى الطلبة وبالكل الصحيح (4)

(4) الكبيسي عبد الواحد حميد. واقع جودة التدريس الجامعي وسبل الارتقاء به ، الاردن . (2010). ص.44.

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

1. يمتلك مدرس مادة الإدارة الرياضية القدرة على فهم الطلبة بالشكل الصحيح .
2. يمتلك مدرس مادة الإدارة الرياضية اتزان انفعالي بالشكل الصحيح .
3. يمتلك عضو هيئة التدريس صوتا واضحا ومسموعا ومفهوما من قبل الطلبة .
4. يقوم مدرس مادة الإدارة الرياضية على توجيه الطلبة الى اعتماد المصادر الحديثة للمادة التي يقوم بتدريسها .
5. يقوم مدرس مادة الإدارة الرياضية بربط الأفكار الرئيسية للموضوع المخصص للمادة الدراسية بالأفكار العامة .
6. يقوم مدرس مادة الإدارة الرياضية على توجيه الطلبة على اتباع التعليمات التي تعمل على تحسين الاداء للطلبة .

التوصيات :

1. ضرورة ان يمتلك عضو هيئة التدريس القدرة على الحماسة واثارة انفعالات الطلبة بالشكل الصحيح لزيادة الادراك والفهم لديهم .
2. ضرورة اقامة العلاقات الشخصية مع الطلبة بالشكل الصحيح مع تحديد العلاقة بالشكل المطلوب .
3. التركيز من قبل عضو هيئة التدريس على الحضور وتسجيل الغيابات اليومية للطلبة
4. ضرورة ان يقوم مدرس المادة بالتركيز على المشاركة الفعالة للطلبة خلال الدرس .
5. ضرورة ان تكون الاختبارات التحريرية على مستوى عالي من الدقة ومن حيث الاجابة التي تساعد على تحسين المستوى الفكري .

المصادر :

1. مايترو، بريارا وآخرون. الأساليب الإبداعية في التدريس الجامعي، دار الشروق، ط1، عمان - الأردن، ترجمة عبد اللطيف حسين بعارة، وماجد محمد الخطابية. (2002).
2. قطيط، غسان. تقنيات التعلم والتعليم الحديثة، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع. (2015)
3. طيط، غسان. حوسبة التدريس، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع. (2011).
4. الكبيسي عبد الواحد حميد. واقع جودة التدريس الجامعي وسبل الارتقاء به ، الاردن . (2010).

ملحق (1)

أسماء الخبراء الذين عرض عليهم الاستبانة

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	خالد اسود لايف	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	عماد عزيز نشمي	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	وليد خالد همام	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الموصل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	نصير قاسم خلف	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	قصي فوزي موزان	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة البصرة-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	بان عبد الرحمن	أ.د.	الاختبار والقياس	جامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية
7	شيماء عبد مطر	أ.د.	علم نفس رياضي	جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	سلام حنتوش رشيد	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية-كلية التربية الاساسية
9	رنا تركي مهدي	ام د	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية-كلية التربية الاساسية
10	غزوان فيصل مهدي	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة واسط-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	عمر نوري عباس	م د	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية-كلية التربية الاساسية

ملحق (2)

مقياس المهارات الادارية الصفية بشكلة النهائي

ت	العبارة	درجة التوافر		
		درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة
1	يتم توجيه الطلبة الى اعتماد المصادر الخاصة بمفردات المادة بالشكل الصحيح والمصادر الحديثة			
2	يملك عضو هيئة التدريس عبارات قوية ومثيرة لأثارة الطلبة في بداية كل محاضرة			
3	يربط الافكار الرئيسية للموضوع المخصص للمادة الدراسية بالأفكار العامة والمفهومة للطلبة			
4	يملك عضو هيئة التدريس القدرة على الربط بين مفردات المادة الدراسية بالشكل الصحيح ويكون بالتدرج المناسب وحسب امكانية الطلبة			
5	يقوم مدرس المادة على تشجيع الطلبة على توليد الافكار الجديدة والحديثة التي تساعد على تحسين مستوى التفكير لدى الطلبة			
6	يعمل مدرس المادة على ربط مفردات المادة مع الفهم الذي يصل اليه الطلبة بالشكل الصحيح والبعيد عن التعقيد في الدرس			

يقوم بتكليف الطلبة بالتحضير اليومي للمادة الدراسية من خلال القيام بكوزات يومية وللمحاضرات السابقة	7
يقوم مدرس المادة بالتركيز على الحضور وتسجيل الغيابات اليومية للطلبة	8
يقوم مدرس المادة بالتركيز على المشاركة الفعالة للطلبة خلال الدرس	9
يعمل عضو هيئة التدريس على توجيه الطلبة على اتباع التعليمات التي تعمل على تحسين الاداء للطلبة	10
يكلف الطلبة على تأدية واجباتهم المكلفين بها بشكل فردي وليس جماعي من اجل تقويمهم بالشكل الصحيح	11
يقوم عضو هيئة التدريس على توضيح طريقة التصحيح للاختبارات التحصيلية للطلبة من خلال توضيح اليه التصحيح	12
يساعد الطلبة على تقديم الحلول التي يحتاجها الطلبة على حلها بالشكل الصحيح والابتعاد عن ان يكون الطالب حائرا	13
توضيح الدرجات التي يحصل عليها الطلبة من خلال الاختبارات التي يقوم بها عضو هيئة التدريس للطلبة	14
تكون الاختبارات التحريرية على مستوى عالي من الدقة ومن حيث الاجابة التي تساعد على تحسين المستوى الفكري	15
يسمح للطلبة بالاعتراض على نتائج الاختبارات والدرجات التي يحصل عليها الطالب في الاختبارات التحصيلية	16
يمتلك مدرس المادة القدرة على فهم الطلبة بالشكل الصحيح من خلال التعرف على مشاعرهم وفهمها بالشكل الصحيح	17
يمتلك مدرس المادة القدرة على الاتزان الانفعالي بالشكل الصحيح والذي يمتلك القدرة على تمالك انفعالاته داخل الفصل الدراسي	18
يمتلك عضو هيئة التدريس صوتا واضحا ومسموعا ومفهوما من قبل الطلبة وبنفس الدرجة للفهم المتساوي مع الجميع	19
يمتلك مدرس المادة القدرة على استخدام لغة الجسد بالشكل الصحيح مع الطلبة	20
لدية القدرة في التنوع بنبرات التي تساعد على الفهم الكبير من قبل الطلبة	21
لدية القدرة على الحماسة واثارة انفعالات الطلبة بالشكل الصحيح لزيادة الادراك والفهم لديهم	22
يعمل على المحافظة على العلاقات الشخصية مع الطلبة بالشكل الصحيح مع تحديد العلاقة بالشكل المطلوب	23
يتم توجيه الطلبة الى اعتماد المصادر الخاصة بمفردات المادة بالشكل الصحيح والمصادر الحديثة	24

25	يمتلك عضو هيئة التدريس عبارات قوية ومثيرة لأثارة الطلبة في بداية كل محاضرة
26	يربط الأفكار الرئيسية للموضوع المخصص للمادة الدراسية بالأفكار العامة والمفهومة للطلبة
27	يمتلك عضو هيئة التدريس القدرة على الربط بين مفردات المادة الدراسية بالشكل الصحيح ويكون بالتدرج المناسب وحسب امكانية الطلبة
28	يقوم مدرس المادة على تشجيع الطلبة على توليد الافكار الجديدة والحديثة التي تساعد على تحسين مستوى التفكير لدى الطلبة
29	يعمل مدرس المادة على ربط مفردات المادة مع الفهم الذي يصل اليه الطلبة بالشكل الصحيح والبعيد عن التعقيد في الدرس

أثر استخدام التداخل بعض أساليب التدريس المباشرة في إكتساب التحصيل المعرفي لجهاز عارضه التوازن للطالبات

م. م. شنيار برهان نعمت

أ. د. ظيان عبدالكريم سعيد

جامعة كرميان

جامعة السليمانية

كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية/خانقين

كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى بناء المقياس التحصيل المعرفي لجهاز عارضه التوازن للطالبات وإعداد برنامج التعليمي بأسلوب التداخل بعض أساليب التدريس المباشرة و التعرف على اثره على التحصيل المعرفي لجهاز عارضه التوازن للطالبات ، تضمن مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية لكليات التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعات كردستان لعام الدراسي (2021 - 2022) وبالغ عددهن (164) طالبة ، وقامت الباحثتان بإختيار عينة البحث بصورة العمدية وتم تقسيمهن على عينة (البناء المقياس وعينة الثبات المقياس ، وعينة تجارب الاستطلاعية و عينة البحث الرئيسية) ، وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بالتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الأختبار القبلي والبعدي لملائمته مع مشكلة البحث ، وتم إعداد برنامج التعليمي من قبل الباحثتان بأسلوب التداخل بعض أساليب التدريس المباشرة التي تكونت من (أسلوب التدريبي ، التبادلي ، فحص النفس ، التضمين) وطبقت مع المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة طبقت أسلوب المتبع من قبل المدرسة المادة ، وتم تنفيذ الوحدات التعليمية لمدة (6) أسابيع بواقع وحدتين التعليميتين في الأسبوع حسب جدول المقرر الدراسي لمادة الجمناستك للمرحلة الثانية وأيضاً تم إعطاء الجانب النظري للمهارات في الوحدات التعليمية ، بعد إنتهاء مدة البرنامج أظهرت النتائج بأن كلا الأسلوبين (الأسلوب التداخل ، والأسلوب المتبع) لهما تأثير إيجابي في إكتساب التحصيل المعرفي لجهاز عارضه التوازن ، وأيضاً أظهرت مجموعة التجريبية التي طبقت الأسلوب التداخل الأفضلية في إكتساب التحصيل المعرفي لجهاز عارضه التوازن .

المقدمة وأهمية البحث

للمعرفة الرياضية الأهمية كبيرة ويتأسس عليها اكتساب السلوك الصحيح للفرد أثناء عملية التعلم المهارات الرياضية ، وكلما زادت المعلومات والمعارف النظرية الخاصة لكل نشاط الرياضي لدى المتعلم وطرق كيفية تطبيقها يؤدي الى تطوير المستوى أداء المهاري لأفضل الدرجة ، ويستطيع الاحتفاظ بتلك المعلومات لمدة طويلة .

يشير القياس المعرفي الى اختبارات كتابية و التي تستخدم في المجال الرياضي لقياس مستوى
تحصيل الاغراض المعرفية ، وتهدف الى التعرف للتغيرات و التطورات التي تحدث في المعلومات و الفهم
للعديد من الموضوعات المتعلقة بتاريخ التربية البدنية، وتاريخ الانشطة الرياضية ،وقواعد التحكيم و
المعلومات المتعلقة بالجسم البشري و التي تؤثر على كفاءته في النشاط الرياضي (رضوان ، 2006 ،
ص 279) .

بما أنه النجاح الطالبة في التحصيل النهائي لا يقتصر على جانب العملي فقط فعليه واجب على
المدرس الأهتمام بالجانب النظري للمهارات الحركية لكي ان يكون الطالبة على قدر مناسب من المعرفة لكي
يستطيع ان يواجه كل هذه المواقف والمتغيرات التي قد يواجهها اثناء الاداء و يستخدمها للاجابة عندما يكون
معرضا للتقييم من خلال الاختبارات التي يخضع لها ، ولأنه الرياضة الجمناستك مادتها التعليمية ضمن مواد
كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية فقد أصبح من الضروري البحث عن أساليب تدريسية حديثة للاكتساب
المعرفة بفاعلية أكبر وتحقيق تكاملها لكي يساهم تلك المعارف والمعلومات النظرية في الارتقاء مستوى
الطالبات وقدرتهن في توظيفها قد تؤدي الى تنمية المهارات و تحسين في مستوى الأداء المهاري وتطوره .
وتتجلى أهمية بحثنا في إستخدام أسلوب التداخل بعض الأساليب التدريس المباشرة و التعرف على
أثره في إكتساب التحصيل المعرفي لجهاز عارضة التوازن لدى الطالبات .

مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثة كونه المدرسة المادة الجمناستك في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية
لاحظ أن خلال الوحدات التعليمية لمادة الجمناستك يهملون الجانب المعرفي وفي عملية التقويم يعتمدون على
السلوك الحركي التي يظهرها الطالبة في الأداء المهاري لسبب نقص الوسيلة التقويمية لقياس وتقييم الطالبات
في الجوانب المعرفية والتحصيلية على أساس هذه السبب أدى الباحثة في بناء مقياس التحصيل المعرفي
لجهاز عارضة التوازن لوجود وسيلة تستعين بها لتقويم المهارات الاساسية بصورة موضوعية و يكون اداة
قياس اكثر فعالية ودقة .

أهداف البحث

- إعداد برنامج تعليمي بأسلوب التداخل بعض أساليب التدريس المباشرة
- بناء المقياس التحصيل المعرفي لجهاز عارضة التوازن للطالبات
- التعرف على اثر برنامج التعليمي بأسلوب التداخل على التحصيل المعرفي لجهاز عارضة التوازن

للطالبات

فرض البحث

- وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية بين الأختبار القبلي والبعدي للمجموعتي البحث في التحصيل
المعرفي لجهاز عارضة التوازن

مجالات البحث

مجال البشري : طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة السليمانية لعام
الدراسي (2021-2022)

مجال الزماني : (8 / 11 / 2021) الى (15 / 12 / 2021)

مجال المكاني : قاعة المغلقة خاصة بالجمناستك في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة
السليمانية

المنهج البحث وإجراءاته الميدانية

المنهج البحث

إستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته مع مشكلة البحث ، اذ يعد هذا المنهج افضل ما يمكن
اتباعه للوصول الى النتائج دقيقة والذي يعرف بأنه " التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة
،ومن ثم ملاحظة التغييرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وكذلك تفسيرها " (قنديلجي، 2012 ، 148)

التصميم التجريبي

إستخدمت الباحثتان التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة ذات الأختبار البعدي ، وجدول (1) يبين
التصميم التجريبي المستخدم :

جدول (1)

التصميم التجريبي

الاختبار البعدي	الأسلوب المستخدم	المجموعة
الاختبار التحصيل المعرفي + المهارات قيد البحث	أسلوب التداخل بعض أساليب التدريس المباشرة	م.التجريبية
	أسلوب المتبع من قبل المدرسة	م.الضابطة

المجتمع وعينه البحث

تضمن مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية لكليات التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعات
كرديستان لعام الدراسي (2021 - 2022) وبالع عددن (164) طالبة ، وقامت الباحثة بإختيار عينة
البحث بصورة العمدية وتم تقسيمهن على عينة (البناء المقياس وعينة الثبات المقياس ، وعينة تجارب
الاستطلاعية و عينة البحث الرئيسية) و جدول (2) يبين مجتمع وعينة البحث مع عددن :

جدول (2)

يبين عدد مجتمع البحث وعينته

ت	أفراد الدراسة	عدد
1	مجتمع البحث	164
2	جامعة دهوك	35
	جامعة صلاح الدين	25
	جامعة كوية	5

24	جامعة حلبجة	عينة البناء المقياس	
5	جامعة كرميان / كلية التربية الأساس		
6	جامعة كرميان / كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية - خانقين		
30		عينة الثبات المقياس / كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية - قسم التربية الأساس في جامعة السليمانية	
14		عينة البحث الرئيسية / كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية - قسم التربية البدنية في جامعة السليمانية	4
7		عينة التجارب الاستطلاعية	5
13		عينة الاستبعاد	6

وسائل جمع المعلومات

- الدراسات السابقة والمشابهة
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات (الأنترنت)
- إستمارة الآراء الخبراء
- اختبار التحصيل المعرفي

الأجهزة و ادوات

- جهاز عارضة التوازن عدد (4)
- بساط الحركات الأرضية
- مصطبة عدد (2)

إجراءات البحث الميدانية

تحديد المادة التعليمية

تم تحديد المادة التعليمية المتمثلة بالمنهاج المهارات جهاز عارضة التوازن في مادة الجمناستك لمرحلة الثانية في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة السليمانية للسنة الدراسية (2021 - 2022) ، بعد عرض المنهاج على مجموعة من خبراء والمختصين في مجال الجمناستك (ملحق 2) تم إختيار (6) المهارات وهي (مهارة الطلوع لوضع الميزان الركبة ، مهارة الطلوع لوضع الارتكاز السرجي ، مهارة الدرجة الأمامية ، مهارة الميزان الأمامي ، مهارة الهبوط فتحاً ، مهارة الهبوط بثني الركبتين الى الصدر)

صياغة الأهداف السلوكية

صاغت الباحثتان (55) هدفاً سلوكياً لتدريس مهارات جهاز عارضة التوازن ثم عرضت الأهداف على مجموعة من خبراء والمختصين في المجال الجمناستك و طراق التدريس و كذلك الاختبارات والقياس (ملحق 4) ، وقامت الباحثتان بتعديل الأهداف السلوكية حسب آراء الخبراء و المختصين .
إعداد الوحدات التعليمية

قامت الباحثتان بإعداد المنهج التعليمي بالاعتماد على المصادر والمراجع العلمية ولغرض التأكد من ملائمة المنهج عرضت المنهج التعليمي في إستمارة الأستبيان على آراء الخبراء والمختصين (ملحق 2) في مجال (طرائق التدريس والجمناستك) ، بعد ملاحظات الخبراء والمختصين حول المنهج التعليمي ، ثم تم وضع المنهج بصيغته النهائية (ملحق 5) ، كما وتم تطبيق التمرينات الخاصة بالمهارات قيد البحث في الوحدات التعليمية ضمن القسم الرئيس من الوحدة التعليمية (ملحق 6) ، حيث إن المنهج التعليمي تضمن (12) وحدات تعليمية ولمدة (6) أسابيع بواقع (2) وحدتين تعليميتين بالأسبوع حسب جدول المقرر لمادة الجمناستك في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية ، وقد تراوح زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة مقسمة إلى ثلاثة أقسام (القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، والقسم الختامي) ، وتشابه تدريس المجموعتي البحث في القسم التحضيري و القسم الختامي للدرس ، أما اختلاف تدريس المجموعتين كانت في القسم الرئيسي بالجزء التطبيقي للدرس فقط ، حيث أن المجموعة التجريبية تم تعليمهن وفق أسلوب (التداخل بين بعض أساليب التدريس المباشرة) ، أما المجموعة الضابطة تم تعليمهن وفق المنهج المتبع من قبل المدرسة المادة .

إختيار المهارات المستخدمة

قامت الباحثتان بعرض المهارات لجهاز عارضة التوازن ضمن المنهج مادة الجمناستك لمرحلة الثانية بكلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في إستمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الجمناستك ، بعد ذلك فرغت الاستمارات واستخرجت نسبة (80 %) فأكثر " للباحث حق في إختيار النسبة التي يراها مناسبة عند إختيار المؤشرات " (نصرالدين وعلاوي ، 2000 ، 151) ، تم إختيار (6) المهارات من قبل الخبراء يتضمن المهارات المختارة على جهاز عارضة التوازن :

- مهارة الطلوع لوضع الميزان الركبة
- مهارة الدرجة الأمامية
- مهارة الهبوط بثني الركبتين الى الصدر

الاختبارات المهارية

لقد تم تحديد الأختبارات المهارية للمهارات المختارة بحيث تكون تقييم كل المهارة على (10) درجات ، وتم تقييم المهارات من قبل الخبراء والمختصين في المجال الجمناستك (ملحق 1)
الاختبار التحصيل المعرفي

لقياس التحصيل المعرفي لدى عينة البحث التي هو متطلبات الدراسة الحالية ، قامت الباحثتان ببناء المقياس التحصيلي لقياس التحصيل الطالبة النهائي على وفق مستويات البلوم و ذلك للتعرف على أثر

البرنامج التداخل الذي أعده الباحثان ، وقد مر الاختبار التحصيلي بأخطوات العلمية لبناء أي الاختبار التحصيل المعرفي كالاتي :

1. تحديد المادة التعليمية المتمثلة بالمنهاج المهارات جهاز عارضة التوازن لمادة الجمناستك لمرحلة الثانية في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة السليمانية للسنة الدراسية (2021 - 2022)
2. صياغة الأهداف السلوكية للمادة التعليمية بلغت (55) هدفا موزعة على مستويات بلوم (المعرفة ، الفهم ، التطبيق)
3. إعداد جدول المواصفات الذي عن طريقه يتم الفحص الدقيق للمهارات المختارة وفي ضوء الأهداف السلوكية
4. صياغة عبارات الاختبار حيث تضمن الاختبار فقرات الإختبار المتعدد
5. بالغرض صلاحية الفقرات تم عرض الاختبار على مجموعة من المختصين في مجال طرائق التدريس والقياس والتقويم و الجمناستك (ملحق 7)
6. صياغة تعليمات الاختبار من حيث تعليمات الاجابة وتعليمات التصحيح
7. اجراء تجربة استطلاعية وتحديد الزمن الفعلي للإجابة على الاختبار
8. التحليل الإحصائي لفقرات الاختبار من حيث الصعوبة والسهولة وقدرة التمييزية
9. تحليل فاعلية البدائل لفقرات الاختبار من متعدد
10. إجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبار حيث استخدمت الباحثان الصدق الظاهري والصدق المحتوى و طريقة اختبار وإعادة الاختبار لإستخراج ثبات التي بلغت معامل الثبات (0,85) ومعامل الثبات يعد جيد عندما يتراوح بين (0,60 - 0,90) و يمكن الاعتماد عليه . (حسن و نصرالدين 2000 ، 366)

التجارب الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية الأولى

قامت الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم (الأثنين) المصادف (1 / 11 / 2021) في قاعة الجمناستك على (7) طالبة من طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة السليمانية في تمام الساعة (12:00) ظهراً وذلك بهدف التعرف على مدى فهم وإستيعاب فقرات المقياس لدى عينه البحث وقد ثبت التجربة الاستطلاعية صلاحية وملائمة المقياس لعينة البحث ، أيضاً فهم و إستيعاب فقرات المقياس من قبل العينة .

التجربة الاستطلاعية الثانية

قامت الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم (الأثنين) المصادف (1 / 11 / 2021) في قاعة الجمناستك على (7) طالبة من طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة السليمانية في تمام الساعة (1:00) ظهراً و ذلك بهدف التعرف على امكانية عينة البحث في تطبيق

الوحدات التعليمية ومدى استيعاب وفهم العينة لها ، وملامنة المكان لتطبيق المنهج ، ولقد كانت ثبت من التجربة الاستطلاعية إمكانية العينة في فهم واستيعاب الوحدات التعليمية وتطبيقها .

التجربة الرئيسية

تم تطبيق البرنامج التعليمي من تأريخ (8 / 11 / 2021) الى (15 / 12 / 2021) ، وتم إعطاء جانب النظري لكل المهارات المختارة في الوحدات التعليمية .

الاختبار البعدي

بعد الإنتهاء من تطبيق المنهج اجري الباحثان الاختبار التحصيل المعرفي بتاريخ (16 / 11 / 2021) في القاعة الداخلية (خاصة) بالجمناستك / كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة السليمانية اليوم (الخميس) ، وفي تمام الساعة (12:00) ظهراً ، و الاختبار المهارات قيد البحث في تمام الساعة (1:00) ظهراً .

الوسائل الإحصائية

تم استخراج معامل الإحصائية بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss)

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

عرض و تحليل النتائج فروق بين الأختبار القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة في مهارات قيد البحث

المهارات	الاختبارات	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
طلوع لوضع الأرتكاز السرجي	القبلي	1,128	0,502	15,269	0,000	معنوي
	البعدي	5,028	0,722			
الميزان الأمامي	القبلي	3,100	0,972	15,290	0,000	معنوي
	البعدي	7,200	1,148			
هبوط فتحاً	القبلي	1,828	0,859	8,528	0,000	معنوي
	البعدي	6,371	1,410			

درجة حرية = ن-1 (6) مستوى الخطأ 0,05

عرض و تحليل النتائج فروق بين الأختبار القبلي والبعدي لمجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة في مهارات قيد البحث

المهارات	الاختبارات	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
----------	------------	-------------	-------------------	------------------	-------------	-------------------

معنوي	0,000	9,925	0,282	0,742	القبلية	ظهور لوضع الأرتكاز السرجي
			0,585	3,528	البعديّة	
معنوي	0,001	5,877	0,748	2,142	القبلية	الميزان الأمامي
			0,920	4,385	البعديّة	
معنوي	0,000	13,710	0,652	1,057	القبلية	هبوط فتحاً
			1,004	4,271	البعديّة	

درجة حرية = ن-1 (6) مستوى الخطأ 0,05

تبيين من خلال النتائج التي ظهرت في جدول (3 ، 4) هناك فروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي لكلا مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة ، وترجع الباحثة هذا التطور في مستوى الأداء الطالبات الى كلا أسلوبي (أسلوب التداخل ، أسلوب المتبع) التي استخدمت مع مجموعتي التجريبية والضابطة كانت لهما تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري ، ويرى الباحثة لابد من كل أسلوب من الأساليب التدريس يكون لها تأثير في عملية التعليم وبالنهاية يجب ان نحصل على نسبة من التطور في مستوى أداء مهارة ويعزز ذلك " ان من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم لابد أن يكون هناك تطور في التعلم مادام المدرس يتبع الخطوات والاسس العلمية السليمة للتعلم والتعليم ، ولكي تكون بداية التعلم سليمة لابد من اعطاء الشرح والعرض والتمرين على الاداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء" (اسماعيل ، 2002 ، 102)

وأيضاً يرى الباحثة أن الأساليب التدريس المباشر التي استخدمت مع مجموعتي البحث كانت ملائمة لمرحلة الدراسية والعمرية للعيينة البحث مما أدى الى تحقيق الهدف عملية التعليمية وهذا ما أكده (Lan word ، 1984) عندما أشارة الى " أن أساليب التدريس يجب أن تكون ملائمة لأعمار الطالبات وقدراتهم العقلية والبدنية ولا بد من مراعاة الحالة العامة المحيطة بالدرس من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة " (Lan word ، 1984 ، 212)

عرض و تحليل ومناقشة النتائج فروق بين الأختبار البعدي والبعدي لمجموعتي التجريبية والضابطة في مهارات قيد البحث

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة للاختبار البحث في مهارات قيد البحث

المهارات	المجموعات	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
----------	-----------	-------------	-------------------	------------------	-------------	-------------------

معنوي	0,001	4,268	0,722	5,028	م.التجريبية	طلوع لوضع الأرتكاز السرجي
			0,585	3,528	م.الضابطة	
معنوي	0,000	5,057	1,148	7,200	م.التجريبية	الميزان الأمامي
			0,920	4,385	م.الضابطة	
معنوي	0,008	3,209	1,410	6,371	م.التجريبية	هبوط فتحاً
			1,004	4,271	م.الضابطة	

درجة حرية = ن-2 (12) مستوى الخطأ 0,05

بعد حصول على درجات الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومعالجتها إحصائياً من خلال جدول (3) وجدنا إن وبلغت قيمة (ت) المحسوبة لمهارة طلوع لوضع الأرتكاز السرجي (4,268) بمستوى الخطأ (0,001) ، ومن خلال المقارنة نرى مستوى الخطأ أصغر من (0,05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين البحث في مهارة طلوع لوضع الأرتكاز السرجي ولصالح المجموعة التجريبية .

كذلك قيمة (ت) المحسوبة في مهارة الميزان الأمامي بلغت (5,057) بمستوى الخطأ (0,000)، ومن خلال المقارنة نرى مستوى الخطأ أصغر من (0,05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين البحث في مهارة الميزان الأمامي ولصالح المجموعة التجريبية . ومهارة الهبوط فتحاً إذ بلغ قيمة (ت) المحسوبة (3,441) بمستوى الخطأ (0,000) ، ومن خلال المقارنة نرى مستوى الخطأ أصغر من (0,005) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين البحث في مهارة الميزان الأمامي ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال جدول (5) نرى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث ويرجع الباحثة هذا التفوق الى الأسلوب التداخل بين بعض اساليب التدريس المباشرة التي أدى الى زيادة التفاعل بين المدرسة والطالبات كذلك خلق البيئة التعليمية الفاعلة كما أكده (حسني ، 2004) " ان ظاهرة التداخل في بيئة التعلم هدفها تنظيم التمرين وتنويعه وتأثيره بشكل افضل في عملية التعلم " (حسني ، 2004 ، ص 14) ، أيضاً تداخل بين هذا أساليب و إخراجها كأسلوب الجديد ، في نفس الوقت استفادة من مميزات كل الأسلوب عمل الى اعطاء الوقت كافي و حرية لكل طالبة للتدريب على المهارات التي أدى الى تطوير الأداء وهذا ما أشاره إليها (ظافر هاشم 2002) (بأن عملية التداخل تساعد على تسريع عملية التعلم باستثمار الوقت والجهد وتعمل على زيادة استقلالية الطالبة وخلق حالة مشابهة لواقع الدرس واستثمار الإمكانيات بشكل افضل الامر الذي يؤدي الى زيادة التحكم في الأداء لمواجهة المتغيرات الطارئة في الموقف التعليمي ضمن مدة محددة للتعلم) (اسماعيل ، 2002 ، 47)

عرض و تحليل ومناقشة النتائج فروق بين الأختبار البعدي والبعدي لمجموعتي التجريبية والضابطة في التحصيل المعرفي لجهاز عارضة التوازن

جدول (6)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتي التجريبية والضابطة لإختبار التحصيل المعرفي

الاختبار	المجموعات	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
التحصيل المعرفي	م.التجريبية	19,000	1,914	2,789	0,016	معنوي
	م.الضابطة	16,428	1,511			

درجة حرية= ن-2 (12) مستوى الخطأ 0,05

من خلال النظر الى الجدول التالي يتبين لنا قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتي التجريبية والضابطة لإختبار التحصيل المعرفي لجهاز عارضة التوازن ، إذ بلغ الوسط الحسابي (19,000) و الإنحراف المعياري (1,914) للمجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي ، و الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغت (16,428) و الإنحراف المعياري (1,511) لنفس المجموعة في التحصيل المعرفي ، وكذلك قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,789) بمستوى الخطأ (0,016) ، ومن خلال المقارنة نرى مستوى الخطأ أصغر من (0,05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتي البحث في التحصيل المعرفي لجهاز عارضة التوازن ولصالح المجموعة التجريبية .

أثبتت النتائج من خلال جدول (6) التفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات التحصيل المعرفي حيث تبين أن مستوى التحصيل المعرفي الذي حققه المجموعة التجريبية كانت أعلى من المجموعة الضابطة وترى الباحثة هذه التفوق للمجموعة التجريبية بأن التداخل في بعض الأساليب التدريس المباشر التي جعل عملية تدريس أكثر فعالية و أدى إلى تجزير المعلومات و المعارف خاصة بكل مهارة من قبل الطالبات ، وهذا ما يؤكد عليه (حسانين) ((إن تزويد الرياضي بالمعلومات والمعارف يساعد في سرعة تعلمه للجوانب المهارية وسهولة تطبيقها إذ إن المعلومات تشكل الجزء المكمل للمهارة وارتفاع مستوى الأداء فيها وان النجاح الحقيقي للرياضي يتأكد بالجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة أي إن المجال المعرفي يجب إن يسير جنباً إلى جنب مع المجال الحركي والعاطفي وان هنالك ضرورة في إن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها)) . (وعل ، 2019 ، 73)

وكذلك هذا ما يؤكد (فريد ابراهيم 1987) بأن التداخل بين اساليب التدريس يجعل عملية التعلم والتعليم عملية متكاملة الابعاد ومن النواحي المهارية والمعرفية لما يمتلكه الطالب من مقومات تجعله يرى المهارة ويخزنها في الذاكرة ومن ثم عند التطبيق يؤدي الى استرجاع المهارة ذهنياً وان تقسم الطلبة الى

ثنائيات يؤدي الى التداخل بينهم والشعور لكل فرد مسؤوليته امام الثنائيات وكل هذا ادى الى التطور الملحوظ للمجموعة التجريبية . (ابراهيم ، 1987 ، 92)

وترى الباحثة بجانب الآخر تداخل بين الأساليب ساعد في تحقيق الأهداف المعرفية للوحدة التعليمية و أدى إلى تطور جانب المعرفي للمهارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية كما يؤكد (دبور و مرسال 1995) ان "ي مادة تعليمية حركية لا تخلو من الجانب المعرفي اي ان عند قيام المدرس بشرح المهارة فمثلا مهارة الطلوع على جهاز عارضة التوازن فلا بد ان يتطرق الى انواعها وكيفية استخدامها واشكالها وغيرها من الامور عند التنفيذ والتطبيق العمليين الجزء التطبيقي ان الاهداف المهارية ترتبط بالأهداف المعرفية لان العلاقة بينهم علاقة وثيقة وان الاداء الحركي هو نتاج التفاعل المتكامل بين الجانب المعرفي والجانب المهاري . (دبور و مرسال ، 1995 ، 445)

عرض و تحليل ومناقشة النتائج فروق بين الأختبار البعدي والبعدي لمجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث والتحصيل المعرفي لجهاز عارضة التوازن

جدول (7)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية لإختبار التحصيل المعرفي و المهارة طلوع لوضع الارتكاز السرجي

الاختبار	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
التحصيل المعرفي	19,000	1,914	25,176	0,000	معنوي
المهارة طلوع لوضع الارتكاز السرجي	5,028	0,722			

درجة حرية = ن-1 (6) مستوى الخطأ 0,05

جدول (8)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية لإختبار التحصيل المعرفي و المهارة الميزان الأمامي

الاختبار	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
التحصيل المعرفي	19,000	1,914	17,134	0,000	معنوي
المهارة الميزان الأمامي	7,200	1,148			

درجة حرية = ن-1 (6) مستوى الخطأ 0,05

جدول (9)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية لإختبار التحصيل المعرفي و المهارة هبوط فتحا

الاختبار	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
التحصيل المعرفي	19,000	1,914	24,098	0,000	معنوي
المهارة هبوط فتحا	6,371	1,410			

درجة حرية = ن-1 (6) مستوى الخطأ 0,05

عرض و تحليل ومناقشة النتائج فروق بين الأختبار البعدي والبعدي لمجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث والتحصيل المعرفي لجهاز عارضة التوازن

جدول (10)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة لإختبار التحصيل المعرفي و المهارة طلوع لوضع الارتكاز السرجي

الاختبار	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
التحصيل المعرفي	16,428	1,511	20,940	0,000	معنوي
المهارة طلوع لوضع الارتكاز السرجي	3,528	0,585			

درجة حرية = ن-1 (6) مستوى الخطأ 0,05

جدول (11)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة لإختبار التحصيل المعرفي و المهارة الميزان الأمامي

الاختبار	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
التحصيل المعرفي	16,428	1,511	19,204	0,000	معنوي
المهارة الميزان الأمامي	4,385	0,920			

درجة حرية = ن-1 (6) مستوى الخطأ 0,05

جدول (12)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة لإختبار التحصيل المعرفي و المهارة هبوط فتحا

الاختبار	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
التحصيل المعرفي	16,428	1,511	17,113	0,000	معنوي
المهارة هبوط فتحا	4,271	1,004			

درجة حرية = ن-1 (6) مستوى الخطأ 0,05

تبين من خلال جداول علاه بأن قيمة (ت) المحسوبة دال معنويا بين المهارات قيد البحث والتحصيل المعرفي للمجموعتي البحث و لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت الأسلوب التداخل ، وتعزو الباحثتان هذا مستوى من التطور الى الأسلوب التداخل بعض الأساليب التدريس المباشر واستخراجه كأسلوب الجديد اعطى تشويق للموقف التعليمي و أكثر دافعية للطالبات وهذا أشاره اليه (العيسوي ، 2005 ، ص 35) " انه كلما كان الدافع لدى المتعلم قويا كان رغبة المتعلم نحو النشاط المؤدي الى التعلم قويا أيضاً " ويضيف (غباين ، 2009 ، ص 19) " إن التكرار المصحوب بالدوافع أفضل من التكرار بدون الدوافع " ومن خلاله مشاركة الطالبة واعطاء المسؤوليات أثناء الدرس وكذلك قيام الطالبات بنشاطات والتمارين المتنوعة التي ساعده الى استخدام أكثر من حاسة هذا أدى الى التفاعل من البيئة التعليمية كما أكد عفاف عثمان " ان التدريس ليس استعراض المدرس لمعارفه أو مهاراته امام الطلبة ولكنه القدرة على القيام بإجراءات متنوعة من شأنها ان تساعد الطالبات على التفاعل مع الموقف التعليمي واشراك اكثر من حاسة من حواسهم في هذا التفاعل والاستغراق في الموقف التعليمي دون ملل أو ضجر " . (مصطفى ، 2014 ، 46)

من ناحية اخرى اعداد التمرينات من قبل الباحثتان و اختياره بشكل الدقيق ادى الى تطور أكثر مما ذكره (عبد على ، 1987 ، ص 260) " ان التمرينات الرياضية المبرمجة لها أثر كبير في الأداء " وأيضاً اعطاء التمرينات على مهارات قيد البحث بشكل التسلسل من سهل الى الصعب الذي يكون فيه المتعلم يثبت الأداء بعد عدة المحاولات مما يؤدي الى إتقان المهارة بشكل الجيد وهذا ما زاد التطور الأكثر لدى المجموعة التجريبية وأكد ذلك (Schmidt ، 1991) بقوله " أن التمرين المتسلسل يعد حساب كثافة عدد محاولات التمرين التي تعطي للمهارة أكثر تأثيراً في مرحلة التمرين المبكر بممارسة تعليم المهارة للمبتدئين كونها تسهل عملية الأداء " (Schmidt ، 1991 ، 274-275)

الاستنتاجات

بعد المعالجة الإحصائية للبيانات في الباب الرابع توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

1. إن الأسلوبين (الأسلوب التداخل ، والأسلوب المتبع) أدى الى التطور المهارات قيد البحث .
2. للأسلوب التداخل نتائج الأفضل في تحسين مستوى المهارات لدى المجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة .
3. أن كلا الأسلوبين (الأسلوب التداخل ، والأسلوب المتبع) لهما تأثير إيجابي في إكتساب التحصيل المعرفي لجهاز عارضة التوازن .
4. أظهرت مجموعة التجريبية التي طبقت الأسلوب التداخل الأفضلية في إكتساب التحصيل المعرفي لجهاز عارضة التوازن .
5. دال النتائج الفروق بين الأساليب المستخدمة والتحصيل المعرفي الى الفروق المعنوية ولصالح المجموعة التجريبية التي طبقت الأسلوب التداخل .

التوصيات

1. ضرورة الاهتمام بالتحصيل المعرفي لمادة الجمناستيك لأثره الإيجابي في تعلم المهارات لجهاز عارضة التوازن .
2. إستخدام الاختبار المعرفي كوسيلة التقويمية يمكن إعتقاد عليها لتعرف مستوى المعرفي الطالبات لجهاز عارضة التوازن .

المصادر

- حمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- ظافر هاشم اسماعيل: الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002.
- عامر ابراهيم قنديلجي ؛ منهجية البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر ، 2012 .
- عبد علي نصيف ؛ التعلم الحركي ، ط3 ، الموصل ، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987 .
- عبدالرحمن محمد العيسوي ؛ سيكولوجية التعلم والتعليم ، ط1 ، عمان ، الأردن ، دار للنشر ، 2002 ، ص 35
- عفاف عثمان مصطفى ؛ استراتيجيات التدريس الفعال، ط1، الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2014 .
- عمر محمود غباين ؛ التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية ، عمان ، الأردن ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2001 .

- فريد ابراهيم ؛ التربية الحركية لمرحلة رياض الاطفال والمرحلة الابتدائية ، ط1 ، دار القلم ، الكويت، 1987.
- محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل الي القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر القاهرة ، 2006 .
- وسام فاضل وعل ؛ تأثير التداخل بين اسلوبي التدريس التدريبي والتبادلي باستخدام أجهزة مساعدة بالتحصيل المعرفي وتعلم المهارات بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، 2019 .
- ياسر دبور ومحمد مرسل ؛ بناء اختبار معرفي للناشئين بكرة اليد ، القاهرة ، جامعة حلوان ، المؤتمر العلمي ، 1995.
- Lan word ; physical Education in Elementary School in England
Conmopeny , London , 1984 .
- Schmidt , A , Richard , 1991 , op , cit .

أثر تمارين خاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) في تعلم بعض المهارات الحركية بالجمناستك الفني لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أحمد صكب كعيد أ. د. حسين مكي محمود أ. م. د. عيبر علي حسين

ملخص البحث باللغة العربية

انبثقت مشكلة البحث من التطور الحاصل في علم فسيولوجيا التعلم الرياضي الذي يتطلب استعمال المواد والأساليب العلمية التي تؤثر بشكل فاعل في تطوير قابلية الطلاب بالأداء البدني والمهاري وصولاً إلى تحقيق الانجازات العالية، ومن خلال متابعة الباحث المصادر العلمية والفلسجية الحديثة ، وكون الباحث مهتماً بلعبة الجمناستك، فقد استدل بأن هناك ضعف واضح في تعلم الاداء المهاري الصحيح لبعض مهارات الجمناستك الفني لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي يعتمد بدوره التمارين الخاصة التي لها الدور المهم في تطوير اللياقة البدنية والقدرة على أداء المهارات بالدقة العالية ، لذا ارتأى الباحثون تطبيق تمارين خاصة ومستخلص عشبة (الجنيكو بيلوبا) لغرض الحفاظ على خلايا الدماغ الصحية من حيث تحسين قدرة الإشارة والسيالات العصبية واغشية الخلايا العصبية التي تسببها التروية الدموية للدماغ من خلال تناول العشبة وزيادة الذاكرة والقدرة على تعلم أداء المهارات بالشكل المثالي .

وهدف الدراسة الى اعداد تمارين خاصة للطلاب على بعض اجهزة الجمناستك الفني والتعرف على أثر التمارين الخاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب، وكذلك التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير متغيرات البحث المدروسة.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدى وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وكان عددهم (20) طالب قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث كانت مدة تطبيق التمارين لفترة (8) اسابيع وبواقع وحدة واحدة اسبوعياً، مع تناول العشبة على شكل جرعات يومية مصاحبة لمدة شهرين.

واستنتج الباحثون ان التمارين الخاصة ومستخلص عشبة (الجنيكو بيلوبا) ساهمت في قدرة الطلاب على تعلم بعض المهارات الحركية (الفقرة العربية على بساط الحركات الارضية، المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق، المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) مما أدى الى تحقيق مستويات جيدة وبالتالي الحصول على نتائج إيجابية في التعلم.

1-التعريف بالبحث

1-1-مقدمة البحث وأهميته

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي يعد أحد الأسباب الرئيسية لتقدم ورقي الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدروس والذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان، من خلال الابتعاد عن التقديرات الغير موضوعية للتشخيص الحركي في الألعاب الرياضية، إذ أسهمت هذه العلوم بتقديم الحلول المختلفة للمساعدة في الحصول على نتائج علمية متقدمة.

ويعد اختصاص التربية الرياضية من الاختصاصات التي تعتمد الحقائق العلمية التي تستند أسسها على بقية العلوم الأخرى كالتشريح والفلسفة والبايوميكانيك والتحليل الحركي وغيرها من العلوم، كذلك ساهمت النقلات النوعية الحديثة في ميادين البحث العلمي بظهور نتائج موضوعية في حقول المعرفة بعد أن توالت الاهتمامات الكبيرة في الجانب العلمي والعملي إذ كان نصيب كبير لذلك على مستوى تطور المراكز البحثية في علوم التربية الصحية والرياضية، فالكشف عن الآثار والاستجابات الفسيولوجية والبيوكيميائية الحاصلة لأفراد المجتمع أعطت فكرة لإمكانية ربط تلك الاستجابات بتأثير الجهد البدني والذي يعتمد على الغذاء المتوازن مما يعطي صورة فسيولوجيا البناء الجسمي والبدني مما ستعطي الشكل الأمثل للتكيفات الحاصلة في أجهزة وخلايا الجسم لممارسات للجهد البدني المطلوب.

تعد لعبة الجمناستيك الفني من الألعاب الرياضية المتميزة في ادائها المتعدد من النواحي كافة إذ "إنها تشتمل على العديد من الأجهزة المتنوعة والكثير من المهارات الحركية التي تتباين بدرجات صعوبتها والتي تكون بمجملها السلاسل الحركية"⁽⁵⁾.

ولتقدم في هذه اللعبة يجب اتقان وتعلم أداء المهارة بالشكل الصحيح للوصول الى مستوى أفضل للتعلم عن طريق تطبيق تمارين خاصة والتي لها دور الكبير في الاعداد البدني واللياقة البدنية الجيدة من خلال الممارسة والتكرار لهذه التمارين وتطبيقها في المناهج التعليمية التي تحتوي على المعرفة الخاصة بالنشاط الرياضي والاستفادة من المعلومات النظرية في تعلم المهارة.

ويعد استخدام التمارين الخاصة ومستخلص عشبة (الجنيكو بيلوبا) والتي لها اهمية كبيرة من اجل تنظيم مستوى التركيز والانتباه والتفكير والابداع والادراك ورد الفعل لكي يتم رسم برنامج الحركي صحيح للمهارة ولذلك يجب ان نعني

بالنظام الغذائي للرياضي وتناول المواد الغنية بمضادات الاكسدة، ومن بين هذه المواد هي مستخلص عشبة (الجنيكو بيلوبا) ، إذ يعد من النباتات الطبية المهمة، والتي تسمى كزبرة البئر وتعد من المكملات الغذائية التي تستخدم لتحسين الانتباه وتعزيز الذاكرة وباعتباره منشط ذي فعالية قوية ، كما ووجد ان العشبة تساعد في زيادة تدفق الدم في جميع أجزاء الجسم وتنشيط الدورة الدموية وذلك يساعد على الحفاظ على خلايا الدماغ العصبية ومحاربة الالتهاب لاحتوائها على مركبات الفلافونويد والتربينويدا وهي مركبات معروفة بتأثيراتها القوية بزيادة السيالات العصبية.

فمن هنا تكمن اهمية البحث في إمكانية تعلم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل أسرع وأفضل للبعض مهارات الجمناستيك الفني للبنين من خلال العمل على زيادة كفاءتهم باستعمال تمارين مهارية

⁵ - صالح مجيد العزاوي ويسمان عبد الوهاب البياتي: الجمناستيك الفني التطبيقي، النجف الاشرف، دار الضياء

خاصة مع مكمل مستخلص (الجنيكو بيلوبا) الذي يعمل على الذاكرة والانتباه والتركيز ورد الفعل التي من شأنها ان تساهم في الارتقاء بمستوى الطلاب نحو الافضل.

1-2 مشكلة البحث:

ان الاتجاه الحديث في علم فسيولوجيا التعلم الرياضي يتطلب استعمال المواد والأساليب العلمية التي تؤثر بشكل فاعل في تطوير قابلية الطلاب بالأداء البدني والمهاري وصولاً إلى تحقيق الانجازات العالية، ومن خلال متابعة الباحث المصادر العلمية والفلسفية والاطلاع على مختلف الرسائل والاطاريح، وكون الباحث مهتماً بلعبة الجمناستك، فقد لاحظ بأن هناك ضعف واضح في تعلم الاداء المهاري الصحيح لبعض مهارات الجمناستك الفني لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي يعتمد بدوره على كفاءتهم على تذكر الأداء الصحيح وارسال السيالات العصبية المناسبة لتطبيقها، لذا ارتأى الباحث تطبيق تمارين خاصة ومستخلص عشبة (الجنيكو بيلوبا) في أهم القدرات العقلية وتعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب بصورة صحيحة من خلال الحفاظ على خلايا الدماغ الصحية من حيث تحسين قدرة الإشارة والسلامة الهيكلية والسيولة واغشية الخلايا العصبية وزيادة الذاكرة.

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى:

- اعداد تمارين خاصة للطلاب على بعض اجهزة الجمناستك الفني.
- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب.

1-4 فروض البحث

- يوجد تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب.
- افضلية المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارينات الخاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) عن المجموعة الضابطة في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.
- 2-5-1 المجال الزمني:

-المدة الواقعة من 2022 /11/21 ولغاية 2023/1/9.

1-5-3 المجال المكاني:

- قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

1-6 المصطلحات

عشبة الجنكو بيلوبا *Ginkgo biloba*: وهو نبات من صنف الجينكويات ذات الشقين والتي تحتوي على مستويات عالية من مركبات الفلافونويد والتربينويدا وهي مركبات معروفة بتأثيراتها القوية على السيالات العصبية ونسبة التركيز والانتباه والذاكرة وموطنها الأصلي الصين⁽⁶⁾.
المهارات الحركية: هي مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدرة من الطاقة في اقل زمن ممكن⁽⁷⁾.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ويتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وبأسلوب الاختبارات القبالية والبعدية لملائمته طبيعة المشكلة والجدول (1) بين التصميم التجريبي المستخدم.

الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التصميم التجريبي	الاختبارات القبالية	المجموعة
تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني	تمرينات خاصة ومستخلص (الجنكو بيلوبا)	تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني	المجموعة التجريبية
	التمرينات المتبعة من قبل التدريسي		المجموعة الضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينة

حدد الباحث مجتمع بحثه بطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي 2022 - 2023 والبالغ عددهم (120) طالب بواقع (6) شعب، واختار الباحث المتطوعين من طلاب شعبة دراسية واحدة كعينة للبحث والبالغ عددهم (20) طالب بالطريق العشوائية وبأسلوب (القرعة) والذين يمثلون نسبة (16 %) من مجتمع الاصل، وتم تقسيمهم بالتساوي الى (مجموعتين) وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة، وتم استبعاد المصابين بأمراض تتعارض مع التداخل الدوائي عند استخدام العشبة من عينة البحث.

وقد عمد الباحث على استخراج التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث من اجل الشروع في البحث، وقد جاءت النتائج ايجابية لكافة المتغيرات.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث

⁶ نزار كريم جواد الربيعي، عبير داخل حاتم السلمي: موسوعة الطب النبوي والعلاج بالأعشاب والطب البديل، بغداد، 2015، ص 95.

⁷ -لمياء الديوان: مفهوم المهارة الرياضية وتطبيقاتها، بغداد، مجلة بحث ودراسات التربية البدنية، 2015، العدد 44، ص 11.

2-3-1 الوسائل المستعملة في البحث

- الاختبارات والقياس.
- الملاحظة والتجريب.
- الاستبانة.

2-3-2 الادوات والأجهزة المستعملة بالبحث

- 1- أبسطة اسفنجية عدد (4).
- 2- ميزان خاص لقياس الكتلة الجسمية للطلاب نوع (MAX).
- 3- شريط قياس لقياس اطوال الطلاب.
- 4- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.
- 5- قرص CD عدد (6)
- 6- صافرة عدد (2).
- 7- ساعة توقيت نوع (SAKO) عدد (1).
- 8- كاميرا فيديو نوع (SONY) عدد (2).
- 9- حاسوب محمول نوع (DELL) عدد (1).
- 10- جهاز قياس قوة القبضة نوع (ELECTRONIC HAND DYNAMOMETER)
- 11- قرطاسية ولوازم مكتبية.
- 12- أجهزة الجمناستيك الفني (بساط الحركات الأرضية - حسان الحلق - المتوازي).

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 اختيار المتغيرات البحثية والاختبارات الخاصة لتقييم المهارات

بعد الاطلاع على مفردات المنهج الدراسي لمادة الجمناستيك الفني لطلاب المرحلة الثالثة للفصل الدراسي الأول، والتشاور مع السادة المشرفين وحسب ما تم تحديده من قبل لجنة الإقرار⁽⁸⁾ تم اختيار بعض مهارات الجمناستيك الفني والقدرات العقلية ضمن مفردات هذا المنهج وهي (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية) و (المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حسان الحلق) و (المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) اذ تم تقييم الأداء الفني للمهارات لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال استمارة تقييم الأداء واستحصال الدرجة النهائية للاختبار بعد اجراء الاختبار من قبل الطلاب للمهارات المدروسة بالبحث.

ثانياً: توصيف الاختبارات المهارية

1- اختبار القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء المهاري للقفزة العربية.
- الأدوات المستعملة: بساط الحركات الأرضية، كاميرا تصوير فديوي.

⁸- ملحق (1).

- توصيف الاختبار: يتم أداء مهارة القفزة العربية من الثبات بتقديم قدم او رجل الارتكاز ومن ثم حسب التكنيك المتبع لإداء المهارة ويكون بالدفع بالرجل واستقبال الأرض بكلتا اليدين بحيث تكون اليدين متعامدة الواحدة مع الأخرى ثم الدفع بكلتا اليدين الأرض مع لفة والهبوط.

- التحكيم:

يعطى الطالب محاولتين لأداء المهارة واحتساب الأفضل، ويتم التصوير من الجانب والامام منذ عملية البدء بالقفزة العربية حتى نهايتها ومن ثم يقوم ثلاثة محكمين بالتسجيل باستمارة التقييم واستخراج وسطهم الحسابي.

2- اختبار المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حسان الحلق

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء المهاري للمرجحة البندولية والهبوط

- الأدوات المستعملة: جهاز حسان الحلق، كاميرا تصوير فيديو، ابسطة اسفنجية.

- توصيف الاختبار: يتم الأداء بصعود الطالب على الجهاز من خلال مسك الحلق بكلتا اليدين على ان لا يتم مس أي جزء من بدن الطالب للجهاز ثم يتم المرجحة من خلال رفع احدى الرجلين ويتم بعدها الرجل الأخرى بالتعاقب وأداء المرجحة ثم الهبوط اماماً.

- التحكيم: يعطى الطالب محاولتين لأداء المهارة واحتساب الأفضل، ويتم التصوير من الجانب والامام منذ عملية البدء بالمرجحة البندولية والهبوط حتى نهايتها ومن ثم يقوم ثلاثة محكمين بالتسجيل باستمارة التقييم واستخراج وسطهم الحسابي.

3- اختبار المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء المهاري للمرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس.

- الأدوات المستعملة: جهاز المتوازي، كاميرا تصوير فيديو، ابسطة اسفنجية.

- توصيف الاختبار: يقوم الطالب بالوقوف على الجهاز بالارتكاز الامامي ثم القيام بالمرجحة من مفصل الكتف مع مراعات استقامة الجسم والقيام بفتح الساقين والجلوس فتحاً على الجهاز ثم النهوض والوقوف على الاكتاف ثم النزول على القدمين.

- التحكيم: يعطى الطالب محاولتين لأداء المهارة واحتساب الأفضل، ويتم التصوير من الجانب منذ عملية البدء بالمرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس حتى نهايتها ومن ثم يقوم ثلاثة محكمين بالتسجيل باستمارة التقييم واستخراج وسطهم الحسابي.

2-4-5 الاختبارات القلبية

قام الباحثون بتنفيذ الاختبارات القلبية لتقييم الأداء للاختبارات مهارية والاختبارات العقلية في يوم (الاثنين) الموافق (2022/11/14) لعينة البحث في قاعات وملاعب الجمناستك لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وبإشراف السادة المشرفين والباحثون اذ تم إعطاء وحدتين تعريفية قبل الاختبارات من اجل تعريف افراد العينة بطبيعة اختبارات البحث، وقام الباحثون بتثبيت المتغيرات الأخرى من حيث الوقت والمكان وفريق العمل من اجل ابقائها نفسها عند اجراء الاختبارات البعدية.

2-4-6 التجربة الرئيسية

بعد مراجعة المصادر العلمية تم اعداد التمرينات المهارية الخاصة بالبحث ومن ثم العمل بالتجربة الرئيسية يوم (الاثنين) الموافق 2022/11/21، وكانت نهاية التجربة يوم (الاثنين) الموافق 2023/1/9، وخلال هذه المدة تم اعطاء تمرينات مهارية ومستخلص الجينكو بيلوبا الى المجموعتين المتكافئتين، وحددت كمية ومقدار الجرعة ومدته بواقع (120-240) ملغم من عشبة الجينكو بيلوبا لكل طالب يوميا وطريقة الاعطاء فمويا لمدة شهرين، كان عدد الوحدات التعليمية (8) وحدة سيتم تنفيذها بـ (8) أسابيع أي بواقع وحدة تعليمية أسبوعيا ويزمن (90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة مقسمة كالاتي
 زمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة • عدد الوحدات في الأسبوع (1) وحدة.
 إجمالي الوقت الكلي لمدة التجربة 720 • زمن الإحماء 10 دقيقة.
 زمن الجزء الرئيس 70 • زمن الجزء الختامي 10 دقيقة.

2-4-7 الاختبارات البعدية

قام الباحثون بتنفيذ الاختبار البعدي يوم (الاثنين) الموافق (2023/1/16) على أفراد عينة البحث وقد حرص الباحثون في الاختبارات البعدية على توفير نفس الظروف المكانية التي تم اجراءها في الاختبار القبلي.

2-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون برنامج (spss) الاحصائي.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية (القبليّة - البعدية) لمجموعتي البحث ومناقشتها

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
-----------	----------	----	---	----	------	-----------------	----------------	-------------

تضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل إليها الباحث من خلال إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائياً للوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق اهدف وفروض البحث ومعرفة أثر التمرينات المستخدمة والعشبة، ويشير الباحث الى ان النتائج المحسوبة لقيم (T) المحسوبة قد تم مقارنتها بمستوى الخطأ المحسوب من نظام spss والذي مقداره (0.05).

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية (القبليّة - البعدية) للمجموعة التجريبية

للتحقق من فرض البحث الثاني قام الباحث بتحليل البيانات القبليّة والبعدية احصائياً باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة والجدول (5) يبين معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث المدروسة.

جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقاتها وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

معنوي	.000	-11.207	.34801	-	.73786	4.1000	القبلي	القفزة العربية على بساط الحركات الارضية
					3.90000	.81650	8.0000	
معنوي	.000	-10.585	.35901	-	.73786	4.1000	القبلي	المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حسان الحلق
					3.80000	.73786	7.9000	
معنوي	.000	-10.585	.35901	-	.67495	3.7000	القبلي	المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي
					3.80000	.97183	7.5000	
نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة T المحسوبة	ع ف-	ف-	ع	س-	الاختبار	المتغيرات

من خلال الجدول (2) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات القبليّة والبعديّة لجميع متغيرات البحث المدروسة دلت على وجود فروق معنوية بين القياسات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة بالنسبة للمجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (2) ولجميع متغيرات البحث حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولغرض معرفة حقيقة الفروق لابد من الاشارة الى قيم الاوساط الحسابية للقياس البعدي ولجمع متغيرات البحث المدروسة حيث جاءت قيم الأوساط الحسابية للقياس البعدي اكبر من اوساط القياس القبلي ولجميع المتغيرات المبحوثة ، وتؤكد هذه المؤشرات حقيقة تأثير التمرينات والعشبة على المجموعة التجريبية.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية (القبليّة - البعديّة) للمجموعة الضابطة

لغرض التحقق من فرض البحث الثاني قام الباحث بتحليل البيانات القبليّة والبعديّة باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة والجدول (3) يبين معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث المدروسة.

جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقها وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة

معنوي	.000	-19.000	.10000	-	.66667	4.0000	القبلي	الفقرة العربية على بساط الحركات الارضية
					1.90000	.73786	5.9000	
معنوي	.000	-19.000	.10000	-	.66667	4.0000	القبلي	المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق
					1.90000	.73786	5.9000	
معنوي	.000	-13.416	.14907	-	.63246	3.8000	القبلي	المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي
					2.00000	.78881	5.8000	

من خلال الجدول (3) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولمتغيرات (الفقرة العربية على بساط الحركات الارضية ، المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق ، المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) وللمجموعة الضابطة دلت على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (3) للمتغيرات المذكورة حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فرق بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

من خلال ما تم عرضه وتحليلية في الجدولين (2 و3) ثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعديّة وفي جميع الاختبارات ولصالح نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث المدروسة وهذا ما يؤكد فرض البحث القائل بأن هناك تأثير للتمرينات الخاصة والعشبة في تعلم بعض مهارات الجمناستيك الفني للطلاب عينة البحث، وأثبت هذا التأثير هو تأثير إيجابي في هذه المتغيرات، إذ تطورت المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة، ويعزو الباحث ذلك التطور الى الالتزام والاستمرارية في أداء الوحدات التعليمية التدريبيّة فضلاً عما يقدمه المدرس من تمارين قد ساعدت في إظهار هذه الفروق فضلاً عن المنافسة التي حدثت بين المجموعتين لغرض التميز بالأداء المثالي.

اذ أن ممارسة المتدرب لأي نشاط رياضي قد يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، ومن التغيرات ما هو وقتي يصاحب النشاط الرياضي ويزول بعد مدة من انتهائه ومنها ما يمتاز بالاستمرارية لمدة طويلة نتيجة انتظام عمليات الاداء الرياضي المقتن⁽⁹⁾.

⁹ - ريسان خريبط وعلي تركي مصلح: المصدر السابق، 2002، ص67.

وكذلك فان الانتظام في ممارسة التدريب الرياضي المقتن لمدة معينة يؤدي الى تكيف اجهزة الجسم للأداء وبالتالي فان التغيرات المؤقتة تستمر لمدة اطول وابتعد عن مدة التدريب نتيجة التكيف الذي يحصل في الجسم وتصبح تغيرات دائمة نسبياً (10).

اما فيما يخص المجموعة التجريبية فيعزو الباحث السبب في تطور نتائج اختبارات المهارات الحركية المدروسة في البحث وهي (الفقرة العربية على بساط الحركات الارضية ، المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حسان الحلق ، المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) الى فعالية التمرينات الخاصة وعشبة الجينكو بيلوبا التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه (مؤيد الطائي:2020) الى أن التمرينات التخصصية تعمل على زيادة سرعة نقل النبضات العصبية عبر المسارات العصبية الى قشرة المخ وتعمل كذلك على تجديد وتنشيط الخلايا العصبية وبالتالي زيادة كفاءة العمليات العقلية، وتعمل التمرينات أيضاً على زيادة كفاءة الإدراك الحسي وبالتالي تعمل على تحسين التعرف والتفريق بين المحفزات وسرعة التفسير والمعالجة والذي يساعد على تنشيط مستوى الاداء الحركي المهاري للاعبين أثناء الأداء(11).

ويرى الباحث بان القدرات العقلية تلعب دوراً مهماً في فاعلية الأداء لدى الطلاب في لعبة الجمناستك وجميع الفعاليات الرياضية وغير الرياضية لان الجميع يستخدم هذه القدرات وهذا ما أكده (ماهر محمد عواد العامري: 2014) ان تحسن المدركات ينتج عنه التحكم في كمية الاستشارات الموجه لمختلف المجاميع العضلية للوصول الى التوازن والأداء الصحيح (12).

بالإضافة الى أن هناك العديد من المواقف التي تتطلب استخدام العقل والبدن في ان واحد في ظل ظروف اداء مهارات الجمناستك، لذلك فإن تحسين المدركات الحسية اثناء اداء المهارات اصبح امر لا بد من الاهتمام به بغية تطوير وتحسين فاعلية الاداء المهاري وفي هذا الخصوص يؤكد (لؤي محمد عيسى وعلي سماكة) (1991) " ان اللاعب الجيد ينتج من مسألة تطوير العمليات العقلية والاداء البدني بالمقام الأول والذي يجب ان يكرس وقتاً لتحقيق هذا الهدف" (13)، كما ويشير اسامة كامل راتب (2005) " ان هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وان كلاً منهم يؤثر في الآخر، وعلى ضوء ذلك فإن تطور اللاعب بالحالة البدنية والحركية الجيدة يدعم حالته العقلية والعكس صحيح" (14) وبالتالي يسهم ذلك في تحقيق الهدف المنشود من الدراسة. وكذلك يعزو الباحث الفروق المعنوية في تعلم المهارات المبحوثة (الفقرة العربية على بساط الحركات الارضية - المرجحة البندولية والهبوط الى الامام على حسان الحلق - المرجحة البندولية والوقوف على

¹⁰ - ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2003م.

¹¹ - مؤيد عبد علي الطائي: التدريب العصبي في المجال الرياضي، العراق، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، ط1، 2020، ص 69-126.

12 - ماهر محمد عواد العامري: فسيولوجيا التعلم الحركي، النبراس للطباعة والتصميم، ط1، 2014، ص 43.

¹³ - لؤي محمد عيسى وعلي جعفر سماكة: المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1991، ص 36.

¹⁴ - اسامة كامل راتب: الاعداد النفسية للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005، ص 417.

الاكتاف من الجلوس على المتوازي) الى فعالية التمرينات الخاصة وعشبة الجينكو بيلوبا التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية والتي كان لها دوراً مهماً في فاعلية الأداء المهاري لدى الطلاب في لعبة الجمناستيك من خلال ارتباط عمل التمرينات الخاصة مع تأثير العشبة المستعملة مما ساعدهم على الانتباه والتركيز واحساسهم بمقدار القوة المسلطة لغرض ربط حركات أداء المهارات بشكل دقيق على اجهزة الجمناستيك المختلفة.

"فاستخدام تمرينات تخصصية مختلفة في عملية التعلم يجعل التعليم فيها ايجابيا ويجعل الفرد المتعلم قادراً على تصحيح اوضاعه وحركاته فتكون العملية التعليمية أكثر وأسرع تأثيراً"⁽¹⁵⁾.

وهذا ما يفسر ان تعلم اي مهارة تتطلب تطابق المهارة مع القدرات العقلية وان تطوير هذه القدرات والحرص عليها لها علاقة وثيقة بتحسين التعلم والاداء المهاري من خلال التأكيد على نوع عمليات الادراك والاحساس اللذان يرتبطان بشكل وثيق بمعرفة المهارة الرياضية، اذ ان الادراك يسبق انجاز الاستجابة الحركية وإذا لم يتم إدراك المهارة في المراحل الاولية للتعلم لا يمكن تحسين وتطوير التعلم⁽¹⁶⁾.

واكد ذلك (ابراهيم عصمت: 1976) بان "التمرينات التعليمية إذا حسُن انتقاؤها ووضع برامجها واستخدامها وتقويمها تستطيع ان تشوق التلميذ وتثير همته وتوسع خبراته وتساعد في الفهم السريع للأداء المطلوب، فهي تشحن الفكر وتساعد في تعليم المهارات واتقانها"⁽¹⁷⁾

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمهارات للمجموعي البحث ومناقشتها

3-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمهارات للمجموعي البحث

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الفقرة العربية على بساط الحركات الارضية	الضابطة	5.9000	.73786	-6.034	.000	معنوي
	التجريبية	8.0000	.81650			
المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق	الضابطة	5.9000	.73786	-6.061	.000	معنوي
	التجريبية	7.9000	.73786			
المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز	الضابطة	5.8000	.78881	-4.295	.000	معنوي
	التجريبية	7.5000	.97183			

¹⁵ - ابتهاج احمد عبد العال: تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعليم مهارات التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد 2، جامعة حلوان، القاهرة، 1999، ص9.

¹⁶ - نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ط1، 2007م، ص120.

¹⁷ - ابراهيم عصمت مطاوع: الوسائل التعليمية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ط2، 1976، ص115.

من خلال الجدول (4) يمكننا ملاحظة ان المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لجميع متغيرات البحث المدروسة وللمجموعتين التجريبية والضابطة ،دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية ولصالح البعدية بالنسبة لنتائج افراد المجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (4) ولجميع متغيرات البحث اذ كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولا بد من الاشارة الى قيم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية ولجمع متغيرات البحث المدروسة حيث جاءت قيم الأوساط الحسابية للتجريبية اكبر من اوساط القياس البعدي للضابطة ولجميع المتغيرات المبحوثة ، وتؤكد هذه المؤشرات حقيقة تأثير التمرينات والعشبة على المجموعة التجريبية.

2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتي البحث

من خلال ما تم عرضه من نتائج وتحليل هذه النتائج التي توصل إليها الباحث وللمجموعتين في الاختبارات البعدية اتضح وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البحث، وتؤكد النتائج التي تحصل عليها الباحث إلى وجود تأثير لتمرينات الخاصة وعشبة الجينكو بيلوبا على عينة البحث التجريبية في متغيرات الأداء المهاري، وهو ما يحقق فرض البحث الثاني والذي يقول توجد فروق بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يتفق مع ما توصل إليه (عباس احمد السامرائي 2000) اذ اثبتت هذه الدراسة تأثير التمرينات الخاصة يرتبط مقدار التعلم والتطور للأداء ومدى اتقانه بالتمرين الذي يعد صفة تتميز بها الوحدة التعليمية، وعليه يجد بعضهم ان التمرين "كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والتعليمية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للإنسان"⁽¹⁸⁾.

ويرى الباحث بان طلاب المجموعة التجريبية الذين استعملوا التمرينات الخاصة مع ارتباطها لتناولهم مستخلص عشبة الجينكو بيلوبا ساعدتهم في السيطرة على جميع متغيرات الاداءات المختلفة وبالتالي رؤية كل ما يحيط بهم من ادوات واجهزة ومتغيرات، مما يساعد في سرعة تفسير المعلومات الواردة عن طريق الانتباه والتركيز والادراك الحسي والذي يساعد في دقة وأداء المهارات المختلفة اثناء التعلم وكيفية التعامل مع هذه الاجهزة والمتغيرات، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (جمال صبري فرج: 2019) اذ أكد بان الحواس هي مصادر استقبال المثيرات والمعلومات ومن خلال جمع مثيرات عديدة يدرك اللاعبون هذه المثيرات ومن ثم اتخاذ القرارات الملائمة لتلك المثيرات والتي تخدم الأداء بشكل كبير⁽¹⁹⁾.

¹⁸ -عباس احمد السامرائي: طرائق التدريس في التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ط2 2000م، ص29.

¹⁹ - جمال صبري فرج: موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب - الفسيولوجيا - الإنجاز)، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، 2019، ص172-173.

ويرى الباحث من خلال ما تحصل عليه من نتائج بان التمرينات الخاصة وعشبة الجينكو بيلوبا هي مفتاح النجاح في تعلم المهارات الخاصة بالجمناستك الفني ودقة الاداءات المهارية ورسم برنامج حركي صحيح في الدماغ لدى الطلاب اثناء القيام بعملية تعلم المهارات لعينة البحث من خلال الأداء الحركي الصحيح والانتباه والتركيز والادراك الحسي التي عملت على تحسينها تناول مستخلص العشبة واداء التمرينات الخاصة المتنوعة، والتي تعد من الاعمدة الأساسية لنجاح عملية التعلم والأداء المثالي.

اذ ان تناول مستخلص عشبة الجينكو بيلوبا التي تعمل على (تقوية الذاكرة وتحسين التركيز والانتباه وزيادة تدفق الدم الى الدماغ مما يمكن الدماغ والعينين والاطراف من العمل بشكل أفضل) (20).

وكذلك "القدرات الحس حركية تزداد كفاءةً من خلال الممارسة للأنشطة الحركية المتنوعة التي تتميز باستقلالية الحركة وما يتناسب والأداء الحركي للعبة" (21).

وتؤكد (هانا فورد 1995) على إن الدماغ يرتقي بواسطة النشاط الجسدي والحركة توقظ وتنشط العديد من القدرات العقلية كما إن الحركة تدمج وتثبت المعلومات والخبرة في الشبكات العصبية وأنها حيوية لكل الأفعال التي يجسد بها الفرد تعلمه وفهمه (22).

إضافة لذلك فان بهكذا نوع من التمرينات يستطيع اللاعب تحسين قدرته على التركيز ومن جهة أخرى يكون قادراً على التصور بفاعلية من خلال قدرته على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة (23).

وذلك لان " القدرات الادراكية الحسية - الحركية هي قدرات تعليمية تعتمد على الحركة كوسيلة لان يأخذ التعلم مكانه ولذلك يجب ان يكون هناك تفاعلا بين البيانات الحركية والبيانات الادراكية بحيث ينمو كلا القدرتين جنباً الى جنب اذ يعتمد اداء حركة على نقطتين هما: دقة الادراك، والقدرة على تفسير هذه المدركات الى مجموعة من الافعال الحركية التوافقية" (24).

ويتفق الباحث مع ما أكدته (ابتهاج احمد) 'افاستخدام تمرينات خاصة ومختلفة في عملية التعلم تجعل التعليم ايجابيا وتجعل الفرد المتعلم قادراً على تصحيح اوضاعه وحركاته فتكون العملية التعليمية أكثر وأسرع تأثيراً' (25).

20 – <https://altibbi.com>.

21 – Corbin. C.; A textbook of motor development : (I A WMC.B.Browncو,1980) p.73

22 – Hanna Ford , Carlo ,Smart Moves : Why Learning Is Not All In Your Head . VA : (Great Ocean Publishers , 1995).p.30.

23 – كامل طه لويس: تدريب المهارات النفسية، محاضرة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005، ص3.

24 – الين وديع فرج: خبرات في الالعب للصغار والكبار، الاسكندرية، الناشر منشأة المعارف، ط2، 2002م، ص247.

25 – ابتهاج احمد عبد العال: تأثير استخدام الوسائل التعليمية في تعليم مهارات التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية، مجلة علوم وفنون الرياضة، القاهرة، جامعة حلوان، 1990، ص9.

ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية الى مراعاة خصوصية ومتطلبات كل جهاز من اجهزة الجمناستك بحيث يكون التدريب مشابهاً لمتطلبات الاداء الفعلي للفعالية ومجزءاً من خلال التمرينات الخاصة المعدة وتناول مستخلص عشبة الجينكو بيلوبا.

اذ "ان بعض المهارات في الجمناستك تتطلب أكثر من طريقة للتعلم لتوضيح واستيعاب تكنيك المهاري لدى الطالبة وبخاصة في الحركات الصعبة والمركبة"⁽²⁶⁾.

ويرى الباحث التمرينات الخاصة التي وضعها مع تناول العشبة عمل على تحسين القدرات الحس - حركي وبالتالي الاداء المهاري بالجمناستك لطلاب الكلية، للعلاقة بين هذه القدرات فيما بينها ودورها في تطوير الجانب المهاري، فقد أكدت اغلب المصادر والمراجع في مجال التربية الرياضية على هذه العلاقة " فهناك علاقة ايجابية بين القدرات الحس -حركي والبدنية وسرعة تطور المهارات الحركية"⁽²⁷⁾.

فكلما ارتفع مستوى القدرات البدنية والحس -حركي ارتفع تبعاً لذلك مستوى الاداء المهاري، إذ " يرتبط تطور الاداء الحركي من خلال الارتقاء بتلك العلاقة المستمرة بين الجهاز العضلي والعصبي الذي يصدر أوامره للعضلات بالانقباض بالقدر والكيفية المطلوبة، وحصوله على المعلومات المختلفة نتيجة الانقباض، من خلال أعضاء الحس المختلفة ويزداد دور هذه الأعضاء وضوحاً بصفة خاصة عند أداء الحركات المختلفة"⁽²⁸⁾.

وكذلك للتكرار والتدريب سوف يكون خزنها أسهل ووصولها الى الذاكرة الطويلة المدى أسرع خاصة مع تناول مستخلص العشبة التي يعمل على هذا الامر، وبالتالي يكون من الصعب نسيانها اذ ان التعلم يرتبط بعملية التذكر ويعتمد عليه، ليتم استرجاعه في الوقت المناسب، فعند تعلم مهارة حركية جديدة فان المتعلم سيتعلم المهارة بعد تصحيح اخطاء الاداء ثم الوصول الى درجة من التعلم و"تزداد دقة الذاكرة الحركية في تحديد البرنامج الحركي للمهارة ويعطيه حدوداً خاصة في التنفيذ مما يؤثر على دقة الاداء"⁽²⁹⁾.

وكذلك عمد الباحث الى تنظيم المواقف التعليمية للمتعلمين ضمن الوحدات التعليمية وفق قوانين التنظيم الادراكي وكان له دوراً بارزاً في تعلم المهارات المبحوثة من خلال تناسب المهارة المقدمة مع النضج البدني والعقلي للمتعلم والربط بين المهارات الجديدة والمهارات السابقة التي تعلمها وعرض المهارة بشكل منفصل عن المهارات الاخرى مع عدم وجود مثيرات خارجية تشتت انتباه المتعلمين والتأكيد على اعادة وتكرار النموذج وجذب انتباه المتعلم للنقاط الخاصة بالمهارة كي يتم ادراكها بشكل صحيح (30).

26 - عبد الستار جاسم ويسام عباس: أثر استخدام وسائل التعلم على الاداء الفني المقترح في تعليم بعض المهارات الحركية للمبتدئين على جهاز الحلق المتوازي في الجمناستك، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، بحث منشور، 1998، ص14.

27 - عبد العزيز عبد الكريم المصطفى: النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الادراكية (الحس حركية) عند الاطفال، مجلة ابحاث اليرموك، سلسلة البحوث الانسانية والاجتماعية، المجلد 14، العدد 8، الاردن، 1998، ص31.

28 - ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص157.

29 - يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، ط2، 2010م، ص6.

30 - نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل، ط2، 2000م، ص224.

فضلاً عن ان " التدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع، والتدريب المستمر يزيد من تطوير المهارة وإتقانها"(31).

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث فقد خرج بالاستنتاجات الآتية: -

1-ان التمرينات الخاصة ومستخلص عشبة الجينكو بيلوبا قد أثرت تأثيراً ايجابياً في تطوير وتعلم المهارات (الفقرة العربية على بساط الحركات الارضية، المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق، المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) واداءها بالشكل الجيد.

2-انتجت التمرينات الخاصة ومستخلص عشبة الجينكو بيلوبا طلاب قادرين على الانتباه والتركيز والادراك والتعلم لتحقيق نتائج ايجابية لأداء بعض مهارات الجمناستك الفني.

3-افضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة نتيجة لاستخدام التمرينات الخاصة ومستخلص عشبة الجينكو بيلوبا.

4-2 التوصيات:

1-يوصي الباحث باستخدام التمرينات الخاصة خلال تعلم الطلاب لمهارات الجمناستك الفني لما لها من ايجابيات كثيرة في تعلم وتطوير الأداء للطلاب.

2-يوصي الباحث اعتماد التمرينات الخاصة بتناول مستخلص عشبة الجينكو بيلوبا بالجرعات والنسب المعتمدة من قبل الأطباء والمختصين.

3- إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعاً أخرى من المواد الفعالة على فعاليات أخرى فردية أو جماعية وعلى فئات عمرية مختلفة.

4-إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعاً أخرى من أجهزة الجمناستك والمهارات حركية على عينة أخرى غير الطلاب.

المراجع والمصادر

اولاً: المراجع

- القرآن الكريم

ثانياً: المصادر العربية

❖ صالح مجيد العزاوي، بسمان عبد الوهاب البياتي: الجمناستك الفني التطبيقي، النجف الاشرف،

دار الضياء للطباعة، ط1، 2012م.

- ❖ نزار كريم جواد الربيعي، عبير داخل حاتم السلمي: موسوعة الطب النبوي والعلاج بالأعشاب والطب البديل، بغداد، 2015.
- ❖ لمياء الديوان: مفهوم المهارة الرياضية وتطبيقاتها، مجلة بحث ودراسات التربية البدنية، 2015، العدد 44.
- ❖ ريسان خريبط وعلي تركي مصلح: المصدر السابق، 2002.
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2003م.
- ❖ مؤيد عبد علي الطائي: التدريب العصبي في المجال الرياضي، العراق، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، ط1، 2020.
- ❖ ماهر محمد عواد العامري: فسيولوجيا التعلم الحركي، النبراس للطباعة والتصميم، ط1، 2014.
- ❖ لؤي محمد عيسى وعلي جعفر سماكة: المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1991.
- ❖ اسامة كامل راتب: الاعداد النفسي للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005.
- ❖ ابتهاج احمد عبد العال: تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعليم مهارات التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد 2، جامعة حلوان، القاهرة، 1999.
- ❖ نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ط1، 2007م.
- ❖ ابراهيم عصمت مطاوع: الوسائل التعليمية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط2، 1976.
- ❖ عباس احمد السامرائي: طرائق التدريس في التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ط2، 2000م.
- ❖ جمال صبري فرج: موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب - الفسيولوجيا - الإنجاز)، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، 2019.
- ❖ كامل طه لويس: تدريب المهارات النفسية، محاضرة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
- ❖ الين وديع فرج: خبرات في الالعاب للصغار والكبار، ط2، الاسكندرية، الناشر منشئة المعارف، 2002م.
- ❖ ابتهاج احمد عبد العال: تأثير استخدام الوسائل التعليمية في تعليم مهارات التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية، مجلة علوم وفنون الرياضة، القاهرة، جامعة حلوان، 1990.

- ❖ عبد الستار جاسم ويسام عباس: أثر استخدام وسائل التعلم على الاداء الفني المقترح في تعليم بعض المهارات الحركية للمبتدئين على جهاز الحلق المتوازي في الجمناستيك، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، بحث منشور، 1998.
- ❖ عبد العزيز عبد الكريم المصطفى: النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الادراكية (الحس حركية) عند الاطفال، مجلة ابحاث اليرموك، سلسلة البحوث الانسانية والاجتماعية، المجلد 14، العدد 8، الاردن، 1998.
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، ط2، 2010م.
- ❖ نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل، ط2، 2000م.
- ❖ نجاح مهدي أكرم محمد: التعلم الحركي، البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1975.

ثانياً: المصادر الأجنبية

- ❖ www.ar.islamway.net, 2014-3-11 الطريق الى التركيز - إدارة العقل
- ❖ www.successconsciousness.com , Exercises for Training the Mind, Remez Sasson, "Concentration ↑, Retrieved 2018-2-21. Edited.
- ❖ medicalnewstoday.com , ways to boost concentration", "Five ↑ 3, Hannah Nichols (2017-11-24), Retrieved 2018-7-26. Edited.
- ❖ Your Memory and Daily Habits That Can Help Improve,"6↑ 2, CARINA WOLFF (2015-12-30), www.bustle.com, Retrieved
- ❖ <https://altibbi.com>.
- ❖ Corbin. C.; A textbook of motor development : (I A WMC.B.Brownc,1980) .
- ❖ Hanna Ford , Carlo ,Smart Moves : Why Learning Is Not All In Your Head . VA : (Great Ocean Publishers , 1995.

اثر التدريب المعلق (TRX) في بعض القابليات البيو حركية ومهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم

أ. م. د. رافد سعد هادي

أحمد حميد بكيع

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث أعداد تمرينات بأسلوب التدريب المعلق (TRX) للاعبين الشباب بكرة القدم والتعرف على تأثير التدرينات في بعض القابليات البيو حركية ومهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم وكذلك التعرف على افضلية التأثير للتدرينات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم ، وقد افترض الباحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المدروسة ولصالح المجموعة التجريبية .

استخدم الباحث (المنهج التجريبي) بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ، وحدد الباحث مجتمع البحث باللاعبين الشباب لنادي الروضتين الرياضي بكرة القدم ، واختار الباحث عينة بحثه بطريقة وقام الباحث باختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث بلغ عدد اللاعبين في هذا النادي (22) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية البسيطة بعد استبعاد حارسي المرمى ليكون مجموع العينة الكلي (20) لاعب في حين بلغ مجموع العينة للمجموعة التجريبية (10) لاعب والضابطة (10) لاعب أيضاً وقد اختار الباحث (8) لاعبين يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية البسيطة مع مراعاة عدم ابعادهم من التجربة الرئيسية.

واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss) وبالقوانين الإحصائية التالية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، مربعي كاي²) ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، اختبار (T) للعينات المستقلة ، اختبار (T) للعينات المتناظرة ، معامل الاختلاف) .

نفذ الباحث تدريناته التي اعددها بأسلوب التدريب المعلق (TRX) بالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ويواقع (8) أسابيع .

وان أهم ما استنتجه الباحثون تدرينات التعلق (TRX) اسهم وبشكل ملحوظ في القوة المميزة بالسعة وكذلك الأداء المهاري (مهارة التهديف) لدى أفراد المجموعة التجريبية .

في حين أوصى الباحث باستخدام التدريب المعلق (TRX) لما له اثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري (مهارة التهديف) بكرة القدم للشباب .

1- المقدمة:

ان التدريب الرياضي المستند على أسس علمية يصل باللاعب الى اعلى مستوى رياضي عن طريق التأثير المنظم والدقيق في امكانيات الرياضي وهو ما يصل به الى منصات التتويج ويظهر ذلك جلياً في الفعاليات التي

تحتاج الى القوة بكل اشكالها في أدائها، ولعبة كرة القدم واحدة منها، فطبيعة اللعبة السريعة وما تحتويه من قوة في الدفاع والهجوم واحتوائها على مهارات كثيرة تعتمد على مستوى اداء كل لاعب في الفريق ومدى اتقانه لهذه المهارات وإن هذه المهارات هي التي تحدد مستوى الفرق و ترتيبها، ونجاح أي فريق يتوقف على اجادة افراده اداء تلك المهارات تحت ظروف متنوعة من دون هبوط مستوى الاداء، لذا يتوجب على المدربين الاهتمام في مناهجهم التدريبية وتضمينها تدريبات حديثة التي تستوجب إعداد لاعب كرة القدم يتميز بقابليات تمكنه من أداء مهاراته بكل فاعلية، ومن هذه التدريبات هي التدريب المعلق (TRX) التي من شأنها رفع قدراته وقابلياته في اثناء تأدية المهارات وبالخصوص التي تتطلب القوة السريعة والتوافق عند الاداء ومنها القوة المميزة بالسرعة في اثناء تنفيذ مهارة التهديف ، وكذلك استعمال التمرينات المتدرجة في صعوبة أحوالها التدريبية وصولاً الى الأحمال العالية والقصوىة تساعد اللاعب على التكيف لظروف المباراة ، وهذا يعتمد على نوعية التمرينات التي تأخذ شكل الأداء، وطبيعة المهارة ومنها مهارة التهديف بكرة القدم .

وان مهارة التهديف بكرة القدم هي احدى المهارات الاساسية في اللعبة إذ تعد مهارة فعالة وسريعة وقد تكون عامل حسم في المباريات ، وللمهارة جانب كبير ومؤثر على نتيجة المباراة وعلى الجانب الفني والخططي إذ يمكن من خلالها تحقيق الفوز في المباراة بما يجعل الفريق المنافس يفقد الفرصة في العودة للمباراة كلما زاد عدد الأهداف ، اما في حال كانت النهاية غير صحيحة ولا يأتي منها هدف فقد تفقد الفريق من تحقيق الفوز في المباراة .

من هنا تكمن أهمية البحث في استخدام التدريب المعلق (TRX) من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب والتي تساعد اللاعب على أداء المهارة تحت ظروف متغيرة ، ليكون اللاعب قادراً على مجابهة تلك الظروف، والمواقف التي يتعرض لها خلال فترات المباراة وبشكل جيد ومعرفة تأثيرها في تطوير بعض القابليات البيومترية ومهارة التهديف بكرة القدم للشباب .

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

يعد المنهج التجريبي اقرب مناهج البحث العلمي واكثرها صلاحية لحل المشكلة التي بصدها الباحث منطلقاً من ان البحوث التجريبية تهدف الى احداث "تغير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما ،مع ملاحظة التغيرات الواقعية في ذلك الحدث وتفسيرها" (32) لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة وطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته :-

تحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب لاندية محافظة كربلاء المقدسة للموسم الرياضي(2022 - 2023) والبالغ عددهم (7) اندية وقام الباحث باختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تمثلت عينة البحث بنادي الروضتين الرياضي إذ بلغ عدد الاعبين في هذا النادي (22)لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين

³²() سامي محمد ملح.: مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط1 ، عمان :دار المسرة والتوزيع ، 2000،ص359-

تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية البسيطة بعد استبعاد حارسي المرمى ليكون مجموع العينة الكلي (20) لاعب في حين بلغ مجموع العينة للمجموعة التجريبية (10) لاعب والضابطة (10) لاعب أيضاً وقد اختار الباحث (8) لاعبين يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية البسيطة مع مراعاة عدم ابعادهم من التجربة الرئيسية.

لغرض التأكد من تجانس عينة البحث قام الباحث بمعالجة النتائج لأفراد العينة في متغيرات (الطول والكتلة والعمر التدريبي) ومن خلال استخدام اختبار معامل الالتواء قبل الشروع في تطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة كما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسيط	الالتواء	معامل الاختلاف المعياري
1.	الطول	سم	170.35	4.620	171.500	0.747	2.71%
2.	الكتلة	كغم	64.52	2.280	64	0.684	3.53%
3.	العمر التدريبي	سنة	3.38	0.489	3.250	0.798	14.47%

يتبين من الجدول (3) نتائج اجراء عملية التجانس داخل المجموعتين التجريبية والضابطة وان قيم معامل الالتواء كانت أقل من $1 \pm$ من مستويات توزيع المنحنى الطبيعي وهذا يدل على ان افراد العينة متجانسين في هذه المتغيرات مما يعني ان أفراد العينة متوزعة اعتدالي

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

- الاستبانة
- الاختبار والقياس.
- المقابلات الشخصية
- الملاحظة.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- كاميرا نوع (SONY) يابانية الصنع عدد (1).
- حاسبة لابتوب نوع DELL عدد (1) صيني.
- ساعة توقيت الكترونية صناعة صينية عدد (2).
- اشربة وحبال مطاطية .
- صافرات نوع (FOX) عدد (3).
- شريط لاصق عدد (5) .
- شريط قياس بطول (30) م.

- كرات قدم عدد(6) حجم 5 صنع فييتنام.
- شاخص عدد (30) مختلفة الالوان.
- تيشيرت تدريب عدد (16)

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد الاختبارات للقوة المميزة بالسرعة والتهديف بكرة القدم

قام الباحث باعداد استمارة استبانة * وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم و الاختبار والقياس والتدريب الرياضي * لبيان صلاحيتها في قياس القابليات المعنية بالبحث وبعدها قام الباحث بجمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم معالجتها إحصائيا بقانون مربع كاي (كا²) ، عندها يكون قد تم تحديد الاختبارات وكما مبين بالجدول (2).

جدول (2)

يبين التعامل الإحصائي (كا²) للموافقة وعدمها لأراء الخبراء والمختصين في تحديد الاختبارات

الدلالة الإحصائية	قيمة كا ²		موافقة الخبراء والمختصين				الاختبار	القدرات البدنية
	الجدولية	المحسوبة	%	غير موافقون	%	موافقون		
غير معنوي	3.84	1.333	33.33	4	66.66	8	الحجل على ساق واحدة 30م	القوة المميزة بالسرعة
معنوي		5.333	16.66	2	83.33	10	الحجل اقصى مسافة 36م ، 18 ذهابا ، 18 إيابا لكل رجل على حدة	
معنوي		8.33	8.333	1	91.69	11	اختبار التهديف نحو مرمى مقسم الى مربعات	التهديف
غير معنوي		3.000	25	3	75		التهديف على حلقات معلقة بالمرمى	

عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05)

2-4 توصيف الاختبار :

(اختبار الحجل على رجل لمسافة 36م ، الذهاب (18) م على رجل اليمين والعودة على رجل اليسار) (1)
 الغرض من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
 الأدوات اللازمة :- تحدد منطقة الاختبار بخطين أحدهما للبداية والاخرى على بعد (18) م للنهاية ، ساعة توقيت الكترونية ، صافرة ، شريط قياس

وصف الاختبار :- يقوم اللاعب بالحجل على إحدى القدمين من الوقوف خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بالحجل بين الشواخص الى خط النهاية ولكلنا القدمين .
التسجيل :- يحسب الزمن لأقرب (1) ثانية.



شكل (1) يوضح اختبار الحجل 36م

اختبار التهديف:

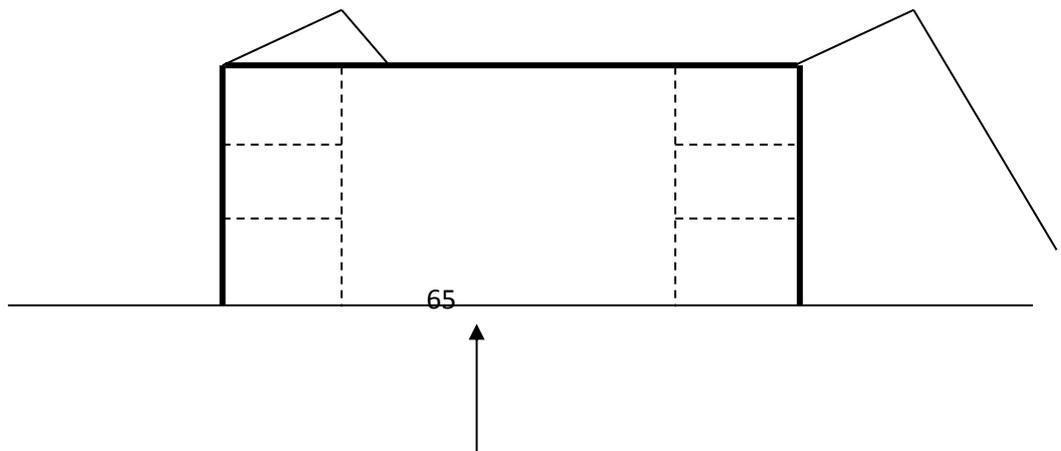
الهدف من الاختبار دقة تصويب الكرة إلى المرمى.

الأدوات المستخدمة كرات قدم مرمى مقسم .

الملعب :- مرمى مقسم إلى مناطق وكل منطقة لها درجة معينة يحصل عليها اللاعب اذا ما نجح في تصويب الكرة إليها . ويرسم خط مواز لخط المرمى على بعد ستة عشر متر منه وتوضع عليه 6 كرات والمسافة بين كل كرة واخرى 100 سم .

طريقة الأداء :- يقف اللاعب خلف الكرة رقم (1) وعند ما تعطى له إشارة البدء يصوب الكرة إلى مرمى بوجه القدم الأمامي ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (2) وهكذا حتى ينتهي تصويب الكرة رقم (6) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التصويب انظر الشكل (2) .

القياس :- تحتسب الدرجة مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من التصويب الكرات الستة بحيث يحصل التصويب كله الدرجة المحددة في كل منطقة تذهب إليها الكرة على أن تحتسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الأعلى درجة ويرى التصويب خارج حدود المرمى درجته صفرا(محمد عبدو الوحش ،مفتي ابراهيم حماد 1994 ص 190) .





شكل(2) يوضح اختبار التهديد نحو مرمى مقسم .

3-4-4 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قبل خوض التجربة الرئيسية كان لزاماً القيام بتجربة استطلاعية على عينة صغيرة من مجتمع البحث ، والغرض منها اختيار وسائل البحث أدواته ، فضلاً عن استخراج الأسس العلمية للاختبارات . إذ قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية أولى يوم الجمعة (25\11\2022) م على عينة مكونة من (8) لاعبين من نادي الروضتين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ممن هم من ضمن عينة البحث في تمام الساعة (3 عصراً" وعلى ملعب نادي الغدير الرياضي وكان الغرض منها هو :-

1. التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة الرئيسية حيث ظهرت بعض المعوقات

وتم تلافيها في التجربة الرئيسية.

2. التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة إذ تبين ان جميع الاجهزه صالحة للعمل .

3. التعرف على زمن إجراء كل اختبار فضلاً عن الزمن الكلي للاختبارات حيث استغرق اختبار التهديد 33 دقيقة واستغرق اختبار القوة المميزة بالسرعة 25 دقيقة واستغرق اختبار القدرة الانفجارية 13 دقيقة واستغرق قياس الرشاقة 15 دقيقة واستغرق اختبار التوافق 12 دقيقة واستغرق اختبار مطاولة القوة 20 دقيقة حيث استغرق الزمن الكلي للاختبارات ساعة و 50 دقيقة .
4. التأكد من كفاءة فرق العمل المساعد .
5. التأكد من تسلسل الاختبارات اذ كان التسلسل كالاتي اختبار التهديد ثم اختبار القدرة الانفجارية ثم اختبار الرشاقة ثم اختبار القوة المميزة بالسرعة ثم اختبار التوافق ثم اختبار مطاولة القوة .
6. بعد اجراء التجربة الاستطلاعية الأولى قام الباحث بإعادة التجربة الاستطلاعية بعد مرور سبعة أيام من تاريخ التجربة الأولى أي يوم الجمعة المصادف (2022/12/2) الهدف الأساسي من إعادة التجربة هو إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (ثبات الاختبار وموضوعية الاختبار) .
- 2-4-5 الاختبارات القبلية و تكافؤ مجموعتي البحث:
- تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الخميس المصادف 2022/12/15م في تمام الساعة الثالثة عصرا وعلى ملعب الغدير الرياضي التابع لوزارة الشباب والرياضة في محافظة كربلاء المقدسة ، وبمساعدة فريق العمل المساعد ، وكان تسلسل الاختبارات كالاتي اختبار التهديد ثم اختبار القدرة الانفجارية ثم اختبار الرشاقة ثم اختبار القوة المميزة بالسرعة ثم اختبار التوافق ثم اختبار مطاولة القوة.
- لأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة لمجموعتي البحث عمد الباحث لأيجاد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات التابعة في البحث وهي (القدرة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التوافق، تحمل القوة ، التهديد) كما مبين في جدول (5) .

جدول (3)

يبين تكافؤ نتائج الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القابليات البيو حركية ومهارة التهديد بكرة القدم الشباب

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
غير دال	0.876	0.158	1.396	15.680	1.037	15.5930	متر واجزاءه	الحجل على رجل لمسافة 36م
غير دال	0.849	0.193	2.282	15.100	2.359	15.300	درجات	اختبار التهديد

*دال تحت مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (ن-2) (24-2=22)

2-4-6 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإعداد وتنظيم التمرينات الخاصة بالتدريب المعلق (TRX) معتمداً على المصادر والمراجع والدراسات العلمية وكذلك عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي من خلال المقابلات الشخصية* وفق أسس علمية ومقننة مراعيها فيها مكونات الحمل التدريبي، وكذلك مراعيها القابلية البدنية والمهارية لعينة البحث وقام بتوفير الأدوات التي ساعدته في تنفيذ تلك التمرينات، لاعطاء التمرينات الميزة والقدرة على تطوير المتغيرات التابعة المبحوثة القابليات البيومترية والمهارية لتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية

وقد تضمنت التدريبات عدة أمور من أهمها الآتي :-

➤ تم تطبيق التدريبات باستخدام TRX في يوم السبت المصادف 2022/ 12/17 ولغاية يوم الخميس السبت 2023/2/ 11 حيث تستخدم المجموعة الأولى تدريبات (TRX) اما المجموعة الثانية تستخدم التدريبات (المعدة من قبل المدرب)، وقد طبقت الوحدات التدريبية من قبل مدرب الفريق بأشراف مباشر من قبل الباحث .

➤ كانت مدة تطبيق التمرينات التي اعدّها الباحث (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد لأيام (السبت ، الاثنين ،الاربعاء) ليكون العدد الكلي للوحدات (24) وحدة تدريبية ، علماً أن تطبيق التمرينات (20) تمرين كانت في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية.

➤ طريقة التدريب المستخدمة كانت الفترتي مرتفع الشدة والتكراري وبشدة كانت تتراوح ما بين (85 - 100%) ، حيث تم استخدام الشدة (90- 100%) للتدريبات القصوى ،اما تدريبات التحمل القوة كانت الشدة تتراوح من (85 - 90%).

➤ تم استخدام الحبال المطاطية حسب اللون هذه الحبال من اقل شدة الى اعلى شدة وحسب أيام التدريب أي في الاسبوع الأول استخدم الباحث الحبال ذات اللون الأصفر لانه مقاومة بسيطة في الاسبوع الثاني ناخذ اللون الأخضر لانه يوفر شدة متوسطة ومن ثم يتم استخدام اللون الاحمر بعد مرور اكثر من أسبوعين من استخدام الألوان السابقة ثم يتم استخدام اللون الأزرق حيث يحتاج هذا اللون الى قدر كبير من الشدة لصعوبة سحبة اما لون الحبال الأسود يعتبر الأصعب شدة ويحتاج الى قوة عضلية كبيرة وعلى هذا الأساس يتم التدرج حسب اللون حبال TRX .

➤ زمن التدريبات المعدة من قبل الباحث في الوحدة التدريبية الواحدة من (24_34) دقيقة من القسم الرئيسي اما الوقت المتبقي من القسم الرئيسي هو خاص بالمدرب ، وكان عدد التدريبات المنفذة (6)- (8) تمرين لكل وحدة تدريبية .

➤ تم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة والتي تمثلت في التمرينات الخاصة المستخدمة ضمن اطار المنهج التدريبي اذ اتبع الباحث التموج في الحمل التدريبي للمنهج التدريبي (1..2) خلال الاسبوع.

2-4-7 الاختبارات البعيدة :

بعد أن تم تطبيق التمرينات التي أعدها الباحث على عينة البحث تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يومي الجمعة والسبت الموافق (2023/2/12) وفي تمام الساعة الخامسة والنصف عصراً في ملعب نادي الغدير الرياضي إذ أتبع في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبليّة مراعيّاً في ذلك الظروف الزمانية والمكانية والمناخية ووسائل الاختبارات والادوات ذاتها التي كانت في الاختبارات القبليّة.

2-4-8 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) والوسائل الإحصائية الآتية :

* المنوال.

* الوسط الحسابي.

* الانحراف المعياري.

* اختبار (t) للعينات المترابطة .

* معامل الاختلاف

* مربع كاي (كا²).

* اختبار (t) للعينات المستقلة .

* معامل الارتباط البسيط

4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

بعد ان حصل الباحث على النتائج الخاصة بالمتغيرات المبحوثة من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية التي اجراها على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وبعد ان نفذ الباحث تدريباته على المجموعة التجريبية ، اصبح لزاما عليه ان يستخدم الوسائل الإحصائية المناسبة والتي ستظهر لنا هل ان هذه التدريبات ساعدت على تطور المجموعة التجريبية وهل ان الباحث قد توصل الى الأهداف التي وضعها لبحثه وهل ان الفروض التي وضعت قد تحققت كما كان مخطط لها ، ان الإجابات لهذه التساؤلات سيكون عرض النتائج في هذا الفصل كفيل بتوضيحها .

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في

المتغيرات المبحوثة :

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة : للتأكد من تحقيق اهداف البحث وفروضه التي وضعها الباحث ومن خلال الإجراءات المتاحة والنتائج التي حصل عليها الباحث من الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة قام الباحث بأستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتلك الاختبارات وبعدها قام بأستخراج قيمة (T) والتي أظهرت جميع نتائجها ولجميع المتغيرات دلالة إحصائية والتي ظهرت واضحة في الجدول (4).

جدول(4)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القابليات البيو حركية ومهارة التهديف بكرة القدم

الشباب

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	*0.000	12.192	1.001	12.811	1.396	15.880	ثانية	اختبار الحجل 36م
دال	*0.000	28.040	2.085	22.400	2.282	15.100	درجة	اختبار التهديف

و بالعودة للجدول (4) الذي يمثل الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبار (الحجل 36م) المعبر عن القوة المميزة بالسرعة ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (15.680) والانحراف المعياري (1.396) وقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12.811) والانحراف المعياري (1.001) وعند استخدام قانون (T) للعينات المترابطة بلغت قيمة (T) المحسوبة (23.539) تحت مستوى دلالة (0.000) وبدرجة حرية (9) وهذا يظهر لنا ان الفرق دال احصائيا ولصالح الاختبار البعدي .

اما في اختبار (التهديف) المعبر عن الأداء المهاري ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (15.100) والانحراف المعياري (2.282) وقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (22.400) والانحراف المعياري (2.060) وعند استخدام قانون (T) للعينات المترابطة بلغت قيمة (T) المحسوبة (28.040) تحت مستوى دلالة (0.000) وبدرجة حرية (9) وهذا يظهر لنا ان الفرق دال احصائيا ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في المتغيرات المبحوثة:

بالعودة الى الجدول (4) والذي تضمن نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية بالمتغيرات المبحوثة نلاحظ ان جميع المتغيرات جاءت نتائجها دالة احصائيا والذي يعطي للباحث دليل على ان جميع هذه المتغيرات قد تطورت وبالالاتجاه الإيجابي ، كما ويعزو الباحث أيضاً ذلك الفرق في القابليات (، القوة المميزة بالسرعة) يعود الى طبيعة التدريبات التي استخدمت الحبال المطاطية وبتجاهات متنوعة وينفس التمرين الواحد بحيث لا يوجد أي جهاز او وسيلة يكون عملها بهذا الاتجاه ، بالإضافة الى ان تدريبات (TRX) تتعامل في تطوير القوة العضلية بدون اوزان مضافة او اشكال اخرى للمقاومات من خلال الاوضاع الصحيح للجسم كما في تمرينات القفز بالفرصاء سواء كانت بالرجلين او بالرجل الواحدة ، فضلاً على ان هناك عدة تمرينات تمتزج مع هذه القابليات التي تستخدم في تدريباتها بوزن الجسم وهذا ما اكدته (Victor Dulcena) (فيكتور ديولسيانا) " ان تدريبات (TRX) تعتبر ثروة في علم التدريب الرياضي فهي شكل متقدم من تدريب المقاومات يهدف الى تنمية القوة العضلية بجميع اشكالها بدون استخدام اثقال او بنسب قليلة او اشكال اخرى للمقاومات ، بل تستخدم فقط وزن الجسم كمقاومة طبيعية عند الاداء" (1) .

(1) <http://hh.diva-portal.org/smash/get/diva2:529123/F>

كما ان تطور القابليات البيوحرورية يعود سببه الى التمرينات التي تؤدي بعدم الثبات وتفرض ارباك على عمل العضلات وبالتالي تزيد وتطور الثبات، وينعكس هذا على زيادة وتطور القوة العضلية كأساس للقابليات البيوحرورية والعمل بتلك الاتجاهات الصحيحة، لان البنية الجسمية المتمثلة بالعضلات مصدر القوة العضلية تعمل بشكل فعال اذا كانت مجتمعة في حركات التمارين واحده، وهذا ما وجد في تمرينات للباحث، ويدوره ادى الى تطوير القابليات البيوحرورية ، وهذا ما اشار له (Dannelly BD ,Otey SC) " ان (TRX) هي طريقة جديدة لتدريب اللياقة البدنية والتي اصحت مشهورة خلال السنوات القليلة الماضية والتي تركز على استخدام عدم الثبات بكامل وزن الجسم لبناء القوة والقدرة والتوافق في تدرية وذلك بدلا من استخدام الاجهزة التي تتواجد بصالات اللياقة البدنية (2) ، بالإضافة الى التدريبات المتنوعة والمتعددة باستخدام وزن الجسم الكلي عن طريق الحبال المطاطية عملت على زيادة وتعبئة الوحدات الحركية العاملة وحصول استثارة الجهاز العصبي العضلي الذي ينعكس على تطوير القابليات البيوحرورية لما يحتاجه لاعب كرة القدم من خلال المهارات الهجومية الصعبة وهذا ما اشار اليه (مهدي كاظم علي) ان زيادة القابلية في القفز بصورة عامة لا تعتمد على القوة القصوى برفع الثقال وانما بتدريبات القفز بوزن الجسم وبأستخدام مقاومات مختلفة مثل الحبال المطاطية (3).

كما ويؤكد (عبد علي نصيف ، صباح عدي) " ان الحصول على قدرة انفجارية المقرونة بالسرعة في تدريبات المقاومات في حدود امكانياتها تحقق افضل انجاز لهذا نجد ان تدريبي الالعاب مولعون اكبر بإنتاج اكبر كمية من القوة في اقصر مدة للقدرة الانفجارية من خلال تمارين المقاومات المختلفة " (4) ، وهنا يتفق الباحث مع ما جاء به عبد علي نصيف وصباح عدي ان تدريبات القدرة الانفجارية يجب ان تكون بأستخدام مقاومات بسرعة عالية اثناء الاداء الحركي، فضلاً عن تقليل عامل الارتداد ، كما يؤكد (جمال صبري 2018 ، نقلا عن بومبا) يتطلب الانجاز والوصول الى القمة لمعظم الالعاب الرياضية على الاقل اثنين من القابليات البيوحرورية ، والعلاقة بين القوة والسرعة والتحمل تولد وتنتج نوعيات واشكال من القدرات بدنية المهمة ،فاشترك القوة والتحمل يولد التحمل العضلي ، في حين تكون القدرة هي القابلية لأداء حركات انفجارية بأقصر زمن ممكن وتنتج من ادماج القوة العالية مع السرعة ، وان اشترك التحمل مع السرعة يدعى بتحمل السرعة ، وان الرشاقة هي اشترك معقد من السرعة والتوافق والمرونة والقدرة ، ، وعندما تشترك الرشاقة والمرونة فان النتيجة هي القابلية الحركية ، فضلاً عن ان القابلية لتغطية مساحة اللعب بسرعة وتوقيت وتوافق جيدان (2).

(2) Daaelly BD,Otey ,the effectiveness of traditional and sling exercise strength

training in novice women , journal of strength and Condition Research,2011,p 464.

(3) مهدي كاظم علي : " دراسة بعض الاساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في الانجاز الوثبة الثلاثية " ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص50.

(4) عبد علي نصيف و صباح عدي: المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ،

ص45

(2) جمال صبري فرج : مصدر سبق ذكره، 2018 ، ص478.

اما بخصوص مهارة (التهديف) من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات افرار المجموعة التجريبية التي حصل عليها الباحث لمتغيرات مهارة التهديف ظهر ان هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث أسباب الفروق التي ظهرت في المجموعة التجريبية الى طبيعة التمرينات بأسلوب (TRX) والتي استخدمها الباحث في برنامجه التدريبي والتي تضمنت تدريبات بالشدد القصوى وتحت القصوى وتأثير تلك التمرينات على بعض القابليات المرتبطة بالمهارة الحركية ، وكذلك تركيز المدرب على المهارة لاهميتها من الناحية الهجومية وهذا ما يتفق مع ما أشار اليه (قاسم حسن حسين 1998) ان عملية تطوير المستوى المهاري للاعب تكسب معرفة وقدرة من اجل الوصول وبلوغ هدف محدد فضلا عن تحقيق اهداف تنظيمية تتكيف مع العمل داخل الملعب (3) كما يعزو الباحث التطور الذي حصل لدى عينة البحث في مهارة التهديف بين الاختبارين القبلي والبعدي الى تنوع وحداثة التمرينات التي نفذت من قبل افراد العينة البحث بالكرات ومن مسافات مختلفة مما زاد في قوة ودقة مهارات التهديف وهذا يتفق مع ما أشار اليه(حنفي محمود،1982) من العوامل الأساسية التي يتوقف عليها صحة ودقة التهديف هو العامل البدني واهم ما يؤثر في ذلك قوة اللاعب (4).

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة :

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة : للتأكد من تحقيق اهداف البحث وفروضه التي وضعها الباحث ومن خلال الإجراءات المتاحة والنتائج التي حصل عليها الباحث من الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتلك الاختبارات وبعدها قام باستخراج قيمة (T) والتي أظهرت جميع نتائجها ولجميع المتغيرات دلالة إحصائية والتي ظهرت واضحة في الجدول (6).

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض القابليات البيو حركية ومهارة التهديف بكرة القدم الشباب

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	*0.010	5.501	1.211	14.897	1.037	15.593	ثانية	اختبار الحجل 36م
دال	*0.000	9.000	1.429	18.600	2.359	15.300	درجة	اختبار التهديف

ومن خلال الجدول (5) والذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج في اختبار (الحجل 36 م) والمعبرة عن القوة المميزة بالسرعة ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (15.593) والانحراف المعياري (1.037) وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (14.897) والانحراف المعياري (1.211) وعند استخدام قانون (T) للعينات المترابطة بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.501)

(تحت مستوى دلالة (0.000) وبدرجة حرية (9) وهذا يظهر لنا ان الفرق دال احصائيا ولصالح الاختبار البعدي .

اما في اختبار (التهديف) المعبر الأداء المهاري ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (15.300) والانحراف المعياري (2.359) وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (18.600) والانحراف المعياري (1.429) وعند استخدام قانون (T) للعينات المترابطة بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.000) تحت مستوى دلالة (0.000) وبدرجة حرية (9) وهذا يظهر لنا ان الفرق دال احصائيا ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة :

بالعودة الى الجدول (5) نلاحظ ان جميع الاختبارات جاءت بافضلية ولصالح الاختبار البعدي من خلال قيمة (T) وهذا دليل على ان جميع متغيرات البحث (، القوة المميزة بالسرعة ،) حدث فيها تطور لصالح الاختبار البعدي ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عبد الله) نقلا عن (نصار واخرون) بان " التدرج والانتظام في التدريب الرياضي يحدث تغييرات وعلى المستوى البدني والوظيفي ، ، فالأشخاص المدربون تدريباً جيداً يمكنهم التكيف للتغيرات الوظيفية التي تحدث في اجهزة الجسم من جراء الجهد العضلي والاستمرار في اداء هذا الجهد مع التكرار يحدث تطور ، نلاحظ من خلال الأوساط الحسابية ان جميع المتغيرات المبحوثة حدث فيها تطور نحو الأفضل وان هذا التطور حدث من خلال تكرار التمرينات والدوام على تلك التمرينات ، ، بالإضافة الى ان الانتظام والاستمرار في الوحدات التدريبية والتزام بالتمارين يحدث تطور بالأداء المميز طوال فترة التمرينات يؤدي الى تحقيق التكيفات الوظيفية عند اللاعبين بشكل ايجابي وفعال ، والتي كان لها دوراً الأهم في تطوير وارتفاع القدرة البدنية والوظيفية هذا ما اشار اليه (عبد الفتاح) إلى " أنه من أجل الحصول على تكيفات حقيقية يجب أن ينظم التدريب الرياضي بشكل مستمر ومنتظم لمدة لا تقل عن (8-12) أسبوع (1).

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات المبحوثة :

4-3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة :

جدول (6)

(1) أبو العلا أحمد عبدالفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر ،

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث البدنية للمجموعتين التجريبية والضابط

يبين جدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات البعدية للمتغيرات المدروسة لمجموعتي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القفز العمود الثابت	سم	تجريبية	33.7000	1.76698	7.036	.000	غير معنوي
		ضابطة	26.1000	2.92309			
الحجل 36م	ثانية	تجريبية	12.8110	1.00109	-4.198	.001	غير معنوي
		ضابطة	14.8970	1.21112			
الجري المتعرج	ثانية	تجريبية	6.5630	0.47682	-3.783	0.001	غير معنوي
		ضابطة	7.9580	1.06403			
الدوائر المرقمة	ثانية	تجريبية	6.9900	0.65226	-4.325	0.000	غير معنوي
		ضابطة	8.4140	0.81146			
الحجل المستمر بالقدمين	ثانية	تجريبية	84.8000	4.56557	2.479	0.023	غير معنوي
		ضابطة	79.6000	4.81202			
التهديف	درجة	تجريبية	22.4000	2.06559	4.783	0.000	غير معنوي
		ضابطة	18.6000	1.42984			

البحث الضابطة والتجريبية والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية ، ، وحدث تغيير بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية وهذا ما إشارة اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي T للعينات المستقلة اذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، ، ، اختبار (الحجل 36م) المعبر عن القوة المميزة بالسرعة ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار المجموعة التجريبية (12.811) والانحراف المعياري (1.001) وقد بلغ الوسط الحسابي في اختبارالمجموعه الضابطة (14.897) والانحراف المعياري (1.211) وعند استخدام قانون (T) للعينات المستقلة بلغة قيمة (T) المحسوبة (-4.198) تحت مستوى دلالة (0.000) وبدرجة حرية (18) وهذا يظهر لنا ان الفرق دال احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية .

اما في اختبار (التهديف) والمعبر عن الأداء المهاري ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار المجموعة التجريبية (22.400) والانحراف المعياري (2.065) وقد بلغ الوسط الحسابي لاختبارالمجموعه الضابطة (18.600) والانحراف المعياري (1.429) وعند استخدام قانون (T) للعينات المستقلة بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.783) تحت مستوى دلالة (0.000) وبدرجة حرية (18) وهذا يظهر لنا ان الفرق دال احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية .

4-3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات المبحوثة :

يبين الجدول () المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين إذ أظهرت النتائج ان قيم الأوساط الحسابية لمتغيرات الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة من خلال العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها البحث يتضح وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في نتائج القياسات والاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لجميع متغيرات البحث والتي تعتمد على مايمتلكه اللاعب من قدرة وقوة مميزة بالسرعة ورشاقة وتوافق وتحمل ،

ويعزو الباحث سبب افضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى استخدام التدريبات والتي (TRX) اعدت بأسلوب مقنن وفق أسس علمية صحيحة وبجرعات تدريبية متفاوتة

، ، ويذكر (ابو العلا عبد الفتاح) ان " التدريب يحسن كفاءة الرياضي على الاستمرار بالرغم من زيادة الحمل التدريبي ، وبالرغم من الاحساس بالتعب لفترة اطول " (1)،

اما (القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة و تحمل الاداء) فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعه التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى استخدام تمارين TRX بأسلوب مقنن وفق أسس علمية صحيحة ونفذت بجرعات تدريبية متفاوتة سواءً أكانت بين التمارين داخل الوحدة التدريبية او بين الوحدات التدريبية التي تم اعتمادها من قبل الباحث بما يتلاءم مع القابليات البيو حركية المبحوثة وامكانيات اللاعبين الفردية كان لها واقع كبير في التطور للقابليات البيو حركية ، (يؤكد قاسم حسن وعبد علي نصيف) " لضمان التقدم الدائم بالمستوى يتطلب التخطيط الجيد والطرائق الحسنة بحيث يجعل الرياضيين قادرين على الوصول إلى أحسن النتائج بالمستويات الأعلى " (2) ، كما أن التدريبات المعدة من قبل الباحث للقابليات البيو حركية و التي راعى الباحث فيها التعاقب الصحيح للعمل والراحة الكافية بين التمارين والوحدات التدريبية التي استخدمت فيها الشدد القصوى ودون القصوى حتى لا يكون اللاعب متعباً ويكون الجهاز العصبي بأفضل حالاته وكذلك لإتاحة الفرصة لإعادة مخزون الطاقة في العضلات لان مثل هذا الأسلوب من التمارين يحتاج الي تحشيد قوة عضلية كبيرة ، وهذا يتفق مع ما جاء به (جمال صبري فرج) عند أداء التدريبات ذات الشدد القصوى يكون الرياضي بحاجة إلى ما بين (36-48) ساعة راحة أو تدريب منخفض الشدة قبل أدائها، والسبب في ذلك لأجل استعادة مخزون الطاقة اللازم وجوده في العضلات والكبد لأداء تلك التمارين والتي تتطلب تدريبات ذات شدة قصوى أو شبه قصوى، وكذلك لاستشفاء الجهاز العصبي المركزي الذي يتلقى العبء الأكبر في مثل هذه التدريبات (1) .

اما (التهديف) من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة التي حصل عليها الباحث لمتغيرات مهارة التهديف ظهر ان هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح : 2003

(2) قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة

الموصل، 1980، ص309.

(1) جمال صبري فرج : مصدر سبق ذكرة ، 2012، ص296 .

ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث أسباب الفروق التي ظهرت في المجموعة التجريبية الى طبيعة التمرينات بأسلوب (TRX) والتي استخدمها الباحث في برنامجه التدريبي والتي تضمنت تدريبات بالشدد القصوى وتحت القصوى وتأثير تلك التمرينات على بعض القابليات المرتبطة بالمهارة الحركية ، وكذلك تركيز المدرب على المهارة لاهميتها من الناحية الهجومية.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

اعتماداً علماتم التوصل اليه من نتائج استنتج الباحث : .:

- 1- ادت التمرينات بأسلوب (TRX) الى احداث تطور في بعض القابليات البيوحركية (القدرة الانفجارية ،القوة المميزة بالسرعة ،الرشاقة ، التوافق ،تحمل القوة) للاعبين كرة القدم للشباب
- 2- ان التمرينات بأسلوب (TRX) لها دور إيجابي في تطوير دقة التهديد للاعبين كرة القدم للشباب
- 3 - تفوق لاعبي كرة القدم للشباب الذين تدربوا بأسلوب تمرينات (TRX) على الاعبين الذين تدربوا بأسلوب المدرب والذي ظهر واضحا في الاختبارات البعدية للمجموعتين .

5-2 التوصيات

بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يأتي .:

- 1- استخدام تدريبات (TRX) لما لها من أهمية في تطوير القابليات البيو حركية للاعبي كرة القدم الشباب .
- 2- استخدام تدريبات (TRX) لتطوير قابليات بيو حركية ومهارية أخرى للاعبي كرة القدم الشباب او المتقدمين او أي العاب أخرى لها نفس متطلبات الأداء .

المصادر :

- القرآن الكريم .
- أبو العلا أحمد عبدالفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر ، 1994 .
- ابو العلا احمد: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي ،القاهرة،ط1، 1997 .
- احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفا للنشر والتوزيع-عمان ،ط1، 2014 .
- انيتا بين: تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة، القاهرة ، دار الفاروق ، 2004.
- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- بلال خلف السكرانة : اتجاهات حديثة في التدريب ، ط1 : عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2011 .

- حلمي حسين : اللياقة البدنية مكوناتها - العوامل المؤثرة فيها - اختباراتها ، قطر ، دار المتنبى ، 1985 .
- حيدر عبد الواحد جلوب : بعض المتغيرات الفسيولوجية والقابليات البيوهركية المطورة باستخدام تدريبات TRX و Vertimax وعلاقتها بحالات اللعب الهجومية الخاصة بكرة اليد للمتقدمين .
- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، 1995 .
- ريهام حامد احمد عبد الخالق : فاعلية استخدام اداة التدريب المعلق T.R.X على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري في التمرينات الايقاعية ، بحث منشور ، مجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة ، المجلد 7 ، العدد 10 ، 2017.
- ساري احمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية والصحية ، عمان : دار وائل للنشر، 2001 .
- سامي الصفار : الإعداد الفني لكرة القدم ، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- سامي محمد ملح: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ط1 ، عمان : دار المسرة والتوزيع ، 2000 .
- صالح راضي امش : تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ، 2002.
- عبد علي نصيف و صباح عبدي: المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط11، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية .
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، ط6 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- فرات جبار ، هة فال خورشيد الزهاوي : التدريب المعرفي والعقلي كرة القدم ، ط1 ، بغداد ، دار دجلة ، 2011.
- قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي ، ط1، عمان ، دار الفكر، 1998.
- قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1980.
- قاسم حسن كاظم : اثر التمرينات البدنية الخاصة والتمرينات الشبة منافسة في تطوير اهم القدرات البدنية و الحركية المرتبطة بالتصويب البعيد من القفز العالي للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد ، اطروحة دكتورا ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2011.

- كمال درويش وآخرون: الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات-تطبيقات، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ط 1، 1998 .
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987 .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط4، القاهرة دار الفكر العربي ، 2001.
- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط 1 ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- محمد صبحي حسانين و احمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد عبد الله الهزاع، مختار احمد اينوبلي: المهارات الأساسية لكرة القدم، مطابع صوت الخليج .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الموسوعة العلمية ، ط 1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001.
- مروان على عبد الله : تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٣ .
- مهدي كاظم علي : " دراسة بعض الاساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في الانجاز الوثبة الثلاثية "، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 .
- مهند حسين واحمد إبراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط2، عمان ، دار وائل للنشر ، 2005 .
- ناهدة الدليمي : اساسيات في التعلم الحركي. ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2008 .
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط2 ، جامعة البصرة ، العراق ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000م .
- نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي : التعلم الحركي، ط ٢ ، جامعة البصرة ، العراق ، دار الكتب للطباعة . والنشر ، ٢٠٠٠ .
- وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، مكتب العادل للنشر والطباعة، 2000 .

- وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع، 2001
 - ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1996.
 - يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة ، 2002.
- المصادر الاجنبية :
- HOLLMANN , G, Geriatrie in der praxis , Berlin , 1990.
 - Andres Carbonnier , Ninni matinson (2012) : Examining muscle activation for hang clean and three different TRX power exercises, biomedicine Athletic training Halmstad University, USA.
 - biomotor_ abilities _ in _ physical _ movement. Cratty B. J. : Movement Behavior and Motor Learning , Philadelphia , 1975.
 - Burns Nick" :Suspension Training: How Risky Is It "؟The New York Times. Retrieved. ،2007 .
 - Daaelly BD,Otey ,the effectiveness of traditional and sling exercise strength training in novice women , journal of strength and Condition Research,2011.
 - Dulceata V: TRX Suspension Training – Simpli , Fest and Efficient , Marathon , issue2 : 2013.
 - Edwards Dolby: "Randy Hetrick – Inventor Of The Total–Body Resistance Exercise ,2014.
 - <http://hh.divaportal.org/smash/get/diva2:529123/FULLTEXT>
 - <http://hh.diva-portal.org/smash/get/diva2:529123/F>
 - <http://www.infinitelabs.com/trx-training-guide>.
 - IAAF"introduction to coaching theory,WWW.back to coachr.org s homeoge,2015.
 - LI Weijun, CAO Jie: Discussion on Suspension Training in Application to Basketball, Journal of Hubei Sports Science Issue 5, 2010.
 - McGill, Stuart m.;Cannon, Jordan;Andersen,JordanT (2014) : Analysis of pushing Exercises: Muscle Activity and spine load While Contrasting Techniques on stable surfaces With a Labile

Suspension Strap Training System, condition Research, Journal of strength, volume28, Issue1, USA,.

- Omosgaard, Bo. physical training for Badminton. Edited by Lars Timdholdt, Denmark: Mulling Beck Publishers, Als, 1999.
- Ronal I.snarr, Michael R.Esco (2013) : Elctromyographic Comparison of Traditional and suspension push-up, journal of human kinetics, vol. 39, USA.
- TRX – SUSPENSION TRAINING – SIMPLE, FAST AND EFFICIENT, pdf,2015.
- Tudar Bompá : www.hii thighin tensity in terdalt raining . ga 2016.
- Victor Dulceata (2013) : TRX – suspension training – SIMPLE, fast and efficient, [Marathon](#), vol. 5, issue 2, Romania
- Winnickp. Short x1985 . physical Fitness testing . Human kinetics publishers.

التمرينات والوحدات التدريبية التي اعدھا الباحث

التمرين الأول . اندفاع عكسي مغلق

الغرض من التمرين :

لتحسين حركة الكاحل والركبة والورك .بالإضافة الى قوة الجزء السفلي من الجسم وقدرة التحمل . وثبات بالجذع وتحمل الكتف .

الشروط المسبقة :

القدرة على الحفاظ على التوازن وعدم وجود آلام أسفل الجسم او الكتف او الإصابات .

ضبط الأداة :

قم بضبط اشريطة الحبال المعلقة على طول منتصف الساق .

بداية التمارين :

قف لمواجهة نقطة الربط ضع قدم واحدة في حمالات القدم اضبط الوضع حتى تصبح الأشريطة بزواوية 110الى130 درجة مع الأرض .

طريقة الأداء :

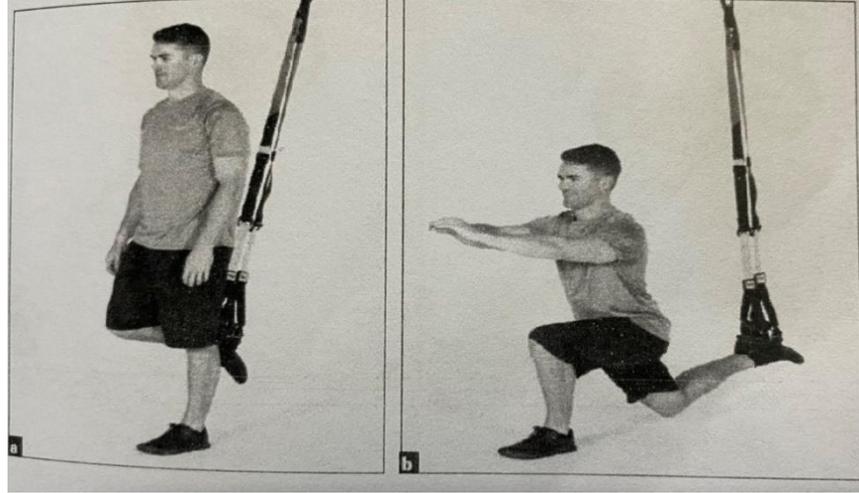
1- اخفض الجسم للأسفل عن طريق السماح للركبة الامامية بالثني حتى تصل الى زاوية 90درجة

والفخذ موازية للأرض .

2- ادفع القدم الموازية للأرض في نفس الزاوية .

3- ادفع من خلال الكعب للامام وقم بمد الركبة الامامية والورك لعودة الكعب الى وضع البداية .

4- كرر العدد المطلوب من التكرارات ، ثم تبديل الساقين وكرر .



التمرين الثاني : ضعيفة الساق الكاذبة (وضعية الجسر)

الغرض من التمرين :

لتطوير قوة أوتار الركبة وقدرتها على التحمل .

الشروط المسبقة :

القدرة على الحفاظ على وضعية الجسم في خط مستقيم .

ضبط الأداء:

قم بضبط اشربة الحبال المعلقة على طول منتصف الساق .

بداية التمرين :

الاستلقاء على الظهر مع وضع كعبي كل قدم في الحملات . ضع اليدين على جوانب الجذع مع راحة

اليد للأسفل .

طريقة الأداء :

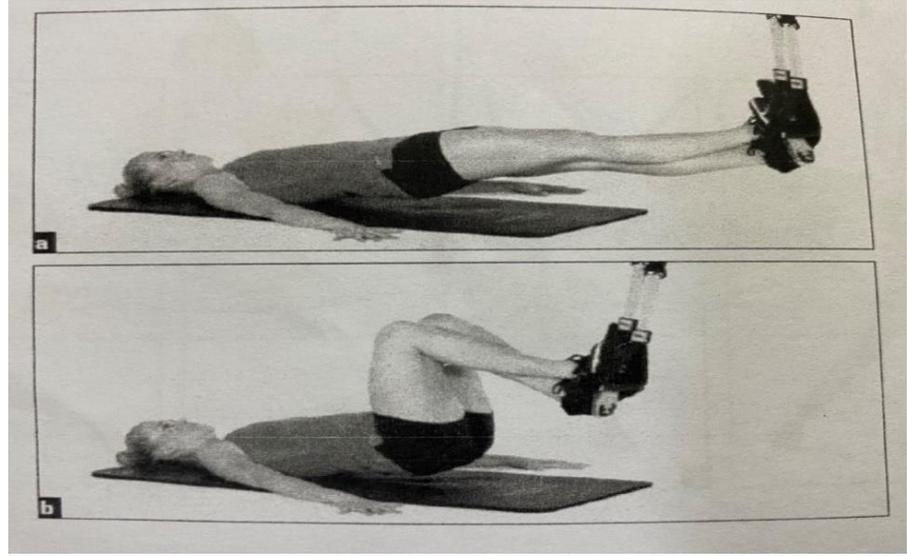
1- شد الساقين وارفع الوركين بحيث يتم محاذاة الجذع والساقين والكتفين

2- ثني الوركين والكتفين ببطء اثناء سحب الكعبين نحو الارداق

3- مد الوركين والركبتين والعودة الى نقطة البداية

4- لجعل هذا التمرين اكثر صعوبة لا تسمح للوركين ان ينحني بدل من ذلك ينحني فقط عند

الركبتين



التمرين الثالث : اندفاع عكسي

الغرض من التمرين :

لتحسين القدرة الانفجارية والتوافق العضلي للجزء السفلي من الجسم .

الشروط المسبقة :

توازن وتوافق جيد وعدم وجود ألم او إصابة في الجزء السفلي من الجسم .

ضبط الأداء :

قم بضبط اشربة الحبال المعلقة على منتصف الطول .

بداية التمارين :

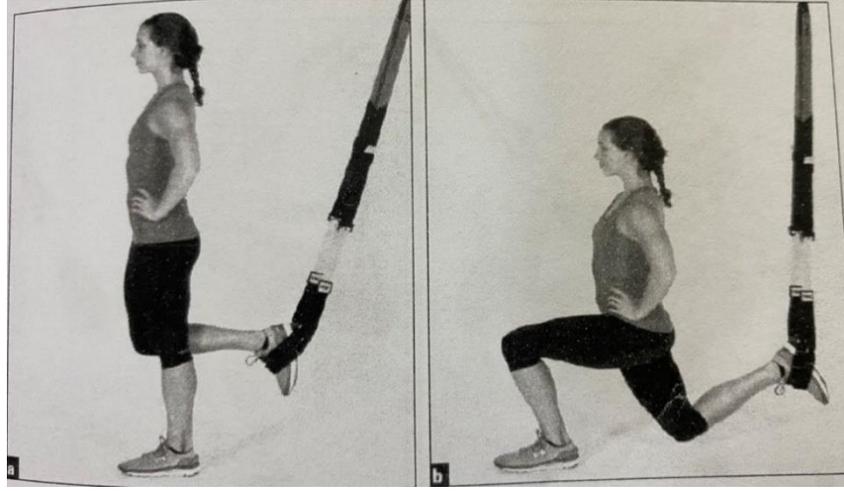
قف بعيد عن نقطة الربط وضع قدم واحدة في حمالات القدم وضع يدك على الورك .

طريقة الأداء :

1- الحفاظ على الجذع الصلب انزل الى الأسفل حتى يتوازي الفخذ مع الساق الامامية على الأرض

2- قم بمد الرجل الرئيسية وجلب القدم الخلفية للامام حتى تعود الى وضع البداية ثم كرر مع الرجل

الأخرى .



التمرين الرابع ..رفع الكولف بساق واحدة

الغرض من التمرين :

لتطوير عضلات الجزء الخلفية من اسفل الساق (الكولف) .

الشروط المسبقة :

القدرة على الحفاظ على التوازن وعدم وجود إصابة اسفل الساق .

ضبط الأداء :

قم بتقصير اشربة الحبال المعلقة بالكامل .

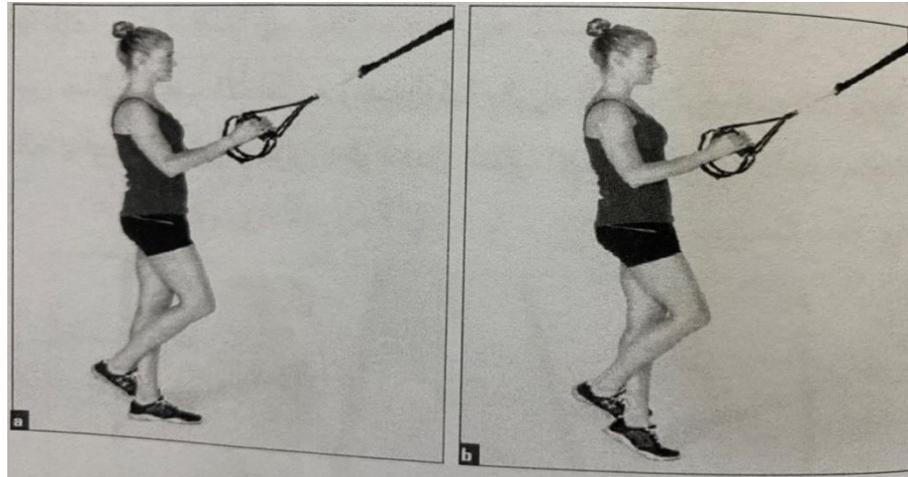
بداية التمرين :

قف لمواجهة نقطة الربط امسك المقابض ومد الذراعين واجع للخلف حتى لا يكون هنالك ارتخاء في الأشرطة

1- طريقة الأداء ضع القدم خلف القدم الأخرى .

2- ارفع كعب الرجل العاملة ثم ارفع أصابع القدم للاعلى اخفض الكعب على الأرض وكرر العدد

المطلوب من التكرار ثم بدل القدمين .



التمرين الخامس (Deadlift) بالساق الواحدة :

الغرض من التمرين :

لتحسين حركة الكاحل والركبة والورك قوة الجزء السفلي من الجسم وتحمل العضلي والثبات العضلي .
الشروط المسبقة:

القدرة على الحفاظ على التوازن وعدم وجود الام في اسفل الجسم او الكتف او الإصابة .
ضبط الأداة :

قم بضبط اشربة الحبال المعلقة على طول منتصف الساق .
بديهة التمرين :

قف لمواجهة نقطة الربط ضع قد واحدة في حمالات القدم اضبط الوضع حتى تصبح الأشرطة بزاوية 110 الى 130 درجة مع الأرض امسك زوجا" من الدمبلص او الكتبل وامسكهما بجانب الساق الرئيسية
طريقة الأداء :

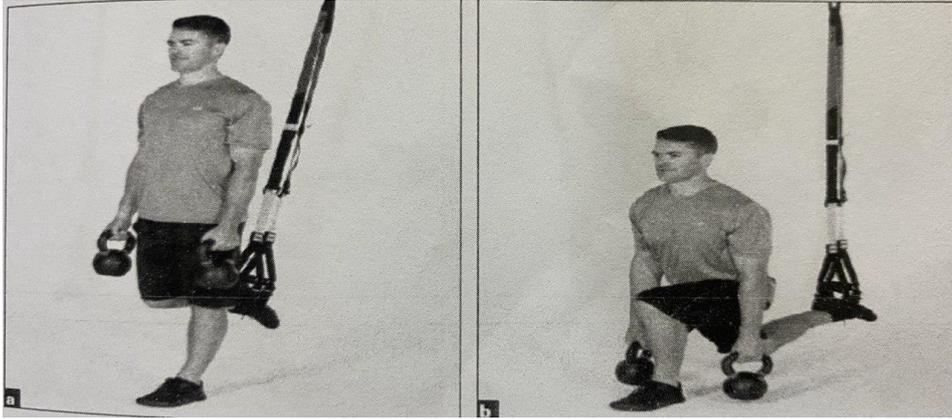
1- اخفض الجسم للأسفل بالسماح للركبة الامامية بالثني حتى تصل الى 90 دلرجة والفخذ موازي للأرض .

2- ادفع القدم المعلقة للخلف في نفس الوقت .

3- ادفع من خلال الكعب الامامية ومد الكعب الامامي ومد الركبة والورك للعودة الى وضع البداية .

4- سحب الذراعين واعد الدمبلص الى وضع البداية .

5- كرر العدد المطلوب من التكرارات ثم بدل الساقين وكرر .



التمرين السادس : إطالة ثني الركب

الغرض من التمرين :

لتحسين قوة عضلات الفخذ والقدرة على التحمل .

الشروط المسبقة :

القدرة على الحفاظ على وضعية الجسم بخط مستقيم.

ضبط الأداة :

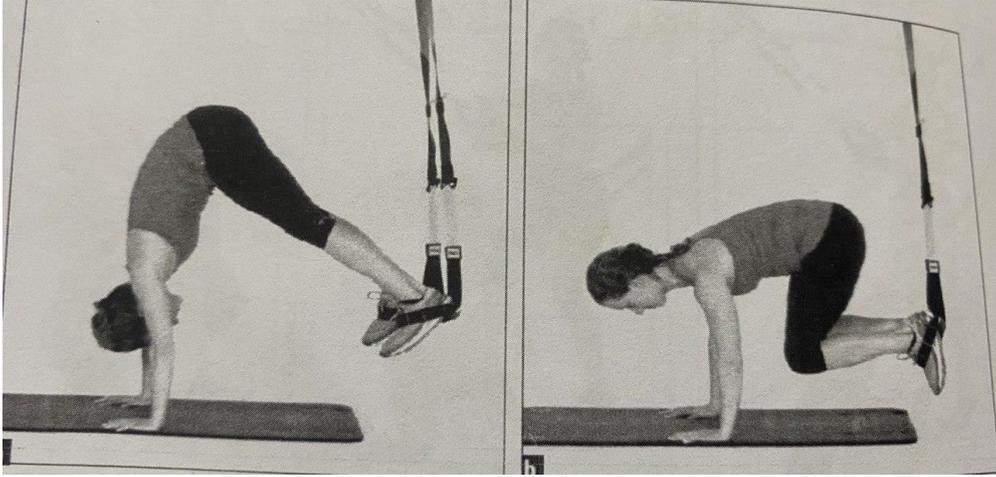
قم بضبط اشربة الحبال المعلقة على طول منتصف الساق .

بداية التمرين :

استلقاء على الوجة . وضع القدمين في حمالات القدم ،وضع المرفقين تحت الاكتاف مباشرة ، يجب ان تكحون اليدين على اتصال تام بالارض .

طريقة الأداء :

- 1- مد الذراعين والساقين ورفع الوركين و الكتفين للاعلى والجذع يتم محاذاة الوركين .
- 2- ثني الركبتين والوركين حتى 90 درجة .
- 3- قم بمد الركبتين والعودة الى وضع البداية .



التمرين السابع : القفز بالقرفصاء

الغرض من التمرين : لتطوير القوة الامركزية للجزء السفلي من الجسم وتعليم ميكانيكية الهبوط المناسب الشروط المسبقة :

القدرة على أداء القرفصاء والهبوط بشكل صحيح .

ضبط الأداء :

قم بضبط اشربة الحبال المعلقة على منتصف الطول .

بداية التمرين :

قف لمواجهة نقطة الربط مع المباعدة بين القدمين بعرض الورك .امسك المقابض مع ثني المرفقين والرجوع للخلف حتى لا يكون هنالك ارتخاء في الأشربة .

طريقة الأداء :

- 1- قم بثني الركبتين والوركين والكاحلين واخفض الجسم الى وضع القرفصاء بالكامل .
- 2- قبل التوقف تماما قم بتمديد الركبتين والوركين والقفز عاليا قدر الإمكان في كلا القدمين.
- 3- اهبط بهدوء في وضع الإقلاع مرة أخرى .



لتمرين الثامن : القرفصاء بالساق الواحدة الى الامام .

الغرض من التمرين :

لتطوير قوة الجزء السفلي من الجسم والقدرة على التحمل و التوافق الثبات

الشروط المسبقة :

عدم وجود الم او إصابة في الجزء السفلي من الجسم والقدرة على الحفاظ على التوازن بالساق الواحدة

ضبط الأداة :

قف على قدم واحدة اثناء مواجهة نقطة الربط امسك المقابض مع ثني المرفقين وتراجع للخلف حتى لا يكون هناك ارتخاء في الأشرطة .

طريقة الأداء :

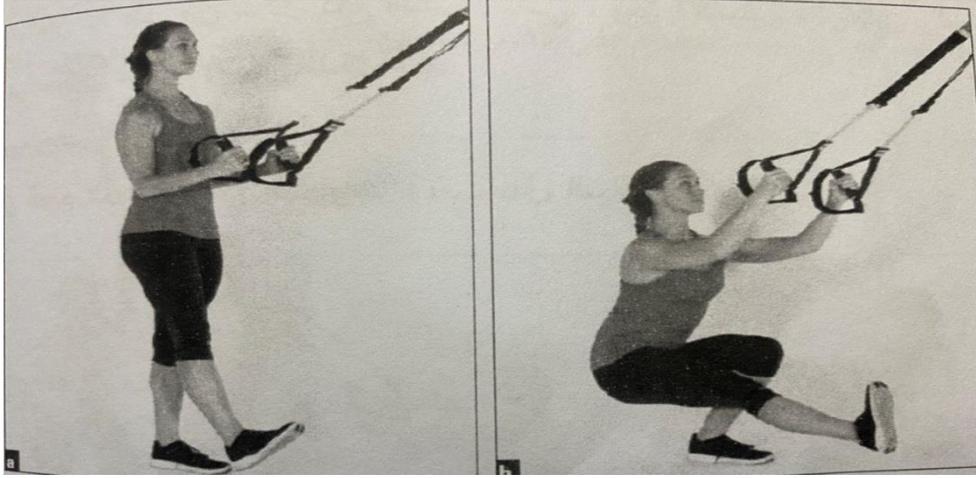
1- قم بالقرفصاء مع مد الساق الحرة الي الامام

2- عد الى وضع البداية وكرر العد المطلوب

من التكرارات بعد ذلك قم بتبديل الساق الأخرى

وقم بأداء نفس عدد التكرارات على الساق

المقابلة .



التمرين التاسع : الاستلقاء على الظهر مع ثني بالساق الواحدة

الغرض من التمرين :

لتطوير قوة أوتار الركبة وقدرتها على التحمل

الشروط المسبقة القدرة على الحفاظ على وضعية الجسم في خط مستقيم

ضبط الأداة :

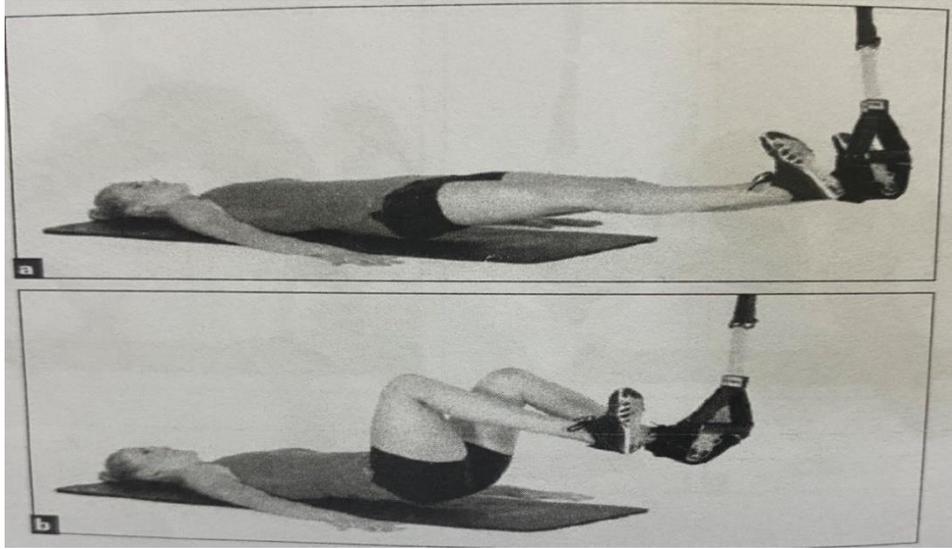
قم بضبط اشربة الحبال المعلقة على طول منتصف الساق

بداية التمرين :

الاستلقاء على الظهر مع وضع كعب القدم في حمالات القدم ضع اليدين على الجانبين مع راحة اليد

طريقة الأداء :

- 1- قم بشد كلا الساقين وارفع الوركين بحيث يكون الجذع والساقين والكتفين على خط واحد .
- 2- يجب ان تظل الساق الحرة والورك موازية لساق المعلقة .
- 3- ثني ركبة الساق المعلقة وسحب كعب القدم باتجاه الاردااف ببطء .
- 4- مد ركبة الساق المعلقة للعودة الى وضع البداية .
- 5- لجعل هذا التمرين اكثر صعوبة يجب عدم ثني الوركين بدل من ذلك قم بثني الركبتين فقط .



لتمرين العاشر : تكرار قفزة الحركة المضادة

الغرض من التمرين :

لتطوير قوة القدرة الانفجارية الجزء السفلي من الجسم .

الشروط المسبقة :

القدرة على أداء القرفصاء الصحيح والقفز في الحركة المضادة .

ضبط الأداة :

قم بضبط اشريطة الحبال المعلقة في منتصف الطول .

بداية التمرين :

قف في مواجهة نقطة الربط مع المباعدة بين القدمين بعرض الورك امسك المقابض مع ثني المرفقين

والرجوع للخلف حتى لا يكون هنالك ارتخاء في الأشريطة .

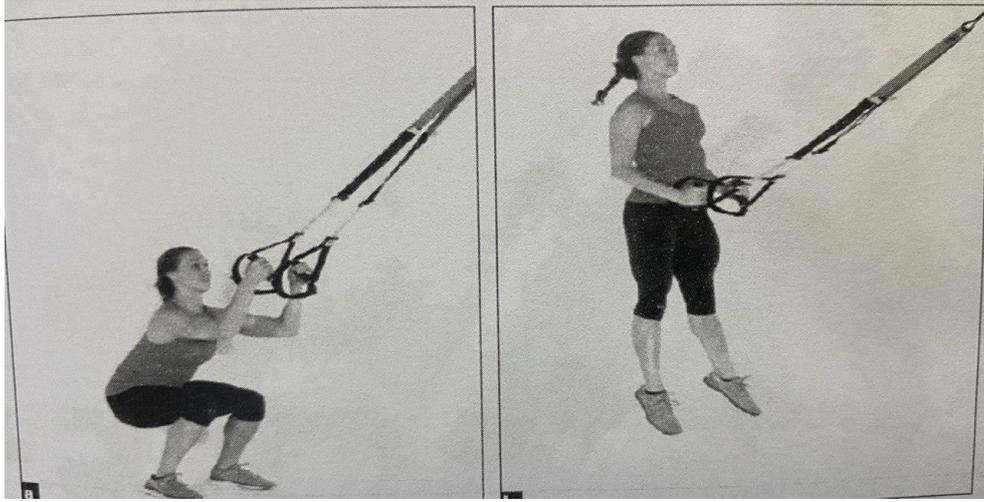
طريقة الأداء :

1- قم بثني الوركين والكاحلين والركبتين اخفض الجسم الى وضع القرفصاء بالكامل

2- قبل التوقف تماما قم بالقفز عاليا قدر الإمكان بكلتا القدمين من خلال اطالت

الوركين والركبتين .

3- ثم قم بأداء القفزة التالية على الفور .



بعض نماذج الوحدات التدريبية للتدريب المعقد التي طبقت على أفراد عينة البحث

الزمن الكلي للتمرنات 56 دقيقة			اليوم والتاريخ السبت 2020/12/19		رقم الوحدة التدريبية / 1		
الزمن الكلي للتمرن	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
9,35 د	3	3	-	6	12 ث	92	6
18,47 د	3	3	5:1	6	36 ث	90	17
9,36 د	3	3	-	6	12 ث	92	5
17 د	3	3	5:1	6	10 ث	90	14
الزمن الكلي للتمرنات 43,59 دقيقة			اليوم والتاريخ الاثنين 2020/12/21		رقم الوحدة التدريبية / 2		
الزمن الكلي للتمرن	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
9,30 د	3	3	-	6	9 ث	85	2
11,30 د	3	3	5:1	6	30 ث	85	13
9,21 د	3	3	-	6	9 ث	85	4

الاسبوع
الاول

11,30 د	3	3	5:1	6	30 ث	85	12
الزمن الكلي للتمرنات 45,40 دقيقة			اليوم والتاريخ اربعاء 2020/12/23		رقم الوحدة التدريبية / 3		
الزمن الكلي للتمرن	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرن	الشدة %	رقم التمرن
8 د	3	2	-	12	1 د	75	7
15,40 د	3	2	1 د	6	35 ث	75	20
7 د	3	2	-	20	30 ث	75	10
15	3	2	1 د	6	30 ث	75	18

أثر تمارين خاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) في أهم القدرات العقلية بالجمناستك الفني لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أحمد صكب كعيد أ. د. حسين مكي محمود أ. م. د. عبيد علي حسين

ملخص البحث باللغة العربية

انبثقت مشكلة البحث من التطور الحاصل في علم فسيولوجيا التعلم الرياضي الذي يتطلب استعمال المواد والأساليب العلمية التي تؤثر بشكل فاعل في تطوير قابلية الطلاب بالأداء البدني والمهاري وصولاً إلى تحقيق الانجازات العالية، ومن خلال متابعة الباحثون المصادر العلمية والفلسجية الحديثة ، فقد استدلوا بأن هناك ضعف واضح في تعلم الاداء المهاري الصحيح لبعض مهارات الجمناستك الفني لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي يعتمد بدوره التمارينات الخاصة التي لها الدور المهم في تطوير اللياقة البدنية والقدرة على أداء المهارات بالدقة العالية، وكفاءة القدرات العقلية من ناحية (حدة الانتباه - تركيز الانتباه - الإدراك الحسي) والتي تعد مهمة جدا في هذه الرياضة وجميع الرياضات، لذا ارتأى الباحثون تطبيق تمارينات خاصة ومستخلص عشبة (الجنيكو بيلوبا) لغرض الحفاظ على خلايا الدماغ الصحية من حيث تحسين قدرة الإشارة والسيالات العصبية واغشية الخلايا العصبية التي تسببها التروية الدموية للدماغ من خلال تناول العشبة وزيادة الذاكرة والقدرة على تعلم أداء المهارات بالشكل المثالي .

وهدفت الدراسة الى التعرف على أثر التمارينات الخاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) في أهم القدرات العقلية لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكذلك التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير متغيرات البحث المدروسة.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وكان عددهم (20) طالب قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية اذ كانت مدة تطبيق التمارينات لفترة (8) اسابيع وبواقع وحدة واحدة اسبوعياً، مع تناول العشبة على شكل جرعات يومية مصاحبة لمدة شهرين.

واستنتج الباحثون ان التمارينات الخاصة ومستخلص عشبة (الجنيكو بيلوبا) ساهمت في تطوير القدرات العقلية (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، الإدراك الحسي لقوة القبضة) مما أدى الى تحقيق مستويات جيدة وبالتالي الحصول على نتائج إيجابية في التعلم.

1-التعريف بالبحث

1-1-مقدمة البحث وأهميته

يعد اختصاص التربية الرياضية من الاختصاصات التي تعتمد الحقائق العلمية التي تستند أسسها على بقية العلوم الأخرى كالتشريح والفلسفة والبايوميكانيك والتحليل الحركي وغيرها من العلوم، كذلك ساهمت النقلات النوعية الحديثة في ميادين البحث العلمي بظهور نتائج موضوعية في حقول المعرفة بعد أن توالت الاهتمامات الكبيرة في الجانب العلمي والعملية إذ كان نصيب كبير لذلك على مستوى تطور المراكز البحثية في علوم التربية الصحية والرياضية، فالكشف عن الآثار والاستجابات الفسيولوجية والبيوكيميائية الحاصلة لأفراد المجتمع أعطت فكرة لإمكانية ربط تلك الاستجابات بتأثير الجهد البدني والذي يعتمد على الغذاء المتوازن مما يعطي صورة فسيولوجيا البناء الجسمي والبدني مما ستعطي الشكل الأمثل للتكيفات الحاصلة في أجهزة وخلايا الجسم لممارسات للجهد البدني المطلوب.

تعد لعبة الجمناستيك الفني من الألعاب الرياضية المتميزة في ادائها المتعدد من النواحي كافة إذ "إنها تشتمل على العديد من الأجهزة المتنوعة والكثير من المهارات الحركية التي تتباين بدرجات صعوبتها والتي تكون بمجملها السلاسل الحركية"⁽³³⁾.

ولتقدم في هذه اللعبة يجب اتقان وتعلم أداء المهارة بالشكل الصحيح للوصول الى مستوى أفضل للتعلم عن طريق تطبيق تمارين خاصة والتي لها دور كبير في الاعداد البدني واللياقة البدنية الجيدة من خلال الممارسة والتكرار لهذه التمارين وتطبيقها في المناهج التعليمية التي تحتوي على المعرفة الخاصة بالنشاط الرياضي والاستفادة من المعلومات النظرية في تعلم المهارة.

ويعد استخدام التمارين الخاصة ومستخلص عشبة (الجنكو بيلوبا) والتي لها أهمية كبيرة من أجل تنظيم مستوى القدرات العقلية في الجسم مما يساعد الطلاب على التركيز والانتباه والتفكير والابداع والادراك ورد الفعل لكي يتم رسم برنامج الحركي صحيح للمهارة ولذلك يجب ان نعتني

بالنظام الغذائي للرياضي وتناول المواد الغنية بمضادات الاكسدة، ومن بين هذه المواد هي مستخلص عشبة (الجنكو بيلوبا) ، إذ يعد من النباتات الطبية المهمة، والتي تسمى كزبرة البئر وتعد من المكملات الغذائية التي تستخدم لتحسين الانتباه وتعزيز الذاكرة وباعتباره منشط ذي فعالية قوية لزيادة القدرة على التركيز والانتباه ورد الفعل، كما وجد ان العشبة تساعد في زيادة تدفق الدم في جميع أجزاء الجسم وتنشيط الدورة الدموية وذلك يساعد على الحفاظ على خلايا الدماغ العصبية ومحاربة الالتهاب لاحتوائها على مركبات الفلافونويد والتربينويدا وهي مركبات معروفة بتأثيراتها القوية بزيادة السيالات العصبية. فمن هنا تكمن أهمية البحث في إمكانية تعلم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل أسرع وأفضل للبعض مهارات الجمناستيك الفني للبين من خلال العمل على جانب القدرات العقلية لهم وزيادة كفاءته باستعمال تمارين مهارية خاصة مع مكمل مستخلص (الجنكو بيلوبا) الذي يعمل على الذاكرة والانتباه والتركيز ورد الفعل التي من شأنها ان تساهم في الارتقاء بمستوى الطلاب نحو الافضل.

1-2 مشكلة البحث:

³³ - صالح مجيد العزاوي وبسمان عبد الوهاب البياتي: الجمناستيك الفني التطبيقي، النجف الاشرف، دار الضياء

للطباعة، ط1، 2012م، ص7.

ان الاتجاه الحديث في علم فسيولوجيا التعلم الرياضي يتطلب استعمال المواد والأساليب العلمية التي تؤثر بشكل فاعل في تطوير قابلية الطلاب بالأداء البدني والمهاري وصولاً إلى تحقيق الانجازات العالية، ومن خلال متابعة الباحثون المصادر العلمية والفلسجية والاطلاع على مختلف الرسائل والاطاريح، فقد لاحظ الباحث بأن هناك ضعف واضح في تعلم الاداء المهاري الصحيح لبعض مهارات الجمناستك الفني لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي يعتمد بدوره على كفاءة القدرات العقلية على تذكر الأداء الصحيح وارسال السيالات العصبية المناسبة لتطبيقها، لذا ارتأى الباحثون تطبيق تمارين خاصة ومستخلص عشبة (الجنيكو بيلوبا) في أهم القدرات العقلية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بصورة صحيحة من خلال الحفاظ على خلايا الدماغ الصحية من حيث تحسين قدرة الإشارة والسلامة الهيكلية والسيولة واغشية الخلايا العصبية وزيادة الذاكرة.

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى:

- اعداد تمارين خاصة للطلاب على بعض اجهزة الجمناستك الفني.
- التعرف على اثر التمارين الخاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) في أهم القدرات العقلية لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين في القدرات العقلية لعينة البحث.

1-4 فروض البحث

- يوجد تأثير ايجابي للتمارين الخاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) في أهم القدرات العقلية لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- افضلية المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين الخاصة ومستخلص (الجنيكو بيلوبا) عن المجموعة الضابطة في أهم القدرات العقلية لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.

1-5-2 المجال الزمني:

-المدة الواقعة من 2022 /11/21 ولغاية 2023/1/9.

1-5-3 المجال المكاني:

- قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

1-6 المصطلحات

عشبة الجنكو بيلوبا *Ginkgo biloba*: وهو نبات من صنف الجينكويات ذات الشقين والتي تحتوي على مستويات عالية من مركبات الفلافونويد والتربينويدا وهي مركبات معروفة بتأثيراتها القوية على السيالات العصبية ونسبة التركيز والانتباه والذاكرة وموطنها الأصلي الصين⁽³⁴⁾

القدرات العقلية: هي عمليات فسيولوجية عقلية تحدث في الدماغ وتتفاعل مع المحيط حيث تسهم في عملية التعلم اذ لا يمكن القيام باي نشاط حركي او معرفي الا عن طريق العمليات العقلية⁽³⁵⁾.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وبأسلوب الاختبارات القبليّة والبعدية لملائمته طبيعة المشكلة والجدول (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم.

الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التصميم التجريبي	الاختبارات القبليّة	المجموعة
أهم القدرات العقلية	تمرينات خاصة ومستخلص (الجنكو بيلوبا)	أهم القدرات العقلية	المجموعة التجريبية
	التمرينات المتبعة من قبل التدريسي		المجموعة الضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينة

حدد الباحثون مجتمع بحثهم بطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي 2022 - 2023 والبالغ عددهم (120) طالب بواقع (6) شعب، واختار الباحثون المتطوعين من طلاب شعبة دراسية واحدة كعينة للبحث والبالغ عددهم (20) طالب بالطريق العشوائية وبأسلوب (القرعة) والذين يمثلون نسبة (16 %) من مجتمع الاصل، وتم تقسيمهم بالتساوي الى (مجموعتين) وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة، وتم استبعاد المصابين بأمراض تتعارض مع التداخل الدوائي عند استخدام العشبة من عينة البحث.

وقد عمد الباحث على استخراج التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث من اجل الشروع في البحث، وقد جاءت النتائج ايجابية لكافة المتغيرات.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث

³⁴ - نزار كريم جواد الربيعي، عبير داخل حاتم السلمي: موسوعة الطب النبوي، والعلاج بالأعشاب والطب البديل، بغداد، 2015، ص95.

³⁵ - وسام صلاح عبد الحسين وآخرون: العمليات العقلية ومعالجة المعلومات، النجف، دار الضياء للطباعة، 2021، ص119.

2-3-1 الوسائل المستعملة في البحث

- الاختبارات والقياس .
- الملاحظة والتجريب .
- الاستبانة .

2-3-2 الادوات والأجهزة المستعملة بالبحث

- 9- ابسطة اسفنجية عدد (4).
- 10- ميزان خاص لقياس الكتلة الجسمية للطلاب نوع (MAX) .
- 11- شريط قياس لقياس اطوال الطلاب .
- 12- - المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين .
- 13- قرص CD عدد (6)
- 14- صافرة عدد (2).
- 15- ساعة توقيت نوع (SAKO) عدد (1).
- 16- كاميرا فيديو نوع (SONY) عدد (2).
- 9- حاسوب محمول نوع (DELL) عدد (1).
- 10- جهاز قياس قوة القبضة نوع (ELECTRONIC HAND DYNAMOMETER)
- 11- قرطاسية ولوازم مكتبية.
- 12- أجهزة الجمناستيك الفني (بساط الحركات الأرضية -حصان الحلق -المتوازي).

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 اختيار المتغيرات البحثية والاختبارات الخاصة لتقييم المهارات

بعد الاطلاع على مفردات المنهج الدراسي لمادة الجمناستيك الفني لطلاب المرحلة الثالثة للفصل الدراسي الأول، تم اختيار بعض مهارات الجمناستيك الفني والقدرات العقلية ضمن مفردات هذا المنهج وهي (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية) و(المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق) و (المرجحة البندولية والوقوف على الاكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي)، والقدرات العقلية التي تم تحديدها هي (حدة الانتباه - تركيز الانتباه - الادراك الحسي لقوة القبضة) اذ تم تسجيل الاختبار عن طريق استمارة الاختبار واستحصال الدرجة النهائية للاختبار بعد اجراء الاختبار من قبل الطلاب للقدرات المدروسة بالبحث.

2-4-2 توصيف الاختبارات

اولاً-الاختبارات العقلية

1-اختبار حدة الانتباه (بوردون - انفيوموف)⁽³⁶⁾

- الغرض من الاختبار: قياس حدة الانتباه.
- الأدوات المستعملة: الاستمارة الخاصة باختبار حدة الانتباه، ساعة، قلم.

³⁶- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي القاهرة، دار المعارف، 1996، ص399.

- توصيف الاختبار:

الاختبار عبارة عن نموذج مطبوع على ورق أبيض يشتمل على (31) سطرًا من الأرقام العربية ويحوي كل سطر من (40) رقماً وبذلك يكون مجموع ما يحتويه النموذج من الحروف (1240) رقماً، وقد تم توزيع السطر الواحد في شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) ارقام موضوعة بطريقة مقتنة ومختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظها من قبل المختبر.

- طريقة تطبيق الاختبار: .

1-مدة الاختبار دقيقة واحدة.

2-يؤدى الاختبار في مكان هادئ

3-يوضع أمام المختبر قلم ومعه نموذج من الاختبار.

4-بعد شرح تعليمات الاختبار وطريقة الأداء يظل النموذج مقلوباً حتى الإذن بالبدء.

5-عند سماع المختبر للأمر (ابدأ) يقوم الطالب بقلب النموذج في لحظة تشغيل ساعة الإيقاف ويبدأ بالبحث والشطب للرقم (97) ويوضع خط مائل عليهما.

6. يحاول الطالب شطب أكبر قدر ممكن من الرقم خلال زمن الاختبار.

7. عند سماع كلمة (قف) يضع الطالب علامة رأسية بجانب الرقم الذي وصل إليه.

طريقة تسجيل الاختبار: -

1. إحصاء العدد الكلى للأرقام التي وصل إليها المختبر خلال الدقيقة المحددة للاختبار (أي الحجم الكلى للجزء المنظور) ويرمز له بالرمز (A) .

2. إحصاء عدد الرقم (97) والذي قام المختبر بشطبه في الجزء المنظور حيث يرمز له بالرمز (S)

3. إحصاء العدد العام للإخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ) في الجزء المنظور ويرمز له بالرمز (B) .

4-يتم استخراج مستوى حدة الانتباه لدى اللاعب عن طريق معامل صحة العمل بالمعادلة التالية ويرمز له بالرمز (E).

$$E=(S-B) / S$$

$$U=E \times A$$

5-حدة الانتباه يرمز لها (U)

2-اختبارات تركيز الانتباه⁽³⁷⁾

- الغرض من الاختبار: قياس تركيز الانتباه.

- الأدوات المستعملة: جهاز مشتمل ضوئي وسمعي⁽³⁸⁾، الاستمارة الخاصة باختبار تركيز الانتباه، ساعة، قلم.

- توصيف الاختبار:

³⁷- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: مصدر سبق ذكره، القاهرة، دار المعارف، 1996، ص399.

³⁸ - اعتمد الباحثون على الجهاز الذي استخدمته اميرة حنا في رسالتها للماجستير الموسومة بـ (بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد) كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1992، ص51.

الاختبار عبارة عن نموذج مطبوع على ورق أبيض يشتمل على (31) سطرًا من الأرقام العربية ويحوي كل سطر من (40) رقما وبذلك يكون مجموع ما يحتويه النموذج من الحروف (1240) رقماً، وقد تم توزيع السطر الواحد في شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) ارقام موضوعة بطريقة مقننة ومختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظها من قبل المختبر.

- طريقة تطبيق الاختبار: -

1-مدة الاختبار دقيقة واحدة.

2-يوضع أمام المختبر قلم جاف ومعه نموذج من الاختبار.

3-نظام الأداء هو نفس المتبع في قياس حدة الانتباه الا انه في الوقت الذي تعطى فيه إشارة البدء يشغل الجهاز الذي يعطي ومضة ضوئية كل خمسة ثواني مع مثير صوتي بمعدل ضربة واحدة لكل ثانية أي (60) ضربة في الدقيقة، على ان يوضع الجهاز على بعد متر واحد من المختبر بمستوى نظره.

- طريقة تسجيل الاختبار: -

1-النتيجة التي حصل عليها عند قياس حدة الانتباه في الحالة الهادئة ويرمز لها (U1).

2-النتيجة التي حصل عليها عند قياس حدة الانتباه في حالة وجود المثيرات ويرمز لها (U2).

3-الفرق بين الحالتين الأولى في الحالة الهادئة والثانية عند وجود المثيرات تسمى دلالة التركيز.

4-تركيز الانتباه يرمز له (B) $B=U1-U2$

ثالثاً: -اختبارات الادراك الحسي لقوة القبضة (39)

- الغرض من الاختبار: قياس تباين الادراك الحسي لقوة القبضة.

- الأدوات المستعملة: جهاز دينا موميتر، ساعة.

- توصيف الاختبار:

1-قياس الحد الأقصى لقوة القبضة على جهاز الدينامو ميتر اذ يمنح المختبر ثلاث محاولات تسجل أفضلها (بفاصل زمني دقيقة بين كل محاولة وأخرى).

2-يحدد 50% من الحد الأقصى لقوة القبضة على وفق القياس المسجل في الخطوة السابقة.

3-تعطى ثلاث محاولات تدريبية باستخدام البصر يحاول فيها المختبر ان يصل بقوة القبضة الى مستوى 50% من الحد الأقصى على ان يتخلل هذه المحاولات التدريبية الثلاث محاولات أخرى تجريبية من دون استخدام البصر (بالتناوب أي محاولة تدريبية باستخدام البصر يليها محاولة تجريبية من دون استخدام البصر وهكذا الى ان تنتهي المحاولات التدريبية والمحاولات التجريبية).

- طريقة تسجيل الاختبار: -

1-تسجل للمختبر المحاولات التجريبية دون استخدام البصر سواء كانت النسبة أكثر من 50% من الحد الأقصى (بالموجب) ام اقل من 50% (بالسالب) ام على 50% من الحد الأقصى تمام (صفر).

³⁹ -أبو العلى احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومفر لوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم،

القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1997.

2- يتم حساب مقدار الخطأ في كل محاولة ثم إيجاد المتوسط الحسابي لمجموع الأخطاء في المحاولات التجريبية الثلاثة.

2-4-5 الاختبارات القلبية

قام الباحثون بتنفيذ الاختبارات القلبية لتقييم الأداء للاختبارات المهارية والاختبارات العقلية في يوم (الاثنين) الموافق (2022/11/14) لعينة البحث في قاعات وملاعب الجمناستك لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وبإشراف السادة المشرفين والباحثون اذ تم إعطاء وحدتين تعريفية قبل الاختبارات من اجل تعريف افراد العينة بطبيعة اختبارات البحث، وقام الباحثون بتثبيت المتغيرات الأخرى من حيث الوقت والمكان وفريق العمل من اجل ابقائها نفسها عند اجراء الاختبارات البعدية.

2-4-6 التجربة الرئيسية

بعد مراجعة المصادر العلمية تم اعداد التمرينات المهارية الخاصة بالبحث ومن ثم العمل بالتجربة الرئيسية يوم (الاثنين) الموافق 2022/11/21، وكانت نهاية التجربة يوم (الاثنين) الموافق 2023/1/9، وخلال هذه المدة تم اعطاء تمرينات مهارية ومستخلص الجينكو بيلوبا الى المجموعتين المتكافئتين، وحددت كمية ومقدار الجرعة ومدته بواقع (120-240) ملغم من عشبة الجينكو بيلوبا لكل طالب يوميا وطريقة الاعطاء فمويا لمدة شهرين، كان عدد الوحدات التعليمية (8) وحدة سيتم تنفيذها بـ (8) أسابيع أي بواقع وحدة تعليمية أسبوعيا وبزمن (90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة مقسمة كالاتي
زمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة • عدد الوحدات في الأسبوع (1) وحدة.
أجمالي الوقت الكلي لمدة التجربة 720 • زمن الإحماء 10 دقيقة.

زمن الجزء الرئيس 70 • زمن الجزء الختامي 10 دقيقة.

2-4-7 الاختبارات البعدية

قام الباحثون بتنفيذ الاختبار البعدي يوم (الاثنين) الموافق (2023/1/16) على أفراد عينة البحث وقد حرص الباحثون في الاختبارات البعدية على توفير نفس الظروف المكانية التي تم اجراءها في الاختبار القلبي.

2-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون برنامج (spss) الاحصائي.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات العقلية (القلبية - البعدية) لمجموعتي البحث ومناقشتها
تضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل إليها الباحثون من خلال إجراء الاختبارات القلبية والبعدية لعينة البحث، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائياً للوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث ومعرفة أثر التمرينات المستخدمة والعشبة، ويشير الباحثون الى ان النتائج المحسوبة لقيم (T) المحسوبة قد تم مقارنتها بمستوى الخطأ المحسوب من نظام spss والذي مقداره (0.05).

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات العقلية (القلبية - البعدية) للمجموعة التجريبية

للتحقق من فرض البحث الثاني قام الباحثون بتحليل البيانات القبلية والبعديّة احصائياً باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة والجدول (2) يبين معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث المدروسة.

جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقاتها وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

من خلال الجدول (2) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعديّة لجميع متغيرات البحث المدروسة دلت على وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة بالنسبة للمجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبيّنة في الجدول (2) ولجميع متغيرات البحث اذ كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولغرض معرفة حقيقة الفروق لابد من الاشارة الى قيم الاوساط الحسابية للقياس البعدي ولجميع متغيرات البحث المدروسة حيث جاءت قيم الأوساط الحسابية للقياس البعدي اكبر من اوساط القياس القبلي ولجميع المتغيرات المبحوثة ما عدا متغير الادراك الحسي لقوة القبضة، اذ كان الوسط الحسابي لها اقل في الاختبار البعدي وان هذا المتغير تكون القيمة عكسية له اي كلما قل الوسط الحسابي كانت الدرجة أفضل حيث كان يتعامل مع الإحساس بأقرب درجة لقوة القبضة المطلوب تحقيقها، وتؤكد هذه المؤشرات حقيقة تأثير التمرينات والعشبة

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
حدة الانتباه	القبلي	36.5000	2.0138 4	-	.4068 9	-9.585	.000	معنوي
	البعدي	40.4000	1.4298 4	3.90000				
تركيز الانتباه	القبلي	12.1000	1.7919 6	-	.2603 4	-	.000	معنوي
	البعدي	14.8000	1.6193 3	2.70000		10.371		
الادراك الحسي لقوة القبضة	القبلي	1.7400	.34705		.0746 1	7.640	.000	معنوي
	البعدي	1.1700	.35606	.57000				
	البعدي	7.5000	.97183					

على المجموعة التجريبية.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات العقلية (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة لغرض التحقق من فرض البحث الثاني قام الباحثون بتحليل البيانات القبلية والبعدية باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة والجدول (3) يبين معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث المدروسة.

جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقها وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة

من خلال الجدول (3) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولتغيرات (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، الادراك الحسي لقوة القبضة) وللمجموعة الضابطة دلت على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (3) للمتغيرات المذكورة حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فرق بين درجات الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

المتغيرات	الاختبار	س ⁻	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
حدة الانتباه	القبلي	36.0000	2.7888 7	-3.000	.015	معنوي
	البعدى	37.0000	2.4037 0			
تركيز الانتباه	القبلي	11.9000	1.2866 8	-6.708	.000	معنوي
	البعدى	12.9000	1.3703 2			
الادراك الحسي لقوة القبضة	القبلي	1.7900	.33149	4.385	.002	معنوي
	البعدى	1.6000	.27487			

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

من خلال ما تم عرضه وتحليلية في الجدولين (2 و3) ثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية وفي جميع الاختبارات ولصالح نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث المدروسة وهذا ما يؤكد فرض البحث القائل بأن هناك تأثير للتمرينات الخاصة والعشبة في القدرات العقلية وتعلم بعض مهارات الجمناستيك الفني للطلاب عينة البحث، وأثبت هذا التأثير هو تأثير إيجابي في هذه المتغيرات، إذ تطورت المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة، ويعزو الباحثون ذلك التطور الى الالتزام والاستمرارية في أداء الوحدات التعليمية التدريبية فضلاً عما يقدمه المدرس

من تمارين قد ساعدت في إظهار هذه الفروق فضلاً عن المنافسة التي حدثت بين المجموعتين لغرض التمييز بالأداء المثالي.

اذ أن ممارسة المتدرب لأي نشاط رياضي قد يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، ومن التغيرات ما هو وقتي يصاحب النشاط الرياضي ويزول بعد مدة من انتهائه ومنها ما يمتاز بالاستمرارية لمدة طويلة نتيجة انتظام عمليات الاداء الرياضي المقتن (40).

وكذلك فان الانتظام في ممارسة التدريب الرياضي المقتن لمدة معينة يؤدي الى تكيف اجهزة الجسم للأداء وبالتالي فأن التغيرات المؤقتة تستمر لمدة اطول وابعد عن مدة التدريب نتيجة التكيف الذي يحصل في الجسم وتصبح تغيرات دائمة نسبياً (41).

اما فيما يخص المجموعة التجريبية فيعزو الباحثون السبب في تطور نتائج اختبارات القدرات العقلية المدروسة في البحث وهي (حدة الانتباه - تركيز الانتباه - الإدراك الحسي لقوة القبضة) الى فعالية التمارين الخاصة وعشبة الجينكو بيلوبا التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه (مؤيد الطائي: 2020) الى أن التمارين التخصصية تعمل على زيادة سرعة نقل النبضات العصبية عبر المسارات العصبية الى قشرة المخ وتعمل كذلك على تجدد وتنشيط الخلايا العصبية وبالتالي زيادة كفاءة العمليات العقلية، وتعمل التمارين أيضاً على زيادة كفاءة الإدراك الحسي وبالتالي تعمل على تحسين التعرف والتفريق بين المحفزات وسرعة التفسير والمعالجة والذي يساعد على تنشيط مستوى الاداء الحركي المهاري للاعبين أثناء الأداء (42).

ويرى الباحثون بان القدرات العقلية تلعب دوراً مهماً في فاعلية الأداء لدى الطلاب في لعبة الجمناستك وجميع الفعاليات الرياضية وغير الرياضية لان الجميع يستخدم هذه القدرات وهذا ما أكده (ماهر محمد عواد العامري: 2014) ان تحسن المدركات ينتج عنه التحكم في كمية الاستشارات الموجه لمختلف المجاميع العضلية للوصول الى التوازن والأداء الصحيح (43).

بالإضافة الى أن هناك العديد من المواقف التي تتطلب استخدام العقل والبدن في ان واحد في ظل ظروف اداء مهارات الجمناستك، لذلك فأن تحسين المدركات الحسية (من انتباه وتركيز واحساس بالقوة) اثناء اداء المهارات اصبح امر لا بد من الاهتمام به بغية تطوير وتحسين فاعلية الاداء المهاري وفي هذا الخصوص يؤكد (لؤي محمد عيسى وعلي سماكة (1991)) " ان اللاعب الجيد ينتج من مسألة تطوير العمليات العقلية والاداء البدني بالمقام الأول والذي يجب ان يكرس وقتاً لتحقيق هذا الهدف" (44)، كما ويشير اسامة كامل راتب

40 - ريسان خريبط وعلي تركي مصلح: المصدر السابق، 2002، ص 67.

41- ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2003م.

42- مؤيد عبد علي الطائي: التدريب العصبي في المجال الرياضي، العراق، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، ط1، 2020، ص 69-126.

43 - ماهر محمد عواد العامري: فسيولوجيا التعلم الحركي، النبراس للطباعة والتصميم، ط1، 2014، ص 43.

44- لؤي محمد عيسى وعلي جعفر سماكة: المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1991، ص 36.

(2005) " ان هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وان كلاً منهم يؤثر في الآخر، وعلى ضوء ذلك فأن تطور اللاعب بالحالة البدنية والحركية الجيدة يدعم حالته العقلية والعكس صحيح"⁽⁴⁵⁾ وبالتالي يسهم ذلك في تحقيق الهدف المنشود من الدراسة.

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للقدرات العقلية للمجموعتي البحث ومناقشتها

3-2-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرات العقلية للمجموعتي البحث وتحليلها

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
حدة الانتباه	الضابطة	37.0000	2.40370	-3.844	.001	معنوي
	التجريبية	40.4000	1.42984			
تركيز الانتباه	الضابطة	12.9000	1.37032	-2.832	.011	معنوي
	التجريبية	14.8000	1.61933			
الادراك الحسي لقوة القبضة	الضابطة	1.6000	.27487	3.023	.007	معنوي
	التجريبية	1.1700	.35606			
	التجريبية	7.5000	.97183			

من خلال الجدول (4) يمكننا ملاحظة ان المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لجميع متغيرات البحث المدروسة وللمجموعتين التجريبية والضابطة ،دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية ولصالح البعدية بالنسبة لنتائج افراد المجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (4) ولجميع متغيرات البحث اذ كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولا بد من الاشارة الى قيم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية ولجمع متغيرات البحث المدروسة حيث جاءت قيم الأوساط الحسابية للتجريبية اكبر من اوساط القياس البعدي للضابطة ولجميع المتغيرات المبسوثة ما عدا متغير الادراك الحسي لقوة القبضة حيث كان الوسط الحسابي لها اقل في الاختبار البعدي وان هذا المتغير تكون القيمة عكسية له اي كلما قل الوسط الحسابي كانت الدرجة أفضل حيث كان يتعامل مع الإحساس بأقرب درجة لقوة القبضة المطلوب تحقيقها ، وتؤكد هذه المؤشرات حقيقة تأثير التمرينات والعشبة على المجموعة التجريبية.

2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتي البحث

⁴⁵ اسامة كامل راتب: الاعداد النفسية للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005، ص417.

من خلال ما تم عرضه من نتائج وتحليل هذه النتائج التي توصل إليها الباحثون وللمجموعتين في الاختبارات البعدية اتضح وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البحث، وتؤكد النتائج التي تحصل عليها الباحثون إلى وجود تأثير لتمرينات الخاصة وعشبة الجينكو بيلوبا على عينة البحث التجريبية في متغيرات القدرات العقلية، وهو ما يحقق فرض البحث الثاني والذي يقول توجد فروق بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية،

ويرى الباحثون بان طلاب المجموعة التجريبية الذين استعملوا التمرينات الخاصة مع ارتباطها لتناولهم مستخلص عشبة الجينكو بيلوبا ساعدتهم في السيطرة على جميع متغيرات الاداءات المختلفة وبالتالي رؤية كل ما يحيط بهم من ادوات واجهزة ومتغيرات، مما يساعد في سرعة تفسير المعلومات الواردة عن طريق الانتباه والتركيز والادراك الحسي والذي يساعد في دقة وأداء المهارات المختلفة اثناء التعلم وكيفية التعامل مع هذه الاجهزة والمتغيرات، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (جمال صبري فرج: 2019) إذ أكد بان الحواس هي مصادر استقبال المثيرات والمعلومات ومن خلال جمع مثيرات عديدة يدرك اللاعبون هذه المثيرات ومن ثم اتخاذ القرارات الملائمة لتلك المثيرات والتي تخدم الأداء بشكل كبير⁽⁴⁶⁾.

ويرى الباحثون من خلال ما تحصل عليه من نتائج بان التمرينات الخاصة وعشبة الجينكو بيلوبا هي مفتاح النجاح في رسم برنامج حركي صحيح في الدماغ لدى الطلاب اثناء القيام بعملية تعلم المهارات لعينة البحث من خلال الأداء الحركي الصحيح والانتباه والتركيز والادراك الحسي التي عملت على تحسينها تناول مستخلص العشبة واداء التمرينات الخاصة المتنوعة، إذ تعد هذه القدرات العقلية هي مهمة لجميع الرياضات، وتعد من الاعمدة الأساسية لنجاح عملية التعلم والأداء المثالي.

اذ "ان تحسين القدرات العقلية للاعب يعمل على زيادة قابليته على الاداء الصحيح داخل الملعب، أي زيادة قابلية اللاعب على تصور الاحداث المستقبلية اثناء الاداء، كما وتعمل على تطوير امكانية اللاعب لتنفيذ كل المهارات والواجبات المطلوبة"⁽⁴⁷⁾.

وكذلك فان استعمال تمرينات خاصة على اجهزة متنوعة عمل على تحسين المدركات الحس حركية المرتبطة بالعمل العقلي، خاصة مع تناول مستخلص عشبة الجينكو بيلوبا التي تعمل على (تقوية الذاكرة وتحسين التركيز والانتباه وزيادة تدفق الدم الى الدماغ مما يمكن الدماغ والعينين والاطراف من العمل بشكل أفضل)⁽⁴⁸⁾.

اذ ان "القدرات الحس حركية تزداد كفاءةً من خلال الممارسة للأنشطة الحركية المتنوعة التي تتميز باستقلالية الحركة وما يتناسب والأداء الحركي للعبة"⁽⁴⁹⁾.

⁴⁶ - جمال صبري فرج: موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب - الفسيولوجيا - الإنجاز)، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، 2019، ص172-173.

⁴⁷ - غازي صالح حمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص124.

⁴⁸ - <https://altibbi.com>.

⁴⁹ - Corbin. C.; A textbook of motor development : (I A WMC.B.Browncو,1980) p.73

وتؤكد (هانا فورد 1995) على إن الدماغ يرتقي بواسطة النشاط الجسدي والحركة توقظ وتنشط العديد من القدرات العقلية كما إن الحركة تدمج وتثبت المعلومات والخبرة في الشبكات العصبية وأنها حيوية لكل الأفعال التي يجسد بها الفرد تعلمه وفهمه (50).

إضافة لذلك فإن بهكذا نوع من التمرينات يستطيع اللاعب تحسين قدرته على التركيز ومن جهة أخرى يكون قادراً على التصور بفاعلية من خلال قدرته على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة (51).

وذلك لأن " القدرات الإدراكية الحسية - الحركية هي قدرات تعليمية تعتمد على الحركة كوسيلة لأن يأخذ التعلم مكانه ولذلك يجب ان يكون هناك تفاعلا بين البيانات الحركية والبيانات الإدراكية بحيث ينمو كلا القدرتين جنباً الى جنب إذ يعتمد أداء حركة على نقطتين هما: دقة الإدراك، والقدرة على تفسير هذه المدركات الى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية" (52).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون فقد خرج بالاستنتاجات الآتية: -

1- ان التمرينات الخاصة ومستخلص عشبة الجينكو بيلوبا قد أثرت تأثيراً إيجابياً في تطوير القدرات العقلية (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، الإدراك الحسي لقوة القبضة).

2- انتجت التمرينات الخاصة ومستخلص عشبة الجينكو بيلوبا طلاب قادرين على الانتباه والتركيز والإدراك والتعلم لتحقيق نتائج إيجابية لأداء بعض مهارات الجمناستك الفني.

3- أفضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة نتيجة لاستخدام التمرينات الخاصة ومستخلص عشبة الجينكو بيلوبا.

4-2 التوصيات:

1- يوصي الباحثون اعتماد التمرينات الخاصة بتناول مستخلص عشبة الجينكو بيلوبا بالجرعات والنسب المعتمدة من قبل الأطباء والمختصين.

2- الاهتمام بتفعيل دور الأعشاب والمكملات الغذائية مع التمرينات لغرض تحسين بعض القدرات العقلية والمهارية لدى الطلاب.

3- التأكيد على إجراء اختبارات القدرات العقلية للطلاب لقياس مدى قدراتهم على الانتباه والتركيز والإدراك حتى يتم وضع وحدات تعليمية مناسبة للطلاب.

4- إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعاً أخرى من المواد الفعالة على فعاليات أخرى فردية أو جماعية وعلى فئات عمرية مختلفة.

⁵⁰ - Hanna Ford , Carlo ,Smart Moves : Why Learning Is Not All In Your Head . VA : (Great Ocean Publishers , 1995).p.30.

⁵¹ - كامل طه لويس: تدريب المهارات النفسية، محاضرة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005، ص3.

⁵² - الين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، الاسكندرية، الناشر منشأة المعارف، ط2، 2002م، ص247.

المراجع والمصادر

أولاً: المراجع

- القرآن الكريم

ثانياً: المصادر العربية

- ❖ صالح مجيد العزاوي، بسمان عبد الوهاب البياتي: الجمناستك الفني التطبيقي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، ط1، 2012م.
- ❖ نزار كريم جواد الربيعي، عبير داخل حاتم السلمي: موسوعة الطب النبوي والعلاج بالأعشاب والطب البديل، بغداد، 2015.
- ❖ وسام صلاح عبد الحسين وآخرون: العمليات العقلية ومعالجة المعلومات، النجف، دار الضياء للطباعة، 2021.
- ❖ احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1996.
- ❖ اعتمد الباحثون على الجهاز الذي استخدمته اميرة حنا في رسالتها للماجستير الموسومة بـ (بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد) كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1992.
- ❖ ريسان خريبط وعلي تركي مصلح: المصدر السابق، 2002.
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2003م.
- ❖ مؤيد عبد علي الطائي: التدريب العصبي في المجال الرياضي، العراق، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، ط1، 2020.
- ❖ ماهر محمد عواد العامري: فسيولوجيا التعلم الحركي، النبراس للطباعة والتصميم، ط1، 2014.
- ❖ لؤي محمد عيسى وعلي جعفر سماكة: المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1991.
- ❖ اسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005.
- ❖ جمال صبري فرج: موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب - الفسيولوجيا - الإنجاز)، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، 2019.
- ❖ غازي صالح حمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- ❖ كامل طه لويس: تدريب المهارات النفسية، محاضرة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
- ❖ البين وديع فرج: خبرات في الالعاب للصغار والكبار، ط2، الاسكندرية، الناشر منشئة المعارف، 2002م.

ثانياً: المصادر الأجنبية

- ❖ www.ar.islamway.net,2014-3-11 الطريق الى التركيز - إدارة العقل
- ❖ www.successconsciousness.com , Exercises for Training the Mind, Remez Sasson, "Concentration ↑, Retrieved 2018-2-21. Edited.
- ❖ medicalnewstoday.com , ways to boost concentration", "Five ↑ 3, Hannah Nichols (2017-11-24), Retrieved 2018-7-26. Edited.
- ❖ Your Memory and Daily Habits That Can Help Improve,"6↑ 2, CARINA WOLFF (2015-12-30), www.bustle.com, Retrieved
- ❖ <https://altibbi.com>.
- Corbin. C.; A textbook of motor development :(I A WMC.B.Brownco,1980) .
- ❖ Hanna Ford , Carlo ,Smart Moves : Why Learning Is Not All In Your Head . VA : (Great Ocean Publishers , 1995.

تأثير تمارينات خاصة في تطوير السرعة الزاوية وبعض القدرات البدنية للاعبين كرة السلة باعمار تحت 14 سنة

م. م. امير جاسم محمد

المديرية العامة لتربية ميسان

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى إعداد تمارينات خاصة لتطوير السرعة الزاوية وبعض القدرات البدنية بعمر (12-14) سنة لكرة السلة و التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير السرعة الزاوية وبعض القدرات البدنية بعمر (12-14) سنة لكرة السلة . وتضمنت الفروض بوجود تأثير ايجابي للتمارين الخاصة لتطوير السرعة الزاوية وبعض القدرات البدنية بعمر (12-14) سنة لكرة السلة ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة وحدد مجتمع البحث بلاعبين نادي ميسان الرياضي لكرة السلة بعمر (12-14) للموسم الرياضي (2021-2022) والبالغ عددهم (15) لاعبا" مسجلين في الاتحاد المركزي لكرة السلة العراقية . وتم اختيار عينة (12) لاعبا" وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، كل مجموعة بلغ عددها (6) لاعبين وهم يشكلون نسبة (80%) وتم استبعاد (3) ليس ضمن التشكيلة الأساسية وعدم الالتزام بموعد الاختبارات . وكانت اهم الاستنتاجات تتضمن بان التمارينات الخاصة حققت نتائج ايجابية في مهارة التصويب بالقفز والسرعة الزاوية و بعض القدرات البدنية . اما اهم التوصيات كانت توصي بضرورة الإهتمام بالأداء المهاري وخاصة مهارة التصويب بالقفز وذلك من خلال التنوع في التمارين الخاصة ذات المسارات الحركية المشابهة للمهارة قدر الإمكان .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان تحقيق الانجازات الرياضية والفوز في البطولات المختلفة لم تظهر بصورة عفوية وإنما اعتمادا على ما ينتجه علماء الرياضة من أبحاث علمية تساعد على توفير البيئة الرياضية المناسبة للرياضي في ممارسة الرياضة والتدريب واللعب وتحقيق الانجاز .

ولهذا فان علم التدريب الرياضي هو العلم الأساسي في إعطاء مخرجات رياضية صحيحة والذي يبنى على علوم بحثية مناسبة تساعد في إيجاد الطرق والأساليب والتمارين والأحمال التدريبية المناسبة

والتي تناسب الفئات العمرية الرياضي ، إذ لكل فئة عمرية تدريبها الخاص لبناء بنية جسمية بدنية صحيحة وأداء مهاري مناسب ومواكب اللعب والمنافسات .

وكلما كان التدريب ابتداءً من الفئات العمرية الصغيرة والتعرف على أهمية العلوم الأخرى ومنها علم البيوميكانيك فإننا نضع حجر الأساس في التقدم الرياضي وبناء إبطال مستقبلا ولمختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية.

ولهذا فإن لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقية التي نالت اهتماما "كبيرا" من قبل علماء الرياضة في البحث العلمي لبناء الإبطال والمشاركة في المنافسات على المستوى العلمي المتقدم.

كما إن إيجاد التمرينات الصحيحة والتدريب المناسب والمخطط والمدروس والمبجوث علميا من ناحية بناء التمرينات والدوائر التدريبية المطابقة لأجواء المنافسة ، فإن اللاعب سوف يشارك في البطولات والمنافسات ولديه القدرة البدنية المطابقة لهذه الأجواء ويمكن تحقيق الانجازات المتقدمة.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة لتطوير السرعة الزاوية وبعض القدرات البدنية للحصول على اداء مهاري جيد.

1-2 مشكلة البحث:

لعبة كرة السلة متكونة من جزي اللعب الهجومى والدفاعى ويعتبر الأداء الهجومى أساسى للفوز لأنك تسجل النقاط ولكي تتمكن من تطبيق هذه الميزة الصحيحة فى الأداء لابد من التدريب فى اساليب تواكب أجواء المنافسة والثبات عليها من لعبة لأخرى ..

ومن خلال خبرة الباحث بعلم التدريب الرياضى وفى لعبة كرة السلة واللقاء ببعض المدربين وجد هناك تذبذب بالمستوى البدنى والمهارى وخصوصا الهجوم مما يؤثر على تقدم اللاعبين مستقبلا فى الفرق المتقدمة وخصوصا هم فى المراحل العمرية الصغيرة ، ووجد اهمال فى زوايا الاداء الحركى وعدم الاهتمام بالجانب الميكانيكى للحركة مما يتطلب وضع تمرينات مناسبة وتطبيقها على وفق الأسلوب العلمى ومراعاة المتغيرات الكينماتيكية وبهذا يمكن معالجة المشكلة ورفع المستوى البدنى والمهارى المطلوب .

1-3 أهداف البحث:

1- إعداد تمرينات خاصة فى تطوير السرعة الزاوية وبعض القدرات البدنية للاعبى كرة السلة

بأعمار تحت 14 سنة.

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة فى تطوير السرعة الزاوية وبعض القدرات البدنية للاعبى

كرة السلة بأعمار تحت 14 سنة.

3- التعرف على نتائج الفروقات فى الاختبارات القبلىة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى تطوير بعض القدرات البدنية بأعمار تحت 14 سنة بكرة السلة .

4- التعرف على نتائج الفروقات فى الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى تطوير بعض القدرات البدنية بأعمار تحت 14 سنه بكرة السلة .

1-4 فروض البحث:

1- وجود تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة لتطوير السرعة الزاوية وبعض القدرات البدنية للاعبين كرة السلة بأعمار تحت 14 سنة.

2- وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير السرعة الزاوية وبعض القدرات البدنية للاعبين كرة السلة تحت 14 سنة .

3- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والصالح المجموعة التجريبية في تطوير السرعة الزاوية وبعض القدرات البدنية للاعبين كرة السلة بأعمار تحت 14 سنة

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي كرة السلة تحت (14) سنة في نادي ميسان الرياضي للموسم 2021-2022 .

1-5-2 المجال المكاني: القاعدة المغلقة في ملعب كرة السلة لنادي ميسان الرياضي.

1-5-3 المجال الزمني: المدة من 2022/2/6 ولغاية 2022/5/7

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

ان منهج البحث العلمي هي التي تبين الطريقة العلمية التي يتبعها الباحث في بحثه إذ إنّ المنهج العلمي هو "أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها ومن ثم الوصول الى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة"⁽⁵³⁾.

وسوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية.

3-2 مجتمع البحث وعينته:-

حدد مجتمع البحث بلاعبين نادي ميسان الرياضي بكرة السلة تحت (14) للموسم الرياضي

(2021-2022) والبالغ عددهم (15) لاعبا" مسجلين في الاتحاد المركزي بكرة السلة العراقية .

وتم اختيار عينة (12) لاعبا" وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، كل مجموعة بلغ عددها (6) لاعبين وهم يشكلون نسبة (80%) وتم استبعاد (3) ليس ضمن التشكيلة الأساسية وعدم الالتزام بموعد الاختبارات.

بعد ذلك قام الباحث بتجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتي تبين إن

جميع متغيرات البحث اقل من (25 %)⁽¹⁾ ، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات غير مترابطة وكما بينها جدول (1).

⁽⁵³⁾ ربحي مصطفى عليان (وأخرون) ؛ منهج وأساليب البحث العلمي ، ط1 : (عمان، دارصفاء للنشر والتوزيع ،

(1) Joseph G. Monke & Byron L. Newton: Statistics for Business, Science Research Associates, INC, 1999,P.351

جدول (1)

يبين تجانس العينيتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	متغيرات البحث	
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س			
غير معنوي	0.586	1.737	2.89	166.34	1.528	2.526	165.23	سم	الطول	المرفولوجية
غير معنوي	0.096	3.046	1.698	55.74	3.408	1.896	55.63	كغم	الوزن	
غير معنوي	0.318	9.407	0.321	3.412	6.972	0.231	3.356	سنة	العمر التدريبي	

3-3 الأدوات ووسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة:-

3-3-1 الأدوات المستخدمة في البحث:

أستخدم الباحث الأدوات الآتية:-

- ❖ مقياس الرسم بطول (1م).
- ❖ شريط قياس لقياس الأطوال.
- ❖ كرات سلة عدد (15).
- ❖ علامات فسفورية.
- ❖ شريط لاصق.
- ❖ موانع عدد (6).
- ❖ مصاطب ، صناديق ، حلقات.
- ❖ كرة طبية زنة (3) كغم عدد (1).
- ❖ كرة طبية زنة (2) كغم عدد (2).
- ❖ حوامل ثلاثية لكل كاميرا فيديو .

3-3-2 وسائل جمع البيانات:

أستعان الباحث بالوسائل الآتية:-

- ❖ المصادر العربية والأجنبية.
- ❖ استمارات لتسجيل البيانات.
- ❖ الإختبارات والقياس.
- ❖ استمارات لتفريغ البيانات.

❖ المقابلات الشخصية⁽⁵⁴⁾ (وهي واحدة من أكثر الوسائل الفعالة للحصول على البيانات

والمعلومات الضرورية).

3-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث:

❖ ميزان طبي لقياس الوزن.

❖ كاميرة تصوير فيديو عدد(6) نوع (SONY) يابانية المنشأ ذات سرعة تردد(25) صورة/ثانية.

❖ شريط فيديو عدد(8) نوع(VHS).

❖ حاسوب الي(جهاز كمبيوتر نوع P4).

❖ جهاز تلفزيون عدد(1) نوع(L G).

❖ أقراص ليزرية مدمجة(CD).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد المتغيرات البيوميكانيكية وقيمتها:

من خلال أطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع العلمية (الرسائل والاطاريح) التي تناولت

التصويب بالقفز بصورة عامة والتصويب بالقفز بثلاث نقاط بصورة خاصة ، لغرض اختيار بعض المتغيرات

البيوميكانيكية وتم عرضها على بعض خبراء التدريب والبايوميكانيك ، وهي كما يأتي:-

1- السرعة الزاوية لمفصل الورك:

تم قياس الإزاحة الزاوية بعد تحديد الخطوط التي تحدد زاوية الورك وهي الخط الواصل من مفصل الركبة

الى مفصل الورك والخط الواصل من مفصل الورك الى مفصل الكتف وقياس التغير في هذه الزاوية بين

لحظتي التهيؤ والدفع من خلال برنامج خاص لقياس الزوايا ثم حساب زمن التغير مباشرة من الحاسوب

بأستخدام (timer) وقياس السرعة الزاوية لمفصل الورك بأستخدام القانون الآتي:-

السرعة الزاوية = عدد الدرجات المقطوعة / الزمن (د / الزمن)

3-4-2 تحديد القدرات البدنية وإختباراتها:

3-4-2-1 الاختبارات البدنية:

3-4-2-1-1 اختبار القوة الانفجارية للذراعين⁽¹⁾

اسم الاختبار : اختبار رمي الكرة الطبية زنه(3) كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي.

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لمنطقتي الذراعين والكتفين.

- الأدوات: كرة طبية وزن(3)كغم وشريط قياس وكرسي مع حزام تثبيت الجذع ومحكم.

⁽⁵⁴⁾ أحمد بدر؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط4: (الكويت، وكالة المطبوعات، 1987)، ص338.

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي ،ومحمد نصر الدين رضوان . إختبارات الأداء الحركي: ط3 ، القاهرة، دار الفكر العربي

1994، ص110.

- مواصفات الأداء: يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافه الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين فقط دون استخدام الجذع. لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها كما في

- طريقه التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض.
3-4-2-1-2 اختبار القوة الانفجارية للرجلين⁽²⁾:

اسم الاختبار : اختبار القفز العمودي من الثبات.

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات : سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة على الأرض ١٥٠ سم ، على إن تتدرج بعد ذلك من ١٥١ - ٤٠٠ سم ، قطع من الطباشير .

مواصفات الأداء : يمسك المختبر قطعة من الطباشير ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة بالطباشير بجانب السبورة ، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علاقة بالطباشير ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة إمامه .

3-4-2-1-3 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين⁽³⁾.

اسم الاختبار : اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي (10ثا)

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وحدة القياس : عدد المرات خلال (10) ثانية

وصف الأداء : من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح ، ثني الذراعين ثم مدهما كاملا.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

التسجيل: يتم التسجيل لعدد مرات ثني الذراعين ومدهما بشكل صحيح خلال (10) ثوان.

3-4-2-1-4 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين⁽¹⁾:

اسم الاختبار:- اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثانية.

الغرض من الاختبار:- قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات :- شريط قياس - ساعة إيقاف - ارض ملعب - صافرة

طريقة الأداء:- يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات للأمام ثم تقاس

المسافة التي قطعها خلال(10)ثوان كما في الشكل (5) .

الشروط :- عدم ملامسة أي جزء من الجسم للأرض ماعدا القدمين .

(2) محمد حسن علاوي ،ومحمد نصر الدين رضوان . مصدر سيق ذكره : 1994 ، ص115.

(3) كاظم جابر امير . الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي : ط2 ، الكويت ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 ، ص 149.

(1) كاظم جابر امير . مصدر سيق ذكره : 1999 ، ص150.

-بذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة ممكنة
إدارة الاختبار: مؤقت يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار .
التسجيل: يسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار (10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات
ومدة الراحة بين المحاوله والأخرى من (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجيل أفضل محاولة .
3-4-3 التجارب الاستطلاعية:

3-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثين بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2022/2/6 على عينة متكونة من (6) لاعبين لنادي
العمارة فئة (12-14) سنة في ملعب نادي العمارة الرياضي وذلك بتطبيق الاختبارات المستخدمة بالبحث ،
من إجراء هذه التجربة لإيجاد ماياتي:

التجربة الإستطلاعية الأولى الخاصة بالتصوير الفيديوي :-

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2022/2/6 على عينة متكونة من (6) لاعبين
لنادي العمارة فئة (12-14) سنة في ملعب نادي العمارة الرياضي وذلك بتطبيق الاختبارات المستخدمة
بالبحث وتم استخدام (6) كاميرات فيديوية تم تثبيت كل كاميرة على حامل ثلاثي كبير وعلى ارتفاع (1.23)
عن الأرض (المسافة بين نقطة في منتصف العدسة) ، وعلى بعد (6.80) م عن نقطة في منتصف حركة
اللاعب في المواقع المحددة مسبقا ، أما الكاميره رقم (6) تبعد (9.50) م وبأرتفاع (3.50) م إذ تم
التصوير خلال المباراة التجريبية بين اللاعبين ، وكان الهدف من التجربة الإستطلاعية:-

1. كيفية وضع كاميرات الفيديو ومجال حركة اللاعب ضمن عدسة الكاميرا .
2. التأكد من صلاحية الكاميرات ، والفيديو والأفلام المستعملة.
3. تحديد أبعاد الكاميرات وأرتفاع عدساتها.
4. التأكد من عدم وجود اي انحرافات أو تغييرفي مستوى كل كاميرا من الكاميرات.

3-4-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية ثانية بتاريخ 2202/2/20 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية
(نادي ميسان) لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم
والراحة وحساب الزمن الكلي كل بحسب أسلوبه التدريبي المستخدم وتم فيها :

1. التعرف والسيطرة على أداء الإختبارات وطريقة تنفيذها .
2. تحديد حاجة البحث للاجهزة والأدوات اللازمة المستخدمة في الإختبارات.
3. التعرف على الوقت اللازم لإجراء الإختبارات.
4. التعرف على كفاية فريق العمل المساعد.
5. تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
6. إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات وهي الصدق والثبات والموضوعية.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات القبلية في قاعة ميسان المغلقة وكما يأتي:

- اختبار القدرات البدنية: أجريت بتاريخ 2022/3/5

- اختبارات المتغيرات الكينماتيكية : أجريت بتاريخ 2022/3/6

3-5-2 التمرينات المستخدمة :

تم وضع مجموعة من التمرينات التنافسية والتي احتوت على تمرينات بدنية.

وتم تقنين الحمل المطلوب من ناحية الشدة والحجم والراحة وبرنامج التمرينات في برنامج المدرب

على وفق التفصيل الآتي:

- عدد الأشهر :شهران.

- عدد الأسابيع : (8) أسابيع.

- عدد الوحدات التدريبية : (24) وحدة تدريبية.

- أيام الوحدات التدريبية : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس.

- الشدة : تراوحت الشدة (85-100%) .

- الطريقة : التدريب الفئري

- الحجم : تم تحديد الحجم على وفق الشدة المطلوبة .

- الراحة : تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120

ض/د).

وبعد إتمام تصميم التدريب بالشكل النهائي وإجراء التجربة الاستطلاعية عليه لغرض تقنين الحمل

التدريبي ، تم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب ، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص ،

وبدء تطبيق التدريب بتاريخ 2022/3/7 وانتهى بتاريخ 2022/5/5.

3-5-3 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية في ظروف إجراء الاختبارات القبلية نفسها من حيث الزمان والمكان والمدة المقررة

والتي تمثلت بما يلي:

- الاختبارات القدرات البدنية : أجريت بتاريخ 2022/5/6

- اختبارات المتغيرات الكينماتيكية: أجريت بتاريخ 2022/5/7

3-6 الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحثين الوسائل الإحصائية المدرجة أدناه لحساب النتائج:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الاختلاف.

4- اختبار T للعينات غير المترابطة.

5- اختبار T للعينات المترابطة.

6- معامل الارتباط البسيط.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها .

4-1-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية القبلية والبعديّة وتحليلها.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية
			ع	س	ع	س		
معنوي	2.935	1.785	1.275	105.689	2.65	100.45	سم	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	4.375	0.784	0.85	160.99	3.456	157.65	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	4.779	0.885	0.765	14.986	0.654	10.756	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	3.108	0.712	0.589	6.998	0.456	4.785	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.015

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للقدرات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعديّة وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعديّة

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	3.211	1.275	105.689	1.256	103.12	سم	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	2.46	0.85	160.99	0.75	159.74	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	5.398	0.765	14.986	0.635	12.589	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	4.434	0.589	6.998	0.562	5.384	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) = 2.22

4-1-3 مناقشة اختبارات القدرات البدنية:

من خلال ملاحظة الجدول (2) في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعه التجريبية تبين لنا إن المجموعة قد حصلت لها تطور في القدرات البدنية قيد الدراسة للاعبين كرة السلة إي التمرينات التنافسية والتمرينات المستخدمة كان لهما دور في تحقيق النتائج الجيدة في القدرات البدنية قيد الدراسة، وهذا ناتج

من التخطيط السليم والمبرمج واستخدام التمرينات الهادفة تساعد على تطور الجانب البدني إذ يذكر مهند عبد الستار (2001) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين"⁽¹⁾. ومن خلال ملاحظة جدول (3) والذي يبين لنا الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، نلاحظ وجود تطور المجموعة التجريبية بصورة أفضل من الضابطة في القدرات البدنية في القدرات البدنية قيد الدراسة، وهذا نتيجة استخدام التمرينات الصحيحة والهادفة وهي التنافسية بالإضافة الى تقنين التمرينات وفق الدائرة التدريبية الثابتة التي عمل على ثبات التقدم نحو الأفضل في التدريب وهذا ما يراه محمد عبد الله (1997) " إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب"⁽²⁾.

كما إن تقنين الحمل باستخدام الأسلوب العلمي ومنه تقنين الحجم وفق الشدد الموضوعه له تأثير كبير وهذا ما يؤكد (ماجد علي موسى) (2003) " أن نجاح البرنامج التدريبي يعتمد على حسن تنظيم وتوزيع الأحمال البدنية داخل الدائرة التدريبية الصغيرة التي تعد منطلق التطبيق العملي القائم على قاعدة التبدل في ثقل التدريب بين الحد الأدنى والحد الأعلى والراحة الفعلية"⁽³⁾.

وجاء تطور القوة الانفجارية التي تعتبر إحدى أنواع القوة والتي تؤدي لمرة واحدة وذلك لأهميتها في لعبة كرة السلة كونها تجمع بين القوة والسرعة في ان واحد وهذا مؤشر مهم في لعبة كرة السلة إذ ان إنتاج القوة المطلوبة سوف يساعد على إعطاء السرعة الكافية وهذا يتفق هذا مع رأي (محمد عثمان 1990) "بأن هناك علاقة ارتباط كبير بين عنصرى القوة والسرعة حيث لا يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية من الانقباض بسرعة مالم تكن تتمتع بقوة كافية في الأداء"⁽⁴⁾.

ولتقل أهمية القوة المميزة بالسرعة عن أهمية القوة الانفجارية ولكن بصورة أكثر في لعبة كرة السلة لدورها الفعال في تحقيق النتائج الجيدة أثناء تأدية الاداء المهاري والخططي إذ يذكر قاسم حسن

(1) مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص 89.

(2) محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملائمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997 ، ص 42.

(3) ماجد علي موسى التميمي: تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية بركض المسافات القصيرة، أطروحة دكتوراه ،جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2003، ص 27.

(4) محمد عثمان . موسوعة ألعاب القوى: ط1، الكويت، دار القلم للنشر، 1990، ص 120

حسين (1998) من أن القوة المميزة بالسرعة " تظهر مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف" (5) .

كما إن تمارينات التنافسية المطبقة بصورة علمية وتقنيها الصحيح وباستخدام وزن الجسم في القفز والتحرك كان لها دور في التطوير ويرى (قاسم حسن حسين ويسطويسي احمد) (1995) "إن التدريب بالأثقال والأدوات المختلفة لها تأثير كبير في تطور صفة القوة المميزة بالسرعة حيث تعتمد هذه التمارينات على زيادة سرعة التقلص العضلي لان الهدف من تهيئة القوة العضلية هو الحصول على القوة السريعة"⁽¹⁾ .

1-4-4 عرض نتائج إختبار (t) (قبلي - بعدي) للسرعة الزاوية لمفصل الورك لمهارة التصويب بالقفز بثلاث نقاط بكرة السلة:

1- السرعة الزاوية لمفصل الورك:

الجدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية لمتغير السرعة الزاوية لمفصل الورك وللجهات الخمس القبلية والبعدي وقيمة (t) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة.

الدالة الإحصائية	قيمة (t) المحتسبة	قيم الأوساط الحسابية للإختبارات						وحدة القياس	مناطق التصويب
		ف هـ	ف -	البعدي		القبلية			
				ع	س	ع	س		
معنوي	5.45	4.93	26.94	33.32	216.50	41.15	189.56	د/ث	السرعة الزاوية لمفصل الورك من جهة اليمين (الزاوية)
معنوي	6.46	10.69	69.13	17.35	192.36	26.82	123.23	د/ث	السرعة الزاوية لمفصل الورك من جهة اليمين (الجناح)
معنوي	12.21	2.80	34.30	53.76	195.31	45.58	161.00	د/ث	السرعة الزاوية لمفصل الورك من الجهة المواجهه (الوسط)
معنوي	3.70	8.38	31.11	40.06	183.30	37.43	152.18	د/ث	السرعة الزاوية لمفصل الورك من جهة اليسار (الجناح)

(5) قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي في الألعاب المختلفة : ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ، ص133.

(1) قاسم حسن حسين ويسطويسي احمد. أسس التدريب الرياضي : عمان، مطابع دار الفكر للنشر والتوزيع، (1995)، ص224.

السرعة الزاوية لمفصل الورك من جهة اليسار (الزاوية)	د/ث	141.90	13.61	174.47	16.80	32.57	2.56	12.69	معنوي
--	-----	--------	-------	--------	-------	-------	------	-------	-------

* قيمة (t) الجدولية (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (9).

4-1-4 مناقشة نتائج السرعة الزاوية لمفصل الورك لمهارة التصويب بالقفز:

من خلال عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث وتحليلها في المتغيرات البيوميكانيكية قيد البحث ظهر التطور الواضح في مستوى اللاعبين بالنسبة لتلك المتغيرات ، ويعزو الباحثين هذا التطور أوالفروق الى كيفية استخدام اللاعبين لبعض التمرينات الخاصة التي بنيت على أسس صحيحة إذ إنّ من الضروري معرفة الأسس الميكانيكية لمهارة التصويب بالقفز بثلاث نقاط وفهمها بالشكل الأمثل وذلك لوجود علاقة بينها وبين العملية التدريبية (البدني . الحركي . المهاري).

إنّ التطور الحاصل للمتغير السرعة الزاوية في الإختبارات البعديّة تعود لآستخدام التمارين الخاصة التي أسهمت في تطوير العضلات العاملة لأجزاء الجسم المساهمة في أداء عملية التصويب بالقفز بثلاث نقاط لأداء الحركات السريعة وتطوير ردود الأفعال المختلفة مما أسهم في رفع كفاءة العضلات ، ونتيجة لهذه الزيادة عمل على تحسن كل من مستوى السرعة الزاوية سواء أكان للذراع الرامية أم الجذع والورك وما ترتب عليه من تحسن في السرعة المحيطية للذراع أثناء القيام بعملية التصويب، إذ إنّ له تأثيره الكبير في عملية الارتفاع وذلك في أثناء عملية الدفع من مفاصل الرجلين⁽¹⁾ الأستنتاجات والتوصيات:

5-1 الأستنتاجات:

بناءً على ما تقدم تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:-

1- التمرينات الخاصة حققت نتائج ايجابية في مهارة التصويب بالقفز والسرعة الزاوية و بعض القدرات البدنية .

2- حدوث تحسن في متغير (السرعة الزاوية للورك) نتيجة استخدام التمرينات المقترحة.

5-2 التوصيات:

بناءً على ما تقدم يوصي الباحث بما يأتي:-

1) ضرورة الإهتمام بالأداء المهاري وخاصة مهارة التصويب بالقفز وذلك من خلال التنوع في التمارين الخاصة ذات المسارات الحركية المشابهة للمهارة قدر الإمكان.

2) ضرورة وضع مناهج تدريبية تعتمد على الأسس البيوميكانيكية لمختلف الفئات تتناسب وقدراتهم البدنية والحركية

(1) سعد الدين الشربوني وعبد المنعم هريدي ، مسابقات الميدان والمضمار: (الأسكندرية، مكتبة ومطبعة الأشعاع الفنية

3) التأكيد على معرفة الأسس الميكانيكية وفهمها بالشكل الأمثل وذلك لأرتباطها المباشر بالجوانب التدريبية ومختلف القدرات البدنية والحركية والمهارية وبالتالي الأقتصاد في العملية التدريبية وفق ما ظهر من نتائج في هذا البحث.

الشدة : 85 %

الزمن الكلي : 96-98 دقيقة

الأسبوع : الأول والثاني والثالث

الوحدة التدريبية : 1-2-3

اليوم : الأحد / الثلاثاء / الخميس

القسم	الزمن دقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	16	1- توضع (8) علامات داخل ربع ملعب بصورة متعرجة ، يبدأ الانطلاق من نهاية الملعب بالجهة المقابلة بسرعة إلى علامة (1) وأداء استناد امامي (3) مرات ثم العلامة (2) ونفس الأداء وهكذا بقية العلامات والرجوع مشيا" إلى نقطة البداية.	2×6	رجوع النبض 110-120	ض/د دقيقة (3-4)
	25	2- توضع (8) اعمدة بارتفاع (1.5 متر) على طول الملعب ، يبدأ التمرين بأداء حركة الدفاع من نهاية الملعب (نقطة البداية) إلى الاعمدة وأداء حركة حجز وروول والانطلاق إلى العمود الثانية وهكذا بقية الاعمدة الأخرى والرجوع إلى نقطة البداية.	2×6	رجوع النبض 120-130	ض/د دقيقة (2-3)
	23	3- توضع (15) علامة متعرجة على طول الملعب ، يبدأ التمرين بأداء اللاعب حركة الدفاع من نهاية الملعب (نقطة البداية) للانطلاق إلى تلك العلامات والوقوف عليها ثم ومد الرجلين وثم العلامة الأخرى نفس الأداء إلى آخر علامة ويرجع مشيا" لغرض الاسترخاء، إلى بداية التمرين.	2×4		
	22	4- رمي الكرة على اللوحة وأداء متابعة والانطلاق للسلة الأخرى وأداء أيضا متابعه والرجوع لنقطة البداية.	2×5		

المصادر العربية والاجنبية

- أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط4: (الكويت، وكالة المطبوعات، 1987).
- ربحي مصطفى عليان (وآخرون) ؛ مناهج وأساليب البحث العلمي ، ط1 ، عمان، دارصفاء للنشر والتوزيع ، 2000 .
- سعد الدين الشربوني وعبد المنعم هريدي ، مسابقات الميدان والمضمار: (الأسكندرية، مكتبة ومطبعة الأشعاع الفنية، 1998).
- قاسم حسن حسين ويسطويسي احمد. أسس التدريب الرياضي :عمان، مطابع دار الفكر للنشر والتوزيع، (1995).

- ماجد علي موسى التميمي: تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية بركض المسافات القصيرة، أطروحة دكتوراه ،جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2003،ص27.
- محمد حسن علاوي ،ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي: ط3 ، القاهرة، دار الفكر العربي 1994.
- مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.
- محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملاكمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997.
- محمد عثمان . موسوعة ألعاب القوى: ط1، الكويت، دار القلم للنشر، 1990.
- قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي في الألعاب المختلفة : ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- كاظم جابر امير . الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي : ط2 ، الكويت ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 .
- **Joseph G. Monke & Byron L.Newton: Statistics for Business, Science Research Associates, INC, 1999,P.351**

**البعد الثقافي والاجتماعي لأقامه المخيمات الكشفية المدرسية وسبل تطويرها في مديريات
تربيات بغداد من وجهة نظر القادة الكشفيين**

أ.م.د. بثينة حسين علي اوحيد الطائي

جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على البعد الثقافي والاجتماعي لأقامه المخيمات الكشفية المدرسية وسبل تطويرها في مديريات تربيات بغداد من وجهة نظر القادة الكشفيين. وكان المجال البشري : القادة الكشفيين العاملين في مديريات تربية بغداد (الكرخ - الرصافة) . والمجال الزمني : 2022/10/8 - 2023/1/31 . والمجال المكاني : مديريات النشاط الرياضي والكشفي في مديريات تربية بغداد (الكرخ - الرصافة) وقد تتم تحديد مجتمع البحث الحالي من القائمين على ادارة المخيمات المدرسية من القادة الكشفيين والعاملين في مديريات التربية في بغداد والبالغ عددهم (552) قائد كشفي وقد تم اعتماد نسبة (50%) من مجتمع البحث الكلي حيث تم اخذهم بالطريقة العمدية وكان المجتمع الكلي يبلغ (155) مشرفاً فنياً ومن اهم التوصيات اقامة على تشجيع الطلبة على اهمية الاخوة بين الطلبة وكذلك التشجيع على صلة الرحم بينهم. وضرورة الاهتمام من قبل الطلبة بالاهتمام باختيار الزملاء الجيدين . وضرورة الاهتمام بالجانب الثقافي للطلبة بشكل كبيرة وخاصة من خلال اقامة المخيمات الكشفية التي تساعد على تطوير العلاقات بينهم . وعمل مسابقات استكشافية للطلبة من اجل تحفيز الرغبة لديهم للتفكير للاستكشاف .

1 المقدمة واهمية البحث :

بفضل التقدم التكنولوجي الهائل الذي ضرب اغلب المؤسسات وتحول نظام العمل من يدوي الى النظام الالي ادى الى تعقد الحياة بكل اشكالها مما ادى الى زيادة معاناة الشباب بسبب الفراغ الذي يعيشه بسبب الضعف المادي والروحي والمعنوي مما ساعد ظهور سلوكيات جديدة غير مألوفة وغير مرغوبة .

من خلال المخيمات الكشفية المدرسية والتي تشكل محطة مهمة جدا في حياة الشباب من خلال استقبال الاعداد الكبيرة من الشباب والطلبة وخاصة في ظل الظرف الراهن والنقص الحاد الكبير في توفير ودعم الأماكن الترفيهية والاجتماعية والتربوية والثقافية

ومن خلال المخيمات الكشفية المدرسية يمكن من خلالها تحديد الأدوار الذي تلعبه المخيمات في الشباب والطلبة المدرسية من خلال الأدوار الثقافية والنفسية والاجتماعية وكذلك التعرف على ما هو الدور الذي تلعبه المخيمات الكشفية في تقوية العلاقات بين الطلبة والقادة الكشفيين.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على الدور الثقافي والاجتماعي لأقامه المخيمات الكشفية المدرسية والعمل على تطويرها بالشكل الصحيح من اجل الارتقاء بالعمل الكشفي بشكل صحيح .

2.1 مشكلة البحث :

حددت الباحثة مشكلة البحث الحالي من خلال السؤال التالي : " ما هو واقع البعد الثقافي والاجتماعي لأقامه المخيمات الكشفية المدرسية وسبل تطويرها في مديريات تربية بغداد من وجهة نظر القادة الكشفيين " .

3.1 هدف البحث :

التعرف على البعد الثقافي والاجتماعي لأقامه المخيمات الكشفية المدرسية وسبل تطويرها في مديريات تربية بغداد من وجهة نظر القادة الكشفيين.

4.1 مجالات البحث :

المجال البشري :القادة الكشفيين العاملين في مديريات تربية بغداد (الكرخ - الرصافة)

المجال الزمني : 2022/10/8 – 2023/1/31

المجال المكاني : مديريات النشاط الرياضي والكشفي في مديريات تربية بغداد (الكرخ - الرصافة)

2. اجراءات البحث الميدانية:

1.2 منهج البحث :

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لطبيعة البحث الحالي⁽⁵⁵⁾.

2.2 مجتمع وعينة البحث :

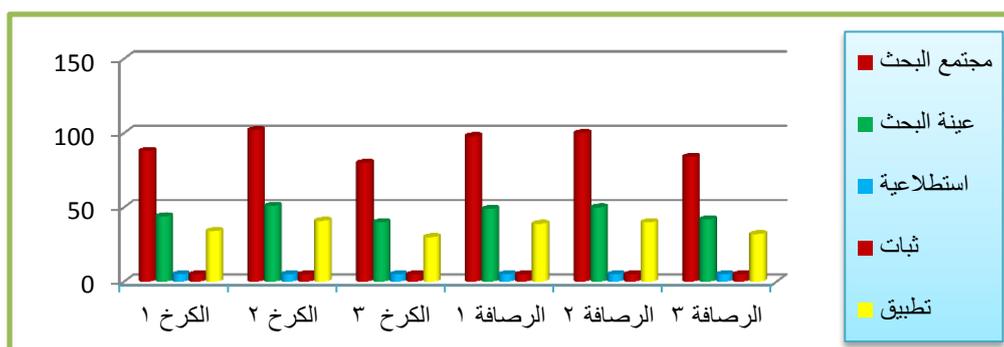
تتم تحديد مجتمع البحث الحالي من القائمين على ادارة المخيمات المدرسية من القادة الكشفيين والعاملين في مديريات التربية في بغداد والبالغ عددهم (552) قائد كشفي وقد تم اعتماد نسبة (50%) من مجتمع البحث الكلي حيث تم اخذهم بالطريقة العمدية وكان المجتمع الكلي يبلغ (155) مشرفاً فنياً. وقد تم تقسيم العينة الى عدة عينات وكما في الجدول والشكل (1).

جدول (1)

(1) عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد أحمد عبد الدايم : مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط2 ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999 ، ص 113 .

يبين توزيع مجتمع البحث في مديريات النشاط الرياضي والكشفي في بغداد.

ت	المديرية	مجتمع البحث	عينة البحث	استطلاعية	ثبات	تطبيق
1	الكرخ 1	88	44	5	5	34
2	الكرخ 2	102	51	5	5	41
3	الكرخ 3	80	40	5	5	30
4	الرصافة 1	98	49	5	5	39
5	الرصافة 2	100	50	5	5	40
6	الرصافة 3	84	42	5	5	32
	المجموع	552	276	30	30	216
	النسبة المئوية	%100	%50	%11	%11	%78
				%100		



3.2 أداة قياس الاداء :

قامت الباحثة بتكييف مقياس البعد الثقافي والاجتماعي لأقامه المخيمات الكشفية المدرسية وذلك من خلال الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية ومن خلال المقابلات الشخصية مع القادة الكشفيين العاملين في مديريات التربية تم التوصل الى تحديد بعض العبارات التي تلامس البعدين الاجتماعي والثقافي وكما في جدول (2) .

جدول (2)

يبين عدد العبارات للمجالين (الثقافي والاجتماعي)

ت	مقياس البعد الثقافي والاجتماعي لأقامه المخيمات الكشفية المدرسية
	البعد الثقافي
1	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على تنمية دافعية الطلبة نحو العمل الجماعي
2	يطور ويحسن المخيم الكشفي المدرسي طرق الآداب والاحترام
3	يعمل المخيم الكشفي على اكرام الضيوف والعمل على راحتهم

4	يشجع المخيم الكشفي المدرسي على التسامح بين الآخرين
5	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على ارشاد الطلبة إلى آداب التحية واحترام الكبير
6	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على تعزيز احترام زملاء (الجيران) وعدم ازعاجهم
7	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على احترام المبادئ الاسلامية
8	يشجع المخيم الكشفي المدرسي على الاهتمام بصلة الأرحام بين الآخرين
9	المخيم الكشفي المدرسي يساعد على تقديم المواساة المحتاجين
10	يساعد المخيم الكشفي المدرسي على ارشاد الطلبة إلى حسن اختيار الزملاء
11	يساعد المخيم الكشفي المدرسي على غرس آداب التعامل مع الزملاء
12	يساعد المخيم الكشفي المدرسي على اختيار الملابس الصحيحة لكل وقت
13	يشجع المخيم الكشفي المدرسي على حسن مخالطة الناس بوجه إلى الالتزام بأدب الحوار
البعد الثقافي	
1	يشجع المخيم الكشفي المدرسي على حب الاطلاع والبحث الاستكشافي
2	ينمي المخيم الكشفي المدرسي مهارات التفكير وعمل التقارير العلمية
3	يرعى ويساعد المخيم الكشفي المدرسي على تنمية المواهب الثقافية لدى الطلبة
4	يشجع المخيم الكشفي المدرسي الطلبة على المشاركة في اللقاءات الثقافية.
5	يحسن ويطور المخيم الكشفي المدرسي مهارات التحدث بقوة أمام الجميع.
6	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على عقد جلسات حوارية للطلبة
7	يدرّب المخيم الكشفي المدرسي المشاركين على تنظيم وتحسين الندوات الحوارية
8	يقدم المخيم الكشفي المدرسي للطلبة الكثير من المسابقات العلمية والتنافسية
9	يدرّب المخيم الكشفي المدرسي التلاميذ في تثقيف أنفسهم من خلال الدورات والورش
10	ينمي المخيم الكشفي المدرسي مهارات المسابقات الثقافية والعلمية
11	يوضح المخيم الكشفي المدرسي على اهمية حرية الفرد في العيش بشكل امن ومستقر
12	يعرف المخيم الكشفي المدرسي الطلبة على اهمية دور العراق في المنطقة العربية والمجتمع الدولي

وقد قامت الباحثة بعرض المقياس المكون من (25) عبارة على عينة من الخبراء والمختصين في مجال الادارة الرياضية لغرض التأكد من صلاحية العبارات وقد ابدى

الخبراء ملاحظاتهم حيث تم عرض المقياس بأبعاده على (13) خبير كما في جدول (3) .

جدول (3)

يبين قبول ورفض العبارات للمقياس من وجهة نظر الخبراء

ت	مقياس البعد الثقافي والاجتماعي	الصلاحية		النسبة المئوية	المقبولة
		مقبول	مرفوض		
1	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على تنمية دافعية الطلبة نحو العمل الجماعي	13	0	%100	مقبولة
2	يطور ويحسن المخيم الكشفي المدرسي طرق الآداب والاحترام	12	1	%92	مقبولة
3	يعمل المخيم الكشفي على اكرام الضيوف والعمل على راحتهم	10	3	%76	مقبولة
4	يشجع المخيم الكشفي المدرسي على التسامح بين الاخرين	8	5	%61	غير مقبولة
5	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على ارشاد الطلبة إلى آداب التحية واحترام الكبير	13	0	%100	مقبولة
6	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على تعزيز احترام الزملاء (الجيران) وعدم ازعاجهم	11	2	%84	مقبولة
7	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على احترام المبادئ الاسلامية	9	4	%69	غير مقبولة
8	يشجع المخيم الكشفي المدرسي على الاهتمام بصلة الأرحام بين الاخرين	13	0	%100	مقبولة
9	المخيم الكشفي المدرسي يساعد على تقديم المواساة المحتاجين	12	1	%92	مقبولة
10	يساعد المخيم الكشفي المدرسي على ارشاد الطلبة إلى حسن اختيار الزملاء	10	3	%76	مقبولة
11	يساعد المخيم الكشفي المدرسي على غرس آداب التعامل مع الزملاء	9	4	%69	غير مقبولة
12	يساعد المخيم الكشفي المدرسي على اختيار الملابس الصحيحة لكل وقت	12	1	%92	مقبولة

مقبولة	%76	3	10	يشجع المخيم الكشفي المدرسي على حسن مخالطة الناس يوجه إلى الالتزام بأدب الحوار	13
البعد الثقافي					
مقبولة	%84	2	11	يشجع المخيم الكشفي المدرسي على حب الاطلاع والبحث الاستكشافي	1
مقبولة	%100	0	13	ينمي المخيم الكشفي المدرسي مهارات التفكير وعمل التقارير العلمية	2
مقبولة	%84	2	11	يرعى ويساعد المخيم الكشفي المدرسي على تنمية المواهب الثقافية لدى الطلبة	3
مقبولة	%100	0	13	يشجع المخيم الكشفي المدرسي الطلبة على المشاركة في اللقاءات الثقافية.	4
مقبولة	%92	1	12	يحسن ويطور المخيم الكشفي المدرسي مهارات التحدث بقوة أمام الجميع.	5
مقبولة	%76	3	10	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على عقد جلسات حوارية للطلبة	6
غير مقبولة	%61	5	8	يدرب المخيم الكشفي المدرسي المشاركين على تنظيم وتحسين الندوات الحوارية	7
غير مقبولة	%69	4	9	يقدم المخيم الكشفي المدرسي للطلبة الكثير من المسابقات العلمية والتنافسية	8
مقبولة	%100	0	13	يدرب المخيم الكشفي المدرسي التلاميذ في تثقيف أنفسهم من خلال الدورات والورش	9
مقبولة	%92	1	12	ينمي المخيم الكشفي المدرسي مهارات المسابقات الثقافية والعلمية	10
مقبولة	%84	2	11	يوضح المخيم الكشفي المدرسي على أهمية حرية الفرد في العيش بشكل امن ومستقر	11
مقبولة	%100	0	13	يعرف المخيم الكشفي المدرسي الطلبة على أهمية دور العراق في المنطقة العربية والمجتمع الدولي	12

ومن خلال جدول (3) يتبين لدى الباحثة ان قد تمر رفض عبارات منقبل الخبراء لكونها لم على تحصل النسبة المئوية المطلوبة (75%) فما فوق حيث تم رفض (3) عبارات من (البعد الاجتماعي) وهي عبارة (4,7,11) والتي تنص على التوالي (يشجع المخيم الكشفي المدرسي على التسامح بين الاخرين) (يعمل المخيم الكشفي المدرسي على احترام المبادئ الاسلامية) (يساعد المخيم الكشفي المدرسي على غرس آداب التعامل مع الزملاء) و(2) عبارة من (البعد الثقافي) وهي عبارة (7,8) والتي تنص على (يدرب المخيم الكشفي المدرسي المشاركين على تنظيم وتحسين الندوات الحوارية) (يقدم المخيم الكشفي المدرسي للطلبة الكثير من المسابقات العلمية والتنافسية) وبذلك تكون المقياس بشكله النهائي من (20) عبارة .

2-4 استخراج الاسس العلمية للمقياس :

2-4-1 صدق المقياس :

تم الحصول على صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري عن طريق توزيع الاستبيان على الخبراء لتحديد مدى ملائمتها للعينة وللبيئة العراقية وقد حصل على اتفاق جميع الخبراء (13) خبير بعد اجراء التعديلات على العبارات

3-4-2 ثبات المقياس :

تم الحصول على ثبات المقياس من قبل الباحثة من خلال اعادة الاختبار حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (30) من القادة الكشفيين تم اختيارهم عشوائيا وبنسبة مئوية بلغت (11%) في يوم الثلاثاء (18-1-2022) ولغاية يوم الثلاثاء (25-1-2022) وقد حصلت الباحثة على ارتباط عالي بعد ايجاد العلاقة بين الاختبارين من خلال معامل الارتباط بيرسون وكانت مقدار الثبات (0,81) .

بدائل الاجابة :

تم تحديد بدائل الاجابة من خلال مفتاح التصحيح ليكرت الخماسي :

ابدأ	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	البديل
1	2	3	4	5	الدرجة

3-5 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتجريب المقياس على عينة عشوائية بلغت (30) بنسبة مئوية بلغت (11%) وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية التعرف على وضوح العبارات وصعوبتها لعينة التطبيق والوقت المستغرق للإجابة حيث بلغ (13) دقيقة .

2.6 عينة التطبيق :

تم تطبيق المقياس على عينة التطبيق على العينة التي تم اختيارها بالطريقة العشوائية على عينة تبلغ (216) من القادة الكشفيين حيث تم تطبيق المقياس المكون من (20) عبارة في يوم الاربعاء 2023/1/24 وقد تم استرجاع الاستبانات من عينة التطبيق

وقد تم رفض (16) استبانة لكونها غير صالحة للتحليل الاحصائي وبذلك تبقى (200) استبانة صالحة

8.2 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) من قبل الباحثة لمعالجة البيانات احصائيا .

3. عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

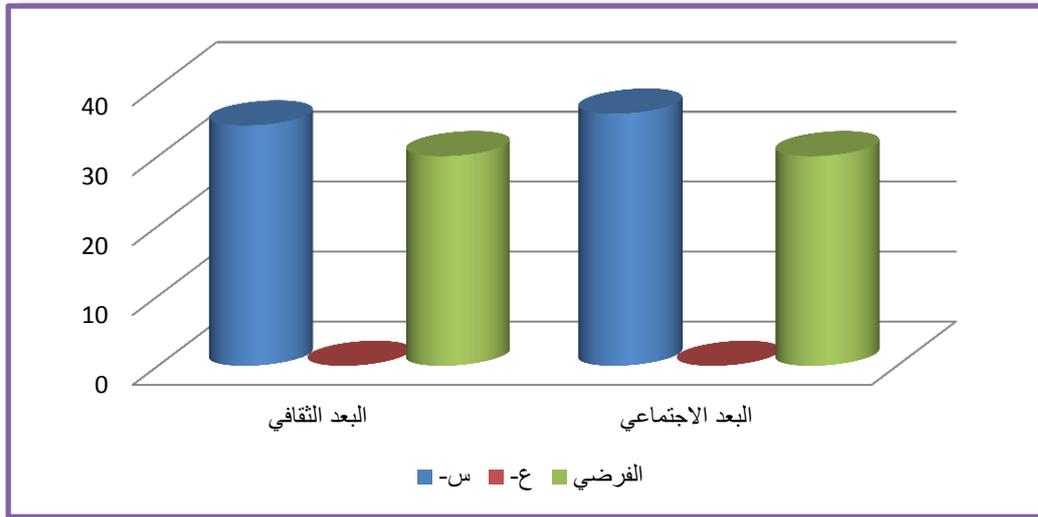
3-1 عرض ومناقشة نتائج مجالات البحث :

من اجل تحقيق هدف البحث الذي ينص على(التعرف على البعد الثقافي والاجتماعي لأقامه المخيمات الكشفية المدرسية وسبل تطويرها في مديريات تربيات بغداد من وجهة نظر القادة الكشفيين). تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومقارنته بالوسط الفرضي لكل بعد من ابعاد مقياس (البعد الثقافي والاجتماعي لأقامه المخيمات الكشفية المدرسية) كما في جدول (4) وشكل (2).

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لمقياس الانفتاح الوظيفي للعاملين

ت	الابعاد	س-	ع-	الفرضي	الترتيب
1	البعد الثقافي	34.39	6,28	30	2
2	البعد الاجتماعي	36,09	7,61	30	1



ومن خلال الجدول رقم (4) ترى الباحثة ان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعدي (الثقافي و الاجتماعي) حيث تم حصول بعد (الثقافي) على متوسط حسابي بلغ (34.39) وبانحراف معياري بلغ (6,28) وبوسط حسابي اعلى من الوسط الفرضي البالغ (30) وقد احتل الترتيب (2) بعد (الاجتماعي) بمتوسط حسابي بلغ (36,09) وبانحراف معياري بلغ (7,61) وبوسط حسابي اعلى من الوسط الفرضي البالغ (30).

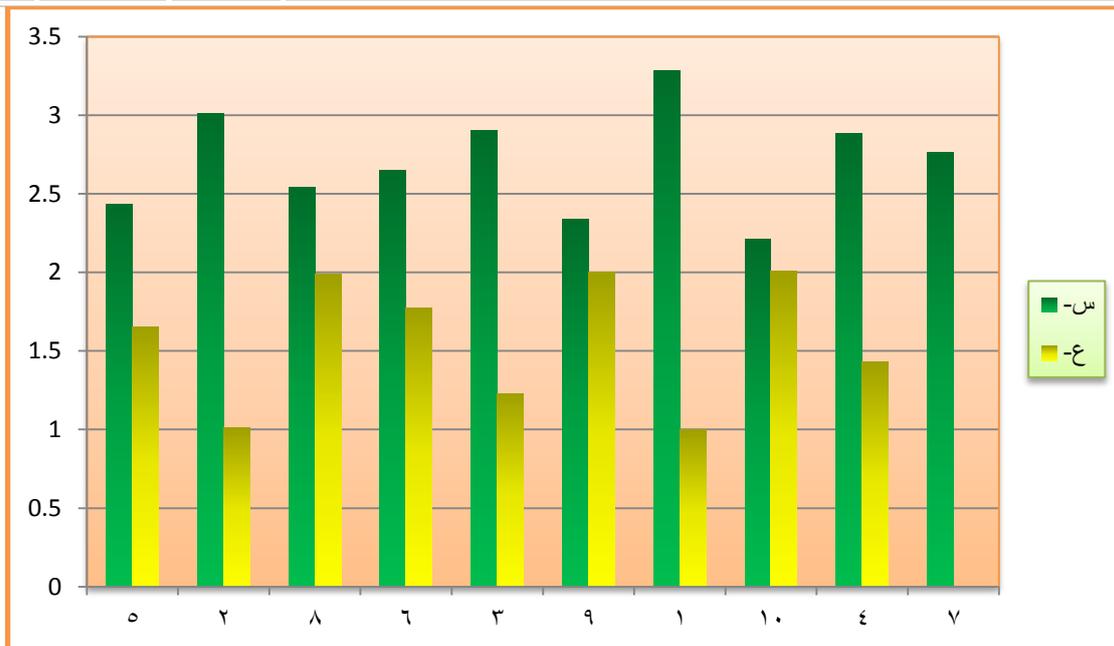
2.3 عرض ومناقشة البعد الثقافي لإقامة المخيمات الكشفية:

حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعبارات المجال الاول (البعد الثقافي) كما جدول (5).

جدول (5)

يبين المتوسط لحسابي والانحراف المعياري والترتيب لبعد (البعد الثقافي)

الترتيب	ع-	س-	العبارات	ت
5	1,65	2,72	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على تنمية دافعية الطلبة نحو العمل الجماعي	1
2	1,01	3,01	يطور ويحسن المخيم الكشفي المدرسي طرق الآداب والاحترام	2
8	1,99	2,54	يعمل المخيم الكشفي على اكرام الضيوف والعمل على راحتهم	3
6	1,77	2,65	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على ارشاد الطلبة إلى آداب التحية واحترام الكبير	4
3	1,23	2,90	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على تعزيز احترام الزملاء (الجيران) وعدم ازعاجهم	5
9	2,00	2,34	يشجع المخيم الكشفي المدرسي على الاهتمام بصلة الأرحام بين الاخرين	6
1	1,00	3,28	المخيم الكشفي المدرسي يساعد على تقديم المواساة المحتاجين	7
10	2,01	2,21	يساعد المخيم الكشفي المدرسي على ارشاد الطلبة إلى حسن اختيار الزملاء	8
4	1,43	2,88	يساعد المخيم الكشفي المدرسي على اختيار الملابس الصحيحة لكل وقت	9
7	1,98	2,76	يشجع المخيم الكشفي المدرسي على حسن مخالطة الناس يوجهه إلى الالتزام بأدب الحوار	10



من خلال الجدول (5) يتضح من خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعده الثقافي بلغت الاوساط الحسابية محصورة بين (2,21- 3,28) وبدرجة انحراف ما بين (1,00-2,01) حيث حصلت العبارة (7) والتي تنص على (المخيم الكشفي المدرسي يساعد على تقديم المواساة المحتاجين) على الترتيب الاول بوسط حسابي بلغ (3,28) و الانحراف المعياري بلغ (1,00) حيث ترى الباحثة ان من اهم مباداة واهداف المخيمات الكشفية هي تقديم المساعدة للآخرين من خلال ما يتطلب المخيم الكشفي حيث ن اغلب المخيمات الكشفية تكون في اماكن منعزلة وبعيدة عن المدن وبالتالي فان الشخص يكون يعتمد على نفسه وبوجود القل القليلة من الزملاء الذين معه فهان لا بد ان يكون هنالك تعاون بين الاخرين من اجل المساعدة اذا احتاج شخص ما لا حاجة يحتاجها في المخيم وخصوصا ان في المخيمات يكون الاعتماد على النفس ومذلك في صناعه الاعمال الريادية وفي تنظيف الخيمة وغير ذلك (56).

وقد حصلت العبارة (2) التي تنص على (يطور ويحسن المخيم الكشفي المدرسي طرق الآداب والاحترام) على الترتيب الثاني ايضا على اعلى الاستجابات من خلال الوسط الحسابي المتحقق والبالغ (3,01) وبدرجة انحراف بلغت (1,01) حيث كانت الاستجابات عالية على هذه العبارة من خلال ان العينة المخيم الكشفي يعتبر البيت الثاني بعد المدرسة لان من خلاله يتم الاختلاط مع الزملاء وكذلك يتم الاختلاط مع مسؤولين المخيم الكشفي ولذلك وجب ان يكون هنالك احترام متبادل بينهم جميعا وكذلك الدور الكبير الذي يلعبه القادة الكشفيين من خلال الدورات والورش العمل التي يقومون بها لطلبة لها الدور الكبير في تثقيف الطلبة وتعليمهم على طرق التعامل والكلام مع الاشخاص الاكبر سنا (57).

بينما حصلت على الترتيب السادس العبارة (5) والتي تنص على (يعمل المخيم الكشفي المدرسي على تعزيز احترام الزملاء (الجيران) وعدم ازعاجهم) على الترتيب الثالث والتي حصلت على متوسط حسابي بلغ (2,90) وبدرجة انحراف بلغت (1,23) ايضا هنا ترى الباحثة ان من السلوكيات الثقافية التي يجب ان يتحلى بها الطلبة هي احترام الجيران والزملاء في الخيم وعدم ازعاجهم هي من الاولويات المهمة لنجاح أي مخيم كشفي من خلال الطلبة المشاركين به ولذلك حصلت هذه العبارة على اهمية كبية من قبل عينة البحث .

2.2.3 عرض ومناقشة بعد الاجتماعي :

حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعبارات البعد الثاني (الاجتماعي) كما جدول (6).

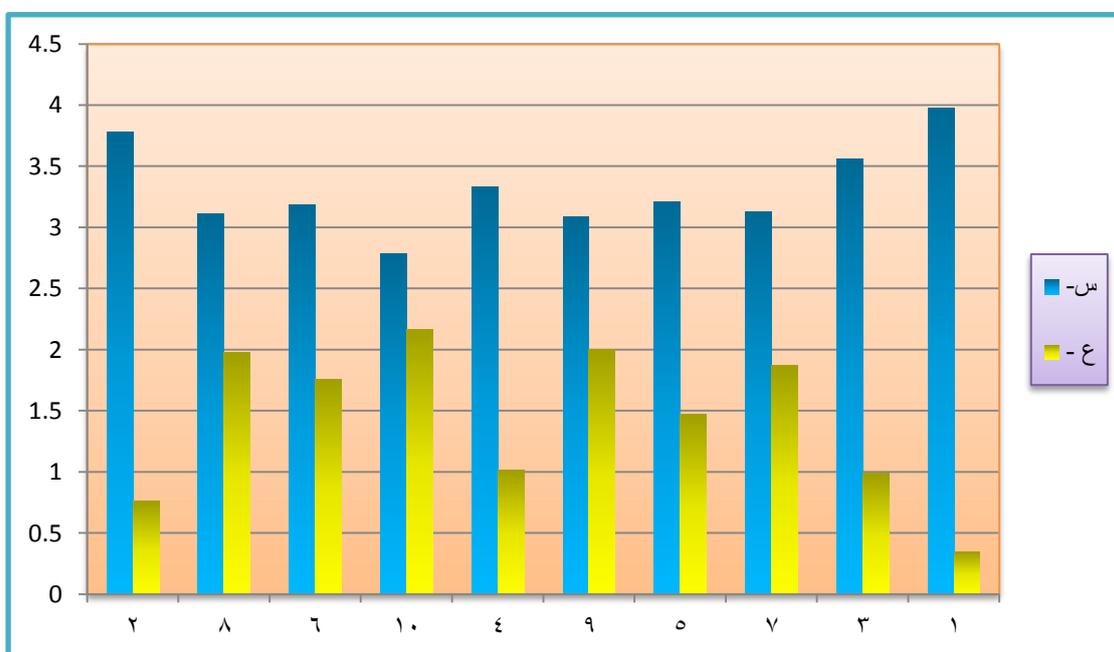
جدول (6)

يبين المتوسط لحسابي والانحراف المعياري والترتيب لبعده (الاجتماعي)

(56) جمال الدين الشافعي : تربية الخلاء والحركة الكشفية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة - مصر ، 2003 . ص 81

(2) معد سلمان إبراهيم وآخرون : موسوعة التربية الكشفية ، ط 1 ، مطبعة العربي ، بغداد ، 2012

الترتيب	ع -	س -	العبارات	ت
2	0.76	3.78	يشجع المخيم الكشفي المدرسي على حب الاطلاع والبحث الاستكشافي	1
8	1,98	3.11	ينمي المخيم الكشفي المدرسي مهارات التفكير وعمل التقارير العلمية	2
6	1,76	3,19	يرعى ويساعد المخيم الكشفي المدرسي على تنمية المواهب الثقافية لدى الطلبة	3
10	2,17	2,97	يشجع المخيم الكشفي المدرسي الطلبة على المشاركة في اللقاءات الثقافية.	4
4	1,02	3.33	يحسن ويطور المخيم الكشفي المدرسي مهارات التحدث بقوة أمام الجميع.	5
9	2,00	3,09	يعمل المخيم الكشفي المدرسي على عقد جلسات حوارية للطلبة	6
5	1.47	3,21	يدرّب المخيم الكشفي المدرسي التلاميذ في تثقيف أنفسهم من خلال الدورات والورش	7
7	1,87	3,13	ينمي المخيم الكشفي المدرسي مهارات المسابقات الثقافية والعلمية	8
3	0.99	3.56	يوضح المخيم الكشفي المدرسي على اهمية حرية الفرد في العيش بشكل امن ومستقر	9
1	0,35	3,98	يعرف المخيم الكشفي المدرسي الطلبة على اهمية دور العراق في المنطقة العربية والمجتمع الدولي	10



من خلال الجدول (6) يتضح من خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعده الثقافي بلغت الاوساط الحسابية محصورة بين (2,97- 3,98) وبدرجة انحراف ما بين (0,35-2,17) حيث حصلت العبارة (7) والتي تنص على (يعرف المخيم الكشفي المدرسي الطلبة على اهمية دور العراق في المنطقة العربية والمجتمع الدولي) على الترتيب الاول بوسط حسابي بلغ (3,98) و الانحراف المعياري بلغ (0,35) حيث ترى الباحثة ان من اهم اهداف المخيمات الكشفية المدرسية هي ان يتم فيها تعليم الطلبة بالضرورة التاريخية لبلدهم العراق واهمية موقعه الجغرافي في المنطقة وتنمية حب الوطن والولاء له بكل شكل من الاشكال ونبذ كل شخص يحاول ان يشق هذا الخوة بين ابناء الشعب الواحد والعمل على تعزيز القوة من خلال الاهتمام بالأجيال بشكل صحيح وتطوير قابلياتهم الثقافية وتوسيع مداركهم بالشكل الصحيح كل هذا من اهداف المخيمات الكشفية هي صنع جيل جديد مبني على الاحترام وحب الوطن من خلال تعريف الطلبة ببلدهم ودورة الحضاري السابق ودروة ف الحاضر والمستقبل⁽⁵⁸⁾ .

وقد حصلت العبارة (1) التي تنص على (يشجع المخيم الكشفي المدرسي على حب الاطلاع والبحث الاستكشافي) على الترتيب الثاني ايضا على اعلى الاستجابات من خلال الوسط الحسابي المتحقق والبالغ (3.78) وبدرجة انحراف بلغت (0.76) حيث كانت الاستجابات عالية على هذه العبارة حيث ان الهدف الاساسي او من الاهداف الاساسية هي تنمية حب المغامرة لدى الطلبة من خلال زرع حب الاستكشاف لديهم بالشكل الصحيح والابتعاد عن الحلول الجاهزة التي لا تغنى من شيء فهي تعمل على تطوير التفكير والاستكشاف لدى الطلبة من خلال الالعاب والالغاز والواجبات التي يتم التكليف بها⁽⁵⁹⁾ .

بينما حصلت على الترتيب السادس العبارة (9) والتي تنص على (يوضح المخيم الكشفي المدرسي على اهمية حرية الفرد في العيش بشكل امن ومستقر) على الترتيب الثالث والتي حصلت على متوسط حسابي بلغ (3.56) وبدرجة انحراف بلغت (0.99) حيث ان من متطلبات الحياة السعيدة هي العيش بأمان واستقرار حقيقي من خلال ما توفره المخيمات الكشفية من حب واحترام والاعتماد على الذات في توفير الحاجات الاساسية التي يحتاجها كل فرد فهي تعمل على تطوير القابليات لديهم بالشكل الصحيح وبالشكل المطلوب من خلال توفير البيئة الآمنة والمستقرة للعيش بسلام .

4. الاستنتاجات والتوصيات :

1.4 الاستنتاجات :

1. هنالك ضعف بالمخيم الكشفي من خلال التشجيع الذي يهتم بصلة الأرحام بين الآخرين
2. لا يوجد اهتمام من قبل المخيم الكشفي بالاهتمام باختيار الزملاء في المخيم .
3. قلة الاهتمام بالجانب الثقافي من قبل ادارة المخيم الكشفي وعدم تشجيع الطلبة على ذلك.

(58) محمود داود الربيعي و احمد بدري حسين : القيادة والتدريب في الحركة الكشفية، ط 1 ، عمان - الأردن ، 2009 .

(2) جمال الدين الشافعي : تربية الخلاء والحركة الكشفية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة - مصر ،

4. يمتاز المخيم الكشفي المدرسي بمساعدة الطلبة على تقديم المواساة المحتاجين
5. يعمل ويطور المخيم الكشفي المدرسي طرق الآداب والاحترام لدى الطلبة بشكل كبير .
6. يساعد ويشجع المخيم الكشفي المدرسي على حب الاطلاع والبحث الاستكشافي
7. يعرف المخيم الكشفي المدرسي الطلبة على اهمية دور العراق في المنطقة العربية والمجتمع الدولي

2.4 التوصيات :

1. اقامة على تشجيع الطلبة على اهمية الاخوة بين الطلبة وكذلك التشجيع على صلة الرحم بينهم.
2. ضرورة الاهتمام من قبل الطلبة بالاهتمام باختيار الزملاء الجيدين .
3. ضرورة الاهتمام بالجانب الثقافي للطلبة بشكل كبيرة وخاصة من خلال اقامة المخيمات الكشفية التي تساعد على تطوير العلاقات بينهم .
4. عمل مسابقات استكشافية للطلبة من اجل تحفيز الرغبة لديهم للتفكير للاستكشاف .

المصادر :

1. جمال الدين الشافعي : تربية الخلاء والحركة الكشفية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة - مصر ، 2003
2. عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد أحمد عبد الدايم : مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط 2 ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999 ،
3. محمود داود الربيعي و احمد بدري حسين : القيادة والتدريب في الحركة الكشفية، ط 1 ، عمان - الأردن . 2009 ،
4. معد سلمان إبراهيم وآخرون : موسوعة التربية الكشفية ، ط 1 ، مطبعة العربي ، بغداد ، 2012 .

ملحق (1)

أسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس البعد الثقافي والاجتماعي لأقامه المخيمات الكشفية

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	خالد اسود لايع	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	نصير قاسم خلف	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	عماد عزيز نشمي	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	صلاح وهاب شاكر	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	سلام حنتوش رشيد	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية-كلية التربية الاساسية
6	عثمان محمود شحادة	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	محسن علي نصيف	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	ساجت مجيد جعفر	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	ثامر حماد رجه	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	شاهين رمزي رفيق	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة كربوك-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

11	سندس موسى جواد	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ للبنات
12	نعيمه زيدان خلف	أ.م.د.	الاختبار والقياس	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ للبنات
13	حردان عزيز سلمان	أ.م.د.	قياس وتقويم	الجامعة المستنصرية -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

القيمة التنبؤية بدلالة بعض المتغيرات البايوكينماتيكية باعلى مستوى من ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلب الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة

جعفر جبار علي حسين

ملخص البحث باللغة العربية

تضمن البحث اربع ابواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى الحركات الارضية واحدة من اصعب الفعاليات في لعبة الجمناستك ، اذ تحتوي هي الفعالية على مجموعة من الحركات الكثيرة والمعقدة وتختلف درجة صعوبة كل مهارة من المهارات باختلاف الاداء والتي تعتمد على ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلب الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة من اهم المتغيرات التي تقيم اداء اللاعبين وعلاقتها بعض المتغيرات البايوكينماتيكية التي تسبقها ولعل اهمها (زمن استناد الرجل على الارض و زاوية الانطلاق والمسافة الافقية للقلبة الاخيرة (من موضع القدم الى موضع اليدين) اما مشكلة البحث فتملت بان مستوى من ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلب الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة من اهم المتغيرات التي تقيم اداء اللاعبين ولذلك يعد التعرف على نسبة مساهمة المتغيرات البايوكينماتيكية التي تسبقها احد اهم عوامل نجاح الحركة وهدف البحث الى ايجاد معادلات تنبؤية بمستوى تطور ارتفاع مركز ثقل الجسم بدلالة الإنحدار لقيم المتغيرات وتمثل عينة البحث بلاعبي منتخب الشباب واستخدم القياسات الخاصة لا استخراج النتائج واستنتج الباحث أسهم متغير (زمن الاستناد)، بأعلى نسبة مساهمة بارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلب الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة واوصى الإهتمام بنسب الاسهام التي اظهرتها الدراسة لكل من المتغيرات البايوكينماتيكية في ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلب الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان الانجازات الرياضية التي تحققت في مختلف الفعاليات لم تكن وليدة العمل العشوائي او عن طريق الصدفة بل عن طريق استخدام التخطيط العلمي الصحيح المقرون بالبرامج التدريبية السليمة والدراسة الواعية وتوظيف المدربين و المختصين و الباحثين في المجال الرياضي للعلوم كافة لخدمة الانجازات في الفعاليات والألعاب الرياضية المختلفة و إن الإنجازات العالية للمستويات الرياضية في لعبة الجمناستك جاءت نتيجة استخدام علوم الميكانيكا الحيوية والكشف عن خفايا الامور وكل ذلك كان من خلال استخدام تحليل المتغيرات البايوكينماتيكية المصاحبة للأداء الفني وبمساعدة التقنيات الحديثة التي تشتمل على استخدام الأجهزة والمنظومات الإلكترونية لمساعدة المدربين في الحصول على المعلومات الدقيقة حول الأداء الفني من اجل تعضيد النتائج النهائية للإنجاز. والبايوكينماتيكية مع العلوم الأخرى في وضع حلول علمية للمشاكل التي تعاني منها لعبة الجمناستك من خلال دراسة القوى التي تؤثر على الحركات. وأصبحت هذه العلوم من البديهيات في عالم تدريب الجمناستك و الذي يعتمد عليه في برمجه عمليات التدريب الرياضي والتي يجب

ان تتلائم مع قدرات اللاعبين واستثمار إمكانياتهم وقابلياتهم البدنية للوصول بهم، إلى المستويات المتقدمة ،وقد اهتم الباحثون والمتخصصون في لعبة الجمناستك بدراسة القوى المسبب للحركة وتعد الحركات الارضية واحدة من اصعب الفعاليات في لعبة الجمناستك ، اذ تحتوي هي الفعالية على مجموعة من الحركات الكثيرة والمعقدة وتختلف درجة صعوبة كل مهارة من المهارات باختلاف الاداء لها وقدرات الرياضي على ادائها و القفزة العربية الخلفية المفتوحة المتبوعة بنصف دورة واحدة من اهم الحركات الارضية وتحتوي على درجة صعوبة عالية إذ تشهد هذه اللعبة الحركة تطورا مستمرا في طرق تدريبها وكذلك مستوى أداء هذه المهارة من قبل اللاعبين مما يضيف متطلبات تدريبية يجب مراعاتها عند اختيار وتدريب اللاعبين .لذلك نرى اغلب المدربين والباحثين يسعون دائما إلى أيجاد أفضل اللاعبين و اختيارهم و كذلك افضل الطرق التدريبية والوسائل الكفيلة لخلق حالة من الموازنة بين مستوى كل من المهارات بما يسهم في رفع مستوى أداء اللاعب في الفعاليات جميعها إذا يعد مستوى ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلب الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة مع القفزة العربية الخلفية المفتوحة المتبوعة من اهم المتغيرات التي تقيم اداء اللاعبين اذ كل ما زاد ارتفاع مركز ثقل الجسم كل ارتفاع معدل تقيم الحركة وكلما ساعد اللاعب في اداء حركة انسيابية ورشيقة وامكنه من الاستعداد الى حركة اخرى ولعل من اهم العوامل المؤثرة في ارتفاع ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلب الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة هي بعض المتغيرات البايوكينماتيكية التي تسبقها ولعل اهمها (زمن استناد الرجل على الارض و زاوية الانطلاق والمسافة الافقية للقلبة الاخيرة (من موضع القدم الى موضع اليدين) و السرعة الزاوية للجذع وهذا مادفع الباحث بالعمل على ايجاد قيمة تنبؤية على وفق قيم المتغيرات، البايوكينماتيكية حيث إن معرفة قيمة تنبؤية لهذه القيم تشكل أهمية كبيرة في تحقيق اعلى ارتفاع مركز ثقل الجسم كما أن معرفة بعض المتغيرات البايوكينماتيكية سيسهم في تنظيم وتوجيه عمليات التدريب وإعطاء نقاط دلالة للمدربين لتصميم برامج التدريب لأداء الحركات من خلال الكشف عن نقاط الضعف والقوة وإعطاء اللازم للمعالجة والتنبؤ بما يمكن أن اثناء مهارة القلب الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة وحسب مؤشرات البحث .

1-2مشكلة البحث

أن الخصوصية التي ترافق الاداء الفني للقفزة العربية الخلفية المفتوحة المتبوعة بنصف دورة من حيث التقويم والتدريب والتي تختلف عن الحركات الاخرى اذ تعد هذه الحركة من اهم الحركات والتي يجب ان يجيدها كل لاعب من ناحية طريقة الاداء وان يخضع اللاعبين على تدريبات اداء للقفزة العربية الخلفية المفتوحة المتبوعة بنصف دورة ولعل اهم متغيرات هذه المهارة هو اعلى ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلب الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة اذ ان خطأ الاداء البسيط لحظة الطيران غير مقبول هذا من جانب، من جانب اخر هناك تطور كبير اداء هذه المهارة ودقتها من اللاعبين ومن خلال الملاحظة وجد ان هناك اختلافات في ارتفاع مركز ثقل الجسم بين اللاعبين اثناء اداء هذه المهارة .وبالتالي مستوى اداء اللاعب ،كل ذلك ولد للباحث مشكلة في التعرف على القيمة تنبؤية للمتغيرات البايوكينماتيكية التي تسبقها ولعل اهمها (زمن استناد الرجل على الارض و زاوية الانطلاق والمسافة الافقية للقلبة الاخيرة (من موضع القدم الى موضع اليدين) و السرعة الزاوية للجذع . ومن أجل الأرتقاء بمستوى اعلى ارتفاع مركز ثقل الجسم مع المحافظة على الاداء الفني العالي الامر الذي دفع الباحث الى بدراسة هذه المشكلة الخاصة من خلال دراسة المتغيرات البايوكينماتيكية التي تسبقها (زمن استناد الرجل على الارض و زاوية الانطلاق والمسافة الافقية للقلبة الاخيرة و السرعة الزاوية للجذع بإعتبارها من المتغيرات البايوكينماتيكية الخاصة

التي يجب ان توشح عند عملية تدريب اللاعبين و التعرف على هذه المتغيرات التي ترافق تنفيذ الاداء الفني للقفزة العربية الخلفية المفتوحة المتبوعة بنصف دورة والوصول الى اعلى ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلبة الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة والتنبؤ بمستوى التطور المبني على قيمة تنبؤية او نسبة مساهمة المتغيرات البايوكينماتيكية والذي يؤدي بدوره الى توجيه تدريب اللاعب على الحركة الأكثر صعوبة بما يتناسب مع قدراته وقيم متغيراته وبالتالي الحصول على إنجاز فني عالي في المستقبل القريب يتناسب مع الاداء على هذه المهارة لكل لاعب.

1-2 أهداف البحث

- 1- التعرف على أهم المتغيرات البايوكينماتيكية (زمن استناد الرجل على الارض و زاوية الانطلاق والمسافة الافقية للقلبة الاخيرة و السرعة الزاوية للجذع و ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلبة الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة لدى اللاعبين الشباب
- 2- التعرف على القيمة التنبؤية لاعلى ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلبة الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة لدى اللاعبين الشباب بدلالة بعض المتغيرات البايوكينماتيكية (زمن استناد الرجل على الارض و زاوية الانطلاق والمسافة الافقية للقلبة الاخيرة و السرعة الزاوية للجذع)

1-3 فروض البحث:

- 1- تختلف نسب المساهمة للمتغيرات البايوكينماتيكية (زمن استناد الرجل على الارض و زاوية الانطلاق والمسافة الافقية للقلبة الاخيرة و السرعة الزاوية للجذع و اعلى ارتفاع مركز ثقل الجسم للقيمة التنبؤية لاعلى ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلبة الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة لدى اللاعبين

1-4 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : (7) لاعبين باعمار (12-14) سنة

1-5-2 المجال الزمني : 7-1-2023 لغاية 14-2-2023

1-5-3 المجال المكاني : بغداد -قاعة الشهيد سمير خماس

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1 - 1 منهج البحث

المنهج هو" اتباع الخطوات المنطقية المعينة ، في تناول الظواهر او الاخطاء او المشكلات او معالجة القضايا العلمية للوصول ،الى اكتشاف الحقيقية " (الكندري و عبد الدايم، 1999، صفحة 107) وإستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي بإسلوب الإرتباطات و يهدف البحث الوصفي التحليلي إلى " تحديد وتحليل الظروف والعلاقات ،التي تشكل الوقائع والمظاهر، و يسعى ،إلى جمع بيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة في متغير معين أو متغيرات معينة " (مسلط، 2000، صفحة 139)

2 - 2 عينة البحث

تعرف العينة " بأنها الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو تُعد النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله" (الكاظمي، 2012، صفحة 84) و تمثلت عينة البحث لاعبي منتخب الشباب في لعبة الجمناستك وأختيار (7) لاعبين كونهم يمثلون مجتمع الأصل،

2 - 3 وسائل جمع البيانات والأجهزة المستخدمة

2 - 3 - 1 وسائل جمع البيانات

1. المصادر العربية والأجنبية
2. مصادر الشبكة العالمية (الإنترنت)
3. المقابلات الشخصية والإستشارات العلمية
4. الملاحظة والتحليل

3 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

1. جهاز حاسوب
2. كاميرة تصوير فيديو كاميرا تصوير فيديو حديثة (Casio Ex-Zr10 سرعتها 0001 ص/ثا)
3. برنامج (kinovea 8.15)
4. - مقياس الرسم (1m).

2-4 التجربة الإستطلاعية

ولأجل الإنفغات إلى دقة وصحة الأداء الخاص بالدراسة وتلافي الصعوبات التي قد تحصل خلال إجراءات التجربة الميدانية قام الباحث بإجراء تجربة إستطلاعية على عينة من (2) لاعبين إذ قام الباحث بإجراء تجربة إستطلاعية بتاريخ (7 / 1 / 2023) الساعة الرابعة عصراً في قاعة على اللاعبين من أجل للتعرف على طريقة التصوير ومكان الكاميرة وطريقة التحليل

2-5 - الاختبار والقياس:

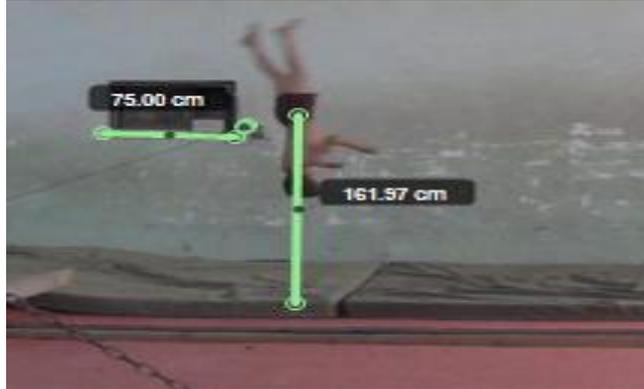
2-5-1 اختبار الفقرة العربية الخلفية المفتوحة المتبوعة بنصف دورة واحدة :

تبدأ الفقرة العربية الخلفية المفتوحة المتبوعة بنصف دورة واحدة من بداية إنطلاق اللاعب الى مرحلة ارتفاع اللاعب بعد أخذ ركضة تقريبية، " ان الغرض الرئيس من الركضة التقريبية هو للحصول على السرعة المسيطر عليها والزخم من خلال التعجيل المتدرج عبر ركضة تقريبية مقاسة وثابتة . كما انها تعمل على تكوين معظم الطاقة اللازمة لإكمال الفقرة بنجاح ، هناك متطلبات واضحة في هذه المرحلة وهي السرعة والدقة، والمرحلة الثانية هي مرحلة الاستناد على الذراعين لحظة استناد اليدين على الارض، الغرض الرئيس من هذه المرحلة هو وضع لاعب الجمناستك في موقع مثالي يتمكن فيه من تسليط قوة مؤثرة (الدفع) بوساطة ذراعيه وذلك لغرض الارتفاع، حيث ان الفقرة تكون محكومة بواسطة الجسم المقذوف والمتغيرات الزاوية في تكملة مرحلة الطيران والدوران حول محور الجسم من أجل تغير اتجاه الجسم والاستناد على القدمين ثم تتبع بقلبة خلفية و استناد اليدين على الارض على ويتم ذلك من خلال مرحلة الدفع والتي يجب ان تكون سريعة ، وهذا يتطلب شد من الجسم وقوة في الجزء العلوي منه، إذ ان الكتفين والذراعان يجب ان تنتجا دفعا قويا ليضاف إلى الارتفاع والدوران في حالة فقرة اليدين. الهدف من هذه المرحلة هو تمكين لاعب الجمناستك من تحوير وضع الجسم المستخدم في الركضة التقريبية ، والقلبة الخلفية مع اقل خسارة ممكنة في السرعة إلى حد منه يستطيع أن يبدأ النهوض ثم يتبعها قلبة خلفية على القدمين قبل عملية اداء الفقرة العربية الخلفية المفتوحة المتبوعة بنصف دورة واحدة وهناك عدة عوامل اخرى تحدد فيما اي الازواض الميكانيكية الاصح لوضع الجسم في تلك المرحلة ولكن اهم هذه العوامل هي سرعة الركضة التقريبية، زاوية النهوض، وأخيرا يجب على القافز ان

يركز على ارتفاع القافز ولا شيء غيره هو الذي يزيد مدة طيران الرياضي ، لهذا فإن القفز الحديث يتطلب توليد قصوي للزخم الزاوي خلال مرحلة ترك الأرض وكذلك زخم عمودي قصوي و إن أداء لاعب الجمناستك في أثناء قسيمي الامتصاص والدفع ؛ هما اللذان يحددان فيما إذا سيرتك لاعب الجمناستك الأرض بالمتطلبات اللازمة (زخم زاوي وخطي) لكي يكمل قفزته المطلوبة يجب ان يدرّب على تقليل الفترة الزمنية للاتصال بالأرض إلى أقل ما يمكن إذ ان الزمن الطبيعي هو (0.15) من الثانية ، وهذا يتطلب شد من الجسم وقوة في الجزء العلوي منه، إذ ان الكتفين والذراعان يجب ان تنتجا دفعا قويا ليضاف إلى الارتفاع والدوران ويكون ارتفاع الطيران كبيرا خاصة في الحركات التي يكون فيها الدوران حول المحاور وتكمن في هذه المرحلة درجة صعوبة الحركة المتمثلة ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلبة الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة ثم مرحلة الهبوط تبدأ هذه المرحلة من لحظة أول اتصال لقدمي اللاعب الأرض وتستمر إلى نهاية الحركة، على اللاعب خلال الهبوط تخفيف عزم الدوران الأمامي واندفاع الجسم بشكل متدرج وذلك لاستقرار الجسم في الهبوط بشكل جيد وآمن و تعد هذه المرحلة من المراحل الصعبة في أداء القفزات ،، بسبب ما يمتلكه اللاعب من زخم لحظة ملاسة قدميه الأرض (الدفع) وتسمى هذه العلاقة (علاقة الامتصاص بالزخم)، من الصعوبة بمكان توليد قوى تصادم كبيرة تتولد من لحظة الاصطدام وتوقيت الهبوط مع مسافة عمودية مثالية تصل مركز ثقل الجسم بالقدمين " (ادوارد و ترجمة مسلم، 2008، صفحة 125)

المتغيرات البايوميكانيكية:

1- قياس ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة في مهارة القلبة الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة: تم حساب المسافة ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلبة الخلفية المفتوحة المتبوعة مع نصف لفة من خلال تحديد نقطة وهمية لمركز ثقل الجسم اعلى منطقة الورك الى الأرض



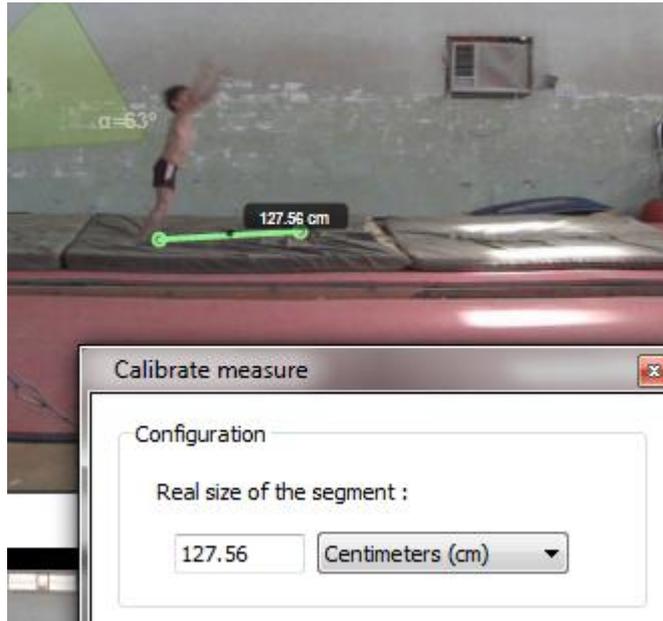
2- زمن استناد الرجل على الأرض : تم إيجاد زمن استناد الرجل على الأرض من خلال برنامج بالزمن ملحق ببرنامج التحليل البايوميكانيكي من لحظة مس الرجل الأرض الى لحظة رفعها عن الأرض



زاوية الانطلاق: تم إيجاد زاوية الانطلاق من خلال تحديد ارتفاع مركز ثقل الجسم المار بالذرع لحظة طيران الجسم مع الخط الأفقي المار من مركز ثقل الجسم



الازاحة الأفقية للقلبة قبل الاخيرة: حساب المسافة الأفقية في الصورة وتحويلها إلى ما يعادلها بمقياس الرسم



السرعة الزاوية للجذع

السرعة الزاوية للجذع = عدد الدرجات المقطوعة / زمن الاداء



2-6 التجربة الميدانية

بعد المعطيات التي خرج بها الباحث من التجربة الاستطلاعية قام بتوزيع فريق العمل تم إجراء التجربة الرئيسية في يوم الأربعاء الموافق 12-1-2023 في الساعة (4) عصرا وبعد إجراء عملية الإحماء العام والخاص تم إعطاء لكل لاعب 3 محاولات تم اعتمادها واختيار بعد ذلك أفضل محاولة تم على أساسها التحليل البايوكينماتيكية لا استخراج المتغيرات البايوكينماتيكية إذ تم نصب كاميرة فيديو وضعت على حامل ثلاثي إذ تم تحديد الإبعاد المناسبة لاماكن وضع الكاميرات على أماكن تقع عموديا على منتصف المستوى الفراغي لحركة اللاعب أثناء الحركة والقفز وعلى النحو الآتي سرعتها (120ص/ثا) تصور الحركة لكامل الأداء من الامام وتقع في منتصف المسافة للحركة وعلى بعد (8) م من حدود البساط بارتفاع (30. 1)م.

التحليل البايوميكانيكي:

تم العمل ببرنامج خاص على الحاسوب لقياس المتغيرات البايوكينماتيكية وهو (kinovea 8.15) ومن خلاله تم الحصول على متغيرات (الزمن المستغرق والمسافة الأفقية، والزوايا والسرعة اللحظية) لحساب المتغيرات الخاصة بالبحث. وهي الازمان والمسافات والزوايا وكما يأتي:

- ❖ تم حساب المسافة ارتفاع مركز ثقل الجسم في مهارة القلبة الخلفية المفتوحة مع نصف لفة من خلال حساب المسافة للعمودية في الصورة وتحويلها إلى ما يعادلها وحسب مقياس الرسم.
- ❖ تم إيجاد زمن الاستناد من خلال برنامج بالزمن ملحق ببرنامج التحليل.
- ❖ تم حساب الازاحة الأفقية للقلبة قبل الاخيرة من خلال حساب المسافة الأفقية في الصورة وتحويلها إلى ما يعادلها بمقياس الرسم

- ❖ تم إيجاد زاوية حركة الجذع من خلال تحديد ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة استناد القدم على الأرض مع الخط الأفقي المار من مركز ثقل الجسم وإيجاد الزاوية إلى لحظة أقصى ارتفاع من خلال تحديد ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة استناد القدم على الأرض مع الخط الأفقي المار من مركز ثقل الجسم
- ❖ تم حساب الزمن من لحظة استناد القدم على الأرض إلى لحظة أقصى ارتفاع

السرعة الزاوية للجذع = عدد الدرجات المقطوعة / زمن الاداء

2-7 المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) (الرمز الإحصائية للنظم الاجتماعية وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة القوانين الإحصائية :

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري والخطأ المعياري
3. إختبار كولمجروف - سميرونوف
4. أختبار (U) اللامعلمي لمجموعتين مستقلتين
5. تحليل الانحدار الخطي المتعدد -

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 وصف المتغيرات البايوكينماتيكية

الجدول (1):

الإحصاءات الوصفية

المتغيرات	وحدة قياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الدنيا	القيمة العلى
زمن الاستناد	ثا	1567.	01011.	0.14	0.17
زاوية الانطلاق	درج	68.4286	2.07020	65	71
الازاحة الأفقية للقلبة قبل الاخيرة	متر	147.8571	4.14039	142	153
السرعة الزاوية للجذع	د/ثا	360.5714	65.70606	276	428
ارتفاع مركز ثقل الجسم	متر	167.0000	5.03322	161	171

يوضح الجدول رقم (1) نتائج بعض الإحصاءات ممثلة بـ (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وقيمتي أقل، وأعلى قياس)،

3-2 تحليل الانحدار الخطي المتعدد

1- أختبار جودة توفيق النموذج الطبيعي

أختبار جودة توفيق النموذج الطبيعي للمتغيرات المدمجة بالتحويل بالدرجات المعيارية النسبية بهدف بيان مدى تحقق صحة افتراض التوزيع الطبيعي للمتغيرات المدمجة بالتحويل بالدرجات المعيارية النسبية قياس ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبة الخلفية المفتوحة مع نصف لفة باعتبارها دالة أنموذج التنبؤ موضوع البحث، كذلك بما يتعلق بمدى صحة افتراض التوزيع الطبيعي لنتائج المتغيرات المدمجة بالتحويل بالدرجات المعيارية النسبية للمراحل الأساسية المُفسرة لنتائج الدالة المذكورة والمتمثلة بـ (زمن الاستناد و زاوية الانطلاق و الازاحة الأفقية للقلبة قبل الاخيرة و السرعة الزاوية للجذع)، فإن الجدول رقم (2) يتضمن نتائج فحص جودة التوفيق للنموذج الطبيعي لتلك المتغيرات.

الجدول(2)

اختبار (كولمجروف- سميرنوف) لفحص جودة توفيق الأنموذج الطبيعي للمتغيرات المدمجة بالتحويل بالدرجات المعيارية النسبية

القرار	Y	رابعة X4	ثالثة X3	ثانية X2	أولى X1	وُشر فحص الموائمة
قبول الفر	7	7	7	7	7	(N) عدد أفراد العينة
	0.727	0.995	0.790	0.567	0.417	لاختبار (K-S) إحصاءة Z-
	0.666	0.276	0.560	0.905	0.995	مستوى الخطأ
	غير معنوي	غير معنوي	غير معنوي	غير معنوي	غير معنوي	الدلالة

NS: غير معنوي بدلالة أكبر من 0.05 القرار: دالة التوزيع تتبع التوزيع الطبيعي

يتضح من خلال مراجعة نتائج الجدول رقم (2)، تحقق صحة افتراض التوزيع الطبيعي لنتائج المتغيرات المدمجة بالتحويل بالدرجات المعيارية النسبية قياس ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبية الخلفية المفتوحة مع نصف لفة بـ والمتمثلة بـ (زمن الاستناد و زاوية الانطلاق و الاراحة الافقية للقلبة قبل الاخيرة و السرعة الزاوية للجدع) الأمر الذي يتأكد بموجبة صحة تطبيق التقديرات النقطية لتقدير معلمات النموذج الطبيعي المفترض والمتمثلة بمتوسط القياس والانحراف المعياري والخطأ المعياري لمتوسط المجتمع بالإضافة إلى صحة اختبار فرضية تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد وما يترافق عنة من تقديرات أخرى متمثلة بمعامل الارتباط الكلي، معامل التحديد، معاملات التقدير لأنموذج التنبؤ الموزونة. أن اختبار جودة توفيق الأنموذج الطبيعي يشكل حجر الأساس لأجراء كافة الخطوات والعمليات الإحصائية المعتمدة والتي تخفق عند عدم تحقق تلك الجودة حتماً.

3-3 عرض وتحليل نتائج أنموذج التنبؤ:

في ضوء ما جاء به العرض الأولي لتطبيق أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بالتقديرات الموزونة، فإن الجدول رقم (3) يتضمن على عرض نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد بهدف، الوقوف على مستوى الموثوقية لنتائج التقديرات الموزونة لمعاملات الأنموذج موضوع التنبؤ ممثلة باختبار جودة توفيق الأنموذج المذكور من خلال التعرف على الآثار المُحدثة للمتغيرات التفسيرية بمتغير الدالة ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبية الخلفية المفتوحة مع نصف لفة والمُعبر عنها بفرضية اختبار التباين المشترك، حيث تشير نتائج التحليل الى نجاح موثوقية الأنموذج المُعتمد وبدرجة معنوية وقد تحقق ذلك من خلال معنوية التباين المشترك ما بين كل من دالة الأنموذج من جهة، ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبية الخلفية المفتوحة مع نصف لفة والمتغيرات التفسيرية بـ والمتمثلة بـ (زمن

الاستناد و زاوية الانطلاق و الازاحة الافقية للقلبة قبل الاخيرة و السرعة الزاوية للجذع) من جهة أخرى، الأمر الذي يعكس مستوى الاعتمادية ودرجة عالية في بناء أنموذج التنبؤ موضوع البحث.

الجدول (3)

نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد بالتقديرات الموزونة للمتغيرات المدمجة بالتحويل بالدرجات المعيارية النسبية

تحليل التباين للانحدار الخطي المتعددة بالتقديرات الموزونة						دلالة
مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفاتية F	الدلالة	
الانحدار	149.922	4	37.481	36.38	0.0	هنوي
البواقي	2.078	2	1.030			
المتغيرات التفسيرية ممثلة بـ						
المتغير المعتمد ممثلاً بـ Y أقصى ارتفاع						

3-4 تقديرات بعض معاملات تحليل الانحدار الخطي المتعدد

وبناءً على ما تقدم، فإن الجدول رقم (4) يتضمن على تقديرات بعض معاملات تحليل الانحدار الخطي المتعدد بالتقديرات الموزونة ممثلةً بمعامل الارتباط المتعدد ما بين متغير دالة الأنموذج ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبة الخلفية المفتوحة مع نصف لفة بالمتغيرات التفسيرية، ومعامل التحديد ومعامل التحديد المصحح والخطأ المعياري للمعامل المذكور بـ والمتمثلة بـ (زمن الاستناد و زاوية الانطلاق و الازاحة الافقية للقلبة قبل الاخيرة و السرعة الزاوية للجذع) .

الجدول (4)

بعض تقديرات أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بالتقديرات الموزونة للمتغيرات معامل الارتباط الكلي و معامل التحديد والمصحح و خطأ المعياري للتقدير

خلاصة الأنموذج

معامل الارتباط الكلي R	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري للتقدير	أر دبرن يستن
0.993	0.986	0.959	1.0193	2.17
إت التفسيرية ممثلة بـ زمن الاستناد و زاوية الانطلاق و الازاحة الأفقية للقلبة قبل الاخيرة و السرعة الزاوية للجذع X1, X2, X3, , X4				

حيث تتضح درجة العلاقة ما بين أثر المتغيرات التفسيرية ممثلة بـ (زمن الاستناد و زاوية الانطلاق و الازاحة الأفقية للقلبة قبل الاخيرة و السرعة الزاوية للجذع)، بمتغير دالة الأنموذج ممثلة بمتغير ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبة الخلفية المفتوحة مع نصف لفة فالارتباط الكلي التام (0.993) ومعامل التحديد (0.986) الذي يؤشر قيمة النسبة المئوية لتفسير أثر المتغيرات التفسيرية للمتغيرات المحدثة بقيم متغير دالة الأنموذج، ومعامل التحديد المصحح (0.959) الذي يُفسر النسبة المئوية للمتغيرات المحدثة بقيم متغير دالة الأنموذج بعد إزالة أثر نقص الموائمة من مصادر حد البواق في الأنموذج المذكور.

3-5 عرض نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد بالتقديرات الموزونة لبناء أنموذج التنبؤ

الجدول (5)

تقديرات معاملات أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بالتقديرات الموزونة للمتغيرات المدمجة بالتحويل بالدرجات المعيارية النسبية

المعاملات	المعاملات غير المعيارية		ملاط المعيارية	أر التائي t-te	ال دلالة	بارنات المعنوية
	المعاملات B	العشوائي	المعاملات			
لحد الثابت	238.812	17.122		13.94 8	005.	HS
X1	510.823-	62.068	1.026-	- 8.230	014.	HS
X2	-0.085	341.	035.-	249.-	827.	NS
X3	0.112	205.	092.	548.	639.	HS

X4	007.-	007.	092.-	-	410.	NS
				1.033		

معنوي بدلالة أكبر من 0.05،

يظهر الجدول معنوية الفروق بموجب مستوى الدلالة المعتد (0.05) لمعاملات نموذج الانحدار الخطي المتعدد بالتقديرات الموزونة لمتغيرات (زمن الاستناد) و(الازاحة الأفقية للقلبة قبل الاخيرة) وبرغم عدم معنوية الفروق بموجب مستوى الدلالة المعتد (0.05) لمعاملات نموذج الانحدار الخطي المتعدد بالتقديرات الموزونة، (لزواية الانطلاق و السرعة الزاوية للجذع) إلا أن مستويات الدلالة المحسوبة قد جاءت متوسطة من مستوى الدلالة المعتمد الأمر الذي يعكس أهمية تلك المتغيرات في تفسير ما ستؤول اليه نتائج ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبة الخلفية المفتوحة مع نصف لفة الأمر الذي يعكس أهمية تلك المتغيرات في تفسير ما ستؤول اليه النتائج ، والأنموذج أدناه يمثل الصيغة النهائية لأنموذج التنبؤ موضوع البناء.

$$\hat{y}_i = 238.812 - 510.823X_{1i} - .085X_{2i} - 0.112X_{3i} - .007X_4$$

حيث تشير :

X_{1i} : الى نتائج القيم المعاييرة النسبية التجميعية لمتغير زمن الاستناد

X_{2i} : الى نتائج القيم المعاييرة النسبية التجميعية لمتغير زاوية الانطلاق

X_{3i} : الى نتائج القيم المعاييرة النسبية التجميعية لمتغير الازاحة الأفقية للقلبة قبل الاخيرة

X_{4i} الى نتائج القيم المعاييرة النسبية التجميعية لمتغير السرعة الزاوية للجذع

\hat{y}_i : الى نتائج القيم المعاييرة النسبية التجميعية لمتغير ارتفاع (م. ث.ج) لمهارة للقفزة العربية الخلفية

3-6 مناقشة نتائج معادلة التنبؤ.

يظهر من التفسيرية ممثلة بـ (زمن الاستناد و زاوية الانطلاق و الازاحة الأفقية للقلبة قبل الاخيرة و السرعة الزاوية للجذع)، بمتغير دالة الأنموذج ممثلة بمتغير ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة للقفزة العربية الخلفية يظهر من ان معامل التحديد قد سجلا مستوى مرتفع مما يؤثر على ان عوامل الدراسة تفسر التغيرات الحاصلة بمتغيرات (زمن الاستناد و زاوية الانطلاق و الازاحة الأفقية للقلبة قبل الاخيرة و السرعة الزاوية للجذع) بمتغير دالة الأنموذج ممثلة بمتغير ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبة الخلفية المفتوحة مع نصف لفة وان العوامل الاخرى (البواقي) لاتشكل الانسبة قليلة . وان هذا النموذج يقيس الواقع الفعلي المتحقق في حدوث مستويات الاثر الناجمة عن مؤشرات (زمن الاستناد و الازاحة الأفقية للقلبة قبل الاخيرة) من خلال عرض نتائج معاملات الارتباط و لا بد الاشارة الى ان العلاقات الاحصائية المتعلقة (زاوية الانطلاق و السرعة الزاوية للجذع)، تعد كل المؤشرات مهمة ومكمل للآخر. وان وجود اي خلل باي مؤشر سوف ينعكس بصورة مباشرة ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة للقفزة العربية الخلفية لدى لاعب الجمناستيك وهي من الاسس والقواعد الهامة التي يعتمد عليها اللاعب وبالتالي نجاح مهارة للقفزة العربية الخلفية. و يتضح من نتائج معادلة التنبؤ الخاص عن مدى التباين المشترك بين المتغيرات المستقلة، بمتغير دالة الأنموذج ممثلة بمتغير ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة للقفزة العربية الخلفية وان العوامل الاخرى (البواقي) قليلة الاثر وهذا بحد ذاته دليل على اهمية هذه المتغيرات (زمن الاستناد و الازاحة الأفقية للقلبة قبل الاخيرة) التي تعكس

مدى حاجة اللاعب الى الاهتمام بتنمية القوة الانفجارية ويعزو الباحث سبب وجود العلاقة. إلى طبيعة المهارة والتي يتطلب قدرًا عاليًا من القوة الانفجارية او ما يطلق عليها بالقوة الزمنية والتي تعني استخدام القوة بأقل زمن ممكن والتي تعني بدفع القوة ، حيث تعمل هذه القوة على تغيير سرعة الجسم من لحظة إلى أخرى وتعني " القدرة على مقاومة حمل معين بسرعة انقباض عضلي كبير" (غوتوق، 1995، صفحة 27) كما اشار (سعد محسن) انها "القدرة على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد أي انها القوة القصوى اللحظية للاداء" (اسماعيل، 1996، صفحة 42) وبالطبع ان انتاج هذه القوة يؤثر في أقصى ارتفاع . اذ تعد هذه القوة الزمنية هي الاساس في الوصول الى ابعد مسافة وهذا يتفق مع ما اشار اليه (منير عبد الصاحب) " تعمل هذه القوة على تغيير سرعة الجسم من لحظة إلى أخرى ، ويمكن ان تؤثر هذه القوة في جسم ما او ان تسبب انطلاقة الى مسافة معينة" (عبد الصاحب، 2013، صفحة 42) لذلك كانت النتائج منطقية وتعد أحد المرتكزات الأساسية لتقويم مستوى الأداء، والذي من خلاله يمكننا مساعدة المدربين في معرفة مدى نجاح منهجهم التدريبي في تحقيق المستوى المطلوب، فضلاً عن تحديد مكانم الضعف في الأداء والعمل على تجاوزها لرفع المستوى الفني للاعبين من أجل المشاركة في البطولات بمستوى فني جيد وبواقع عملي أفضل

X_{1i} : الى نتائج القيم المعاييرة النسبية التجميعية لمتغير زمن الاستناد

X_{2i} : الى نتائج القيم المعاييرة النسبية التجميعية لمتغير زاوية الانطلاق

X_{3i} : الى نتائج القيم المعاييرة النسبية التجميعية لمتغير الازاحة الافقية للقلبة قبل الاخيرة

X_{4i} الى نتائج القيم المعاييرة النسبية التجميعية لمتغير السرعة الزاوية للجذع

\hat{y}_i : الى نتائج القيم المعاييرة النسبية التجميعية لمتغير ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبة الخلفية المفتوحة مع نصف لفة

4-الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- أسهم متغير (زمن الاستناد)، بأعلى نسبة مساهمة بارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبة الخلفية المفتوحة مع نصف لفة
- 2- أسهم متغير (الازاحة الافقية للقلبة قبل الاخيرة)، بثاني أعلى نسبة مساهمة بارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبة الخلفية المفتوحة مع نصف لفة
- 3- اسهم كل من متغير زاوية الانطلاق و السرعة الزاوية للجذع بنسب متوسطة مساهمة بارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبة الخلفية المفتوحة مع نصف لفة
- 4- تم التوصل الى معادلة نسبة المساهمة ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبة الخلفية المفتوحة مع نصف لفة =

$$\hat{y}_i = 238.812 - 510.823X_{1i} - .085X_{2i} - 0.112X_{3i} - .007X_4$$

2-4 التوصيات

- 1- الإهتمام بنسب الاسهام التي اظهرتها الدراسة لكل من المتغيرات البايوكينماتيكية في ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبية الخلفية المفتوحة مع نصف لفة
- 2- اعتماد بنسب الاسهام التي اظهرتها الدراسة لكل من المتغيرات البايوكينماتيكية في ارتفاع مركز ثقل الجسم لمهارة القلبية الخلفية المفتوحة مع نصف لفة
- 3- اعتماد معادلات التنبؤ التي تم التوصل اليها في تقويم مستويات اللاعبين العراقيين

المصادر:

- 1-برادشو ادوارد؛ ميكانيكية القفز في الجمناستك.(ترجمة) مسلم المياح. اليمن .كلية التربية الرياضية.جامعة الحديدة.2008
- 2- سعد محسن اسماعيل؛ تاثير اساليب تدريسية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد غالبا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996،
- 3- سمير مسلط الهاشمي :الميكانيكا الحيوية،مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد، 1991
- 4-ظافر هاشم أكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل و الاطاريح التربوية و النفسية ، بغداد ، ب م ، 2012م،
- 5-عبد الله عبد الرحمن الكندري ومحمد عبد الدايم ، مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم ،ط2، (الكويت ،مطبعة الفلاح ، 1999)
- 6- منير عبد الصاحب. تمارين خاصة بأستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية للرجل غير المفضلة وتأثيرها في مهارة الصد لحراس المرمى بكرة القدم للشباب . أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد.2013

أثر تمارين عقلية حركية في تطوير حجم الانتباه وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال

أ . م . د نوات أحمد فقي

م.م داكان بختيار عمر

جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

ان التطور السريع الذي حصل في لعبة كرة اليد أوجب على المدربين والمعنيين بلعبة كرة اليد إيجاد تمارين و طرائق وأساليب تعليمية لمواكبة هذا التطور السريع، ويهدف البحث في استخدام تمارين و أساليب تعليمية حديثة لتطوير المهارات الأساسية بكرة اليد من خلال اتقان المهارات الأساسية و تطويرها ومن ثم استخدام هذه المهارات فأثناء اللعب والمنافسات أي أننا نهدف بالأهتمام بالنواحي العقلية خاصة تمارين الانتباه في تطوير العملية التعليمية فئة الأشبال، أستخدم الباحثان المنهج التجريبي (مجموعتين التجريبية و الضابطة) لملائمته بطبيعة المشكلة لغرض الوصول إلى نتائج البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أشبال المدرسة التخصصية لنادي السليمانية الرياضي، وتم اختيار مجتمع البحث (28) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) وبواقع (10) لاعباً لكل مجموعة ، وتم استبعاد (8) طلاب لإجراء التجربة الاستطلاعية، ومن ثم اعداد المنهج للتمرينات وبعدها قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات القبلية وتطبيق التمرينات للمجموعة التجريبية والتي استغرقت (8) أسابيع وكانت عدد الوحدات (3) وحدة في الأسبوع، ومن ثم الاختبارات البعدية للمتغيرات التابعة، وأستخدم الباحثان الحقيبة الالكترونية (SPSS) لمعالجة البيانات. واستنتج الباحثان ان للتمرين العقلية الحركية المستخدمة ضمن المنهج التعليمي في تطوير حجم الانتباه لها تأثير إيجابي لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية : (أساليب تعليمية، النواحي العقلية، المهارات الأساسية، كرة اليد)

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور السريع الذي حصل في لعبة كرة اليد أوجب على المدربين والمعنيين بلعبة كرة اليد إيجاد تمارين و طرائق وأساليب تعليمية لمواكبة هذا التطور السريع، إذ يُعدّ هذا الأمر مؤشراً لمدى اهتمامهم بمعرفة أهم الطرق للتعليم الصحيح للمهارات الأساسية وتطوير مستوى الأداء الفني للمتعلم من أجل الوصول خلال اتقانه إلى أغلب المهارات الحديثة والتصرف السليم أثناء المنافسة .

إن اكتساب التعلّم أثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة يحتاج إلى تكامل العمل العقلي والمعرفي، كما أنّ العمليات العقلية هي عمليات فسيولوجية تحدث في الدماغ وتتعامل مع المحيط حيث تسهم في عملية التعلم، إذ لا يمكن القيام بأي نشاط حركي أو معرفي إلا عن طريق العمليات العقلية، كما أنّ العملية العقلية تتم في مستويات متتابعة، وتعتمد بعضها على بعض، تبدأ هذه المستويات بالانتباه ثم الإدراك ويؤدي الانتباه دوراً مهماً في المراحل الأولى من التعلم ولاسيما الانتباه المنقسم الذي يبين مدى إمكانية الرياضي أداء أنشطة متباينة من دون انخفاض في مستوى الكفاءة، إذ يقوم اللاعب بتجزئة مصادر الانتباه في الوقت نفسه بدلاً من الانتباه المتبادل (شمعون، 1996، 363).

وتعد المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد بمثابة العمود الفقري وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين على مدار فترات مدة التعليم، على المختصين عدم إهمال الجوانب الأخرى المهمة ولاسيما الجانب العقلي متزامناً مع الجانب المهاري، ومنها الانتباه والإدراك بحيث يمكنه من أداء الحركات المطلوبة من دون الاعتماد الكامل على استخدام الحواس الخمس الأساسية، وأنّ تطوير سرعة الإدراك لدى لاعب كرة اليد يساعده على اتخاذ القرار الصحيح للاستجابة الحركية الملائمة مع الموقف في أثناء المباراة، وكذلك اتخاذ القرار للأداء في الوقت المناسب يؤدي إلى نجاح ناتج الأداء الحركي (عودة، 1998، 4).

لذا تكمن أهمية البحث في إيجاد تمارين العقلية الحركية التي بدورها تطور قدرة اللاعب على الانتباه وذلك من خلال إدخال تمارين الانتباه في تعلّم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

1-2 مشكلة البحث:

قلّة اهتمام المدربين والمدرسين بالنواحي العقلية ومنها تمارين الانتباه والإدراك في تطوير العملية التعليمية وخاصةً للاعبين فئة الأشبال مما يؤدي الباحثان إلى اهتمامه بها في العملية التعليمية لأنّه يرى أنها سوف تأتي بنتائج إيجابية لتطوير المهارات الأساسية وتعلّمها في هذه اللعبة واختصار الوقت والجهد، وقد لاحظ الباحثان بأن هناك غياب في استخدام برامج و تمارين جديدة في الخطة التعليمية في المهارات الرياضية عامةً، ولعبة كرة اليد خاصةً، لأن لعبة كرة اليد تحتاج إلى قدرات عقلية عالية، كذلك قدرات بدنية ومهارية تحتاج استخدام أساليب علمية حديثة، لتطوير هذه القدرات للوصول بها إلى مستوى أفضل.

ومن خلال خبرة الباحثان كلاعب ومدّرس، ومتابعته لتدريس مادة كرة اليد في الكلية، قسم التربية الرياضية، وإطلاعه على مناهجها، وجد أنّ هناك ضعفاً في تعلّم بعض المهارات الفنية الأساسية بكرة اليد؛ بسبب عدم الاعتماد على الترابط بين المهارات الأساسية في كرة اليد والعمليات العقلية. فعلى الرغم من أنّ معظم المدربين يركزون على الجوانب الفنية للمهارة ولايهتمون بالنواحي العقلية التي تعد ركناً مكملاً في العملية التعليمية، وتمثل جانباً مهماً في إعداد اللاعبين الممارسين لكرة اليد، إذ أن إغفال أو إهمال الممارسة العقلية أثناء مراحل تعلم المهارة يضر بالأداء إلى درجة كبيرة ويؤدي إلى قصور في مستوى إكتساب التوافق الخاص بتلك المهارة، وعدم الوصول إلى المستوى الجيد.

ومن هنا برزت مشكلة البحث، وهي محاولة من قبل الباحثان باستخدام تمارين عقلية حركية، وتأثيرهما في تطوير الانتباه، والمهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال، للحصول على أفضل مستوى مهاري.

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في تطوير الانتباه و الإدراك وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في تطوير الانتباه و الإدراك وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.

1-4 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبيّة في تطوير الانتباه وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبيّة والضابطة في تطوير الانتباه وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي السليمانية الرياضي.
- 1-5-2 المجال المكاني: قاعة دكتور لطيف التابعة لنادي السليمانية الرياضي بكرة اليد
- 1-5-3 المجال الزمني: من الفترة (2021\4\20) الى (2023\1\19)
- 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ومشكلته "لأن المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر(علاوي واخرون، 1999، 217).

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أشبال المدرسة التخصصية لنادي السليمانية الرياضي، والبالغ عددهم (28) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث (28) لاعبا و تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) ويواقع (10) لاعباً لكل مجموعة، وتم استبعاد (8) طلاب لإجراء التجربة الاستطلاعية .

1-2-3 تجانس العينة:

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث، قام الباحثان باستخراج معامل الالتواء لكل من (الطول والوزن والعمر)، وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدات القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0.11	1.32	155	سم	الطول

0.13	3.72	45.44	كغم	الكتلة
0.34	1.17	13.57	سنة	العمر

يوضح الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) ، والتي لها علاقة بالبحث، ويظهر في الجدول، إن قيم معامل الالتواء هي أصغر من ($3 \pm$) ، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة.

2-2-3 تكافؤ المجموعتين

كي يستطيع الباحثان إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، يجب أن تكون المجموعتان التجريبتان متكافئتين تماماً في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعتين (فاندالين ، 1985 ، 341). ولغرض التحقق من تكافؤ عينة البحث، ارتأى الباحثان القيام ببعض الإجراءات لضبط المتغيرات، وكما هو موضح في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين تكافؤ افراد العينة في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
اختبار التمير والاستلام	1.04	20.00	1.08	19.92	0.19	0.720
اختبار التصويب	0.71	2.17	0.66	2.08	0.29	0.598
اختبار توزيع الانتباه	4.56	85.92	3.79	84.17	0.32	0.641
اختبار حجم الانتباه	0.65	4.67	0.66	4.58	0.29	0.598

من الجدول المرقم (2) دلت نتائج البحث عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في المتغيرات البحث في الاختبارات القبلية (المتغيرات المهارة ، المتغيرات بعض المظاهر الانتباه) ، وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

1-3-3 ادوات البحث :

- استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء
- استمارة تسجيل الدرجات الخام للاختبارات
- المقابلات الشخصية
- فريق عمل مساعد

- المصادر والمراجع

3-2-3 الاجهزة المستعملة :

- ساعة توقيت
- شريط قياس
- شريط قياس معدني لقياس الاطوال
- اشربة لاصقة لتحديد المسافات
- صافرة
- كرات يد للرجال (2)
- مربعات تصويب من الحديد بابعاد (60سم × 60 سم) عدد (2)
- مرمى كرة يد
- حاسبة يدوية
- شواخص من النايلون
- ميزان طبي

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

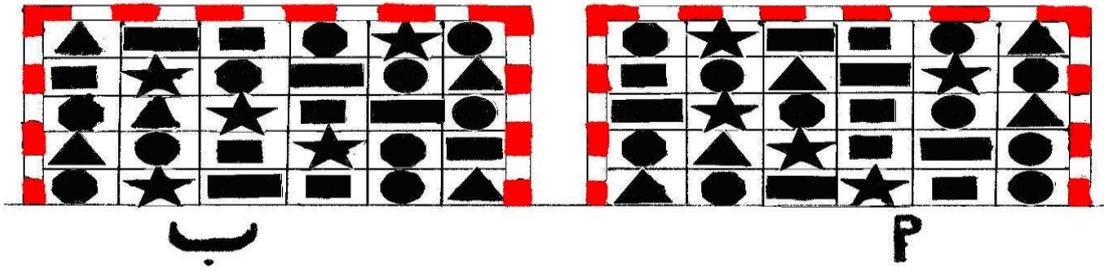
3-4-1 الاختبار الاول : اختبار التصويب من مستوى الرأس التي تعتمد في أدائه على بعض حجم الانتباه الهدف من الاختبار :قياس التصويبية السوطية من مستوى الرأس التي تعتمد في أدائه على بعض مظاهر الانتباه (حجم الانتباه).

- الادوات:ملعب كرة اليد . ساعة توقيت، وكرة اليد قانونية، ويرسم على الحائط هدف كرة اليد قانوني مقسماً على ستة مستطيلات عمودية وخمسة افقية بابعاد (40سم×50سم)بواقع (30)مستطيلاً.
- المحكمون: يكون عدد المحكمين في هذا الاختبار (3) أشخاص وواجباتهم تكون كما يأتي:أحد المحكمين بيده ساعة توقيت وصافرة، والمحكم الثاني بيده الورقة التي فيها الأشكال سلفاً والتي يقرأها للاعبين في كل مظهر من المظاهر الثلاثة:(الحجم) ومحكم يؤشر فقط (ناجح - فاشل)عند تمكن اللاعب من ضرب الشكل أو عدم تمكنه.

- طريقة الاداء :يقوم اللاعب بأداء التصويبات من الثبات ومن مستوى الرأس وعلى بعد (7) أمتارعلى نحو الآتي: يطلب من اللاعب التصويب على شكل (مثلث)، (10) تصويبات من الاعلى الى الاسفل بأسرع زمن، هذا يمثل التصويب الذي يعتمد في ادائه على حجم الانتباه.
التقويم:

أ- تحتسب التصويبية المستوفية لكل الشروط .

ب- تحتسب درجة واحدة اذا ما لامست الكرة الشكل.



3-4-2 الاختبار الاول : سرعة التمرير والاستلام على الحائط لمسافة (3) امتار

الهدف من الاختبار : قياس سرعة التمرير والاستلام

الادوات : كرة يد ، ساعة إيقاف ، حائط مستو

- مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الارض على بعد (3) امتار بحيث لا يلامسه خلال ادائه للاختبار

- يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الحائط واستلامها واستمرار التمرير والاستلام لاكثر عدد ممكن في الزمن المحدد

- التقويم: تحتسب عدد مرات التمرير والاستلام خلال 30 ثانية

3-4-3 الاختبار الثالث : التصويب من الوثب على هدفين ابعادهما (60×60) سم من مسافة (9) متر

الهدف من الاختبار : دقة التصويب من الوثب

الادوات : هدفان ابعادهما (60×60) سم، كرة يد ، نصف ملعب كرة يد

طريقة الاداء:

- تحديد نقطة عمودية على منتصف المرمى يتم التصويب من عندها على الهدفين المعلقين بالزاويتين العلويتين للمرمى ومن مسافة (9) متر

- تعطى لكل لاعب ست محاولات ثلاث منها على الهدف الايمن ، وثلاثة على الهدف الايسر .

- التقويم : تُعدُّ المحاولة صحيحة في حالة دخول الكرة الهدف وبشكل صحيح.

3-5 التجربة الاستطلاعية

لفرض تلافي بعض الصعوبات التي تظهر في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، والحصول على أفضل طريقة لإجراء مفردات الإختبارات المختارة، من أجل الحصول على نتائج صحيحة، ودقيقة، ومعلومات موثوق بها، وإتباعاً للأسلوب العلمي، قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية يوم (الخميس) الموافق (10-2-2022) للقدرة العقلية، وفي يوم (الجمعة) الموافق (11-2-2022) للمهارات الفنية الاساسية، على عينة، تم

إختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، بلغ عدد المشاركين فيها (8) لاعباً من الذين لم يشاركوا في التجربة الرئيسية، وفي ضوء ما تقدم حصل الباحثان على النتائج الآتية:

1- تفهم اللاعبين واستيعابهم لمفردات الإختبارات العقلية، والمهارية.

2- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في إجراءات البحث.

3- ملائمة الإختبارات لمستوى أفراد العينة.

4- الوقت المستغرق في تنفيذ الإختبارات،

5- كفاءة فريق العمل المساعد^(*) في أداء مهامهم.

3- 6 الإختبارات القبلية

تم إجراء الإختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية و الضابطة للمتغيرات قيد الدراسة بتاريخ 18 /2/ 2022 وبحضور فريق العمل المساعد، وقد قام الباحثان قبل إجراء الإختبار القبلي بشرح وعرض المهارة وطريقة تطبيق الإختبار المهاري للعينة وعدد المحاولات للإختبار وكذلك الشروط الخاصة به من اجل تكوين صورة واضحة للإختبار أمام عينة البحث.

3- 9 البرنامج التعليمي:

تم البدء بتنفيذ المناهج التعليمية على المجموعة التجريبية، في يوم الأحد الموافق (2022/2/20)، وبواقع ثلاثة أيام في الأسبوع الواحد، وهي أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، وبواقع وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية في الأسبوع الواحد، قام الباحثان بإعداد التمارين لتطوير (المناولة ، التصويب) للمجموعة التجريبية في الظروف الزمانية والمكانية والمستوى العمري والبدني للاعبين معتمداً على ما توفر من مصادر علمية وبالإستعانة بأراء عدد من الخبراء والمختصين في مجال التعلم و علم التدريب الرياضي ومجال لعبة كرة اليد في تقويم التمارين لكي يكون بمستوى علمي يتناسب والظروف المختلفة للعينة وكذلك الإمكانيات المتوفرة من أدوات وفترة تدريب تتناسب والوصول بالعينة إلى مستوى المطلوب، فقد تضمن البرنامج التعليمي ما يأتي:

تتدرب المجموعة التجريبية على مهارة (المناولة و التصويب) خلال الفترة التدريبية الكاملة أما المجموعة الضابطة فقد استمرت على تدريباتها التقليدية الخاصة بالمدرّب علماً بأن الباحثان قد أخضع العينتين للبرنامج نفسه مع حجب المتغير التجريبي- تمارين المناولة والتصويب الذي يعتمد على الانتباه عن المجموعة الضابطة، فترة البرنامج التعليمي لكل أسلوب هي (8) ثمانية أسابيع حيث بدأ في 2022/2/20 وحتى 2022/4/14، حيث تضمن البرنامج (24) أربعاً وعشرين وحدة تعليمية، نفذت هذه الوحدات من قبل المجموعة التجريبية بواقع (3) ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع أيام (الأحد ، الثلاثاء، الخميس)، أما زمن الوحدة التعليمية فكان بمعدل (25) دقيقة لكل وحدة تعليمية، وبذلك يكون زمن البرنامج التدريبي هو (200) دقيقة أي (3.5) ساعات وركزت الوحدات التعليمية في الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية وبعد انتهاء من القسم التحضيري مباشرة.

3- 10 الإختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة قام الباحثان بإجراء الاختبار البعدي لجميع المتغيرات قيد الدراسة التي تم قياسها في الاختبار القبلي وتحت نفس الظروف وذلك بتاريخ 29 /4/ 2022 وبحضور فريق العمل المساعد.

3-11 الوسائل الاحصائية :

قام الباحثان بمعالجة نتائج الاختبارات باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية والانتباه القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول (1)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-	
0.111	1.73	0.98	20.33	0.93	19.83	مهارة المناولة
0.054	2.16	0.52	2.50	0.66	2.08	مهارة التصويب
0.104	1.77	0.73	5.00	0.56	4.66	اختبار حجم الانتباه

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (3) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدي والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير التمريرة (19.83) (0.93) ، أما بالنسبة للاختبارات البعدي لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير التمريرة فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (20.33) (0.98) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.73) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.111) ظهرت فروق غيرمعنوية.

أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.08) (0.66) ، أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.50) (0.52) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.16) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.054) ظهرت فروق غيرمعنوية.

أما بالنسبة لاختبار حجم الانتباه للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (4.66) (0.56) ، أما بالنسبة لاختبار حجم الانتباه للاختبارات البعدي إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (5.00) (0.73) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.77) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.104) ظهرت فروق غيرمعنوية.

يبين جدول(3) بوجود التطور بين الاختبارين القبلي والبعدى في مهارات (المناولة والتصويب) ولكن لم تصل الي درجة المعنوية فيغزو الباحثان سبب تعلمها الي عدد التكرارات عند تطبيق التمرينات التي اعدھا المدرب وفقا للمفردات المنهج المتبع

ويعزو الباحثان عدم معنوية فروق للمتغيرات (المناولة والتصويب وحجم الانتباه) والذي لدى لاعبي المجموعة الضابطة وذلك بسبب اعتماد المنهاج المتبع من قبل المجموعة الضابطة على وتيرة واحد في تنمية وتطوير المهارات الأساسية والمظاهر الانتباه أثناء الوحدات التدريبية وقلّة الاعتماد على طرق وأساليب التدريب الحديثة المتبعة ذات أهمية بالغة في العملية التعليمية والتدريبية وذلك يؤثر على تنمية المهارات الحركية وبصورة أسرع.

ويعزو الباحثان عدم معنوية الي ان مهارات الأساسية المبحوثة تتطلب التمرين و التدريب و التركيز عليها من اجل وتقليل الأخطاء في التدريب واللعب السريع والضغط علي كما ان اختياراتها تركز على الجانب البدني والعقلي بشكل كبير وسرعة في أدائها و فضلا عن ضيق مساحة اللعب كل هذا ساهم بصورة او باخرى بان تكون الفروق غير دالة احصائياً بسبب عدم تمكن اللاعبين من اداء مهارة بصورة كاملة او بوقت افضل وحسب ما تفرضه طبيعة اللعبة.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية والانتباه القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية

وحدة القياس	الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع+	س -	ع+	س-	
	0.001	4.64	0.90	23.58	2.08	21.00	مهارة المناولة
	0.000	7.39	0.69	9.67	1.27	12.09	مهارة الطبطبة
	0.000	12.41	0.52	4.50	0.71	2.13	مهارة التصويب
	0.000	12.41	0.66	6.91	0.66	4.58	حجم الانتباه

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (4) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبليّة لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير التمريرة (21.00) (2.08) ، أما بالنسبة للاختبارات البعدية لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير التمريرة فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (23.58) (0.90) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.64) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.001) ظهرت فروق معنوية.

أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.16) (0.71) ، أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (4.50) (0.52) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.41) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية.

أما بالنسبة لاختبار حجم الانتباه للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (4.58) (0.66) ، أما بالنسبة لاختبار حجم الانتباه للاختبارات البعدية إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (6.91) (0.66) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.41) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية.

ويعزو الباحثان الفرق المعنوي في نتائج المجموعة التجريبية بين الأختبارين القبلي والبعدى إلى تأثير التمارين العقلية الحركية، والسبب يعود إلى تضمن تمارين متنوعة لتطوير مهارة المناولة، إذ إن أداء التمارين والتنوع فيها يمثل مثيرات مختلفة وعملية الممارسة على هذه المثيرات تؤدي بالضرورة إلى إحداث تطور في العملية الإدراكية وعن طريق التدريب يمكن أن تطور قابلية الإحساس والإدراك لدى اللاعب، وإن تطور مهارة المناولة التي تمارين العقلية المهارية والتي اهتمت بالحركة التقديرية الأولية للمكان والمسافة للزميل والتوقيت المناسب بالكرة وبدون كرة مما أدى إلى تطور مهارة المناولة، بأن إمام اللاعب بالتحركات المناسبة للأداء المهاري بالكرة وبدون الكرة هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري (قبلان، 2012، ص32)، كما إن مهارة المناولة من المهارات التي تتطور من خلال عملية التدريب المستمرة سواء كان التدريب بدنياً فقط أو احتوى ضمن مكوناته على التدريب العقلي كوسيلة مساعدة لعملية التدريب (سعدالله، 2001، ص142).

ويعزو الباحثان معنوية الفروق في مهارة التصويب من الثبات إلى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي حيث إن هذه برنامج التدريب أسهمت في إعطاء أفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة التفاصيل للمهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة أو من خلال ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي أو من خلال استماعهم لوصف الأداء المهاري والعمل على إعادتها أو أدائها عقليا والوقوف على التفاصيل الدقيقة من خلال تكرار محاولة الأداء العقلي مما جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة، وهذا ما أكدته (Ropert, 1993) " بأن التدريب العقلي يمكن الجهاز العصبي من تسجيل الانماط الحركية والحسية ويساعدها على التركيز والاسترخاء وإعادة تنظيم صور الأداء الحركي والمهاري الأمثل" (ropert, 1993، ص22)، ويؤكد الباحثان على أن استعمال تدريبات الاسترخاء في برنامج التدريب العقلي قبل أداء المهارات يسهم في التخلص من التوتر العضلي وزيادة التركيز على تفاصيل المهارات والقدرة على استرجاعها وقت الحاجة وتصورها بالشكل الصحيح.

كما يرى الباحثان ان التدريب العقلي الحركي احد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حضي باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال، لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الاداء خاصة بعد ان أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الاداء، ان القدرة على

التدريب العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في توزيع وحجم الانتباه للأداء، وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالاداء الامثل 3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية:

الجدول (3)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبار البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

وحدة القياس	الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع+	س -	ع+	س -	
	0.000	8.44	0.90	23.58	0.98	20.33	مهارة المناولة
	0.000	6.78	0.69	9.67	0.72	11.62	مهارة الطبخة
	0.000	6.66	0.66	6.91	0.73	5.00	اختبار حجم الانتباه

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (6) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية ولمجموعتي الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية ففي اختبار سرعة المناولة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير المناولة للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (20.33) (0.98) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (23.58) (0.90) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.44) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختبار الطبخة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30م والذي يقيس متغير الطبخة السريعة للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (11.62) (0.72) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (9.67) (0.69) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.78) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.50) (0.52) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (4.50) (0.52) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.38) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان التفوق الواضح بين الأختبارات البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لصالح مجموعة التجريبية إلى استخدام تمرينات الحديثة والمحوسبة التي أدت الى تطوير المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ، ومن جهة أخرى التطور الحاصل الى التزام العينة في المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان والمشرف مما أدى الى تطور مستوى انتباه لدى عينة البحث الأمر الذي انعكس ايجابياً في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار (المناولة و التصويب

وحجم الانتباه)، مما ساعد على بناء برامج عقلية حركية في الدماغ للمهارة مكن اللاعبين من استثمار تلك البرامج في ظروف مختلفة، وبدقة عالية، كما ان ادراك لاعب كرة اليد لأكبر كمية من الحركات، كحركة الخصم وحركة الكرة وحركة الزميل فضلاً عن ما يمكن ان يحدث من خلال توجيهات المدرب على الخط وتمييزها يتطلب حجماً للانتباه غير اعتيادي ومن ثم تأتي المرحلة الأخيرة بمواجهة المرمى مع وجود عائق دون عملية التصويب وكذلك عملية المناولة و وكذلك الطبطبة يمكن ان يأتي من خلال.. التخطيط والتدريب للعمليات الذهنية التي يتمتع بها اللاعب مما تمنحه الخبرة الكافية لتطوير التماسك الذهني المطلوب والتكيف على مختلف حالات والظروف الشروود والتشويش الذهني(ان بيت مان، 1991، ص157).

وكذلك أدى الى تطور للاعبي المجموعة التجريبية في تحسن الإنتباه مقارنة بالمجموعة الضابطة نتيجة تطبيق التمارين المقترحة، إذ تطور في العملية حجم الانتباه للمجموعة التجريبية ناتج من تطور إمكانية الفرد في التعامل مع المثيرات من ناحية التعرف عليها و تأويلها، وبالتالي إدراكها بشكل دقيق يساعد الفرد في التعرف على المواقف الحركية والذي بدوره يسهل عملية اتخاذ القرار الملائم للموقف الحركي وبالسرعة الممكنة، كذلك (كلما تدرب المتعلم على أنواع مختلفة لتنفيذ المهارة نفسها سيتكون عنده البرنامج الحركي العام وان عملية التنوع هذه ستولد برنامجاً عاماً مرناً يمكن ان يستثمره المتعلم في الظروف المتغيرة للأداء المهاري) (النعيمة، 1995 : 33).

يعزو الباحثان سبب الفروق ايضا الى فاعلية مكونات التمرينات العقلية التي تطبقت بشكل مستمر ومنتظم وفق أسس علمية، ويوده ساعد على تنظيم وتكيف الأجهزة الحسية المختلفة.

5-1 الاستنتاجات:

- ان للتمرين العقلية الحركية المستخدمة ضمن المنهج التعليمي اثر ايجابي في تطويرحجم الانتباه لدى المجموعة التجريبية.
- ان للتمرين العقلية الحركية المستخدمة ضمن المنهج التعليمي ذو تأثير ايجابي في تطويرالمهارات الاساسية (المناولة والتصويب) لدى المجموعة التجريبية.
- اظهرت النتائج عدم وجود القروق المعنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات (حجم الانتباه)
- اظهرت النتائج عدم وجود القروق المعنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في تطويرالمهارات الاساسية (المناولة والتصويب)
- اظهرت النتائج التفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات القيد الدراسة.

5-2 التوصيات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها وضع الباحثان عدة توصيات يأمل الاستفادة منها وكما يأتي:
- ضرورة الاهتمام وتفعيل الدور التمرينات العقلية الحركية في المجال الرياضي والرياضة كرة اليد بصفة الخاصة .

- اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات الخاصة للوحدة التعليمية مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين

رقم التمرين	تمارين عقلية حركية الخاصة بالمناولة
1	(الوقوف على شكل ثلاث مجموعات) بوجود شاخص كخصم افتراضي أمام كل لاعب من اللاعبين الثلاثة، يقوم اللاعب الاول بالتوهيم بالتهديف ثم يقوم بمناولة الكرة للزميل الثاني والقيام بنفس التمرين بالنسبة للاعب الثاني والثالث.

- التوسع في اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وفق معايير تدريبية معدة ومنظمة على اسس تدريبية دقيقة جداً.
- الاهتمام بتخطيط وتنظيم التمارين العقلية الحركية لمواقف حركات اللعب المختلفة وتعميمها على الصفات البدنية والمهارية الخاصة وتوفير الادوات والامكانيات اللازمة لنجاحها.

الملاحق

ملحق رقم (1)

رقم التمرين	(الوقوف) مسك كرتين باليدين ثم مناولة إحدى الكرتين عقلياً بحركة الخاصة بالتصويب ثم الانتقال الى الجانب الثاني
2	
1	ومناولة الكرة الأخرى للزميل (الوقوف فتحاً): استلام الكرة المرتدة من زميل واقف خلفه ثم أخذ خطوة و التهديف
3	(الوقوف جانبياً) يتقابل زميلان بالوقوف جانباً وبحوزتهما ثلاث كرات، يناولانها تناوباً باليد القريبة للزميل بشكل جانبي، (الوقوف فتحاً) الوقوف و ظهره مواجه لمرمى مع وقوف لاعب خلفه يقاوم حركته حيث يقوم باستلام الكرة المرتدة من زميله واستلامها باليد البعيدة من الزميل ومناولتها باليد القريبة للزميل بشكل جانبي. ثم الدوران والتهديف.
4	(الوقوف) خلف الحارم: الحارم المتفاجيء نحو الهدف و ضرب الكرة على المصطبة ثم استلامها و طبطبة الكرة والركض إلى الأسفل بهدف بوجود لاعب مدافع يقاوم الحركة ثم التهديف.
5	(الوقوف) الوقوف مواجهاً لزميله حيث يقوم باستلام كرتين مرتدتين من زميله باليدين ومناولة الكرة التي بحوزته إلى زميله (الوقوف) خلف الحارم: الحارم المتفاجيء نحو الهدف و مناولة الكرة للزميل و استلامه ثم طبطبة الكرة متوجهاً نحو الهدف بوجود لاعبي دفاع يقاومان الحركة ثم التهديف.
6	(الوقوف) مواجهاً للزميل بوجود شاخص، استلام الكرة المرتدة من الزميل و أخذ خطوتين ثم أداء المناولة المرتدة إلى الزميل (الوقوف فتحاً) الوقوف و ظهره مواجه للهدف حيث يقوم أحد اللاعبين بالوقوف خلفه كخصم و يقوم باستلام الكرة من اليد القريبة من الشاخص ثم الدوران باتجاه المرمى و التهديف.
7	(الوقوف) الوقوف مواجهاً لزميله حيث يقوم باستلام كرتين مرتدتين من زميله باليدين مع مناولة الكرة التي بحوزته إلى زميله (الوقوف) رمي الكرة على المصطبة في وسط الساحة واستلامها ثم الدوران و طبطبة الكرة باتجاه المرمى والتهديف مع وجود خصم معيق للحركة وثلاث شواخص.
8	(الوقوف) يقوم اللاعب بأخذ خطوتين ثم القفز ومناولة الكرة إلى زميله الواقف لمسافة بعيدة إلى حد ما (الوقوف) يقوم اللاعب باجتياز الشاخص الأول وضرب الكرة على المصطبة واستلامها بعد ارتدادها ثم اجتياز الشاخص

ملحق رقم (2)

الثاني بإخذ خطوات ثم القفز والتهديف.	
(الوقوف فتحاً) يقف اللاعب وظهره موجهاً الهدف وأمام الحاجز، حيث يقوم باستلام الكرة المرتدة من زميله والدوران والتهديف بالتناوب.	8

المصادر

- 1- محمد عربي شمعون؛التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- 2- احمد عريبي عودة ؛ كرة اليد و عناصرها الاساسية، ط1، ادارة المطبوعات والنشر، جامعة الفاتح، طرابلس، 1998.
- 3- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 4- صبحي احمد قبلان؛ كرة اليد (مهارات . تدريب . تدريبات . إصابات)، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2012).
- 5- فرات جبار سعدالله؛ تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001).
- 6- ان بيت مان: التنس _، ترجمة : قاسم صابر لزام،(بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991).

تأثير التنشيط العصبي العضلي بالمحاور المتعددة في بعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة المتقدمين

أ. د. صريح عبد الكريم الفضلي

م. م. علي باسم محمد علي

ملخص البحث باللغة العربية

جاءت أهمية البحث باستعمال أسلوب تدريبي يعمل على التنشيط العصبي العضلي بالمحاور المتعددة في تطوير القدرات البدنية والتي تخدم مهارة الضرب الساحق من خلال تحقيق نقطة باقل جهد واعلى كفاءة الذي نشاهده من خلال الدوريات العالمية هدف البحث الى اعداد تدريبات خاصة للتنشيط العصبي العضلي بالمحاور المتعددة لتطوير القدرات البدنية و التعرف على تأثير التدريبات الخاصة للتنشيط العصبي العضلي بالمحاور المتعددة في القدرات البدنية وفرض الباحث ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية بالكرة الطائرة للمتقدمين استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث وتصميم المجموعتين المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كون هذا التصميم ذات ضبط محكم مع ملائمته لإجراءات البحث و تضمنت عينة البحث لاعبي نادي النعمانية الرياضي لفئة المتقدمين وعددهم (16) لاعبا قام الباحث وفريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات (البدنية) على مدى يوم واحد وعلى قاعه مركز الشباب لنادي النعمانية الرياضي تضمنت التجربة الرئيسية تطبيق التدريبات التنشيط العصبي العضلي وفق المحاور المتعددة الخاصة بأداء مهارة الضرب الساحق قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق اجراء التدريبات المستخدمة و التي اعدتها تم اجراء الاختبارات البعيدة بتاريخ (2022/10/10) ولمدة يوم واحد استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لغرض الحصول على نتائج البحث .

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد تنشيط الجهاز العصبي العضلي وفق الواجب الحركي المطلوب النقطة الحيوية التي يسند عليها تطور القدرات البدنية في اطار تحقيق الانجاز العالي وكل هذه يعتمد على تداخل العلوم التي تسعى الى التوصل الى افضل الحلول واكثرها فاعلية لخدمة لعبة الكرة الطائرة بشكل عام ومهارة الضرب الساحق بشكل خاص وان القدرات البدنية (كالقدرة الانفجارية ، المديات الحركية والتوازن الديناميكي) لأجزاء الجسم خلال اداء الواجب الحركي هي الاساس التي تبني عليه مهارة الضرب الساحق بسبب خصوصية الأداء مما يتطلب ان يكون هنالك اهتمام كبير اثناء وضع المناهج التدريبية لتدريب هذه المهارات فضلاً عن استعمال وسائل و طرق او اساليب تدريبية تكون بهذا الاتجاه، من حيث خدمة الواجب وفق مستويات الاداء بالنسبة لهذه المهارة ومن هذه الاساليب استعمال التدريبات الخاصة للتنشيط العصبي العضلي وفق تعدد الواجب الحركي

لمحاور ومستويات الضرب الساحق والتي يجب الاهتمام بها ومراعات انها مهارة مفتوحة يغير اللاعب في وضع اجزاء الجسم خلال مرحلة الطيران للتخلص من حائط الصد .
ومن هنا جاءت أهمية البحث باستعمال اسلوب تدريبي يعمل على التنشيط العصبي العضلي بالمحاور المتعددة في تطوير القدرات البدنية والتي تخدم مهارة الضرب الساحق من خلال تحقيق نقطة باقل جهد واعلى كفاءة الذي نشاهده من خلال الدوريات العالمية .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث ومشاركته في دوري الدرجة الاولى المؤهل للممتازة لاحظ ان اداء المهارات الهجومية وخصوصاً الضرب الساحق يتميز بعدم قدرة اللاعب على تغير اتجاه ضرب الكرة وتصحيح وضع جسمه للتخلص من حائط الصد وفي حال حاول تغير يفقد القدرة على توجيه الكرة بشكل مؤثر وهذه يعود بشكل كبير الى طبيعة التدريبات التي في الغالب ذات نمط واحد لا تحاكي العضلات العاملة وفق محاور المتعددة الخاصة بالمهارة حيث ان اغلب المدربين تكون طبيعة تدريباتهم على محاور معلومة والساند على نمطيتها (الثني والمد) حيث ان عدم الاهتمام بتغير محاور التدريب ينعكس سلبياً على تطور القدرات البدنية بما يخدم الواجب الحركي لذلك يحاول الباحث الخوض في تجربة من شأنها تقليل هذه الفرق الشاسع واستخدام تدريبات خاصة وفق المحاور المتعددة لتحقيق تطور القدرات البدنية باتجاه الذي يخدم الواجب الحركي والنهوض بواقع هذا اللعبة بشكل عام .

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد تدريبات خاصة للتنشيط العصبي العضلي بالمحاور المتعددة لتطوير القدرات البدنية
- 2- التعرف على تأثير التدريبات الخاصة للتنشيط العصبي العضلي بالمحاور المتعددة في القدرات البدنية.

1-4 فرضا البحث

- 1- هنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية بالكرة الطائرة للمتقدمين .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي النعمانية الرياضي بالكرة الطائرة شباب
- 2-5-1 المجال الزمني: 2022/6/1 - 2023/2/20
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة مركز الشباب نادي النعمانية الرياضي.

1-6 تحديد المصطلحات:

التدريب بتنشيط العضلات بمحفزات عصبية:

تدريبات الحس العميق : وهي تدريبات الحس العميق التي تعبر عن المستقبلات الحسية وهي مستقبلات ميكانيكية تتكفل بإدراك الاحساسات العضلية والمفصلية بشكل متواصل دائما (على سبيل المثال عند ثني المفاصل أو بسطها) فهي المسنولة عن الحس العميق الذي ينقل الى الجهاز العصبي المركزي، المعلومات

حول الحركات، (والتي تعمل على كذلك على زيادة القوة للعضلات والاربطة وتحسين المديات الحركية والتحكم بالتوازن وثبات الجسم اثناء الحركة) (60)

تدريبات القوة اللامتزنة : فهي تدريبات القوة المختلفة المقادير والتي تسلط على الجسم او اجزاء الجسم ، وتعتبر عن السرعة المتجهة للجسم، أي هي كافة التدريبات التي تنفذ على جسم الإنسان وجزء من ذلك الجسم بزيادة أو نقصان الوزن الحقيقي له كالأثقال والمقاومات وغيرها ولها أشكال كثيرة منها. (61)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث

وبما إن مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية لذا استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث وبتصميم المجموعتين المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كون هذا التصميم ذات ضبط محكم مع ملائمته لإجراءات البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينة :

تضمنت عينة البحث لاعبي نادي النعمانية الرياضي لفئة المتقدمين وعددهم (16) لاعبا" تم استبعاد لاعبان وهم لاعبي (الليبرو) واللاعبان المعدان كونهم يخضعون لمنهج تدريبي خاص بطبيعة مهارتهم التي تختلف عن مهارة الضرب الساحق وبذلك بلغ مجموع عينة البحث (12) لاعباً فقط وهم يمثلون نسبة (30 %) من مجتمع البحث ، قام الباحث بتقسيم عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين متساويتين (6) لاعبين في كل مجموعة (الضابطة والتجريبية) من خلال إعطاء اللاعبين تسلسلاً من (1 - 12) وكل لاعب يأخذ رقماً فريداً يمثل المجموعة الضابطة والتي تبقى على منهج المدرب و اللاعب الذي يأخذ رقماً زوجياً فيمثل المجموعة التجريبية والتي تخضع المنهج التدريبي المقترح من قبل الباحث .

3-2-1 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

لغرض البدء من خط شروع واحد والتحقق من ان النتائج تتوزع بشكل معتدل بين افراد عينة البحث ويكون للمنهج التجريبي التأثير في خلق الفروق بين مجموعتي البحث قام الباحث بإجراء تجانس وتكافؤ العينة، اذ قام الباحث بإجراء التجانس لكلا المجموعتين باستعمال قانون (معامل الالتواء) و(معامل الاختلاف) (وليفين) في متغيرات (الوزن والطول والعمر التدريبي والعمر الزمني طول الذراع طول الساق) وكما موضح في الجدول(1).

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة (الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، العمر التدريبي ، طول الذراع ، طول الساق) لعينة البحث وكما مبين في الجدول .

⁶⁰⁾ Shumway-Cook A. W., Woollacott M. H, (2013): Motor Control :Translating Research into Clinical Practice. 4th. Baltimore, Md, USA: Lippincott Williams & Wilkins.

⁶¹⁾ صريح عبد الكريم : موسوعة التطبيق العملي للقوانين الميكانيكية في علوم الرياضة، 2020 ، ط 1 ، ص 74.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	معامل الالتواء	ليفين
الطول	م	1.809	1.805	0.042	2.321	0.290	0.328
الكتلة	كغم	68.766	68.850	5.102	7.419	0.415	0.144
العمر الزمني	سنة	17.583	17	0.996	5.664	0.388	0.461
العمر التدريبي	سنة	5	5	1.206	24.12	0.373	0.334

حيث يتضح من الجدول اعلاه ان معامل الالتواء قد بلغ اقل من (- 1 ، 1) مما يؤكد تجانس عينة البحث في المتغيرات السابقة .

الجدول (4)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في التجريبية والضابطة في متغيرات البحث .

ت	المتغيرات	وحدة قياس	المجموعة التجريبية		المجموع الضابطة		نسبة الخطأ (SIG)	نتيجة الفروق
			ع	س	ع	س		
1	القدرة الانفجارية (للرجلين)	واط	63.85	2035	95.26	2007.83	0.928	غير دال
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	نيوتن	95.21	1384	83.62	1352	0.881	غير دال
3	القدرة الانفجارية (للذراعين)	واط	70.27	1101.33	59.06	1113.33	0.565	غير دال
4	التوازن الديناميكي (Y Balance)	يمين	5.04	52.66	5.04	52.66	0.315	غير دال
		يسار	4.41	49.5	4.75	48.83	0.541	غير دال
		يمين	4.87	40.16	5.81	38.66	0.114	غير دال

قيمة (t) الجدولية = (2.228) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ \geq او = (0.05).

3-3 الوسائل والادوات والأجهزة المستعملة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة .
- القياسات والاختبارات .
- المقابلات الشخصية .
- الشبكة العنكبوتية .

3-3-2 الادوات المستعملة في البحث:

- صافرة عدد (2) .

- كرات طبية مختلفة الاوزان عدد (8) .
- كرسي سويدي عدد (8) .
- حواجز قفز عدد (14) مختلفة الارتفاعات .
- مثقلات مختلفة الاوزان عدد (12) .
- كرات التوازن عدد (4) .
- شريط قياس .
- بساط عدد (2) .
- حزام جلدي لغرض الربط .
- جلي خاص بالجلد المتقرن والمحترق .

3-3-3 الاجهزة المستعملة في البحث:

- (1) ساعة ايقاف الكترونية عدد (2).
- (2) ميزان طبي لقياس الوزن .
- (3) كامير تصوير (240) ص/ث .
- (4) كامير تصوير (120) ص/ث .
- (5) جهاز حاسوب محمول (Laptop).

3-4-2 توصيف اختبارات القدرات البدنية ،الفسولوجية والمهارية المستعملة في البحث: الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث :

الجدول (8)

يوضح اختبارات القوة

الاسم	ت
القدرة اللحظية للرجلين	1
القوة اللحظية للذراع الضاربة	2
القوة السريعة لثلاث حجلات	4
التوازن الديناميكي (Y Balance)	5

اختبار القدرة اللحظية للرجلين (المعدل)⁽⁶²⁾

اسم الأختبار : اختبار القدرة اللحظية للرجلين

⁶² (قانز عماد حسن : تأثير ترمينات بجهاز (max verti) في القدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة والسلوك المتدفق المهاري بدقة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائر ، رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء ، 2018 ، ص 88 .

اختبار القدرة للذراع الضاربة (المعدل) (63)

اسم الاختبار : اختبار القدرة اللحظية للذراع الضاربة

الاختبار الثاني: اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

اسم الاختبار: اختبار ركض بالقفز ثلاث خطوات (64).

اختبار التوازن الحركي (65):-Y-BALANCE TEST :

الغرض من الاختبار: التوازن الديناميكي لعضلات الاطراف السفلى والعليا .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى التي تخص التدريبات المستعملة وتم أجراءها يوم الجمعة بتاريخ () في تمام الساعة (4) مساءً على لاعبي المجموعة التجريبية ، وكان الهدف منها:

- معرفة مدى ملاءمة طبيعة التمارين الموضوعية لمستوى عينة البحث .
- تحديد الشدد القصوية لكل تمرين من التمارين ولكل ممارس على حد .
- معرفة وقت اللازم للتدريبات الخاصة بالمجموعة التجريبية .

4-5 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث وفريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات (البدنية) على مدى يوم واحد وعلى قاعه مركز الشباب لنادي النعمانية الرياضي ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية ،وبعد إعطاء المعلومات اللازمة لكيفية أداء الاختبارات وتسلسلها، شرع الباحث بإجراء الاختبارات في البحث ،اذ جرى في اليوم الأول (السبت) 7/23 /2022 قام الباحث بأجراء اختبارات الخاصة بالمتغيرات ابدنية في تمام الساعة الثالثة مساءً وقام الباحث بتوفير الأجهزة والادوات اللازمة وفريق العمل المساعد وبحضور مدرب الفريق لإتمام الاختبارات مع توفير جميع الظروف الملائمة لنجاح الاختبارات.

3-4-6 التدريبات المستعملة:

تضمنت التجربة الرئيسية تطبيق التدريبات التنشيط العصبي العضلي وفق المحاور المتعددة الخاصة بأداء مهارة الضرب الساحق والتي كانت تستهدف الاطراف السفلى والمحور المركزي والذراعين ،وكانت التدريبات (ضمن دائرة الاطالة والتقصير بالطريقة اللامتزنة) حيث كانت التدريبات وفق محاور العمل مع مراعات الاداء بطريقة تدريب القوة مختلفة المقادير والتي كانت تسلط على جزء من الجسم بالإضافة على الجسم ككل وتم ذلك من خلال زيادة او نقصان الوزن الحقيقي للجسم او جزء من الجسم ، بالإضافة الى اسلوب تدريب

⁶³ (على سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 1994) ، ص 14.

⁶⁴ (سيف محمد كاظم: ترمينات خاصة باستخدام جهازين مساعدين وتأثيرهما في القوة الخاصة وبعض المتغيرات البايوميكانيكية والنشاط الكهربائي للعضلات وانجاز الوثبة الثلاثية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016، ص 97-99.

⁶⁵) Trojian TH, McKeag DB. Single leg balance test to identify risk of ankle sprains.

Br J Sports Med 2006;40(7):p610.

(التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) أسلوب الاطالة العصبية العضلية وفق المحاور المتعددة وقام الباحث بأعداد التدريبات بشكل يتلاءم مع متطلبات حل المشكلة التي خاضها الباحث بالدراسة للوقوف على حلول من شأنها رفع المستوى المهاري للضرب الساحق وكانت التدريبات تحاكي طبيعة المهارة وفق محاور العمل الخاص بها مع مراعاة ملائمتها لمستوى وطبيعة العينة لتجنب الاصابات لقرب الدوري المؤهل لدوري الدرجة الممتازة ، وكان الغرض الارتقاء التدريبات النهوض (بالقدرات البدنية وفق طبيعة الاداء لأغلب المهارات وتطوير المديات الحركية للجسم تطوير النشاط الكهربائي بالشكل الذي يوفر اقتصادية بالأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة) ، وكانت التدريبات ما يلي :

(1) كانت طريقة التدريب المتبعة في التدريبات اللامتزنة وتدرجات التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة، هي طريقة التدريب التكراري .

(2) قام الباحث بتطبيق التمرينات في اثناء فترة الإعداد الخاص واستغرقت (10) أسابيع وبمعدل (3) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ، وقد كانت الايام (السبت، الاثنين، الخميس) حيث بلغ مجموع الوحدات التدريبية ثلاثون وحدة تدريبية .

(3) ادى الباحث تدريبات القوة اللامتزنة ضمن دائرة الاطالة والتقشير العصبية العضلية بالمحاور المتعددة، وكان أسلوب الاطالة العصبية العضلية وفق المحاور المتعددة بأسلوب التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة ، حيث يكون تكتيك هذه الطريقة يتضمن اجراء الامتطاط اللامركزي مع تثبيت الجزء بأقصى مد من ثم انقباض العضلات المعاكسة للأداء بالشكل المركزي وتودي عن طريق قيام المدرب او الزميل بتثبيت الطرف المعني بالأداء للزميل بأقصى مدى يمكنه الوصول اليه وذلك من خلال الانقباض للامركزي و لعدد محدود من الثواني (10) ثانية وبعد ذلك ارتخاء العضلة لبرهة من الزمن (5) وعنده شعور اللاعب بأنه قادر على تحقيق الانقباض المركزي يقوم المدرب او الزميل بمقاوم اللاعب هذه التغير لكي يتحول الانقباض العضلي من (انقباض ثابت إلى انقباض بالتقشير) ولمدة (10) ثانية ويعطى اللاعب فترات راحة مناسبة قبل ان يقوم بتكرار التمرين

3-4-7 الاختبارات البعيدة:

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق اجراء التدريبات المستخدمة و التي اعدتها تم اجراء الاختبارات البعيدة بتاريخ (2022/10/10) ولمدة يوم واحد وبنفس أسلوب (الاختبارات القبلية) مراعيًا بذلك مكان الاختبارات القبلية وزمنها وظروفها وتسلسلها والفريق المساعد والاجهزة والادوات قدر الامكان .

3-5 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لغرض الحصول على نتائج البحث .

الجدول (15)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) ومتوسط الفروق ومستوى الثقة للمتغيرات الخاصة بالقوة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعة البحث التجريبية

البعدي	القبلي	وحدة		
--------	--------	------	--	--

ع±	س	ع±	س	القياس	المتغيرات			
61.86	2587	63.85	2035	واط	القدرة الانفجارية (للرجلين)		1	التجريبية
75.92	1717.83	95.21	1384	نيوتن	القوة المميزة بالسرعة للرجلين		2	
61.77	1578	70.27	1101.33	واط	القدرة الانفجارية (للذراع الضاربة)		3	
3.31	68.83	5.04	52.66	سم	يمين	التوازن الديناميكي (Y Balance)	5	
5.49	64.16	4.41	49.5	سم	يسار			
4.97	58	4.87	40.16	سم	يمين			
3.98	53.16	2.48	33.83	سم	يسار			

الدلالة	مستوى الثقة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	ف	وحدة القياس	المتغيرات		ت	المجموعة
دال	0.001	7.820	172.9	552	واط	القدرة الانفجارية (للرجلين)			التجريبية
دال	0.002	5.64	144.99	333.8	نيوتن	القوة المميزة بالسرعة للرجلين			
دال	0.001	7.769	150.28	4.76.66	واط	القدرة الانفجارية (للذراعين)			
دال	0.001	7.570	5.32	16.16	سم	يمين	التوازن الديناميكي (Y Balance)		
دال	0.005	4.675	7.68	14.66	سم	يسار			
دال	0.000	8.116	5.38	17.83	سم	يمين			
دال	0.001	7.510	7.28	19.33	سم	يسار			

(*) درجة الحرية (5).

(*) معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ ≥ 0.05 .

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في الاختبارات الخاصة بالبحث للمجموعتين الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (4)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ونتيجة الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدية في الاختبارات الخاصة بالبحث للمجموعة البحث الضابطة .

البعدية		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات		المجموعة
ع±	س	ع±	س				

89.86	2083.33	95.26	2007.83	واط	القدرة الانفجارية (للرجلين)		1	الضابطة
97.74	1463.16	83.62	1352	نيوتن	القوة المميزة بالسرعة للرجلين		2	
139.54	1242.83	59.06	1113.33	واط	القدرة الانفجارية (للذراعين)		3	
5.32	58	5.04	52.66	سم	يمين	التوازن الديناميكي (Y Balance)	5	
4.99	55.83	4.75	48.83	سم	يسار			
4.58	46.6	5.81	38.66	سم	يمين			
4.2	45.33	4.22	34.33	سم	يسار			

الدلالة	مستوى الثقة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	ف	وحدة القياس	المتغيرات	ت	المجموعة	
دال	0.005	6.765	28.23	75.5	واط	القدرة الانفجارية (للرجلين)		الضابطة	
دال	0.007	4.442	61.3	111.16	نيوتن	القوة المميزة بالسرعة للرجلين			
دال	0.014	3.680	86.196	129.5	واط	القدرة الانفجارية (للذراعين)			
دال	0.007	4.438	2.94	5.33	سم	التوازن الديناميكي (Y Balance)			
دال	0.007	4.398	3.89	7	سم				يسار
دال	0.011	3.904	5.01	8	سم				يمين
دال	0.003	5.594	4.81	11	سم				يسار

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات الدراسة.

قام الباحث بعرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة البحث التجريبية في الجداول (3)، إذ يتبين لنا نتائج المجموعة التجريبية فقد ظهر ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة ويعزو الباحث سبب ذلك الى طبيعة التدريبات الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة ولمهارة الضرب الساحق والتي كانت تهدف الى تطوير القدرات البدنية من خلال العمل على تنشيط العضلات وفق محاور المهارة بحيث كانت التدريبات تحاكي طبيعة الضرب الساحق بأسلوب علمي مقنن استخدم فيها الباحث تدريبات ضمن دائرة الاطالة والتقصير بأسلوب القوة الغير متزنة والذي تم تحديده من خلال التلاعب بالأوزان السببية لأجزاء الجسم بالإضافة الى تغير جزئي في طبيعة الارض المستوية التي يتدرب عليها اللاعبين و التي اعدّها الباحث والتي تعتمد على تطبيق الاسس العلمية وطبيعة تشكيل التدريبات ومدى ملائمتها لطبيعة ومستوى العينة للتدريب هذه المهارة والتي تستهدف العضلات المشاركة بالأداء والاكثر خصوصية إذ كانت هذه التمارين منسجمة مع متطلبات مهارة الضرب الساحق وملاءمة لتطوير (القدرات البدنية) من خلال احتواء هذه التدريبات لهذه العناصر لتطوير القوة والسرعة معا باعتبارها عناصر اساسية لتطوير هذه الفعالية

وتحقيق الانجاز المطلوب وهذا يتفق مع ما ذكره كل من (احمد فرحان علي، حسين مناتي ساجت 2017) "ان الوسائل التدريبية او التمارين الخاصة المنفذة لتحقيق تأثير تدريبي فعال يجب ان تكون تمارين مأخوذة من اللعبة او الفعالية الرياضية والتي تعمل على اشراك العضلات التي يكون لها الحيز الاكبر في السرعة والقوة واتجاه الحركة للمهارة"⁽⁶⁶⁾

كذلك يؤكد (1999 Omosegnard) ان التمارين الخاصة ضمن دائرة الاطالة التقصيرية وهو احد الاشكال الاكثر فاعليه في تطوير القدرات (القدرة الانفجارية والقوة السريعة) إذ ان هذه التمرينات تفرض جهداً بدياً على الجسم وبشكل خاص على العضلات والاورتار العاملة بالأداء مما يؤدي الى الارتقاء بالقوة العضلية الخاصة بطبيعة النشاط التخصصي"⁽⁶⁷⁾ وانعكاسه على (القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والجذع بالإضافة للتوازن) ومن ثم أعطى ناتجا ايجابياً في تحسن نتائج الاختبارات البعدية

ويعزو الباحث كذلك تطور متغيرات البحث الى الاسلوب العلمي في تغير نمط التدريبات حيث ان محاكات تدريبات القوة وفق محاور العمل (الأفقي و الطولي والعميق) يعتبر اسلوب جديد لتطوير كافة العضلات المشاركة مع مراعات نسب المشاركة في العمل العضلي حيث ان غالبية التدريبات تكون ذات نمط تقليدي وفق محور واحد لذلك عمد الباحث الى اشراك اكثر من محور في التمرين الواحد مراعيماً ما يحدث خلال المنافسة وهنا يجب السعي الحثيث للتركيز على شكل التدريبات التي تحاكي ميكانيكية واقع المهارة حيث يؤكد (صريح عبد الكريم الفضلي) ان تدريب القوة متعددة المحاور في الحركات الخطية ، وكذلك هناك تدريبات القوة في الحركات الدورانية والتي تعد اهم بكثير من تدريبات القوة الخطية ، او بالأحرى ان تدريبات القوة الدورانية وفق محاور الحركات هي الاساس التي تعتمد عليها تدريبات القوة لجسم الانسان وفقاً لخصوصية جسم الانسان بوجود انواع العتلات والمفاصل والتي ترتبط بكل انواع الحركات وفق المحاور الثالث ، اذا ان جميع حركات الجسم وأجزائه تعتبر حركات دورانية لارتباطها بمحاور دوران (مفاصل) والتي تتوزع كتل أجزاء الجسم حول هذه المحاور⁽⁶⁸⁾.

ويؤكد الباحث ان التدريب وفق دائرة الاطالة والتقصير بوضع اوزان مقتنة وفق الاوزان النسبية لأجزاء الجسم بتغير الوزن من جزء لآخر بحيث يكون الاداء ضمن دائرة الاطالة والتقصير غير متزن يحاول اللاعب خلال الاداء المحافظة على وضع الجسم والمحافظة على الشل الظاهري للتمرين رغم الوضع التصعبي يعمل على تحفيز العضلات العاملة بشكل كبير للتغلب على المقاومات والمحافظة على الاتزان العضلي من خلال رفع مستوى التحفيز العصبي في توارد الابعازات من قبل المستقبلات الحسية والتي تعطي معلومات اجرائية عن التغير في وضع الجسم وهذا ما اكده (Hung, Y. J. 2015) ان عملية التحفيز الذاتي هو العملية التي يستطيع فيها الجسم تغيير تقلص العضلات كاستجابة مباشرة للمعلومات المتعلقة بالقوى الخارجية ، مما

¹ (احمد فرحان علي، حسين مناتي ساجت : فسيولوجية الجهد البدني، ط1، مؤسسة الصادق الثقافية ، 2017 ، ص 23
(Omosguard Bo, physical trining for Badmin Edited by boys tim dholadt : Denmark 67)
,halling Bcck putlisher.A .s 1999 p 92

⁶⁸ (صريح عبد الكريم الفضلي : موسوعة التطبيق العملي للقوانين الميكانيكية في علوم الرياضة ، ط1 ، 2020 ، ص 77.

يمنحه القدرة على الإحساس بتوجه جسمك في بيئته رغم التغيرات الخارجية التي تؤثر على الأداء، أفضل مثال على ذلك هو كيف يمكننا معرفة أن الذراع مرفوعة فوق رأسنا ، حتى عندما تكون أعيننا مغلقة. تعمل مستقبلات التمدد في عضلاتك على تتبع أوضاع مفاصلك في جسمك. تعمل هذه الأنظمة الثلاثة التي تنشئ توازنك العضلي معاً للحفاظ على قدرتك على الحركة والعمل. يمكن أن يؤدي الاستمرار في تقوية هذه الأنظمة إلى منع الإصابة وخطر السقوط خلال الأداء المهاري وهذا ما يسمى أيضاً إحساس القوة بإحساس الجهد / الثقل / التوتر أو إحساس مطابقة القوة ، إنها القدرة على إعادة إنتاج (أو مطابقة) المستوى المطلوب من القوة مرة واحدة أو أكثر من مرة مع الواجب الحركي و أن الشعور بالقوة ينبع من ردود الفعل الواردة المضمنة في (جسيمات بانتشيني وميسنر وروفييني واقراص ميركل واجهزة وتر كولجي والمغازل العضلية) داخل عضلاتنا ومفاصلنا وإدراك الجسم داخل الجلد⁽⁶⁹⁾.

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات الخاصة بالبحث.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى خطأ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمتغيرات القوة .

الدالة	مستوى الخطأ	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبار		
			±ع	س	±ع	س				
دال	0.001	5.386	89.86	2083.33	61.86	2587	واط	القدرة الانفجارية (للرجلين)		
دال	0.004	3.727	97.74	1463.16	75.92	1717.83	نيوتن	القوة المميزة بالسرعة للرجلين		
دال	0.003	3.843	139.54	1242.83	61.77	1578	واط	القدرة الانفجارية (للذراعين)		
دال	0.002	4.229	5.32	58	3.31	68.83	سم	يمين	الرجلين	التوازن الديناميكي (Y Balanc e)
دال	0.021	2.749	4.99	55.83	5.49	64.16	سم	يسار		
دال	0.002	4.099	4.58	46.6	4.97	58	سم	يمين		
دال	0.004	3.722	4.2	45.33	3.98	53.16	سم	يسار	الذراعين	

(*) t الجدولية تساوي = 2.228

(*) درجة الحرية (12) -2=10.

(*) معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ \geq او = (0.05).

⁶⁹⁾ Hung, Y. J. (2015). Neuromuscular control and rehabilitation of the unstable ankle. World Journal of Orthopedics, 6(5), page 434.

4-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

قام الباحث بعرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الجداول (5) فقد ظهرت هناك فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات متغيرات القدرات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى الاسلوب التدريبي المتبع والذي مفاده تدريبات التنشيط العضلي العصبي وفق المحاور المتعددة والذي يهدف الى تطوير القوة عن طريق تنشيط العضلات بالقوة الغير متزنة التي هدفت الى اداء تدريبات القوة العضلية من خلال التلاعب بالأوزان النسبية لأجزاء الجسم خلال اداء التدريبات ضمن دائرة الاطالة والتقصير مع التأكيد على المحافظة على الشكل الظاهري للأداء والذي كان له الاثر الكبير في حدوث تطور ملحوظ ونقله نوعية في القدرات البدنية لعينة البحث التجريبية وهذا ما أكده (عادل تركي حسن الدلوي) في إن تدريبات ضمن دائرة الاطالة والتقصير تتطلب من اللاعب أداء التدريبات بأقصى سرعة، وهذا الأسلوب يحقق أقصى قوة في أقصر زمن، وهذه التدريبات تكون مناسبة في الفعاليات التي تعتمد بالدرجة الأساس على القفز من خلال تحقيق المطاطية في العضلات، ورفع كفاءة الفعاليات العصبية المنعكسة الخاصة بالتطويل وتحقيق تطور في القوة الخاصة بشكل كبير (70).

كما إن للتثقيل واداء التدريبات وفق المحاور المتعددة أهمية كبيرة في تنمية القدرات البدنية حيث يرى الباحث ان استهداف العضلات بشكل ثلاثي الابعاد بحيث يكون التدريب على المحاور (الأفقي والطولي والعميق) وهذا يؤدي بدوره الى تقوية العضلات العاملة والمضادة والمساعدة والعضلات الدقيقة التي تشارك بالعمل بنسب قليلة واحداث حالة من التوازن العضلي والذي يعتمد بشكل كبير على التوافق بين عمل العضلات والذي لا يحدث الا عن طريق اسلوب تدريبي يستهدف جميع محاور العمل العضلي الخاصة بالمهارة التخصصية ، إذ أكد ذلك (خيرية إبراهيم السكري و محمد جابر بريقع) "إن التدريب ضمن دائرة الاطالة والتقصير بأساليب مختلفة يعد وسيلة مساعدة لتحسين القدرات لجميع الرياضيين، ولكل المستويات، وإن اللاعب يحقق كل ما يريد بسرعة، ونجاح، فالتدريب المتبع يعد أسلوباً لتطوير القدرة فيتضمن حركات الحجل، والوثب، والقفز، أو الرمي وعلى جميع محاور العمل العضلي"⁽⁷¹⁾، وهذا ما يرجح أفضلية الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

وكذلك يرى الباحث ان التدريب المتبع في تنشيط الحس العميق للعضلات ساهم في تحقيق تطور ايجابي بالقدرات البدنية حيث عند اداء تدريبات العصبية العضلية لمستقبلات الحس العميق (بأسلوب التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) بظنر، ولما تتميز به هذه التدريبات عن التدريبات العامة بانها تكون منتقاة وموجهة بأسلوب علمي وتم تصميمها بشكل تحاكي اداء مهارة الضرب الساحق والمفاصل

⁷⁰ - عادل تركي حسن الدلوي : ميادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة، (العراق، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011)، ص327.

⁷¹ خيرية إبراهيم السكري و محمد جابر بريقع : التدريب البيوميترى، ج3 (مصر، الاسكندرية، منشأة المعارف، ب س)، ص13.

والعضلات الرئيسية المشاركة بالأداء من حيث زيادة المديات الحركية لها وفق المدى التشريحي للمفصل ، وانعكاس ذلك على الناحية البدنية وزيادة القوة كنتيجة حتمية للممارسة المنتظمة للتدريبات التي كانت تهدف للوصول الى افضل النتائج التي من الممكن الحصول عليها لتحقيق الهدف المنشود، إذ يبين (ريسان خريبط وعلي تركي) " ان للقوة العضلية مكانة خاصة ضمن المناهج التدريبية لجميع الفعاليات الرياضية كونها احدى العوامل الرئيسية للأداء ، إذ تؤكد غالبية نظريات التدريب على ضرورة أعداد القوة العضلية أعدادا خاصا من خلال تمرينات مقارنة للشكل الحقيقي للأداء الفني للفعالية التخصصية. (72) .

و يعزو الباحث هذه الظور أيضاً الى الاستعمال الصحيح لمكونات الحمل التدريبي للأسلوب المتبع مع العينة إذ ان اسلوب التمرينات الخاصة ضمن دائرة الاطالة والتقصير يعتبر من افضل الطرق لتطوير القدرة الانفجارية والقدرات الاخرى لدى اللاعبين إذ يؤكد (جمال صبري 2012) عند بناء النظام ضمن دائرة الاطالة والتقصير يجب ان يضع في الذهن المبادئ العامة والخاصة للتدريب والتي يجب اتباعها واهمها (التدرج بزيادة الحمل والخصوصية والاستشفاء والفردية والتغير) (73) وان أداء التدريبات بقوة وسرعة عالية والتلاعب بالأسلوب وفق ما يحدث خلال الاداء التنافسي واستهداف المحاور (الافقي والطولي والعميق) كان لها الاثر الكبير في تطور المجاميع العضلية للرجلين والذراعين والجذع وزيادة نشاط الانقباض العضلي عن طريق التكرارات في اداء التمرينات إذ يؤكد (محمد رضا ابراهيم المدامغة 2017) "ان المثير التدريبي الرئيسي المستعمل في تنمية القدرات هو اداء حركات التمرين بسرعة عالية جداً مرتبطة بكمية القوة اللازمة في نفس التمرين ويؤكد ايضا ان القدرات ذات الازمنة القليلة كالقدرة الانفجارية والقوة السريعة هي العامل الحاسم في تحقق الانجاز المميز" (74)،

ويتفق الباحث أيضاً مع ما ذكره (صريح عبد الكريم الفضلي 2010) ان تدريبات الحس العميق (بأسلوب التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) تؤدي لزيادة القوة الناجمة من العضلات إذ إن المبدأ الميكانيكي لهذا التدريب هو إن قوة العضلات العاملة على المفصل والتي تم أطالتها سوف تعمل بمسافة اطول مما كانت عليه وبهذا فإن الشغل الناتج عن العضلة سيكون أكبر اي ان القوة الناتجة عنها ستكون أكبر إذ إن (شغل العضلة = قوتها × مسافة عملها) وهذا المبدأ التدريبي مبدأ جديد يهتم بإطالة العضلة كمجال لزيادة عمل القوة المميزة لها بأقصى نتاج للشغل العضلي لها (75) ويؤكد (محمد عثمان 2018) ان التدريبات التي تعمل على زيادة المطاطية في (العضلات والانسجة والاورتار والاربطة) تؤدي بذلك الى زيادة تخزين الطاقة خلال فترة الانقباض العضلي بالتطويل والتي يتم تحريرها خلال عملية الانقباض بالتقصير لإنتاج قوة كبيرة خلال اداء حركي متفجرة (76). ومن هذه المنطلق يؤكد (بسطويسي احمد 2014) " ينصح

(72) ريسان خريبط وعلي تركي: نظريات تدريب القوة ، (بغداد، 2002 ، ب م) ، ص 35.

(73) جمال صبري فرج : مصدر سبق ذكرة ، (عمان، دار دجلة ،2012)، ص 541

(74) محمد رضا ابراهيم المدامغة : مصدر سبق ذكرة ، 2017. ص 737

(75) صريح عبد الكريم: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، 2، المكتبة الوطنية ، بغداد ،

(76) محمد عثمان : التدريب والطب الرياضي ، ط1، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2018)، ص 483

بتنمية الاطالة حتى تصل الى مستوى جيد ويجب ان يتناسب مع القوة العضلية حتى يحدث التوازن المنشود بين كل من القوة والاطالة⁽⁷⁷⁾. 5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم استنتاج ما يأتي :

- ❖ لتدريبات التنشيط العصبي العضلي أثر ايجابي في تطوير البدنية القدرات الخاصة بالبحث للعضلات العاملة بمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- ❖ ان لتدريبات التنشيط العصبي العضلي متعدد المحاور ضرورة قصوى في احداث تغيرات في قوة العضلات على مختلف محاور الاجزاء المسؤولة عن الاداء (الطرف السفلي ، المحور المركزي و الطرف العلوي) .
- ❖ كانت التدريبات تحاكي الطبيعة الحركية والميكانيكية من حيث تتابع الاداء وفق مختلف محاور العمل لذلك ادت الى تغيرات من شأنها احداث نقلة نوعية لرفع مستويات الاداء لدى اللاعبين .
- ❖ كان للتدريبات تأثير واضح في رفع القوة بشكل ملفت للنظر من خلال مؤشر القوة النسبية لنتائج الدراسة ووضوح الفرق في القوة بين كلا الاختبارين .

2-5 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث الى:

- ❖ استعمال تدريبات التنشيط العصبي العضلي وفق المحاور المتعددة لما لها من اثر كبير في تطوير بعض اشكال القوة .
- ❖ استعمال تدريبات التنشيط العصبي العضلي وفق المحاور المتعددة في تطوير بعض العضلات العاملة الدقيقة التي غالباً تهمل بسبب طبيعة تكتيك اغلب التدريبات .
- ❖ الاهتمام بتدريبات التنشيط العصبي العضلي وفق المحاور المتعددة وجعلها ركيزة اساسية في تطوير مهارات الكرة الطائرة .
- ❖ الاهتمام بالتدريب وفق المحاور وجعله محور العمل على اختلاف التدريب كونه يعتبر محفز كبير لشريحة من العضلات غير المستهدفة .
- ❖ اجراء دراسات وبحوث أخرى باستعمال تدريبات التنشيط العصبي العضلي وفق المحاور المتعددة على عينات اخرى كالشباب والناشئين .

المصادر

- ✓ صريح عبد الكريم : موسوعة التطبيق العملي للقوانين الميكانيكية في علوم الرياضة، 2020 ، ط 1 ، .

⁷⁷ (بسطويسي احمد : مصدر سبق ذكرة ، ، 2014، ص 93

- ✓ قانز عماد حسن : تأثير تمرينات بجهاز (max verti) في القدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة والسلوك المتدفق المهاري بدقة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء ، 2018 .
- ✓ على سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، (1994) .
- ✓ سيف محمد كاظم: تمرينات خاصة باستخدام جهازين مساعدين وتأثيرهما في القوة الخاصة وبعض المتغيرات البايوميكانيكية والنشاط الكهربائي للعضلات وانجاز الوثبة الثلاثية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016 .
- ✓ احمد فرحان علي، حسين مناتي ساجت : فسيولوجية الجهد البدني، ط1، مؤسسة الصادق الثقافية ، 2017 .
- ✓ صريح عبد الكريم الفضلي : موسوعة التطبيق العملي للقوانين الميكانيكية في علوم الرياضة ، ط1 ، 2020 .
- ✓ عادل تركي حسن الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة، (العراق، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011)، .
- ✓ خيرية إبراهيم السكري و محمد جابر بريقع : التدريب البليومتري، ج3 (مصر، الاسكندرية، منشأة المعارف، ب س)، .
- ✓ ريسان خريبط وعلي تركي: نظريات تدريب القوة ، (بغداد، 2002 ، ب م)
- ✓ صريح عبد الكريم: تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ط2، المكتبة الوطنية ، بغداد ، 2010، ص164 .
- ✓ محمد عثمان : التدريب والطب الرياضي ، ط1، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2018)،
- ✓ Hung, Y. J. (2015). Neuromuscular control and rehabilitation of the unstable ankle. World Journal of Orthopedics, 6(5), page 434.
- ✓ Omosguard Bo, physical trining for Badmin Edited by boys tim dholadt : Denmark ,halling Bcck putlisher.A .s 1999 p 92
- ✓ Trojian TH, McKeag DB. Single leg balance test to identify risk of ankle sprains. Br J Sports Med 2006;40(7):p610.
- ✓ Shumway–Cook A. W., Woollacott M. H, (2013): Motor Control : Translating Research into Clinical Practice. 4th. Baltimore, Md, USA: Lippincott Williams & Wilkins.

نسبة مساهمة القدرات العقلية المتعلقة ووفق الايقاع الحيوي اليومي وعلاقتها في تعلم مهارة التهديف بكرة اليد لطلاب الكلية

م. د. فريدون محمود امين

جامعة السليمانية

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى معرفة الايقاع الحيوي اليومي (الصباحي والمساءلي)، ومعرفة اهم القدرات العقلية المتعلقة ، ومعرفة الاداء المهاري لمهارة التهديف وفق ايقاعهم الصباحي والمساءلي ، ونوع العلاقة الارتباطية بين القدرات العقلية المتعلقة واداء مهارة التهديف وفق الايقاع الحيوي اليومي (الصباحي والمساءلي) والتعرف على نسبة المساهمة للقدرات العقلية المتعلقة واداء مهارة التهديف وفق الايقاع الحيوي اليومي . استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث ، تم تحديد المجتمع بطلاب السنة الدراسية 2023 - 2022 في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية البالغ عددهم (106) طالباً. ومنهم تم اختيار (73) طالباً كعينة البحث . وبعد استخراج الايقاع الحيوي اليومي لهم ظهر بأن (35) طالباً يتمتعون بالايقاع الصباحي و (38) مساءلي و (13) ايقاعهم ليلي والذين تم استبعادهم من البحث، استخدم الباحث مقياس (OTSBIRGE) لاستخراج الايقاع الحيوي اليومي، واختبار مهارة التهديف وعدد من الاختبارات العقلية . ومن ثم اجراء التجربة الرئيسية . ومعالجة البيانات استعان الباحث بالحقيبة الاحصائية الالكترونية (SPSS) . وتوصل الى الاستنتاجات لاتوجد علاقة لذوي الايقاع الصباحي بين القدرات العقلية والأداء المهاري للتهديف بكرة اليد ، ولاتوجد علاقة لذوي الايقاع المسائي بين القدرات العقلية والأداء المهاري للتهديف، ووجود علاقة بين العينة ككل لقدرة استجابة الذراعين والأداء المهاري للتهديف بغض النظر عن الايقاع اليومي ، وان استجابة الذراعين هو اهم متغير مساهم في الأداء المهاري بالتهديف بغض النظر عن نوع الايقاع .

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور الحاصل في الألعاب الرياضية على اختلاف أنواعها يعتمد على التعلم الجيد لتحقيق الإنجازات في مختلف المحافل الرياضية ، بل يأتي من خلال جهد كبير وبحث علمي متواصل ، واتباع الأسس العلمية السليمة يتحقق مكاسب رياضية كبيرة ، اختصرت من خلالها الجهد والزمن والتكاليف ،

وأوصلت العملية التعليمية الى درجة جيدة من الرقي . لقد سعى العلماء والمختصون في مجال التعلّم الحركي إلى استخدام الطرق والاستراتيجيات والوسائل التعليمية مختلفة بهدف تسريع نوعية العملية التعليمية . إنّ الوصول بالمتعلّم للفعاليات والألعاب الرياضية بصورة عامة ولعبة كرة اليد بصورة خاصة، يتطلب ويعتمد على العديد من العوامل الضرورية والهامة منها القدرات العقلية المتعلقة بأداء المهارة مراد تعلّمها وكذلك الآخذ بنظر الإعتبار الإيقاع الحيوي اليومي ذلك بجانب الصفات البدنية والحركية والذكاء والمتطلبات الأخرى .

يعد الإيقاع الحيوي احد المواضيع التي لها قيمتها العلمية والذي يهتم بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفرد ، إذ تكون الامكانيات الحركية للأفراد تتغير ما بين الارتفاع والانخفاض هذا ما اكده (ابو العلا عبدالفتاح) " ان حالة الانسان البدنية والذهنية والفسولوجية لاتبقى على وتيرة واحدة طوال الوقت وانما تتميز بالتذبذب ما بين الارتفاع والانخفاض ويحدث ذلك على مستوى اليوم الكامل وعلى مستوى الشهر أو مايقارب السنة " (عبدالفتاح ، 1997 : 161) .

ويبرز القدرات العقلية كمتغير يؤثر في اظهار القدرات و الامكانيات المهارية ومن ثم ينعكس ذلك على الاداء الفني والمهاري لدى المتعلم ، خصوصاً انها تشكل نظاماً واسعاً تعتمد عليها العمليات التي داخل الدماغ فالاحساس بأشكاله والانتباه بمختلف مظاهره والادراك والتصور والتذكر ورد الفعل والاستجابة الحركية قدرات عقلية تعتمد عليها المتعلم . وان طابع الاداء في الدرس العملي يعتمد على تقويم الاداء ، حيث يمثل النجاح فيها في لعبة كرة اليد وعليه تبرز المتطلبات العقلية والداغية من بين عديد من المتطلبات التي يحتاجها المتعلم لاجتياز المقررات من هذه المادة العملية بالكلية . إذ تعد مادة كرة اليد احدى المواد العملية الرئيسية في اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

وان الاداء المهاري للاعب والفعاليات بصورة عامة وكرة اليد بصورة خاصة يؤثر بمدى امتلاك المتعلم للقدرات المختلفة كالملياقة البدنية والعقلية والنفسية اضافة الى الامكانيات الجسمية ، وكل هذه القدرات متداخلة فيما بينها إذ يشير (Burdett، 1982) بأن الاداء " هو كافة العناصر المكونة والعمليات التي تشترك في تنظيم الحركة وتوليد تأثيرها النهائي " (، Burdett 111، 1982) .

من هنا تبرز أهمية البحث في هذين العاملين (الإيقاع الحيوي وأهم القدرات العقلية) كمتغيرين لهما دور في بناء الطالب وبالتالي تحديد الدور الذي يؤديه كل منهما في الاداء للطالب في اثناء اداء ضمن المواد الدراسية بالكلية . والدراسة الحالية هي محاولة يسعى فيها الباحث الى بيان دور اهم القدرات العقلية ووفق الإيقاع اليومي في الاداء لكرة اليد لطالب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، بغية الوصول الى نتائج قد تتمكن الاعتماد عليها من اجل رفع مستوى الاداء المهاري في الكلية بهذه المادة .

1-2 مشكلة البحث:

تعد كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تتميز بكثرة مهاراتها الاساسية الذي تطلب تحريك جميع اجزاء الجسم ويتوافقات جيدة بين الاجزاء والمحافظة على افضل مستوى للاداء. وبما ان الباحث أحد تدريسي مادة كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وقد أكد على وجود ضعف في مستوى الاداء المهاري لمهارة التهديد لدى الطلاب وكيفية التعامل مع متطلبات اللعبة والتي تؤثر على مستوى ادائهم لذا ارتأ الباحث

ضرورة دراسة العلاقة بين مدى التلازم بين متغير القدرات العقلية ووفق الايقاع الحيوي اليومي بصورة مستقلة ومجموعة مع مستوى الاداء مهارة التهديد، ومن جهة اخرى بعد اطلاع الباحث على البحوث والدراسات في مكاتب كليات في اقليم كردستان العراق وبالاخص في موضوع الايقاع الحيوي اليومي لاحظ قله الدراسات والبحوث على هذا الموضوع وبالاخص ربطه مع القدرات العقلية ومدى علاقته بالاداء المهاري وبالذات في لعبة كرة اليد من اجل مساعدة الباحثين في هذا المجال لوضع الاسس العلمية للارتقاء بهذه الرياضة . وامكانية الاجابة على التساؤلات الآتية :

- ما نوع علاقة الارتباط بين القدرات العقلية المتعلقة والاداء المهاري للتهديد وفق الايقاع الحيوي اليومي (الصباحي - المسائي) ؟
- معرفة لمساهمة القدرات العقلية المتعلقة في الاداء وفق الايقاع الحيوي اليومي (الصباحي - المسائي) ؟

3-1 أهداف البحث:

- التعرف على الايقاع الحيوي اليومي المتميزة لدى عينة البحث (الصباحي - المسائي) .
- التعرف على اهم القدرات العقلية وفق الايقاع الحيوي اليومي (الصباحي - المسائي) .
- التعرف على الأداء المهاري للتهديد وفق الايقاع الحيوي اليومي ((الصباحي - المسائي) .
- التعرف على علاقة الارتباط بين القدرات العقلية المتعلقة والأداء المهاري للتهديد وفق الايقاع الحيوي اليومي (الصباحي - المسائي) .
- التعرف على نسبة لمساهمة القدرات العقلية المتعلقة في الأداء المهاري للتهديد وفق الايقاع الحيوي اليومي (الصباحي - المسائي) .

4-1 فرضيتنا البحث:

- وجود علاقة ارتباط ذات دلالات احصائية بين القدرات العقلية المتعلقة والأداء المهاري للتهديد وفقاً للايقاع الحيوي اليومي (الصباحي - المسائي) .
- وجود نسبة مساهمة بين القدرات العقلية المتعلقة والأداء المهاري للتهديد وفقاً للايقاع الحيوي اليومي (الصباحي - المسائي) .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عدد من طلاب السنة الدراسية الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة السليمانية

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 20 / 12 / 2022 ولغاية 15 / 1 / 2023

3-5-1 المجال المكاني: القاعات الدراسية والقاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة السليمانية .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة موضوع البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (106) طالباً مجتمعاً للبحث . اما عينة البحث تم اختيارها من عينة البحث ذلك بعد استبعاد (20) طالباً بواقع (3) طالباً ممارساً ، و (3) طالباً الراسبين و (5) طالباً غابو ايام اجراء التجربة الرئيسية و (9) طالباً تمت استعانة بهم للتجارب الاستطلاعية بذلك بلغت عينة البحث (73) طالباً بنسبة (68.86%) للمجتمع بواقع (35) طالباً يصفون بالايقاع الصباحي و (25) طالباً مسائي و(13) طالباً يصفون بالايقاع الليلي والذين تم استبعادهم.

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

استعان الباحث الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات عديدة منها :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الدراسات والبحوث السابقة .
- اشريطة لاصق ملونة مختلفة .
- ساعة ايقاف الكترونية نوع casio عدد (5) .
- قطعة قماش لعصابة العينين .
- ماجيك ملون .
- ساحة كرة اليد القانونية .
- مربعات بقياس 40 × 40 سم .
- كرات اليد قانونية عدد (5) .
- صافرة نوع fox عدد (2) .
- شريط قياس معدني .
- مسطرة .
- كراسي عدد (6) .
- منضدة .
- استمارة لمعرفة الايقاع اليومي ملحق (1) .
- الاختبارات العقلية قيد البحث .
- استمارة تسجيل البيانات للقدرات .
- استمارة بوردن - انفيمون لمظاهر الانتباه .
- اختبار مهارة التهديف .

3-4 خطوات تنفيذ البحث

- تحديد مجتمع البحث وعينته ، والعينة النهائية في البحث .

- تهيئة استمارة استخراج الايقاع الحيوي من المصادر والدراسات السابقة .
 - تحديد القدرات العقلية عن طريق رأي المختصين .
 - ترشيح الاختبارات العقلية للقدرات العقلية قيد البحث .
 - تهيئة الاجهزة والادوات الخاصة بالبحث .
 - تهيئة استمارة التسجيل للنتائج اختبارات القدرات العقلية .
 - تهيئة الاختبارات من الدراسات السابقة .
 - تهيئة المساعدين ليكونوا فريق العمل لاجراء الاختبارات العقلية وتوزيع استمارات الايقاع الحيوي والاداء المهاري .
 - اجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس الايقاع الحيوي اليومي .
 - اجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات العقلية المبحوثة .
 - اجراء التجربة الرئيسية للمتغيرات على عينة البحث (تطبيق نهائي للاستمارة للايقاع والقدرات العقلية و الاداء المهاري) .
 - جمع البيانات ومعالجتها احصائياً .
- 3 - 5 تحديد ووصف متغيرات البحث**

ان موضوع البحث متكون من ثلاث متغيرات الرئيسية وهي (الايقاع الحيوي اليومي والقدرات العقلية المتعلقة والاداء المهاري للتهديف) ، إذ ارتأ الباحث الدراسة ما بين المتغيرات المذكورة اعلاه بهدف التحقيق من الوصول بالاهداف البحث وتحقيقها واختبار فروض البحث . لذا سيتم عرض كل متغير ومقياس أو الاختبار المستخدم في البحث لقياسها وتنفيذ التجربة الاستطلاعية .

3- 6 متغيرات البحث

3 - 6 - 1 الايقاع الحيوي اليومي

3 - 6 - 1-1 تحديد انماط الايقاع الحيوي اليومي لعينة البحث :

بغية تحديد نمط الايقاع الحيوي اليومي لكل لاعب ضمن عينة البحث قام الباحث باستخراج ذلك عن طريقة استخدام مقياس الخاص (otsbierge) بذلك ، اذ يعد هذا المقياس مقننة ومستخدم في كثير من الدول العربية والبيئة العراقية . (محمد ، 2006 : 142)

3 - 6 - 1 - 2 التجربة الاستطلاعية لمقياس الايقاع الحيوي

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (5 / 1 / 2023) وبحضور فريق العمل المساعد، على عينة مؤلفة من (9) مبتدأ من مجتمع البحث في غير عينة البحث لغرض التأكد من استعمال مقياس لقياس ، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بغية :

- 1- التعرف على ملائمة فقرات المقياس ووضوحها لدى عينة البحث.
- 2- امكانية تجاوز الصعوبات والمعوقات أثناء تطبيق المقياس على افراد عينة البحث.
- 3 - وكان بمثابة التدريب الميداني لفريق العمل المساعد .
- 4- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على الاستمارة من قبل عينة البحث.

5- استخراج الأسس العلمية للمقياس.

وكانت نتائج هذه التجريبية هي بانه لا توجد أية من المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحث ، وإذا كانت فقرات المقياس واضحة ومفهومة لدى أفراد عينة البحث ، وتم تحديد الوقت المستغرق للإجابة على استمارة التي بلغت (25) دقيقة ، وبهذا حققت التجربة اهدافها .

وتم التأكيد من الاسس العلمية للمقياس كما مبين في الجدول (1)

يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية لمقياس تورانس

الموضوعية	ثبات	الصدق التلازمي	العدد	نوع الايقاع الحيوي
0.84	0.92	0.89	5	الايقاع الصباحي
		0.88	4	الايقاع المسائي

3 - 6 - 2 أهم القدرات العقلية المبحوثة

3 - 6 - 2 - 1 اختيار القدرات العقلية المتعلقة :

لغرض تحديد القدرات المتعلقة عمد الباحث الى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية والتي من خلالها تم اختيار اهم القدرات العقلية وادراجها في استمارة استبيان وبالتالي عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في الاختبار والقياس و التعلم الحركي و علم النفس الرياضي فضلاً عن المختصين في كرة اليد لغرض استطلاع ارائهم في اختيار القدرات العقلية التي تركز عليها المهارة المبحوثة قيد البحث واختيار ما هو ضروري وهام لدى طالب كليات التربية الرياضية ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استخراج الاهمية النسبية للقدرات اذ تم قبول ترشيح القدرات العقلية التي حصلت على نسبة (75%) فأكثر (بلوم و آخرون، ١٩٨٣ ، 126) اذ يشير (بلوم و آخرون، ١٩٨٣)على الباحث ان يختار المتغيرات التي حصلت على نسبة 75% فأكثر. وقد جاء الناتج عن قبول (7) قدرات والجدول (٢) يبين ذلك

جدول (٢)

يبين الاهمية النسبية للقدرات العقلية حسب رأي (5) خبراء و المختصين

ت	الاهمية النسبية	عدد النقاط	القدرات العقلية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
اولاً	68%	17	1-البصر		√
	68%	17	2-السمع		√
	12%	3	3-الشم والتذوق		√
	16%	5	4- الحواس الجلدية		√
			5- الاحساس الحركي		
	12%	3	- الاداء الحس حركي للقفز العمودي .		√
	100%	25	- الاداء الحس حركي لتقدير الزمن .	√	
	16%	5	- الادراك الحس حركي بالفراغ الرئيسي		√

√		12%	3	- الاداء الحس حركي بالفراغ الافقي		
√		44%	11	- الاداء الحس حركي لقوة القبضة .		
	√	84%	21	-الاداء الحس الحركي للاحساس بالقدم		
√		28%	7	- الادراك الحس حركي للرمي		
√		33%	8	- الادراك الحس حركي لمسافة الوثب		
	√	26%	11	1- شدة الانتباه	الانتباه	ثانياً
	√	96%	24	2- تركيز الانتباه		
		16%	5	3- ثبات الانتباه		
√		28%	7	4- توزيع الانتباه		
√		44%	11	5- تحويل الانتباه		
√		56%	14		الادراك	ثالثاً
√		56%	14		التصور العقلي	رابعاً
√		40%	10		التذكر	خامساً
√		48%	12		التفكير	سادساً
√	√	76%	19	استجابة الذراعين ، الرجلين	رد الفعل	سابعاً

بذلك اعتمد الباحث في دراستها على القدرات والاختبارات الآتية :

ت	القدرات العقلية	الاختبار
1	الادراك الحس - حركي للقدمين	اختبار الاحساس بالقدم
2	الادراك الحس - حركي للزمن	اختبار الاحساس بتقدير الزمن
3	والانتباه ومظاهره - تركيز الانتباه - شدة الانتباه	اختبار بردون - انفيمون
4	الاستجابة الحركية الاستجابة الذراعين	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية سرعة الاستجابة لحركة الذراعين (ابو الكشك ، ضاملة ، 1996 ، 26)

وبغية التأكد من الاسس العلمية للاختبارات العقلية تم ايجاد صدق وثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات كما مبين في جدول (3)

جدول (3)

يبين اختبارات القدرات العقلية وقيمة معامل الثبات والموضوعية وقيم (ت) والدلالة الاحصائية

ت	الاختبارات	معامل الثبات	(ت) المحسوبة	الدلالة الاحصائية	معامل الموضوعية	(ت) المحسوبة	الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية
1	اختبار (بردون-انفيموف) (لشدة الانتباه	0.91	8.321	معنوي	0.88	8.92	معنوي	2.10
2	اختبار (بردون -انفيموف) لتركيز الانتباه	0.94	10.65	معنوي	0.87	8.33	معنوي	
3	اختبار الاحساس بالقدم (اختبار ويب)	0.92	11.93	معنوي	0.92	9.30	معنوي	
4	اختبار تقدير الزمن (اختبار ويب)	0.93	9.72	معنوي	0.90	9.80	معنوي	
5	استجابة حركية ذراعين	0.89	9.80	معنوي	0.88	9.88	معنوي	

3 - 6 - 3 اختبار التهديد

استخدم الباحث اختبار التهديد من قبل (ريسان خريط ، 1989) والخاص لقياس التهديد بكرة اليد (ملحق 2) . والذي يتمتع بالاسس العلمية . (خريط ، 1989 : 464 - 465)

3 - 6 - 3 التجربة الاستطلاعية للاداء المهاري

إذ قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية للاداء الفني بتاريخ (7 / 1 / 2023) وبحضور فريق العمل المساعد على عينة متكونة من (9) طلاب وهم من مجتمع البحث وذلك بهدف : التعرف على المعوقات التي قد تحدث في البحث ، و كفاءة الاجهزة والادوات ، تدريب فريق العمل المساعد على عملهم اثناء التجربة الرئيسية ، التعرف على الوقت المستغرق لعملية ، الوصول الى البدائل قبل تنفيذ التجربة الرئيسية

3 - 7 التجربة الرئيسية :

بعد استكمال جميع خطوات الخاصة بالبحث ومتغيرات منها (تحديد المتغيرات والمقاييس والاختبارات الخاصة لقياسهم واستخراج الاسس العلمية لهم واجراء التجارب الاستطلاعية) قام الباحث ومع فريق العمل المساعد باجراء التجربة الرئيسية ووفق الجدول الزمني للعينة كالاتي :

اولاً / استخراج الايقاع الحيوي اليومي

قام الباحث بتوزيع الاستمارة المعتمدة على جميع افراد عينة البحث في وقت واحد وفق القاعة رقم (2) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية ذلك بتاريخ (10 / 1 / 2023) ، ذلك قبل البدء باجراء الاختبارات العقلية وقياس الاداء المهاري وبالتحديد اثناء مدة الامتحانات النهائية للطلاب . وبعد اجابة العينة للمقياس تم تفرغ الاستمارة الخاصة من قبل فريق العمل بذلك استطاع الباحث معرفة الايقاع اليومي لدى عينة البحث .

ثانياً / قياس القدرات العقلية المبحوثة

تم قياس جميع افراد عينة البحث في القاعات المغلقة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ذلك بتاريخ (11 / 1 / 2023) أي استغرق يومين وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً بحضور الباحث وفريق العمل المساعد وكالاتي :

- *اليوم الاول : اجريت اختبار القدرات (الانتباه وانواعه) والاستجابة الحركية للذراع .
- *اليوم الثاني : اجريت اختبار لقدرة (الادراك الحس - حركي وهما احساس بالقدم وتقدير الزمن) .

3 - 8 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات .

4 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل النتائج:

4-1-1 عرض نتائج (الوصف الاحصائي ومعامل الارتباط ونسب المساهمة) لمتغيرات البحث لذوي الايقاع الصباحي وتحليلها

4-1-1-1 عرض نتائج الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث لذوي الايقاع الصباحي وتحليلها

الجدول (٤)

الوصف الاحصائي لاختبارات القدرات العقلية والأداء المهاري لذوي الايقاع الصباحي

ت	القدرات العقلية والأداء المهاري للتهديف	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اوطأ قيمة	أعلى قيمة
1	شدة الانتباه	70.22	1.99	0.21	77.91	81.02
2	تركيز الانتباه	5.60	0.33	0.31	4.42	6.31
3	استجابة الذراعين	0.39	0.03	0.20	0.38	0.44
4	إحساس القدم	6.38	0.50	0.19	6.40	7.36
5	الاحساس لتقدير الزمن	6.33	0.69	0.16	5.09	7.03
6	الأداء المهاري	25.97	1.47	0.26	23.30	30.11

4 - 1 - 1 - 2 عرض نتائج معاملات الارتباط بين القدرات العقلية والاداء المهاري لذوي الايقاع الصباحي وتحليلها

الجدول (5)

معاملات الارتباط بين الاداء المهاري للتهديف والقدرات العقلية لذوي الايقاع الصباحي

الاداء المهاري	شدة الانتباه	تركيز الانتباه	استجابة الذراعين	احساس القدم	الاحساس لتقدير الزمن
قيمة الارتباط	0.233	-0.147	0.214	-0.298	-0.048

0.809	0.124	0.274	0.457	0.233	قيمة الاحتمال
-------	-------	-------	-------	-------	---------------

من الجدول (5) الذي يمثل معاملات الارتباط بين الاداء المهاري للتهديف والقدرات العقلية لذوي الايقاع الصباحي نلاحظ ما يأتي:

- عدم وجود أي ارتباط معنوي بين القدرات العقلية ومستوى الاداء المهاري للتهديف، إذ ان قيم الاحتمال للارتباطات كانت أكبر من (0.05) .

4 - 1 - 1 - 3 عرض نتائج نسب المساهمة الكلية للقدرات العقلية في الاداء المهاري للتهديف لذوي الايقاع الصباحي وتحليلها

الجدول (6)

نسب المساهمة الكلية لاختبارات القدرات العقلية في الأداء المهاري للتهديف لذوي الايقاع الصباحي

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	قيمة الاحتمال	ر المتعدد	نسبة المساهمة
كل الانحدارات	شدة الانتباه	13.547	0.286	1.411	0.235	0.521	0.317
	تركيز الانتباه		0.131				
	استجابة الذراعين		15.800				
	إحساس القدم		-1.651				
	تقدير الزمن		-0.25				

من الجدول (6) الذي يمثل نسب المساهمة الكلية لاختبارات القدرات العقلية في الاداء المهاري للتهديف لذوي الايقاع الصباحي نلاحظ ما يأتي:

- بلغ معامل الارتباط المتعدد بين القدرات العقلية ومستوى الاداء المهاري للتهديف (0.521) ، فيما بلغت نسبة المساهمة بطريقة كل الانحدارات للقدرات العقلية بمستوى الاداء المهاري للتهديف (0.317) ، وبلغت قيمة (ف9 المحسوبة) (1.411) بدرجة احتمال (0.235) ، أي ان المساهمة غير ذات دلالة احصائية وذلك لان قيمة الاحتمال اكبر من (0.005).

- عند إيجاد نسب المساهمة بطريقة الانحدار الانتقائي لم يظهر لنا أي من المتغيرات قيمة ذات دلالة احصائية .

4 - 1 - 2 عرض نتائج (الوصف الاحصائي ومعامل الارتباط ونسب المساهمة) لمتغيرات البحث لذوي الايقاع المسائي وتحليلها

4 - 1 - 2 عرض نتائج الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث لذوي الايقاع المسائي وتحليلها

الجدول (7)

الوصف الاحصائي لاختبارات القدرات العقلية والأداء المهاري للتهديف لذوي الايقاع المسائي

ت	القدرات العقلية والأداء المهاري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اعلى قيمة	اقل قيمة
1	شدة الانتباه	79.74	1.32	0.26	76.2	84.02

	8					
7.16	5.21	0.09	0.46	5.85	تركيز الانتباه	2
0.41	0.27	0.01	0.04	0.36	استجابة الذراعين	3
8.39	6.20	0.11	0.54	7.45	إحساس القدم	4
8.02	6.05	0.12	0.59	6.92	تقدير الزمن	5
29.18	24.10	0.27	1.36	26.61	الأداء المهاري	6

4 - 1 - 2 - 2 عرض نتائج معاملات الارتباط بين القدرات العقلية والاداء المهاري للتهديف لذوي الايقاع المسائي و تحليلها

الجدول (8)

معاملات الارتباط بين الاداء المهاري للتهديف والقدرات العقلية لذوي الايقاع المسائي

تقدير الزمن	احساس القدم	استجابة الذراعين	تركيز الانتباه	شدة الانتباه	القدرات العقلية الاداء المهاري
0.341	-0.17	0.016	0.231	-0.303	قيمة الارتباط
0.095	0.417	0.939	0.267	0.141	قيمة الاحتمال

من الجدول (8) الذي يمثل معاملات الارتباط بين الاداء المهاري للتهديف والقدرات العقلية لذوي الايقاع المسائي نلاحظ ما يأتي:

- عدم وجود أي ارتباط معنوي بين القدرات العقلية ومستوى الأداء المهاري للتهديف ، إذ ان قيم الاحتمال للارتباطات كانت أكبر من (0.05) .

4 - 1 - 2 - 3 عرض نتائج نسب المساهمة الكلية للقدرات العقلية في الاداء المهاري للتهديف لذوي الايقاع المسائي و تحليلها

الجدول (9)

نسب المساهمة الكلية لاختبارات القدرات العقلية في الأداء المهاري للتهديف لذوي الايقاع المسائي

الطريقة	المتغيرات	الثابت	المعامل	ف المحسوبة	قيمة الاحتمال	ر المتعدد	نسبة المساهمة ر ₂
كل الانحدارات	شدة الانتباه	43.735	-0.265	1.060	0.411	0.532	0.299
	تركيز الانتباه		0.731				
	استجابة الذراعين		6.182				
	إحساس القدم		-0.633				
	تقدير الزمن		0.844				

من الجدول (9) الذي يمثل نسب المساهمة الكلية لاختبارات القدرات العقلية في الأداء المهاري للتهديف لذوي الإيقاع المسائي نلاحظ ما يأتي:

- بلغ معامل الارتباط المتعدد بين القدرات العقلية ومستوى الأداء المهاري للتهديف (0.532) ، فيما بلغت نسبة المساهمة بطريقة كل الانحدارات للقدرات العقلية بمستوى الأداء المهاري للتهديف (0.299) ، وبلغت قيمة (ف) المحسوبة (1.060) بدرجة احتمال (0.411) ، أي ان المساهمة ليست ذات دلالة احصائية وذلك لان قيمة الاحتمال اكبر من (0.005).

4-2 مناقشة النتائج

من خلال ما تقدم نجد ان الارتباطات البسيطة لم ترتقي الى مستوى الذات دلالة احصائية ، وهذا انسحب أيضا على الارتباط المتعدد ونسب المساهمة بالنسبة لنمطي للايقاع اليومي الصباحي والمسائي في الجدولين (5) (8) ، وقد يتبادر الى الازهان ان ذلك يمكن ان يعود لعدة أسباب أولها تقني احصائي يتعلق بعدد او حجم العينة ، فربما لو ازداد عدد العينة حصلنا على قيم ذات دلالة احصائية ، وهذا غير صحيح والدليل يعود الى تطابق النسبي الكبير في نتائج النمطين .

علما بان القيم المستخلصة قيم جيدة ، إذ نلاحظ ان مساهمة القدرات العقلية في مستوى الأداء المهاري للتهديف (31.9 ، 0.307) على التوالي للايقاعين ، إذ أن نسبة (25%) فما دون لا تمثل أهمية جوهرية بالنسبة لتباين الظاهرة المدروسة (علاوي ورضوان، 1988، 411) (مجيد وسلمان، 1992، 14) ونلاحظ ان هذه النسب قد تخطت ذلك وهذا يعني اننا امام أهمية واضحة وجوهرية لمتغيرات القدرات العقلية ، لكن ذلك ينحصر في حدود العينة بالنسبة للايقاعين الصباحي والمسائي.

من ناحية أخرى نجد ان نتائج الخاصة بعينة للصباحي والمسائي قد اكدت نفسها بنفسها من حيث تطابق النتائج من خلال عدم ظهور نتائج ذات دلالة احصائية ، وهذا يأتي برأي الباحث الى ارتباط الايقاع الحيوي بعمليات التعلم ، وليس الأداء وفقا لنظرية الدماغ المنشطر ، إذ عبروا عن الدماغ المنشطر بان نصفي الدماغ يعملان بصورة مستقلة ، من حيث المسؤولية عن أنواع مختلفة من السلوكيات ومنها الحركية (توفيق، 2004، 8). فالنصف الايسر يتميز بالوعي ، فيما يتميز النصف . الأيمن باللاوعي وهذا كله يتعلق بعمليات التفكير والتعلم وليس الوصول الى مستوى الالية في الأداء الحركي ، إذ يمكن ان يكون الأداء الفني المهاري هو العامل المؤثر، إذ ان الأداء الفني يحتاج الى قدر محدود من القدرات العقلية التي تتعلق بحركات متكررة، تأتي من خلال الانسياب الحر للجسم إذ تكون الحركة مستمرة .(الخولي وراتب ، 1982 ، 25)، يمكن من خلال الممارسة المتكررة ان تصل الى مرحلة الالية بحيث ان اللاعب لا يحتاج للتفكير بها، في حين انه من الناحية الأخرى يبدأ بالتفكير بقدراته التي تعكس القوة العضلية والسرعة الانتقالية المبدولة لأجل تحسين الزمن الخاص بالفعالية، إن ما يؤكد هذه الفكرة هو النتائج التي تم الحصول عليها من وجود ارتباطات ونسب مساهمة عالية للقوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة بمستوى الأداء المهاري (احمد، 2007، 62-63)، فضلا عن البناء الجسمي وأهميته.

- فيما يخص النتيجة الإيجابية لاستجابة الذراعين واحساس القدم فان الباحث يرى ان ذلك يعد امرا طبيعيا نظرا لأهمية حركة كل من الذراعين.

اما بالنسبة لنتيجة الاحساس بالقدم التي اظهرت قيمة ذات دلالة احصائية في الجدول (9)، ومساهم بالخطوة الثانية بطريقة الانحدار الانتقائي فان ذلك يعود الى الدور الذي تلعبه القدمين من خلال " وجوب أن يكون رسغ القدم مرناً بحيث يقلل من مقاومة الماء عليه (بلال، 1981، 96) ، وهنا يلعب التكامل العقلي واستخدام كلا النصفين من الدماغ الدور المهم ويعد ذلك مؤشر لظهور الأداء.

اذ ان الدماغ يقوم بعمله على افضل وجه عندما يتم تحدي النظامين الأيمن واليسر أي انه نتيجة عمل دماغي متكامل (كلاك، 2004، 24)، وان التعلم القائم على الدماغ بشكل متكامل يهدف الى احداث توازن إيجابي وانسجام بتناغم مابين جانبي الدماغ حتى يتم الاستفادة بالدرجة القصوى (عفانة والجيش، 2009، 148) .

اما بالنسبة للعينة ككل فاننا نلاحظ ان الارتباطات تغيرت وقد انخفض الارتباط ذات الدلالة الاحصائية الى ارتباط واحد وهو (استجابة الذراعين) ، وهذا برأي الباحث وماتؤكد البيانات الى التأثير المنخفض لكل من ذوي الايقاع الصباحي والمساءلي.

وبذلك يكون الباحث قد حصل على اربع معادلات ثلاثة خاصة بالايقاع الحيوي ، وواحدة خاصة بالعينة ككل وهذه تمثل اهم المتغيرات المؤثرة.

5- الاستنتاجات والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات

- لا توجد علاقة لذوي الايقاع الصباحي بين القدرات العقلية والأداء المهاري للتهديف بكرة اليد .
- لا توجد علاقة لذوي الايقاع المسائي بين القدرات العقلية والأداء المهاري للتهديف.
- وجود علاقة بين العينة ككل لقدرة استجابة الذراعين والأداء المهاري للتهديف بغض النظر عن الايقاع اليومي .
- ان استجابة الذراعين هو اهم متغير مساهم في والأداء المهاري بالتهديف بغض النظر عن نوع الايقاع .

5-2 التوصيات

- الاهتمام بالقدرات العقلية بشكل عام لما لها من تأثير على الايقاع الحيوي اليومي .
- العمل على تطوير القدرات العقلية الى جانب الأداء المهاري للتهديف لمراقبة التغير الذي يحدث بهذه القدرات علنا نصل الى نتائج ادق
- ضرورة اجراء البحث على فعاليات أخرى تحتاج الى التفكير والتصرف الخططي بشكل أكبر لمعرفة تأثير القدرات العقلية في الأنماط الايقاع الحيوي اليومي .

المصادر والمراجع

- احمد ، كاني حميد صادق؛ نسب مساهمة بعض أوجه القوة العضلية والبناء الجسمي في سباحة (20م) للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الاساسية ، جامعة السليمانية ، 2007.
- الخولي وراتب ، امين و اسامة كامل ؛ التربية الحركية للطفل ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982 .

- الكشك ، محمد علي وضاملة ، مازن رزق ؛ أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على بساط الحركات الأرضية لطلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، العدد السادس ، 1996 .
- بلوم وآخرون ، بنيامين ، ترجمة (أمين فتحي وآخرون) ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، (القاهرة ، دار ماكروهيل ، 1983) .
- بلال ، ضياء حسن ؛ الأسس الفنية لتعلم السباحة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 .
- توفيق ، عبدالرحمن ؛ كيف تفكر إيجابيا ، مركز الخبرات المهنية للإدارة ، القاهرة ، 2004 .
- خريبط ، ريسان ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية : (جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ج 1 ، 1989)
- سالم ، وفيقة مصطفى ؛ الرياضات المائية ، أهدافها ، تدريسها ، أسس تدريبها ، أساليب تقويمها ، ط 1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997 .
- موسى ، عدنان هادي ؛ علاقة بعض القدرات العقلية بفن الأداء المهاري ومستوى الانجاز لبعض الحركات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات اندية القطر الدرجة الاولى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2004 .
- مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر ؛ رياضة السباحة ، بغداد ، مطبعة الراية ، 1988 .
- عبد الفتاح ، ابو العلا ؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم ، ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
- عبادة ، احمد عبداللطيف ؛ انماط التعلم والتفكير في ممارسة النشاط الرياضي ، مجلة علوم التربية البدنية والرياضية ، العدد الاول ، يناير ، تصدر عن المؤسسة العامة للشباب والرياضة ، معهد البحرين الرياضي ، 1990 .
- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصرالدين ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1988 .
- محمد ، ياسين عمر ؛ تأثير التدريب الذهني وفق الايقاع الحيوي اليومي المتفق وغير متفق في تطوير بعض القدرات العقلية والمهارات الهجومية بكرة السلة للناشئين : (اطروحة دكتوراه ، جامعة كوية ، 2006) .
- Burdett,Ray.G. " Biomechanic of the Snahch Technique of Highly Skilled Weightlifters " Tesheareh Quartely for Exercises and sport , 1982 .

الملحق رقم (1)

مقياس OTSBIERGE خاص بقياس الايقاع الحيوي اليومي

مقياس لاستخراج الايقاع الحيوي اليومي

اسم الطالب

القسم : التربية الرياضية

1- متى تستيقظ من النوم اذا كان ليس لديك عمل مثل (ايام الاجازة) ؟

صيفاً	شتاءً
4:00 – 5:45	5:00 – 6:45
5:46 – 7:15	6:46 – 8:15
7:16 – 9:45	8:16 – 10:45
9:46 – 11:00	10:46 – 12:00
11:01 – 12	12:00 – 1:30

2 - متى تذهب الى النوم في حالة اذا لم يكن لديك اي عمل يشغلك؟

صيفاً	شتاءً
9:45 – 9:00 مساءً	8:45 – 8:00 مساءً
1:30 – 9:46 مساءً	9:30 – 8:46 مساءً
1:15 – 10:31 صباحاً	12:15 – 9:31 صباحاً
2:30 – 1:16 صباحاً	1:30 – 12:16 صباحاً
4:00 – 2:31 صباحاً	3:00 – 1:31 صباحاً

3 - ما مدى استخدامك للمنبه (ساعة الاستيقاظ) اذا كان يجب ان تستيقظ صباحاً في الموعد المحدد ؟

- لا استخدم المنبه مطلقاً
- استخدمه في بعض الاحيان
- احتاج الى استخدامه بدرجة قوية
- احتاج اليه بشكل ضروري جداً

4 - اذا كان لديك امتحان تستعد له ، فهل تستعد له ليلاً خلال الفترة الزمنية من الساعة 11 مساءً حتى

الثانية صباحاً؟

- لا يستطيع العمل في هذا الوقت مطلقاً
- يمكن العمل قليلاً لتحقيق بعض الاستفادة
- يمكن ان يكون العمل في هذا الوقت كافياً
- يمكن ان يكون العمل في هذا الوقت كافياً

5 - هل تستيقظ مبكراً بسهولة في الظروف العادية ؟

- صعب جداً
- صعب جداً نوعاً ما
- سهل جداً نوعاً ما
- سهل جداً

6 - هل تشعر بالاستيقاظ التام خلال اول نصف ساعة عقب استيقاظك من النوم ؟

- 1- اشعر بنعاس شديد جداً
- 2- اشعر بنعاس شديد جداً
- 3- اشعر بدرجة مرضية من الاستيقاظ .
- 4- اشعر بدرجة كاملة من الاستيقاظ

7- ما حالة شهيتك للطعام خلال النصف الاول من النوم ؟

- 1- لاتوجد شهية نهائياً
- 2- شهية منخفضة
- 3- شهية جيدة الى حد ما
- 4- شهية رائعة

8 - في حالة استعدادك لاداء امتحان ، هل تستخدم الفترة الصباحية ومن الساعة (7 - 4) صباحاً للعمل؟

- 1- العمل خلال هذه الفترة غير مفيدة اطلاقاً ولا يستطيع ان يعمل فيها
- 2- يمكن الحصول على بعض الفائدة
- 3- العمل يكون ذات فاعلية كافية
- 4- العمل يكون ذات فاعلية كبيرة

9 - عقب استيقاظك ... هل تشعر بتعب بدني خلال النصف الاول من اليوم ؟

- 1- اشعر بتعب شديد جداً
- 2- اشعر بتعب غير شديد
- 3- اشعر بنشاط غير كبير
- 4- اشعر بنشاط كبير

10 - متى تنام اذا كان اليوم التالي اجازة من العمل ؟

- 1- ليس متأخراً من الموعد المعتاد عليه
- 2- متأخراً لمدة ساعة او اقل
- 3- متأخراً لمدة من ساعة الى ساعتين

11 - هل من السهل عليك النوم فيالظروف العادية ؟

- 1- صعب جداً
- 2- صعب بدرجة ما
- 3- سهل بدرجة ما
- 4- سهل جداً

12 - قررت تحسين حالتك الصحية بواسطة الرياضة ، اقترح عليك صديق المشاركة معه في التدريب من ساعة الى ساعتين في الاسبوع، يعتبر الوقت المناسب لصديقك من الساعة 7-8 صباحاً، هل يعتبر هذا الموعد هو الانسب بالنسبة لك ؟

- 1- في هذا الوقت اكون في افضل حالاتي
- 2- اكون في حالة جيدة الى حد ما
- 3- يصعب على التدريب في هذا الوقت
- 4- من الصعب جداً التدريب في هذا الوقت

13- متى تشعر بالتعب والرغبة في النوم ليلاً ؟

- 8 - 9 مساءً
- 9:10 - 10:15 مساءً
- 10:16 - 12:45 صباحاً
- 12:46 - 2:00 صباحاً
- 2:01 - 3:00 صباحاً

14- عند العمل لمدة ساعتين في عمل يتطلب تعبئة كاملة لقواك العقلية .. أي فترة من الفترات الاربعة التالية تختارها لانجاز هذا العمل ؟

- 8:00 - 10:00 صباحاً
- 11:00 - 1:00 ظهراً
- 3:00 - 5:00 مساءً
- 7:00 - 9:00 مساءً

15 - ما مدى احساسك بالتعب حتى الساعة الحادية عشرة مساءً ؟

- 1- اشعر بتعب شديد جداً
- 2- اشعر ببعض التعب
- 3- اشعر بتعب خفيف
- 4- لا اشعر بتعب إطلاقاً

16- اي الاسباب التالية تدعوك الى النوم متأخراً عن موعدك المعتاد بعدة ساعات ؟

- 1- استلقي للنوم في الموعد المعتاد غير اني استمر فترة كبيرة بدون نوم؟
- 2- استلقي للنوم في الموعد المعتاد غير اني افكر
- 3- استلقي للنوم في الموعد المعتاد مرة اخرى اقلق
- استلقي للنوم متأخراً عن العادة

17 - اذا كان لديك وردية عمل من الساعة الرابعة الى الساعة السادسة ، واليوم التالي لهذه الوردية اجازة ،فأي من الخيارات التالية تفضل ؟

- 1- لا انام الا بعد الانتهاء من الوردية

- 2- قبل الوردية استلقي مستريحاً (اغفو) وبعد الوردية انام
- 3- قبل الوردية انام جيداً وبعدها استلقي مستريحاً (اغفو) مرة اخرى
- 4- انام نوماً كاملاً قبل الوردية .

18- اذا كان يجب عليك خلال ساعتين القيام بعمل بدني مجهد ، فأى الاوقات تختارها للقيام بهذا العمل اذا كنت لاترتبط بأي شيء طوال اليوم؟

- 8:00 – 10:00 صباحاً
- 11:00 – 1:00 ظهراً
- 3:00 – 5:00 مساءً
- 7:00 – 9:00 مساءً

19- اذا قررت بجدية ممارسة رياضة، واقترح عليك صديق التدريب مرتين اسبوعياً لمدة ساعة، وان افضل وقت بالنسبة له من الساعة العاشرة مساءً حتى الحادية عشرة مساءً؟ فما هو شعورك نحو اختيار هذا الموعد؟

- نعم سأكون في احسن حالاتي في هذا الوقت
- اتمنى ان اكون في حالة جيدة في هذا الوقت
- اكون في حالة غير جيدة
- لا استطيع التدريب مطلقاً في هذا الوقت

20- في أي ساعة كنت تستيقظ في فترة الطفولة خلال العطلة الصيفية حيث كنت تختار بنفسك ساعة الاستيقاظ؟

- 5:00 – 6:45 صباحاً
- 6:46 – 7:45 صباحاً
- 7:46 – 9:45 صباحاً
- 9:46 – 10:45 صباحاً
- 10:46 – 12:00 ظهراً

21 - تخيل انك تستطيع تحديد مواعيد العمل بالنسبة لك ، وعليك ان خمس ساعات عمل يوم بما فيها فترات الراحة البينية، اختار افضل فترة تستطيع خلالها ان تؤدي عملك بكفاءة ؟

- 5:00 – 12:01 صباحاً
- 5:01 – 8:00 صباحاً
- 8:01 – 10:00 صباحاً
- 10:01 – 4:00 ظهراً
- 4:01 – 9:00 مساءً
- 9:00 – 12:00 مساءً

22 - في اي وقت من اليوم تصل الى قمة نشاطك في العمل ؟

12:01 - 4:00 صباحاً

4:01 - 8:00 صباحاً

8:01 - 9:00 صباحاً

9:01 - 2:00 ظهراً

2:01 - 5:00 مساءً

5:01 - 12:00 مساءً

23 - تسمع احياناً عن بعض انواع من الافراد يطلق عليهم صباحيين ومساءيين ... الى اي نوع تنتسب انت؟

1- انتسب الى الصباحيين بشكل مطلق

2- اميل الى الصباحيين اكثر من المسائيين

3- اميل الى المسائيين اكثر من الصباحيين

4- انتسب الى المسائيين بشكل مطلق

ملحق (2)

يبين اختبار التصويب على المرمى من المسافة 6 امتار

اسم الاختبار : اختبار دقة التصويب على المرمى من المسافة 6 امتار
الادوات : نصف الملعب كرة اليد قانوني ، (6) كرات ، أربع مربعات دقة التصويب (40 × 40 سم) ويعلق
مربعات في الزاويتين العلويتين ومربعان في الزاويتين السفليتين للمرمى .
مواصفات الاداء :

- 1- يقف اللاعب في المنطقة المواجهه للمرمى خلف الخط الستة .
- 2- تصويب ثلاث الكرات الى الزاويتين العلويتين وثلاث اخرى الى الزاويتين السفليتين .
- 3- يتم التصويب من الثبات او من الحركة .

التسجيل الدرجات :

الدرجة	عدد الاهداف الناجحة
5	1
10	2
14	3
17	4

تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة

أ. د. توانا وهبي غفور

م. إبراهيم غيدان علي

جامعة السليمانية

جامعة كرميان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية الأساسية/قسم التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة، والتعرف على الفروق بين مجموعات البحث في الإختبارات البعدية للتعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته طبيعة البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الاساس - قسم التربية الرياضية - جامعة كرميان، للعام الدراسي (2021 - 2022)، وتكونت عينة البحث من (36) طالب، وقد قُسموا إلى ثلاث مجموعات متكافئة مجموعتان تجريبيتان والأخرى ضابطة، ولكل مجموعة (12) طالب، ثم قام الباحثان بإعداد المناهج التعليمية الخاصة بالتدريب الذهني المتداخل مع تمرين المتسلسل المتغير في الكرة الطائرة لمهارتي المناولة والاستقبال، وتتكون منهج تعليمي من (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة، لكل مهارة (6) وحدات تعليمية، ويواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، وزمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة. وستنتج الباحثان إن التدريب الذهني وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير، والطريقة المتبعة ذو تأثير إيجابي وفعال في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة، وتكونت المجموعة التجريبية الثانية (التدريب الذهني غير المباشر والمباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير) على كل من المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير) والمجموعة الضابطة في تعلم مهارة المناولة بالكرة الطائرة، وأيضاً تفوق المجموعة الثانية (التدريب الذهني غير المباشر والمباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير) والمجموعة الأولى (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير) على المجموعة الضابطة في تعلم مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة، وأيضاً إن تداخل أو الدمج بين التمرين المتسلسل والتمرين المتغير للتدريب الذهني أدت إلى تسريع عملية التعلم لمهارة المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد التعلم الحركي من العلوم الرياضية الذي يقود المتعلم إلى تحقيق أداء أفضل داخل العملية التعليمية في الكثير من الألعاب الرياضية ومنها الكرة الطائرة، وأن تلك العملية التعليمية تساعد المتعلم في الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة والاهتمام بترسيخ البناء الظاهري للحركة، وذلك من خلال الاستعانة بعدد من المتطلبات الرئيسية التي تعمل على زيادة سرعة التعلم لإنجاز مجمل العملية اقتصاداً بالجهود وبذلك وصولاً إلى الهدف المرسوم بكل دقة.

ولقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً كبيراً بالدراسات المتعلقة بالتدريب الذهني، ويشير (حماد) أن التدريب الذهني يسهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل، وذلك بالتدريب اليومي للتدريب الذهني في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية، كما أن التصور الذهني للمهارة بطريقة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد المتعلم على الأداء الصحيح عند تكرار الأداء (حماد، 2002 ، 110).

وقد أشارت عدة مصادر ودراسات في المجال الرياضي، إلى وجود نوعين من التدريب الذهني هما: "التدريب الذهني بالأسلوب المباشر، إذ يتم استخدام التصور الذهني بأنواعه للمهارات الحركية، وبعض مظاهر الإنتباه، والتدريب الذهني غير المباشر، ويتم استخدام عدة وسائل سمعية، وبصرية، ومشاهدة نماذج للأداء، ومشاهدة الأفلام، والصور، وغيرها" (شمعون، 2001، 45)، ومن الأسئلة المهمة أيضاً في هذا الشأن: هل أثناء الدمج بين نوعين من التدريب الذهني (المباشر، غير المباشر) تقديم التدريب الذهني المباشر على التدريب الذهني غير المباشر يؤثر أكثر؟ أم بالعكس تقديم التدريب الذهني غير المباشر على التدريب الذهني المباشر.

ويعد جدولة التمرين من الأمور المهمة في العملية التعليمية إذ حقق نصيباً كبيراً من الاهتمام عند المعنيين بالعملية التعليمية، لأنه يسهم بشكل إيجابي في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم من خلال إتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أدائه للمهارات، وقد مزج الباحثان بالتداخل بين التمرين المتسلسل والمتغير، بمعنى تطبيق مهارة واحدة في وحدة تعليمية واحدة، ويتم التمرن على المهارات الواحدة بعد الأخرى بمحاولات متتالية لمهارة واحدة لحين اكتساب تعلمها، ثم يتم الانتقال إلى المهارة الثانية، حيث يتم إنجاز جميع مهمات المهارة الثانية قبل الانتقال إلى المهارة الثالثة وأدائها بشكل متغير من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة، وبارتفاعات ومسافات متفاوتة للخروج بأساليب جديدة "إذ إن التداخل هو عبارة عن إندماج أسلوبين أو أكثر من أساليب التمرين بحيث تظهر على شكل أسلوب واحد هدفه الوصول إلى تحقيق أفضل تعلم" (الدليمي، 2002، 40).

إن كل فعالية أو نشاط من الأنشطة الرياضية تعتمد على عدد من المهارات الأساسية التي تُعد القاعدة الهامة التي تبنى عليها اللعبة، وللمهارات الأساسية في الكرة الطائرة أهمية كبيرة تجعل المدرسين يقضون معظم الوقت في العملية التعليمية على أداء هذه المهارات وتعليمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة أكبر لها "وتمتاز الكرة الطائرة بتعدد المهارات الأساسية فيها، كمتطلبات واجبة للأداء الأمثل، والتي ينبغي على الطالب تعلمه، وإتقانه، والإلمام بكافة الجوانب الفنية، والتعليمية الخاصة بها، إذ بدون إتقانهم المهارات الأساسية

بصورة جيدة سيكون من الصعب عليهم تنفيذ الواجبات المهارية سواء كان ذلك فردياً أم جماعياً، ولغرض الوصول بالأداء المهاري إلى المستوى المطلوب بات لزاماً على المدرس اختيار أفضل الطرائق في التعلم للوصول إلى الهدف بأسرع وقت وأقل جهد (الدليمي، 2005، 12).

ومن هذا المنطلق فإن البحث الحالي يسعى إلى التعرف على تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة، كمحاولة لايجاد بعض الحلول التي قد تسهم في تسريع وتسهيل العملية التعليمية ورفع مستوى الأداء المهاري في دروس الكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:

أن إهتمام الباحثين والمدرسين في تطوير المناهج التعليمية على استخدام طرائق حديثة لتنمية وتطوير الأداء المهاري لمختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة الطائرة.

ومن خلال خبرة وعمل الباحثان كمدرس الكرة الطائرة لاحظا عدم الوصول إلى المستوى المطلوب من الاتقان في مستوى الأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة وخاصة مهارتي (المناولة، الاستقبال) على الرغم من توافر الأدوات اللازمة والجهد المبذول مع هؤلاء الطلاب في التدرج بالمهارة التعليمية، ويرجع الباحثان عدم الوصول إلى المستوى المطلوب من الاتقان في مستوى الأداء بمهارات إلى ما يشعر به الطالب من ملل وتشتت ذهني نتيجة للطريقة المتبعة التي تعتمد على مصدر واحد للمعرفة وهو الشرح من جانب المدرس، يتبعه عرض النموذج دون أدنى مشاركة فعلية للمتعلمين في الموقف التعليمي، وهذا الأمر يتطلب من القائم بعملية التعليم البحث عن طريقة للتعلم يجعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً، وتعمل أيضاً على توصيل المعلومة للمتعلمين بسهولة وبدون ملل وتجنب إنتباههم ودافعيتهم وتثبيت الخبرات التعليمية وبذلك تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة للوصول إلى أفضل النتائج.

لذلك توصل الباحثان الى ضرورة إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة، ويأمل الباحثان أن يقدم بعض الحلول العلمية والتي قد تسهم في الارتقاء بالمستوى المهاري لهذه اللعبة.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير التدريب الذهني وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.

2- التعرف على الفروق بين مجموعات البحث في الإختبارات البعدية للتعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.

1-4 فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية بين مجموعات البحث في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الرياضية/ جامعة كرميان، للعام الدراسي (2021 - 2022).

1-5-2 المجال الزمني: (2021/7/1 لغاية 2023/2/28).

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة في قسم التربية الرياضية/ جامعة كرميان.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الرياضية/ جامعة كرميان، للعام الدراسي (2021 - 2022) والبالغ عددهم (50) طالباً وطالبة؛ الطلاب عددهم (44)، والطالبات عددهن (6) موزعين على شعبتين هي (A,B)، وتم تقسيمهم على ثلاث مجاميع (تجريبيتين ووظابطة) عن طريق إجراء القرعة فيما بينهم وكما هو مبين في الجدول (1)، أما العدد الكلي لعينة البحث فقد يتكون من (36) طالب، وهذا العدد يشكل نسبة مئوية مقدارها (72%) من مجتمع البحث، وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقاً. وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تجانسهم مع بقية أفراد العينة وللأسباب الآتية:

1- الطالبات وعددهن (6) طالبة، كون البحث يقتصر على الطلاب فقط.

2- الطلاب الممارسين للكرة الطائرة، والمسجلين بفرق رياضية، إذ بلغ عددهم (2) طالب.

3- الطلاب الذين أُجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (6) طالب.

الجدول (1)

يبين مجاميع البحث الثلاث والطريقة التعليمية المستخدمة وحجم العينة

المجاميع	الطريقة التعليمية	حجم العينة
التجريبية الأولى	تدريب ذهني مباشر وغير مباشر + تمرين متسلسل متغير	12
التجريبية الثانية	تدريب ذهني غير مباشر ومباشر + تمرين متسلسل متغير	12
الوظابطة	الطريقة المتبعة	12
المجموع		36

2-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات التجريبية المتكافئة العشوائية الاختيار، ذات الاختبارين القبلي والبعدي). ويمكن تمثيل التصميم التجريبي بالشكل (1):

المجموعات	الاختبار القبلي	الطريقة المستخدمة في التعلم	الاختبار البعدي
التجريبية الأولى	المناولة والاستقبال	تدريب ذهني مباشر وغير مباشر + تمرين متسلسل متغير	المناولة والاستقبال
التجريبية الثانية		تدريب ذهني غير مباشر ومباشر + تمرين متسلسل متغير	
الضابطة		الطريقة المتبعة	

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

2-4 التكافؤ في اختبارات المهارة (القبلي):

قبل البدء بتطبيق المناهج التعليمية قام الباحثان بتوزيع العينة على مجاميع البحث، وللتأكد من تكافؤ مجاميع البحث الثلاثة، استخدم الباحثان الأسلوب الإحصائي تحليل التباين لمتغيرات البحث (المناولة والاستقبال)، كما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين نتائج اختبار تحليل التباين بين مجاميع البحث في المتغيرات المبحوثة

الدلالة	الإحتمالية*	(F المحسوبة)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المعالم الاحصائية المهارات
غير معنوي	0.645	0.444	2.111	2	4.222	بين المجموعات	المناولة
			4.750	33	156.750	داخل المجموعات	
				35	160.972	المجموع	
غير معنوي	0.630	0.469	5.361	2	10.722	بين المجموعات	الاستقبال
			11.429	33	377.167	داخل المجموعات	
				35	387.889	المجموع	

* إن القيمة الاحتمالية تكون غير معنوية عندما تكون أكبر من (0.05).

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (غير معنوية) بين مجاميع البحث الثلاثة في متغيرات المهارة المبحوثة، مما يدل على تكافؤ مجاميع البحث بتلك المتغيرات.

2-5 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

ساعة توقيت إلكترونية نوع (Casio) عددها (2)، جهاز كمبيوتر نوع (DELL) للعرض عددها (1)، جهاز عرض البيانات (Data Show Projector) نوع (Canon) عددها (1)، كرات طائرة قانونية نوع (Molten)

عددها (12) كرة، صافرة نوع (40Fox) عددها (1)، شريط قياس جلدي بطول (50م)، شباك حاملة الكرات عددها (2)، مقعد سويدي، صندوق كرات، مرتبة إسفنج، المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2-6 الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

أولاً/ إختبار المناولة من فوق الرأس للأمام: (حسانين وعبدالمنعم، 1997، 197).

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة من الأعلى.

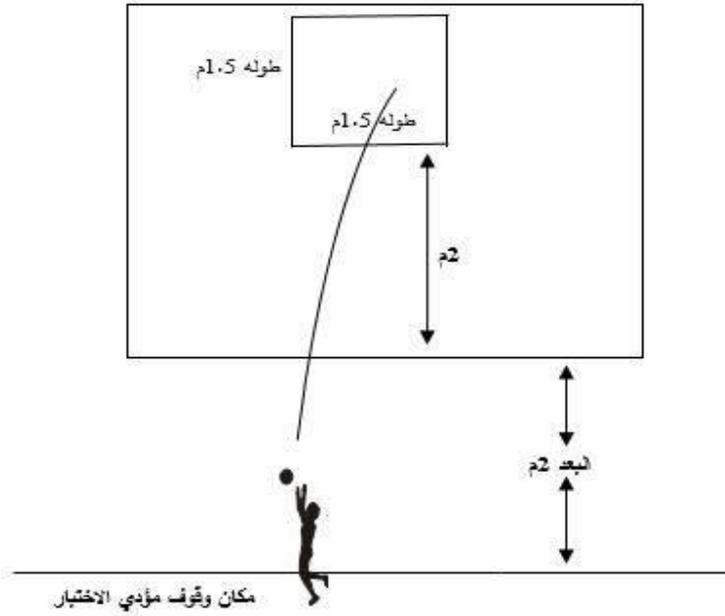
الأدوات: حائط مربع يرسم عليه مساحته 1.5×1.5 م على أن تكون حافته السفلى على بعد 2م من الأرض، ومقعد سويدي يوضع على بعد 2م من الحائط كما هو موضح في الشكل (2)، وكرة طائرة.

مواصفات الأداء: من أمام المقعد يقوم المختبر بالتمرير المستمر نحو المربع من دون توقف (30) مرة، وفي حالة عدم إصابة المختبر للمربع يستمر بالأداء الى نهاية المحاولات المقررة، وفي حالة قيام المختبر بالتمرير من الأسفل تحسب ضمن الـ(30) محاولة المقررة ولكن لتسجل له نقاط حتى لو أصابت المربع، ينهي الاختبار عند توقف الأداء (لأي سبب آخر، قبل نهاية المحاولات الثلاثين المقررة).

طريقة التسجيل:

- تحتسب 4 نقاط لكل تمريرة صحيحة في المربع.

- نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة من خارج المربع.



الشكل (2)

يوضح اختبار المناولة من فوق الرأس للأمام

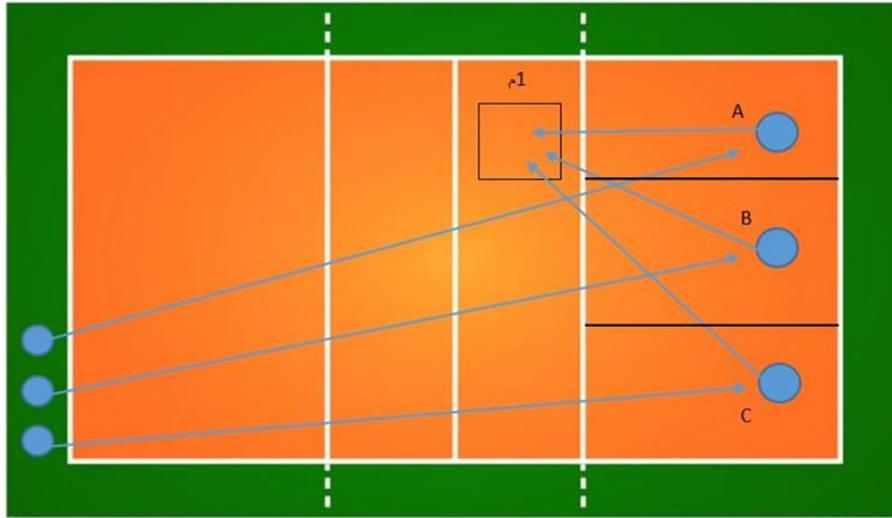
ثانياً/ إختبار مهارة الاستقبال (إستقبال من الأسفل بالذراعين): (طه، 1999، 181).

الغرض من الاختبار: قياس دقة استقبال الإرسال.

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح في الشكل (3)، كرات طائرة (10)، صندوق كرات، مرتبة إسفنج.

طريقة الأداء: يقف المختبر في المنطقة (A) ويستقبل الكرة من المرسل الذي يقف في الملعب الآخر (من الإرسال)، ثم يكرر نفس الأداء ولكن من المنطقة (B)، ثم المنطقة (C)، يؤدي المختبر (10) محاولات من كل منطقة، ويجب أن يوجه المختبر الكرة إلى مركز (2) في اتجاه المرتبة التي يقف عليها مختبر (كهدف). الشروط: يجب أن يلتزم المختبر بالاستقبال من المنطقة المحددة له، وتوجيه الكرة للهدف. التسجيل:

- الكرة الصحيحة التي توجه إلى الهدف 4 نقاط.
- الكرة الصحيحة التي تلمس أطراف الهدف 3 نقاط.
- الكرة الصحيحة البعيدة عن الهدف وداخل منطقة الهجوم 1 نقاط.
- الكرة الخطأ صفر.



الشكل (3)

يوضح اختبار مهارة الاستقبال (استقبال من الأسفل بالذراعين)

2-7 الوحدات التعريفية:

قبل البدء بتنفيذ التجربة الاستطلاعية قام الباحثان بتنفيذ وحدتين تعريفيتين (لكل مهارة وحدة تعريفية واحدة) لطلاب عينة البحث وقد أجري الوحدة التعريفية لمهارة المناولة من فوق الرأس للأمام في (2022/1/16) ولمهارة الاستقبال من الأسفل في (2022/2/8)، من أجل تعريف عينة البحث بالمهارات المبحوثة، وكانت هذه الوحدات خارج وحدات المنهج التعليمي.

2-8 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربتين استطلاعيتين إحداهما عن الاختبارات المستخدمة في البحث، والأخرى على المنهج التعليمي المعد على عينة مكونة من (6) طلاب خارج عينة البحث الرئيسية، وقد أُجري التجربة الاستطلاعية

للاختبارات والمنهج لمهارة المناولة من فوق الرأس للأمام في (2022/1/17) ولمهارة الاستقبال من الأسفل في (2022/2/9)، وكان من نتائج التجريبتين الاستطلاعتين ما يأتي:

- تبين ملائمة الاختبارات المهارية مع عينة البحث.
- إمكانية إجراء الاختبار للمهارات المبحوثة لكل مهارة في يوم واحد.
- تبين ملائمة منهج التدريب الذهني مع عينة البحث.
- إمكانية الباحث في ضبط الزمن المستغرق للتدريب الذهني بـ(3) دقائق لكل مهارة، وذلك بواقع (3) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس، و(3) دقائق بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس.

2-9 إجراءات البحث الميدانية:

تمثلت إجراءات البحث بالإختبارات القبليّة، والتجربة الرئيسة، ومن ثم الإختبارات البعديّة.

2-9-1 الإختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمهارات المبحوثة (المناولة من فوق الرأس للامام، الاستقبال من الاسفل بالذراعين) لعينة البحث في القاعة الداخلية في قسم التربية الرياضية - كلية التربية الاساس - جامعة كرميان، وقد اجري الاختبار القبلي لمهارة المناولة من فوق الرأس للامام في (2022/1/18) ومهارة الاستقبال من الاسفل في (2022/2/10).

2-9-2 التجربة الرئيسة (المنهج التعليمي (منهج التدريب الذهني)):

يتكون كل منهج تعليمي من (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة، لكل مهارة (6) وحدات تعليمية، وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، أي ما يعادل (36) وحدة تعليمية لجميع المجموعات البحث وللمهارتين، وزمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة موزعة على الأقسام وكالآتي:

1- القسم التحضيري (15) دقيقة.

2- القسم الرئيس (70) دقيقة موزعة كالآتي:

- النشاط التعليمي (10) دقيقة.

- النشاط الذهني (3) دقيقة لكل مرة $2 \times$ مرة يساوي 6 دقائق.

وشملت: إعطاء التدريب الذهني بـ(6) دقائق لكل مهارة، وذلك بواقع (3) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس، و(3) دقائق بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس.

- النشاط التطبيقي (54) دقيقة.

3- القسم الختامي (5) دقائق.

ونفذت مجاميع البحث الوحدات التعليمية على النحو الآتي:

2-9-2-1 المجموعة التجريبية الاولى:

قام الباحثان بتنفيذ دمج أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر المتداخل مع التمرين المتسلسل المتغير بواقع (6) وحدة تعليمية لكل مهارة، وقام مدرسو المادة، بإشراف الباحثان، بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي، إذ تم شرح المهارات بالأسلوب اللفظي، ومن ثم عرضها بأنموذج من قبل مدرس المادة، ثم دمج

التدريب الذهني المباشر وغير المباشر (تهيئة ذهنية) بمدة (3) دقائق على أحد المهارات المبحوثة بالكرة الطائرة، ويتم بعدها التطبيق العملي لهذه المهارة، بأسلوب متسلسل متغير، يتم فيه أداء المهارة بأشكال مختلفة، لتتكيف الطالب مع ما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب، منها: التغير من حيث الإرتفاع، والمكان، والأبعاد، والمسافات، والزوايا، والسرعة، والإتجاهات، والمسار الحركي، وغيرها؛ لتأدية المهارة، ومن ثم (3) دقائق التدريب الذهني المباشر وغير المباشر على المهارة نفسها (التصور بما سبق وبما سوف يحدث (بين ماتم وبين مايجب أن يتم) (تصحيح وتصور مستقبلي)) وذلك بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس. قام مرة أخرى وبعدها التطبيق العملي لتمارين المهارة بأسلوب التداخل بين التمرين المتسلسل والمتغير، بمعنى تطبيق مهارة واحدة في وحدة تعليمية واحدة، وتم التمرن على المهارات الواحدة بعد الأخرى بمحاولات متتابعة لمهارة واحدة لحين اكتساب تعلمها، ثم تم الانتقال إلى المهارة الثانية، حيث تم إنجاز جميع مهمات المهارة الثانية وأدائها بشكل متغير من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة، وبارتفاعات ومسافات متفاوتة. كما هو موضح في الأنموذج الملحق (1).

2-2-9-2 المجموعة التجريبية الثانية:

قام الباحثان بتنفيذ دمج أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والمباشر المتداخل مع التمرين المتسلسل المتغير بواقع (6) وحدة تعليمية لكل مهارة، وسيقوم مدرسوا المادة، بإشراف الباحثان، بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي، إذ تم شرح المهارات بالأسلوب اللفظي، ومن ثم عرضها بأنموذج من قبل مدرس المادة، ثم دمج التدريب الذهني غيرالمباشر والمباشر (تهيئة ذهنية) بمدة (3) دقائق على أحد المهارات المبحوثة بالكرة الطائرة، ويتم بعدها التطبيق العملي لهذه المهارة، بأسلوب متسلسل متغير، يتم فيه أداء المهارة بأشكال مختلفة، لتتكيف الطالب مع ما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب، منها: التغير من حيث الإرتفاع، والمكان، والأبعاد، والمسافات، والزوايا، والسرعة، والإتجاهات، والمسار الحركي، وغيرها؛ لتأدية المهارة، ومن ثم (3) دقائق التدريب الذهني غير المباشر والمباشر على المهارة نفسها (التصور بما سبق وبما سوف يحدث (بين ماتم وبين مايجب أن يتم) (تصحيح وتصور مستقبلي)) وذلك بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس. سنقوم مرة أخرى وبعدها التطبيق العملي لتمارين المهارة بأسلوب التداخل بين التمرين المتسلسل والمتغير، بمعنى تطبيق مهارة واحدة في وحدة تعليمية واحدة، ويتم التمرن على المهارات الواحدة بعد الأخرى بمحاولات متتابعة لمهارة واحدة لحين اكتساب تعلمها، ثم يتم الانتقال إلى المهارة الثانية، حيث يتم إنجاز جميع مهمات المهارة الثانية وأدائها بشكل متغير من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة، وبارتفاعات ومسافات متفاوتة. كما هو موضح في الأنموذج الملحق (2).

3-2-9-2 المجموعة الضابطة:

نفذ هذا المجموعة الطريقة المتبعة من قبل مدرس المادة وبواقع (6) وحدات تعليمية لكل مهارة، وسيقوم المدرس المادة بتنفيذ وحداته للمنهج التعليمي بدون التدريب الذهني المتداخل مع التمرين المتسلسل المتغير، وتمرين بطريقة متبعة على المهارات المبحوثة.

3-9-2 الإختبارات البعيدة:

تم إجراء الإختبارات البعدية على مجموعات البحث الثلاث وبالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الإختبارات القبليّة، من حيث الظروف، والوقت، وكالاتي:
 أجرى الإختبار البعدي لمهارة المناولة من فوق الراس للأمام (2022/2/7)، كما تم اختبار مهارة الاستقبال من الاسفل بالذراعين في (2022/3/3).

2-12 الوسائل الإحصائية:

قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS واستخراج مايلي:
 النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار (T)، تحليل التباين، إختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق في قيم مهارة المناولة والاستقبال بين الإختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج قيم مهارة المناولة وتحليلها:

الجدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والاحتمالية لمهارة المناولة

الدالة	الإحتمالية	T المحسوبة	س الفرق	الإنحراف المعياري		الوسط الحسابي		المعالم الإحصائية المجاميع
				قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
معنوي	0.000	11.52 7	46	14.92 0	2.503	64.416	18.41 6	التجريبية الأولى
معنوي	0.000	14.84 6	59.75	13.08 2	2.274	78.666	18.91 6	التجريبية الثانية
معنوي	0.000	35.65 3	36.75	3.833	1.676	54.833	18.08 3	الضابطة

* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\leq (0.05)$.
 - وحدة القياس / درجة.

يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وفروق الأوساط، وقيمة (T) المحسوبة، والاحتمالية للاختبارين القبلي، والبعدي لمهارة المناولة، لمجاميع البحث الثلاثة، وأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى التي طبقت التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في الإختبار القبلي هو (18.416)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (64.416)، وكانت فروق الأوساط بين

الاختبارين (46)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (2.503)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدي (14.920)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (11.527)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي. وفي المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت التدريب الذهني غير المباشر والمباشر في الاختبار القبلي هو (18.916)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (78.666)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (59.75)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (2.274)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدي (13.082)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (14.846)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

وفي المجموعة الضابطة التي طبقت منهج المتبع (منهج المدرس)، أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (18.083)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (54.833)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (36.75)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (1.676)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدي (3.833)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (35.653)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض نتائج قيم مهارة الاستقبال وتحليلها:

الجدول (4)

يبين نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والاحتمالية لمهارة الاستقبال

المعالم الإحصائية المجاميع	الوسط الحسابي		س _ن الفرق	الانحراف المعياري		T المحسوبة	الإحتمالية*	الدلالة
	قبلي	بعدي		قبلي	بعدي			
التجريبية الأولى	20.25 0	74.633	54.38 3	3.934	5.024	26.67 0	0.000	معنوي
التجريبية الثانية	21.00 0	77.916	56.91 6	2.954	6.748	28.65 1	0.000	معنوي
الضابطة	21.58 3	59.500	37.91 7	3.175	4.871	24.24 2	0.000	معنوي

* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\leq (0.05)$.

- وحدة القياس / درجة.

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية، وفروق الأوساط، والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة، والاحتمالية للاختبارين القبلي، والبعدى لمهارة الاستقبال، لمجاميع البحث الثلاثة، وأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى التي طبقت التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في الاختبار القبلي هو (20.250)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (74.633)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (54.383)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (3.934)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدى (5.024)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (26.670)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى.

وفي المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت التدريب الذهني غير المباشر والمباشر بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (21.000)، في حين بلغ للاختبار البعدى هو (77.916)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (56.916)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (2.954)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدى (6.748)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (28.651)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى.

وفي المجموعة الضابطة التي طبقت المنهج المتبع (منهج المدرس)، أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (21.583)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (59.500)، وكانت فروق الأوساط بين الاختبارين (37.917)، والانحراف المعياري للاختبار القبلي (3.175)، في حين بلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدى (4.871)، أما قيمة (T) المحسوبة فهي (24.242)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى.

3-1-3 مناقشة نتائج الفروق في قيم المهارات المبحوثة بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجاميع البحث الثلاث:

ووفقاً لما تقدّم في الجداول (3، 4) ظهرت فروق معنوية في مهارتي المناولة والاستقبال لمجاميع البحث الثلاثة، وتعزو الباحثان سبب ذلك إلى إخضاع عينة البحث لمنهج التدريب الذهني المباشر وغير المباشر، والتدريب الذهني غير المباشر والمباشر والمنهج المتبع (منهج المدرس).

ويرى الباحثان أن سبب ذلك إدخال التدريب الذهني بنوعيه الذي لعب دوراً مهماً في تحسين مستوى الأداء من جهة والتدريب المهاري بشكل الدمج بين التمرين المسلسل والمتغير، القائم على تكرارات الأداء كناحية تطبيقية من جهة أخرى، وبمعنى الربط بين الجانب الذهني والمهاري، إذ تؤكد (الدليمي) أن "الدمج بين التدريب الذهني والمهاري يضمن الوصول بالمتعلم الى درجات متقدمة في مقدار التعلم الحركي، لذلك فإن العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معاً" (الدليمي، 2016، 140)، ويشير (شمعون) أن التدريب الذهني يساهم في المساعدة على تعلم واكتساب المهارات الحركية، وكذلك في مراحل

التعلم الحركي، ويساهم الإعداد الذهني أيضاً في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء (شمعون، 2001، 46)، ويضيف (شمعون واسماعيل) الى أن "التدريب الذهني عامل مهم في اكتساب وتطوير المهارات الحركية، فهو عند التصور الذهني للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة، وتؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كاعية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية" (شمعون واسماعيل، 2001، 79).

ويعزى الباحثان سبب التقدم والتطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة المناولة والاستقبال في المجموعة الضابطة إلى أن المنهج الذي استخدمه المدرس تضمن على الانتظام والتدرج في التمارين المهارية استناداً الى تكرار الأداء مقروناً بالتغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء في حالة حدوثها من قبل المدرب "أن من الظاهر الطبيعية لعملية التعلم والتدريب هو أنه يجب أن يكون هناك تطوير في الأداء مادام المدرب يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتدريب على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (Magill، 2004، 273).

3-2 عرض نتائج تحليل التباين (F) بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي لمهاتري المناولة والاستقبال وتحليلها:

الجدول (5)

يبين نتائج تحليل التباين (F) بين مجاميع البحث الثلاثة الاختبار البعدي لمهاتري المناولة والاستقبال

المعالم الاحصائية المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(F) المحسوبة	الإحتمالية	الدلالة
المناولة	بين المجموعات	3451.722	2	1725.861	12.675	0.000	معنوي
	داخل المجموعات	4493.250	33	136.159			
	المجموع	7944.972	35				
الاستقبال	بين المجموعات	2335.167	2	1167.583	37.063	0.000	معنوي
	داخل المجموعات	1039.583	33	31.503			
	المجموع	3374.750	35				

* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\leq (0.05)$.

يتبين من الجدول (5) ما يأتي:

وجود فروق معنوية بين المجاميع الثلاثة في الاختبار البعدي لمهارة المناولة والاستقبال، إذ بلغت قيم (F) المحسوبة لتلك المهارات (12.675، 37.063)، وإنّ القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

وأن اختبار تحليل التباين لا يشير إلى الفروقات لصالح أي مجموعة في مهارتي المناولة والاستقبال، لذلك استُخدم أقل فرق معنوي (L.S.D) للمقارنة في مهارتي المبحوثة.

3-2-1 عرض نتائج مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة لمهارة المناولة والاستقبال وتحليلها ومناقشتها:

3-2-1-1 عرض نتائج مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة لمهارة المناولة وتحليلها:

الجدول (6)

يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة لمهارة المناولة

المجاميع	الوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين	الاحتمالية*	الدلالة
1-2	64.416 - 78.666	-14.250	0.005	معنوي
1-3	64.416 - 54.833	9.583	0.052	معنوي
2-3	78.666 - 54.833	23.833	0.000	معنوي

* إنّ القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\leq (0.05)$.

يتبين من الجدول (6) ما يأتي:

1- إنّ الفرق بين (م1) و (م2) ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الثانية، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (-14.250)، وإنّ القيمة الاحتمالية تساوي (0.005)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

2- إنّ الفرق بين (م1) و(م3) ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الأولى، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (9.583)، وإنّ القيمة الاحتمالية تساوي (0.052)، وهي يساوي مستوى الدلالة (0.05).

3- إنّ الفرق بين (م2) و(م3) ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الثانية، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (23.833)، وإنّ القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من نتائج الجدولين (5، 6) اختبار تحليل التباين، واختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)، فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي لمهارة المناولة.

وأظهرت النتائج الخاصة باختبار قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الجدول (6) تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت المنهج التعليمي التدريب الذهني غير المباشر والمباشر على المجموع الأخرى في مهارة المناولة.

2-3-1-2 عرض نتائج مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة لمهارة الاستقبال وتحليلها:

الجدول (7)

يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة لمهارة الاستقبال

المجاميع	الوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين	الاحتمالية	الدلالة
1-2	74.633 – 77.916	3.083	0.188	غير معنوي
1-3	74.633 – 59.500	15.333	0.000	معنوي
2-3	77.916 – 59.500	18.416	0.000	معنوي

* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\leq (0.05)$.

يتبين من الجدول (7) ما يأتي:

1- إن الفرق بين (م1) و (م2) ذو دلالة غير معنوية، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (3.083)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.188)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

2- إن الفرق بين (م1) و(م3) ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الأولى، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (15.333)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

3- إن الفرق بين (م2) و(م3) ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الثانية، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (18.416)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من نتائج الجدولين (5، 7) اختبار تحليل التباين، واختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)، فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال.

وأظهرت النتائج الخاصة باختبار قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الجدول (7) تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت المنهج التعليمي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير والمجموعة التجريبية الثانية التي طبقت المنهج التعليمي التدريب الذهني غير المباشر والمباشر وتداخله مع تمرين المتسلسل المتغير على المجموعة الضابطة في مهارة الاستقبال.

3-1-3 مناقشة نتائج الفروق في قيم المهارات المبحوثة في الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث:

ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى ملائمة المنهج التعليمي المستخدم على وفق أسس علمية صحيحة التي طبقت التدريب الذهني غير المباشر والمباشر معاً وتداخله مع التمرين المتسلسل والمتغير لدى الطلاب،

ويتفق ذلك مع ماتوصل به (غفور) الى أنّ التدريب الذهني (غير المباشر والمباشر) معاً ذو تأثير فعال في مهارة الإعداد، لدى الطلاب (غفور، 2013، 131)، فضلاً عن أن الفترة المخصصة للتدريب الذهني غير المباشر والمباشر بـ(6) دقائق لكل مهارة، وذلك (3) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس بمعنى قبل البدء بالتمارين على المهارات المبحوثة، و(3) دقائق بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس (التصور بما سبق وبما سوف يحدث، تصحيح وتصور مستقبلي للمهارة)، وبعدها التطبيق العملي لتمرينات المهارات المبحوثة بأسلوب الدمج بين التمرين المتسلسل والمتغير، ويرى (الدليمي) أن العملية التعليمية للمهارات الحركية تعتمد على الترابط بين التمرين الذهني والتمرين البدني في آن واحد، لذا لابد من الاهتمام بهذين النوعين من التمرين من أجل زيادة عملية السيطرة على مستوى الشد العضلي والتركيز وتطوير مستوى الأداء المهاري وثباته (الدليمي، 2016، 141).

ويرى الباحثان أن التداخل بين التدريب الذهني غير المباشر والمباشر والدمج بين جدولة التمرين المتسلسل والمتغير كان له التأثير الكبير في التقدم والتطور في نتائج هذه المجموعة، وذلك نتيجة استثمار الموصفات الإيجابية لكل أسلوب ودمجها في أسلوب واحد، مما ساعد على زيادة تعلم مهارة المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة بشكل جيد ومناسب، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (المياحي) والتي أشارت الى أن عملية التداخل بين عدد من الأساليب التعليمية تأثيراً كبيراً وفعالاً في حصول عملية التعلم (المياحي، 2002)، ويتفق ذلك مع ما وصلت اليه (الدليمي) التي أشارت إلى أنّ لعملية التداخل بين عدد من أساليب التمرين تأثيراً كبيراً، وفعالاً في حصول عملية التعلم (الدليمي، 2002، 147)، وتؤكد (الدليمي) على أهمية التمرين المتسلسل والمتغير وأن المتعلم يركز عند استخدامه أسلوب المتسلسل على المهارة ومن كافة جوانبها، ويتفرغ للتركيز عليه فقط ، حتى يصل الى مستوى أداء جيد قبل انتقاله الى تعلم مهارة أخرى، فهو يعطي المتعلم فرصة لأداء المهارة فقط ويشكل آلي (أوتوماتيكي)، ويفيد المتعلم من استخدامه في التكرارات الأولى لتعلم مهارة ما لأجل أن يضع اللبنة الأساس للمهارة المراد تنفيذها، وصولاً الى وضع البرنامج الحركي الذي يحاول تنفيذه بصورة ناجحة ولو مرة واحدة، لهذا يكون هذا الأسلوب أكثر تأثيراً في مرحلة التمرين المبكر لتعلم المهارة من قبل المتعلم المبتدئ، بسبب أنه يسهل عملية الأداء، ويؤكد أيضاً أن التمرين المتغير يعد وسيلة مهمة ومؤثرة في أثناء عملية التعلم، وذلك من خلال تنظيم التكرارات وبتنوعات مختلفة في كل محاولة إن أمكن ذلك، مع إعطاء خبرات متعددة للمتعلم وأبعاد عدة مختلفة كالزوايا والسرعة والمسافات والاتجاهات والتوقيت والمسار الحركي وغيرها، وتعمل على مساعدة المتعلم في أداء المهارات بطرق مشابهة لظروف اللعب أو المباراة (الدليمي، 2016، 132-134).

1-4 الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- إن التدريب الذهني وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير، والطريقة المتبعة ذو تأثير إيجابي وفعال في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية الثانية (التدريب الذهني غير المباشر والمباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير) على كل من المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر وتداخله مع التمرين

المتسلسل والمتغير) والمجموعة الضابطة في تعلم مهارة المناولة بالكرة الطائرة، وأيضاً تفوق المجموعة الثانية (التدريب الذهني غير المباشر والمباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير) والمجموعة الأولى (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل والمتغير) على المجموعة الضابطة في تعلم مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة.

3- إن تداخل أو الدمج بين التمرين المتسلسل والتمرين المتغير للتدريب الذهني أدت إلى تسريع عملية التعلم لمهارة المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.

4-2 التوصيات والمقترحات:

1- التأكيد على ضرورة استخدام التدريب الذهني وتداخله مع التمرين المتسلسل المتغير والطريقة المتبعة مع الطلاب لتأثيرها الإيجابي في تعلم مهارتي المناولة والاستقبال بالكرة الطائرة.

2- التأكيد على ضرورة استخدام التدريب الذهني غير المباشر والمباشر وتداخله مع التمرين المتسلسل والمتغير في تعلم مهارة المناولة، وأيضاً استخدام (التدريب الذهني غير المباشر والمباشر) و (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر) وتداخلهما مع التمرين المتسلسل المتغير في تعلم مهارة الاستقبال.

3- إجراء بحوث مشابهة باستخدام التدريب الذهني (غير المباشر والمباشر) و (المباشر وغير المباشر) في تعلم المهارات الأخرى بالكرة الطائرة، وكذلك على فئات عمرية مختلفة وعلى الطالبات لمعرفة تأثيرها عليهن، وفي الفعاليات الرياضية الأخرى.

المصادر:

- حسانين، محمد صبحي وعبدالمعزم، حمدي (1997)، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب.

- حماد، مفتي إبراهيم (2002)؛ المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2002)؛ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تطوير مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2005)؛ تأثير التغذية الراجعة الفورية في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الرابع.

- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2016)؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط1، عمان، دار المنهجية للنشر والتوزيع.

- شمعون، محمد العربي (2001)؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.

- شمعون، محمد العربي واسماعيل، ماجدة محمد (2001)؛ اللاعب والتدريب العقلي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

- طه، على مصطفى (1999)؛ الكرة الطائرة تأريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.

- غفور، توانا وهبي (2013)؛ تأثير أنواع التدريب الذهني وتداخله مع تمريني العشوائي والمتغير في تنمية بعض القدرات العقلية والمهارات الفنية الأساسية بالكرة الطائرة للطالبات، أطروحة دكتورا، جامعة كويه، فاكليتي التربية، 2013.

- المياحي، على مكي مهدي (2002)؛ توزيعات متنوعة لأساليب تنظيم التمرين وأثرها في تعلم بعض مهارات التنس الأساسية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

- Magill, A (2004); Motor Learning and Control, baton. Mc.

الملحق (1)

أنموذج الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى (دمج تدريب ذهني مباشر وغير مباشر)

النشاط	الزمن	الفعالية الذهنية
النشاط الذهني	3 دقائق	<p>1- البدء بتمارين الاسترخاء الذهني:</p> <p>- البدء بعملية التنفس (الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير). (5ثا X 3ت).</p> <p>- يتم أخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير. (5ثا X 3ت).</p> <p>- التمرين على الاسترخاء البدني الكامل لمدة (30ثا).</p> <p>2- التصور الذهني الداخلي (المباشر):</p> <p>- التصور الذهني لأحد المهارات المبحوثة. (30ثا).</p> <p>- محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة المهارة المبحوثة. (5ثا X 3ت).</p> <p>- محاولة توزيع الانتباه للمهارة المبحوثة. (5ثا X 3ت).</p> <p>3- التصور الذهني الخارجي (غير المباشر):</p> <p>- مشاهدة الأفلام الخاصة لأحد المهارات المبحوثة. (15ثا).</p> <p>- التصور الذهني لأحد المهارات المبحوثة. (30ثا).</p> <p>- محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة المهارة المبحوثة. (7.5ثا).</p> <p>- محاولة توزيع الانتباه للمهارة المبحوثة. (7.5ثا).</p>

الملحق (2)

أنموذج الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الثانية (دمج تدريب ذهني غير مباشر ومباشر)

النشاط	الزمن	الفعالية الذهنية
		<p>1- البدء بتمارين الاسترخاء الذهني:</p> <p>- البدء بعملية التنفس (الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير). (5ثا X 3ت).</p>

<p>(3 X ت). - يتم أخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير. (5 ثا X 3 ت). - التمرين على الاسترخاء البدني الكامل لمدة (30 ثا). 2- التصور الذهني الخارجي (غير المباشر): - مشاهدة الأفلام الخاصة لأحد المهارات المبحوثة. (15 ثا). - التصور الذهني لأحد المهارات المبحوثة. (30 ثا). - محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة المهارة المبحوثة. (7.5 ثا). - محاولة توزيع الانتباه للمهارة المبحوثة. (7.5 ثا). 3- التصور الذهني الداخلي (المباشر): - التصور الذهني لأحد المهارات المبحوثة. (30 ثا). - محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة المهارة المبحوثة. (5 ثا X 3 ت). - محاولة توزيع الانتباه للمهارة المبحوثة. (5 ثا X 3 ت).</p>	<p>3 دقائق</p>	<p>النشاط الذهني</p>
---	--------------------	--------------------------

بناء وتقنين اختبار مركب لتحمل سرعة اللاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب (3 نقاط) للفئة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة

أ. د. حسن علي حسين أ. م. د. نضال عبيد حمزة م. كزار صلاح سلمان

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

ويهدف البحث أيجاد درجات ومستويات معيارية لاختبار مركب لتحمل سرعة لاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب 3 نقاط للفئة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية والمعدلة للملائمة لطبيعة المشكلة المراد حلها و بلغ عدد أفراد العينة (60) لاعباً من أندية ولجان العراق للبارولمبية، وبعد استخراج النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية تم التوصل إلى بناء اختبار و إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية الزائنية والتائنية المعدلة للاختبار المركب لتحمل سرعة لاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب 3 نقاط للفئة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة. تم التوصل إلى إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية الزائنية والتائنية المعدلة للاختبار المركب على الكراسي المتحركة. تم التوصل إلى إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية الزائنية والتائنية المعدلة للاختبار تحمل السرعة اللاعب بالكرسي لكرة السلة على الكراسي المتحركة وحمل الكرة مع دقة مهارة التصويب (3 نقاط)

وقد وصى الباحثون من الضروري بناء اختبارات مهارية أخرى على لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد العالم الآن تطوراً هائلاً يفوق تصوره حد الخيال وهذا التطور ناتج عن جهود كبيرة استخدمت فيه كل ما هو جديد على مستوى التقنيات العلمية وإمكانية العقل البشري في التعامل معها في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي.

تعتبر الاختبارات إحدى الطرق المهمة التي يبين صلاحية البرامج التدريبية بصورة خاصة إذ كانت هذه الاختبارات معدة إحصائياً وعلمياً والمدرّب الناجح يحتاج دائماً إلى معرفة نتيجة ما يقوم به أثناء عمليات التدريب لذلك فالتطور في مجال كرة السلة على الكراسي المتحركة الذي نلاحظه من خلال الإنجازات التي تتحقق ومستوى الأداء الرائع الذي يؤديه اللاعبون في المنافسات هو حصيلة تضافر جهود المدربين واللاعبين في تنظيم الأحمال التدريبية التي تكون مؤثرة في رفع كفاءة اللاعبين البدنياً والمهارياً وبما إن لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة من الألعاب التي استخدمت حديثاً والتي يمكن من خلالها حصد الأوسمة والميداليات في المنافسات الدولية نلاحظ إن هذه اللعبة تتميز بالإثارة والسرعة العالية حيث أصبح لها جمهورها التي جذبتة إليها وذلك كان لزوماً لتحقيق الفوز وإحراز النتائج المتقدمة لأبد من الارتقاء بالمستوى البدني

والمهاري لهذه اللعبة. وهنا تكمن بناء وتقنين اختبار مركب لتحمل سرعة اللاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب (3 نقاط) للفئة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة
اذ يعتمد وصول الفرد الى المستويات العليا على مدى ما يمتلك من إمكانيات بدنية وجسمية ملائمة لنوع النشاط الذي يمارسه والتي تتيح له النجاح والتفوق متى توافر له التدريب المبني على أسس علمية سليمة.
1-2 مشكلة البحث:

نظراً لأهمية الاختبارات الميدانية التي كونها الأساس الذي يكشف حقيقة المستوى البدني والحركي والمهاري ، فضلاً عن أن الباحثون يجد قلة في اختبارات قياس حركة الحجز والدفاع وانه عملية التقييم لذوي الاحتياجات الخاصة على الكراسي المتحركة تختلف عند الأصحاء لذلك وجب عدم استخدام الاختبارات التي تصح للأصحاء وتطبيقها على ذوي الاحتياجات الخاصة كما وان من المشكلات التي تواجه العاملين في هذا المجال وخاصة في مراحل الانتقاء والتدريب هو قلة الاختبارات التي تتناسب مع إمكانيات هؤلاء اللاعبين البدنية والمهارية وبناء على ما تقدم قام بهذه الدراسة التي تهدف في بناء وتقنين اختبار لمهارة بناء وتقنين اختبار مركب لتحمل سرعة اللاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب (3 نقاط) للفئة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للاعبين المعاقين بكرة السلة لأندية المشاركة بالدوري العراقي للاختبارات والقياس لها الدور الكبير في كيفية إعطاء التقييم الموضوعي لمستوى اللاعبين بما يتناسب مع مستوى الأداء بدنياً ومهارياً وخططياً وبالتالي إمكانية المدرب على المعايير الأساسية بنتيجة المباراة.

1-3 أهداف البحث:

1- بناء اختبار مركب لتحمل سرعة اللاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب 3 نقاط للفئة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة .

2- وضع درجات ومستويات معيارية لاختبار مركب لتحمل سرعة اللاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب 3 نقاط للفئة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: هم اندية ولجان العراق بكرة السلة على الكراسي المتحركة للفئة العالية وعددهم(60) لاعباً للموسم الرياضي 2022-2023.

1-4-2 المجال المكاني: قاعات الأندية الرياضية المبحوثة .

1-4-3 المجال الزمني: المدة من (2022/12/1) لغاية (2023/1/21).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الذي يعرف بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كماً بوساطة جمع البيانات والمعلومات المقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة"⁽⁷⁸⁾ .

⁷⁸ - كاظم كريم رضا الجابري؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، بغداد ، مكتب النعيمي، 2011، ص 278.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

1-2-2 مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم من لاعبي اندية ولجان العراق للبارولمبية ومجتمع البحث التي تؤخذ العينة منه كونها (العينة): "ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد واصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً". ويتألف المجتمع الخاص بهذا البحث من لاعبي الذين يشاركون في الدوري للموسم الرياضي(2022/ 2023) والبالغ عددهم (60) لاعباً والجدول (1) يوضح ذلك

2-2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، و بلغ عدد افراد العينة (60) لاعباً الذين مثلوا انديتهم الرياضية من مجتمع البحث وقد راعى الباحثون عينة لتطبيق التجربة الاستطلاعية وعينة لبناء المقياس وعينة التقنين والجدول (1) يوضح ذلك.

1-2-2-2 عينة البحث الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (25) لاعباً تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الأصل وقام بتجربة أدوات القياس في الدراسة الاستطلاعية وأجراء المعاملات العلمية للمقياس .

2-2-2-2 عينة البناء (عينة التحليل الإحصائي للمقياس) :

تكونت عينة بناء الاختبار من (60) لاعب من لاعبي اندية ولجان اندية ولجان العراق للبارولمبية من المجتمع الأصلي ، تم اختيارها عشوائياً من المجتمع الكلي .

2-2-2-2 عينة تطبيق البحث(العينة الرئيسية):

تم اختيار عينة البحث التطبيقية بالطريقة العشوائية ، و بلغ عدد افراد العينة (60) لاعباً من مجتمع البحث .

الجدول (1)

يبين توزيع أفراد المجتمع والعينة للاعبين اندية ولجان العراق للبارولمبية

ت	اسم النادي	العدد	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة البناء التحليل الإحصائي	عينة التقنين الفئة العالية
1	وسام المجد	6	4	6	6
2	الشموخ	6	2	6	6
3	الناصرية	6	3	6	6
4	ميسان	6	3	6	6
5	بابل	6	3	6	6
6	النجف	6	2	6	6
7	الذري	6	2	6	6
8	القادسية	6	2	6	6
9	كركوك	6	2	6	6

6	6	2	6	ديالى	10
60	60	25	60	المجموع الكلي للعينة	
60					
%100	%100	%41,66	%100	النسبة المئوية	

2-3 وسائل جمع المعلومات (البيانات) :

ان طبيعة مشكلة البحث تفرض على الباحثون عدد من وسائل جمع المعلومات وللوصول الى النتائج استخدم الباحثون الوسائل الآتية :

2-3-1 الاستبيان :

قام الباحثون بوضع الاختبار بصيغته الاولى على شكل استبيان يبين فيه الاختبار بأبعاده كافة من حيث الاسم والغرض والادوات المستخدمة وطريقة الاداء والشروط والتسجيل وعدد المحاولات (ملحق 3)، ويعد استكمال هذه الاجراءات قام الباحثون بعرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق 2) ، وذلك لأبداء آرائهم ومقترحاتهم ببيان مدى صلاحية الاختبار فضلاً عن الحصول على نسبة اتفاق حول الاختبار المقترح كما هو موضح في جدول (2) .

جدول (2)

يبين اسم الاختبارات المقترحة ونسب الاتفاق

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	نسبة الاتفاق
1	اختبار لتحمل سرعة لاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب 3 نقاط للفتة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة .	الثانية	%90

ويتضح من جدول (2) انه تم قبول الاختبار الاول لحصوله على نسبة اتفاق اعلى من (75%) ويشير (بلوم) "إن على الباحثون الحصول على موافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين" (79) .

2-3-2 الاختبارات :

بما ان الاختبارات هي احدى وسائل جمع المعلومات ، اذ قام الباحثون بتصميم الاختبار المهاري لتحمل سرعة لاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب 3 نقاط للفتة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للاعبين المعاقين بكرة السلة ، اذ سيتم لاحقاً شرح هذه الاختبار بالتفصيل .

1- بلوم بنيامين (وآخرون) : تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي (وآخرون) : القاهرة ،

مطابع المكتب المصري الحديث ، 1983، ص126.

2-4 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

❖ كرات قدم قانونية عدد (3) . صافرة . بورك . شريط قياس . ميزان طبي . علم صغير .

2-5 تحديد صلاحية الاختبارات :

بعد ان اكمل الباحثون تصميم الاختبارات المهارية التي تم عرضها على السادة الخبراء والمختصين وحصول الاختبار الاول على نسبة اتفاق مقبولة بدء الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية وكما هو موضح ادناه .

1-6 التجربة الاستطلاعية :

بعد الحصول على نسبة اتفاق حول الاختبار الاول المقترح قام الباحثون بتطبيق الاختبار تطبيقاً ميدانياً على عينة مكونه من (25) لاعب بتاريخ (17-2022/12/30) وذلك للتعرف على صلاحية الاختبار والأجهزة والأدوات ولتدريب فريق العمل المساعد (ملحق 1)

2-7 المواصفات العلمية للاختبار:

2-7-1 صدق الاختبار:

يعد الصدق من الخصائص التي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات والمقاييس ويقصد به إلى أي درجة يقيس المقياس الغرض المصمم من أجله، وكما عرفته (ليلي السيد فرحات) بأنه "الدرجة التي تقيس بها الاختبار أو المقياس الشيء المراد قياسه"⁽⁸⁰⁾. وهناك عدة أنواع من الصدق ولذا فقد استخدم الباحثون (الصدق الظاهري، صدق البناء) .

أولاً: الصدق الظاهري.

هو الاختبار الذي يدل اسمه على صدقه، اي صادق في صورته الظاهرة وبمعنى آخر ليس صدقاً علمياً واحصائياً⁽⁸¹⁾ . ويعد الصدق الظاهري أحد أنواع الصدق الذي يتضح من خلال عرض هذا الاختبار على الخبراء والمختصين وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرضه على ذوي الخبرة والاختصاص في التربية الرياضية ضمن اختصاص الاختبار والقياس.

ثانياً: صدق البناء (القدرة التمييزية) .

قام الباحثون باستخدام هذا النوع من الصدق للوقوف على كفاءة الاختبار المهاري المقترح للتمييز بين المجموعة ذات المستوى المرتفع وذات المستوى المنخفض، عمد الباحثون إلى ترتيب الدرجات الخام التي حصل عليها أفراد العينة والبالغ عددهم (60) لاعباً ترتيباً تنازلياً ، وتم اختيار (27 %) من الدرجات العليا و (27 %) من الدرجات الدنيا وقد مثلت (17) لاعباً لكل من المجموعتين العليا والدنيا وبالتالي تم استخدام اختبار (t ، test) للعينات المستقلة غير المترابطة بين المجموعتين العليا والدنيا ومن خلال مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (ن + ن - 2) = 15 + 15 - 2 = 28 والبالغة (2.02) ومستوى دلالة

2- ليلي السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص 67 .

1- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2007 ، ص

(0.05) ، إذ ظهر ان هذا الإختبار مميز لكون قيمته المحسوبة أكبر من قيمته الجدولية ، الجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

يبين قيمة (معامل التمييز) المحسوبة لاختبار اختبار لتحمل سرعة اللاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب 3 نقاط للفئة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة المعاقين بكرة السلة للمجموعات المتطرفة

الدالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مميز	8.52	0.04	0.43	0.09	0.73	1

ن = 62

2-7-2 ثبات الاختبار:

يعد حساب الثبات من خصائص الاختبار الجيد اي ان الاختبار الذي يعطي نفس النتائج أو مقارنة لنفس العينة أو مشابهة لها وتحت نفس الظروف يعد ثابتاً وإحصائياً إذا ظهر معامل الارتباط معنوياً⁽⁸²⁾ إذ تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار)، ومن أجل إيجاد ثبات نتائج الإختبارات قام الباحثون بإجراء الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية المتمثلة بنادي (ميسان والناصرية) والتي قوامها (10) لاعباً في يوم الجمعة الموافق 20 / 10 / 2017 ولغاية يوم السبت الموافق 21 / 10 / 2017 وبالتالي إعادة الإختبار عليهم بعد مرور سبعة أيام أي بتاريخ 27 / 10 / 2017 مع ضبط جميع المتغيرات والظروف للاختبار الأول ، وبالتالي عمد الباحثون الى معالجة بيانات الاختبارين من خلال إيجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون وأظهرت النتائج إن هناك علاقة ارتباط عالٍ بلغت (0.87) ، مما يؤكد على ثبات الإختبار ، وذلك لأنه (كلما اقتربت القيمة من (+1) أو (-1) تعني الارتباط قوي وبالعكس كلما ابتعدت القيمة من (+1) أو (-1) تعني الارتباط ضعيفاً)⁽¹⁾ ، كما موضح في الجدول (4)

2-7-3 موضوعية الاختبار :

الموضوعية تعني " درجة الاتفاق في ما بين مقدري الدرجة"⁽²⁾، ولكون الإختبار المهاري الذي أجره الباحثون قد اعتمد على وسيلة قياس موضوعية (الدرجة) ، لذلك فإن هذه الإختبار غير خاضع للتأويل

⁸² - لؤي غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1 ، اربيل ، مديرية دار الكتب ،

2010 ، ص 120 .

⁽¹⁾ علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، 2004 ، ص 31 .

⁽²⁾ محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،

2006 ، ص 168 .

والاجتهاد فيما بين المحكمين إذا ما خذنا بنظر الاعتبار إن الباحثون قد أوضح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث إجراءه وإدارته وتسجيل النتائج فيه ، إذ إن إجراءات التسجيل في مثل هذه الإختبار تكون بسيطة وعادلة من أجل الحصول على معامل موضوعية عالي لا بد ان يحدد للمحكمين طريقة القياس الصحيحة فإذا قام الفردان باستخدام نفس أجهزة القياس وإتباع نفس التعليمات ونفس شروط الإجراء فان النتائج تكون واحدة تقريباً⁽³⁾ ، فضلاً عن ذلك استعان الباحثون بمحكمين وهم من فريق العمل المساعد^(*) ، لتسجيل درجات اللاعبين في الإختبار للمرة الأولى والثانية وقد تبين ان هذا الإختبار ذات موضوعية عالية إذ بلغت (0.93) كما مبين في الجدول (4) .

جدول (4)

يبين مفردات الاختبار ومعاملات الثبات والموضوعية ومعامل الالتواء السهولة والصعوبة للاختبار

ت	الإختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية	المعنوية
1	اختبار لتحمل سرعة لاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب 3 نقاط للفئة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة	**0,887	**0,876	معنوي

2-8 التحقق من ملائمة الاختبار المرشح لعينة البحث :

من أجل التحقق من ملائمة الاختبار المرشح لعينة البحث ، قام الباحثون بتطبيق الاختبار على عينة البناء البالغ عددها (60) لاعباً يمثلون لاعبو اندية الموافق 1/ 12 / 2023 ولغاية 25 / 12 / 2023 وذلك لغرض التعرف على مستوى سهولة وصعوبة الاختبار عمد الباحثون الى استخراج معامل الالتواء اذ يمكن ان يكون الاختبار المستخدم مناسبة للعينة من حيث درجة الصعوبة والسهولة عندما يكون التوزيع متماثلاً بمعنى ان تكون قيمته صفرية⁽¹⁾ .

2-9 التوصيف النهائي للاختبار :

اسم الاختبار: اختبار سرعة أداء لاعب بالكرسي لكرة السلة على الكراسي المتحركة وحمل الكرة مع دقة مهارة التصويب (3 نقاط) بمناطق مختلفة
 ❖ الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء حمل الكرة و دقة مهارة التصويب (3 نقاط بمناطق مختلفة من الإمام).

(3) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2007، ص170

(1) وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999 ، ص166 .

❖ الأدوات المستخدمة : شريط لاصق ، شريط قياس ، ساعة توقيت الكترونية ، صافرة ، كرات سلة عدد (5) ، أوراق وأقلام للتسجيل ، شاخص عدد(5)، ملعب كرة سلة ، هدف كرة سلة، كرسي لعب، تكون المسافة بين الكرة وآخر 1,5 م وتبعد الكرة عن منطقة التصويب 3 أمتار .

❖ وصف الأداء :

❖ يقوم اللاعب بأداء حمل الكرة من بداية والتوجه للشاخص الاول ويقوم بالتصويب من الشاخص ب3 نقاط وبعدها يذهب الى الكرة الثانية ويحملها وبالاتجاه الشاخص الثاني يقوم بالتصويب وبعدها الى الكرة الثالثة يحملها وبالاتجاه الشاخص الثالث يقوم بالتصويب وهكذا الى نهاية الشاخص الاخير وتحسب المحاولات الناجحة والزمن كما في الشكل (7).

❖ شروط الاختبار :

- أن يبدأ المختبر مباشرة بعد سماع صافرة البداية.

- يحمل الكرة ينطلق بالاتجاه الشاخص ويصوب من امام الشاخص.

- أن يؤدي الاختبار بأقصى سرعة.

❖ إدارة الاختبار :

- مؤقت : أعطاء إشارة البدء والنهائية عبر الصافرة مع التوقيت.

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة الأداء .

❖ حساب الدرجة : قانون فت المعدل = **الدقة / الزمن**

- تحسب عدد المحاولات الناجحة والزمن الذي استغرقه

❖ - احتساب (2 درجة لحمل الكرة) تعطى للاعب في حال حمل الكرة بالأداء الصحيح علما أعلى درجة هي (10 درجات).

❖ احتساب درجة دقة مهارة التصويب.

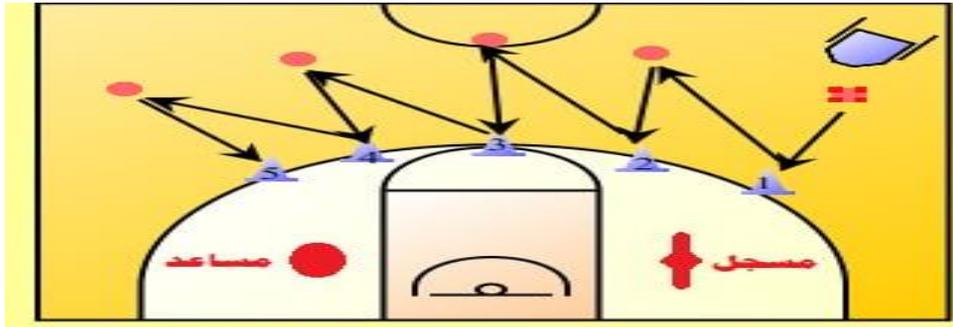
- إذا دخلت الكرة مباشرة أو ضربت الكرة في المربع وحلق ودخلت تعطى (3) درجة.

- إذا لم تدخل الكرة يعطى صفر

❖ المجموع الكلي لقياس (حمل الكرة ودقة التصويب 3 نقاط يساوي 25 درجة)

❖ يسجل زمن اللاعب في أداء الاختبار لحين انتهاء من التصويبة الأخيرة .

❖ وحدة قياس : درجة/ثانية



شكل (1)

يوضح اختبار سرعة أداء اللاعب بالكرسي لكرة السلة على الكراسي المتحركة وحمل الكرة مع دقة مهارة التصويب (3 نقاط) بمناطق مختلفة

2-10 التطبيق النهائي للاختبار:

قام الباحثون بأجراء التنفيذ النهائي للاختبار على عينة التطبيق البالغ عددها (60) لاعب المتمثلة بنادي 0ولجان العراق وبدأت الاختبارات يوم الخميس بتاريخ 2022/12/1 ولغاية يوم الاحد الموافق 27 / 12/ 2022/ وبمعدل يومين لكل للنادي .

2-11 الوسائط الاحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) ونظام (Excel) لمعالجة البيانات وتم استخدامها في المواضيع الآتية .

(النسبة المئوية ،الوسط الحسابي ،الانحراف المعياري ،معامل ارتباط بيرسون ،معامل الألتواء ،الدرجة المعيارية التائية بطريقة التتابع ، قانون المقدار الثابت) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 : عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار لتحمل سرعة لاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب 3 نقاط للفئة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة وتحملها ومناقشتها :

يعرض الباحثون نتائج درجات الاختبارات المُصممة والتي تم تطبيقها على عينة التطبيق البالغة (60) لاعب معاق بعد ترتيبها تنازلياً، والدرجة المعيارية (الزائية) والدرجة المعيارية المعدلة لها لغرض إيجاد التقنين للاختبار قيد البحث وذلك باشتقاق المستويات المعيارية لها وكالاتي :-

4-1-1: عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار بكرة السلة وتحليلها:

من متطلبات البحث الوصفي التي تتناول الاختبارات هي عرض المعالم الإحصائية لنتائج هذه الاختبارات قبل عملية اشتقاق المعايير بتقنيها، وفي ضوء ذلك يعرض الباحثون نتائج المعالم الإحصائية لاختبار للكلمة المستقيمة لناشني الملاكمة، وكما مبين في الجدول (12):

جدول (12)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج اختبار لتحمل سرعة لاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب 3 نقاط للفئة العالية

بكرة السلة على الكراسي المتحركة لعينة التطبيق

الاختبار	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
لتحمل سرعة لاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب 3 نقاط للفئة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة	درجة /الثانية	60	0.64	0.10	0.01	0.55	0.66

يتبين من الجدول (12) أن الوسط الحسابي لعينة التطبيق لنتائج اختبار لتحمل سرعة اللاعب وحمل الكرة مع دقة التصويب 3 نقاط للفة العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة بلغ للوسط الحسابي (0.64) وبانحراف معياري (0.10) ، وبخطأ معياري والوسيط (0.01) ، وبلغ معامل الإلتواء (0.66) ، ولتحديد المستويات المعيارية لهذا الاختبار

يُبين الجدول(13) الدرجات الخام والدرجة المعيارية (الزائنية) والدرجة المعيارية المعدلة لدرجات عينة التقنين :-

جدول (13)

يُبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة المرتبة تنازليا (اللفة العالية) اختبار تحمل السرعة ألعاب بالكرسي لكرة السلة على الكراسي المتحركة وحمل الكرة مع دقة مهارة التصويب (3 نقاط)

الدرجة المعيارية المعدلة (التائية)	الدرجة المعيارية (الزائنية)	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة (التائية)	الدرجة المعيارية (الزائنية)	الدرجة الخام	ن
50.02	0.00165	0.64	31	79.66	2.96603	0.94	1
48.83	- .11708-	0.63	32	72.72	2.27228	0.87	2
48.58	- .14151-	0.63	33	69.43	1.94254	0.84	3
46.83	- .31670-	0.61	34	68.77	1.87714	0.83	4
46.43	- .35674-	0.6	35	66.43	1.64307	0.81	5
44.56	- .54406-	0.59	36	65.79	1.57946	0.8	6
44.54	- .54616-	0.59	37	63.48	1.34838	0.78	7
44.54	- .54616-	0.59	38	61.9	1.18961	0.76	8
44.33	- .56710-	0.58	39	60.47	1.04726	0.75	9
44.08	- .59202-	0.58	40	59.66	0.96588	0.74	10
42.1	- .78965-	0.56	41	59.39	0.93916	0.74	11
41.49	- .85063-	0.55	42	58.58	0.85778	0.73	12
41.49	- .85063-	0.55	43	58.04	0.80352	0.72	13
41.49	- .85063-	0.55	44	55.49	0.54856	0.7	14
41.49	- .85063-	0.55	45	55.49	0.54856	0.7	15
40.84	- .91579-	0.55	46	55.31	0.53104	0.69	16
40.64	- .93595-	0.55	47	54.77	0.47659	0.69	17
40.44	- .95596-	0.54	48	54.41	0.44132	0.69	18

40.4	-0.95959-	0.54	49	53.99	0.39891	0.68	19
40.08	-0.99196-	0.54	50	53.94	0.39411	0.68	20
40.08	-0.99196-	0.54	51	52.86	0.28625	0.67	21
39.87	1.01333-	0.54	52	52.17	0.21683	0.66	22
39.83	1.01688-	0.54	53	51.9	0.18969	0.66	23
39.67	1.03277-	0.54	54	51.69	0.16949	0.66	24
39.67	1.03277-	0.54	55	51.45	0.14497	0.66	25
38.87	1.11252-	0.53	56	50.92	0.0921	0.65	26
38.87	1.11252-	0.53	57	50.68	0.06816	0.65	27
37.06	1.29377-	0.51	58	50.68	0.06816	0.65	28
36.16	1.38432-	0.5	59	50.47	0.04655	0.65	29
35.7	1.42967-	0.5	60	50.44	0.0444	0.65	30

من ملاحظة الجدول (13) يتبين أن الوسط الحسابي للدرجات المعيارية كان (0) والانحراف المعياري (1) وأن توزيع قيمها كان محصوراً بين $(3\pm)$ مما يعني إن درجات الاختبار المعيارية تقع ضمن المستوى الأعتدالي (الطبيعي) ، إذ تم أستخراج هذه القيم من خلال حصول اللاعب على الدرجة الخام وما يقابلها في الحقل الأخير من الجدول الذي يمثل درجة الأختبار المستخلصة بعد تعديل الدرجات المعيارية وفق معادلة (الدرجة الزائنية $\times 10 + 50$) ، ولغرض التعرف على المستويات المعيارية لاختبار حركة الحجز والدفاع تم تبويب بيانات الجدول (13) ووضع المستويات المعيارية والتكرارات لها أستناداً لقيم الدرجات المعيارية الزائنية وكما موضح في الجدول (14) :

جدول (14)

يبين المستويات المعيارية لاختبار تحمل السرعة لأعب بالكرسي لكرة السلة على الكراسي المتحركة وحمل الكرة مع دقة مهارة التصويب (3 نقاط)

النسبة المئوية	عدد الاعبون (التكرارات)	المستوى المعياري	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية
0 %	0	ضعيف جداً	29 فما دون	(- 2) فما دون
15 %	9	ضعيف	39 - 30	(- 1.99) - (- 1)
33,33 %	20	مقبول	49 - 40	(- 0.99) - (صفر)
36,67 %	22	متوسط	59 - 50	(1) - (0.01)
11,67 %	7	جيد	69 - 60	(2) - (1.01)
3,33 %	2	جيد جداً	70 فما فوق	(2.01) فما فوق

(ن = 60) (س = 0) (ع ± = 1)

يتبين من الجدول (14) أن عدد اللاعبين المعاقين ضمن مستوى ضعيف جداً (0) بنسبة مئوية (0%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى ضعيف (9) بنسبة مئوية (15%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى مقبول (20) بنسبة مئوية (33.33%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى متوسط (22) بنسبة مئوية (36.67%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى جيد (7) بنسبة مئوية (11.67%) ، وكان عدد اللاعبين ضمن مستوى جيد جداً (2) بنسبة مئوية (3.33%) .

وبذلك توزع اللاعبين المعاقين توزيعاً طبيعياً على خمسة مستويات معيارية في هذا الاختبار.

يعزو الباحثون تبين ان نتائج عينة البحث قد تركزت بين (مقبول ، ومتوسط، جيد) ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن هذه المهارة تتطلب إلى جانب بدني ومهاري في تصويب الكرات لان دفع الكرسي والسيطرة عليه يؤثر على عملية التصويب، فكلما زادت سيطرة اللاعب على الكرسي زادت نسبة نجاح التصويب من الحركة، لذلك نرى المدربين اثناء الوحدات التدريبية يتم ربط أكثر من مهارة وتكون ختامها التصويب من الحركة ، وكلما اجاد الفريق التصويب بأنواعه المختلفة فان ذلك سيزيد من روح المنافسة لديه والسيطرة في المباراة على الفريق المنافس؛ وهذا ما يؤكد (علي صالح) "إن هذه التمارين تعمل حتماً على تنمية وتحسين التوافق العصبي العضلي وكفاية العضلات العاملة في تطوير قدرتها على الأداء"⁽⁸³⁾ ، وأن مهارة التصويب من المهارات المهمة التي تحدد فوز أو خسارة الفريق، و"يعد المحطة النهائية لهجوم الفريق فكل ما يقوم به الفريق المهاجم من متابعة وجد وفاعلية في اتقان المهارات الأساسية لا يحقق الهدف الا بعد ايجاد ظروف ملائمة لإصابة الهدف في مكان مناسب في لحظة تغيب فيها المراقبة الدفاعية"⁽²⁾.

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

⁽⁸³⁾ علي محمد صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي، ط1 ، بنغازي : منشورات جامعة قارونوس، 1993، ص101.

⁽²⁾ علي محمد صالح الهرهوري ؛ المصدر السابق .

5-1 الاستنتاجات:

من خلال الإجراءات والعمل الذي واكب البحث في عينته وإجراءاته الميدانية والنتائج الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- يتضح لنا ان أعلى نسبة تحققت في المستوى المتوسط والمقبول .
- 2- تم التوصل الى بناء اختبار لتحمل السرعة لأعب بالكرسي لكرة السلة على الكراسي المتحركة وحمل الكرة مع دقة مهارة التصويب (3 نقاط) المعاقين بكرة السلة.
- 3- تم التوصل الى ايجاد الدرجات والمستويات المعيارية الزائنية والثائية المعدلة لاختبار تحمل السرعة لأعب بالكرسي لكرة السلة على الكراسي المتحركة وحمل الكرة مع دقة مهارة التصويب (3 نقاط)

5-2- التوصيات

- وفقاً للنتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون تم وضع التوصيات الآتية :-
- 1- اعتماد اختبار حركة تحمل السرعة لأعب بالكرسي لكرة السلة على الكراسي المتحركة وحمل الكرة مع دقة مهارة التصويب (3 نقاط) المعاقين بكرة السلة .
 - 2- من الضروري بناء اختبارات مهارة اخرى على لاعبي كرة السلة للاعبين المعاقين، لما لها من أهمية في التعرف على مستوياتهم بما يعزز مستوى الأداء المهاري لهم .

المصادر العربية

- ❖ بلوم بنيامين (وآخرون) : تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي (وآخرون) : القاهرة ، مطابع المكتب المصري الحديث ، 1983 .
- ❖ جمال صبري ،نعيم عبدالحسين :الإعداد البدني المهاري للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعوقين، بغداد، دار للثريا للطباعة والنشر ، 2009 .
- ❖ علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، 2004 .
- ❖ كاظم كريم رضا الجابري؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، بغداد ، مكتب النعيمي، 2011 .
- ❖ لؤي غانم الصميدعي وآخرون :الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1 ، اربيل ، مديرية دار الكتب ، 2010 .
- ❖ ليلي السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 .
- ❖ ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2007 .
- ❖ محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 . .
- ❖ وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999

❖ علي محمد صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي، ط1 ، بنغازي : منشورات جامعة قارونوس، 1993، ص101.

الملاحق

ملحق (1) يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	مكان العمل
1	مصطفى عبد الزهرة عبود	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية / جامعة ميسان
2	حيدر مجيد شويح	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية / جامعة ميسان
3	علي جبار	حكم	الاتحاد المركزي لكرة السلة

ملحق (2) قائمة بأسماء الخبراء والمختصين حول تحديد مدى صلاحية الاختبار المقترح

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	الكلية والجامعة
1	أ.د. علي سموم الفرطوسي	اختبارات وقياس - كرة السلة	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
2	أ.د. مصطفى عبدالرحمن	اختبارات وقياس - كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة
3	أ.د. هاشم احمد	اختبارات وقياس - كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
4	أ.د. مصطفى عبدالرحمن	اختبارات وقياس - كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة
5	أ.د. مي علي عزيز	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
6	أ.د. ونام عامر	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك
7	أ.م.د. أحمد مؤيد حسين	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
8	أ.د. احمد عبد الأئمة كاظم	تدريب - السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان
9	أ.د. علي حسن فليح	تدريب - معاقين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان
10	أ.د. احمد عامر	تدريب - معاقين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان
11	أ.م.د. نزار علي جبار	اختبارات وقياس - كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة

البصرة			
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة	اختبارات وقياس - كرة السلة	أ.م.د. عدي عبد الحسين	12
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد	اختبارات وقياس - كرة السلة	أ.د. فارس يوسف	13
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة	اختبارات وقياس - كرة السلة	أ.د. جلال عبد الزهرة	14

تأثير منهج التعليمي وفق اسلوب المتسلسل والعشوائي في تعلم مهارتي القفزة العربية والعجلة البشرية على بساط الحركات الارضية

م. م. محمد ياسين الزهاوي

أ. د. اراز محمد نوري

جامعة كرميان

جامعة سليمانية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

ان التطور السريع والمستوى العالي الذي وصلت اليه لعبة الجمناستك ولاعبين لعبة كان نتيجة عوامل والاسباب الكثيرة ومنها تلك المناهج التعليمية التي توضع لغرض رسم سير عملية التعلم ومعرفة تأثيرها وكذلك الاساليب تعلم التي يساعد طريقة استخدامها وتوظيفها بشكل السليم في عملية التعلم. ومن هذه الاساليب الاسلوب المتسلسل والعشوائي والتي يتم تطبيق كل منهما بطرق وتنظيمات مختلفة وأن لكل أسلوب او التمرين أهدافه ومميزاته وطرق تطبيق الخاصة بها ويتم اختياره في ضوء الأهداف التي هي موضوعة من قبل المعلم وان تعلم المهارة معينة وبعدها يتم التخطيط لاختيار نوع التمرين المناسب لغرض تسهيل العملية التعلم واتباع خطواتها ليكون هناك منهج تعليمي يسهل وصول الى النتائج افضل واقتصاد بالجهد والوقت في تعلم المهاري . وكان الهدف من الدراسة التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفق اسلوب (المتسلسل والعشوائي) في تعلم مهارتي القفزة العربية والعجلة البشرية في الجمناستك الفني للمبتدئين . استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة ومشكلة البحث اشتملت مجتمع البحث على مبتدئين المدرسة التخصصية في محافظة السليمانية لتعليم الجمناستك ، وتم اختيارهم بصورة عمدية التي تتراوح اعمارهم بين (8-10) والبالغ عددهم (15) مبتدئا من اصل (35) مبتدء تمثل (42,85%) من مجتمع البحث ، وقسمت الى ثلاث مجاميع بصورة عشوائية حسب الاساليب التعليمية بطريقة القرعة .

الكلمات المفتاحية: (منهج التعليمي ، اسلوب المتسلسل والعشوائي ، القفزة العربية والعجلة البشرية) .
المقدمة :

ان التطور السريع والمستوى العالي الذي وصلت اليه لعبة الجمناستك ولاعبين لعبة كان نتيجة عوامل والاسباب الكثيرة ومنها تلك المناهج التعليمية التي توضع لغرض رسم سير عملية التعلم ومعرفة تأثيرها وكذلك الاساليب تعلم التي يساعد طريقة استخدامها وتوظيفها بشكل السليم في عملية التعلم. ومن هذه الاساليب الاسلوب المتسلسل والعشوائي والتي يتم تطبيق كل منهما بطرق وتنظيمات مختلفة وأن لكل أسلوب او التمرين أهدافه ومميزاته وطرق تطبيق الخاصة بها ويتم اختياره في ضوء الأهداف التي هي موضوعة من قبل المعلم وان تعلم المهارة معينة وبعدها يتم التخطيط لاختيار نوع التمرين المناسب لغرض

تسهيل العملية التعلم واتباع خطواتها ليكون هناك منهج تعليمي يسهل وصول الى النتائج افضل واقتصاد بالجهد والوقت في تعلم المهاري .وهذا ما أكدته العديد من الدراسات التي حققت اهتمامًا كبيرًا عند اهل التعلم ، وذلك لان اساليب تعلم تعطي فرصة اكبر على تنوع وتغير اثناء عملية وحسب مايتلائم مع ذلك المستوى من المبتدئين والتي يساعد على جذب وتوفير بيئة مناسبة لتعلم .

ومن المهارات الاساسية في بساط الحركات الارضية التي يجب ان يتعلمها المبتدئين الجمناستك هي القفزة العربية والعجلة البشرية التي تعدان من المهارات الاساسية والمحبة الى المتعلمين المبتدئين .

لذا أرتأ الباحث الى معرفة تأثير منهج تعليمي وفق اسلوبي المتسلسل والعشوائي في تعلم مهارتي القفزة العربية والعجلة البشرية على بساط الحركات في الجمناستك .

اما مشكلة البحث ومن خلال مشاهدات الباحث وزياراته الميدانية للمدارس تخصصية في تعليم الجمناستك في محافظة السليمانية من خلال اجراءه مقابلات مع المدرسين⁸⁴ جمناستك الفني للمبتدئين وابدوا من خلال المقابلة ملاحظاتهم حول ضعف مستوى اللاعبين المبتدئين في بعض المهارات ،حيث لاحظ عدم الاهتمام بأساليب التعلم وعدم توظيفها بشكل سليم عن طريق وضع منهج لهذا الاساليب ومعرفة مدى تأثير في تعلم مهارات او اعتماد على بعض مهارات محددة دون اخرى .

لذى إرتى الباحث دراسة هذه المشكلة ومحاولة معالجتها عن طريق وضع منهج تعليمي وفق اسلوبي المتسلسل والعشوائي والسيطرة على تلك المعوقات التي تحيل دون تقدم في تعلم مهارتي القفزة العربية والعجلة البشرية في الجمناستك الفني لدى المبتدئين .

ويذكر (عادل عباس 2007) في دراسة حيث استخدم المنهج التجريبي التي طبقت على عينة من (72) طالب من طلاب الصف الثاني متوسط لتعلم بعض مهارات الاساسية بكرة القدم ، والتي اثبتت تقدم تلك المجموعتين التي استخدم معهم الاسلوبيين المتسلسل والعشوائي وتفوقهم على المجموعة الضابطة واوصى ضرورة اطلاع مدرسي التربية الرياضية من خلال الدورات العلمية على كيفية تطبيق الاساليب التعليمية واهميتها في تعلم (ذياب،2007، 50-51).

وكان غرض من الدراسة التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفق اسلوبي (المتسلسل والعشوائي) في تعلم مهارتي القفزة العربية والعجلة البشرية في الجمناستك الفني للمبتدئين .

اما فرض الدراسة للمنهج التعليمي وفق اسلوبي (المتسلسل والعشوائي) تأثير ايجابي في تعلم القفزة العربية والعجلة البشرية في الجمناستك الفني للمبتدئين
الطريقة والادوات :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة ومشكلة البحث ، " تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها " (الشافعي،1995، 74)

واما مجتمع وعينة البحث هو " الجزء الذي يمثل المجتمع الاصلي او النموذج الذي تجري الباحث مجمل عمله عليه " . (محبوب،2001، 163) ، وعلى هذا الاساس اشتملت مجتمع البحث على مبتدئين المدرسة التخصصية في محافظة السليمانية لتعليم الجمناستك ، وتم اختيارهم بصورة عمدية التي تتراوح اعمارهم بين

⁸⁴ المدرسين في قاعة مدرسة التخصصية لتعلم جمناستك في محافظة سليمانية .

(8-10) والبالغ عددهم (15) مبتدئا من اصل (35) مبتدء تمثل (42,85%) من مجتمع البحث ، وقسمت الى ثلاث مجاميع بصورة عشوائية حسب الاساليب التعليمية بطريقة القرعة .
وتم استخدام - بساط الحركات الارضية- كامرة تصوير (sony) - استاند كامرة - جهاز لابتوب (hp) - المصادر والمراجع - استمارة التقييم .

التجربة الاستطلاعية :

اجريت تجربة استطلاعية على العينة من مبتدئين المدرسة تخصصية للجناساتك والبالغ عددهم (3) متعلم في قاعة جناساتك في مدرسة تخصصية لتعلم جناساتك في سليمانية وخارج عينة البحث يوم الثلاثاء 2022/5/25 والغرض منها التعرف على صلاحية منهج والادوات التي تستخدم في التجربة ، التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث، التأكد من كفاية الفريق العمل المساعد ومدى دقتهم في تهيئة متطلبات تنفيذ الاختبارات والتجربة.

التجربة الرئيسية :

يتميز المنهج التجريبي عن غيره من المناهج بمنح دور كبير للباحث لا يقتصر فقط على وصف الوضع الراهن للحدث او الظاهرة بل يتعداه الى تدخل واضح ومقصود من قبل الباحث بهدف إعادة تشكيل واقع الظاهرة او الحدث من خلال استخدام إجراءات او احداث تغيرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها.(عليان،2008، 51) .

واحتوى البرنامج التعليمي على (30) وحدة تعليمية للمجاميع البحث الثلاث بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع في ايام (الاحد والثلاثاء والخميس) لكل مجاميع البحث والتي عرضة على خبراء المحلق (1) يوضح ذلك ، وكان تطبيق المنهج في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية وفي الجزء التطبيقي بمدى زمنية (46 دقيقة) وهذه (46 د) اخذة من الجزء الرئيسي للوحدة التعليمية والبالغ (80 دقيقة)، واستخدمت مع المجموعة التجريبية الاولى اسلوب المتسلسل ، ومع المجموعة التجريبية الثانية اسلوب العشوائي ، ومجموعة الضابطة يستخدم الاسلوب المتبع مع المدرب (85) وكان الفترة الزمنية للتجربة الرئيسية (10) اسابيع بدأ (من 2022/6/12 الى 2022/8/25) ، حيث حدثت فترة توقف مؤقتة من تاريخ 2022/7/9 الى 2022/7/14 بسبب مناسبة عيد الاضحى لكن تم تعويض تلك الفترة خلال تلك التاريخ المحدد اعلى لبدء وانتهاء التجربة الرئيسية .

الاختبار النهائي :

تم إجراء الاختبار النهائي لعينة البحث في يوم الثلاثاء 2022/8/30 مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية والأدوات نفسها وتنفيذ الإجراءات المتبعة نفسها التي تم تحضير لها في التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد نفسه، وتم تصوير المهارات المطبقة من قبل عينة البحث لغرض عرضه على المقيمين (ملحق 2) فيما بعد وكانت درجة التقييم من (10) درجات . وتم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة البيانات الخاصة بالبحث.

⁸⁵ المدرب هيرش عثمان المدرب معتمد على الاتحاد الكوردستاني للجناساتك .

النتائج :

الجدول (1)

يبين قيمة (ت) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات (القبلية والبعديّة) للمهارات البحث بأسلوب متسلسل

العلاقة	قيمة الاحتمالية sig	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	المهارات
معنوي	0.000	11.402	0.37914	4.4000	قبلي	مهارة كارت ويل
			0.41833	7.6500	بعدي	
معنوي	0.000	16.123	0.467	4.000	قبلي	مهارة قفزة العربية
			0.335	8.1500	بعدي	

الجدول (2)

يبين قيمة (ت) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات (القبلية والبعديّة) للمهارات البحث بأسلوب العشوائي

الدلالة الإحصائية	قيمة الاحتمالية sig	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	المهارات
معنوي	0.000	17.963	0.35355	4.2500	قبلي	مهارة كارت ويل
			0.37081	7.5500	بعدي	
معنوي	0.001	7.974	0.715	3.950	قبلي	مهارة قفزة العربية
			0.353	7.2500	بعدي	

الجدول (3)

يبين قيمة (ت) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات (القبلية والبعديّة) للمهارات البحث بأسلوب المتبع

الدلالة الإحصائية	قيمة الاحتمالية Sig	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	المهارات
-------------------	---------------------	------------	-------------------	---------------	----------	----------

غير معنوي	0.083	2.296	1.686	3,000	قبلي	مهارة كارت ويل
			0.873	3.950	بعدي	
غير معنوي	0.070	2.449	0.570	3.200	قبلي	مهارة قفزة العربية
			0.353	3.500	بعدي	

الجدول (4)

يبين قيمة (ف) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات (البعدي) للمجموعات الثلاث في مهارات قيد البحث

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف المحتسبة	قيمة الدلالة Sig	الدلالة الإحصائية
مهارة كارت ويل	بين المجموعات	50.058	2	25.029	59.771	0.000	معنوي
	داخل المجموعات	5.025	12	0.419			
	المجموع	55.083	14				
مهارة قفزة العربية	بين المجموعات	60.825	2	30.413	251.690	0.000	معنوي
	داخل المجموعات	1.450	12	0.121			
	المجموع	62.275	14				

الجدول (5)

يبين الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث في مهارة كارت ويل وقيمة أقل فرق معنوي (LSD) .

المجموعة والوسط الحسابي	الأولى 7.650	الثانية 7.600	الثالثة 3.750
الأولى 7.650		0.050	*3.900
الثانية 7.600			*3.850
الثالثة 3.750			

الجدول (6)

يبين الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث في مهارة قفزة العربية وقيمة أقل فرق معنوي (LSD) .

المجموعة والوسط الحسابي	الأولى 8.150	الثانية 7.250	الثالثة 3.500
الأولى 8.150		*0.900	*4.650
الثانية 7.250			*3.750
الثالثة 3.500			

مناقشة النتائج :

يَتَّبَعُ من الجدول (1) مستوى الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث في تعلم مهارات (كارت ويل والقفزة العربية) لصالح الاختبار البعدي وللصالح المجموعات التجريبية وقد أحدثت المنهج التعليمي وفق الأسلوب المتسلسل فروقاً معنوية مع مجموعات التجريبية، ومما تقدم يستدل الباحث أن المنهج التعليمي التي تضمنت مع تلك الأجهزة (الادوات متعدد تراكيب) لهم تأثير واضح وإيجابي في تعلم واحداث فرق في الاداء مهارات المبحوثة ، والتي بدورها تلك الادوات تُساعد على سيطرة الأجزاء المعقدة وتسهيلها للمتعلم وفق الأسلوب المتسلسل . ويعزو الباحث ذلك الى دور تلك المنهج وتصميمها بما يلائم مع قابليات ومستوى عينة الدراسة التي ساعدة على تعلم وتصحيح وتسهيل جوانب ومسارات الاداء تلك المهارات لديهم ، وهذا ما أكدّه (عثمان،1987) بقوله إن " الوسيلة التعليمية تؤدي إلى دفع عملية التعلم وتخفيض المدة اللازمة للتعلم " (عثمان،1987، 152) . وهذا ما يوضح لنا دور الأجهزة المصنعة وفق اساليب التعلم وما تقوم به عند استخدامها للتعلم .

وتتبع من الجدول (2) فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهارات (كارت ويل القفزة العربية) لصالح المجموعتين التجريبيتين اللتين استخدمتا المنهج التعليمي وفق الأسلوب العشوائي . ويعزو الباحث ذلك التقدم في مستوى التعلم إلى أهمية تلك المنهج التي تضمن الادوات تعليمية من ضمنها وتأثيرها التي ساعدت على تسهيل تعلم مهارات البحث الثلاث وفق الأسلوب العشوائي ، وتبرز أهميتها من خلال إحساس كافٍ بالحركة وأجزائها وما تحتاجها كل خطوة من خطوات المهارة وكل مرحلة من مراحل الحركة ، وإن هذا المرحلة العمرية تحتاج الى تكرارات كثيرة ودقيقة، وهذا ما يؤكد (حنون 1998) "لذا أصبح من الضروري التفكير في استخدام اساليب جديدة في تدريب المبتدئ بشكل يضمن إتقان جوانب الأداء الصحيح لمهارات اللعبة الأساسية مستخدمين أحدث الوسائل والأدوات وابتسطها التي تساعد على زيادة الاحساس بالأداء الصحيح وتعزيز اندفاع المتعلمين نحو تعلم والتدريب باعتبار الهدف الاساس للعملية التعليمية هو التعلم الصحيح الذي يساعد منذ البداية على الوصول الى افضل المستويات" (حنون،1998، 3) .

ومن الجدول (3) كان الفروق غير المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارات الدراسة ، ويعزو الباحث ذلك الى ضعف الأسلوب المتبع في تعلم المهارات (كارت ويل وقفزة العربية) التي لايلئم مع المستوى العمري التي اجريت عليه الدراسة او لم يتم مراعاة تطبيق الجيد لتلك الاسلوب ، وظهر لنا هذا من خلال النتائج في الجدول (3)، ويرجح الباحث سبب عدم نجاح الأسلوب المستخدم في تعلم مهارات الدراسة والتي هي من تلك المهارات التي لا يحتاج الى تعقيد ولكن يدل على استخدام اسلوب غير مناسب مع هذا المرحلة عمرية بما يراعي فروق ومستويات .

تظهر من الجدول (4) لنا فروق معنوية في الاختبارات البعدية في أداء مهارات (كارت ويل وقفزة العربية) بين مجموعات البحث، حيث تفوقت المجموعتان التجريبيتان اللتان استخدمتا منهج التعليمي وفق الاسلوب المتسلسل والعشوائي ، مقارنةً بنتائج المجموعة الضابطة ،ويذكر (محجوب،2000) " لغرض الوصول إلى التعلم والتدريب والتدريس المؤثر لابد من تنظيم وجدولة التمارين خلال موسم الإعداد لتسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة لتطويرها إلى الآلية" (محجوب ،2000، 176)، ويذكر (محييس،2013) " إذ إن اسلوبي التمرين المتسلسل والعشوائي كلاهما يؤثران بدرجات متفاوتة في تطوير مستوى الاداء المهاري وانهما مهمان اساسا لتطوير المهارات الحركية وخصوصا التعليمية " (محييس ،2013، 139) ويتفق هذا مع (سيد صبحي وانور الشرقاوي) الذي يقول " يجب ان نلاحظ تحسنا تدريجيا في أداء المتعلم نتيجة التعزيز".(صبحي والشرقاوي،1977، 171) .

يتبين من الجداول (10) و(11) أنّ هناك فروقا معنوية في أداء المهارات بين المجموعات البحث (التجريبيتين والضابطة)، حيث تفوقت المجموعة التجريبية الأولى والثانية في تعلم مهارات كارت ويل وقفزة العربية مقارنةً بنتائج تعلم المجموعة الضابطة .

يعزو الباحث هذا التفوق إلى استخدام المجموعتين التجريبيتين الى استخدام المنهج التعليمي وفق الاسلوبين والتي كان لها دور في احداث التعلم لذا فان هذا المنهج الموضوع وما استخدم معها ساعدت المتعلم ساعدة على زيادة قدرته وقابليتها في التعلم مهارات الدراسة . وهذا مايؤكد عليها (عبدالرزاق 2013) "ان فاعلية اسلوب الدمج المكثف المستخدمة هو وسيلة مؤثرة ومنهج تعليمي من خلال تنظيم التكرارات وتنويعها مختلفا " (عبدالرزاق ،2013، 205) . وهذا ما يظهر ان المنهج الموضوع وفق الاسلوبين التي مارسها المجموعتين التجريبيتين اعطى وقت وتكرارات اكثر من خلال منافسة مابين المبتدئين مما زاد لديهم الخبرة .

الاستنتاجات :

- حيث تفوقت المجموعتين التجريبيتين التي استخدمت المنهج التعليمي وفق الاسلوبين المتسلسل والعشوائي على المجموعة الضابطة حسب النتائج التي اظهرتها تلك المجموعتين .

- وكان نتائج التي اظهرتها المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت المنهج التعليمي وفق الاسلوب المتسلسل اعلى من نتائج المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت معها الاسلوب العشوائي وهذا يؤكد تفوق الاسلوب المتسلسل .

التوصيات :

- الاستفادة من البرنامج التعليمي وما استخدمه معها من الادوات وادخالها ضمن برامج التعليمية للمبتدئين في باقي المراكز التخصصية .

- اجراء بحوث والدراسات اخرى في تعلم المهارات وباساليب تعليمية مختلفة ومقارنتها مع اسلوب مستخدم وكذلك في باقي الرياضات الفردية والجماعية .

المصادر والمراجع

ذياب، عادل عباس (2007). اثر استخدام اساليب متنوعة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب الصف الثاني ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية/قسم التربية الرياضية .
الشافعي ، حسن وسوزان مرسي (1995) . مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : الاسكندرية منشأة المعارف .

محجوب ، وجيه(2001) : طرائق البحث العلمي ومناهجة ، ط 2 ، جامعة الموصل .
عليان، زكي مصطفى وآخرون(2008) : أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والإدارة ، ط 1 ، عمان ، جامعة البلقاء التطبيقية ، دار صفاء للنشر والتوزيع .

عثمان، محمد(1987) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1 ، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع
حنون، وسن (1998) ؛ اثر التمرين المتنوع باستخدام الأدوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية .

محييس،محمد عبدالله (2012) : تأثير منهج تعليمي باستعمال التمرين المتسلسل والعشوائي في اكتساب التوافق الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للناشئين ،مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية،المجلد 2،العدد 1 .

الشرقاوي، سيد صيحي و انور (1977) : التعلم وتطبيقاته ، دار الثقافة للطباعة والنشر .
عبد الرزاق،فراس عبدالمنعم (2013) . تاثير ترمينات مقترحة باسلوب دمج المكثف لأنماط الشخصية (A- AB-B) في تعلم بعض المهارات الاساسية بالملاكمة ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية .

ملحق (1)

يوضح سادة خبراء الذي عرضت عليهم التمرينات الاساسية والبرنامج التعليمي للمهارات البحث

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د صالح مجدي العزاوي	تعلم الحركي / جمناستك	متقاعد
2	ا.د احمد توفيق الجنابي	بايوميكانيك / جمناستك	متقاعد
3	ا.د سعدالله عبدالله رشيد	بايوميكانيك / جمناستك	جامعة صلاح الدين

4	ا.د شيروان صالح خضر	تعلم الحركي / جمناستك	جامعة صلاح الدين
6	ا.م.د حيدر غازي اسماعيل	بايوميكانيك / جمناستك	جامعة الموصل
7	ا.م.د ناظم احمد عكاب	تعلم الحركي / جمناستك	جامعة ديالى

الملحق (4)

يوضح سادة المحكمين الذين قاموا بتقييم الحركات

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د زهرة شهاب احمد	اختبار والقياس / جمناستك	جامعة بغداد
2	ا.د زينب عبد علي البرزنجي	تاهيل الرياضي / جمناستك	جامعة كوية
3	ا.د شيروان صالح خضر	تعلم الحركي / جمناستك	جامعة صلاح الدين
4	ا.م.د خالد محمد شعبان	تعلم الحركي / جمناستك	جامعة دهوك
5	م.د فريد فؤاد مجيد	بايوميكانيك / جمناستك	جامعة صلاح الدين

أثر تدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة في مؤشر التعب والقدرات اللاهوائية للاعب كرة قدم الصالات

علي رحيم حسين

أ.د. نادية شاكر جواد

ملخص البحث باللغة العربية

اعداد تدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة في مؤشر التعب والقدرات اللاهوائية للاعب كرة قدم الصالات ، والتعرف على تأثير تدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة لتطوير مؤشر التعب و بعض القدرات اللاهوائية للاعب كرة قدم الصالات ، وكانت فروض البحث بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مؤشر التعب و بعض القدرات اللاهوائية للاعب كرة قدم الصالات وأيضا فرض الباحث بان هناك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مؤشر التعب و بعض القدرات اللاهوائية للاعب كرة قدم الصالات.

استخدم الباحث (المنهج التجريبي) بتصميم المجموعتين (المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية) وحدد الباحث مجتمع البحث بلاعبى أندية محافظة كربلاء للموسم 2022-2023 والبالغ عددهم (9) نادي واختار الباحث عينة بحثة بالطريقة العشوائية القرعة تم اختيار نادي المتقين الرياضي والبالغ عددهم 15 لاعباً حيث تم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (2) لاعبين و تم استبعاد (3) لاعبين بسبب الإصابة ليكون العدد (10) لاعباً حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة تتكون من (5) لاعبين .

تم استخدام قانون القدرة الميكانيكي في التدريب عالي الكثافة، واستخدم اختبار الخطوة اللاهوائية لمدة (60 ثا) لقياس السعة اللاهوائية ، واستخدم اختبار RAST لقياس القدرة اللاهوائية والتعب، واتم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) واختيار الوسائل ذات العلاقة بمقارنة النتائج في الاختبارات القبلية والبعديّة وهي الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ليفين.

وان اهم ما استنتجه الباحث هو ان التدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة كان لهما التأثير الفعال في تطوير القدرات اللاهوائية ومؤشر التعب .

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهده العالم تطوراً في مختلف نواحي الحياة جاء نتيجة نمو المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من نتائج الدراسات والأبحاث وبيان أهميتها وخصوصاً في المجال التعليمي والتدريبي الذي يشهد حالياً تطوراً وتقدماً في الإنجازات وارتباطها بالميدان الرياضي وما تواجهه من تحديات وما زالت الإنجازات الرياضية في الألعاب الرياضية كافة ومنها الألعاب الجماعية تتواصل وتتخطم فيها الأرقام القياسية من حين لآخر مما يدل أن هناك جهوداً حثيثة تبذل من العلماء والمدرّبين و الباحثين في التوصل إلى أفضل الطرائق

والوسائل واستخدام التكنولوجيا الحديثة المتاحة والأساليب المتقدمة لتحقيق إنجازات رياضية أفضل باعتماد دراسات وبحوث في تثبيت ذلك عمليا .

كرة القدم الصالات تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عن الكثير من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعه إيقاعها وتتابع الاداء الحركي بين عمليات الدفاع والهجوم المستمر دون توقف طوال زمن المباراة، الأمر الذي يؤدي إلي أن يكون اللعب أغلب فترات المباراة حول منطقة المرمى، ويتطلب هذا الاداء ان يمتاز لاعبي كرة القدم بمستوى عالي من القوة العضلية بأنواعها واستمرار العمل العضلي طيلة شوطي المباراة من اجل تنفيذ الواجبات الخطئية سواء الدفاعية او الهجومية على حد سواء بالإضافة الى ان هذه القوة وتطورها حتما ستكون سببا في تطوير القدرات اللاهوائية و مؤشر التعب ومواقف اللعب ان يطبقها اللاعب لأجل اظهار الاداء بأعلى اقتصادية وفاعلية دون ظهور مؤشر التعب المرافق للتدريبات اللاهوائية ، وواحدة من التدريبات التي يمكن ان تناغم الاداء وتطور القوة المسؤولة عن الاداء هي تدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة الذي لها الدور الاساسي في استمرار اللاعبين في الاداء الى اطول فترة ممكنه ومن خلال هذا التدريبات واعداد بعض التدريبات سوف يتم تطوير مؤشر التعب و القدرات اللاهوائية للاعبين التي تساعد على الاستمرار بأفضل اداء .

وتعتبر المواقف الهجومية جوانب خطئية تحقق غرض واحد هو احراز الهدف في مرمى الفريق المنافس من اجل تحقيق الفوز ومن خلال إيجاد عدة مواقف هجومية للنجاح في موقف او اكثر لذلك يجب ان يكون هدف هذه التمرينات هو تطوير دقة التهديد للاعبين من اجل تحقيق الهدف الاساسي ولكي يكون قادر على مواجهة ظروف المباراة المختلفة وعلى طول فترة المباراة وكذلك يكون فيها تكرار التمارين للحالات الهجومية المركبة وكيفية التسديد من قبل اللاعب عند مواجهة حارس المرمى وجها لوجه اثناء الانفراد و عدم التردد أو الخوف من مواجهته والتصرف السريع من قبل اللاعب لكي يستطيع انجاح الهجمة بأفضل طريقة ممكنة وتسجيل الهدف اثناء الانفراد في المواقف الهجومية للهدف من خلال الرؤية الجيدة للاعب ووضع الكرة في المكان المناسب للهدف ويعتبر التهديد هو الامر الحاسم في المباراة .

ومن هنا تتجلى اهمية البحث لارتقاء بلعبة كرة القدم الصالات والتقدم بها نحو الافضل بأعداد فريق ذو امكانيات بدنية ومهارية قادر على حسم نتيجة المباراة لصالحه في اي لحظة من زمن المباراة من خلال تسجيل اكبر عدد ممكن من الاهداف السانحة للتسجيل وذلك من خلال اعداد تدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة في مؤشر التعب والقدرات اللاهوائية ومواقف اللعب الهجومية للاعبين كرة قدم الصالات التي تطور من قدرة اللاعب على تحمل الجهد والتهديد الدقيق اثناء الانفراد بحارس المرمى .

1-2 مشكلة البحث

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بمستوى الرياضيين إلى أرقى مراحل الأداء المتكامل، وارتفاع مستوى الأداء في كرة قدم الصالات يعكس ضرورة الاتجاه إلى أساليب أكثر دقة وتطور خلال عمليات ومراحل التدريب، ومن خلال مشاهدة الباحث للعديد من المباريات سواء الدولية او المحلية وخص البطولات الجامعية المقامة في جامعات العراق وفضلاً عن المقابلات التي أجراها مع عدد من المدربين في هذا المجال لاحظ وجود ظاهرة تكمن في التدريب الحالي يعتمد على الخبرة الشخصية للمدربين بالإضافة الى مشاهدته التعب

الذي يصيب اللاعبين وخاص في النصف الثاني من المباراة والهبوط في مستوى اللاعبين نتيجة تراكم حامض اللاكتيك والذي يعد دليل على حاجة الرياضي لتطوير قابليته اللاكتيكية بناءً على مقدار أقصى قدرة وأقل قدرة لاهوائية ومؤشر التعب، وكذلك ضعف في تسجيل الأهداف من خلال الفرص الضائعة للتسجيل وخاصة أثناء الانفراد بحارس المرمى من مختلف الاتجاهات من واقع المنافسة في مواقف اللعب التي يتعرضون لها أثناء المنافسة لذا من الضروري إن يرتقي اللاعب بمستوى جيد بالناحية البدنية والهجومية وخاصة في مواقف اللعب الهجومية ونلاحظ أيضاً خلال ذلك عدم قدرة اللاعب على الاستمرار في اللعب أثناء الجهد العالي والتهديف في مواقف اللعب الهجومية المختلفة وفقدان التركيز وضعف القابلية البدنية للاعب مما دفع الباحث إلى الخوض في دراسة هذا المجال للتحسين وتطوير هذه القدرات وفق قانون القدرة للرقى إلى أعلى مستوى من الأداء ، لكي يساعد المدربين في تدريب هذه الفئة بشكل علمي وبتجاه صحيح بما يتناسب مع قدراتهم وإمكانياتهم التي تساعدهم في ممارسة هذه اللعبة وبذلك تكون وسيلة جديدة وجيدة للارتقاء بقدرات وإمكانيات لاعبي كرة قدم الصالات.

1-1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :-

1. اعداد تدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة في مؤشر التعب والقدرات اللاهوائية للاعبين كرة قدم الصالات.
2. التعرف على تأثير تدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة لتطوير مؤشر التعب و القدرات اللاهوائية للاعبين كرة القدم الصالات.
3. التعرف على أفضل الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مؤشر التعب و القدرات اللاهوائية للاعبين كرة القدم الصالات.

1-2 فرضيات البحث :

- يفترض الباحث :-

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مؤشر التعب و القدرات اللاهوائية و مواقف اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم الصالات .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مؤشر التعب و القدرات اللاهوائية و مواقف اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم الصالات.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية محافظة كربلاء بكرة قدم الصالات للموسم (2022-2023)

1-5-2 المجال الزمني: من 25 / 10 / 2023 الى 10 / 3 / 2023

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الحكيم الرياضية المغلقة .

1-6 تحديد المصطلحات

$$1-6-1 \text{ قانون القدرة : القدرة} = \text{الكتلة} \times \text{المسافة}^2 \div \text{الزمن}^3$$

2منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث :

إن اختيار المنهج المناسب يعتمد على طبيعة المشكلة إذ نحاول أن نختار أفضل الطرق للحل وإن "أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة⁽⁸⁶⁾ " كما يعتبر " البحث التجريبي متغيراً معتمداً ومضبوطاً للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها"⁽⁸⁷⁾ ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي لحل مشكلته وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

ت	المجموعات	الاختبار القبلي	التمرينات المستخدمة	الاختبار البعدي
1	المجموعة التجريبية	1- اختبار مؤشر التعب 2- اختبار القدرات اللاهوائية	تدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة	1- اختبار مؤشر التعب 2- اختبار القدرات اللاهوائية
2	المجموعة الضابطة	1- اختبار مؤشر التعب 2- اختبار القدرات اللاهوائية	تدريبات المدرب	1- اختبار مؤشر التعب 2- اختبار القدرات اللاهوائية

2-2 مجتمع البحث وعينة:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بلاعبين أندية محافظة كربلاء للموسم الرياضي 2022-2023 والبالغ عددهم (9) اندية وبالطريقة العشوائية القرعة تم اختيار نادي المتقين الرياضي والبالغ عددهم 15 لاعباً حيث تم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (2) لاعبين و تم استبعاد (3) لاعبين بسبب الإصابة ليكون العدد (10) لاعباً، وهم يشكلون نسبة (66.66) % حيث تم تقسيمهم عشوائياً وبالتساوي، إلى مجموعتين، متكافئتين تجريبية وضابطة بواقع (5) لاعبين لكل مجموعة.

2-2-1 إجراءات التجانس والتكافؤ :

ولتبيان تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات التي من الممكن ان تاتر على نتائج البحث استخدم الباحث Leven test لمعرفة مدى تجانسهم في هذه المتغيرات ، وكما موضح بالجدول (2) .

⁽⁸⁶⁾ وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص33.

⁽⁸⁷⁾ محمد لبيب ومحمد منير: البحث التربوي - أصوله - مناهجه ، القاهرة، عالم الكتب، 1983، ص102.

المتغيرات	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الطول	سم	1	8	1.321	.284	غير معنوي
الكتلة	كغم	1	8	.065	.805	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	1	8	1.258	.295	غير معنوي

جدول (2)

يبين تجانس عينة البحث

يبين لنا من خلال الجدول (2) ان مستوى المعنوية لاختبار ليفين لكل المتغيرات انها اكبر من (0.05) مما يؤكد على تجانس افراد العينة. قام الباحث بأجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) ، من خلال استخدام القانون الاحصائي (T للعينات المستقلة) وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة	س	ع	Tقيمة المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
السعة اللاهوائية	التجريبية	3348.0962	181.38955	.697	.505	غير معنوي
	الضابطة	3276.9046	138.60078			
القدرة اللاهوائية	التجريبية	654.3400	22.69412	.397	.702	غير معنوي
	الضابطة	649.3200	16.90021			
مؤشر التعب	التجريبية	9.8742	.15082	.577	.580	غير معنوي
	الضابطة	9.7368	.51083			

3-3 الوسائل، والادوات والاجهزة، المستخدمة، في البحث.

3-3-1 الوسائل المستخدمة في جمع المعلومات:

- المقابلة.
- الاختبار والقياس .
- الملاحظة.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز لاب توب نوع (Dell) صيني المنشأ.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- كرات قدم عدد 5 (تايلندي المنشأ).
- ساعة توقيت عدد (2).
- كامرة لغرض التحليل بسرعة (300) لقطة/ثا.
- حامل ثلاثي لغرض تثبيت الكامرات عدد(2).
- أقماع.
- صافرة يابانية الصنع.
- ادوات مكتبية (اوراق، اقلام) .
- حاسبة الكترونية نوع (clton) يابانية الصنع.
- مقص عدد (1)
- شريط لاصق عدد (1)
- حبال عدد (4)

3-4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

الاختبار الاول : مؤشر التعب والقدرة اللاهوائية القصوى

اختبار الركض السريع اللاهوائي بقانون القدرة (مؤشر التعب) (88).

الغرض من الاختبار: قياس القدرة اللاهوائية و مؤشر التعب حيث يمكن من خلاله التعرف على مجموعة من المتغيرات أقصى قدرة وأدنى قدرة ومتوسط القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب متطلبات الاختبار: قاعة مغلقة ، اثنين من الشواخص ، ساعة توقيت، مساعدان، استمارة خاصة للتسجيل، صافرة.

وصف الاختبار: يتطلب هذا الاختبار من اللاعب أن يقوم بستة تكرارات بالسرعة القصوى لمسافة 35 متراً مع 10 ثوانٍ من الراحة بين كل تكرار. يزن المساعد الأول ويسجل وزن الرياضي يسخن لمدة 10 دقائق يتم تحديد مسافة 35 متراً بشكل مستقيم على المسار باستخدام الأقماع كل من المساعدين لديه ساعة توقيت. يكمل الرياضي ستة تكرارات بطول 35 متراً بأقصى سرعة مع السماح بـ 10 ثوانٍ بين كل تكرار لدوران على النحو الآتي:

(*) ينظر ملحق (1)

(1) فاضل كامل مذكور و عمار عباس عطية. استخدام معاصر للقياس والاختبار الوظيفي والبدني في المجال

التطبيقي: ط1، مكتب الشويني

للطباعة، بغداد، 2008، ص67.

ينطلق اللاعب من البداية العالية وذلك عند سماع صافرة الانطلاق يقوم المساعد الأول بتوقيت مسافة 35م بعد ان يتجاوز الجزء العلوي من الجسم الخط، يوقف المؤقت ساعة التوقيت وتسجيل الوقت مع توقيت فترة راحة 10ثا من المساعد الأول بعد انتهاء 10 ثا يقوم المساعد الأول بإعطاء إشارة البدء الى اللاعب فيقوم المساعد الثاني بتوقيت زمن 35م الثانية وفترة الراحة وهكذا الى اكمال ستة تكرارات طريقة الحساب: يتم ادخال وزن الرياضي (كغم) وأوقات كل 35م من التكرارات الست، في معادلة داخل برنامج الاكسل كما موضح في الشكل(1)

يركض	وقت	وزن الرياضي	قوة	واط	القدرة القصوى	الحد الأدنى من القدرة	متوسط القدرة	مؤشر التعب
1	4.90	65	ثواني	677	واط			
2			ثواني	637	واط			
3	5.00		ثواني	637	واط			
4	4.95		ثواني	656	واط			
5	5.20		ثواني	566	واط			
6	5.15		ثواني	648	واط			

شكل (1)

يوضح طريقة ادخل البيانات في اختبار RAST

استخراج القدرة اللاهوائية من خلال الآتية:

يستخرج من التكرارات الست قيمة القدرة المحسوبة لكل محاولة القيم دالة على مستوى كل لاعب في لياقته اللاهوائية والممثلة في:

- القدرة اللاهوائية القصوى وهي القيمة المحسوبة عند أفضل زمن لركض مسافة 35متر.
- الحد الأدنى من القدرة اللاهوائية هي القيمة المحسوبة عند أضعف زمن الركض مسافة 35متر.
- متوسط القدرة اللاهوائية هي مجموع قيم القدرات المسجلة للمحاولات الست مقسومة على 6.
- مؤشر التعب = (قيمة أعلى قدرة - قيمة أدنى قدرة) ÷ مجموع الأزمنة المسجلة في المحاولات الست.

ومؤشر التعب يدل على معدل انخفاض القدرة اللاهوائية للمختبر وكلما انخفضت القيمة (المؤشر) دل ذلك على كفاءة المختبر اي اذا كانت النتيجة تساوي 10 واط/ثا فأكثر فان ذلك يدل الى حاجة الرياضي لتطوير قابليته اللاهوائية.

الاختبار الثاني : السعة اللاهوائية القصوى .

✓ اسم الاختبار : اختبار الخطوة اللاهوائية لمدة (60 ثا)⁽⁸⁹⁾

✓ الغرض من الاختبار: قياس السعة اللاهوائية.

✓ الأدوات: مقعد أو صندوق ارتفاعه (40 سم)، ساعة توقيت الكترونية، ميزان لقياس الوزن، حاسبة يدوية.

✓ مواصفات الأداء: يقف المختبر مواجهاً للصندوق، يتم وضع احدي القدمين على الصندوق (الرجل المفضلة للمختبر) بينما تكون الرجل الأخرى حرة على الأرض وعند إشارة بدء التوقيت يبدأ المختبر برفع الرجل الحرة ووضعها بجانب الرجل التي فوق الصندوق وتكرر هذا الأداء باتباع عدتين (واحد - اثنان)، ويجب على المختبر أن يؤدي أكبر عدد من الخطوات خلال (60 ثا) ولا تحسب الخطوة إذا قام المختبر بثني الجذع إلى الأمام أو ثني الرجل الحرة.

✓ التسجيل: يحسب للمختبر عدد الخطوات التي يؤديها خلال (60 ثا) وتمثل زمن الأداء، ويتم حساب السعة اللاهوائية بالمعادلة الآتية:

السعة اللاهوائية = وزن الجسم (0.4م × عدد الخطوات خلال 60 ثا) × 1.33

وتقاس هذه السعة بوحدة كغم . م / د.

ولحساب السعة بوحدة الواط فإنه يتم قسمة الناتج على 6.12 كغم . م / د. إذ أن الواط الواحد يساوي 6.12 كغم . م / د

• 1.33 يمثل معامل التصحيح للشغل السلبي



⁽⁸⁹⁾ Gene, M. Adums; Exercise Physiology laboratory Manual : U.S.A, Wmc. Brown, publishes, 1990 P.P104

شكل (2)

يوضح اختبار الخطوة اللاهوائي

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية مصغرة ومشابهة للتجربة الرئيسية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب وأدوات البحث ويمكن من خلالها الحصول على كم وعدد من الملاحظات المهمة ، من أجل التعرف الصعوبات والمعوقات التي من الممكن قد تواجه الباحث في التجربة الرئيسية ومدى كفاءة وصلاحية الأجهزة المستخدمة في البحث وكذلك تهيئة وتوجيه فريق العمل المساعد وفقا لاهداف البحث .

اذ أجرى الباحث تجربتين استطلاعية للوقوف على المعوقات التي ممكن ان تظهر في البحث وكما يأتي:

3-4-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بالتصوير الفديوي:

يعد التصوير الفديوي من الوسائل الواسعة الانتشار في تسجيل الحركات الرياضية لدراساتها دراسة دقيقة فمن خلال التصوير الفديوي للمعلومات كبيانية يمكن دراسة الحركة كميًا ونوعيًا⁽¹⁾.

فقد أجرى الباحث التجربة في يوم الخميس المصادف 2022/12/1 الساعة الثالثة مساء برفقة فريق العمل المساعد^(*) وعلى قاعه الحكيم الرياضية لكرة قدم الصالات في كربلاء على (6) لاعبين من خارج عينه البحث.

وذلك للتعرف على مدى صلاحية موقع التصوير كذلك تجهيز اللاعبين للتصوير ومدى وضوح الرؤية للكاميرا وقد استخدم في التجربة كافة الأجهزة والأدوات المراد استخدامها في التجربة

الرئيسية للتعرف على مقدار صلاحيتها وكفاية الوقت لاستخدامها. وقد تم تحديد موقع الكاميرات على المستوى الجانبي للجسم لتصوير زمن الاداء لكل لاعب وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية :

- التأكد من صلاحية كاميرات الفيديو.
- التأكد على صلاحية RAM المستخدمة.
- تحديد مواقع الكاميرتين وأبعادها النهائية وارتفاعها على الحامل الثلاثي ومعرفة مجال الحركة للاعب ضمن مدى عدسة الكاميرا.

- معرفة المعوقات التي ستواجه الباحث وتلافيها خلال عملية التصوير

3-4-2-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

(1) صريح عبد الكريم الفضلي ، وهبي علوان البياتي :التحليل النوعي في علم الحركة بغداد ، دار الكتب والوثائق، 2010،

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية الثانية التي تخص الاختبارات المستعملة تم إجراؤها في اليوم التالي يوم الجمعة 2022/12/2 في تمام الساعة الثالثة مساءً على لاعبي المجموعة التجريبية وكان الهدف منها:

• استعداد أفراد العينة لأداء الاختبارات.

• تنظيم عمل فريق العمل المساعد.

2-4-3 الاختبارات والقياسات القبلية:-

قام الباحث وفريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات على مدى يومين على قاعه الحكيم الرياضية في كربلاء ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية وبعد إعطاء المعلومات اللازمة لكيفية أداء الاختبارات وتسلسلها شرع الباحث بإجراء الاختبارات في البحث أذجرى في اليوم الأول (السبت) 2022/12/24 اختبارات مؤشّر التعب والقدرة اللاهوائية القصوى وذلك في تمام الساعة الثالثة مساءً.

وفي اليوم الثاني (الأحد) 2022/12/ 25 اذ قام الباحث بإجراء تطبيق اختبار السعة اللاهوائية القصوى وقد قام الباحث بترتيب اللاعبين حسب تسلسل استمارة جمع المعلومات لغرض المعرفة والدلالة عند التحليل .

2-4-4 التجربة الرئيسية : -

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي قام الباحث باستخدام التمرينات المعدة ضمن البرنامج التدريبي المخصص لهم وتم حسب ما يأتي :

4) تمت المباشرة بإجراء البرنامج التدريبي يوم السبت الموافق 2023/1/7

5) حيث طريقة التدريب المتبعة في تدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة هي طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة كانت الشدة تتراوح ما بين (75-90%) .

6) قام الباحث بتطبيق التمرينات في اثناء فترة الإعداد الخاص واستغرقت (8) أسابيع وبمعدل (3) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ، وقد كانت الايام (السبت،الاثنين،الاربعاء) حيث بلغ مجموع الوحدات التدريبية 24 وحدة تدريبية .

7) كان موعد انتهاء التجربة يوم الاربعاء الموافق 2023/3/1

فيما طبقت المجموعة الضابطة برنامجها التدريبي المعتاد علياً وبنفس الزمن للمجموعة التجريبية

2-4-5 الاختبارات البعدية: -

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق تدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة التي اعدّها تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الخميس (2023/3/2 - 2023/3/3) ولمدة يومين وبنفس أسلوب (الاختبارات القبلية) مراعيًا بذلك مكان الاختبارات القبلية زمنها وظروفها وتسلسلها والفريق المساعد والأجهزة والادوات قدر الامكان.

2-5 الوسائل الإحصائية: -

استخدم الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبلية والبعدية، والاستعانة بنظام الرزم الإحصائية spss .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

* ينظر ملحق (1)

3-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.

4-1-1 عرض نتائج اختبارات متغيرات البحث في القياس القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.

جدول (5)

بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
السعة اللاهوائية	كغم.م/د	القبلي	3348.0962	181.3895	-	61.4804	-7.200	.002	معنوي
		البعدى	3790.7346	100.5215	442.6384				
القدرة اللاهوائية	واط	القبلي	654.3400	22.69412	-	14.2132	-5.692	.005	معنوي
		البعدى	735.2400	21.62656	80.90000				
مؤشر التعب	واط	القبلي	9.8742	.15082	2.47500	.16266	15.216	.000	معنوي
		البعدى	7.3992	.37012					

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدى لبعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد المجموعة التجريبية.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات كانت أكبر في الاختبار البعدى عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدى ، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي (T) للعينات المترابطة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين

جدول (6)

بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية

المتغير	وحدة القياس	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
السعة اللاهوائية	كغم.م/د	القبلي	3276.9046	138.6007	-208.7896	-	-7.335	.002	معنوي
		البعدى	3485.6942	180.0538	129.7614				

ة									
القدرة اللاهوائية	واط	القبلي	649.3200	16.90021	-20.72000	-3.57618	-3.356	.028	معنوي
		البعدي	670.0400	23.21988					
مؤشر التعب	واط	القبلي	9.7368	.51083	1.42720	2.06878	6.176	.003	معنوي
		البعدي	8.3096	.28826					

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات كانت أكبر 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 المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث قيد الدراسة في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

عندما نلاحظ الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الجدولين (6.5) للمجموعتين التجريبية والضابطة نلاحظ هنالك تطور حاصل في نتائج الاختبارات بالنسبة للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث السبب الى المنهج المقتن المتبع من قبل المدرب وهو امر حتمي ناتج عن التدريب والالتزام به⁽⁹¹⁾ خاصة وهم شباب ويمتازون بسرعة الاكتساب مع استمرار المنهج لمدة شهرين وهذا زمن كافي لحدوث التغير بالنتائج، وكذلك الحال بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية التي اتبعت المنهج المنفذ من قبل الباحث لفترة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وكان مجموع الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث (24) وحدة تدريبية ، من خلال ملاحظة نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي يلاحظ هناك تطوراً معنوياً ولصالح الاختبار البعدي يعزو الباحث سبب هذه الفروق الى طبيعة التدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة اما في اختبارات السعة اللاهوائية فقد اظهرت هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي ، ويعزو الباحث سبب التطور الى طبيعة تدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة التي تم استخدامها بشكل موثر وفعال حيث يعزو الباحث الى استخدام هذه التدريبات المقتنة وفق قانون القدرة كفيله في تطوير السعة اللاهوائية القصوى .

اما في اختبارات القدرة اللاهوائية القصوى من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجداول (5) و(6) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار (القبلي_البعدي) ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

⁽¹⁾ علي بن صالح الهرهور: علم التدريب الرياضي، دار الكتب الوطنية، بنغازي، 1994، ص28.

يعزو الباحث تطور متغير القدرة اللاهوائية القصوى الحاصل في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الى التدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة اذ عملت هذه التدريبات على تطوير هذا المتغير بشدد علميه دقيقه ومقتنة وفق قانون القدرة وبتكرارات كافية وقد عملت هذه التدريبات على تطور القدرة اللاهوائية القصوى وهذا ما يبينه الجدول (6) وهذا ما يتفق مع (محمد نصر الدين رضوان) " بأن الاختبارات اللاهوائية تتطلب العمل البدني بأقصى جهد وبمدة تصل الى حوالي (10) ثواني لمعظم الاشخاص و (30) ثانيه كحد اقصى بالنسبة لبعض الرياضيين والتي تبدو واضحة في لعبه كرة قدم الصالات حيث يتصف الانجاز في هذه اللعبة بأن يستخدم 100% من السرعة القصوى ولكون مصادر الطاقة في الجسم محدودة لذا يصبح من النادر استمرار الفرد في بذل اقصى جهد في اكثر من 30 ثانيه⁽⁹²⁾ ، ويرى الباحث ان التقنين المستخدم في التدريبات من حيث الشدة والتكرار ونسبه الراحة بينهما ساهمت على تطور تغير القدره اللاهوائيه القصوى بما ينسجم مع كرة قدم الصالات.

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة يعزو الباحث التطور الحاصل في الاختبار البعدي الى استخدام الاسلوب المتبع من قبل المدرب حيث كانت هذه التدريبات قريبه من نظام التدريب الفوسفاجيني اذ تطورت القدرة اللاهوائية القصوى لان هذا المتغير يقع ضمن نظام الطاقة الاول اللاهوائي (الفوسفاجيني) وهذا ما اشار اليه (علي فهمي البيك) " هي القدرة علي انتاج اقصى طاقة او شغل ممكن بالنظام الفوسفاجيني وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة او قوة وفي اقل زمن ممكن مثل رمي الجلة ورمي القرص والتهديف بكرة القدم والوثبات البلايومترك وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم"⁽⁹³⁾.

اما في اختبارات مؤشر التعب يتبين من جدول (5) و(6) الخاص بعرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة، وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذه الفروق الى التدريبات التي وضعها الباحث عالية الكثافة وفق قانون القدرة وتقنين الشدد التدريبيية وفق قانون القدرة. فكلما قل الوسط الحسابي دل على تطور او زيادة مقدرة اللاعب على مقاومة التعب وبذل جهد أطول، وكلما قل مؤشر التعب عن 10 واط كان أفضل. ويشير (مهدي كاظم واخرون 2010) الى "السبب الرئيسي للتعب هو تراكم حامض اللاكتيك في العضلات وفي الدم وتأثيره السلبي على الجهاز العصبي"⁽⁹⁴⁾. وهنا يرى الباحث ان التدريبات أدت الى تطور المجموعة التجريبية في متغير مؤشر التعب من خلال زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي والعضلي لزيادة قدرة الجسم على التخلص من مخلفات العمل العضلي وما يصاحبها من حامض اللاكتيك، وهذا يتفق ما توصل اليه (حسن عصري عبد القادر) في

⁽⁹²⁾ محمد نصر الدين رضوان وخالد بن حمدان ال مسعود : القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط 1 ، مركز

الكتاب للنشر ، ، ص125

⁽⁹³⁾ (علي فهمي البيك (واخرون): الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي " نظريات - تطبيقات " ، ط 1 ، منشأة

المعارف بالإسكندرية ، 2009، ص104

⁽⁹⁴⁾ مهدي كاظم السوداني واخرون. استراتيجية التدريب التحليل الفلسفة والاصابات الرياضية في العاب القوى:

ط1، بغداد، الكلمة الطيبة، 2010، ص72.

دراسته (حيث عملت هذه التدريبات على زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي وسرعة سريان الدم مما أتاح إمكانية سرعة التخلص من (حامض اللاكتيك) المتراكم بفعل التمرينات اللاهوائية اللاكتيكية)⁽⁹⁵⁾.

5 - الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

من خلال ما تقدم من عرضه من نتائج وما توصل اليه الباحث من تحليل ومناقشة تلك النتائج، نستنتج ما يأتي: -

1- ان التدريبات التي أعدها الباحث وفق قانون القدرة كان لها الأثر الكبير في تحسين مؤشر التعب و القدرة اللاهوائية القصى والسعه اللاهوائية القصى ومواقف اللعب الهجومية وهذا ما أثبتته النتائج التي تم الحصول عليها.

2- ظهور تطور في مؤشر التعب و القدرة اللاهوائية القصى والسعه اللاهوائية القصى ومواقف اللعب الهجومية بسبب التدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة بشكل أفضل من تدريبات المجموعة الضابطة.

3- ظهور تحسن في مؤشر التعب و القدرة اللاهوائية القصى والسعه اللاهوائية القصى ومواقف اللعب الهجومية للمجموعة التجريبية بسبب التدريبات وفق قانون القدرة.

4- ان نتائج هذه الدراسة فاعلية التدريبات عالية الكثافة وفق قانون القدرة التأثير الواضح في تطوير مؤشر التعب و القدرة اللاهوائية القصى والسعه اللاهوائية القصى ومواقف اللعب الهجومية.

2-5 التوصيات.

يوصي الباحث بما يلي:

على ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحث التي أثبتت فعالية استعمال التدريبات بأسلوب التدريب عالي الكثافة وفق قانون القدرة يوصي الباحث بعدة توصيات :-

1- الاهتمام باستخدام التمرينات وفق الاسس التدريبية باستخدام التدريب عالي الكثافة لرفع الكفاءة اللاهوائية للاعبى كرة القدم للصالات أثناء المباريات والمنافسات .

2- اعتماد التمرينات باستخدام التدريب المتواتر عالي الكثافة كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة القدم للصالات .

3- ضرورة تقنين حمل التدريب للتمرينات بأسلوب التدريب عالي الكثافة وفق قانون القدرة بما يناسب

4- ضرورة ادخال التمرينات باستخدام التدريب عالي الكثافة وفق قانون القدرة في البرنامج التدريبي لباقي الالعاب الرياضية ، والتي تتطلب مهاراتها القوة والقدرة العضلية والتحمل

ملحق رقم (1)

اسماء كادر العمل المساعد

⁽⁹⁵⁾ حسن عصري عبد القادر. دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة لكرة القدم: اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999م، ص93.

ت	الاسم	الصفة
1	احمد جميل عبد	طالب ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	ضياء يونس	طالب ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	حسين كاظم	طالب ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	هيثم عودة	طالب ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	حسين جبار حسين	طالب ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المصادر

- حسن عصري عبد القادر. دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة لكرة القدم: اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999م.
- صريح عبد الكريم الفضلي ، وهبي علوان البياتي :التحليل النوعي في علم الحركة بغداد ،دار الكتب والوثائق،2010.
- علي بن صالح الهرهور: علم التدريب الرياضي، دار الكتب الوطنية، بنغازي، 1994.
- علي فهمي البيك (واخرون): الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي " نظريات -تطبيقات " ، ط1 ، منشأة المعارف بالإسكندرية ،2009.
- فاضل كامل مذکور و عمار عباس عطية. استخدام معاصر للقياس والاختبار الوظيفي والبدني في المجال التطبيقي: ط1، مكتب الشويني
- محمد لبيب ومحمد منير: البحث التربوي - أصوله - مناهجه ، القاهرة، عالم الكتب، 1983.
- محمد نصر الدين رضوان وخالد بن حمدان ال مسعود : القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر .
- مهدي كاظم السوداني واخرون. استراتيجية التدريب التحليل الفلسفة والإصابات الرياضية في ألعاب القوى: ط1، بغداد، الكلمة الطيبة، 2010.
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- Gene, M. Adums; Exercise Physiology laboratory Manual : U.S.A, Wmc. Brown, publishes, 1990 P.

فاعلية منهج تعليمي بأنموذج ايدجا في تحسين نواتج التعلم لمهارة العجلة البشرية بالجمناستك الفني للطلاب

حسن دخل علي الجشعمي أ.د وسام صلاح عبد الحسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_جامعة كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى أعداد منهج تعليمي بأنموذج ايدجا في تحسين نواتج التعلم(المعرفي، المهاري، الأنفعالي) لمهارة العجلة البشرية بالجمناستك الفني للطلاب والتعرف على افضليه فاعلية المنهج التعليمي بأنموذج ايدجا في تحسين نواتج التعلم(المعرفي، المهاري، الأنفعالي) لمهارة العجلة البشرية بالجمناستك الفني للطلاب في الاختبارات البعدية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدى وذلك لملائمته لمشكلة البحث، وقد حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة كربلاء للعام الدراسي (2022_2023) والبالغ عددهم (179) طالب ، وقد تضمن المنهج مجموعة من الوحدات التعليمية الخاصة بتعلم المهارة قيد الدراسة ، وكان عدد الوحدات التعليمية للمنهج (8) وحدات تعليمية وقد استغرق تنفيذ المنهج (8) اسابيع وىواقع وحدة تعليمية في الاسبوع ، وزمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، وما توصل إليه الباحث الى الاستنتاجات الاتية ساهم المنهج التعليمي بزيادة الرغبة والدافعية.وساهم المنهج التعليمي بأنموذج ايدجا في تحسين التحصيل المعرفي والانفعالي.وساهم المنهج التعليمي بأنموذج ايدجا في تعلم المهارات المدروسة. واستنتج ايضا عدم وجود فرق في التوازن الثابت للمجموعتين. حيث وصى الباحث بضرورة الاهتمام بتحسين نواتج التعلم (المعرفي-الانفعالي-المهاري) لممارسة رياضة الجمناستك. وضرورة الاهتمام بتطبيق المنهج التعليمي بأنموذج ايدجا في تعلم مهارات الجمناستك. وضرورة مزامنة الاجهزة والادوات الحديثة اثناء عملية التعلم. وضرورة اجراء دراسات اخرى وفق تطبيق مراحل انموذج ايدجا في تعلم مهارات اخرى.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان المتعلم هو محور العملية التربوية والتعليمية وان تطوير قدراته وقابلياته هي الغاية الأساسية فيها، حيث تتطلب الاهتمام الشامل والدقيق في توفير المتطلبات التي تخدم عملية التعلم وتوفر الظروف والفرص لتحقيق الاداء الامثل للمهارات الرياضية المختلفة التي تعكس القدرة على فهم اجزاء ومسار المهارة أو الحركة .

ان الكثير من الاساليب التعليمية التي استخدمت في تعلم المهارة الرياضية تباينت نسب استخدامها بالنجاح في الاداء المهاري والمعرفي والانفعالي لذا سعى الخبراء والباحثون الى ايجاد اساليب تخدم الفعاليات والمهارات الرياضية كافة بما يتلائم مع المتعلم ، فأنموذج ايدجا هو واحد من هذه النماذج الحديثة يقوم على طرح الموقف التعليمي بشكل تعاوني عبر استثارة مشكلة تعليمية يُوجه الطلاب لحلها بشكل تناظري بالاستعانة بخبرته السابقة في تطوير نواتج التعلم (المهاري، المعرفي، الانفعالي) والوصول بهم الى درجة الاتقان ومن ثم الانتقال الى تعلم مهارة اخرى.

ان العلوم الرياضية حاليا تتجه نحو اساليب جديده في عملية التعلم التي تهدف الى تنسيق الحركة بشكل مفصل والوصول الى اعلى مستوى من الاداء المهاري وذلك للحصول على منهج تعليمي مثالي يمكن تعميمه واستخدامه في اداء المهارات بالإضافة الى المعلومات النظرية التي يمكن توظيفها لخدمه الجانب العملي.

كما ان لعبة الجمناستك من الألعاب الرياضية التي تمتاز بخصوصية معينة في عدد الاجهزة و خصوصية كل جهاز وكل الاجهزة تختلف في القواعد والقوانين الخاصة بها، ولذلك اهتم عدد كبير من الدول بهذه اللعبة من ناحية توفير القاعات و الاجهزة و الادوات والدعم المادي و المعنوي ، وايضا هناك خصوصية أخرى للعبة وهي العمر الصغير و الوقت الطويل للأعداد في لعبة الجمناستك وكذلك نوع الاجهزة التي يتقنها و يتميز بها كل فريق ، و أيضا عدد المهارات الكثير التي تميز هذه اللعبة التي قد تصل الى اكثر من 800 مهارة و كذلك صعوبات التحكيم و تقسيم الدرجات وأيضا وقت الذي يستغرقه اللاعب على كل جهاز و نوع المهارات و الصعوبات و الخصومات لها تقييم دقيق جدا.

ان الجمناستك للذكور يتكون من ستة اجهزة والحركات الارضية على بساط الحركات الارضية هي واحدة منها وتعد اساس لكل الاجهزة الخمسة في لعبة الجمناستك، لذلك وجد الباحث انها من اهم الاجهزة التي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وعدد كبير من مهاراتها التي تدرس لا تحتاج الى عمر تدريبي كبير او وقت طويل لان المهارات التي تدرس في المنهج تراعي انها لطالبا وليس لاعبا وكذلك وقت الدرس وكثرة المواد النظرية والألعاب الرياضية ضمن المنهج الدراسي، من هنا تكمن اهمية البحث في محاولة الباحث من اعداد منهج تعليمي بانموذج ايدجا ومعرفة تأثيره على نواتج التعلم المعرفية والمهارية والانفعالية لبعض مهارات بساط الحركات الارضية للطلاب بالجمناستك الفني للطلاب.

1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث للدروس النظرية والوحدات التعليمية في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء وجد ضعف في اداء المهارات الاساسية للطلاب بالإضافة الى قلة الاهتمام باستخدام النماذج الحديثة التي تعنى بإتقان المهارة ومن ثم الانتقال الى المهارة الاخرى وفقا لكل جزء من مراحل البرنامج الحركي بالإضافة الى قلة مزوجة الجوانب النظرية مع الجوانب العملية مما ولد ضعفا واضحا لأغلب الطلاب وهذا يؤثر بصورة مباشرة في عملية التعلم مما يؤدي الى تأخر مستوى التعلم وعدم تعلم المهارة بالصورة الصحيحة ، هذا وان اغلب المناهج التعليمية لا تعتمد في عملية التعلم على مراحل بناء البرنامج الحركي واتقان كل جزء من اجزاء المهارة مما يؤثر على امكانيه تكوين البرنامج الحركي العام، لذا سوف يرتئي الباحث اعداد منهج تعليمي وفق انموذج ايدجا في تطوير نواتج التعلم المعرفية والمهارية والانفعالية

للحركات الأساسية للطلاب بالجمناستك وفقا لكل مرحلة من مراحل المنهج التعليمي والمزاوجة بين المادة النظرية والعملية والاهتمام بميول الطلاب من خلال انموذج ايدجا التعليمي.

3-1 هدفا البحث

1- اعداد منهج تعليمي بانموذج ايدجا في تحسين نواتج التعلم(المعرفي، المهاري، الأنفعالي) لمهارة العجلة البشرية بالجمناستك الفني للطلاب.

2- التعرف على افضليه فاعلية المنهج التعليمي بانموذج ايدجا في تحسين نواتج التعلم(المعرفي، المهاري، الأنفعالي) لمهارة العجلة البشرية بالجمناستك الفني للطلاب في الاختبارات البعدية.

4-1 فرضا البحث

1- هناك فاعلية ايجابية للمنهج التعليمي بانموذج ايدجا في تحسين نواتج التعلم(المعرفي، المهاري، الأنفعالي) لمهارة العجلة البشرية بالجمناستك الفني للطلاب في الاختبارات القبلية والبعدية.

2- للمنهج التعليمي بانموذج ايدجا افضليه الفاعلية في تحسين نواتج التعلم (المعرفي، المهاري، الانفعالي) لمهارة العجلة البشرية بالجمناستك الفني للطلاب في الاختبارات البعدية.

5- مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري:- طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء -المرحلة الثالثة.

2-5-1 المجال الزمني: (26-10-2022م)_ (10-3-2023م)

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

6-1 مصطلحات البحث

1-انموذج ايدجا⁽⁹⁶⁾:- هو نموذج تعليمي يقوم على طرح الموقف التعليمي بشكل تعاوني عبر استثارة مشكلة تعليمية يُوجه الطلاب لحلها بشكل تناظري بالاستعانة بخبرته السابقة. وهذا النموذج هو دمج لأهم مبادئ النظريات الثلاثة، حيث أن التعلم يحدث على نحو أفضل عندما يتعامل الطلاب مع مشكلات تزيد دافعيتهم للتعلم من خلال محاولاتهم إيجاد حل لهذه المشكلات بشكل تعاوني، وهذا ما أقرته النظرية البنائية. ويدمج هذا مع أهم مبادئ النظرية المعرفية التي تؤكد على أن المتعلم كائن نشط يقوم بمعالجة المعلومات وتخزينها واسترجاعها بصورة مستمرة، وإعطائه حرية تفكير موجهة من قبل المعلم يستطيع اكتشاف حل المشكلة التعليمية بنفسه.

⁽⁹⁶⁾ أنوار ساير يونس نجم: أثر انموذج ايدجا في تنمية بعض المهارات الرياضية والاستمتاع بالدرس لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي في مادة الرياضيات،رسالة ماجستير،جامعة الموصل،قسم التربية الخاصة،2022.

2-نواتج التعلم⁽⁹⁷⁾: - وهي كل ما يتوقع ان يكتسبه الطلاب من تحصيل معرفي وأنشطه حركية وانفعالية حيث يكون المتعلم قادر على اكتساب المعرفة والمهارة في نهاية الوحدة التعليمية (دروس نموذجية مقترحه) وفقا لقياسات محده .

2_ منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) ذات الاختبار (القبلي والبعدي) وهذا ما يراه ينسجم ويتطابق مع مشكلة بحثي وتحقيق أهدافه المنشودة وذلك لمعرفة تأثير المنهج التعليمي (المتغير المستقل) على المتغيرات التابعة من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، حيث تم تطبيق المتغير المستقل على المجموعة التجريبية وتم تطبيق آلية التدريس المتبعة من قبل مدرس المادة على المجموعة الضابطة. وكما مبين بالمخطط

الشكل

يبين التصميم التجريبي للمجموعتين

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
يتم اختبار : التحصيل المعرفي الاختبار الانفعالي اختبار المهارات _العجلة البشرية	المنهج التعليمي بانموذج (ايدجا)	يتم اختبار : التحصيل المعرفي الاختبار الانفعالي اختبار المهارات _العجلة البشرية	التجريبية
	آلية التدريس المتبعة من قبل المدرس		الضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينته :

⁹⁷ علياء مصطفى السايح: فاعلية استخدام نموذج التعلم البنائي على تحسين بعض نواتج التعلم لمسابقة الوثب الطويل للمرحلة الثانية من التعلم الاساسي، رسالة ماجستير، جامعة الاسكندرية- كلية التربية الرياضية للبنات، 2014.

المتغيرات الدخيلة	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوي	نوع الدلالة
الطول	سم	1	58	0.175	0.693	غير معنوي
الكتلة	كغم	1	58	0.641	0.414	غير معنوي

اشتمل مجتمع البحث المتكون من طلاب المرحلة الثالثة للعام الدراسي (2022_2023) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء والبالغ عددهم (179) طالب وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية) ويبلغ عددها (30) طالب اما المجموعة الضابطة فبلغ عددهم (30) طالب وحيث اختير (10) طلاب في التجربة الاستطلاعية.

2-2-1 تجانس العينة :

قبل البدء بتنفيذ المنهج لجئ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث بالمتغيرات التي تتعلق بالقياسات الأنثرومترية (طول ، كتلة). كما موضح في الجدول (1)

جدول (1)

التجانس (الطول- الكتلة)

من خلال ما ظهر لنتائج قيمة ليفين في جدول (1) ، نرى ان جمع القيم جاءت غير معنوية وهذا يدل على تجانس عينة البحث عند كل من (الطول، الكتلة)

2_2_2 تكافؤ مجموعات البحث:

ومن أجل التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث (التحصيل المعرفي، المقياس الانفعالي، الاداء المهاري) تم استخدام قانون (t) للمجموعتين وكالاتي في الجدول(2).

جدول (2)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	س ⁻	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
التحصيل المعرفي	درجة	الضابطة	19.43	3.15	0.805	0.424	غير معنوي
		التجريبية	18.76	3.25			
المقياس الانفعالي	درجة	الضابطة	81.03	6.07	0.614	0.541	غير معنوي
		التجريبية	82.10	7.31			
اداء المهارات -العجلة البشرية	درجة	الضابطة	2.26	0.82	0.681	0.498	غير معنوي
		التجريبية	2.13	0.68			

			0.71	2.03	التجريبية	
--	--	--	------	------	-----------	--

القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) بحجم عينة (60) ودرجة حرية (58) يبين من الجدول (2) أن جميع مستويات الدلالة كانت اكبر من (0.05) لجميع متغيرات البحث، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية للمتغيرات كافة مما يدل على تكافؤها.

2_3_3 الوسائل والأجهزة والأدوات التي استخدمت في البحث :

2_3_1 وسائل جمع المعلومات :

الملاحظة: يتم ذلك في المحاضرات العملية التي راقبها الباحث في محاضرات الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_جامعة كربلاء.

المقابلة: تم مقابلة اساتذة الكلية و الخبراء والمختصين في مجال دراسة البحث .
الاختبار والقياس: استخدم الباحث الاختبارات قبل وبعد تنفيذ المنهج التعليمي المعد.

3_3_2 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

حاسبة الكترونية يدوية عدد (1) نوع (deli) صينية المنشأ

كاميرا تصوير فيديو عدد (2) نوع (SONY) صينية المنشأ

جهاز قياس الوزن عدد (2) نوع (TAYLOR PRECISION) امريكي المنشأ

شريط لقياس الطول عدد (2) صيني المنشأ

جهاز حاسوب عدد (1) نوع (DELL) صينية المنشأ

ساعة ايقاف إلكترونية عدد (5) (LED) يابانية المنشأ

ابسطة جمناستك العدد (حسب الحاجة) النوع (اسفنجي)

شاشة عرض (DATA SHOW) عدد (1) نوع (View Sonic M1) صينية المنشأ

اشرطة ذات الوان مختلفة للتحديد عدد (2) نوع (ورقي)

ليزر ضوئي عدد (1) نوع (عسكري) صيني المنشأ

شواخص عدد (10)

حلقات هيبلا هوب عدد (8)

2-4 إجراءات البحث الميدانية: (إجراءات تحديد المتغيرات)

2-4-1 إجراءات تحديد الأداء المهاري: (98)

لغرض قياس وتحديد الأداء المهاري لدى طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء قام الباحث باعتماد المهارات المقررة ضمن المنهج والمعتمد من قبل مدرس المادة لجهاز بساط الحركات الأرضية وهي:

⁹⁸ منتظر إبراهيم فاضل: تأثير استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي في تحسين التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني للطلاب، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016.

(العجلة البشرية).

2_5 التجارب الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوافر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يتسنى الأخذ بنتائجها⁽⁹⁹⁾ إذ إن التجربة الاستطلاعية " هي دراسة تجربة أولية على عينة صغيرة قبل قيام الباحث بتجربته بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته⁽¹⁰⁰⁾ ، وعلى هذا الأساس قام الباحث بأجراء التجارب الاستطلاعية للجانب المعرفي والجانب الانفعالي يوم الثلاثاء الموافق 2022/11/1 وللأختبارات المهارية يوم الأربعاء الموافق 2022/11/2 في القاعة المغلقة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء للتعرف على :

- صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث
- جاهزية الأجهزة والادوات والقاعات المستخدمة للقيام بالتجربة الأساسية
- الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات ككل
- الكشف عن مدى ملائمة مفردات المنهج التعليمي مع مستوى أفراد عينه البحث.
- كيفية انسيابية العمل وتنظيم الطلاب في القاعات وطرق تسجيل الدرجات .
- التأكد من حجم وكفاءة أفراد الفريق العمل المساعد.

2_7 المنهج التعليمي :

1) تطبيق المنهج التعليمي :

بدء الباحث بتطبيق المنهج التعليمي بأنموذج (ايدجا) الذي تم اعداده من قبل الباحث لتنمية وتعليم متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموع التجريبية معتمد في ذلك على تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة حيث كان عمل كل مجموعة كالاتي:

1. المجموعة التجريبية: استخدمت المجموعة التجريبية المنهج التعليمي المعد من قبل الباحث وفق خطوات (أنموذج ايدجا) و وسائل ايضاح و وسائل تعليمية حديثة.

ويجب ان يشترط في المنهج المعد للمجموعة التجريبية الاتي :

- 1) تنفيذ المنهج في الكورس الاول من العام الدراسي .
- 2) يجب تنفيذه في الوقت المخصص للمنهج الدراسي المقرر لمدة (9) أسبوع .
- 3) عدد الوحدات التعليمية يجب أن تكون خلال الأسبوع الواحد (وحدة واحدة) حسب الجدول المقرر من قبل الكلية.
- 4) العدد الكلي للوحدات التعليمية (9) وحدات تعليمية.
- 5) تراوح زمن تنفيذ المنهج التعليمي (90) دقيقة.

² قيس ناجي عبد الجبار وأحمد بسطويسي : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1984 ، ، ص 95 .

³ قاسم حسن المنذلاوي (وآخرون) : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة بيت الحكمة ، 1989 ، ص 107 .

6) الاشراف على الوحدات التعليمية من قبل مدرس المادة ومشرف البحث .
7) اعتمد التدريسي على المعلومات والتمرينات التي قدمها الباحث للعينة التجريبية.
8) يجب ان ينتهي تنفيذ المنهج التعليمي المعد يوم (2023/2/14) .
وبعد الاطلاع وملاحظة المصادر قام الباحث بتقسيم الوحدة التعليمية الواحدة على وفق أقسام الوحدة الثلاثة وهي :

أولاً : القسم التحضيري (15) دقيقة واشتملت على جزئين الأول الإعداد العام الذي يتضمن تمارين حركية مختلفة لكل جزء من اجزاء الجسم والجزء الثاني الذي يتضمن تمارين لبطاط الحركات الارضية للمهارات الخاصة برياضة الجمناستك الفني كان الهدف منها تهيئة الجسم بجميع أجزائه للوصول إلى الاستعداد المناسب لتنفيذ مفردات المنهج وكذلك التمارين الخاصة بالمهارة المراد تعليمها .

ثانياً : القسم الرئيسي (65) دقيقة وقد كان يهدف إلى تعليم مهارات البحث المدروسة وهي (العجلة البشرية- والوقوف على اليدين-والقفزة العربية) في الجمناستك الفني للطلاب .

ثالثاً : القسم الختامي (10) دقائق الذي يتضمن بعض الألعاب الترويحية التي تخدم هدف الوحدة التعليمية المنفذة فضلاً عن تمارين التهدئة والاسترخاء.

كما اتبع الباحث في تطبيق المنهج التعليمي المعد مراحل النموذج (ايدجا) والتي تشمل (مرحلة الاثارة _ مرحلة الحوار _ مرحلة التوضيح _ مرحلة التطبيق) حيث تضمن المنهج استخدام وسائل تعليمية حديثة وعروض صورية وفيديوية وبطرق متنوعة (لشرح وتوضيح بخطوات المهارات المطلوب تعلمها وكذلك شرح عن المهارات المبحوثة كاملة) من قبل الباحث مراعي ميول الطلاب ورغباتهم ودرجة استيعابهم وكذلك نوع وطبيعة المهارات المراد تعلمها. اذ بدء الباحث بتطبيق خطوات الانموذج طيلة الوحدات المخصصة في المنهج التعليمي المعد .

حاول الباحث من خلال المنهج أن يعمل على تحقيق الأهداف الآتية:

- 1_ أن يحقق المنهج بأقسامه الثلاثة الهدف الذي وضع من أجله وهو تحسين نواتج التعلم (المعرفي والانفعالي والمهاري) لعينة البحث بالإضافة الى الهدف التربوي.
 - 2_ التدرج في تعلم المهارات بشكل تصاعدي في مستوى صعوبة الاداء الخاص بخطوات المهارات التي يتضمنها المنهج التعليمي .
 - 3_ إيضاح المفاهيم والمصطلحات وتبسيطها والاداء والتغذية الراجعة بأسلوب يتناسب مع عينة البحث وذلك لتوفير لغة التواصل المشتركة بين الطلاب والباحث التي يساهم في بلوغ الأهداف التعليمية .
 - 4_ أن تكون الوحدات التعليمية مليئة على حد كبير بالحيوية والنشاط والاثارة والتشويق .
 - 5_ استخدام الألعاب الترويحية بالقسم الختامي التي تساهم في تطوير المتغيرات قيد البحث .
2. المجموعة الضابطة: طبقت المجموعة الضابطة المنهج المقرر والمتبع لدرس مادة الجمناستك الفني المرحلة الثانية_ جامعة كربلاء وقام بتطبيق المنهج مدرس المادة واستغرق ذلك (9) وحدات تعليمية بواقع (وحدة واحدة) في الاسبوع، زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة مقسمة الى (3) أقسام (قسم تحضيرى 15د) و (قسم رئيسى 65 د) و (قسم ختامى 10 د) .

3_7_4 الاختبارات البعدية :

بدء الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وهم طلاب المرحلة الثالثة في نفس ظروف الاختبار القبلي ونفس المواصفات والشروط المتبعة فيه والحصول على النتائج وتدوينها في استمارات لمعالجتها احصائيا اضافة الى تقييم الاداء المهاري لمهارات (العجلة البشرية) ايضا بنفس الطريقة المتبعة في الاختبار القبلي و بتاريخ (21/2/2023) وكذلك اختبار التحصيل المعرفي في يوم الاربعاء المصادف (2023/2/22) وكذلك ايضاً اختبار الجانب الانفعالي في يوم الخميس المصادف (2023/2/23).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3_1 اعداد البيانات الاولية للمتغيرات

بعد أن تم الحصول على الدرجات الخام من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات المبحوثة (عينة البحث) والمتمثلة باختبار المهارات والتحصيل المعرفي والمقياس الانفعالي وتحقيق اهداف البحث في اعداد منهج تعليمي بانموذج ايدجا في تحسين نواتج التعلم لبعض مهارات بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطلاب المرحلة الثالثة_ جامعة كربلاء من خلال ايجاد درجات معيارية لعينة البحث ، اذ تطلب ذلك تحويل درجات الخام الى درجات معيارية لعينة لأن "درجات الخام تعد ذات فائدة محدودة بدون تحويلها الى معايير ومستويات⁽¹⁰¹⁾ فالدرجة الخام يصعب تفسيرها او معرفة المعنى الدال عليها لكونها النتيجة الاصلية المشتقة من تطبيق الاختبارات او القياسات⁽¹⁰²⁾ لذا تطلب الامر استعمال الدرجات المعيارية ذات الوحدات القياسية الموحدة وبناء على ما تقدم تم تبويب النتائج على النحو الاتي:

3_1_1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

يبين الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة لمتغيرات البحث (المعرفي-الانفعالي-

(المهاري)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
التحصيل المعرفي	درجة	القبلي	19.43	3.15	8.50	0.27	30.97	0.000	معنوي
		البعدي	27.93	2.11					
الاختبار الانفعالي	درجة	القبلي	81.03	6.07	11.16	0.81	13.62	0.000	معنوي
		البعدي	92.20	4.66					
العجلة البشرية	درجة	القبلي	2.26	0.82	4.56	0.14	32.32	0.000	معنوي
		البعدي	6.83	0.74					

⁽¹⁰¹⁾ مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تطبيق وقيادة، جامعة القاهرة، دار الفكر العربية ، 1991 ، ص191.

⁽¹⁰²⁾ فريدة عثمان عطية عطيات ، تأثير استخدام بعض الوسائل السمعية والبصرية على تعلم مهارة رمي الرمح لتلميذات المرحلة الثانوية، صحيفة التربية ، العدد الاول ، أكتوبر 1988م، ص94.

من خلال ملاحظتنا للجدول نجد أن هناك فروق ما بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة عند متغير (التحصيل المعرفي) ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبعدى على التوالي (19.43)(27.93) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدى تواليا بمقدار (3.15)(2.11) ، واستخدم الباحث اختبار T وجاءت قيمتها المحسوبة وبالغاة (30.97) وعند مستوى معنوية (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية ما بين الاختبارين (القبلي والبعدى) ولصالح الاختبار البعدى.

وبالرجوع للجدول نجد أن هناك فروق ما بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة عند متغير (الاختبار الانفعالي) اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبعدى على التوالي (81.03)(92.20) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدى تواليا بمقدار (6.07)(4.66) ، واستخدم الباحث اختبار T وجاءت قيمتها المحسوبة وبالغاة (13.62) وعند مستوى معنوية (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية ما بين الاختبارين (القبلي والبعدى) ولصالح الاختبار البعدى.

وكذلك من خلال ملاحظتنا للجدول نجد أن هناك فروق ما بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة عند متغير لبعض الاداء المهاري (العجلة البشرية) ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبعدى على التوالي(2.26)(6.83) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدى تواليا بمقدار (0.82)(0.74) ، واستخدم الباحث اختبار T وجاءت قيمتها المحسوبة وبالغاة (32.32) وعند مستوى معنوية (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية ما بين الاختبارين (القبلي والبعدى) ولصالح الاختبار البعدى.

3_1_2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول التي أظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المقاييس (المعرفي _ والانفعالي) وكذلك فروق معنوية في المهارة قيد البحث (العجلة البشرية) ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق لاستعمال التكرارات المتساوية لأفراد هذه المجموعة في تنفيذ ما مطلوب منهم في أثناء الوحدات التعليمية حسب المنهج المعد من قبل التدريسي وهي فرص متساوية في الحصول على مقدار لا بأس به من الاداء المهاري ،أذ ان التكرار هو "عملية إعادة شبه نمطية من دون تغيير ملحوظ في الاستجابات الحركية"¹⁰³ وهذا ما قد يكون مألوفاً لديهم في الوحدات التعليمية المتبعة مما أدى الى زيادة انتظامهم في تنفيذ المفردات وأجزاءها وتطبيق الحركات الاعتيادية المتبعة والتي تخص الاداء المهاري بشكل واضح والمدرجة ضمن الوحدات التعليمية.

3_1_3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

جدول

¹⁰³ ناهدة عبد زيد الدليمي: الاسس العلمية في تعلم الحركي ، ط1 ، عمان ،الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016،

يبين الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية لمتغيرات البحث (المعرفي-الانفعالي-المهاري)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى معنوية	نوع الدلالة
التحصيل المعرفي	درجة	القبلي	18.76	3.25	14.46	0.38	37.50	0.000	معنوي
		البعدي	33.23	1.94					
الاختبار الانفعالي	درجة	القبلي	82.10	7.31	17.96	0.71	25.12	0.000	معنوي
		البعدي	100.06	5.71					
العجلة البشرية	درجة	القبلي	2.13	0.68	5.30	0.09	54.26	0.000	معنوي
		البعدي	7.43	0.72					

من خلال ملاحظتنا للجدول اعلاه نجد أن هناك فروق ما بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند متغير (التحصيل المعرفي) ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبعدي على التوالي (18.76)(33.23) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي تواليا بمقدار (3.25)(1.94) ، واستخدم الباحث اختبار T وجاءت قيمتها المحسوبة وبالغاة (37.50) وعند مستوى معنوية (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي.

وبالرجوع للجدول نجد أن هناك فروق ما بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند متغير(الاختبار الانفعالي) اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبعدي على التوالي (82.10)(100.06) ، بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي تواليا بمقدار (7.31)(5.71) ، واستخدم الباحث اختبار T وجاءت قيمتها المحسوبة وبالغاة (25.12) وعند مستوى معنوية (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي.

وكذلك من خلال ملاحظتنا للجدول نجد أن هناك فروق ما بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند متغير (العجلة البشرية) ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبعدي على التوالي (2.13)(7.43) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي تواليا بمقدار (0.68)(0.72) ، واستخدم الباحث اختبار T وجاءت قيمتها المحسوبة وبالغاة (54.26) وعند مستوى معنوية (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي.

3_1_4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

ومن خلال النتائج اعلاه ومع وجود الفروق المعنوية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تحسين نواتج التعلم وهي (المعرفي-والانفعالي-والمهاري) المدروسة في البحث

ولصالح الاختبارات البعيدة، يعزو الباحث سبب هذه الفروق والتحسين في الجانب المعرفي والانفعالي وتعلم الاداء للمهارات التي حققها افراد المجموعة في الاختبارات البعيدة الى اتباعهم المنهج التعليمي وفق خطوات النموذج (ايدجا) والذي اتاح الفرصة للطلاب في تحسين نواتج التعلم (المعرفي-الانفعالي-المهاري) ، وكذلك يعزو الباحث السبب الى تضمين المنهج التعليمي أنموذج (ايدجا) وتطبيق خطواته بالتسلسل والتدرج في صعوبة الحركة وكذلك تطبيقها بشكل مناسب لقدرات الطلاب اذ كانت تلك الحركات تخدم المهارات المبحوثة كونها مبنية على اسس علمية صحيحة وكذلك اعطاء التغذية الراجعة الذاتية و الخارجية وبناء التغذية الراجعة الداخلية للطلاب من خلال تطبيق جدولة التمرين لغرض تحسين الاداء باعتبارها العامل الاساسي في تعلم كل المهارات لغرض الاستفادة منها في تطبيق خطوات الانموذج بالتتابع باستخدام الوسائل المساعدة التعليمية و التوضيحية والتكنولوجيا الحديثة مثل (شاشة داتا شو حسب أداء المهارات والاستفادة منها للأثارة والتشويق) خدمة لتحسين نواتج التعلم (المعرفي-الانفعالي-المهاري)، وكذلك يعزو الباحث الى أن هذه النظرية هي فلسفة تعتمد على سرعة استجابة الطالب للموقف التعليمي ويهدف الى تفعيل دوره من خلال الربط والتركيب بين الافكار الخارجية والداخلية و الافكار التي سبق تعلمها مع الافكار التي تعلمها حديثا (حول المهارات المدروسة) حيث يهتم أنموذج (ايدجا) بتنظيم عدد كبير من المفاهيم او المبادئ او الاجراءات وفق خطوات اجرائية متتابعة وهذا يعني انه يركز على تنظيم مقررات دراسية كاملة، او وحدات تعليمية كبيرة نسبيا، كما أن هذا الانموذج يعتمد على التدرج في تعلم المفاهيم والمبادئ والاجراءات من البسيط الى المعقد ومن العام الى الخاص وربط العلاقات الداخلية والخارجية في المادة التعليمية.⁽¹⁰⁴⁾

وكذلك يعزو الباحث الفروق في التحصيل المعرفي إلى مبدا استخدام الاسئلة والاجوبة والشرح والعرض لكل جزء من اجزاء المهارة والمزاوجة بين الجوانب النظرية والعملية البرنامج التعليمي الذي استطاع رفع مستوى التحصيل المعرفي للطلاب من خلال القدرة على التنمية والتفكير كما أن "درجة التغير في التحصيل المعرفي تتوقف على طبيعة الموقف الذي يحصل فيه الشخص على المعلومات وعلى مصدرها وأسلوبها ودرجة إتقانها"⁽¹⁰⁵⁾.

ويرى الباحث ان التحصيل المعرفي هو ناتج ما تعلمه الطلاب خلال المنهج التعليمي سواء كان معرفي أو أنفعالي أو مهاري كم "أن التحصيل المعرفي هو مقدار ما حققه المتعلم من هدف تعليمية في مادة دراسية معينة أو مقدار المعرفة والمهارة التي حصل عليها الفرد تنمية التدريب"⁽¹⁰⁶⁾ .

¹⁰⁴ عبد الجليل علي محمود الزطمة: : فاعلية تنظيم وحدة الارض وثروتها وفق نظرية في تنمية المفاهيم العلمية و

عمليات العلم لدى طلبه الصف الثالث الاساسي، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، 2016، ص12.

(2) طلعت حسن عبد الرحيم: علم النفس الاجتماعي المعاصر، ط2، القاهرة، دار الثقافة للطباعة والنشر، 1981، ص112.

³ عزيز حنا وأنوار حسين عبد الرضا: مناهج البحث التربوي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990،

ص118.

ويعزو الباحث الفروق في الجوانب الانفعالية الى استخدام مبدأ الشرح والتوضيح والتكرار لكل جزء من اجزاء المهارة بالاضافة الى مزوجة المادة النظرية مع الجانب العملي مما ولد حب التعلم لدى الطلاب والرغبة في التطور فلما زاد حب الطلاب للمادة عن طريق الحفظ والتكرار والاسئلة والاجوبة كان هناك أثر ايجابي في الحالة الانفعالية.

أذ ان الخطوات الاساسية للتعلم هو "أن يتم تصميم المناهج التعليمية على ضوء قابليات واحتياجات الطلبة"⁽¹⁰⁷⁾ فضلا على الحرص على زيادة دافعتهم ، وتزويدهم بالتغذية الراجعة الفورية اضافة الى بقاء المعلومات في الذاكرة لمدة أطول، وكنتيجة لتطبيق خطوات انموذج (ايدجا) بالتتابع ، كلها مزايا تصقل العملية التعليمية وتسهم في الارتقاء بمضامينها "عند تعلم المهارات لابد من تنوع استراتيجيات التعلم وطرائقه وأساليبه ، لان التنوع يزيد من دافعية المتعلمين ، ويؤثر تأثيرا ايجابيا في انتباههم واندماجهم، وبالتالي يجعلهم أكثر تلقيا للتعلم"⁽¹⁰⁸⁾

وكذلك يرجح الباحث هذه النتائج الى استخدام انموذج(ايدجا) في المنهج التعليمي الذي ساهم في تعلم المهارات الخاصة بالبحث في الجمناستك الفني للطلاب وكذلك يرتبط مقدار التعلم والتطور للأداء ومدى اتقانه بالحركات الذي تعد صفة تتميز بها الوحدات التعليمية، وعليه يجد بعضهم ان التمرين هو " كل تعلم منظم يكون هدفه السريع لكل من الناحية الجسمية والتعليمية وزيادة التعلم الحركي(التكنيك) للإنسان "⁽¹⁰⁹⁾ وكذلك تعد أداة فاعلة في وصول الرياضيين الى أرقى المستويات على صعيد التفوق في الانجاز وفي مختلف مجالات الحياة الاخرى⁽¹¹⁰⁾ .

3_1_5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول

يبين الفرق في الاختبارات البعدية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في (المعرفي-الانفعالي-

(المهاري)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	س-	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
التحصيل المعرفي	درجة	الضابطة	27.93	2.11	10.107	0.000	معنوي
		التجريبية	33.23	1.94			
الاختبار الانفعالي	درجة	الضابطة	92.20	4.66	5.844	0.000	معنوي
		التجريبية	100.06	5.71			

⁽¹⁰⁷⁾ خليل ابراهيم واخرون: اساسيات التدريس ، ط1، عمان، دار المناهج، 2005، ص37.

⁽¹⁰⁸⁾ فؤاد قلادة: استراتيجيات طرائق التدريس والنماذج التدريسية، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1998، ص32.

⁽¹⁰⁹⁾ عباس احمد السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2. جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000م، ص29.

⁽¹¹⁰⁾ جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع، رسالة ماجستير

غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1986م، ص45.

معنوي	0.000	3.152	0.74	6.83	الضابطة	درجة	العجلة البشرية
			0.72	7.43	التجريبية		
			0.66	7.03	التجريبية		

من خلال ملاحظتنا للجدول اعلاه نجد أن هناك فروق ما بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) عند متغير (التحصيل المعرفي) ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على التوالي (27.93)(33.23) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري للاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) تواليا بمقدار (2.11)(1.94)، واستخدم الباحث اختبار T وجاءت قيمتها المحسوبة وبالغة (10.107) وعند مستوى معنوية (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية ما بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

4_ الاستنتاجات والتوصيات

4_1 الاستنتاجات

من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج نستنتج كالاتي:-

1. ساهم المنهج التعليمي بزيادة الرغبة والدافعية.
2. ساهم المنهج التعليمي بانموذج ايدجا في تحسين التحصيل المعرفي والانفعالي.
3. ساهم المنهج التعليمي بانموذج ايدجا في تعلم المهارات المدروسة.
4. عدم وجود فرق في التوازن الثابت للمجموعتين.

4_2 التوصيات

من خلال ما احرزته نتائج الدراسة توصل الباحث الى عدة توصيات وهي:

1. ضرورة الاهتمام بتحسين نواتج التعلم (المعرفي-الانفعالي-المهاري) لممارسة رياضة الجمناستك.
2. ضرورة الاهتمام بتطبيق المنهج التعليمي بانموذج ايدجا في تعلم مهارات الجمناستك.
3. ضرورة مزامنة الاجهزة والادوات الحديثة اثناء عملية التعلم .
4. ضرورة اجراء دراسات اخرى وفق تطبيق مراحل انموذج ايدجا في تعلم مهارات اخرى

المصادر

- أنوار ساير يونس نجم: أثر انموذج ايدجا في تنمية بعض المهارات الرياضية والاستمتاع بالدرس لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي في مادة الرياضيات،رسالة ماجستير،جامعة الموصل،قسم التربية الخاصة،2022.
- علياء مصطفى السايح: فاعلية استخدام نموذج التعلم البنائي على تحسين بعض نواتج التعلم لمسابقة الوثب الطويل للمرحلة الثانية من التعلم الاساسي، رسالة ماجستير،جامعة الاسكندرية- كلية التربية الرياضية للبنات، 2014.

- منتظر إبراهيم فاضل: تأثير استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي في تحسين التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستيك الفني للطلاب، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016.
- قيس ناجي عبد الجبار وأحمد بسطويسي : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1984 ، ، ص 95 .
- قاسم حسن المندلاوي (وآخرون) : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة بيت الحكمة ، 1989 ، ص 107 .
- مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تطبيق وقيادة، جامعة القاهرة، دار الفكر العربية ، 1991، ص191.
- فريدة عثمان عطية عطيات ، تأثير استخدام بعض الوسائل السمعية والبصرية على تعلم مهارة رمي الرمح لتلميذات المرحلة الثانوية، صحيفة التربية ، العدد الاول ، أكتوبر 1988م، ص94.
- ناهدة عبد زيد الدليمي: الاسس العلمية في تعلم الحركي ، ط1 ، عمان ،الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016، ص48.
- عبد الجليل علي محمود الزطمة: : فاعلية تنظيم وحدة الارض وثروتها وفق نظرية في تنمية المفاهيم العلمية و عمليات العلم لدى طلبة الصف الثالث الاساسي، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، 2016، ص12.
- طلعت حسن عبد الرحيم: علم النفس الاجتماعي المعاصر ، ط2، القاهرة، دار الثقافة للطباعة والنشر ، 1981، ص112.
- عزيز حنا وأنوار حسين عبد الرضا: مناهج البحث التربوي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990 ، ص 118 .
- خليل ابراهيم وآخرون: اساسيات التدريس ، ط1، عمان، دار المناهج، 2005، ص37.
- فؤاد قلادة: استراتيجية طرائق التدريس والنماذج التدريسية، الاسكندرية ،دار المعرفة الجامعية ، 1998، ص32.
- عباس احمد السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2. جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000م، ص29.
- جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1986م، ص45.

أثر تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في تحمل اداء المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب تحت 18 سنة

طارق فاضل جبر

أ.م. د. حسين مناتي ساجت

مديرية تربية كربلاء

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي بكرة السلة للشباب بأعمار دون 18 سنة، والتعرف على أثر تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في السعة اللاهوائية القصوى وبعض القابليات البيوحركية وتحمل اداء المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للشباب تحت 18 سنة، والتعرف على افضلية التأثير بين تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في تطوير السعة اللاهوائية القصوى وبعض القابليات البيوحركية وتحمل اداء المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للشباب تحت 18 سنة. وكانت فروض البحث هناك تأثير إيجابي لتدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في السعة اللاهوائية القصوى وبعض القابليات البيوحركية وتحمل اداء المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للشباب تحت 18 سنة،

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين التجريبتين) المتكافئتين بالاختبار القبلي والبعدي لملائته طبيعة البحث، تحدد مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة كربلاء المقدسة بكرة السلة بأعمار تحت 18 سنة والبالغ عددهم (45) وموزعين على (4) اندية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة وتمثلت بلاعبين نادي الغاضرية الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعب ونسبة مئوية مقدارها (34%) من مجتمع البحث، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبتين بواقع (6) لاعب لكل مجموعة وتم استعانة بـ(3) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، كما استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث.

اما استنتاجات البحث كانت لمجموعة تدريبات التعجيل التعويضي افضلية بين الاختبارين القبلي البعدي لصالح الاختبار البعدي في السعة اللاهوائية القصوى والقابليات البيوحركية (القدرة الانفجارية للرجلين والقدرة الانفجارية للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية، والتوافق، والرشاقة، وتحمل اداء المتابعة الدفاعية والهجومية، كانت لمجموعة تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي افضلية بين الاختبارين القبلي البعدي لصالح الاختبار البعدي في السعة اللاهوائية القصوى والقابليات البيوحركية (القدرة الانفجارية للرجلين والقدرة الانفجارية للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية، والتوافق، والرشاقة، وتحمل اداء المتابعة الدفاعية والهجومية). اما توصيات البحث ضرورة استعمال اساليب تدريبية حديثة كتدريبات التعجيل التعويضي

والاعداد للتمثيل الغذائي من قبل المدربين وفي لعبة كرة السلة بغية الاقتصاد بالجهد والوقت وتحقيق اهداف التدريب، اعتماد تدريبات التعجيل لتطوير السعة اللاهوائية القصوى، اعتماد تدريبات التعجيل لتطوير القابليات (القدرة الانفجارية للرجلين، القدرة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، التوافق، الرشاقة).

1-1 المقدمة البحث واهمية:

ان التقدم الحاصل في المجال الرياضي لمختلف الفعاليات الرياضية حقق قفزة نوعية في الانجازات نتيجة التطور العلمي الكبير الذي وظف بشكل صحيح في مجالات التدريب الرياضي مما أدى الى رفع مستوى الاداء الرياضي المخطط له بأسس علمية واهداف دقيقة.

ومهارة المتابعة الدفاعي هي احدى المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة إذ تعد مهارة فعالة وسريعة لأنها اقرب ما تكون فيها الكرة الى سلة الفريق المنافس، وللمهارة جانب كبير ومؤثر على نتيجة المباراة وعلى الجانب الفني والخططي إذ تكمن اهمية مهارة المتابعة في تمكن الفريق باستغلالها للتصويب المباشر بعد حيازة الكرة المرتدة من سلة المنافس او الفرصة في بناء هجمة منظمة من جديد وبكلا الحالتين يمكن من خلالها تحقيق الفوز في المباراة بما يجعل الفريق المنافس يفقد الفرصة لمتابعة الكرة ، اما في حال كانت المتابعة الدفاعية فهي الحيازة على الكرة المرتدة ومنع المنافس من الفرصة الثانية للتصويب وضمان الانتقال من الدفاع الى الهجوم، كل ذلك يجعل مهارة المتابعة من المهارات الحاسمة في كرة السلة .

من هنا تكمن أهمية البحث على استخدام تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتكيف الغذائي من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب والتي تساعد اللاعب على أداء حركات تحت ظروف متغيرة، ليكون اللاعب قادراً على مجابهة تلك الظروف، والمواقف التي يتعرض لها خلال فترات المباراة وبشكل جيد ومعرفة تأثيرها في تطوير وتحمل أداء مهارتي المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب بأعمار تحت 18 سنة.

1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال اهتمام الباحث ومتابعته للوحدات التدريبية كونه لاعبا سابقا واتصاله ببعض مدربي فرق كرة السلة لاحظ ان هنالك مشكلة تتعلق بالجانب التدريبي يمكن ان يصيغها في تساؤلين .

• هل يتم استعمال اساليب تدريبية نوعية وموجهة لتطوير وتحمل أداء المتابعة الدفاعية كتدريبات (التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي) وفق اسس علمية مقننة للاعبين كرة السلة الشباب، او استنادا الى خبرة المدرب.

• هل يتم استعمال تدريبات للمهارة مركبة تجمع الجانب البدني بالمهاري مشابهة لظروف اللعب باستعمال تدريبات بشدة عالية وفق اسس علمية مقننة بما ينسجم مع امكانيات وقدرات اللاعبين الشباب بكرة السلة كتدريبات (التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي) لتطوير تحمل أداء المتابعة الدفاعية للاعبين كرة السلة الشباب، أو استنادا الى خبرة المدرب.

ولأجل معالجة هذه المشكلة التي تعد من المشاكل الرئيسية في استعمال التدريبات الملائمة والهادفة لتطوير الاداء الفني للاعبين.

1-3 اهداف البحث: يهدف البحث الى :

- 1- اعداد تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي لكرة السلة للشباب بأعمار دون 18 سنة.
- 2- التعرف على أثر تدريبا التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في تحمل اداء المتابعة الدفاعية لكرة السلة للشباب تحت 18 سنة.
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين تدريبا التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في تطوير تحمل اداء المتابعة الدفاعية لكرة السلة للشباب تحت 18 سنة.
- 4-1 فروض البحث:

- 1- هناك تأثير إيجابي لتدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في تحمل اداء المتابعة الدفاعية لكرة السلة للشباب تحت 18 سنة.
- 2- لتدريب التعجيل التعويضي افضلية عن تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي في تطوير تحمل اداء المتابعة الدفاعية لكرة السلة للشباب تحت 18 سنة.
- 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الغاضرية الرياضي لكرة السلة فئة الشباب بأعمار دون (18 سنة) للموسم التدريبي 2021-2022 في محافظة كربلاء المقدسة.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2021/12/28 لغاية 2023/2/30
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الغاضرية الرياضي ومختبر الفسلجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.
- 2-1 منهج البحث:

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين التجريبتين) المتكافئتين بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث كما في جدول رقم (1).

الجدول (1)

يبين تصميم المنهج التجريبي

المجموعات	الاختبارات القبلية	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
التجريبية أولى	تحمل اداء المتابعة الدفاعية	تمرينات التعجيل التعويضي	تحمل اداء المتابعة الدفاعية
التجريبية الثانية		تمرينات الاعداد للتمثيل الغذائي	

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة كربلاء المقدسة لكرة السلة بأعمار تحت 18 سنة والبالغ عددهم (45) وموزعين على (4) اندية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة وتمثلت بلاعبين نادي الغاضرية الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (34%) من مجتمع البحث، وتم

تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين بواقع (6) لاعب لكل مجموعة وتم استعانة بـ(3) لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

2-2-1 تجانس عينة البحث

لأجل التوصل الى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية، قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي).

الجدول (2)

يبين تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات الدخيلة

الدالة المعنوية	اختبار Leven		وحدة القياس	المتغير
	Sig	المحسوبة		
غير معنوي	0.541	1.911	سنة	العمر
غير معنوي	0.211	3.211	سم	الطول
غير معنوي	0.101	1.231	كغم	الكتلة
غير معنوي	0.391	1.887	سنة	العمر التدريبي

2-2-2 تكافؤ عينة البحث

قام الباحثان بأجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبيتين المتغيرات المبحوثة وعلى ضوء الاختبار القبلي.

الجدول (3)

يبين التكافؤ افراد عينة البحث في المتغيرات الدخيلة

ت	الاختبار	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة (t)	(Sig)	دالة الفروق
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	تحمل اداء المتابعة الدفاعية	درجة	9.333	0.816	9,000	0.632	0.791	0.448	

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- الملاحظة.
- المقابلة.
- الاستبيان.
- الاختبار والقياس.
- دراجة مونارك عدد (1) سويدية الصنع.

- ميزان ارضي لقياس الكتلة.
- جهاز لابتوب (hp) عدد (1) كوري المنشأ.
- ائقال متنوعة الاوزان.
- ساعات توقيت يدوية عدد (3) نوع (Kislo 610) صينية المنشأ.
- حاسبة الكترونية يدوية (SHARP) عدد (1).
- سترة تثقيل عدد (6)
- شواخص طويلة (10).
- شواخص قصيرة عدد (10).
- اقماغ عدد (10)

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:

اختبار تحمل المتابعة الدفاعية بكرة السلة:

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل اداء المتابعة الدفاعية.
- الأدوات: شريط لاصق، شاخص عدد (1)، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، كرة سلة عدد (3)، أوراق واقلام للتسجيل.
- مواصفات الأداء: يقف اللاعب المدافع على قوس المهاجم وظهره على اللوحة مع مسك الكرة فوق الراس بالذراعين، وعند سماع اشارة البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب بأداء حركة نصف دوران امامي لرجل اليمين ومن ثم رمي الكرة على اللوحة للقفز والقيام بالمتابعة الدفاعية والعودة مع الكرة عند العلامة الاولى لأداء المتابعة الدفاعية من الجهة الاخرى وذلك بأداء نصف دوران أمامي لرجل اليسار والعودة للعلامة الاولى.
- شروط الاختبار:
- تنفيذ خطوات الاختبار بسرعة.
- وقفة اللاعب المدافع قبل البدء بالأداء تكون فيها الركبتين مثنية.
- قبل مسك الكرة من الاعلى يقوم اللاعب بأخذ الخطوة باتجاه اللوحة اذ تقدم رجل اليمين من جهة اليمين ورجل اليسار من جهة اليسار.
- التسجيل: يسجل للاعب عدد المحاولات خلال (30) ثا.

2-4-2 التجارب الاستطلاعية:

2-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

أجري الباحثان التجربة الاستطلاعية الاولى على مجموعة من اللاعبين الشباب لنادي الغاضرية والبالغ عددهم (3) لاعب تم اختيارهم من مجتمع البحث، في تمام الساعة الرابعة عصرا يوم الخميس الموافق (2022/8/25) وعلى قاعة نادي الغاضرية الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة لغرض تطبيق الاختبار

تحمل اداء المتابعة الدفاعي المحدد، إذ تعد هذه التجربة بمثابة تدريب ميداني للباحث للوقوف على السلبيات والمعوقات التي تحدث في اثناء تطبيق الاختبار وهدفت الى:

- ❖ معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- ❖ التدريب العملي للباحث ومعرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد واسناد الواجبات إليهم.
- ❖ معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.
- ❖ معرفة مدى ملائمة الاختبار المختارة لعينة البحث ومدى صلاحيتها.
- ❖ الوقوف على المعوقات والسلبيات التي قد ترافق اداء الاختبار والعمل على تجاوزها في التجربة الرئيسية.

2-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة على عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهم (3) لاعب يوم الخميس بتاريخ (2022/9/2) الساعة الرابعة عصراً في قاعة نادي الغاضرية الرياضي، اذ تم اجراء وحدة تدريبية لمعرفة امكانية تطبيق الاساليب التدريبية على اللاعبين وتقنينها من حيث الشدة والحجم والراحة واعطاء فكرة عن طبيعة ادائها بهدف التعرف على الاغراض الآتية:

- ❖ الوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراءات تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي.

❖ مدى وضوح التدريبات الخاصة بلاعبي مجموعة التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي.

❖ تحديد فترات الراحة المناسبة وفق خصوصية كل اسلوب ومعرفة الوقت اللازم لتنفيذ التدريبات.

❖ تحديد الشدد القصوية للتدريبات لغرض التقنين ومعرفة الزمن الملائم لأجرائها.

وبعد الانتهاء من اجراء التجارب الاستطلاعية، تم تحقيق الأهداف التي وضعت جميعها.

2-4-4-3 الأسس العلمية للاختبارات.

تم استخراج الاسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث وهي:

اولاً: صدق الاختبار: صدق الاختبار يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع لأجله. ويعني ايضاً مقدرة الاختبار على قياس ما وضع لأجله سواء أكانت قدرة او صفة بدنية او خاصية من الخصائص او سمة من سمات الشخصية. يعد الاختبار صادقاً ظاهرياً اذا كان صالحاً في ظاهره وبصورة مبدئية من خلال النظر الى عنوانه وتعليماته والوظيفة التي يقيسها وتمثيل الفقرات مبدئياً للأهداف المقاسة مما يوحي بأن الاختبار يبدو من حيث ظاهره انه مناسب الى حد ما لقياس الغرض المطلوب.⁽¹⁾ لذا قام الباحث بإيجاد الصدق بطريقة الصدق الظاهري للاختبارات عن طريق تحديدها من قبل اللجنة العلمية التي ناقشت اطار البحث ثم عرضها على المختصين في اثناء المقابلة الشخصية لمعرفة مدى صلاحيتها ، قبل البدء بتنفيذ هذه الاختبارات للحكم على مدى صلاحيتها وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله، وملاءمتها لمستوى اللاعبين.

ثانياً : ثبات الاختبار : لأجل استخراج الثبات استعمل الباحث (الاختبار واعادة الاختبار) على العينة الاستطلاعية (3) لاعبين بتاريخ 2022/8/25 خلال التجربة الاستطلاعية الاولى وبعد اسبوع اعيد تطبيق نفس الاختبارات على نفس العينة وعند نفس الظروف بتاريخ 2022/9/1 لإيجاد معامل الارتباط بين

الاختبارين ثم استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات، كان معامل الارتباط في جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات والجدول (6) يبين ذلك. ثالثاً: موضوعية الاختبار: من شروط الاختبار الجيد ان يكون موضوعياً وقد استخرج الباحث موضوعية الاختبار عن طريق جمع البيانات لمحكمين اثنين وبعد جمع النتائج استخدم الباحث معامل الارتباط وكانت قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تمتع الاختبارات بموضوعية عالية وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	مستوى المعنوية (sig)	معامل الموضوعية	مستوى المعنوية (sig)	الدلالة المعنوية
7	اختبار تحمل اداء المتابعة الدفاعية	0.899	0.000	0.921	0.000	معنوي

2- 4 - 5 الاختبار القبلي:

تم تطبيق الاختبارات القبليّة على عينة البحث، حيث قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة يوم الثلاثاء الموافق 2022/9/21 في الساعة الرابعة عصراً وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة من اجل تحقيق ظروف مشابهة وضمان توافرها في الاختبار البعدي. 2-4-6 التجربة الرئيسيّة (التمرينات المعدة من قبل الباحث):

تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث تمرينات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي على افراد عينة البحث البالغ عددهم 12 لاعبا للفترة من (2022/9/24 م ولغاية 2022/11/19 م) ولمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبيّة في الاسبوع.

• وكانت تفاصيل تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي كالآتي: -

1. عدد الوحدات التدريبيّة الكلي لتدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي هو (24) وحدة.
2. عدد الوحدات التدريبيّة الاسبوعيّة التي تضمنتها تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي هي (3) وحدات ولمدة (8) أسابيع.
3. زمن تدريبات في الوحدة التدريبيّة (30-40) دقيقة من (القسم الرئيسي فقط) وبلغ ذروته في الاسبوع السادس صعوداً ب(40-50) دقيقة.
4. ايام التدريب خلال الاسبوع هي (احد، الثلاثاء، الخميس).
5. هدف تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي هو تطوير تحمل اداء مهارة بالمتابعة الدفاعية بكرة السلة.
6. كانت الشدة المستخدمة (85%-95%).
7. طريقة التدريب المستخدمة (طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة).

2-4-7 الاختبار البعدي:

أجري الباحث الاختبارات البعدية يوم الثلاثاء الموافق 22 / 11 / 2022م، على أفراد عينة البحث وجرت تحت نفس الظروف والشروط التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

2-5 الوسائل الاحصائية: -

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها: -

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ليفين.
- اختبار (كا)² حسن المطابقة.
- معامل الالتواء.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار (t) للعينات المترابطة والمستقلة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث، وقد تم تحليل هذه النتائج على ضوء القوانين الاحصائية المستخدمة في البحث والمناسبة لهذه البيانات على ضوء المراجع العلمية المثبتة لهذا الاستخدام لكي يتم لنا تحقيق الاهداف واثبات فروض البحث على ضوء الاجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحث بالتوصل الى هذه النتائج، ومن ثم تم مناقشتها على ضوء الإطار المرجعي لها.

3-1 عرض النتائج لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها.

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى.

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالتها الاحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى للمتغيرات المبحوثة.

ت	الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	Sig	نوع الدالة
			س	ع±	س	ع±			
1	تحمل اداء المتابعة الدفاعية	درجة	9.333	0.816	11.333	0.816	3.464	0.018	معنوي

يبين الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار Sig ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية الاولى في الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ نجد إن الوسط

الحسابي للاختبار القبلي لتحمل اداء المتابعة الدفاعية للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (9.333) وبتحرف معياري قدره (0.816) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (11.333) وبتحرف معياري كانت قيمته (0.816) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (3.464) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار (Sig0.018) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية.

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالتها الاحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية للمتغيرات المبحوثة.

نوع الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية للمتغيرات	ت
			ع±	س	ع±	س			
معنوي	0.000	9.550	0.752	12.833	0.632	9.000	درجة	تحمل اداء المتابعة الدفاعية	1

يبين الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار Sig ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتحمل اداء المتابعة الدفاعية للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (9.000) وبتحرف معياري قدره (0.632) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (12.833) وبتحرف معياري كانت قيمته (0.752) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (9.550) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار (Sig0.003) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-3 مناقشة الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث المدروسة لمجموعتي البحث (التجريبية الاولى- التجريبية الثانية):

مناقشة اختبارات تحمل اداء المتابعة الدفاعية

يتضح من الجدولين (5) و(6) وجود فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) لدى مجموعتين البحث (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير تحمل اداء المتابعة الدفاعية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين، ويعزو الباحث ان التطور الحاصل في المجموعة التجريبية الى طبيعة التمرينات التي اعدّها الباحث لأفراد المجموعة، إذ ان غالبية التمرينات التي اعدّها هي تمرينات مهارية بدنية وهذا ما اسهم في احداث فروق معنوية لدى افراد المجموعة التجريبية الاولى، إذ كانت هذه التمرينات تركز بشكل مباشر على الأداء المهاري وتحمله وكيفه الأداء في كل لحظة من وقت المباراة بنفس الكفاءة والقدرة العالية، وهذا ما يتوافق مع ما جاء به (احمد يوسف متعب، 2003، ص73) " ان تقنين شدة وحجم الاحمال

التدريبية في الوحدات التدريبية الخاصة بتطوير التحمل لتسليط عبئاً تدريبياً مؤثراً على العضلات والاجهزة الحيوية وبما يتضمن اداء اللاعبين تحت تأثير مستوى مناسب من التعب والذي يعد ضرورياً لتطوير التحمل الخاص" ، وركز الباحث على تسليط الضوء على هذه المهارة لأنها تسهم في نجاح الفريق بالاحتفاظ الكرة وتسجيل النقاط والفوز بالمباراة ، وهذا ما أكده (بهاء الدين سلامة، 1999، ص123) "ان الاداء الناجح يؤدي إلى اقتصاد في الطاقة المستهلكة والارتفاع في مستوى الأداء مع الاحتفاظ بمستوى أداء ثابت والارتقاء به وتطويره فضلاً عن أداء المهارة في زمن اقل" .

ويؤكد(هاورد ماركوس، 1991، ص37) ان هناك عاملين أساسيين فاعلين في نجاح المتابعة الدفاعية هما التحرك سريعاً لأخذ المكان المناسب والصحيح تحت السلة ثم القفز عالياً لتحصيل الكرة المرتدة من الهدف ويحزم شديد.

اما بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية يعزو الباحث تلك الفرق الى طبيعة اسلوب الاعداد للتمثيل الغذائي الذي يجعل اللاعب تحت تأثير ضغط كبير مما يؤدي الى مقدرة اللاعب على تحمل الاداء المهاري وخاصة تحمل المتابعة الدفاعية كذلك يعزو الباحث ان تطور المتغيرات البدنية انعكس بشكل مباشر على اداء وتحمل المتابعة الدفاعية، لان اغلب المهارات الحركية في جميع الالعاب الرياضية بصوره عامة وفي لعبة كرة السلة بصورة خاصة تعتمد في ادائها الجيد على القابليات البدنية والحركية للممارس ، وهذا ما أكده (محمد كاظم ، 2001، ص 10) " إن المهارة الحركية لا تتحقق الا بوجود القدرات البدنية الخاصة، وكذلك لا يمكن إتقان وتحسين الناحية المهارية الخاصة بالنشاط الرياضي في حالة افتقار القدرات البدنية الخاصة " ، لذلك ارتكزت هذه المهارة على المقدرة البدنية والوظيفية من حيث القوة اللازمة للأداء اثناء الثبات والتوازن، والدوران وتغيير الاتجاه والارتكاز، وسرعة التحرك، والمرونة بجانب تحمل الاداء من حيث حركات الثني والمد بفاعلية لزوايا مفاصل الجسم، خاصة الطرف السفلي، فضلاً عن التوافق في الاداء من بين اجزاء الجسم في حركة الرجلين واليدين نتيجة توافق عمل عضلاتها في حركة المهارة، كما يعزو الباحث أن تقنين حمل التدريب للتمرينات التي طبقت بأسلوب الاعداد للتمثيل الغذائي اذ تم تقنين مكونات الحمل الخارجي (الشدة ، الحجم ، الراحة) مع الحمل الداخلي (الكفاية الفسيولوجية لأجهزة الجسم الداخلية) ، وقد اعتمد الباحث في ذلك على أدبيات التدريب الرياضي وخاصة ادبيات الاسلوب المتبع في تطوير متغيرات البحث، في اثناء التدرج في الشدة من السهل الى الصعب ، الى جانب تقنين تكرار الأداء مع طبيعة الشدة المستخدمة ، واستخدام الراحة النشطة، وعمد الباحث الى أن تكون عملية التدريب عملية منظمة ومتكاملة وصولاً الى تحقيق هدف هذه التمارين في تطوير متغيرات البحث ، ومن ثم تحقيق فرضياته ، وهذا ما يؤكد (جمال صبري فرج، ص103) " إن تخطيط التدريب الصحيح هو تمكين الرياضي من الوصول الى أعلى مستوى من الاستعداد البدني والحركي والمهاري والنفسي لاستعمالها اثناء المنافسات ، والمحافظة على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة في اثناء التدريب المنظم " .

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدين للمجموعتين البحث (التجريبية الاولى- التجريبية الثانية)

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين للمتغيرات المبجوة:

نوع الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات	ت
			ع±	س	ع±	س			
معنوي	0.008	3.308	0.752	12.833	0.816	11.333	درجة	تحمل اداء المتابعة الدفاعية	8

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للمجموعتين (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية) في الاختبارات البعدية، فقد بلغ الوسط الحسابي لتحمل اداء المتابعة الدفاعية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (11.333) وبانحراف معياري قدره (0.816) بينما نجد ان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية كان بقيمة (12.833) وبانحراف معياري قدره (0.752) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة بلغت (3.308) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig فكانت (0.008) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (الاعداد للتمثيل الغذائي).

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث ولمجموعتين الضابطة والتجريبية: مناقشة اختبارات تحمل اداء المتابعة الدفاعية والهجومية

تبين لنا من خلال الجدول رقم(7) نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين(التجريبية الاولى - التجريبية الثانية) وظهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية في متغير تحمل اداء المتابعة الدفاعية ويرى الباحث ان السبب في تفوق المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة التجريبية الاولى يعود الى الحرص والاهتمام بهذه المهارة المهمة والضرورية بالنسبة للاعبين وإعطائهم قدرًا كافيًا للتمرينات المعدة من قبل الباحث وكذلك استخدام وسائل تدريبية حديثة تتلاءم مع ما يحدث في المباراة وكذلك الاهتمام بالمهارة بدون كرة وريطها بالمهارات الدفاعية بالكرة كان امرًا في غاية الأهمية للاعبين الشباب الذين هم عينة البحث ليصبح لديهم قاعدة في كيفية التحرك داخل الملعب وكيفية استغلال المساحات وكيفية التخلص من المنافس للاستحواذ على الكرة بوضع جيد، كذلك يعزو الباحث سبب حدوث الفرق بين المجموعتين في هذه المهارة إلى فاعلية التمرينات المعدة من قبل الباحث وبأسلوب الاعداد للتمثيل الغذائي، لذا حرص الباحث على الاهتمام بتحمل اداء المتابعة الدفاعية من خلال التمرينات ذات الطابع المهاري والبدني التي أداها جميع اللاعبين بدقة وإتقان عالي كما ذكر(مهند حسن البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجه، 2010، ص325) " هذه التمارين تهدف إلى رفع القدرة البدنية عند الرياضي باستخدام مهارات واتجاه حركي قريب من نوع التخصص. فضلاً عن تأثير تمرينات الاعداد للتمثيل الغذائي التي ساهمت هذه التمرينات في تطوير جوانب المتابعة الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة، عندما تم اعداد هذه التمرينات على اساس الارتفاع والانخفاض للأحمال التدريبية ولكل وحدة تدريبية وعلى مدة تطبيق التجربة، كما وان التكرار والاعادة والتأكيد عليها واعطاء فترات استشفاء كافية بينها كان له أثر مهم في هذا التطور من خلال

انتظام المجموعة التجريبية بالتدريب من خلال تطبيق التمرينات في الوحدات التدريبية التي كانت بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وكان له اسهام كبير في تطور تحمل اداء المتابعة الدفاعية للمجموعة التجريبية الثانية وهذا ما يؤكد (البساطي، 1998، ص 88) بان " التدريب سلسلة من التكرارات وفترات التمرين بين كل تكرار واخر ومجموعة واخرى فواصل زمنية للراحة " وتم أداء هذه التمرينات بشكل منظم وبشدد تدريبية مقننة، وكانت تتسم بالتنوع والتغيير مما أدى الى رغبة اللاعبين في أداء هذه التمرينات بشكل جيد خاصة وانها تمرينات قفز وجري ودوران وهي تمارين محببة للاعبين السلة وابتعدت الملل عنهم نوعا ما ، ويتفق هذا مع ما ذكره (يعرب خيون، 2002، ص 3) حول " فرضية العلاقة بين مستوى الاثارة ومستوى الاداء فكلما زادت الاثارة زاد مستوى الاداء لدرجة معينة "

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التجربة الميدانية استنتج ما يأتي:

1. كانت لمجموعة تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي افضلية بين الاختبارين القبلي البعدي لصالح الاختبار البعدي في تحمل اداء المتابعة الدفاعية.
2. ان لتدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي افضلية في الاختبار البعدي - البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تطوير تحمل اداء المتابعة الدفاعية.
3. ان تطور السعة اللاهوائية القصوى والقابليات البيوحرورية انعكس إيجابيا على تطور تحمل اداء المتابعة الدفاعية والهجومية.
4. ان تطور القابليات البيوحرورية انعكس إيجابيا على تطور التحرك الدفاعي واداء المتابعة الدفاعية .

4-2 التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يأتي:

1. ضرورة استعمال اساليب تدريبية حديثة كتدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي من قبل المدربين وفي لعبة كرة السلة بغية الاقتصاد بالجهد والوقت وتحقيق اهداف التدريب.
2. اعتماد تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي لتطوير تحمل اداء المتابعة الدفاعية
3. إجراء دراسات وبحوث أخرى باستعمال اساليب التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين.

المصادر العربية

- محمد غني حميد: تأثير تمرينات اللاكتيك الديناميكي في بعض المتغيرات الوظيفية وتحمل السرعة واداء مهارتي التصويب السلمي والمتابعة الدفاعية للاعبين كرة السلة دون 18 سنة، رسالة ماجستير جامعة الكوفة، 2020.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.

- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- مروان عبد المجيد ابراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر، للطباعة والنشر والتوزيع، الاردن، 24، 1999.
- احمد يوسف متعب : تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد: اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / 2003.
- بهاء الدين ابراهيم سلامة : التمثيل الحيوي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- محمد كاظم خلف : تأثير منهج مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .
- مهند حسن البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجه : مبادئ التدريب الرياضي ، ط2 ، دار وائل للنشر ، 2010 .
- امر الله احمد البساطي ، اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، منشأ المعارف ، 1998.
- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق |، العراق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002.

المصادر الاجنبية

- Howard Marcus ، Ibid Basketball Basic – Contemporary Book Inc. – USA – 1991.

ملحق (1)

يبين نموذج الوحدات التدريبية

تدريبات التعجيل التعويضي

الاسبوع الاول

زمن الوحدة التدريبية	زمن التمرين الواحد	الراحة		المجميع	التكرارات	زمن التكرار	الشدة	التمارين	الوحدات
		بين المجميع	بين التكرارات						
32 د	9.5 د	1 د	30	3	4	15 ثا	95%	1	الأولى
	9.5 د	1 د	30	3	4	15 ثا	100%	2	
	6 د	1 د	30	2	4	15 ثا	100%	3	
	9.5 د	1 د	30	3	4	15 ثا	95%	4	

د 32	د 9.5	د 1	30	3	4	15 ثا	%100	5	الثانية
	د 9.5	د 1	30	3	4	15 ثا	%95	6	
	د 9.5	د 1	30	3	4	15 ثا	%95	7	
	د 6	د 1	30	2	4	15 ثا	%100	8	
د 32	د 9.5	د 1	30	3	4	15 ثا	%95	9	الثالثة
	د 9.5	د 1	30	3	4	15 ثا	%100	10	
	د 9.5	د 1	30	3	4	15 ثا	%100	11	
	د 6	د 1	30	2	4	15 ثا	%95	12	

تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي

الاسبوع الاول

زمن الوحدة التدريبية	زمن التمرين الواحد	الراحة		المجاميع	التكرارات	زمن التكرار	الشدة	التمارين	الوحدات
		بين المجاميع	بين التكرارات						
د 30	د 9	د 1	30	2	4	30 ثا	%95	1	الاولى
	د 6	د 1	30	2	3	30 ثا	%90	2	
	د 6	د 1	30	2	3	30 ثا	%90	3	
	د 9	د 1	30	2	4	30 ثا	%95	4	
د 30	د 9	د 1	30	2	4	30 ثا	%90	5	الثانية
	د 6	د 1	30	2	3	30 ثا	%95	6	
	د 6	د 1	30	2	3	30 ثا	%95	7	
	د 9	د 1	30	2	4	30 ثا	%90	8	
د 30	د 9	د 1	30	2	4	30 ثا	%95	9	الثالثة
	د 6	د 1	30	2	3	30 ثا	%90	10	
	د 6	د 1	30	2	3	30 ثا	%90	11	
	د 9	د 1	30	2	4	30 ثا	%95	12	

أثر تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في بعض القابليات البيوحرورية للاعبى كرة السلة تحت 18 سنة

طارق فاضل جبر

أ. م. د. حسين مناتى ساجت

مديرية تربية كربلاء

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي بكرة السلة للشباب بأعمار دون 18 سنة، التعرف على أثر تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في بعض القابليات البيوحرورية للاعبى كرة السلة تحت 18 سنة، لتعرف على افضلية التأثير بين تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في بعض القابليات البيوحرورية للاعبى كرة السلة تحت 18 سنة. اما فروض البحث كانت هناك تأثير إيجابي لتدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في بعض القابليات البيوحرورية للاعبى كرة السلة تحت 18 سنة.

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين التجريبيتين) المتكافئتين بالاختبار القبلى والبعدى لملائمته طبيعة البحث، وتم تحدد مجتمع البحث بلاعبى اندية محافظة كربلاء المقدسة بكرة السلة بأعمار تحت 18 سنة والبالغ عددهم (45) وموزعين على (4) اندية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة وتمثلت بلاعبى نادي الغاضرية الرياضى والبالغ عددهم (15) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (34%) من مجتمع البحث، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين بواقع (6) لاعب لكل مجموعة وتم استعانة بـ(3) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، كما استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في تحليل نتائج.

وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التجربة الميدانية استنتج الباحث ان لمجموعة تدريبات التعجيل التعويضي افضلية بين الاختبارين القبلى والبعدى لصالح الاختبار البعدى في القابليات البيوحرورية (القدرة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية)، وان لتدريبات التعجيل التعويضي افضلية في الاختبار البعدى - البعدى بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير القابليات البيوحرورية. اما توصيات الباحث كانت ضرورة استعمال اساليب تدريبية حديثة كتدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي من قبل المدربين وفي لعبة كرة السلة بغية الاقتصاد بالجهد والوقت وتحقيق اهداف التدريب،

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة البحث وأهمية:

ان التقدم الحاصل في المجال الرياضي لمختلف الفعاليات الرياضية حقق قفزة نوعية في الانجازات نتيجة التطور العلمي الكبير الذي وظف بشكل صحيح في مجالات التدريب الرياضي مما أدى الى رفع مستوى الاداء الرياضي المخطط له بأسس علمية واهداف دقيقة.

ان التدريب الرياضي المستند على أسس علمية يصل باللاعب الى اعلى مستوى رياضي عن طريق التأثير المنظم والدقيق في امكانيات الرياضي وهو ما يصل به الى منصات التنويع ويظهر ذلك جلياً في الفعاليات التي تحتاج الى القوة السريعة في أدائها، وتعد كرة السلة واحدة منها، فطبيعة اللعبة السريعة وما تحتويه من قوة في الدفاع والهجوم واحتوائها على مهارات كثيرة تعتمد على مستوى اداء كل لاعب في الفريق ومدى اتقانه لهذه المهارات وإن هذه المهارات هي التي تحدد مستوى الفرق و ترتيبها، ونجاح أي فريق يتوقف على اجادة افراده اداء تلك المهارات تحت ظروف متنوعة من دون هبوط مستوى الاداء، لذا يتوجب على المدربين الاهتمام في مناهجهم التدريبية وتضمينها تدريبات حديثة ، ومن هذه التدريبات هي التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي التي من شأنها ترفع من قدرات وقابليات الرياضي اثناء تأدية المهارات وبالخصوص التي تتطلب القوة السريعة والتوافق عند الاداء ومنها القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين في اثناء تنفيذ المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة ، وكذلك استعمال التمرينات المتدرجة في صعوبة أحمالها التدريبية وصولاً الى الأحمال العالية والقصوية تساعد اللاعب على التكيف لظروف المباراة ، وهذا يعتمد على نوعية التمرينات التي تأخذ شكل الأداء، وطبيعة المهارة ومنها مهارة المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة. من هنا تكمن أهمية البحث على استخدام تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتكيف الغذائي من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب والتي تساعد اللاعب على أداء حركات تحت ظروف متغيرة، ليكون اللاعب قادراً على مجابهة تلك الظروف، والمواقف التي يتعرض لها خلال فترات المباراة وبشكل جيد ومعرفة تأثيرها في تطوير السعة اللاهوائية القصوى وبعض القابليات البيوحركية وتحمل أداء مهارتي المتابعة الدفاعية والهجومية بكرة السلة للشباب بأعمار تحت 18 سنة.

1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال اهتمام الباحث ومتابعته للوحدات التدريبية كونه لاعبا سابقا واتصاله ببعض مدربي فرق كرة السلة لاحظ ان هنالك مشكلة تتعلق بالجانب التدريبي يمكن ان يصيغها في تساؤلين .

- هل يتم استعمال اساليب تدريبية نوعية وموجهة لتطوير القابليات البيوحركية كتدريبات (التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي) وفق اسس علمية مقننة للاعبين كرة السلة الشباب، او استنادا الى خبرة المدرب.
- هل يتم استعمال تدريبات للمهارة مركبة تجمع الجانب البدني بالمهاري مشابهة لظروف اللعب باستعمال تدريبات بشدة عالية وفق اسس علمية مقننة بما ينسجم مع امكانيات وقدرات اللاعبين الشباب بكرة السلة كتدريبات (التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي) لتطوير القابليات البيوحركية للاعبين كرة السلة الشباب، أو استنادا الى خبرة المدرب.

ولأجل معالجة هذه المشكلة التي تعد من المشاكل الرئيسية في استعمال التدريبات الملائمة والهادفة لتطوير الاداء الفني للاعبين.

1-3 اهداف البحث: يهدف البحث الى :

- 1- اعداد تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي لكرة السلة للشباب باعمار دون 18 سنة.
- 2- التعرف على أثر تدريبا التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في بعض القابليات البيوحركية للاعبى كرة السلة تحت 18 سنة.
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين تدريبا التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في بعض القابليات البيوحركية للاعبى كرة السلة تحت 18 سنة.

1-4 فروض البحث:

- هناك تاثير إيجابي لتدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي في بعض القابليات البيوحركية للاعبى كرة السلة تحت 18 سنة.
- لتدريب التعجيل التعويضي افضلية عن تدريبات الاعداد للمثيل الغذائي في بعض القابليات البيوحركية للاعبى كرة السلة تحت 18 سنة.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الغاضرية الرياضي لكرة السلة فئة الشباب باعمار دون (18 سنة) للموسم التدريبي 2021-2022 في محافظة كربلاء المقدسة.
- 1-5-2 المجال الزماني: للمدة من 2021/12/28 لغاية 2023/2/30
- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الغاضرية الرياضي ومختبر الفلسجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين التجريبيتين) المتكافئتين بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث كما في جدول رقم (1).

الجدول (1)

يبين تصميم المنهج التجريبي

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعات
قدرة انفجارية، قوة مميزة بالسرعة، سرعة انتقالية	تمرينات التعجيل التعويضي	قدرة انفجارية، قوة مميزة بالسرعة، سرعة انتقالية	التجريبية أولى
	تمرينات الاعداد للتمثيل الغذائي		التجريبية الثانية

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبي اندية محافظة كربلاء المقدسة بكرة السلة بأعمار تحت 18 سنة والبالغ عددهم (45) وموزعين على (4) اندية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة وتمثلت بلاعبي نادي الغاضرية الرياضي والبالغ عددهم (15) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (34%) من مجتمع البحث، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين بواقع (6) لاعب لكل مجموعة وتم استعانة بـ(3) لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

2-2-1 تجانس عينة البحث

لأجل التوصل الى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية، قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي).

الجدول (2)

يبين تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات الدخيلة

المتغير	وحدة القياس	اختبار Leven		الدلالة المعنوية
		المحسوبة	Sig	
العمر	سنة	1.911	0.541	غير معنوي
الطول	سم	3.211	0.211	غير معنوي
الكتلة	كغم	1.231	0.101	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	1.887	0.391	غير معنوي

2-2-2 تكافؤ عينة البحث

قام الباحثان بأجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبيتين المتغيرات المبحوثة وعلى ضوء الاختبار القبلي.

الجدول (3)

يبين التكافؤ افراد عينة البحث في المتغيرات الدخيلة

ت	الاختبار	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة (t)	دالة الفروق (Sig)
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	35.666	1.861	35.166	1.471	0.516	0.617
2	القوة المميزة بالسرعة	متر	11.756	0.451	11.778	0.450	0.083	0.935
3	السرعة	م/ثا	3.838	0.285	3.825	0.276	0.082	0.936

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- الملاحظة.
- المقابلة.
- الاستبيان.
- الاختبار والقياس.
- دراجة مونارك عدد (1) سويدية الصنع.
- ميزان ارضي لقياس الكتلة.
- جهاز لابتوب (hp) عدد (1) كوري المنشأ.
- اثقال متنوعة الاوزان.
- ساعات توقيت يدوية عدد (3) نوع (Kislo 610) صينية المنشأ.
- حاسبة الكترونية يدوية (SHARP) عدد (1).
- سترة تثقيل عدد (6)
- شواخص طويلة (10).
- شواخص قصيرة عدد (10).
- اقماع عدد (10)
- كرات سلة عدد (5).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 إجراءات تحديد القابليات البيوحرورية:

بعد المشاورة مع السيد المشرف، وحسب اراء اللجنة العلمية لإقرار العنوان تم تحديد القابليات البيوحرورية المبحوثة وهي: -

1. القدرة الانفجارية للرجلين

2. القوة المميزة بالسرعة

3. السرعة الانتقالية

2-4-2 تحديد الاختبارات للمتغيرات الوظيفية والبيوحرورية والمهارية.

بعد ان تم تحديد متغيرات الدراسة وهي السعة اللاهوائية القصوى وللقابليات البيوحرورية (القدرة الانفجارية للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية)، قام الباحث بأعداد استمارة استبانة وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة السلة و الاختبار والقياس والتدريب الرياضي لبيان صلاحيتها في قياس السعة اللاهوائية القصوى والقابليات المعنية بالبحث وبعدها قام الباحث بجمع الاستمارات وتفرغ البيانات واستخدام اختبار (كا2) للكشف عن الاختبارات التي حصلت على نسبة عالية من اتفاق الخبراء وقبول ترشيح الاختبارات التي تكون قيمة (كا2) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية ، كما مبين في الجدول(4).

الجدول رقم (4)

يبين الاختبارات التي تم عرضها على السادة الخبراء والمختصين

الدلالة الإحصائية	قيمة كا2		موافقة الخبراء				الاختبار	المتغيرات
	المتوسط	الانحراف المعياري	%	عدد	%	مواصفات		
غير معنوي	1,14	35,7	5	64,2	9	اختبار الوثب الطويل من الثبات	القدرة الانفجارية للرجلين	
معنوي	2	14	0	8	1	اختبار القفز العمودي		
معنوي	10,2	7,14	1	92,8	1	اختبار الحجل المتبادل	القوة المميزة بالسرعة	
غير معنوي	86	2	6	5	8	اختبار القفز بالحجل لمسافة (30م) ذهاباً وإياباً		
غير معنوي	0,28	42,8	6	57,1	8	اختبار ركض (30م) من الوقوف	السرعة الانتقالية	
معنوي	4	5	3	4	1	اختبار ركض لمسافة (20م) من الوقوف		
معنوي	4,57	21,4	3	78,5	1			
معنوي	28	5	3	71	1			

2-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: - اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.

الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: جدار ارتفاعه (3.50م) وشريط قياس وسبورة مثبتة على حائط عرضها (0.5م) وطولها (1.50م) ترسم عليها خطوط باللون الأبيض وتكون المسافة بين خط وآخر (2 سم)، كذلك يستخدم قطع من الطباشير وقطع من القماش لمسح السبورة بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر، يمكن أيضاً استخدام السبورة بحيث تثبت على الحائط وتكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (1.50م)، كما يمكن أن تكون السبورة متحركة وتثبت حسب طول المختبر مع الذراع ويعد ذلك يتم قفز المختبر.

طريقة أداء الاختبار: يمسك المختبر قطعة من الطباشير ويقف مواجه السبورة ثم يقوم المختبر بمد ذراعه الماسكة لقطعة الطباشير للأعلى بكامل امتدادها لعمل علامة على السبورة ثم يسجل الرقم بعدئذ يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام والأسفل مع ثني الركبتين بعدها يقوم بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام وللأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على السبورة في أعلى نقطة يصل إليها.

شروط الاختبار:

- 1- الوثب للأعلى يكون بواسطة القدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة.
- 2- يجب أخذ القياسات لأقرب سم واحد.
- 3- لكل مختبر محاولتا تسجيل أفضلهما.
- 4- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد.
- 5- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المؤدي للحركة عن مستوى الكتف الآخر.

التسجيل: يتم التسجيل بعدد السنتمترات التي توصل إليها المختبر من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب للأعلى، حيث تعد العلامة (المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار القدرة العضلية للرجلين).

ثالثاً: اختبار الوثب للأمام بالرجلين خلال (10 ثانية).

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات: مساحة أرض فضاء مستوية، شريط قياس، ساعة توقيت، صفارة، طباشير

طريقة الأداء: يقف المختبر على خط البداية وعند سماع صافرة البداية والبدء بتشغيل ساعة التوقيت ينطلق المختبر بأقصى سرعة بالوثب للأمام بالرجلين من لحظة صافرة البداية وحتى وصول التوقيت إلى (10 ثانية) وتحسب المسافة التي قطعها اللاعب خلال زمن الاختبار.

التسجيل: يتم قياس المسافة المقطوعة بالمتر وأجزائه خلال الوقت (10 ثانية).

رابعاً: اختبار العدو (20) م من البدء الطائر

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

الأدوات: ساعة إيقاف، شريط قياس، صفارة.

وصف الاختبار: ترسم ثلاث خطوط متوازية على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (10) م وبين الخط الثاني والثالث (20) م يقف اللاعب خلف خط البداية الأول ومن البدء العالي، عند الإشارة تقوم اللاعب بالركض بسرعة تزايدية تصل أقصاها عند خط البدء الثاني وتنتهي عند نهاية الخط الثالث.

الشروط: يسمح للمختبر أداء محاولتين بعد اعطائها مدة راحة بينية مناسبة على ان تسجل لها أفضلها.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن المستغرق من بداية الخط الثاني وحتى لحظة اجتيازه خط النهاية بالثانية وأجزائها.

2-4-4 التجارب الاستطلاعية:

2-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجري الباحثان التجربة الاستطلاعية الأولى على مجموعة من اللاعبين الشباب لنادي الغاضرية والبالغ عددهم (3) لاعب تم اختيارهم من مجتمع البحث، في تمام الساعة الرابعة عصراً يوم الخميس الموافق (2022/8/25) وعلى قاعة نادي الغاضرية الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة لغرض تطبيق الاختبارات

المحدد، إذ تعد هذه التجربة بمثابة تدريب ميداني للباحث للوقوف على السلبيات والمعوقات التي تحدث في أثناء تطبيق الاختبارات وهدفت الى:

- ❖ معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- ❖ التدريب العملي للباحث ومعرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد واسناد الواجبات إليهم.
- ❖ معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.
- ❖ معرفة مدى ملائمة الاختبارات المختارة لعينة البحث ومدى صلاحيتها.
- ❖ الوقوف على المعوقات والسلبيات التي قد ترافق اداء الاختبارات والعمل على تجاوزها في التجربة الرئيسية.

2-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة على عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهم (3) لاعب يوم الخميس بتاريخ (2022/9/2) الساعة الرابعة عصراً في قاعة نادي الغاضرية الرياضي، اذ تم اجراء وحدة تدريبية لمعرفة امكانية تطبيق الاساليب التدريبية على اللاعبين وتقنينها من حيث الشدة والحجم والراحة واعطاء فكرة عن طبيعة ادائها بهدف التعرف على الاغراض الآتية:

- ❖ الوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراءات تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي.

❖ مدى وضوح التدريبات الخاصة بلاعبي مجموعة التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي.

❖ تحديد فترات الراحة المناسبة وفق خصوصية كل اسلوب ومعرفة الوقت اللازم لتنفيذ التدريبات.

❖ تحديد الشدد القصوية للتدريبات لغرض التقنين ومعرفة الزمن الملائم لأجرائها.

وبعد الانتهاء من إجراء التجارب الاستطلاعية، تم تحقيق الأهداف التي وضعت جميعها.

2-4-4-3 الأسس العلمية للاختبارات.

تم استخراج الاسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث وهي:

اولاً: صدق الاختبار: صدق الاختبار يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع لأجله". ويعني ايضاً مقدرة الاختبار على قياس ما وضع لأجله سواء أكانت قدرة او صفة بدنية او خاصية من الخصائص او سمة من سمات الشخصية. يعد الاختبار صادقاً ظاهرياً اذا كان صالحاً في ظاهره وبصورة مبدئية من خلال النظر الى عنوانه وتعليماته والوظيفة التي يقيسها وتمثيل الفقرات مبدئياً للأهداف المقاسة مما يوحي بأن الاختبار يبدو من حيث ظاهره انه مناسب الى حد ما لقياس الغرض المطلوب. لذا قام الباحث بإيجاد الصدق بطريقة الصدق الظاهري للاختبارات عن طريق تحديدها من قبل اللجنة العلمية التي ناقشت اطار البحث ثم عرضها على المختصين في اثناء المقابلة الشخصية لمعرفة مدى صلاحيتها ، قبل البدء بتنفيذ هذه الاختبارات للحكم على مدى صلاحيتها وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله، وملاءمتها لمستوى اللاعبين.

ثانياً : ثبات الاختبار : لأجل استخراج الثبات استعمل الباحث (الاختبار واعادة الاختبار) على العينة الاستطلاعية (3) لاعبين بتاريخ 2022/8/25 خلال التجربة الاستطلاعية الاولى وبعد اسبوع اعيد تطبيق نفس الاختبارات على نفس العينة وعند نفس الظروف بتاريخ 2022/9/1 لإيجاد معامل الارتباط بين

الاختبارين ثم استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات، كان معامل الارتباط في جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات والجدول (6) يبين ذلك. ثالثاً: موضوعية الاختبار: من شروط الاختبار الجيد ان يكون موضوعياً وقد استخرج الباحث موضوعية الاختبار عن طريق جمع البيانات لمحكمين اثنين وبعد جمع النتائج استخدم الباحث معامل الارتباط وكانت قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تمتع الاختبارات بموضوعية عالية وكما مبين في الجدول (5).

الجدول (5)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	مستوى المعنوية (sig)	معامل الموضوعية	مستوى المعنوية (sig)	الدلالة المعنوية
1	اختبار سيرجنت	0.911	0.000	0.921	0.000	معنوي
3	اختبار الوثب للأمام بالرجلين	0.901	0.000	0.892	0.000	معنوي
4	اختبار ركض (20) م	0.891	0.000	0.914	0.000	معنوي

2- 4 - 5 الاختبار القبلي:

تم تطبيق الاختبارات القبلية على عينة البحث، حيث قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية يوم الثلاثاء الموافق 2022/9/21 في الساعة الرابعة عصراً وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة من اجل تحقيق ظروف مشابهة وضمان توافرها في الاختبارات البعيدة.

2-4-6 التجربة الرئيسية (التمرينات المعدة من قبل الباحث):

تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث تمرينات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي على افراد عينة البحث البالغ عددهم 12 لاعبا للفترة من (2022/9/24 م ولغاية 2022/11/19 م) ولمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع.

• وكانت تفاصيل تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي كالاتي: -

8. عدد الوحدات التدريبية الكلي لتدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي هو (24) وحدة.
9. عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية التي تضمنتها تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي هي (3) وحدات ولمدة (8) اسابيع.
10. زمن تدريبات في الوحدة التدريبية (30-40) دقيقة من (القسم الرئيسي فقط) وبلغ ذروته في الاسبوع السادس صعوداً ب(40-50) دقيقة.
11. ايام التدريب خلال الاسبوع هي (احد، الثلاثاء، الخميس).
12. هدف تدريبات التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي هو تطوير القابليات البيوحرارية وهي (القدرة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية)،
13. كانت الشدة المستخدمة (85%-95%).

14. طريقة التدريب المستخدمة (طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة).

2- 4- 7 الاختبار البعدي:

أجري الباحثان الاختبارات البعدية يوم الثلاثاء الموافق 22 / 11 / 2022م، على أفراد عينة البحث وجرت تحت نفس الظروف والشروط التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة.

2-5 الوسائل الاحصائية: -

- استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها: -
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ليفين.
- اختبار (كا)² حسن المطابقة.
- معامل الالتواء.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار (t) للعينات المترابطة والمستقلة.

3 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث، وقد تم تحليل هذه النتائج على ضوء القوانين الاحصائية المستخدمة في البحث والمناسبة لهذه البيانات على ضوء المراجع العلمية المثبتة لهذا الاستخدام لكي يتم لنا تحقيق الاهداف واثبات فروض البحث على ضوء الاجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحث بالتوصل الى هذه النتائج، ومن ثم تم مناقشتها على ضوء الإطار المرجعي لها.

3-1 عرض النتائج لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها.

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى.

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالتها الاحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى للمتغيرات المبحوثة.

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	35.666	1.186	51.833	2.041	40.277	0.000	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	متر	11.756	0.451	13.185	0.269	6.103	0.002	معنوي
3	السرعة الانتقالية	ثانية	3.838	0.285	3.266	0.177	5.321	0.003	معنوي

يبين الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار Sig ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية الاولى في الاختبارين القبلي والبعدى ، إذ نجد إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقدرة الانفجارية للرجلين للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (35.666) وبانحراف معياري قدره (1.186) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (51.833) وبانحراف معياري قيمته (2.041) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (40.277) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار (Sig0.000) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05).

اما الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (11.756) وبانحراف معياري قدره (0.451) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (13.185) وبانحراف معياري كانت قيمته (0.269) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (6.103) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار (Sig.002) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي للسرعة الانتقالية للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (3.838) وبانحراف معياري قدره (0.285) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (3.266) وبانحراف معياري كانت قيمته (0.177) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (5.321) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار (Sig0.003) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية.

الجدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالتها الاحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية للمتغيرات المبحوثة.

ت	الوساط الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±			
1	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	35.166	1.471	47.000	3.098	8.049	0.000	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	متر	11.778	0.450	12.808	0.267	6.062	0.002	معنوي
3	السرعة الانتقالية	ثانية	3.825	0.276	3.413	0.253	4.331	0.007	معنوي

يبين الجدول (7) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار Sig ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدى ، إذ نجد إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقدرة الانفجارية للرجلين للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (35.166) وبانحراف معياري قدره (1.471) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (47.000) وبانحراف معياري قيمته (3.098) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (8.049) اما قيمة مستوى دلالة

الاختبار (Sig0.000) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (11.778) وبانحراف معياري قدره (0.450) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (12.808) وبانحراف معياري كانت قيمته (0.267) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (6.062) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار (Sig0.002) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي للسرعة الانتقالية للاختبار القبلي قد بلغ قيمته (3.825) وبانحراف معياري قدره (0.276) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان قيمته (3.413) وبانحراف معياري كانت قيمته (0.253) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (4.331) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار (Sig0.007) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-3 مناقشة الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث المدروسة لمجموعي البحث (التجريبية الاولى- التجريبية الثانية):

مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات البيوحركية:

❖ القدرة الانفجارية للرجلين

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين كما موضح في الجدول (6) و(7) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبية مما يدل على انه هنالك تطور في متغير القدرة الانفجارية للرجلين ولصالح الاختبار البعدي، فيعزو الباحث التطور الحاصل في المجموعة التجريبية الاولى إلى انتظام اللاعبين على التمرينات (التعجيل التعويضي) فضلاً عن تركيز الباحث على الأداء المكثف للتمرينات المركبة التي بطبيعتها تتسم بطابع القوة المتفجرة، والتي أسهمت في إحداث تغيرات كبيرة على مستوى العضلات ومن ثم أدت إلى حدوث تغيرات في تطور القدرة الانفجارية لديهم ، والتي تشكل أهمية كبيرة لكافة المهارات، إذ " يؤدي الاستمرار عملاً مهماً في وصول اللاعب الى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة والدقة والتكامل وتثبيت الية الأداء الفني العالي (حنفي، 1994، ص54). وهذا ما أكده (عقيل عبد الله 1988، ص55) أن " القوة الانفجارية تعتبر واحدة من بين أهم متطلبات لعبة كرة السلة الواجب توفرها في اللاعب ليصل إلى المستوى العالي والأمثل للأداء ولأن اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيدا في كرة السلة أصبحت القوة الانفجارية التي يحتاجها اللاعب كبيرة وضرورية لملاءمة مختلف المهارات ".

اما بالنسبة الى معنوية الفروق التي ظهرت في الاختبارات البعديّة على أفراد المجموعة التجريبية الثانية ترجع إلى فاعلية استعمال تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي والتي تم فيها استعمال تدريبات تهدف الى اداء حركات قوية بأقصى سرعة وفق المعايير العلمية و التدريبية المقننة إذ نلاحظ أن هذه التدريبات قد أثرت في نتائج الاختبارات البعديّة لاعتمادها على اشتراك السرعة الانتقالية والرشاقة وكل واحدة منها اذا تطورت

فسوف تتطور السرعة بالضرورة التي هي جزء من محصلة القدرة الناتجة من ضرب القوة بالسرعة على الزمن والتي اداها اللاعبون بوزن الجسم فهم كانوا يتعاملون مع كتلة الجسم كمقاومة وكون الكتلة ثابتة عند اداء التدريبات كان اللاعبون يتعاملون بنفس مستوى القوة للتغلب على المقاومة كونها ثابتة وهذا يعني ثبات القوة العضلية عند الاداء مما ادى الى احداث تكيفات افضل للعضلات العاملة على نفس المقاومة وهذه الميزة مكنت الرياضيين من اداء الحركات بزمن اقل بسبب ثبات القوة والناتج هو تحسن السرعة في معادلة القدرة مما ادى الى تحسن القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجدع وكذلك كانت توجهات التدريبات التي وظفت السرعات المهارية الخاصة بكرة السلة، لذلك تطورت القدرة الانفجارية من خلال تقليل الزمن الذي نفذت فيه القوة حيث يشير جمال صبري 2012 "ان هنالك عدة طرائق لتطوير القدرة الانفجارية الخاصة باللعبة اذ علمنا ان القدرة = (القوة × السرعة / الزمن) اذا يمكن تطوير القدرة من خلال التحكم بالمتغيرات الثلاثة (القوة ، المسافة ، الزمن) وذلك بتثبيت متغيرين وتطوير متغير ثالث فان ذلك سوف يؤدي الى تطوير ناتج القدرة الانفجارية (جمال صبري، 2012، 285) ، وكذلك ركز الباحث على ان تكون تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي بحدود افعال انفجارية لحظية لدى الانقباض مع التأكيد على تنفيذ التدريبات بقوة وبأسرع ما يمكن وبالتكنيك الصحيح والتي اعطت مردودات ايجابية للاعبين لتحقيق افضل مستوى في القدرة الانفجارية وهذه يتفق مع ما جاء به Crossly (ان لم يكن هنالك تأخير بين عملية النقلص اللامركزي (الاطالة) والانقباض المركزي (التقصير) فان كمية العمل المنجز تحت هذه الحالة تكون مترجمة بطاقة مرنة محرره في العضلة اثناء التمدد).

❖ القوة المميزة بالسرعة

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين كما في الجدول (9) و(10) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولكلا المجموعتين (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير تحمل القدرة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين، يعزو الباحث التطور في القوة المميزة بالسرعة للرجلين، في استخدام تدريب التعجيل التعويضي التي تتميز بتزامن كل من القوة والسرعة لحظياً في نفس الوقت وهذا لا يمكن إنتاجه الا من خلال التدريبات ذات الانقباض والانبساط السريع للعضلات لتوليد هذه القوة أي من خلال التغلب على مقاومات باستخدام سرعة مهارية مرتفعة دون وجود فترة انتظار لتجمع القوة ، ويؤكد ذلك (مفتي ابراهيم، 1998، ص144) حيث يشير " الا أن تطوير القوة المميزة بالسرعة يتم من خلال سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب لمتوسط سرعة الاداء المناسب لإنتاج افضل قوة مميزة بالسرعة، ومن اجل الحصول على نتائج واضحة تؤدي الى تفوق اللاعب في الانجاز على وفق التخطيط الصحيح وعلى اسس علمية يجب ان يكون هناك تدرج في حمل التدريب من حيث (الشدة ، الحجم، الراحة) وهذا ما اكده (جمال محمد شعيب 2007، ص84) في دراسة بأن " المنهج التدريبي الذي يخضع لاسلوب علمي صحيح مراعياً موقع التمرينات ضمن المنهج وفترات الراحة البيئية والتكرارات سوف يساعد على تطوير القدرات البدنية الخاصة " .

اما التطور الحاصل في نتائج المجموعة التجريبية الثانية يعود الى نوع التدريبات (الاعداد للتمثيل الغذائي) التي خضع اليها لاعبي المجموعة التجريبية وهذا ما أكدته (Lee E. Brown 2007.p254) " ان تطوير القوة المميزة بالسرعة ينبثق من تدريبات خاصة اذ تحقق هذه التدريبات فوائد كثيرة لجميع المستويات بالنسبة للاعبين وان العمل على هذه التدريبات سوف يحقق إنتاج القوة والسرعة ،اي ان القدرة المنتجة من القوة والسرعة تكون لها فوائد خاصة موجهة ضمن القدرة الخاصة بالأداء" فضلاً عن ذلك فإن اهم الطرق لتطوير القوة المميزة بالسرعة هو ان تكون تدريبات لاهوائية لغرض تطوير عنصرين السرعة مع القوة في آن واحد، اما بالنسبة الى (عبد المنعم حسين صبر 2009،ص209) فيرى "ان التطور في القوة المميزة بالسرعة يرجع الى استخدام الزيادة في الشدة والتي تعد وسيلة اساسية لتنمية القوة العضلية بأنواعها كما ان التدريب بهذه الطريقة يمكن ان يوجه الى مجموعات عضلية معينة لإحداث التطور فيها اذ ان التمرينات التي استخدمت بها الزيادة بالشدة ادت الى هذا التطور الحاصل" فضلاً عن التدريبات اللاهوائية بين لنا (سرهنك عبد الخالق 2006،ص103) بان هذا النوع من التدريبات يساعد على " تحفيز عدد اكبر من الوحدات الحركية وتجنيده في المجاميع العضلية الداخلية في الحركة والتي تسببت في ظهور ردود الافعال السريعة عند اداء جهد انفجاري يتميز بالتغلب على مقاومة بسرعة عالية".

❖ السرعة الانتقالية

من خلال العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحث في الاختبارات والقياسات القبلية والبعديتين للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما موضح في الجدول (9) و(10) تبين وجود فروق معنوية بين مجاميع البحث مما يدل على انه هنالك تطور في متغير حامض اللاكتيك ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين، يعزو الباحث التحسن الذي حصل للمجموعة التجريبية الاولى في الاختبار البعدي في متغير السرعة الانتقالية الى التمرينات المعدة (التعجيل التعويضي) من قبل الباحث التي هدفت الى تطويرها حيث عمل الباحث على مراعاة الحالة البدنية للعينة والعمل على التنوع والتدرج بالشدد والتكرارات وايضا، وان التطور في القوة للرجلين كان له الاثر الايجابي في تطوير السرعة الانتقالية اذ ان هناك علاقة طردية قوية بين القوة والسرعة فعند تطور القوة يؤدي ذلك الى زيادة السرعة، وهذا ما اشار اليه (الحبالي ،2007،ص134) على ان زيادة صفة القوة الانفجارية كان سبباً في تحسين صفة السرعة الانتقالية، هذا يتفق مع ما جاء به (Biain ,1989,p74) "إن تدريبات السرعة المختلفة تعمل على تطوير كفاءة الجهاز (العصبي - العضلي) من أجل أداء حركات سريعة، وقوية في اتجاهات متعكسة مع تقليل زمن الأداء لهذه المتغيرات المتعكسة".

اما بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية فيعزو الباحث هذا التطور في السرعة الانتقالية إلى تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي لأنها تعتمد على تطوير جميع انواع السرعات وبمختلف اشكالها من خلال التركيز على التدريبات المركبة ويتطور اكثر من قدرة في تمرين واحد وبأسرع ما يمكن خلال اداء التمرينات ولجميع اجزاء الجسم اذ توجد متطلبات سرعة خاصة بكل مهارة أو نشاط، وتدرجات الاعداد للتمثيل الغذائي تركز على السرعة الانتقالية، ومع السرعة الانتقالية توجد سرعة الاستجابة ورشاقة وجميعها تخدم السرعة الحركية، وأن وضع الرياضيين في ظروف مختلفة يحفزهم على الاستمرار بالأداء بدون الإخلال بالنواحي الفنية ، كما أن خصوصية التدريب كانت تركز على التدريبات العالية الشدة وهي تدريبات الجهاز العصبي

حيث يذكر (طلحة حسام، 1994، ص182) " أن للتدريب اسهام في التأثير في تكييف الجهاز العصبي بزيادة حد الانقباض الإرادي الأقصى وذلك من خلال تهيئة الجهاز العصبي بشكل أفضل من جراء تكرار التدريب لمدة أكثر من 4 - 5 أسابيع ". إذ كانت التدريبات موجهة لتحقيق اهداف السرعة الحركية و تم تطبيق أداء التدريبات خلال مدة (1-30) ثانية ويشده قصويه او شبه قصوية، وذلك من اجل الحفاظ على تطوير هذه القدرة دون الدخول في تطوير قدرات أخرى من خلال اداء التدريبات بأسرع ما يمكن وبالشدة القصوى مع الاداء المهاري الدفاعي والهجومية للاعبين كرة السلة

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدين للمجموعتين البحث (التجريبية الاولى- التجريبية الثانية)

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبتين للمتغيرات المبحوثة:

ت	الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
1	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	51.833	2.041	47.000	3.098	3.191	0.010	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	متر	13.185	0.269	12.808	0.267	2.429	0.036	معنوي
3	السرعة الانتقالية	ثانية	3.266	0.177	3.413	0.253	2.160	0.027	معنوي

الجدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للمجموعتين (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية) في الاختبارات البعدي، فقد بلغ الوسط الحسابي للقدرة الانفجارية للرجلين في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (51.833) وبانحراف معياري قدره (2.041) بينما نجد ان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية كان بقيمة (47.000) وبانحراف معياري قدره (3.098) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة بلغت (3.191) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig فكانت (0.010) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الاولى (التعجيل التعويضي).

اما الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (13.185) وبانحراف معياري قدره (0.269) بينما نجد ان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية كان بقيمة (12.808) وبانحراف معياري قدره (0.267) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة بلغت (2.429) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig فكانت (0.036) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الاولى (التعجيل التعويضي).

اما الوسط الحسابي للسرعة الانتقالية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (3.266) وبانحراف معياري قدره (0.177) بينما نجد ان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية كان بقيمة (3.413) وبانحراف معياري قدره (0.253) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة بلغت (2.160) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار Sig فكانت (0.027) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الاولى (التعجيل التعويضي).

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعديّة لمتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية:

مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات البيومترية

❖ القدرة الانفجارية للرجلين

تبين لنا من خلال الجدول رقم(8) نتائج الاختبارات والقياسات البعديّة للمجموعتين(التجريبية الاولى - التجريبية الثانية) وظهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الاولى في متغير القدرة الانفجارية للرجلين ويرى الباحث ان السبب في تفوق المجموعة التجريبية الاولى على المجموعة التجريبية الثانية يعود إلى استخدام تدريبات التعجيل التعويضي مما زاد من الاعباء المسلطة على اللاعبين والذي تتطلب منهم زيادة القوة المسلطة للتغلب على عزم القصور الذاتي لهم في الاداء الحركي للقدرة الانفجارية وسرعة الحركة والمهارة، اذ يشير (عبد الله علي، 2018، ص81) انها تعتمد على عزوم الجسم التي تنشأ عند بداية الحركة ودفع القوة للأرض للحصول على قوة رد فعل الأرض وسرعة في الحركة وهذا يعني ان المرحلة الأساسية للحركة تحدث من خلال استغلال أنتاج اكبر من القوة العضلية وانتقال هذه القوة من الأطراف إلى الجذع وبالتالي انعكاسها على الاداء المهاري .

أذ ان استخدام تدريبات التعجيل التعويضي عملت على تطوير القدرات البدنية الخاصة وبشكل خاص لعنصري القوة والسرعة، وان هذه الصفتين مجتمعة تعمل على تطور اداء اللاعبين في الوصول إلى اعلى ارتفاع ممكن وتحسن الاداء البدني والمهاري، وهذا يتفق مع ما اشارت اليه (شهباء العزاوي، 2002، ص74) بأنه " كلما تحسن عنصر القوة والسرعة لعضلات الرجلين كلما زاد ارتفاع القفز وبالتالي ارتفع مستوى اداء المهارة كون هذه القدرة تعطي فرصة الاداء الكامل والمناسب إلى جانب التصرف بالمهارة بحسب ظروف اللعب ومستوى الفريق" فلذلك من المنطقي ان يكون هناك تطور في القدرة الانفجارية.

بالإضافة إلى ان استخدام تدريبات التعجيل التعويضي عملت على تحسين عمل الجهازين العصبي والعضلي، وان هذا التحسن جعل القدرة الانفجارية تكون أفضل لدى اللاعبين، اذ يشير (سعد محسن اسماعيل، 1996، ص135) "ان من الامور التي تؤدي إلى تطوير القدرة الانفجارية للرجلين هي التغيرات الحاصلة في تركيب الجهاز العصبي العضلي ومسالك الاعصاب الحسية الحركية، اذ أن هذه التغيرات تؤدي إلى تحسين قدرة المجموعات العضلية العاملة على الاستجابة بسرعة وقوة أكثر، أي حدوث تطور في سرعة الفعل الانعكاسي"

❖ القوة المميزة بالسرعة

تبين لنا من خلال الجدول رقم(8) نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية) وظهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية بين المجموعتين والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى في متغير القوة المميزة بالسرعة ويرى الباحث ان السبب في تفوق المجموعة التجريبية الاولى على المجموعة التجريبية الثانية إلى استخدام تدريبات التعجيل فاعلية التمرينات الموضوعية على اساس علمية، فضلا عن أسلوب التدريب الذي تبناه الباحث في بناء وتطوير اللاعبين وتعودهم على مواجهة وحدات تدريبية ذات درجة صعوبة عالية في التدريب لغرض تطوير القدرة المميزة بالسرعة والتي ساهمت بتطوير زمن الاداء وتحسينه. إذ اثبت (Michael Boule, 2004,p15) " ان معظم الدراسات أثبتت بأن افضل واسلم طريقة لتطوير القدرات التي تجمع بين عنصرى القوة والسرعة في أن واحد هي تدريبات الاثقال وان هذا النوع التدريبي في طبيعته يعتمد على انتاج القدرات.

اما (Lori Indedon, 2005,p186) فترى " أن تدريبات الاثقال تتمتع بأسلوب تدريبي يعمل على تطوير القوة السريعة لذلك هي تعمل على تطوير القدرات الخاصة " ، في حين اشار (William &Keijo, 2002,p5) بأن " تدريبات الاثقال حالياً هي من افضل الرياضات المتميزة في توليد عنصرى القوة والسرعة وتحقيق المقاومة بالتدريب اي انها تعمل على نشر مظاهر القوة والمقاومة ضمن علوم التدريب الرياضي وهذا ما اثبتته الدراسات الاخيرة بأن مثل هذه التدريبات هي التي تحيط جميع الالعاب في تطوير القدرات الخاصة "

ويشير (محمد حسن علاوي، 1988، ص79) فضلاً عن كون التمرينات تميزت بتكرار الدائرة التدريبية وتقليل فترات الراحة كتمرينات القفزات السريعة فوق الحواجز والمسطبة بكلتا القدمين او قدم واحدة وبصورة مستمرة كل هذه التدريبات كان لها اثر ايجابي في تطور القوة المميزة بالسرعة، لأنها تؤدي بصورة مستمرة وبمستوى صعوبة مرتفع من خلال الربط بين القوة والسرعة ويذكر بارو بان "الربط بين تمارين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات يعد من متطلبات الاداء الرياضي في احداث الحركة القوية والسريعة من اجل تحقيق الاداء الفائق" وقد ركز الباحث فيها على الحركات المستمرة التي تميزت بالتنوع واستعمال المقاومات المختلفة بالكرة الطبية والاوزان المختلفة او وزن الجسم مع ثني ومد الذراعين والرجلين التي أدت إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين للاعبى كرة السلة الشباب، وعمل الباحث على الخروج من الروتين المعتاد للتدريب التقليدي المتبع من اغلب المدربين، إذ قام بإعداد هذه التدريبات بما يتوافق مع خاصية اللعبة وطبيعة المهارات الدفاعية والهجومية كما اشار (ناجي كاظم، 2015، ص195) إذ لها الاثر الكبير في رفع مستوى تلك القابليات البيوحركية " أن عملية الارتقاء بمستوى القوة السريعة تتطلب العمل باستعمال الاثقال أو باستعمال ثقل وزن الجسم " إذ تم التركيز على استعمال(المقاومات) الأوزان الخفيفة للرجلين، وهذه التدريبات اعدت ونفذت وفق الاسس العلمية للتدريب وبما يتناسب مع مستوى وقدرة الرياضيين، كما تمت مراعاة السرعة في الأداء وكذلك التدرج بزيادة هذه المقاومات بعد حدوث التكيفات المطلوبة، مما انعكس ايجابا على تطوير هذه القدرة لعضلات والرجلين لأن الوحدات الحركية للرياضي تستثار بصورة أفضل عندما تخضع لتأثير المقاومات، نقلت (رجاء عبد الكريم حميد، 2014، ص87) أن الالياف العضلية تستجيب بصورة أفضل عندما تخضع لتأثير ثقل أو مقاومة وهذه الاستجابة تجعل العضلة اكثر قدرة

وأفضل أداء للجهاز العصبي، وتمارين القرفصاء والقفز التي تعمل على زيادة مطاطية العضلة وتحسين الانقباض العضلي اذ يؤكد (Biain,1986,p74) " أن نتائج البحوث تؤكد أن تدريبات القفز المختلفة تعمل على تطوير كفاءة العمل العصبي العضلي لغرض أداء قفزات سريعة وقوية، اذ ادت هذه التمرينات إلى زيادة كفاءة التوافق العصبي العضلي من خلال التنبيهات العصبية التي يوجهها المخ إلى العضلات العاملة المطلوب انقباضها وانبساطها بالقوة والسرعة المطلوبتين .

فدريبات التعجيل التعويضي تركز على القوة السريعة وهذا يحفز الجهاز العصبي على الاداء السريع ويذكر (ابو العلا احمد،1992، ص78) " بان تدريبات القوة تحتاج الى سرعة خلال التمرينات لأجل الحصول على اداء حركي افضل في المنافسات" فضلا عن ذلك فان " التدريب المناسب والمتدرج في القوة من خلال تدريبات التعجيل التعويضي يودي الى تغير قدرة اللاعبين من حيث القوة" إذ أن تطوير القوة لهذه الاجزاء من الجسم(الرجلين) ادت إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة لها وهذا ما اشار اليه (عصام علي ومحمد صابر، 1999، ص72) "بما أن القوة المميزة بالسرعة تتكون من القوة والسرعة فهي يمكن أن تزيد بزيادة المكونات وعادة ما يكون أفضل وسيلة لزيادتها هو مكون القوة، كما أن خصوصية التدريب هنا كانت تحاكي الواقع الفعلي لتطوير القوة المميزة بالسرعة لأنها تدريبات لاهوائية تعتمد على زيادة التكرارات ومقاومة التعب من خلال تقليل فترات الاستشفاء وهذا يتفق ما جاء به (جمال صبري،2012،ص296) " ان احداث التكيفات وفق طرائق التدريب الرياضي الخاصة تحتاج الى تنمية هذه النظام بإنتاج الطاقة في ظروف فيها بعض مستويات التعب، ويضيف بانه لا يجب الانتظار في مرحلة الاستشفاء حتى يصل القياس الى مستوى بدايته قبل التمرين الجديد او بداية وحدة تدريبية جديدة " اذ يرى الباحث أن تقليل فترة الراحة بين المجاميع وبين الدوائر التدريبية يرفع من شدة التدريب ويساعد في حصول التكيفات اللازمة لتدريبات التعجيل التعويضي والتي كان له الأثر الواضح في تطوير لاعبي المجموعة اذ عمد الباحث أن تكون عملية التدريب عملية منظمة ومتكاملة وصولا الى تحقيق اهداف هذه التدريبات تخطيط التدريب الصحيح هو تمكين الرياضي من الوصول الى أعلى مستوى من الاستعداد البدني والحركي والمهاري والنفسي لاستعمالها في اثناء المنافسات ، والمحافظة على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة في اثناء التدريب المنظم .

❖ السرعة الانتقالية

تبين لنا من خلال الجدول رقم (11) نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية) واطهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية بين المجموعتين والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى في متغير القوة المميزة بالسرعة ويرى الباحث ان السبب في تفوق المجموعة التجريبية الاولى على المجموعة التجريبية الثانية نتيجة تدريبات التعجيل التعويضي ولجميع اجزاء الجسم وفي مختلف الاتجاهات والمستويات الذي انعكس على السرعة الحركية الخاصة في اداء المهارات. وهذا يتفق مع ما ذكرته (ألين وديع وسلوى عز الدين، 2002، ص252) " في اثناء الحركة التي تؤدي في اتجاهات متنوعة تقوم المجموعة العضلية العاملة فيها بالتعاون والتتابع في اطار نظامي متتالي ومسلسل من حيث الزمن والمكان للحصول على حركة مركبة ذات كفاءة وفاعلية " إذ إن له تأثيراً إيجابياً ومهماً في تطور قابلية السرعة الانتقالية فضلا عن فاعلية هذه التدريبات المعتمدة والتي

تشابه نوع الاداء، مما جعل لعضلات الرجلين القابلية على التكيف للإطالة العالية والتقلص من خلال توجيه التمرين بنفس طريقة الاداء ومن ثم تطوير السرعة الانتقالية.

كذلك يعزو الباحث معنوية الفروق في السرعة الانتقالية لتدريبات التعجيل التعويضي التي ساعدت بتنمية القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لجميع اجزاء الجسم التي أسهمت بشكل كبير ومباشر في تحسن السرعة الانتقالية حيث يشير (محمد عثمان، 1991، ص182) ان سرعة الانتقالية هي نتيجة القدرة السريعة المتفجرة وتستعمل كوظيفة اساسية في اداء مهارات حركية التي تعتمد على السرعة الانتقالية والحركية" التي عملت على استثارة الوحدات الحركية مما يؤدي إلى اشتراك عدد كبير منها فينتج انقباض قوى وسريع يعمل على زيادة الأداء المتفجر ويتفق ذلك ما ذكره Enrique Lopez, 2007, p14) عن ارتباط تحسن القوة العضلية بتحسن مستوى الأداء المهارى "أن العضلات القوية تعد بالضرورة عضلات سريعة ولهذا فالقوة العضلية من العناصر البدنية الرئيسية والتي يجب العمل على تنميتها حتى تعمل على تحسين السرعة الانتقالية، بالإضافة الى تميز تدريبات التعجيل التعويضي بالشمولية لجميع اجزاء الجسم مما انعكس على اداء الحركات بسرعة ولجميع الاتجاهات لملائمة المواقف المتغيرة التي تواجه اللاعب في اثناء المباراة، ويذكر (محمد محمود عبد الظاهر، 2014، ص326) أن لاعب كرة السلة يحتاج لأجل الوصول إلى تخصصية الأداء في كرة السلة تنفيذ الحركات السريعة بقدر الإمكان في نواحي متعددة ومن جوانب مختلفة، وفي مواقف متغيرة إذ أن سرعة الأداء بالكرة أو بدون كرة يمكن ان تحدد نتيجة المباراة .

ويعزو الباحث كذلك معنوية الفروق في اختبار السرعة الانتقالية لتدريبات التعجيل التعويضي المعدة من قبل الباحث وحسن تطبيقها ومناسبتها لقدرات اللاعبين، إذ كانت ذات تأثير إيجابي لكونها مبنية على أسس علمية صحيحة ومتنوعة وذات شدد عالية مع تقنين فترات الراحة بحيث تخدم هدف الحركة أو المهارة إذ أدت إلى تطوير القابلية على السرعة الانتقالية وفي تأخر ظهور التعب كذلك المحافظة على سرعة الاداء اطول مدة ممكنة، بسبب اتباع أسلوب التدريب الفترتي مرتفع الشدة الذي يتناسب مع لعبة كرة السلة من حيث التحرك بسرعة قصوى أو اقل من القصوى إذ كان له دور واضح وتأثير فعال في تحسن وتطور السرعة الانتقالية حيث يذكر (مصطفى طنطاوي، 2015، ص285) أن " التدريب الفترتي بالسرعة القصوى من المحددات الأساسية التي تساعد على تحسن القابلية على تكرار السرعة في الالعاب الفرقيّة ومنها لعبة كرة السلة، كما تتفق هذه النتائج مع ما اقترحه Kerry McGawley and D. Taylor (2010) " أن التدريب الفترتي بالسرعة القصوى ربما يكون مدخل ذو تأثير لتطوير القابلية على تكرار السرعة للاعبين من خلال الزيادات في العمل المؤدى خلال كل تكرار بالسرعة والانخفاضات في نقص العمل المؤدى خلال سلسلة التكرارات المؤداة في الاختبار.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان من خلال التجربة الميدانية استنتج ما يأتي:

5. كانت لمجموعة تدريبات التعجيل التعويضي افضلية بين الاختبارين القبلي البعدي لصالح الاختبار البعدي في القابليات البيوحركية (القدرة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية).
6. كانت لمجموعة تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي افضلية بين الاختبارين القبلي البعدي لصالح الاختبار البعدي في القابليات البيوحركية (القدرة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية).
7. ان لتدريبات التعجيل التعويضي افضلية في الاختبار البعدي - البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تطوير القابليات البيوحركية (القدرة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية).
8. ان لتدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي افضلية في الاختبار البعدي - البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تطوير القابليات البيوحركية (القدرة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية).
9. ان تطور السعة اللاهوائية القصوى والقابليات البيوحركية انعكس إيجابيا على تطور تحمل اداء المتابعة الدفاعية والهجومية.

4-2 التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات يوصي بما يأتي:

4. ضرورة استعمال اساليب تدريبية حديثة كتدربيا التعجيل التعويضي والاعداد للتمثيل الغذائي من قبل المدربين وفي لعبة كرة السلة بغية الاقتصاد بالجهد والوقت وتحقيق اهداف التدريب.
5. اعتماد تدريبات التعجيل لتطوير القابليات البيوحركية (القدرة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية).
6. اعتماد تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي لتطوير القابليات البيوحركية (القدرة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية)

المصادر باللغة العربية

- القران الكريم
- ابو العلا احمد عبد الفتاح : هضبة القوة وكيفية التغلب عليها ، مركز التنمية الاولمبية ، القاهرة ، 1992.
- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2012.
- جمال محمد شعيب : اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمصارعي الحرة اعمار (16-17) سنة وزن 63 كغم، جامعة ديالى، رسالة ماجستير، 2007.
- حنفي محمود : مدرب كرة القدم ، ط2 : القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994.
- رجاء عبد الكريم حميد: تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والأداء الفني وإنجاز فعالية القفز بالعصا الزانة، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية، 2014.
- شهباء احمد العزاوي؛ بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية للبنات، 2002.

- طلحة حسام الدين :الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- عبد الله علي خضير:تأثير تدريبات بالوسط مائي في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية وإداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للشباب،رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2018.
- عبد المنعم حسين صبر ؛ اثر التدريب بالشدتين الفصوى وفوق الفصوى على وفق بعض المتغيرات الكيمايكية للمسار الحركي للثقل في تطوير القوى الفصوى وانجاز النتر(الجيرك)للرباعين الشباب ، جامعة بغداد ،اطروحة دكتوراة، 2009.
- عصام علي، محمد صابر؛ التدريب الرياضي(اسس، مفاهيم، اتجاهات)، ط1، الاسكندرية، 1999.
- عقيل عبد الله الكاتب 'اللياقة البدنية ' ط1 : مطبعة التعليم العالي ' 1988 .
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم، كرة السلة: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- قاسم حسن حسين ويسطويس احمد: التدريب العضلي الايزوتوني، ط1، جامعة بغداد، مطبعة الوطن العربي، 1979.
- قيس ناجي عبد الجبار ويسطويس احمد بسطويس، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في الجال الرياضي، ط1، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 1987.
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1988 .
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى كنيك - تدريب - تعميم - تحكيم الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1991.
- محمد محمود عبد الظاهر: الأسس الفسيولوجية لتخطيط أعمال التدريب: ط1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014.
- مروان عبد المجيد ابراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر، للطباعة والنشر والتوزيع، الاردن، 1999.
- مصطفى حسن طنطاوي: تأثير أساليب تدريبيه مختلفة في تطوير القدرة على تكرار السرعة الفصوى وكفاءة العمل الهوائي واللاهوائي للرياضيين ، اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية، جامعة الرقازيق ، 2015.

- معن عبدالكريم جاسم الحيايلى: اثر اختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2007 .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط -تطبيق - قيادة، القاهرة ،دار الفكر العربي .
- ناجي كاظم علي؛ اثر تمارين بوزن الجسم في تطوير أشكال القوة السريعة وبعض المهارات الدفاعية للناشئين بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية جامعة بابل، المجلد 8، العدد 6، 2015.
- الين وديع فرج وسلوى عز الدين فكري ؛ تنس الطاولة (تعليم وتدريب) : (الاسكندرية ، مركز الدلتا للطباعة ،2002.

المصادر الاجنبية

- Kerry McGawleyand D. Taylor : The effect of short-team sprint-interval training on repeated-sprint ability , sports medicine Australia ,2010,p.
- Michael Boyle , Functional training for sport : (USA, Human Kinetics , 2004).
- Lori Incledon ,Strenght training for women Tailored programs and exercise for optimal result : USA, Human Kinetics , 2005).
- Willim .J. Kraemer &Keijohakkinen ,Strength training for sport : (UAS, Loc , 2002) .
- Enrique Lopez, Francisco Saucedo, Enrique Navarro (2007): Analysis of the fencing lunge flight phase in EPEE , 12th Annual Congress of the ECSS, 11–14 July, Jyväskylä, Finland
- Biain, J. shaiky; coach Guide to Sport Physiology, human training Europe. P.O. Box,w wing leed Leo, Ts 160–TR. UN, 1986.
- Biain, J. shaiky, coach Guide to Sport Physiology ؛ human training Europe، P.O. Box ، w wing leed Leo، Ts 160–TR. UN، 1989.
- Lee E.Brown, Strength training national strength and conditioning association : (USA,Human kinetics, 2007),P251.
- Crossly,G;Special Strength: A Link with Hurdling, Modern Athlete & coach , vol.22 1994.

تقويم الكفاءة التدريسية للتعليم الإلكتروني المدمج لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية في ظل جائحة كورونا لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد

م. د. احمد زياره بجاي

مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على الكفايات التدريسية الواجب توافرها لمدرسي مادة طرائق التدريس وفقا للتعليم الإلكتروني المدمج . وكانت مجالات البحث تتكون من طلبه المرحلة الثالثة لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد وللفترة من 2023/3/9 ولغاية 2023/5/2. في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد قام الباحث بتحديد مجتمع بحثه من طلبه المرحلة الثالثة لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعتي المستنصرية وبغداد حيث بلغ مجتمع البحث الحالي (359) طالب موزعين على كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي (بغداد والمستنصرية) وقد تم تحديد عينة البحث من خلال اعتماد نسبة مئوية بلغت (75%) وبالطريقة العشوائية لمجتمع البحث حيث تم اخذ عينة تبلغ (269) طالب من جامعتي (بغداد والمستنصرية) واستنتج الباحث هنالك احساس لدى العينة ان التعليم الإلكتروني المدمج لا يساعدن في الاحتفاظ بالمعلومات والافكار بشكل طويل . و يوجد لدى التعليم الإلكتروني المدمج تركيز عالي في استيعاب مادة طرائق التدريس بشكل دقيق . ولا يوجد الانترنت في البيت بشكل جيد مما يقلل من فعالية الدرس بالشكل الصحيح مع الطلبة .

1. التعريف بالبحث :

1.1 المقدمة واهمية البحث :

من خلال التطورات الاخيرة التي يشهدها العالم من خلال ماتعرضت له اغلب دول العالم من خلال ازمة كوفيد كارونا التي اصابت جميع مؤسسات دول العالم بدون استثناء ادت الى توقف العمل بشكل جزئي في معظم المؤسسات منها الاقتصادية والتعليمية والصحية وللضرورة القصوى من اجل مواكبة العمل بانتظام تم اعتماد التدريس الإلكتروني المدمج الذي يتم عبر الانترنت ولكون دروس التربية الرياضية التي من الدروس التعليمية المهمة لكونها تحتوي على شقين الجانب العملي والنظري فان

التوجه اصبح للجانب النظري للظروف الصحية ولمواجهة الازمة التي حدثت في البلاد حيث تم استخدام التعليم البديل عبر المنصات الالكترونية والمدمج مع التعليم من خلال التطبيق العلمي والالكتروني لكونه يعتبر خير بديل لاستكمال المواد الدراسية ولنجاح العملية التعليمية لابد ان يكون عضو هيئة التدريس يمتلك المؤهلات العلمية الصحيحة لتطبيق وشرح مفردات الدرس بالشكل الصحيح للطلبة وخصوصا عندما يكون عنصر الحضور والمشاهدة للطلبة لذلك يجب ان تتوفر بعض الصفات والعناصر الاساسية لمعرفة الكفاءة التدريسية لعضو هيئة التدريس لذلك شرع الباحث في تقويم الكفاءة التدريسية للتعليم الالكتروني المدمج لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية في ظل جائحة كورونا لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد ومعرفة اهم الصفات التي يمتلكها عضو هيئة التدريس ومن هنا تكمن اهمية البحث الحالي في التعرف على الكفاءة التدريسية التي يمتلكها عضو هيئة التدريس في ظل التعليم الالكتروني المدمج لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد

1-2 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث الحالي في الاجابة على التساؤل التالي :

(ماهي الكفاءة التدريسية الواجب توافرها لمدرسي مادة طرائق التدريس في ظل التعليم الالكتروني في ظل جائحة كورونا لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد) .

1-3 هدف البحث :

التعرف على الكفايات التدريسية الواجب توافرها لمدرسي مادة طرائق التدريس وفقا للتعليم الالكتروني المدمج .

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الثالثة لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد

1-4-2 المجال الزمني: للفترة من 2023/3/9 ولغاية 2023/5/2.

1-4-3 المجال المكاني: كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد .

3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1.3 منهجية البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لعينة البحث (وجيه

محبوب:2002) "

2.3 مجتمع البحث وعينته :

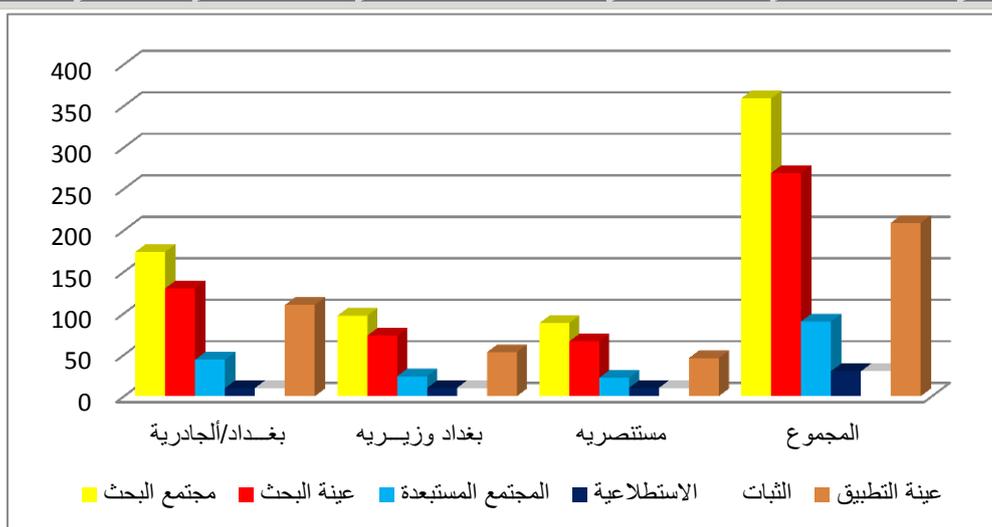
قام الباحث بتحديد مجتمع بحثه من طلبة المرحلة الثالثة لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعتي المستنصرية وبغداد حيث بلغ مجتمع البحث الحالي (359) طالب موزعين على كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي (بغداد والمستنصرية) وقد تم تحديد عينة البحث من خلال اعتماد نسبة مئوية بلغت (75%) وبالطريقة

العشوائية لمجتمع البحث حيث تم اخذ عينة تبلغ (269) طالب من جامعتي (بغداد
والمستنصرية) وكما في جدول وشكل (1) .

جدول(1)

يبين مجتمع وعينة البحث والعينة التطبيق لطلبة المرحلة الثالثة لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكليات	مجتمع البحث	عينة البحث	المجتمع المستبعدة	الاستطلاعية	الثبات	عينة التطبيق
بغداد/أجدرية	174	130	44	10	10	110
بغداد وزيريه	97	73	24	10	10	53
مستنصرية	88	66	22	10	10	46
المجموع	359	269	90	30	30	209
النسبة المئوية	%100	%75	%25	%11	%11	%78



3-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المستعملة في البحث:

1. المقابلة مع الخبراء
2. الملاحظة.
3. الزيارات الميدانية لجمع المعلومات.
4. الاستبيان.
5. حاسبه يدويه نوع (keno).

3-4 أداة القياس :

لغرض الحصول على المعلومات الدقيقة من العينة قام الباحث باعداد استبانة خاصة لقياس هدف البحث وذلك من خلال الاطلاع على الدراسات والمصادر التي تناولت موضوع البحث الحالي حيث توصل الباحث الى (6) مجالات خاصة لموضوع

البحث الحالي حيث قام الباحث بعرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الطرائق التدريس والادارة الرياضية والبالغ عددهم (7) خبراء وكما في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على مجالات مقياس الكفاءة التدريسية

ت	المجالات	الموافقين	النسبة المئوية %	الغير موافقين	النسبة المئوية %	الاستبعاد
1	فاعلية التدريس	7	%100	0	0	تعتمد
2	الوسائل والتقنيات	6	%85	1	%15	تعتمد
3	جودة الخدمة التعليمية	5	%62	2	%28	مستبعدة
4	التعلم بالمشاهدة	7	%100	0	0	تعتمد
5	التقييم	4	%57	3	%43	مستبعدة
6	البنية التحتية	4	%57	3	%43	مستبعدة

حيث تم قبول (3) مجالات لكونه قد حصلت على نسبة مئوية اكثر من 75% وهي مجالات (فاعلية التدريس ، الوسائل والتقنيات ، التعلم بالمشاهدة) وقد تم استبعاد مجالين وهما مجال (جودة الخدمة التعليمية ، البنية التحتية،التقييم) لكونها حصلت على نسبة مئوية اقل من 75% . حسب تصنيف بلوم (111) بعد ذلك قام الباحث باعداد عبارات خاصة لكل مجال بالاعتماد على المصادر والدراسات السابقة وكما في جدول (3) .

جدول (3)

يبين نسبة القبول والرفض لعبارات مقياس الكفاء التدريسية

فاعلية التدريس						
ت	العبارات	الموافقين	النسبة المئوية	غير موافقين	النسبة المئوية	ت
1	لدي احساس ان التعليم الإلكتروني المدمج لا يساعدني في الاحتفاظ بالمعلومات والافكار بشكل طويل .	7	%100	0	0	1
2	التعليم الإلكتروني المدمج يمنحني تركيز في استيعاب مادة طرائق التدريس بشكل دقيق .	7	%100	0	0	2
3	التعليم الإلكتروني المدمج يساعد على توفير وطرح الكثير من	7	%100	0	0	3

111(Blom B.S. and others ؛ Hand Book formative and Samative Education of Student Learning ,new yorkmc mc graw-hill,1981,p126.

				الاسئلة .
4	3	%57	4	يساعد التعليم الإلكتروني المدمج على البحث عن مصادر متعددة عن مادة طرائق التدريس .
5	0	%100	7	التعليم الإلكتروني المدمج يساعد على الدعم لفهم مادة طرائق التدريس بشكل صحيح .
6	0	%100	7	يتيح التعليم الإلكتروني المدمج الى عرض المادة العملية بشكل من الايجاز لمادة طرائق التدريس
7	1	%85	6	لا استفيد من التعليم الإلكتروني المدمج من ناحية الحصول على المعلومات مقارنة بالادوام الحضوري
8	1	%85	6	يوفر لي التعليم الإلكتروني المدمج الوقت الكافي في تغطية المادة والاجابة على الاسئلة الصعبة التي يطرحها مدرس المادة
9	1	%85	6	يساعد التعليم الإلكتروني المدمج التواصل مع مدرس مادة طرائق التدريس بشكل صحيح .
الوسائل والتقنيات				
1	1	%85	6	جودة خدمة الانترنت في البيت ضعيفة جدا عند الحضور الى مادة طرائق التدريس .
2	1	%85	6	الجهاز المستعمل للحضور الى المحاضرة الالكترونية جهاز حديث ويساعدني في التعرف على المحاضرة لمادة الطرائق التدريس بشكل جيد .
3	0	%100	7	ليس لدي خبرة في استخدام الاجهزة الحديثة من الهاتف الذكية والاجهزة اللوحية .
4	0	%100	7	احصل على المعلومات الدراسية عن طريق المنصة الإلكترونية لمادة طرائق التدريس بطريقة مشوقة افضل من الكتاب المنهجي المقرر .
5	0	%100	7	هنالك سهولة في ارسال الواجب المكلف به من قبل مدرس المادة دون عوائق تذكر
6	2	%62	5	تعدد المصادر في المواقع الإلكترونية لشرح مادة طرائق التدريس افضل بكثير من الكتب المنهجية المعتمدة .
7	0	%100	7	تساعد شبكات التواصل الاجتماعي على بايجاد طرق ووسائل لشرح المادة التعليمية لمادة طرائق التدريس .
التعلم بالمشاهدة				

0	0	%100	7	يساعد التعليم الإلكتروني المدمج على وجود مادة مشوقة ومختصرة للوقت والجهد وتساعد على الفهم بالشكل الصحيح	1
0	0	%100	7	الواجبات الإلكترونية المكلفة من قبل مدرس المادة الطرائق التدريس هي أفضل من الواجبات التقليدية .	2
%28	2	%62	5	بإمكاني طرح اسئلة متعددة وكثيرة على مدرس المادة بعيدا عن الاحراج والخجل .	3
%15	1	%85	6	يساعد التعليم الإلكتروني اضافة لشرح المدرس (فيديو - صور - رسوم) على فهم مادة طرائق التدريس بشكل صحيح .	4
0	0	%100	7	لدي قناعة تامة عن المادة المعطات من قبل مدرس المادة الكترونيا هي مادة مفيدة علميا .	5
0	0	%100	7	فهمني يكون كبير من خلال الطريقة التي يتبعها المدرس مادة طرائق التدريس في المصة الإلكترونية المدمجة	6
%15	1	%85	6	التصميم الجيد للدروس الإلكترونية المدمج بطريقة صحيحة على المشاركة الجماعية في الحل الإلكتروني بشكل اوسع	7
%15	1	%85	6	يساعدني مدرس مادة طرائق التدريس على الاستعانة بالمحاضرات البور بوينت والفيدهات التعليمية بشكل دقيق .	8

من خلال جدول (3) ومن خلال القبول والرفض للعبارة من قبل الخبراء تم استبعاد (3) عبارات من مجال (فاعلية التدريس) وهي عبارة (4) والتي تنص على (يساعد التعليم الإلكتروني المدمج على البحث عن مصادر متعددة عن مادة طرائق التدريس) وكذلك عبارة (6) من مجال (الوسائل والتقنيات) والتي تنص على (تعدد المصادر في المواقع الإلكترونية لشرح مادة طرائق التدريس أفضل بكثير من الكتب المنهجية المعتمدة) وعبارة (3) من مجال (التعلم بالمشاهدة) والتي تنص على (بإمكاني طرح اسئلة متعددة وكثيرة على مدرس المادة بعيدا عن الاحراج والخجل) وبذلك تبقى (8) لمجال (فاعلية التدريس) و(6) عبارات لمجال (الوسائل والتقنيات) و (7) عبارات لمجال (التعلم بالمشاهدة) وكان عددها (21) عبارة . وكما في جدول (4) .

جدول (4)

يبين عدد العبارات لمجالات مقياس الكفاء التدريسية

ت	المجالات	عدد العبارات
1	فاعلية التدريس	8
2	الوسائل والتقنيات	6

7	التعلم بالمشاهدة	3
21	المجموع	

3-5 التجربة الاستطلاعية مقياس الكفاءة التدريسية:

قام الباحث بتجربة مصغرة تطبق على عينة صغيرة من مجتمع البحث نفسه تجرى تحت ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسية قبل تطبيقه بالشكل النهائي (112)، إذ قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية مع فريق العمل المساعد (ملحق) على عينة قوامها (30) طالب تم اخذهم بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وبنسبة مئوية بلغت (11%) من عينة البحث الرئيسية في يوم (4 / 4 / 2023) موزعين على كليات (الجادرية ، الوزيرية، المستنصرية) وبقاع (10) طلاب من كلية يمثلون عينة البحث وكان الهدف منها:

1. التعرف على مدى وضوح عبارات المقياس وتعليماته.
2. التعرف على الوقت اللازم للإجابة.
3. التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث في تطبيقه المقياس النهائي.
4. التعرف على فعالية بدائل الإجابة.
5. معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.

وقد اتضح من خلال ذلك أن جميع العبارات كانت مفهومة وواضحة لدى عينة التجربة الاستطلاعية ومن أجل تلافي أي أخطاء أو صعوبات عند التطبيق خلال الاختبار الرئيس للبحث. وكان الوقت المستغرق للإجابة المقياسين من (15 الى 20) دقيقة للمقياس .

3-6 الشروط العلمية للاستبانة :

3-6-1 صدق الاستمارة :

قام الباحث باستخراج الاسس العلمية للمقياس من خلال التعرف على الصدق الظاهري للاستبانة من خلال عرض الاستبانة على عدد من الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس و الإدارة الرياضية والبالغ عددهم (7) خبراء كما في ملحق (1) ومن خلال قراءة العبارات وارتباطها بالمجالات تم الحصول على الصدق الظاهري للاستبانة .

3-6-2 ثبات الاستمارة :

تم الحصول على الثبات من خلال معادلة (ألفا كرونباخ) للاستبانة حيث تم استخدام (30) طالب لاستخراج ثبات الاختبار والجدول (5) يبين معامل الثبات للاستبانة .

(1) محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم ،النجف الاشرف ، 2010، ص37-38.

جدول (5)

يبين معامل ألفا كرونباخ لمقياس الكفاءة التدريسية

ت	الكفاءة التدريسية	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
1	فاعلية التدريس	8	0.831.
2	الوسائل والتقنيات	6	
3	التعلم بالمشاهدة	7	

3-7 التطبيق النهائي للاستبانة :

تم تطبيق الاستبانة بشكلها النهائي على عينة الرئيسة البالغة (209) طالب في يوم الثلاثاء 2022/4/25. في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي (المستنصرية - بغداد) وقد تم الحصول على (150) استبانة صالحة للعمل الاحصائي

3-7 المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائي (SPSS)

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مجالات المقياس:

سنقوم بعرض وتحليل نتائج المقياس حسب المجالات التي يتضمنها وهي ثلاث

مجالات وكما في جدول (6)

جدول (6)

يبين تسلسل المجال والترتيب الذي حصل عليه من خلال الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الكفاءة التدريسية

تسلسل المجال	الترتيب	المجالات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	2	فاعلية التدريس	3.87	0.88
2	1	الوسائل والتقنيات	4.43	0.76
3	3	التعلم بالمشاهدة	3.51	0.99

من خلال جدول (6) يبين ان الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث من طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد قد تراوحت ما بين (3.51 - 4.43) وقد حصل مجال (الوسائل والتقنيات) على أعلى الترتيب حيث بلغ الوسط الحسابي (4.43) وانحراف معياري بلغ (0.76) وقد حصل مجال (فاعلية التدريس) على الترتيب الثاني بوسط حسابي قدره (3.87)، وانحراف معياري بلغ (0.88) وقد حصل مجال (التعلم بالمشاهدة) على الترتيب الثالث بوسط حسابي قدره

(3.51)، وبانحراف معياري بلغ (0.99) وسوف يتم عرض وتحليل ومناقشة هذه المجالات بشكل تفصيلي .

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجال الأول (فاعلية التدريس):

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال (فاعلية التدريس)

الترتيب	حسب المجال	العبارات	س -	ع -
2	1	لدي احساس ان التعليم الإلكتروني المدمج لا يساعدني في الاحتفاظ بالمعلومات والافكار بشكل طويل .	3,82	0,44
4	2	التعليم الالكتروني المدمج يمنحني تركيز في استيعاب مادة طرائق التدريس بشكل دقيق .	2,65	0,98
1	3	التعليم الإلكتروني المدمج يساعد على توفير وطرح الكثير من الاسئلة .	3,94	0,23
5	4	التعليم الإلكتروني المدمج يساعد على الدعم لفهم مادة طرائق التدريس بشكل صحيح .	2,55	1,09
3	5	يتيح التعليم الإلكتروني المدمج الى عرض المادة العملية بشكل من الايجاز لمادة طرائق التدريس	3,71	0,65
7	6	لا استفيد من التعليم الإلكتروني المدمج من ناحية الحصول على المعلومات مقارنة بالدوام الحضوري	2,21	1,45
8	7	يوفر لي التعليم الإلكتروني المدمج الوقت الكافي في تغطية المادة والاجابة على الاسئلة الصعبة التي يطرحها مدرس المادة	2,09	1,67
6	8	يساعد التعليم الإلكتروني المدمج التواصل مع مدرس مادة طرائق التدريس بشكل صحيح .	2,32	1,13
		المجموع	2.91	0.95

من خلال جدول (5) أعلاه ان الوسط الحسابي بلغ لمجال فاعلية التدريس ككل بلغ (2.91) وبانحراف معياري (0.95) حيث ترى العينة ان هذا المجال مهم جدا ولهذا كانت استجابات العينة بدرجة متوسطة .

وقد حصلت العبارة (3) والتي تنص على (التعليم الإلكتروني المدمج يساعد على توفير وطرح الكثير من الاسئلة) على الترتيب الاول بمتوسط حسابي بلغ (3,94) وانحراف معياري بلغ (0,23) وهذا ان دل على ان العينة ترى ان التعليم المدمج يساعد على طرح المجال امام الطلبة على الحرية اكثر في طرح الاسئلة على مدرس المادة

الدراسية ومن خلال الابتعاد عن الحرج والملل والخوف من المواجهة مع مدرس المادة الدراسية (113).

وقد حصلت العبارة (1) والتي تنص على (لدي احساس ان التعليم الإلكتروني المدمج لا يساعدني في الاحتفاظ بالمعلومات والأفكار بشكل طويل) على الترتيب الثاني بمتوسط حسابي بلغ (3,82) وانحراف معياري بلغ (0,44) وهذا ان دل على ان العينة ترى ان التعليم الإلكتروني المدمج لا يساعد على كمية الاحتفاظ على المعلومة لدى الطالب بشكل كبير وذلك لان المعلومه او الفكرة تكون غير موجة في بعض الاحيان نحو الهدف الاساسي للمدرس ولهذا يرى الباحث ان من الضروري على مدرس المادة الاهتمام في كمية المعلومة المعطاة والطريقة والوقت المناسب لتلك المعلومة في اعطاها للطالب (114)

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجال الثاني (الوسائل والتقنيات):

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال (الوسائل والتقنيات)

الترتيب	حسب المجال	العبارات	س-	ع-
1	1	جودة خدمة الانترنت في البيت ضعيفة جدا عند الحضور الى مادة طرائق التدريس .	3,325	0,432
4	2	الجهاز المستعمل للحضور الى المحاضرة الالكترونية جهاز حديث ويساعدني في التعرف على المحاضرة لمادة الطرائق التدريس بشكل جيد .	2,721	1,851
2	3	ليس لدي خبرة في استخدام الاجهزة الحديثة من الهاتف الذكية والاجهزة اللوحية .	3,281	0,654
5	4	احصل على المعلومات الدراسية عن طريق المنصة الإلكترونية لمادة طرائق التدريس بطريقة مشوقة افضل من الكتاب المنهجي المقرر .	2,541	1,986
3	5	هنالك سهولة في ارسال الواجب المكلف به من قبل مدرس المادة دون عوائق تذكر	3,081	1,786

(113) عامر قندلجي وإبراهيم السامرائي، تكنولوجيا المعلومات وتطبيقاتها، مؤسسة الوراق، عمان الأردن، 2002.

(114) محمد حسن شنار، "أثر الاستثمار في تكنولوجيا المعلومات على الأداء المالي للقطاع المصرفي الأردني"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد و العلوم الإدارية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن، 2003

2,098	2,321	تساعد شبكات التواصل الاجتماعي على إيجاد طرق ووسائل لشرح المادة التعليمية لمادة طرائق التدريس .	6	6
1.46	2.87	المجموع		

من خلال جدول (6) أعلاه ان الوسط الحسابي بلغ لمجال الوسائل والتقنيات ككل بلغ (2.87) وبانحراف معياري (1.46) حيث ترى العينة ان هذا المجال مهم جدا ولهذا كانت استجابات العينة بدرجة متوسطة .

وقد حصلت العبارة (1) والتي تنص على (جودة خدمة الانترنت في البيت ضعيفة جدا عند الحضور الى مادة طرائق التدريس .) على الترتيب الاول بمتوسط حسابي بلغ (3,325) وانحراف معياري بلغ (0,432) وهذا ان دل على ان العينة ترى ان الانترنت من الامور المهمة لكل جوانب الحياة ومنها التعليم حث ان وجود الانترنت يساعد وصول المعلومات بشكل سريع دون التأثير بالمستوى التحصيلي ولهذا فان العينة ترى ان عدم وجود الانترنت في البيت او يكون ضعيف فانه يؤثر بشكل سريع ومباشر على العملية التعليمية ولهذا فان العينة ترى ان الانترنت الضعيف يساعد يؤثر بشكل مباشر على العملية التعليمية (115).

وقد حصلت العبارة (3) والتي تنص على (ليس لدي خبرة في استخدام الاجهزة الحديثة من الهاتف الذكية والاجهزة اللوحية .على الترتيب الثاني بمتوسط حسابي بلغ (3,281) وانحراف معياري بلغ (0,654) وهذا ان دل على ان العينة ترى ان العينة ترى الخبرة المطلوبة مهمة جدا لمدرس مادة طرائق التدريس من خلال الاستخدام الامثل للتكنولوجيا الحديثة بشكل صحيح من خلال ادخال كافة المتطلبات الحديثة التي تعمل على تحسين مستوى الدرس بشكل صحيح وبذلك هي جاءت بالمركز الثاني (116) 3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجال الثالث (التعلم بالمشاهدة):

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال (التعلم بالمشاهدة)

115 (احمد محمد بوزير: تقويم مسارات استخدام الحاسب الالى كوسيلة تعليمية في الوطن العربي، مجلة رسالة. 2002.

1) الخليل العربي، تقويم مسارات استخدام الحاسب الالى كوسيلة تعليمية في الوطن العربي مكتبة التربية العربي لدول الخليج، العدد السنة التاسعة، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2007،

2) حسن علي مشرفي، دور تكنولوجيا المعلومات في تحليل المشكلات و اتخاذ القرارات في المنظمات الصناعية والخدمية، الإداري مسقط، عمان، العدد 26، العدد 97، 2004،

الترتيب	حسب المجال	العبارات	س-	ع-
4	1	يساعد التعليم الإلكتروني المدمج على وجود مادة مشوقة ومختصرة للوقت والجهد وتساعد على الفهم بالشكل الصحيح	3,110	1,298
2	2	الواجبات الإلكترونية المكلفة من قبل مدرس المادة الطرائق التدريس هي أفضل من الواجبات التقليدية .	3,653	0,921
5	3	يساعد التعليم الإلكتروني اضافة لشرح المدرس (فيديو - صور - رسوم) على فهم مادة طرائق التدريس بشكل صحيح .	3,090	1,055
3	4	لدي قناعة تامة عن المادة المعطيات من قبل مدرس المادة الكترونيا هي مادة مفيدة علميا .	3,200	1,021
1	5	فهمني يكون كبير من خلال الطريقة التي يتبعها المدرس مادة طرائق التدريس في المصة الإلكترونية المدمجة	3,898	1,864
7	6	التصميم الجيد للدروس الإلكترونية المدمج بطريقة صحيحة على المشاركة الجماعية في الحل الإلكتروني بشكل اوسع	2,447	1,754
6	7	يساعدني مدرس مادة طرائق التدريس على الاستعانة بالمحاضرات البور بوينت والفيدهات التعليمية بشكل دقيق .	2,987	1,658
		المجموع	3.197	1.366

من خلال جدول (7) أعلاه ان الوسط الحسابي بلغ لمجال التعلم بالمشاهدة ككل بلغ (3.197) ويا انحراف معياري (1.366) حيث ترى العينة ان هذا المجال مهم جدا ولهذا كانت استجابات العينة بدرجة متوسطة .

وقد حصلت العبارة (5) والتي تنص على (فهمني يكون كبير من خلال الطريقة التي يتبعها المدرس مادة طرائق التدريس في المصة الإلكترونية المدمجة.) على الترتيب الاول بمتوسط حسابي بلغ (3,898) وانحراف معياري بلغ (1,864) وهذا ان دل على ان العينة ترى الطريقة التي يتبعها مدرس مادة طرائق التدريس لها الدور الكبير في اصال المادة بشكل صحيح وسلس مما يساعد على الفهم الكبير لها وخاصة المنصة الإلكترونية للتعليم المدمج(117).

وقد حصلت العبارة (2) والتي تنص على (الواجبات الإلكترونية المكلفة من قبل مدرس المادة الطرائق التدريس هي أفضل من الواجبات التقليدية) على الترتيب الثاني بمتوسط حسابي بلغ (3,653) وانحراف معياري بلغ (0,921) وهنا ترى العينة ان

(117) عبد العال عبد الله: المنصات التعليمية الالكترونية (Edmodo) رؤية مستقبلية لبيئات التعلم الإلكتروني الاجتماعية. مجلة التعليم الإلكتروني، العدد54 ، جامعة المنصورة ، مصر.2010 .

الواجبات التي يكلف مدرس مادة طرائق التدريس عن طريق التعليم الإلكترونيه اي اسهل وابسط في ايصال المادة بك صحيح ولهذا فان الاستجابات العينة على اهذت العبارة جاءت بدرجة مرتفعة(118)

5.الاستنتاجات والتوصيات :

1.5 الاستنتاجات :

- 1) هنالك احساس لدى العينة ان التعليم الإلكتروني المدمج لا يساعدن في الاحتفاظ بالمعلومات والافكار بشكل طويل .
- 2) يوجد لدى التعليم الإلكتروني المدمج تركيز عالي في استيعاب مادة طرائق التدريس بشكل دقيق .
- 3) لا يوجد الانترنت في البيت بشكل جيد مما يقلل من فعالية الدرس بالشكل الصحيح مع الطلبة .
- 4) اغلب الاجهزة المستعملة في المحاضرة الإلكترونية هي اجهزة حديثة تساعد في التعرف على المحاضرة لمادة الطرائق التدريس بشكل جيد .
- 5) وجد عنصر التشويق في التعليم الإلكتروني من خلال الاختصار في الوقت والجهد .

2.5 التوصيات :

1. ضرورة الاهتمام بالتصميم الجيد للدروس الإلكترونية المدمجة بطريقة علمية صحيحة ومدروسة .
2. ضرور الاستعانة بالمحاضرات البور بوينت والفيدهات التعليمية بشكل دقيق اثناء المحاضرة الإلكترونية .
3. ضرورة الاعتماد على السهولة في طلب الواجبات الدراسية من الطلبة دون عوائق تذكر
4. ضرور منح الوقت الكافي في تغطية المادة والاجابة على الاسئلة الصعبة التي يطرحها مدرس المادة
5. ضرورة ان يكون التعليم الإلكتروني المدمج التواصل مع مدرس مادة طرائق التدريس بشكل صحيح .

المصادر :

1. احمد محمد بوزير: تقويم مسارات استخدام الحاسب الالي كوسيلة تعليمية في الوطن العربي، مجلة رسالة.2002
2. حسن علي مشرفي، دور تكنولوجيا المعلومات في تحليل المشكلات و اتخاذ القرارات في المنظمات الصناعية والخدمية، الإداري مسقط، عمان، العدد26 ، العدد 97. ،2004
3. الخليج العربي، تقويم مسارات استخدام الحاسب الالي كوسيلة تعليمية في الوطن العربي مكتبة التربية العربي لدول الخليج، العددالسنة التاسعة، الرياض،المملكة العربية السعودية،2007،
4. سالم محمد عبود وآخرون : واقع التعليم الإلكتروني ونظم الحاسبات واثرة في التعليم في العراق. مجلة كلية . بغداد للعلوم الاقتصادية الجامعة، العدد 12 . 2020

118) سالم محمد عبود وآخرون : واقع التعليم الإلكتروني ونظم الحاسبات واثرة في التعليم في العراق.

مجلة كلية . بغداد للعلوم الاقتصادية الجامعة، العدد 12 . 2020

5. عامر قندلجي وإبراهيم السامرائي، تكنولوجيا المعلومات وتطبيقاتها، مؤسسة الوراق، عمان الأردن، 2002.
6. عبد العال عبد الله: المنصات التعليمية الإلكترونية (Edmodo) رؤية مستقبلية لبيئات التعلم الإلكتروني الاجتماعية. مجلة التعليم الإلكتروني، العدد 54 ، جامعة المنصورة ، مصر. 2010 .
7. محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم ،النجف الاشرف ، 2010
8. محمد حسن شنار، "أثر الاستثمار في تكنولوجيا المعلومات على الأداء المالي للقطاع المصرفي الأردني"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد و العلوم الإدارية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن، 2003

9 Blom B.S. and others ؛ Hand Book formative and Samative Education of Student Learning ,new yorkm mc graw-hill,1981,p126.

ملحق (1) الخبراء

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	وليد خالد همام	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الموصل -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	اسماعيل عبد زيد عاشور	أ.د.	ط ت تربية رياضية	جامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية
3	علي خوام خطيب	أ.م.د.	ط ت تربية رياضية	جامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية
4	بان عبد الرحمن	أ.د.	الاختبار والقياس	جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	شيماء عبد مطر	أ.د.	علم نفس رياضي	جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	ميادة خالد جاسم	أ.	ط ت تربية رياضية	جامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية
7	شيماء جاسم محمد	أ.م.	ط ت تربية رياضية	جامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية

لعبارات مقياس الكفاء التدريسية

فاعلية التدريس				
ت	العبارات			

				لدي احساس ان التعليم الإلكتروني المدمج لا يساعدني في الاحتفاظ بالمعلومات والافكار بشكل طويل .	1
				التعليم الإلكتروني المدمج يمنحني تركيز في استيعاب مادة طرائق التدريس بشكل دقيق .	2
				التعليم الإلكتروني المدمج يساعد على توفير وطرح الكثير من الاسئلة .	3
				التعليم الإلكتروني المدمج يساعد على الدعم لفهم مادة طرائق التدريس بشكل صحيح .	4
				يتيح التعليم الإلكتروني المدمج الى عرض المادة العملية بشكل من الياجاز لمادة طرائق التدريس	5
				لا استفيد من التعليم الإلكتروني المدمج من ناحية الحصول على المعلومات مقارنة بالادوام الحضوري	6
				يوفر لي التعليم الإلكتروني المدمج الوقت الكافي في تغطية المادة والاجابة على الاسئلة الصعبة التي يطرحها مدرس المادة	7
				يساعد التعليم الإلكتروني المدمج التواصل مع مدرس مادة طرائق التدريس بشكل صحيح .	8
				جودة خدمة الانترنت في البيت ضعيفة جدا عند الحضور الى مادة طرائق التدريس .	9
				الجهاز المستعمل للحضور الى المحاضرة الالكترونية جهاز حديث ويساعدني في التعرف على المحاضرة لمادة الطرائق التدريس بشكل جيد .	10
				ليس لدي خبرة في استخدام الاجهزة الحديثة من الهواتف الذكية والاجهزة اللوحية .	11
				احصل على المعلومات الدراسية عن طريق المنصة الإلكترونية لمادة طرائق التدريس بطريقة مشوقة افضل من الكتاب المنهجي المقرر .	12
				هنالك سهولة في ارسال الواجب المكلف به من قبل مدرس المادة دون عوائق تذكر	13
				تساعد شبكات التواصل الاجتماعي على بايجاد طرق ووسائل لشرح المادة التعليمية لمادة طرائق التدريس	14
				يساعد التعليم الإلكتروني المدمج على وجود مادة مشوقة	15

				ومختصرة للوقت والجهد وتساعد على الفهم بالشكل الصحيح	
				الواجبات الإلكترونية المكلفة من قبل مدرس المادة الطرائق التدريس هي أفضل من الواجبات التقليدية .	16
				يساعد التعليم الإلكتروني اضافة لشرح المدرس (فيديو - صور - رسوم) على فهم مادة طرائق التدريس بشكل صحيح .	17
				لدي قناعة تامة عن المادة المعطات من قبل مدرس المادة الالكترونيا هي مادة مفيدة علميا .	18
				فهمني يكون كبير من خلال الطريقة التي يتبعها المدرس مادة طرائق التدريس في المصة الإلكترونية المدمجة	19
				التصميم الجيد للدروس الإلكترونية المدمج بطريقة صحيحة على المشاركة الجماعية في الحل الإلكتروني بشكل اوسع	20
				يساعدني مدرس مادة طرائق التدريس على الاستعانة بالمحاضرات البور بوينت والفيدهات التعليمية بشكل دقيق .	21

دراسة مقارنة للتوافق النفسي لطلاب المرحلتين المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية المثنى

م. د. باسم حبيب ياسين

وزارة التربية/مديرية تربية المثنى

ملخص البحث باللغة العربية

تهدف الدراسة إلى مقارنة مستوى التوافق النفسي بين طلبة المرحلتين المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية المثنى ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح على عينة مكونة من (180) طالبا من طلبة المرحلتين تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم استخدام اداة البحث المصممة من قبل الباحث المتمثلة بمقياس التوافق النفسي المكون من (27) عبارة ، ويعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل الى وجود دلالة احصائية للعلاقة بين توافق طلبة المرحلة المتوسطة و المرحلة الاعدادية ، فقد تبين ان طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بتوافق نفسي افضل من اقرانهم في المرحلة المتوسطة وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة الى ضرورة توجه ادارات المدارس للاهتمام بالجانب النفسي لطلبة المدارس في مختلف المراحل الدراسية لا سيما طلبة المرحلة المتوسطة ، واجراء الدراسة على عينات اخرى لمراحل دراسية اخرى ، فضلا عن ضرورة تضافر الجهود بين ادارات المدارس وعوائل الطلبة من اجل الارتقاء في الجانب النفسي للطلبة وعقد الجلسات والندوات التي تسلط الضوء على الجانب النفسي لطلبة المدارس في مختلف المراحل الدراسية .

الكلمات المفتاحية : التوافق النفسي

1-1 المقدمة واهمية البحث (Introduction) :

يعد علم النفس الرياضي احد اهم العلوم التي تساهم في نجاح وتطوير مستوى الأداء الرياضي ، وقد بدأ التركيز وبشكل جاد على دراسة المفاهيم النفسية التي ترتبط بشكل مباشر بحياة الافراد ومنهم طلبة المدارس في مختلف المراحل الدراسية ومن اهم هذه المفاهيم مفهوم التوافق النفسي الذي يعد من المفاهيم الحيوية التي جذبت علماء النفس لدراسته نظرا لاهميتها في حياة الافراد الذين يحاولون باستمرار تغيير او تعديل سلوكهم بهدف البحث عن علاقات اكثر توافقا بينهم وبين الاخرين من جهة وبينهم وبين انفسهم من جهة اخرى ، ، وقد اشارت العديد من الدراسات الى ضرورة الاهتمام بدراسة مفهوم التوافق النفسي وطرحت العديد من النظريات بهذا الصدد ومنها نظرية الشخصية لفرويد الذي اكد في نظريته الى أن التوافق النفسي هو حصييلة الانسجام بين أنظمة الشخصية الثلاث ، وان شخصية الفرد في توافقها ما هي إلا محصلة نهائية لإمكانية تحقيق التوازن وتجنب الألم عبر الواقع الاجتماعي الذي يرسم من خلال المعالم الأصلية للشخصية في سلوكها وانحرفها. وان أنظمة الشخصية الثلاث التي صنفها تتفاعل فيما بينها وتكون مسؤولة عن السلوك الإنساني الذي يقوم به الفرد ، ويعد التوافق النفسي مفتاحا لحل الكثير من المشكلات التي يعاني منها الافراد من خلال دراسة السلوك الانساني ، فعملية التوافق النفسي للفرد تشكل نتاجا

لقوى متصارعة بين الفرد وذاته وبين الفرد وبيئته والفرص المتاحة في بيئته ، ولذلك لا يمكن لعالم النفس ان يقوم بدراسة الانسان ما لم ينظر الى التوافق النفسي على انه لحظة اتزان بين الاثنين (العبيدي ،2004 ، 31)، وهذا ما اثبتته العديد من الدراسات فالفرد يعيش في زحمة الحياة ومطالبها ويحاول تحقيق التوافق في مجال عمله على الرغم من وجود الكثير من المعوقات والصعوبات التي تواجهه واختلاف ردود الافعال والاستجابات التي يطلقها الافراد في المواقف والازمات التي يواجهونها في مجال عملهم والبيئة التي تحتضنهم ، وبناء على ما ذكر انفا فان اهمية البحث الحالي تتمثل بالنقاط الاتية :

- 1- التعرف على مستوى التوافق النفسي لطلبة المرحلتين المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية المثنى .
 - 2- التعرف على دلالة الفرق في التوافق النفسي لطلبة المرحلتين المتوسطة والاعدادية اسباب .
- 1-2 مشكلة البحث:**

يواجه طلبة المدارس في مختلف مراحلهم الدراسية العديد من المعوقات والمشاكل النفسية التي تعترض حياتهم الاجتماعية والنفسية التي يمكن ان تلقي بظلالها وتبعاتها السلبية على مسيرتهم الدراسية ومن اهم هذه المشكلات مشكلة عدم التوافق او سوء التوافق الذي يمكن ان يصبح جزءا من حياة الطالب يؤثر سلبيا على قدرته وصحته النفسية العقلية ، وقد اجمع العديد من الباحثين في هذا المجال على ان طلبة المدارس عرضة للاصابة بسوء التوافق النفسي وهم يعانون من العزلة والغربة والوحدة في بيئة غير مألوفة وذلك يمكن ان يعزى الى العديد من الاسباب من اهمها انتقال الطلبة من بيئة ريفية الى بيئة حضرية يصعب عليكم التكيف والانسجام ، فضلا عن ضغوط الحياة المعاصرة التي تفرض اتباع اساليب جديدة وحديثة ترتبط بطبيعة علاقة طلبة المدارس مع بعضهم البعض تجعلهم بامس الحاجة للتوجيه بهدف حمايتهم من الاصابة بالحالات النفسية ومنها التوافق النفسي (الشاذلي ، 74 ، 2001)، وبناء على ذلك لجا الباحث الى اجراء هذه الدراسة للتعرف على دلالة الفرق في التوافق النفسي لطلبة المرحلتين المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية المثنى ، فضلا عن التعرف على مستوى التوافق النفسي لطلبة المرحلتين ، وتكمن مشكلة البحث الحالي في عدم وجود دراسة تتناول دراسة التوافق النفسي لطلبة المرحلتين المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية المثنى والتعرف على دلالة الفرق بين توافق طلبة المرحلتين .

1-3 اهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى التوافق النفسي لطلبة المرحلة المتوسطة في مديرية تربية المثنى .
- 2- التعرف على مستوى التوافق النفسي لطلبة المرحلة الاعدادية في مديرية تربية المثنى.
- 3- التعرف على دلالة الفرق في مستوى التوافق النفسي بين طلاب المرحلتين المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية المثنى.

4-مجالات البحث :

1-4 المجال البشري :

مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة في مديرية تربية المثنى

2-4 المجال الزمني :

2022 9/1 - 2023/6/1

4-3 المجال المكاني :

المدارس المتوسطة والثانوية في مديرية تربية المثنى .

5- المصطلحات المستخدمة في البحث :

التوافق النفسي :

حالة الانسجام والموائمة مع الذات والآخرين والعيش بحالة نفسية صحيحة (الدباغ ، 1982 ، ص 231) .

- هو حالة من التشابه والتطابق في الأفكار والميول والرغبات للفرد مع بقية الافراد ومدى قناعاته وتقبله لذاته بعيدا عن وجود الصراعات والتوترات النفسية (اجرائي) .

2- اجراءات البحث الميدانية :

2-1 منهج البحث research curriculum :

نظراً لكون منهج البحث هو الطريق الذي يختاره الباحث للتوصل إلى الحقيقة إضافة لكون طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم ، لذا فإن اختيار الباحث لمنهج البحث المستخدم يعد من الخطوات المهمة التي يترتب عليها نجاح البحث (ابو نصار واخرون ، 1999 ، 89) ولهذا فقد فرضت المشكلة على الباحث استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح ، إذ " يعد المسح واحداً من الاساليب الأساسية في البحوث الوصفية " (قنديلجي ، 1999 ، 105) .

2-2 مجتمع وعينة البحث research sample & society :

يتمثل مجتمع البحث الحالي بطلبة المدارس المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية المثنى للعام الدراسي 2022-2023 ، وقد شملت عينة البحث (180) طالبا من اصل مجتمع البحث الذي يتمثل بطلبة المدارس المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية المثنى والبالغ عددها (32) مدرسة ، بمعدل 11% من مجتمع البحث ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، إذ " أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها تحدد طبيعة العينة التي سيختارها " (بدر ، 1979 ، 320) ، والجدول (1) يبين عدد الطلبة ومدارسهم .

جدول (1) اسماء المدارس المتوسطة والاعدادية واعداد الطلاب

ت	اسم المدرسة	عدد الطلاب	ت	اسم المدرسة	عدد الطلاب
1	الاعدادية المركزية	10	10	م الشيخ مهدي	10
2	اعدادية السماوة	10	11	م المستقبل	10
3	ابي العلاء	10	12	م التاخي	10
4	اعدادية الرميثة	10	13	م صفي الدين	10
5	السماوة الصناعية	10	14	م السبطين	10
6	اعدادية نهج البلاغة	10	15	م الصادقين	10
7	الرميثة الصناعية	10	16	م العراق الجديد	10
8	اعدادية السبطين	10	17	م المثنى	10
9	اعدادية التجارة	10	18	م الفراهيدي	10

3-3 المقاييس المستخدمة في البحث :

3-3-1 مقياس التوافق النفسي :

لتحقيق اهداف البحث ومن اجل التعرف على مستوى التوافق النفسي لطلبة المرحلتين المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية المثنى لجا الباحث لتصميم مقياس التوافق النفسي المكون من (28) فقرة بصيغته الاولى ، وبعد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في مجالات علم النفس والاجتماع والاختبارات تم حذف فقرة واحدة وتعديل عدة فقرات ليصبح المقياس مكونا من (27) فقرة بصيغته النهائية ، وقد استخدم الباحث مقياس ليكرت الخماسي (كثيرا جدا ، كثيرا ، قليلا ، قليلا جدا ، ابدأ) ، (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات الايجابية وعكس ذلك للفقرات السلبية وهي (2، 5، 10، 11، 13، 14) ، اما الدرجة العظمى للمقياس هي (135) في حين كانت اقل درجة للمقياس (27) .

3-3-2 الاسس العلمية لمقياس التوافق النفسي :

- الصدق validity :

لجا الباحث الى استخدام الصدق الظاهري **external validity** ، فالاختبار الصادق هو " الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها " (علاوي و رضوان ، 2000، 255) ، وقد تحقق هذا الصدق بعد أن تم تحديد مفهوم الاحتراق النفسي وعرض الفقرات على مجموعة من المحكمين قوامها (17) محكما في مجالات علم النفس والاجتماع والاختبارات والقياس لاقرار صلاحية فقرات مقياس التوافق النفسي المرشح للتطبيق ، وبذلك تم قبول فقرات المقياس المرشحة للتطبيق وذلك لحصولها على موافقة المحكمين ، جدول (2) ، اذ "يمكن الاعتماد على موافقة آراء المحكمين بنسبة (75%) في مثل هذا النوع من الصدق" (بلوم ، وآخرون ، 1983 ، 126) .

جدول (2) قيمة كا² والنسبة المئوية لاتفاق رأي المحكمين على فقرات مقياس التوافق النفسي

ت	المحكمين المتفقين	غير المتفقين	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	ت	المحكمين المتفقين	غير المتفقين	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية
1	13	4	9,14	76%	15	13	4	9,14	76%
2	14	3	9,45	82%	16	15	2	9,82	88%
3	15	2	9,82	88%	17	15	2	9,82	88%
4	13	4	9,14	76%	18	13	4	9,14	76%
5	14	3	9,45	82%	19	15	2	9,82	88%
6	15	2	9,82	88%	20	13	4	9,14	76%
7	15	2	9,82	88%	21	13	4	9,14	76%
8	15	2	9,82	88%	22	14	3	9,45	82%
9	13	4	9,14	76%	23	15	2	9,82	88%
10	13	4	9,14	76%	24	14	3	9,45	82%
11	15	2	9,82	88%	25	15	2	9,82	88%

12	13	4	9,14	%76	26	15	2	9,82	%88
13	13	4	9,14	%76	27	15	2	9,82	%88
14	15	2	9,82	%88	28	13	4	9,14	%76

- الثبات reliability :

يعد الثبات من الاسس والخصائص المهمة التي يتوجب توافرها لصلاحية استخدام أي مقياس ، اذ ان المقياس يعطي النتيجة ذاتها تقريبا للشخص نفسه عند إجراء القياس لمرات عديدة في اليوم نفسه أو أيام مختلفة على إن لا تتجاوز الفترة الزمنية الفاصلة بين الاختبار الاول والاختبار الثاني اسبوعين او ثلاثة اسابيع (عبيدات واخرون ، 1982 ، 160) ، ولتحقيق ذلك لجا الباحث لاستخراج معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين الاول والثاني باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) ، وقد اعتمد الباحث على بيانات عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة (38) طالباً ، وبعد احتساب قيمة معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي أتضح أنها تبلغ (0,83) ، لذا فان المقياس المرشح للتطبيق والمتعلق بقياس مستوى التوافق النفسي لطلبة المدارس المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية المثنى يمكن الاعتماد عليه نظراً لتمتعه بثبات عالٍ.

- القدرة التمييزية للمقياس:

لأيجاد معامل التمييز لفقرات المقياس لا بد من اتباع الآتي :

- تطبيق المقياس على العينة وإيجاد الدرجة التي حصل عليها كل فرد في المقياس .
- ترتيب الدرجات من الأعلى إلى الأدنى للمجموعة (العينة) ككل .
- تحديد مجموعة الدرجات العالية عن طريق اخذ ما نسبته 27 % من مجموعهم الأصلي ، وكذلك نسبة 27% لمجموعة الدرجات المنخفضة .
- في المقاييس النفسية نقوم بإيجاد عدد الأفراد الذين أجابوا إجابة صحيحة عن الفقرة في كل من المجموعتين ومن ثم يتم استخراج القيمة التمييزية ، ولتحديد إمكانية قبول أو رفض الفقرة في ضوء معامل تمييزها ذكر (أيبيل) بان الفقرات التي يقل معامل تمييزها عن 0,19 تكون ضعيفة وينصح بحذفها .
- والجدول (3) يظهران الفقرات المحذوفة لمقياس التوافق النفسي التي حصلت على معامل تمييز دون 0,19 حسب (ايبيل) .

جدول (3) معامل التمييز لفقرات مقياس التوافق النفسي

ت	معامل التمييز	ت	معامل التمييز	ت	معامل التمييز	ت	معامل التمييز
1	0.44	8	0.40	15	0.30	22	0.42
2	0.33	9	0.42	16	0.40	23	0.61
3	0.37	10	0.61	17	0.51	24	0.37
4	0.61	11	0.37	18	0.47	25	0.49
5	0.51	21	0.49	19	0.72	26	0.13

0.61	27	0.73	20	0.73	13	0.64	6
0.51	28	0.28	21	0.81	14	0.73	7

- التجربة الاستطلاعية **Explore experiment** :

من أجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات المقياس المرشح للتطبيق في ضوء مشكلة البحث وبعد تحديد عينة البحث تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (4 / 11 / 2022) على عينة مكونة من (38) طالبا من طلبة المدارس المتوسطة والثانوية في مديرية تربية المثني استبعدوا عن عينة الدراسة الرئيسية ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث والتأكد من مدى ملائمة وسهولة فقرات المقياس المستخدم فضلا عن معرفة الوقت الذي يستغرقه المختبر في الإجابة على فقرات المقياس .

- الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التوافق النفسي :

يشير الإتساق الداخلي الى مدى تجانس الفقرات في قياس الصفة (حنا، 2001، 55) ، ولإستخراج الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التوافق النفسي قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ، و قد توصل للنتائج التي يوضحها الجدول (4) .

جدول (4) معامل ارتباط الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.68	19	0.64	10	0.60	1
0.73	20	0.60	11	0.63	2
0.63	21	0.64	12	0.60	3
0.66	22	0.69	13	0.51	4
0.79	23	0.69	14	0.68	5
0.64	24	0.63	15	0.67	6
0.64	25	0.69	16	0.64	7
0.60	26	0.62	17	0.61	8
0.64	27	0.61	18	0.63	9

4-2 الدراسة الرئيسية **Principle study** :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الرئيسية على عينة البحث المتمثلة بطلبة المدارس المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية المثني في الفترة المحصورة بين (2022/1/2) - (2022/1/4) ، وقد تم استلام الاستمارات وتفريغها ، ومن ثم تم إدخال البيانات في استمارات خاصة وتهيئتها لإجراء العملية الإحصائية لتحقيق أهداف البحث وتحليلها ومناقشتها لاحقا .

- الوسائل الاحصائية **Statistical means** :

- الوسط الحسابي

- معامل الارتباط البسيط لبيرسون

-النسبة المئوية

- مربع كاي

- الانحراف المعياري

3- عرض النتائج ومناقشتها discussion :

في هذا الفصل يتم عرض النتائج ومناقشتها من خلال اهداف البحث وهي على النحو الاتي :

1- نتائج التوافق النفسي لطلاب المرحلة المتوسطة في مديرية تربية المثني

جدول (5) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التوافق

النفسي لطلاب المرحلة المتوسطة في مديرية تربية المثني

المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	الدلالة
المتوسطة	37,52	6,02	33	89	1,031	دالة

لتحقيق الهدف الاول في البحث والذي يستهدف معرفة مستويات التوافق النفسي لدى طلبة المدارس المتوسطة في مديرية تربية المثني ، فقد وجد الباحث ان مستوى التوافق النفسي لدى طلبة المتوسطة هو اقل من المتوسط ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للتوافق النفسي (37,52) وان مقدار الانحراف المعياري للطلبة هو (6,02) ، في حين بلغت قيمة الوسط الفرضي 33 ، اما القيمة التائية فقد بلغت (1,031) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (2,6) عند مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية (89) ، جدول رقم (5).

يفسر الباحث النتائج في الجدول (5) الى ان تدني مستوى التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة يعود الى وجود العديد من الاسباب التي لها تاثير واضح في عملية اندماجهم وتفاعلهم وانسجامهم مع البيئة الجديدة بعد انتقالهم من مرحلة دراسة وهي مرحلة الابتدائية الى مرحلة دراسية اكثر صعوبة واكثر تعقيدا كما يتصورون من حيث المتطلبات والاحتياجات سواء كانت متطلبات دراسية او متطلبات تتعلق بطبيعة العلاقة مع الاخرين (المدرسون او زملاء الدراسة) وانتقالهم من مرحلة نمو في مختلف جوانبه النفسية والفسولوجية الى مرحلة نمو اخرى تحدث فيها الكثير من التغييرات التي تطرأ على حياة طلبة المدارس المتوسطة وهم يمرون في فترة عمرية في غاية الحساسية من (12-15) عاما تجعل الكثير منهم يتبعون اساليب وسلوكيات تربوية ربما تكون خاطئة تاتر على طبيعة علاقاتهم مع الاخرين ويشوبها الكثير من القلق وترتبط الى حد بعيد بضعف النضج من الناحية النفسية والاجتماعية وارتباطهم بعلاقات محدودة ربما لا تتعدى حدود العلاقة مع افراد الاسرة ، فضلا عن ضعف الخبرة والتجارب الاجتماعية التي تمهد للافراد في مثل هذه المرحلة العمرية اقامة العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الاخرين ، وتأهلهم للاختلاط مع المجتمع الجديد الذي انتموا اليه والذي يفرض طبيعة علاقة تختلف في كل تفاصيلها عن طبيعة العلاقة مع الاخرين في المرحلة السابقة التي تتميز بضعف النضج وفقدان مهارة الارتباط والتفاعل والاتصال بالآخرين وضعف الوعي الاجتماعي والذكاء الاجتماعي الذي يقودهم الى التعرف على اهمية وضرة الارتباط بزملائهم ، ولا بد لنا من الإشارة الى اهمية الدور الذي تلعبه ادارات المدارس وكوادرها التعليمية في هذا المجال، اذ يقع على عاتقها المساهمة في ازالة وتخفيف الصعوبات والمعوقات النفسية

والاجتماعية التي يمكن ان تواجه طلبة المدارس المتوسطة بفاعلية ، وخلاف ذلك فان ادارات المدارس والكوادر التعليمية يمكن ان تكون واحدة من الاسباب الرئيسية التي يمكن ان تؤدي الى تفاقم الوضع الاجتماعي للطلبة في هذه المرحلة ، وان عملية تجاهل اقامة البرامج التوعوية بعيدا عن المناهج الدراسية الروتينية في مرحلة الدراسة المتوسطة بالتأكيد هو عامل اساسي في تدهور علاقة الطلبة مع بعضهم وضعف عملية التفاعل والانسجام مع المجتمع الذي ينتمون اليه .

2- نتائج التوافق النفسي لطلاب المرحلة الاعدادية في مديرية تربية المثنى :

جدول (6) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التوافق

النفسي لطلاب المرحلة الاعدادية في مديرية تربية المثنى

المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	الدالة
الاعدادية	61,50	4,06	41	89	2,033	دالة

لتحقيق الهدف الاخر في البحث والذي يستهدف معرفة مستويات التوافق النفسي لدى طلبة المدارس الاعدادية في مديرية تربية المثنى ، فقد وجد الباحث ان نسبة التوافق النفسي لدى طلبة الاعدادية هي نسبة متوسطة لصالح عينة البحث . اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للتوافق النفسي (61,50) وان مقدار الانحراف المعياري للطلبة هو (6,4) ، في حين بلغت قيمة المتوسط الفرضي ، وباستخدام الاختبار التائي فقد تبين ان قيمة (ت) تساوي (2,093) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,6) عند مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية (89) ، جدول رقم (6) .

ومن خلال البيانات المذكورة انفا فهي تشير الى ان نسبة التوافق النفسي لدى طلبة المدارس الاعدادية في مديرية تربية المثنى نسبة متوسطة تشير الى تمتعهم بحالة من النضج النسبي من الناحية النفسية والاجتماعية تساهم الى حد ما في عملية تفاعلهم وانسجامهم مع الاخرين ، ويفسر الباحث نسبة التوافق النفسي لطلبة المدارس في مختلف المراحل الدراسية الى انها تتباين من مرحلة الى اخرى وكلما انتقل الطالب من مرحلة الى مرحلة اخرى فان عملية اندماجه وتكيفه لوضعه الجديد تكون بوضع افضل من السابق ، وهذا يعود لاسباب عديدة اهمها ان الطالب يكون اكثر تفهما وتقبلا للظروف التي يمكن ان تواجهه في بيئة جديدة تختلف نوعا ما عن البيئة السابقة ، اذ انتقل الطالب من مرحلة عمرية الى مرحلة عمرية (16-18) عامل تختلف في الكثير من التفاصيل النفسية والفسولوجية عن المرحلة السابقة ، اذ يصبح الطالب فيها اكثر نضجا من الناحية النفسية والاجتماعية ويتمتع بالتوازن في اقامة العلاقات مع زملائه ويمكنه التفاعل والانسجام وبناء علاقات جيدة داخل المدرسة ، كذلك فان الطالب في المرحلة الاعدادية يكون اكثر استعدادا لاستيعاب ما تفرضه عليه البيئة من خلال المحاولة في تصحيح نقاط الضعف التي حصلت في المرحلة السابقة ويتم ذلك من خلال اتباعه لاساليب تختلف كثيرا عن اساليب بناء العلاقات مع الاخرين تمتاز بالاستقرار النسبي من الناحية النفسية والاجتماعية نتيجة لتراكم الخبرات والتجارب المكتسبة التي يمكن ان تكون احد اهم العناصر التي تأهل الطالب للاختلاط بالآخرين والتفاعل معهم بشكل ايجابي ، فضلا عن ذلك فان القدرات والامكانيات التي يمتلكها طلبة الاعدادية في التعامل مع ادارة المدرسة والهيئة التعليمية اصبحت في وضع يختلف كثيرا عما كان في المراحل السابقة من حيث تفهمه لطبيعة العلاقة مع ادارة المدرسة والهيئة التعليمية وتفهم ادارة المدرسة للعلاقة مع

الطالب فهي تمنح الطالب المزيد من الثقة بالنفس وتدفعه للقيام بدور ايجابي لاقامة العلاقات مع الاخرين والاشترك معهم في مختلف الانشطة والفعاليات التي يمكن ان تنظم داخل المدرسة سواء كانت أنشطة صافية او لا صافية ، وعلاوة على ذلك تجدر الاشارة الى ان طلبة المرحلة الاعدادية وبحكم التغييرات التي تطرا في مختلف النواحي النفسية والبيولوجية لديهم ميل متزايد لاثبات الوجود في مختلف الانشطة المتاحة في المدرسة وذلك لا يمكن تحقيقه بشكل فردي ، الامر الذي يدفع الطالب للمساهمة مع الاخرين من خلال التفاعل بغية الوصول لتحقيق الاهداف التي يطمح الطالب لتحقيقها سواء كانت مرتبطة بالجانب التعليمي او ما يتعلق بالمواضيع الاخرى المرتبطة بالانشطة التي تنظمها ادارات المدارس والتي تستهدف من خلالها خلق روح التنافس بين الطلبة .

3- نتائج الفروق في التوافق النفسي بين طلبة المرحلتين المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية المثنى
جدول (7) يبين نتائج الاختبارات ودلالاتها الاحصائية للفروق بين متوسطات التوافق النفسي لطلبة المدارس المتوسطة والاعدادية

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
طلبة المتوسطة	90	37,52	6,02	2.7	178	0.05	دال
طلبة الاعدادية	90	67,50	4,06				

للتحقق من وجود فروق في التوافق النفسي لافراد العينتين لجا الباحث لاستخدام اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسطات ، فقد تبين ان قيمة (ت) تساوي (2.7) وهي اكبر من القيمة الجدولية (البالغة (2.5) بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (178) ، والبيانات المذكورة تشير الى وجود فروق في التوافق النفسي لصالح طلبة المدارس الاعدادية ، اي ان التوافق النفسي لطلبة المدارس الاعدادية هو افضل من التوافق النفسي لطلبة المدارس المتوسطة ، اذ انه يرتبط بوجود العديد من الاسباب تتمثل بوجود المؤهلات والقدرات التي تمهد لهم الطريق للتفاعل والانسجام والاختلاط بالآخرين وحالة النضج والثبات الانفعالي التي يتسم بها الافراد اجتماعيا ونفسيا في المرحلة الاعدادية وتجاوزهم لحالة الارتباك والقلق الذي يشوب حالة الطلبة في مراحل سابقة يمكن ان تسمح لهم بالانفتاح على الاخرين سواء كانوا زملائهم على مقاعد الدراسة او العلاقات مع افراد المجتمع خارج حدود المدرسة بالرغم من وجود الكثير العقبات والمشاكل التي يمكن ان تكون عائقا لتحقيق ذلك لاسباب عديدة ترتبط بالاسرة والمجتمع والبيئة المدرسية الذي ينتمي لها الطلبة ، وجديرا بالذكر ان طلبة المرحلة الاعدادية هم اكثر تحررا من القيود التي تفرضها الاسرة المتمثلة بالابوين فهم يتمتعون بهامش من الحرية يتيح لهم الارتباط بالآخرين ويسمح لهم باقامة علاقات متعددة مع زملائهم داخل المدرسة وهو بمثابة نتاج اجتماعي يستوعبه ويتقبله الطلبة، فقيم ظروف البيئة التي يتواجد بها طلبة المرحلة الاعدادية تظهر صراحة او ضمنا شعوريا او لا شعوريا تنمو بحكم التجربة الجيدة التي يتمتعون بها بعد تجاوز مرحلة المتوسطة فالمواقف الاجتماعية المتكررة تؤدي الى استئارة دوافع الطلبة الايجابية لاحترام العلاقة مع الاخرين والتخفيف من حدة الصراع النفسي الذي يساهم الى حد بعيد في الارتقاء بمستوى توافق الطلبة النفسي .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :conclusions

- 1- ان التوافق النفسي لطلبة المدارس الاعدادية افضل من التوافق النفسي لطلبة المدارس المتوسطة .
 - 2- ان طلبة المرحلة الاعدادية في مديرية تربية المثنى يتمتعون بمستوى متوسط من التوافق النفسي .
 - 4- ان مستوى التوافق النفسي لطلبة المرحلة المتوسطة في مديرية تربية المثنى ضعيف .
- 4- 2 التوصيات **recommendations**:
- 1- ضرورة توجه ادارات المدارس للاهتمام بالجانب النفسي لطلبة المدارس في مختلف المراحل الدراسية .
 - 2- اجراء الدراسة على عينات اخرى لمراحل دراسية اخرى .
 - 3- تضافر الجهود بين ادارات المدارس وعوائل الطلبة من اجل الارتقاء في الجانب النفسي للطلبة .
 - 4- ضرورة عقد الجلسات والندوات التي تسلط الضوء على الجانب النفسي لطلبة المدارس في مختلف المراحل الدراسية .
 - 5- ادخال مادة علم النفس كمادة منهجية في التدريس .

المصادر **resources**

- 1- العبيدي، عبد الكريم (2004) ؛ قوة الأنا وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي على وفق أساليب التنشئة الاجتماعية أطروحة دكتوراه ،كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد
- 2- الدباغ ، فخري (1982) ؛ مقدمة في علم النفس ، دار الكتابة والطبع ، الموصل
- 3- الشاذلي ، عبد الحميد (2001)؛ الواجبات المدرسية والتوافق النفسي ، المكتبة الجامعية ، الاسكندرية
- 4- ابو نصار واخرون (1999) ؛ منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان
- 5- بلوم ، وآخرون . (1983) ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد امين المنفي وآخرون ، دار ماكجروهل ، القاهرة
- 6- بدر ، احمد (1979) ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط5 ، وكالة المطبوعات ، الكويت
- 7- مجيد ، خريبط (1987) ؛ مناهج البحث في التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل
- 8- حنا ، اميرة (2001) ؛ بناء وتقنين مقياس للإحترق النفسي للاعبين كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد
- 9- قنديلجي ، إبراهيم (1990) ؛ البحث العلمي وإستخدام مصادر المعلومات، دار اليازوري للطبع والنشر، عمان
- 10- عبيدات واخرون، ذوقان (1982) ؛ البحث العلمي ادواته و اساليبه: (عمان، شركة المطابع الأتمونجية
- 11- علاوي ورضوان (2000) ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة

الملاحق

ملحق (1) مقياس التوافق النفسي بالصيغة الاولية

ت	العبارة	كثيرا جدا	كثيرا	قليلًا	قليلًا جدا	ابدا
1	ثقتي عالية بنفسي					
2	لا اعبا براء الاخرين					
3	لدي صداقات عديدة					
4	علاقتي بزملائي جيدة					
5	اسيء الظن باصدقائي					
6	اهتم بحضور المناسبات في المدرسة					
7	اشارك زملائي في انشطتهم اللاصفية					
8	احترم جميع زملائي في الصف					
9	اساهم في حل المشاكل التي تعترض زملائي					
10	افضل تحضير واجباتي منفردا					
11	افضل الذهاب الى المدرسة منفردا					
12	اساهم في مساعدة زملائي باشكال مختلفة					
13	لا ارغب في تمثيل المدرسة في اي من الفعاليات					
14	اشعر بالضيق من التجمع في ساحة المدرسة					
15	مناقشة الاخرين في المواضيع المختلفة ضرورية					
16	اشعر بالارتياح في حالة الحوار داخل الصف					
17	اشعر بان قراراتي صائبة					
18	لدي اصرار كبير لتحقيق طموحاتي مع زملائي					
19	اتفاعل مع الاشخاص الذين لا اعرفهم					
20	لدي احساس بان زملائي يحبونني					
21	اتسامى عن اخطاء زملائي					
22	اتميز بالصبر					
23	اشعر بالتفاؤل دوما					
24	تغمرني بالتفاؤل عند وجودي بين الاصدقاء					
25	ابادر دوما لمتابعة اخبار زملائي					
26	اشعر بان لدي طاقة نفسية عالية					
27	احاول كسب رضا الاخرين					
28	اشعر بالاحباط					

ملحق (2) الصيغة النهائية لمقياس التوافق النفسي

ت	العبارة	كثيرا جدا	كثيرا	قليلًا	قليلًا جدا	ابدا
---	---------	-----------	-------	--------	------------	------

	جدا				
1					اتمتع بقة عالية في النفس
2					لا اعبا براء الاخرين
3					لدي صداقات عديدة
4					علاقتي بزملائي جيدة
5					اسيء الظن بالآخرين
6					اهتم بحضور المناسبات في المدرسة
7					اشارك زملائي في انشطتهم اللاصفية
8					احترم جميع زملائي في الصف
9					اساهم في حل المشاكل التي تعترض زملائي
10					افضل تحضير واجباتي منفردا
11					افضل الذهاب الى المدرسة منفردا
12					اساهم في مساعدة الاخرين معنويا
13					لا ارجب في تمثيل المدرسة في اي من الفعاليات
14					اشعر بالضيق من التجمع في ساحة المدرسة
15					مناقشة الاخرين في المواضيع المختلفة ضرورية
16					اشعر بالارتياح في حالة الحوار داخل الصف
17					اشعر بان قراراتي صائبة
18					لدي اصرار كبير لتحقيق طموحاتي
19					اتفاعل مع الاشخاص الذين لا اعرفهم
20					لدي احساس بان الاخرين يحبونني
21					اتسامى عن اخطاء زملائي
22					اتميز بالصبر
23					اشعر بالتفاؤل دوما
24					تغممني السعادة عند وجودي بين الاصدقاء
25					ابادر دوما لمتابعة اخبار زملائي
26					اشعر بان لدي طاقة نفسية عالية
27					احاول كسب رضا الاخرين

بناء وتقنين مقياس الأداء الوظيفي لرؤساء الأندية في محافظة ذي قار من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية

م. د. عباس عكلة بادي

م. د. حمد لهمود ظاهر

جامعة سومر/ كلية التربية الأساسية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى بناء مقياس الاداء الاداري والتعرف على مستوى الأداء الإداري لرؤساء اندية محافظة ذي قار من وجهة نظر اعضاء الهيئات الإدارية لمحافظة ذي قار، واستعمل الباحثان المنهج الوصفي بأساليب المسحي لملائمته طبيعة الدراسة ، واشتملت عينة البحث على (150) عضواً من أعضاء الهيئات الإدارية لمقياس الاداء الاداري وتم اعداد المقاييس وتطبيقهم على العينة ومعالجة بياناتها عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها : ان واقع الاداء الاداري لدى الهيئات الادارية كان يعكس تصوراً وادراكاً مرضياً لدى أعضاء الهيئات الإدارية في اندية محافظة ذي قار. اعتماد مقياس الأداء الإداري وتعميمه على اندية المحافظات الأخرى

1-1. المقدمة أهمية البحث

تعتبر الأندية الرياضية من اهم المؤسسات الرياضية التي تقوم بدور رئيس في عملية النهوض الرياضي في والتي تقع عليها مسؤولية تهيئة وتنظيم الافراد القادرين على الاسهام في اعداد النشئ بصورة سليمة وتحقيق الاهداف التربوية والرياضية التي اسست هذه المؤسسات من اجلها.

ويقع على راس الهرم الاداري والمتمثل برئيس النادي الدور الإداري الاكبر والمتمثل بالسير الالعاب الرياضية نحو النجاح من خلال المهام والواجبات الموكلة اليهم.

فعلى كفاية ادائهم الاداري يتوقف نجاح النادي وعلى حسن ادارتهم تتحدد علاقتهم مع العاملين معهم في هذه المؤسسة وعلى مستوى ادائهم تتجلى فاعلية هذه المؤسسات لاداء دورها المنشود في المجال الرياضي.

ومن الحقائق الاساسية في نجاح عمل اي مؤسسة رياضية هو قدرتها على حسن توظيف القدرات والامكانات المتوافرة بصورة فاعلة وهذا لايمكن تحقيقه الا من خلال سلامة التدابير والاجراءات الادارية المتبعة والتي يتحمل فيها رئيس النادي المسؤولية الرئيسية والمباشرة في ادارتها لانه المسؤول الاول في مؤسسته مما يعني ان يكون رئيس النادي على مستوى عال من الاداء الاداري من اجل ان يكون ناجحاً في عمله ومتميزاً في ادارته محبوباً من قبل العاملين معه ومحباً لهم.

وان رعييس النادي يجب ان يكون ملماً بالجوانب الادارية على مستوى قدراته وقابلياته الشخصية وعلى مستوى علاقاته مع زملائه او على مستوى مسؤوليته الوظيفية اذ تعد عملية الاداء الاداري من الضرورات والاولويات التي لا غنى عنها للسير بالعملية التربوية الرياضية نحو افاق النجاح والتطور لهذه الصروح العلمية في بلدنا. وفي ضوء ما تقدم فإن الاداء الاداري يعد مطلباً رئيساً وأحد المقومات الاساسية لنجاح الاندية ودور هذه المؤسسات في رفد المنتخبات الوطنية والفئات العمرية بالطاقات ، ومن هذا المنطلق فإن الباحث ستقوم ببناء مقياس الاداء الاداري وتقنيته ومن هنا تكمن أهمية لبحث.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثان الإداري في احد الأندية وجد ان هناك تفاوت في الاداء الاداري لرؤساء لذا ارتأى الباحثان دراسة تلك الحالة وإيجاد بعض الحلول الإدارية وفق معايير علمية مدروسة ومقياس خاص لها. من خلال بناء وتقنين مقياس للاداء الإداري خاص بهذه الفئة من المؤسسات وذلك للمساهمة في ضبط وتنظيم عملها الإداري للارتقاء بالمستوى العام للأندية الرياضية نحو الأفضل

1-3 هدفا البحث:

1. بناء مقياس الاداء الاداري لدى رؤساء الأندية الرياضية في محافظة ذي قار من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية
2. التعرف على مستوى الاداء الاداري لدى رؤساء الأندية الرياضية في محافظة ذي قار من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية .

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: أعضاء الهيئات الإدارية في محافظة ذي قار للعام 2022-2023

1-4-2 المجال الزمني: المدة من 2022/9/1 لغاية 2023/2/15.

1-4-3 المجال المكاني: مقرات الأندية الرياضية في محافظة ذي قار.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث :

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه الأكثر ملاءمة لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث ،
2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بأعضاء الهيئات الإدارية محافظة ذي قار 2023 والبالغ عددهم(150) عضوا يمثلون (15) نادي يمثلون مختلف اقضية المحافظة. اما عينات البحث فهي :-

أولا : عينة البناء وعددها (80) عضوا

ثانيا: عينة التطبيق وعددها (50) عضو

ثالثا : عينة التجربة وعددها (20) عضوا

2-3 أدوات وأجهزة ووسائل البحث:-

2-3-1 أدوات البحث:

" يحتاج الباحثان إلى البيانات المختلفة لإتمام بحثهما، ولا بد إن يختار الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء كانت ثانوية أو أولية علماً أنه يوجد العديد من أدوات جمع البيانات والتي يمكن أن يختار الباحثان ما يناسب بحثهما " (1).

اولا : المقابلة:

ثانيا : الاستبيان:

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:

❖ جهاز حاسوب محمول نوع (HP).

2-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث:

❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

❖ المكتبة الافتراضية

❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

❖ فريق العمل المساعد ملحق (2).

2-4 إجراءات بناء المقياس:

قام الباحثان بصياغة 50 فقرة لمقياس الأداء الإداري بعدها قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين³ والبالغ عددهم (13) خبيراً لغرض بيان رأيهم حول صلاحية المقياس في قياس الأداء الإداري لرؤساء الأندية من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية وبعد إطلاع الخبراء والمختصين على فقرات المقياسين أبدوا رأيهم حول صلاحيتها ومطابقتها لدى أفراد العينة ومستوياتهم وقد حصل الباحث على نسبة اتفاق جيدة لآراء الخبراء وحصل الباحثان على نسبة اتفاق جيدة لجميع الفقرات وتم حذف 5 فقرات ليكون عدد الفقرات 45 فقرة

2-4-1 استطلاع المقياس :-

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 28 / 12 / 2022 على عينة مكونة من (10) أعضاء من الهيئات الإدارية وكان الغرض منها الوقوف على الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحثان أثناء القيام بإجراء التجربة الأساسية وكذلك التعرف على الوقت اللازم لتطبيق المقياس إذ تراوح الوقت المستغرق للتطبيق بين (10 - 15) دقيقة .

2-4-2 التجربة الأساسية :-

نظراً لاستكمال الإجراءات التي توصل القيام بإجراء التجربة الأساسية والتي أكدت صلاحية المقياس في قياس الأداء الإداري لرؤساء الأندية من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية في محافظة ذي قار إذ تم إجراء التجربة في مقرات الأندية الرياضية واستغرقت التجربة 6 أيام بعدها قام الباحثان بجمع الاستمارات وتفريغ النتائج من أجل التعامل معها احصائياً

2-4-3 تصحيح المقياس :-

(1) فايز جمعة النجار وآخرون : أساليب البحث العلمي- منظور تطبيقي ، ط2 ، عمان ، دار الحامد ، 2010 ،

أعطيت بدائل الخمسة الخاصة بمقياس الأداء الإداري (موافق بدرجة كبيرة ؛ موافق ؛ موافق أحياناً . غير موافق . غير موافق ابداً) (1-2-3-4-5) ومنها تحددت درجات الأداء الإداري لكل فرد من أفراد عينة البحث وذلك بحسب المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها من خلال إجابته على كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (45) فقرة.

2-4-4 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

إن الهدف من تحليل فقرات المقياس إحصائياً هو تحسين نوعية الاختبار من خلال اكتشاف ضعف الفقرة ومن ثم العمل على إعادة صياغتها أو استبعادها إن لم تكن صالحة⁽¹¹⁹⁾ ، ويعرف تحليل الفقرات أنه "الدراسة التي تعتمد على التحليل المنطقي الإحصائي والتجريبي لوحدات الاختبار لغرض معرفة خصائصها وحذف الفقرات أو تعديلها أو إبدالها أو إعادة ترتيب ، حتى يتسنى الوصول إلى اختبار ثابت وصادق من حيث الطول والصعوبة"⁽¹²⁰⁾. وهناك أساليب عديدة وقد اعتمد الباحثان لتحليل الفقرات على أسلوب المجموعات المتطرفة والاتساق الداخلي.

2-4-5 القوة التمييزية :

يقصد بالقوة التمييزية للفقرة قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد المتميزين في الصفة التي يقيسها المقياس وبين الأفراد الضعفاء في تلك الصفة⁽¹²¹⁾. ومما لا شك فيه أن المقياس الذي يتكون من فقرات جيدة يكون قوياً فجودة المقياس تعتمد على جودة الأجزاء المكونة له وهي الفقرات والقدرة على التمييز بين الضعاف والمتفوقين تعد أهم دلالة تصف الموقف من فقرات المقياس.⁽¹²²⁾

ولغرض حساب تمييز الفقرات أتبع الباحثان الخطوات الآتية

1- صححت الاستثمارات وحسبت الدرجة الكلية لكل استمارة .

1- رتبت الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة تنازلياً لكل مقياس أو استبيان .

2- أخذ (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا وكذلك أخذ (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا . بأن اختيار نسبة (27%) العليا والدنيا تعد نسبة مقبولة للمقارنة بين مجموعتين متباينتين من المجموعة الكلية⁽¹²³⁾ ، وعلى ضوء ذلك كان عدد الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا للمقياس للمدربين (22) (44) ، وقد اتبع هذا الإجراء على أساس ان هذه النسبة تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من تمايز في الحجم وتوزع توزيعاً يقارب التوزيع الأعتدالي ، وبهذا تحصل على أفضل تقدير للقوة التمييزية، وحُسبت القوة التمييزية للمقياسين (Independent Sample T-Test)

(1)– Scannel.D : Tsting and measurement in the classroom, Boston, Houghton,1975,p 55.

(2)² محمد عبد السلام احمد : القياس النفسي والتربوي ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ، 1980، ص43

3– Eble. P. I. Ibid. p: 555

(2)– صفاء طارق حبيب: بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد، 1994. ص 11.

(3) عبد الجليل الزويبي وآخرون: الاختبارات والمقاييس النفسية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1980، ص 109.

اجري اختبار (ت) بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الطرفيتين ، وقد استبعدت ثلاث فقرات من المقياس ليبقى عدد الفقرات (42) فقرة

2-4-6 معامل الاتساق الداخلي

إن القوة التمييزية للفقرات لا تحدد مدى تجانسها في قياس الظاهرة الموضوعية لقياسها، إن هذا الأسلوب يبين لنا مدى تجانس الفقرات إذ ربما تكون هناك فقرات متقاربة لكنها تقيس أبعاداً مختلفة، لذا يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحقيق هذا الغرض وكثير من الدراسات عللت استخدامها هذا الأسلوب لأنه يمتاز بمميزات عديدة هي⁽¹²⁴⁾.

1- يوفر لنا مقياساً متجانساً في فقراته .

1- إن القوة التمييزية للفقرة تكون متشابهة لقوة المقياس التمييزية.

2- القدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس

وقد استخدم الباحثان معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات أفراد العينة على كل فقرة وبين درجاتهم على المقياس ككل بوساطة الحقيبة الإحصائية (spss) وكانت جميع الفقرات متسقة

2-5 المعاملات العلمية للمقياس

2-5-1 الصدق:

يعد مفهوم الصدق من أكثر المفاهيم الأساسية أهمية في محور الاختبارات والقياس، فصدق الاختبار يعرف أنه "الدرجة التي تقيس بها الاختبار أو المقياس الشيء المراد قياسه"⁽¹²⁵⁾ ، والصدق هو مفهوم مهم في محور القياس ويعد دليلاً إذا كان الاختبار يقيس السمة أو الظاهرة المراد قياسها ، وعمد الباحثان إلى التحقق من صدق المقياس من خلال :-

أولاً - صدق المحكمين :

يحسب هذا الصدق بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المحور الذي يجري عليه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، وبذلك يمكن للباحثان الاعتماد على حكم الخبراء⁽¹²⁶⁾.

ولقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما قام الباحثان بعرض المقياسين على مجموعة من الخبراء لإقرار صلاحيته وتقدير مدى قياس كل فقرة لمكونات كل محور، وبذلك قُبِلت الفقرات التي حصلت على موافقة الخبراء ثانياً- صدق البناء :

"يعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق ملائمة لبناء المقاييس لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم المراد قياسه"¹.
وقد تحقق الباحث من صدق البناء من خلال مؤشرات هي:

(1) باسم نزهة السامرائي وطارق حميد البلداوي: بناء مقياس الاتجاهات للطلبة نحو مهنة التدريب، المجلة العربية للبحوث التربوية، العدد7، 1987، ص96.

(1) ليلي السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص 67 .

(2) خير الدين على عويس: مصدر سبق ذكره، ص55.

أولاً : أسلوب المجموعات المتطرفة :

تم التوصل اليه عن طريق تمييز الفقرات للمقياسين ، فقد تم التحقق من ذلك عندما حسبت القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وباستخدام الاختبار التائي (T-test)

ثالثاً : صدق المحك الداخلي :

واعتمد الباحثان على هذه الطريقة (لكونها تمتاز بأنها تقدم لنا مقياساً متجانساً بحيث تقيس كل فقرة البعد الذي يقيسه المقياس ككل، كما أن لها القدرة على إبراز الترابط بين مواقف المقياس)⁽¹²⁷⁾ ، و تحقق للباحثان هذا النوع من الصدق، من خلال استخراج معامل الاتساق الداخلي
2-5-2 الثبات :

يعد الثبات من العناصر الأساسية في إعداد الاختبارات والاعتماد على نتائجها ويعني " استقرار النتائج عند إعادة تطبيق الاختبار على الأفراد والمحافظة على التباين الحقيقي للاختبار⁽¹²⁸⁾، "أي أن الاختبار أو المقياس الذي يمتاز بالثبات هو الذي يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها⁽¹²⁹⁾" ، وهناك عدة طرائق يمكن من خلالها استخراج معامل الثبات ، وقد اختار الباحثان من بينها طريقتين هما :
أولاً : طريقة التجزئة النصفية :

إذ حُسب معامل الارتباط البسيط بيرسون، والذي بلغ للمقياس (0.876) إلا ان هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، لذا يجب أن تُصحَّح قيمة معامل الثبات لكي يتعين الاختبار ككل ، لذا قام الباحثان باستخدام معادلة سييرمان بروان بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0,945) للاعبين وبذلك يمكن اعتماد المقياس أداة للبحث .
ثانياً : طريقة الفا كرونباخ :

استخدم الباحثان هذه الطريقة نظراً " لكونها تُستخدم في أي نوع من أنواع الأسئلة الموضوعية و المقالية"⁽¹³⁰⁾ ، إذ استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق (معادلة كور نباخ) على أفراد العينة البالغة () باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) إذ تبين أن قيمة معامل الثبات للمقياس تساوي (0,923) وهو مؤشر ثبات عال ،

2-6 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (26) وبرنامج اكسل.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- 1- باسم نزهة السامرائي وطارق حميد البلداوي: إتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس ، المجلد7، العدد2 ،المجلة العربية للبحوث التربوية،1987 ، ص96.
- 2- عصام النمر : القياس والتقييم في التربية الخاصة ، دار البيازوري للطباعة ، الاردن ، 2008 ، ص77 .
- 3- موفق أسعد : الاختبارات والتكتيك بكره القدم ، دار دجلة ، الاردن ، 2007 ، ص22 .
- 1- صالح ارشد العقيلي و سامر محمد الشايب : التحليل الإحصائي باستخدام البرنامج (Spss) ، ط1 ، دار الشروق للنشر ، عمان ، 1988 ، ص282 .

3-1 عرض وتحليل نتائج مستويات الأداء الإداري لدى رؤساء الأندية من وجهة نظر أعضاء الهيئة الإدارية

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى عينة التطبيق

المقياس	س	ع	الوسط الفرضي	الخطا	معامل الالتواء	العينة
الأداء الإداري	141.3464	14.874	126	0.654	0.332	

جدول (2)

بين المؤشرات الإحصائية لعينة تطبيق مقياس الأداء الوظيفي لرؤساء اندية محافظة ذي قار من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية

تسلسل الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطا المعياري	معامل الالتواء
1	4.6832	0.552	0.356	0.559
2	4.6354	0.893	0.987	0.894
3	4.7460	1.108	0.313	0.552
4	4.7365	0.455	0.953	0.104
5	3.8173	1.102	0.995	0.456
6	4.1823	0.455	0.953	0.848
7	4.240	0.898	0.374	0.849
8	3.4212	0.894	0.676	0.553
8	4.8287	0.450	0.932	0.412
10	4.6243	0.553	0.693	0.845
11	3.3130	0.451	0.445	0.5367
12	4.4531	0.456	0.347	0.413
13	2.4534	0.558	0.563	0.844
14	4.2265	0.844	0.668	0.842
15	4.6865	0.452	0.765	0.762
16	2.7348	0.894	0.438	0.892
17	4.7412	0.894	0.538	0.553
18	2.7443	0.553	0.750	0.626
19	4.4532	1.005	0.835	0.718
20	3.4130	0.451	0.476	0.876
21	4.234	0.764	0.553	0.532
22	3.065	0.565	0.534	0.476
23	4.237	0.566	0.546	0.487
24	4.986	0.549	0.292	0.562
25	3.413	0.451	0.793	0.876
26	4.905	0.296	0.458	0.553

0.534	0.529	0.435	4.753	27
0.613	0.605	0.404	2.004	28
0.292	0.504	0.293	4.907	29
0.545	0.602	0.454	4.709	30
0.393	0.742	0.435	3.4455	31
0.542	0.553	0.546	4.101	32
0.553	0.393	0.296	4.905	33
0.654	0.538	0.455	2.544	34
0.613	0.547	0.404	4.004	35
0.292	0.557	0.293	4.907	36
0.545	0.323	0.454	2.709	37
0.533	1.014	0.296	4.905	38
0.754	0.958	0.774	4.765	39
0.553	0.996	0.296	4.905	40
0.605	0.536	0.480	3.655	41
0.504	0.413	0.407	4.763	42

ويرى الباحثان ان المستوى المتحقق في الأداء الوظيفي يدل على ما يتمتع به العاملون (رؤساء الأندية) في المؤسسات الإدارية بصفة عامة ، من مهارات وقدرات وإمكانات ، في إدارة بالأندية الرياضية فإذا كان الأداء مناسباً للعمل المطلوب إنجازه ، فإنه يحقق الغرض منه حيث ان الاداء الإداري الأنشطة التي تعكس كلا من الأهداف والوسائل اللازمة لتحقيقها ، ويعبر عن مدي كفاءة العامل أو بلوغه مستوى الإنجاز المرغوب في هذا العمل ويرتبط بالمرجات التي تسعى المؤسسات الإدارية. حيث "إن تميز الأداء الإداري يحتل مكانة خاصة داخل أي منظمة أهلية كانت أو حكومية باعتباره الناتج النهائي لمحصلة جميع النشاطات بها ، وذلك علي مستوى الفرد والمؤسسة والدولة ، لأن المؤسسة تكون أكثر استقراراً وأطول بقاء حين يكون أداء العاملين بما تميزاً".⁽¹⁾

حيث ان الأداء يستمد أهميته من أهمية الهدف الذي تسعى الإدارة إلى تحقيقه ، فالجهاز الإداري قد أعد بشريا وماديا ومعنويا ومكانا من أجل الوصول إلى الهدف المنشود ، فأى تفريط فيه يؤدي إلى إهدار هذه الطاقات ، بقدر ذلك من التفريط ، من هنا كان الحرص على الأداء الإداري الجيد من أهم أو أهم ما تعني به الإدارة " ⁽²⁾

(1) جمال محمد علي : التنمية الادارية في الادارة الرياضية والادارة العامة ، (ط1) ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،

(2008).

(2) Morgan Bitts , p. g, and stotler , d.k: fundamentals of sports , marketing fitness information technology, Inc, Town, 1996.

لذا كان الأداء وسيلة مهمة للحكم على الإنتاجية المطلوبة ومعيارا مهما للوصول إلى الأهداف المرجوة وفق معايير محددة مسبقا ويشمل في ذلك الرؤساء أو الأفراد
 إذ أن الأداء الإداري هو جهد يبذله المدير أو الموظف ، ويتحدد بإطار المهام والمسؤوليات الموكلة إليه وفي حدود اللوائح المنظمة لهذه المهام ، وبطريقة اقتصادية هادفة ، وبمستوى إنجاز مميز يحقق الأهداف المرجوة من تنفيذ هذه المهام والمسؤوليات ، بمعنى أن الأداء الإداري ليس مجرد تنفيذ رئيس النادي لمهامه وأدواره بطريقة روتينية ، وإنما تنفيذها بطريقة فاعلة وناجحة ومتكاملة مع الجميع لتحقيق الأهداف المرسومة للعمل ، وصولا إلى جودة العمل في البيئة التعليمية .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- يتمتع رؤساء اندية ذي قار بمقادير جيدة من الأداء الوظيفي من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية
- 2- ان المستوى الذي يتمتع به رؤساء الأندية من الأداء الوظيفي ينعكس إيجابيا على الأندية الرياضية من جميع النواحي

4-2 التوصيات

- 1- الاستفادة من مقياس الأداء الوظيفي قام الباحثان بإعداده في قياس الأداء الوظيفي لرؤساء الهيئات الإدارية من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية .
- 2 - تعميم نتائج الدراسة الحالية على اندية المحافظات .
- ✓ أسامة كامل راتب : الاعداد النفسي للاعبين - دليل الارشاد والتوجيه للمدربين والاداريين واولياء الأمور ، دار الفكر العربي، 2002 ،
- ✓ باسم نزهة السامرائي وطارق حميد البلداوي: اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس ، المجلد7، العدد2،المجلة العربية للبحوث التربوية،1987
- ✓ باسم نزهة السامرائي وطارق حميد البلداوي: بناء مقياس الاتجاهات للطلبة نحو مهنة التدريب، المجلة العربية للبحوث التربوية، العدد7، 1987، .
- ✓ صالح ارشد العقيلي و سامر محمد الشايب : التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج (Spss) ط1 ، دار الشروق للنشر ، عمان ، 1988 ،
- ✓ صفاء طارق حبيب: بناء مقياس مقتن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد، 1994..
- ✓ عبد الجليل الزوبعي وآخرون: الاختبارات والمقاييس النفسية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1980.
- ✓ عصام النمر : القياس والتقويم في التربية الخاصة ، دار اليازوري للطباعة ، الاردن ، 2008 .
- ✓ عماد عيد عبيد : فاعلية الاتصال بين مدربي ولاعبي الجودو واثرها على نتائج المباريات ؛ جامعة بنها؛ 2006.

- ✓ فايز جمعة النجار وآخرون : أساليب البحث العلمي- منظور تطبيقي ، ط2 ، عمان ، دار الحامد ، 2010 .
- ✓ ليلي السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001.
- ✓ محمد حسم علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ؛ دار المعارف ؛ ط1 ؛ 1997 .
- ✓ محمد عبد السلام احمد : القياس النفسي والتربوي ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ، 1980 .
- ✓ موفق أسعد : الاختبارات والتكتيك لكرة القدم ، دار دجلة ، الاردن ، 2007 .
- ✓ وائل رفاعي إبراهيم : بروفيل سمات الشخصية للمدرب وتأثيره على مهارات الاتصال واتخاذ القرار ؛ رسالة دكتوراه ؛ كلية التربية الرياضية للبنين ؛ جامعة حلوان 2003 ؛ .
- ✓ جمال محمد علي : التنمية الادارية في الادارة الرياضية والادارة العامة ، (ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2008).
- ✓ Morgan Bitts , p. g, and stotler , d.k: fundamentals of sports , 1996marketing fitness information technology, Inc, Town,

مقياس الأداء الوظيفي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	موافق أحياناً	موافق نادراً	غير موافق مطلقاً
1.	يهتم ببناء علاقات وظيفية طيبة مع الاعضاء					
2.	يستخدم السلطة لفرض ارائه					
3.	يطبق القرارات التي يصدرها دون مراعاة آراء الاعضاء					
4.	يستخدم الاستجاب المكتوب أكثر من التوجيه المباشر					
5.	يعتمد على السلطة الرسمية لتسيير الاعمال الادارية					
6.	يتابع تنفيذ التعليمات التي يصدرها					
7.	يساعد على انجاز الواجبات الوظيفية					
8.	يتصف بالروتين بتطبيق التعليمات					
9.	يؤدي واجباته بصورة متميزة					
10.	يختار الشخص المناسب في ادارة الاعمال					
11.	يعتمد معايير موضوعية لاختيار المدربين والمشرفين					
12.	يعتمد الصلاحيات الرسمية بعلاقاته مع الاخرين					
13.	التوجيهات والتعليمات التي يصدرها تتصف بعدم الوضوح					
14.	يتصف بالمزاجية بتطبيق التعليمات والقوانين					
15.	لا يهتم بحل مشاكل المدربين والأعضاء والفرق					
16.	لديه القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة					
17.	يتقبل النقد برحابة صدر					
18.	يحاور من يختلف معه بالرأي					
19.	يستثمر الوقت بشكل متميز					
20.	يعمل على خلق المحاور والتكتلات بين الاعضاء					
21.	يفقد المرونة في التعامل					
22.	لا يهتم بالتخطيط للمستقبل					
23.	يتصف باثارة دافعية المدربين					
24.	يجري ندوات دورية					
25.	يتعامل بتعالي					
26.	يستثمر الموارد البشرية بصورة صحيحة					
27.	يستخدم وسائل الاتصال بشكل فاعل					
28.	يتابع اداء المدربين بحكمة واحترام					
29.	سريع الانفعال					
30.	يتمتع بثقافة جيدة					
31.	ينصب العداة لمن يختلف معه بالراي					
32.	له القدرة على تحمل المسؤولية					

					متفائل وطموح	.33
					يتصف بالنشاط والحيوية	.34
					يراعي اهتمامات التدريسيين واحتياجاتهم	.35
					يهتم بمشاعر العاملين (لا يجرح مشاعرهم)	.36
					يهتم بالعمل الجماعي	.37
					غير متسامح مع من يسئ اليه	.38
					يتجاهل الظروف الخاصة للعاملين	.39
					يثمن جهود العاملين	.40
					يمارس النقد الجارح للعاملين	.41
					ينتقد زملائه امام الاخرين	.42

تأثير برنامج تعليمي قائم على التعلم النقال في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلبات

رويدة عادل عبد النبي

أ. م. د. محمد قاسم العزاوي

كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى اعداد برنامج تعليمي قائم على التعلم النقال وتأثيره في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلبات. للتعرف على تأثير برنامج تعليمي قائم على التعلم النقال وتأثيره في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلبات. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ب المجموعتين المتكافئتين (الضبط المحكم) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلبات المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية للدراسة الصباحية والبالغ عددهم (38) طالبة وتتراوح اعمارهن بين (21-22) سنة، ثم تم تقسيمهن بطريقة القرعة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل منهما (15) طالبة. واستمرت مدة تطبيق البرنامج (12) اسبوع ابتداء من 2022\10\16 ولغاية 2023\1\16 وبعد تنفيذ البرنامج واجراء الاختبارات اللازمة توصلت الباحثة الى عدة استنتاجات من اهمها :-

ان البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب التعلم النقال له تاثير ايجابي على تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للحركات الارضية كما وساهم برنامج التعلم النقال بدرجة عالية في ايجاد مشاركة فعالة و ايجابية بين الطالبات والبرنامج المعد

واوصت الباحثة عدة توصيات منها :- استخدام التعلم النقال لما له من فاعلية في اتقان مهارات الجمناستك وضرورة اهتمام كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالتعلم النقال لما له من دور فعال في تعلم المهارات الحركية .

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد التعليم الالكتروني نمطا جديدا من انماط التعلم فرضته التطورات العلمية والتكنولوجية التي يشهدها العالم ، فهو نظام تعليمي يستخدم البرامج الالكترونية يساعد المتعلم على التعلم في المكان الذي يريده وفي الوقت الذي يفضله دون الالتزام بالحضور الى قاعات الدراسة في اوقات محددة ، وفي التعلم من خلال محتوى علمي مختلف لما يقدم في الكتب المنهجية ، ويقدم من خلال وسائط الكترونية حديثة . ومن الوسائل المستحدثة في التعلم استخدام الهاتف النقال وذلك نظرا لانه اصبح وسيلة متاحة لجميع الطلاب و لانه يحتوي على العديد من التطبيقات السهلة مثل مشاهدة الفيديوهات و الصور و العبارات والذي يتيح للطلبة ويمكن ان تستعين بها في أي وقت ويكون موجود على ذاكرة الهاتف النقال. وتوسعي مؤسسات التعليم

العالي جاهدة الى صياغة نواتج التعلم المنشودة ، بغية اعداد متغيرات المستقبل وما تتضمنه من معارف ومهارات متطورة .

ان لعبة رياضة الجمناستك من الالعب التي تحتل المرتبة الاولى ، من حيث دقة الاداء والتوافق الجيد وهي من المواد الاساسية والضرورية لطلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة اذ يقاس مستوى الخريج في هذه الكليات بمستوى قدراته المهارية والمعرفية في الالعب الرياضية .
ومن هنا تبرز اهمية البحث في تصميم برنامج تعليمي للتعرف على تأثير للنمذجة الذاتية لبعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفي في الجمناستك الفني للطلبات .
وهدف البحث الحالي إلى
اعداد برنامج تعليمي بالنمذجة الذاتية قائم على التعلم النقال وتأثيره في التعلم المعرفي وبعض مهارات الجمناستك الفني للطلبات.

2- التعرف على تأثير برنامج تعليمي بالنمذجة الذاتية قائم على التعلم النقال وتأثيره في التعلم المعرفي وبعض مهارات الجمناستك الفني للطلبات.

3-1 منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين لملائمتها لطبيعة مشكلة البحث .

3-2 عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلبات المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية للدراسة الصباحية والبالغ عددهم (38) طالبة وتتراوح اعمارهن بين (21-22) سنة، ثم تم تقسيمهن بطريقة القرعة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل منهما (15) طالبة ، اما افراد العينة الاستطلاعية (8) طالبات و شكّلت عينة البحث نسبة (100%) من مجتمع البحث.

3-3 وسائل جمع البيانات:

3-3-1 الأجهزة والأدوات :

- بساط الحركات الارضية .
- جهاز العرض الضوئي .
- كاميرا التصوير .
- فريق العمل المساعد : شمل على كل من :مدرس مادة جمناستك الأجهزة (بنين وبنات) والتي قامت بتنفيذ المنهج المقرر على المجموعة التجريبية والضابطة .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

بعد ان قامت الباحثة باعتماد مهارات الحركات الارضية بالجمناستك التي تدرس ضمن المنهج الدراسي لطلبات المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2023-22) وهي :

1. مهارة الدرجة الامامية المتكورة .
2. مهارة الدرجة الخلفية المتكورة .

3. مهارة الوقوف على اليدين .

4. مهارة العجلة البشرية .

بعدها قامت بتصميم استمارة تقييم اداء تتضمن اعطاء درجة لكل جزء من اجزاء المهارة (التحضيرى -الرئيسى - الختامى) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين □ لأداء كل طالبة عند اداء مهارات الحركات الارضية بالجمناستك الفنى قيد البحث .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

تم إجرائها في 2022/10/6م على (5) طلاب من خارج عينة البحث للتعرف على:

- معرفة مدى استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار 0
- معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة 0
- مراعاة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات0
- تجاوز الأخطاء والعوائق التي ترافق التجربة 0
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج .
- معرفة صلاحية مكان إجراء الاختبارات وتنفيذ المنهج .

3-6-الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الساعة الثانية عشر من يوم الأربعاء المصادف 10/10/ 2022 في قاعة المغلقة للجمناستك في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

اولا: الهدف من البرنامج التعليمي المقترح :

تعلم مهارات الجمناستك الفنى لطالبات المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية .

ثانيا : محتوى البرنامج التعليمي المقترح :

قبل البدء في اعداد وحدات البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم النقال وتأثيره في التعلم المعرفي وبعض مهارات الجمناستك الفنى قامت الباحثة بإنشاء موقع تعليمي على تطبيق التلكرام ، كما تم الاطلاع على بعض المواقع التعليمية على الانترنت ذات العلاقة بمتغيرات البحث الحالي للإفادة منها في تصميم الموقع التعليمي ، وقامت الباحثة بتحديد المحتوى التعليمي الذي تم تقديمه في الموقع التعليمي بعد ان قامت الباحثة بأعداد وحدات البرنامج المدعم بالصور و الفيديوهات الخاصة بالوحدات ورفعها واعطي كل درس ترقيم محدد كل درس على حدة وبذلك يتم تحميل الوحدة التعليمية فورا على الموبايل عن طريق الانترنت وعلى ذلك تقوم الطالبات بالاطلاع على كل وحدة سواء من الجانب النظري او العملي حيث تم تدعيم الدروس بفيديو مباشرة على الانترنت للمهارات التي يتم تأديتها .

اسس وضع البرنامج التعليمي :

- ان يحقق الهدف الذي وضع لأجله .
- ان يكون مناسباً لطالبات المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية .

• مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.

• مرونة البرنامج وقبوله للتعديل .

الاهداف العامة للوحدات التعليمية

• اكساب الطالبات المعلومات المعرفية من المفاهيم والمصطلحات والحقائق المرتبطة بالجناساتك الفني (هدف معرفي).

• اكساب الطالبات المراحل الفنية والتعليمية لمهارات الجناساتك الفني(هدف مهاري) .

• اكساب الطالبات اتجاهات ايجابية نحو استخدام الهاتف النقال في تعلم مهارات الجناساتك الفني(هدف وجداني) .

الوحدات التعليمية :

مدة تطبيق البرنامج (12) اسبوع ابتداء من 2022\10\16 ولغاية 2023\1\16 وبواقع وحدة واحدة اسبوعيا الزمن المخصص لكل وحدة تعليمية (90) دقيقة وهو الوقت الفعلي للمحاضرة . واشتمل البرنامج التعليمي على جزئين الاول خاص بالجانب النظري واستخدام الهاتف النقال والآخر خاص بتعليم مهارات الجناساتك الفني قيد البحث تم توزيع زمن الوحدة التعليمية كما يلي :

- مشاهدة البرنامج التعليمي (15) دقيقة .
- التهيئة البدنية (15) دقيقة .
- الجزء التعليمي والتطبيقي (55) دقيقة .
- الجزء الختامي (5) دقائق .

2-7 الاختبار البعدي :

بعد أن انتهت الباحثة من التجربة الرئيسية أجرت الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث، وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحا ، من يوم الاحد (2023/ 1/12م)، مراعية في ذلك أن يتم الاختبار بنفس الظروف التي أجري فيها الاختبار القبلي.

2-8 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج نتائج البحث ومناقشتها.

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج

جدول (2)

يبين دلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	فرق الأوساط	الانحراف المعياري للفروق	دلالة الفروق
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي				
الدرجة الامامية	درجة	1.43	4.12	1.88	6.11	4.77	1.99	0.846	معنوي

معنوي	0.877	2.55	3.44	1.97	5.87	1.75	3.37	درجة	الدرجة الخلفية
معنوي	0.842	2.32	3.56	2.91	5.65	1.82	3.33	درجة	الوقوف على اليدين
معنوي	0.763	2.01	6.22	1.49	6.11	2.96	4.01	درجة	العجلة البشرية

قيمة (T) الجدولية (1.76) عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05)

الجدول (3)

يبين دلالة الفروق للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	فرق الأوساط	الانحراف المعياري للفروق ف	دلالة الفروق
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي				
الدرجة الامامية	درجة	0.79	5.02	1.96	8.77	3.13	3.75	0.78	معنوي
الدرجة الخلفية	درجة	0.86	4.55	1.88	7.93	3.66	3.38	0.63	معنوي
الوقوف على اليدين	درجة	0.94	5.87	1.33	7.75	4.02	1.88	1.10	معنوي
العجلة البشرية	درجة	0.85	6.21	1.79	8.24	3.11	2.03	0.88	معنوي

قيمة (T) الجدولية (1.76) عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05)

جدول (4)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
الدرجة الامامية	درجة	1.88	6.11	1.96	8.77	4.03	معنوي
الدرجة الخلفية	درجة	1.97	5.87	1.88	7.93	4.91	معنوي
الوقوف على اليدين	درجة	2.91	5.65	1.33	7.75	3.97	معنوي
العجلة البشرية	درجة	1.49	6.11	1.79	8.24	3.88	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2.09) عند درجة حرية (28) وتحت مستوى دلالة (0.05)

3-2 مناقشة النتائج :-

يتضح من جدول (4) وجود فروق بين متوسطات الاختبارين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة

التجريبية في جميع متغيرات قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة سبب تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة الى استخدام التعلم النقال الذي كان له الاثر الاكبر في تفعيل دور الطالبات وجعلهن محور العملية التعليمية واستخدام التنافس ، وايضا كان للتعلم النقال الاثر الايجابي من حيث خلق جو تعليمي يكسب الطالبات تصورا واضحا عن الاداء ويستقبل خلالها التغذية الراجعة من مصادر متعددة ومتنوعة واكتساب القيم والاتجاهات ، الامر الذي يؤدي الى اكتساب الاداء الحركي الجيد وكذلك زيادة التحصيل المعرفي .وهو ما يؤكد عليّة وليد الحلفاوي (2020) بان التعلم النقال له دور فعال في اصال المحتوى التعليمي للمتعلمين بالصوت والصورة دون اعتبار للحواجز الزمنية وتحسين تحصيل المتعلمين معرفيا وزيادة استجاباتهم () .

كما وترجع الباحثة سبب تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة للبرنامج التعليمي المعد باستخدام التعلم النقال m-learning اذ كان ذو تأثير فعال في تعلم واكتساب بعض مهارات الجمناستك الفني قيد البحث ، كذلك نلاحظ فروق ذات دلالة احصائية للمجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار التحصيل المعرفي مما يؤكد اهمية البرنامج المعد في اكساب الطالبات المهارات المعرفية عن الجمناستك الفني وكذلك المستوى الفني لبعض المهارات والذي يتضمن عرض المهارات المراد تعلمها من خلال الهاتف الشخصي بشكل جذاب والذي ادي الى رؤية المهارات والمعارف المراد تعلمها ومعرفة تفاصيل الاداء بشكل واضح واسهل في اعادة عرضها عدة مرات ، حيث ان الوسيلة المستخدمة هي ملك للطالبة وهذا اهم ميزة بعكس وسائل تعليمية اخرى يمكن الاستعانة بها في البرامج التعليمية فمن خلال ذلك تستطيع الطالبة اعادة المحتوى التعليمي وتكراره عدة مرات وفي اي وقت تشاء خلال اليوم او في اثناء الوحدة التعليمية وبالتالي يساعد في عملية تعلم واتقان المهارات والمعارف ، كما انه تم عرض المعارف والمعلومات بشكل منظم وطريقة شيقة مصحوب بالصور المعدة والفيديوهات التي تجعل المعلومات ترتبط بأذهان الطالبات ، كل ذلك ادى الى تفاعل الطالبات مع البرنامج التعليمي وفقا لقدراتهن وسرعة الاستيعاب والتعلم الامر الذي ادى الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية والتي تعتمد على الشرح والانموذج وتتفق الباحثة مع كل من جمال الدهشان (2019) () . وعبد الحميد بسيوني (2017) () في ان الخدمات التي يقدمها التعلم النقال يمكن توظيفها والاستفادة منها في التعليم وهي اصبحت خدمات موثوق بها يمكن الاستفادة منها في اي وقت واي مكان واته بدوره يساعد التطور المهاري فلا بد من الاستفادة من التقنيات الحديثة وتقنين استخدام التعلم النقال في التعليم لما له من دور فعال .

الخاتمة :

في ضوء أهداف الدراسة ، وفي إطار المنهج العلمي المستخدم ومن خلال البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة وعرض ومناقشة النتائج ، توصلت الباحثة إلى :

البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب التعلم النقال له تاثير ايجابي على تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للحركات الارضية كما ساهم برنامج التعلم النقال بدرجة عالية في ايجاد مشاركة فعالة وايجابية بين الطالبات والبرنامج المعد . تفاعل الطالبات مع البرنامج التعليمي بواسطة الهاتف النقال وقدرته على تغذية راجعة وصور متكاملة للموقف التعليمي نتج عنه تحسن ملحوظ .. وأوصت باستخدام التعلم النقال لما له من فاعلية

في إتقان مهارات الجمناستك وضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التجريبية على مراحل سنوية وفئات مختلفة وذلك لتطوير عمليات التعلم وخاصة التعلم النقال ..

المصادر :

1. Caine DJ, Harringe ML. Epidemiology of injury in gymnastics. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. *Gymnastics handbook of sports medicine and science*: Wiley-Blackwell, 2013:111-24.
2. Mahood NV, Kenefick RW, Kertzer R, Quinn TJ. Physiological determinants of crosscountry ski racing performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2001;33(8):1379-1384.
3. Harringe ML, Caine DJ. Gymnastics injury prevention. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. *Gymnastics handbook of sports medicine and science*: Wiley-Blackwell, 2013:170-8.
4. Naundorf, F., Brehmer, S., Knoll, K., Bronst, A. & Wagner, R. (2008). Development of the velocity for vault runs in artistic gymnastics for the last decade. In: Kwon, Y., Shim, J., Shim, Korea.
5. Kashuba V., Khmel'nitska I., Krupenya S. Biomechanical analysis of skilled female gymnasts' technique in "round-off, flic-flac" type on the vault table // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 12(4). - 2012. - P. 431- 435
6. Douda H, Laparidis K, Tokmakidis SP. Long-term training induces specific adaptations on physique of rhythmic sports and female artistic gymnasts. *Eur J Sport Sci.* 2002;2(3):1-14.
7. Nina V, Nota K, Natalia G, Daniela DC, Fink H. Groups. In: FIG, Ed. *Rhythmic Gymnastics Technical Manual Level 3*. Lousanne: FIG Academy 2011; pp. 3-55.
8. Russel K. Fundamentos. Basic gym fundamentos da ginástica e da literaciámotora. Canada: Ruschkin 2008; pp. 1-6.
9. Durall CJ, Udermann BE, Johansen DR, et al. The effects of preseason trunk muscle training on low-back pain occurrence in women collegiate gymnasts. *J Strength Cond Res* 2009;23:86-92

10. Engebretsen L, Steffen K, Bahr R, et al. The International Olympic Committee Consensus statement on age determination in high-level young athletes. *Br J Sports Med* 2010;44:476–84.
11. Kristy Browland. Missouri. Boys Gymnastics rules
bricedarbinbulisherRonssas.U.S.A1988 .

تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والانجاز لعداءات 100م حواجز

م. م. سها علي طاهر البرزنجي أ. م. د. عبير داخل حاتم السلمي

ملخص البحث باللغة العربية

يجب أن تتميز اللاعبة بامتلاكها قابليات بدنية عالية المستوى والتي تتطلب تمارينات بدنية خاصاً للوصول بها إلى تحقيق الارقام العالية المستوى من أجل المنافسة او مواكبة التقدم المتسارع في هذه المسابقة، بالشكل الملائم بما يضمن تحقيق مستوى عالٍ ومن هنا تنبثق أهمية هذه الدراسة اعداد تمارينات خاصة من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب اما مشكلة البحث لاحظت الباحثان لاحظت تذبذب في انجاز 100م حواجز، وهذا يتطلب التقصي والبحث عن أسباب هذا الهبوط والوقوف على نقاط الضعف الواضحة في وهدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز مسابقة عدو(100) متر حواجز تحت (20) سنة. وعلى عينة من (8) عداءات وقامت بإجراء الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد للحصول على النتائج واستنتجت الباحثان إن اعتماد التمارين الخاصة تعمل تطوير القدرات الحركية والانجاز لدى عداءات مسابقة 100متر حواجز.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة، 100م حواجز.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان اهتمام دول العالم المتحضر بتطوير الرياضة وعلى جميع انواعها هو من اولويات سياسيات تلك الدول، ويظهر ذلك بوضوح في ما نشاهده في البطولات العالمية والقارية و الدورات المحلية، والقارية، والأولمبية من الارتقاء بالأداء الفني والمستوى الرقمي، وان كان هذا يدل على شيء فإنه دليل على القدرة العالية في توظيف الامكانيات المادية والعلمية لخدمة التطور الرياضي، وتعد التمارينات البدنية المبرمجة المبنية على أسس منهجية علمية الطريق الصحيح في الوصول الى الانجاز الرياضي وتحقيق افضل النتائج الرياضية، وهي الوسيلة الأساسية والرئيسة المستخدمة في عملية التأثير في المستوى الرياضي وتطوير القدرات الحركية والبدنية داخل البطولات العالمية والقارية إذ شهدت الساحة الدولية منافسة واضحة وخصوصا مسابقات ألعاب القوى، و بروز دول اصبح لها شان كبير في المنافسات ولا سيما في عدو المسافات القصيرة، سواء على المستوى الأولمبي أم العالمي، وكان ذلك نتيجة اعتماد على نوعية التمارينات البدنية الموضوعة وفق الأسس العلمية المقتنة وتعد رياضة ألعاب القوى من المسابقات التي تتأثر بشكل كبير جدا بالقدرات البدنية والتي تتخذ شعار (اسرع وابعد و اعلى) أي السرعة والقوة والتحمل وعلى ضوء هذه القدرات يتوقف مستوى الانجاز في مسابقاتها المختلفة، ومن بين مسابقات ألعاب القوى مسابقة عدو(100) متر حواجز

السيدات، إذ يجب أن تتميز اللاعبة بامتلاكها قابليات بدنية عالية المستوى والتي تتطلب تمارين بدنية خاصاً للوصول بها إلى تحقيق الأرقام العالية المستوى من أجل المنافسة أو مواكبة التقدم المتسارع في هذه المسابقة، بالشكل الملائم بما يضمن تحقيق مستوى عالٍ ومن هنا تنبثق أهمية هذه الدراسة أعداد تمارين خاصة من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب والتي تساعد العداءات على أداء تمارين تحت ظروف متغيرة، لتكون اللاعبة قادراً على مجابهة المنافسة، والمواقف التي تتعرض لها خلال السباقات أو المنافسة لغرض إحداث التطوير في مستوى هذه القدرات البدنية ومن ثم محاولة ومواكبة المستوى المتطور دولياً فيها. تكمن مشكلة البحث من خلال المتابعة خلال المحافل والبطولات الاندية التي يقيمها الاتحاد العراقي المركزي لألعاب القوى، لاحظت الباحثتان ان هناك تذبذب في انجاز مسابقة عدو(100) متر حواجز للسيدات، وهذا يتطلب البحث والتقصي عن أسباب هذا التذبذب والوقوف على نقاط الضعف الواضحة لدى عداءات العراق مما يعكس على مستوى الانجاز، كل ذلك ولد للباحثتان مشكلة حاولوا دراستها وعملت على معالجتها من خلال اعداد تمارين خاصة تعتمد على عناصر (السرعة والسرعة الحركية والمرونة) مما لها اثر ايجابي في الانجاز فهي من اهم المتطلبات التدريبية المناسبة لهذا النوع من المسابقة لبناء امكانياتهم البدنية وتعد الجسم للتكيف البدني اذ توفر وسيلة علمية يتم من خلالها التغلب على التذبذب ورفع مستوى الانجاز. لذا ارتأت الباحثتان بأن تقدم حل جزء بسيط بالتمارين خاصة لتحقيق نتائج جديدة وبالتالي لتواكب مستقبلاً التطور الحاصل في دول العالم المتطورة، هدف البحث اعداد تمارين خاصة بالعداءات 100م حواجز تحت (20) سنة، التعرف على تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى عداءات 100 م حواجز تحت (20) سنة التعرف على تأثير تمارين خاصة على الانجاز مسابقة عدو(100) متر حواجز تحت (20) سنة، فرضت الدراسة وجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للبحث ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير بعض القدرات الحركية والانجاز لدى عدائي مسابقة عدو (100) متر حواجز تحت (20) سنة ولصالح الاختبارات البعدية.

1-2 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث من خلال المتابعة خلال المحافل والبطولات الاندية التي يقيمها الاتحاد العراقي المركزي لألعاب القوى، لاحظت الباحثتان ان هناك تذبذب في انجاز مسابقة عدو(100) متر حواجز للسيدات، وهذا يتطلب البحث والتقصي عن أسباب هذا التذبذب والوقوف على نقاط الضعف الواضحة لدى عداءات العراق مما يعكس على مستوى الانجاز، كل ذلك ولد للباحثتان مشكلة حاولوا دراستها وعملت على معالجتها من خلال اعداد تمارين خاصة تعتمد على عناصر (السرعة والسرعة الحركية والمرونة) مما لها اثر ايجابي في الانجاز فهي من اهم المتطلبات التدريبية المناسبة لهذا النوع من المسابقة لبناء امكانياتهم البدنية وتعد الجسم للتكيف البدني اذ توفر وسيلة علمية يتم من خلالها التغلب على التذبذب ورفع مستوى الانجاز.

1-3 اهداف البحث:

- 1- التعرف على تمارين خاصة لدى عداءة 100 م حواجز تحت (20) سنة .
- 2- التعرف على تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز مسابقة عدو (100) متر حواجز تحت (20) سنة.

1-4 فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز لدى عدائي مسابقة مسابقة عدو (100 متر حواجز تحت (20) سنة ولصالح الاختبارات البعدية

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عداءات 100م حواجز.

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 14 / 7 / 2022 لغاية 10 / 9 / 2022.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي السليمانية.

2- منهج البحث واجراءاته :-

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمته طبيعة البحث.

2-2 عينة البحث:-

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم عداءات 100م حواجز من فئة الشباب، واختيار عداءات نادي السليمانية بألعاب القوى وتم اختيار العينة بصورة قصدية بأسلوب الاختبارين القبلي والبعدى وعددهم (8) لاعبة.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع وسائل المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- الشبكة العالمية للمعلومات الانترنت.
- المقابلات الشخصية.

2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيوا عدد (2).
- أقماع تدريبية مختلفة.
- حواجز
- صناديق قفز
- صندوق مربع للاختبار
- مثقلات
- ميزان طبي.
- شريط قياس متري معدني.
- حاسوب محمول HP كوري،

- حاسبة اليكترونية يدوية نوع (CASIO).
- مجال ركض قانوني لألعاب القوى.
- مكعبات بداية، أقماع بلاستيكية مختلفة الأحجام.
- أعلام عدد (4) ألوانها بيضاء.
- صافرة.

4-2 خطوات اجراء البحث:

1-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية ذات الصلة تم اعداد مجموعة من القدرات الحركية لدى عداات ركض 100م حواجز الاختبارات المطبقة بالدراسة اولا اختبار المرونة (الحركية) (محمد حسانين، 2004). ثانيا اختبار الرشاقة (ريسان خريبط، 1989). ثالثا اختبار التوافق (عبد الفتاح ياسر، 2004). رابعا اختبار ركض 100م حواجز (صريح الفضلي، 2011).
أولا: قياس المرونة (الحركية)

اسم الاختبار: اللمس السفلي والجانبى

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 اماما " أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع عند علامة [X] الموجودة بين القدمين، ثم يقوم بمد الجذع عاليا" 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.

* شروط الاختبار:

- 1- يجب عدم تحريك القدمين في أثناء الأداء.
 - 2- يجب إتباع التسلسل المحدد للمس طبقا" لما جاء ذكره في المواصفات وكما موضح في الشكل (3).
 - 3- يجب عدم ثني الركبتين نهائيا" في أثناء الأداء.
- * التسجيل: يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال (30) ثانية.



شكل رقم (1)
يمثل اختبار اللمس السفلي والجانبى

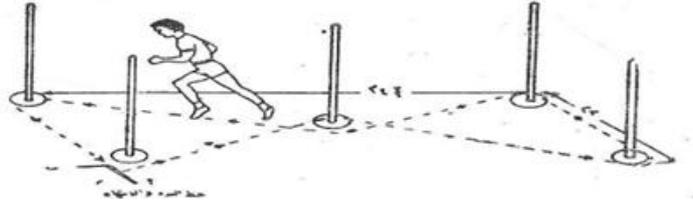
ثانياً: قياس اختبار الرشاقة:

اسم الاختبار: اختبار باور.

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الادوات: خمس قوائم وثب عالٍ أو خمس كرات طائرة. أو شواخص، كما يمكن استخدام خمسة كراسي بدلا من القوائم، ساعة إيقاف. مستطيل طوله (5 x 3 م). تثبت اربعة قوائم عموديا على الارض في الاركان الاربعة للمستطيل، ويثبت القام الخامس في منتصف المستطيل.

مواصفات الاداء: من مكان البداية (بجانب احد القوائم الاربعة المحددة للمستطيل) يجري المختبر جري الزكراك على شكل رقم (8) باللغة الانكليزية. يؤدي هذا ثلاث مرات. التسجيل: يسجل الزمن الذي قطعه المختبر ثلاث دورات.



شكل رقم (2)

يمثل اختبار باور

ثالثاً: قياس اختبار التوافق:

اسم الاختبار: الدوائر المرقمة

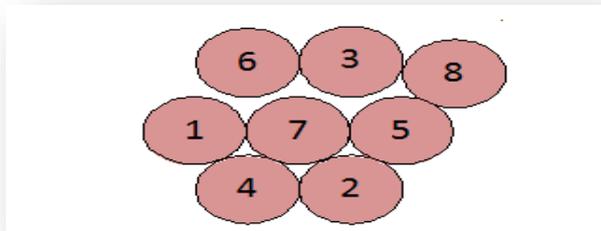
الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعين.

الأدوات المستخدمة:

ساعة إيقاف، يرسم على الارض ثمانية دوائر على ان يكون قطر كل منها 60 سم، ترقم كما هو موضح بالشكل رقم (1)

تعليمات الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب معا للدائرة رقم (2) ثم الدائرة رقم (3) وهكذا حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

حساب الدرجات: يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الانتقال عبر الدوائر الثمانية لأقرب عشر ثانية عدد المحاولات 3، وفي حالة خطأ اللاعب باي من الدوائر يعيد الاختبار.



شكل رقم (3)
يمثل اختبار الدوائر المرقمة

رابعاً: قياس اختبار ركض 100م حواجز:

اسم الاختبار: ركض 100م حواجز للشابات

هدف الاختبار: قطع مسافة الاختبار (100) م بأقصر زمن.

أدوات الاختبار: (10) حواجز بارتفاع (91) سم، صفاقة البدء الخشبية

تنفيذ الاختبار: من البداية المنخفضة منطقة فضاء من الأرض لا يقل طولها عن (100) متر بحيث تكون المسافة بين البداية والحاجز الأول (13) متر والمسافة بين الحواجز (ثمانية ونصف المتر) والمسافة من الحاجز الأخير حتى النهاية (10.5) متر

وصف الأداء: تأخذ المختبرة وضع البداية من الجلوس وعند سماع إشارة البدء تنطلق بأقصى سرعة لقطع مسافة السباق ولتجتاز الحواجز العشرة ويحسب الوقت من البداية إلى لحظة عبور خط النهاية.

2-5 إجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الخميس) بتاريخ (14-7-2022) على عينة مكونة من ثلاث لاعبات خارج العينة الرئيسية وكان الغرض منها:

- التعرف ،على المعوقات التي ستواجه الباحثة في الاختبارات والقياسات لتفاديها.
- التعرف على الوقت المستغرق لأداء الاختبارات والقياسات ومتطلبات الاختبارات.
- تدريب فريق عمل مساعد في إجراء الاختبارات والقياسات واستخدام الادوات.

2-5-2 الاختبارات القبلية:

قامت الباحثتان مع فريق العمل المساعد بالقيام بالاختبارات على عينة البحث يومي (الاحد والاثنين) بتاريخ (17/7/2022) باستخدام الاختبارات المعتمدة في البحث، وكالاتي (التوافق الحركي والمرونة الحركية ثم الرشاقة والانجاز)، تم اجراء التجانس وكانت محصورة ما بين (+3) جميعها، وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول والتي هي ضمن المنحنى الطبيعي.

2-6 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التجربة الرئيسية حيث قامت الباحثتان بأجراء التجربة الرئيسية في يوم الاربعاء بتاريخ (20/7/2022) والانتهاه منها في يوم الاربعاء بتاريخ (7/9/2022) ولمدة (8) اسابيع تم تطبيق التمرينات الخاصة واعتمدت الباحثتان هذه التمرينات خلال وحدتين في الاسبوع ضمن المنهج المعد لتدريب عنصر السرعة (الاحد، والخميس) تم اعتماد التمرينات خلال الجزء الرئيسي للتدريب، نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف الى محاكاة المنافسة من خلال تجزئة السرعة الى ثلاث مكونات رئيسية هي السرعة الخطية Speed وسرعة تغير الاتجاه Agility والسرعة الحركية التفاعلية بلغت عدد الوحدات التدريبية في التجربة

الرئيسية (16) وحدة تدريبية، ضمن القسم الرئيسي، زمن التمرينات يتراوح بين (30-50) دقيقة من زمن القسم الرئيسي لتدريب الفريق، استخدام الاداء السريع لزمن قصير في تطوير الحركية التفاعلية، استخدام تمارين الرشاقة ثم الانطلاق، استخدام تمارين القفز والدوران ثم الانطلاق، استخدام تمارين القفز الارتدادي الامامي والخلفي والجانبى ثم الانطلاق، استخدام تمارين القفز للأمام ومن الجانب فوق حاجز ثم الانطلاق، استخدام تمارين السلم الارضي ثم الانطلاق، استخدام تمارين تيك اوف و رفع الركبتين و ركض بالقفز ثم الانطلاق، استخدام تمارين الحجل والرفس بالرجل ثم الانطلاق، استخدام الانطلاقات لمسافات متباينة لتطوير السرعة الخطية، التنوع والتغيير في اداء التمرينات بين وحدة تدريبية واخرى، يكون التدريب مشابهاً لمتطلبات الفعالية، استخدام فترات راحة بينية، جميع التمارين تؤدي بشدة من (70%-95%)، تم تحديد المجموعات لتكون من (1-3) مجموعة لكل تمرين، تم تحديد عدد التكرار من (5-10) لكل تمرين، خضعت العينة الى دورة تدريبية لمدة (8) اسابيع متوسطة كل دائرة مكونة من اربعة اسابيع، تشكيل الحمل الشهري 1:3 أي 3 اسابيع صعود واسبوع واحد هبوط، طبقت التمرينات على المجموعة التجريبية في فترة الاعداد الخاص.

7-2 الاختبارات البعيدة:

تم اجراء الاختبارات البعيدة حيث قامت الباحثتان مع فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعيدة على عينة البحث يومي السبت بتاريخ (2022/9/10) مع مراعاة الظروف نفسها المتعلقة بالاختبارات القبلية.

8-2 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثتان الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) الرزم الإحصائية للنظم الاجتماعية وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة.

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- معامل الالتواء
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة.

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية القدرات الحركية والانجاز:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة t المحتسبة للمجموعة التجريبية في

البحث في الاختبارات القبلية والبعدية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					

التوافق	ثانية	9.266	0.176	9.01	0.297	0.256	0.215	3.359	0.012	معنوي
الرشاقة	ثانية	31.75	1.281	34.25	1.982	2.50	1.414	5.00	0.002	معنوي
المرونة	عدد	12.45	0.102	12.285	0.155	0.165	0.109	4.281	0.004	معنوي
الانجاز	ثانية	18.06	0.544	17.575	0.719	0.490	0.422	3.277	0.014	معنوي
ز	5									

عند درجة حرية (7) ومستوى خطأ (0.05)

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات:

تظهر نتائج (القدرات الحركية) هناك فروق، دالة معنوية بين اختبارات بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. ان للقدرات الحركية (التوافق والرشاقة والمرونة) كون ان هذه النوعية من التدريبات تدخل ثلاث عناصر اساسية في تدريباتها وهي اذ يدمج بين أكثر من عنصر في التمرين الواحد وهي (السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق والمرونة والتوافق مع السرعة) وهي تعد من اهم المكونات للقدرات الحركية أي ان القدرة الحركية هي جزء من العوامل البدنية وكما اشار محجوب (2001) "قابلية واستعداد فطري وتعني ايضاً مدى المهارة الحركية ودقتها وسرعتها وقوتها" (ص. 307). وهذه القدرات لها علاقة مع قابلية العداات العضلية العاملة وسلامة الجهاز العصبي لدى العداات وهو في الحقيقية يعكس حالتي الشد والارتخاء بين المجاميع العضلية في أقصر زمن ممكن وهو من أكثر القابليات الحركية أهمية. اذ تعد القدرات الحركية (التوافق والرشاقة والمرونة) قدرات مهمة لمختلف الرياضيات والالعاب وخصوصا فعالية 100م حواجز والتي تلعب دورا في التدريب لتحسين الانجاز لذلك ترى الباحثان ان النتائج تعود الى فاعلية التمارين الخاصة، اذ يساعد هذا النوع من التدريبات على رفع مستوى القدرات الحركية الخاصة بالفعالية القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية وهنا يشير حسين(2012) "إن التمرين أو التدريب خلال الوحدة التدريبية وجد للمساعدة في تحسين الأداء المهاري وهو يعتمد في الأساس على نوع الوحدة التدريبية والمهمة التدريبية" (ص.82). ولذلك عملت مجموعة التمارين الخاصة المقدمة على تطوير القدرات الحركية (التوافق والرشاقة والمرونة) نتيجة استخدام مجموعة التمارين الخاصة المقدمة التي كانت لها اهداف خاصة محددة لدى افراد هذه المجموعة التجريبية وهنا يشير أبراهيم (2008) "يجب أن يكونا من الأهداف الرئيسية للتدريب وان تحقيق الهدف يتطلب أداء تمارين خاصة تشترك في أدائها العضلات العاملة الرئيسية وأداء تمارين مشابهة تماما للنموذج الفني للمهارات الخاصة باللعبة" (ص. 358-359). لذلك عملت تمارين الخاصة على ترقية وتكامل الأداء القدرات الحركية والخصائص الحركية البارزة، والتي لها صفة الجسم خلال الحركة الأساسية للمسابقة وتتفق ايضا مع دراسة (وضاح ومحسن،2022). وبالتالي الانجاز ولذلك كانت النتائج منطقية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- إن اعتماد التمارين الخاصة تعمل على تطوير التوافق الحركي والرشاقة والمرونة الحركية لدى عداءات مسابقة 100 متر حواجز.
- 2- إن اعتماد التمارين الخاصة تعمل على تطوير الانجاز لدى عداءات مسابقة 100 متر حواجز.

4-2 المصادر:

أولاً: المصادر العربية:

1. محمد، ح. ع. و محسن، ن. و. ش. (2020). تأثير تمارينات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لذوي الإعاقة العقلية البسيطة في انجاز ركض 100 م. *مجلة التربية الرياضية،* 31(3)، 176-182.
[https://doi.org/https://doi.org/10.37359/JOPE.V31\(3\)2019.872](https://doi.org/https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(3)2019.872)
2. داود، ع. ا. و محمود، ا. ن. (2020). تأثير تمارينات خاصة بواسطة جهاز تدريبي مقترح لتحسين زاوية ميل الجسم لمرحلتى الانطلاق وتزايد السرعة والانجاز في ركض 100 م تحت 18 سنة. *مجلة التربية الرياضية،* 31(4)، 117-121.
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V31\(4\)2019.898](https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(4)2019.898)
3. فاضل، ا. ه. و هليل، م. ح. (2019). تأثير تمارينات خاصة في تعلم خطوة اجتياز الحاجز والخطوات الايقاعية الثلاث لفعالية 100 م حواجز بأعمار 15 - 14 سنة. *مجلة التربية الرياضية،* 31(1)، 111-131.
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V30\(1\)2018.323](https://doi.org/10.37359/JOPE.V30(1)2018.323)
4. اسماعيل، ا. م. و علي، ح. ك. (2016). استخدام تمارينات خاصة لتطوير خطوة الحاجز لبعض المراحل المختلفة لعدائي ركض 400 م حواجز للشباب. *مجلة التربية الرياضية،* 21(3)، 224-235.
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(3\)2016.1071](https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(3)2016.1071)
5. صدام، ا. م. (2015). استخدام تمارينات باستخدام صناديق القفز بارتفاعات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وانجاز 100 م حواجز للطلبات. *الرياضة المعاصرة،* 14(1)، 133-148.
<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/229>
6. حسانين، م. ص. (2004). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة*. القاهرة: دار الفكر العربي.

7. خريبط، ر. م. (1989). *موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية*. بغداد: مطابع التعليم العالي.
8. ياسر، م. ع. ا. (2004). *دراسة مقارنة لأثر استخدام المدخل الخططي والمهاري على فاعلية أداء ناشئي كرة القدم*. كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
9. القانون الدولي لألعاب القوى قواعد المنافسة. (2011). بغداد: صريح عبدالكريم الفضلي.
10. محجوب، و. (2001). *التعلم وجدولة التدريب الرياضي*. عمان: دار وائل للنشر.
11. حسين، ح. ن. (2012). *تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار (15-16) سنة*. كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
12. أبراهيم، م. ر. (2008). *التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي*. بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر.
13. وضاح، ا. ومحسن، ا. ش. (2022). *تأثير تمرينات خاصة باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية وإنجاز فعالية رمي القرص فئة F56 شبابات*. مجلة التربية، 34(3)، 257-263. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(3\)2022.1303](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(3)2022.1303)
14. المندلأوي، ق. ح، كامل، ش. و، ناجي، ق. (1989). *الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية*. بغداد: بيت الحكمة للطباعة والنشر.
15. الحسني، ا. ش. (2019). *استخدام تمرينات وأدوات مساعدة في تطوير بعض القدرات الخاصة وإنجاز رمي الرمح لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد*. مجلة التربية الرياضية، 27(2)، 194-212. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V27\(2\)2015.583](https://doi.org/10.37359/JOPE.V27(2)2015.583)

ثانيا: المصادر الاجنبية:

16. Aboud, U. I., & Salih, I. F. (2022). Exercises using the verti max device and its impact on developing endurance, the special strength of the throwing arm and the achievement of javelin throwing for players under 16 years old. *Modern Sport*, 21(3), 47-53. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.3.0047>
17. Jamal, M., & Sabeeh, I. (2022). The relationship of the number of approximate sprint steps and the speed of the last three steps with the maximum torsion of the stick and the achievement of stick jumping for the Iraqi national team players. *Modern Sport*, 21(3), 107-115. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.3.0107>

18. Al-Selmi, A. D. H., Al-Shawi, S. S., & Mohammed, S. H. The effect of continuous training on myoglobin muscle and on some specific fitness elements and basic skills of badminton players. *Human Sport and Exercise*, 14(4), s435–s441. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.01>
19. Al-Selmi, A.D.H., Fenjan, F.H., & Al-Rubaye, S.A.J. (2019). Effect of taking some of dietary supplements according to special forces exercises to develop some physical abilities, speed and accuracy smash shot for badminton young players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4), S469–S476. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.05>
20. Mualla, F. M., & Hussein, I. S. (2022). Study the relationship of some Strength Status Indicators for People with Disabilities Category (40 f) to Shot put from the Intersection with Achievement. *Modern Sport*, 21(4), 21–28. <https://doi.org/10.54702/ms.2022.21.4.0021>
21. Nazar, H., Dakhil, A., Muhammed, M. A., & Gizar, M. H. (2022). Using Artificial intelligence to evaluate skill performance of some karate skills. *Modern Sport*, 21(1), 1–7. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.1.0001>
22. Riham, A.–R., & Dr. Abeer, D. (2021). Effect of rehabilitation exercises in improving the motor range of people with partial rupture of the anterior cruciate ligament of the knee joint by ages (30–35) men. *Modern Sport*, 20(4), 32–41. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.4.0032>
23. Nazar, H., Dakhil, D. A., Muhammed, d. M. A., & Gizar, d. M. H. (2022). Using Artificial intelligence to evaluate skill performance of some karate skills. *Modern Sport*, 21(1), 1–7. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.1.0001>

تأثير ترمينات بأستخدام انموذج جويس وويل في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية للطلاب بالتنس

مكارم عليوي ناصر أ. د. وسام صلاح عبد الحسين أ. م. د. سامر عبد الهادي احمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية إلى: اعداد ترمينات بأستخدام انموذج جويس وويل في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية لطلاب بالتنس، وكذلك التعرف على تأثير الترمينات بأستخدام انموذج جويس وويل في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية لطلاب بالتنس، وكذلك التعرف على أفضلية التأثير بين الترمينات بأستخدام انموذج جويس وويل والمنهج المتبع لتعلم مهارة الضربة الارضية الامامية لطلاب بالتنس .

استخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القلبي والبدي ، واشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث واشتملت على شعبتين من بين الشعب الستة واحدة تمثل المجموعة التجريبية والأخرى تمثل المجموعة الضابطة حيث بلغت عينة البحث (60) طالباً بواقع (30) طالباً في كل شعبة بعد أن تم استبعاد الطلاب الغير مشاركين بالبحث وطلاب التجربة الاستطلاعية إحصائياً .

ومن خلال استخدام اختبار (t-Test) لعينتين مستقلتين، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج متوسط درجات القياس البدي لطلاب المجموعة التجريبية والذين يدرسون وفق الانموذج جويس وويل وبين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة والذين يدرسون وفق الطريقة المتبعة (الاعتيادية) في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية لطلاب بالتنس، ولصالح المجموعة التجريبية . وقد استنتجت الدراسة إن الوحدات التعليمية وفق الانموذج جويس وويل المعدة من قبل الباحثين أدت إلى تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية. وقد أوصى الباحثون بضرورة التغيير والتنوع في الأساليب التعليمية لجعل عملية التعليم والتعلم وأداء المهارات أكثر تشويقاً وإثارة لدى الطلاب وتوفر المجال الواسع لتصحيح الأداء الفني والابتعاد عن الأخطاء ، وبضرورة استخدام انموذج جويس وويل في العملية التعليمية ، وبضرورة اعداد ترمينات خاصة تتناسب مع العملية التعليمية .

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لقد شهد العالم تطورا كبيرا في تدفق المعلومات في كافة المشكلات ومنها مجال التعليم والتدريس وكذلك الالعاب الرياضية ومنها رياضة التنس ولا بد لنا ان نهتم بأمر التجديد المستمر لكون ان عملية التعلم الحركي تتطلب استخدام اساليب ونماذج تعليمية بأقل جهد ووقت لتوصيل المعلومات والمعارف الى المتعلم بأفضل اسلوب او طريقة ممكنة حيث ينطبق هذا المبدأ على استخدام نماذج التي تعد الوسيلة الفعالة الذي قد تكون من شأنها ان تساعد المتعلمين على الاداء الافضل .

يعد انموذج (جويس وويل) هو احد النماذج التعليمية الحديثة حيث يتكون من خمسة مراحل هي (التوجيه ، التقديم، الممارسة المحكمة، الممارسة الموجهة ، الممارسة المستقلة) علما انه يجب ان تكون هناك معرفة مسبقة بمهارات الطالب للتعرف على امتلاكه لهذه المعرفة او عدمها ويكون استخدام النماذج من خلال الصور التوضيحية في عرض وشرح المهارة في البرنامج التعليمي واشباع الوحدة التعليمية بمجموعة من تمارينات التي تعتمد على طريقته تعلم بعض المهارة وتعتمد على المراحل الخمسة لانموذج أي استخدام التسلسل المنطقي للمحاور الخمسة التي يتكون منها الانموذج (جويس وويل) ويشير جويس ان الهدف هو معالجة المعلومات والمفاهيم والصعوبات بطريقة تنمي التفكير لدى المتعلمين من خلال ربط المعرفة الجديدة بالمعرفة السابقة بشكل يتناسب مع قدرات المتعلمين. (131)

مما دفع العاملين في المجال التعلم والتعليم الى البحث في افضل الاساليب في تحقيق هدف تعلم بعض المهارات الحركية التي تعد قاعدة رئيسية لانجاح أي لعبة رياضية وخاصة لعبة التنس .

حيث تعد احدى العاب الرياضة المحببة التي شهدت تطورا ملحوظا بأستخدام التطبيق العلمي الصحيح والتي تبث بين ممارسيها روح المنافسة والترويح لممارستها في اغلب الاماكن ومن قبل جميع الاعمار ولكلا الجنسين، لذا تعد كأى لعبة رياضية لها مبادئها الاساسية التي تشكل الدعامة القوية وخاصة في عملية التعلم الخاص بتعلم المهارة الضربة الارضية الامامية التي تستند عليها وان تقدم مستوى أي طالب ومدى انجازه تعتمد الى حد كبير على مدى درجة إتقانه لتلك المهارة ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال اتباع الاسلوب العلمي الصحيح في عملية التعلم.

ومن المقررات الدراسية المهمة في مناهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مادة التنس الارضي وهي غنية بالمهارات الأساسية ومنها الضربة الارضية الامامية ، إذ لا يمكن ممارسة اللعبة من دون إتقان تلك المهارة ، كما أن لعبة التنس الارضي من الألعاب التي تتطلب جهد وطاقة عاليين والسرعة في الحركة والتركيز المستمر أثناء اللعب ، وقد أخذت رياضة التنس.

ومن هنا تكمن اهمية البحث في محاولة اعداد تمارينات بأستخدام انموذج جويس وويل في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية لطلاب بالتنس.

1-2 مشكلة البحث :

(1) محمود داود الربيعي: طرائق واساليب التدريس المعاصرة ، النجف الاشرف، جدار للكتاب العالمي ، 2010،

لم تعد المناهج الدراسية تركز على كمية المعلومات المقدمة للمتعم فقط وإنما تركز أيضا على الطرائق والأساليب التي يعتمد عليها المتعلم في الحصول على المعلومات من مصادر مختلفة.

من خلال ملاحظة الباحثون وإطلاعه على الاختبارات المهارية المستخدمة لطلاب الكلية وخاصة لعبة التنس وجدت إن درجات الطلبة للسنوات السابقة متذبذبة تميل منها إلى الضعف في بعض الأحيان وخصوصا في مهارة الضربة الارضية الامامية لدى الطلاب وخاصةً فهناك عدة أسباب منها ما يتعلق بعملية تعلم وتطوير هذه المهارة من قبل الطالب ومنها ما يتعلق بالمدرس من خلال آلية تعليمه وفاعلية استعماله لتمرينات الخاصة المستخدمة والتي تدعم وتفعّل عملية التعلم وقدرات الطالب المهارية والمعرفية وزيادة قدراته العقلية لتعزيز ومنها الذكاء للطلاب من خلال عمل المدرس .

ويرى أن السبب في ذلك يرجع إلى قلة استخدام تمارينات خاصة التي تتناسب مع الطلاب الجدد وتنوع طرائق التدريس الحديثة التي من شأنها تؤدي إلى رفع المستوى العلمي و المهاري لدى طلاب المرحلة الثالثة فقد اختار الباحثون انموذج جويس وويل وهي محاولة لتعلم مهارة الضربة الارضية الامامية وإتقانها ومعرفة تأثير هذا الانموذج في عملية التعلم .

لذا يحاول الباحثون من خلال استخدام أساليب جديدة في تعلم هذه المهارة وتطويرها اعتقادا منه أن هناك ضرورة لإعادة النظر في الطريقة المستخدمة وتوفير الإمكانيات للطلاب للحصول على المعلومة منها ضمانا لنجاح ورقي العملية التعليمية ولتغيير الأساليب المنتشرة التي تعتمد على التلقين والحفظ والتطبيق الحرفي واستبدالها بطرائق وأساليب حديثة ضمانا لتنمية قدرات التفكير والإبداع عند المدرسين والطلاب والاستفادة من المعلومات والتقنيات الحديثة .

1-3 أهداف البحث :

- 1- إعداد تمارينات لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .
- 2- إعداد وحدات تعليمية باستخدام انموذج جويس وويل في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية .
- 3- التعرف على تأثير الانموذج جويس وويل في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية للطلاب بالتنس.
- 4- التعرف على أفضلية التأثير تمارينات انموذج جويس وويل في المجموعة التجريبية مقارنة بالأسلوب التدريسي المتبع في المجموعة الضابطة .

1-4 فرضا البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية بالتنس لطلاب .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية للطلاب ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كربلاء.
- 1-5-2 المجال الزمني :
- 1-5-3 المجال المكاني : الملعب التنس الارضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .

2- منهجية البحث وإجراءاته :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث ، لأن المنهج هو " أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وعرضها وتحليلها بهدف الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة " (علاوي و راتب ، 1999 : 217) .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء للعام الدراسي (2022 - 2023) والبالغ عددهم (179) طالبا موزعين على ستة شعب ، إما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية (طريقة القرعة) من مجتمع البحث واشتملت على شعبتين من بين الشعب ستة واحدة تمثل المجموعة التجريبية والأخرى تمثل المجموعة الضابطة حيث بلغت عينة البحث (60) طالبا بواقع (30) طالبا في كل شعبة بعد أن تم استبعاد الطلاب الغير مشاركين بالبحث وطلاب التجربة الاستطلاعية إحصائيا .

2-3 التصميم التجريبي :

قام الباحثون باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعات المتكافئة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة نوات الاختبار القبلي والبعدي ، إذ يتوقف اختيار التصميم التجريبي على طبيعة الدراسة والظروف والشروط التي تجري فيها (محمد عبد و حسين ، 2000 : 112) ، لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغيرات التابعة من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي ، إذ تم تطبيق المتغير المستقل (تمارين) وانموذج جويس وويل (على المجموعة التجريبية في حين تعمل المجموعة الضابطة وفق آلية التدريس المتبعة من قبل المدرس، وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

اسم المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية	- اختبار مهارة الضربة الارضية الامامية	- تمارين وفق انموذج جويس وويل	- اختبار مهارة الضربة الارضية الامامية
المجموعة الضابطة	- اختبار الضربة الارضية الامامية والخلفية	المنهج المتبع من قبل المدرس	- اختبار مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- 1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- 2- الاستبيان
- 3- المقابلة الشخصية الاختبارات والقياسات
- 4- الملاحظة

2-3-2 الاجهزة والادوات:

- 1- كرات ملونة تعليمية ذات الارتداد قليل نوع willson (15)علبة
- 2- سلة لجمع الكرات (2)
- 3- كامرة تصوير نوع sony (1)
- 4- شواخص بلاستيك
- 5- مضارب نوع willson (60)
- 6- شبكة مع اعمدة نوع MINITENNIS
- 7- كرات تنس (20) علبة
- 8- بوسترات توضيحية مع الصور
- 9- جهاز عرض (data show)
- 10- اقراص DVD

ثالثا: تحديد المهارات والاختبارات المستخدمة في البحث:

- 2-4-2 تحديد المهارات المستخدمة في البحث : قامت الباحثة بتحديد ودراسة المهارة الاساسية الاتية (الضربة الارضية الامامية) التي تدرس ضمن المقرر الدراسي لمادة التنس ولاهيتها في لعبة التنس.
- 2-4-3 الضربة الارضية الامامية⁽¹⁾

تعد أكثر الضربات شيوعاً في التنس وتجعل اللاعب يضرب الكرة في الجانب المفضل عند بعد ارتدادها في الارض، وهي أكثر تفضيلاً في ممارستها وأفضل ضربة توفر قوة كاملة وتحتاج الى توقيت دقيق وناجح.

وتعد الضربة الأرضية الامامية من المهارات الاساسية في التنس والحجر الاساس في اللعبة وتعد من أسهل الضربات على الاطلاق عند تعلمها لهذا يجب تعلمها جيداً والتحكم فيها قبل البدء في التعلم أي من الضربات الاخرى ، وعندها تحسم الكرة في اللعب.

¹ ظافر هاشم الكاظمي ومازن هادي الطائي: مصدر سبق ذكره ، 2013 ، ص45.



شكل (1)

يوضح مراحل اداء الضربة الارضية الامامية

حيث ان طريقة الاداء:

- 1- وضع الاستعداد (التهيؤ)
- 2- متابعة مسار الكرة
- 3- المرجحة الامامية
- 4- نقطة التماس (التقاء المضرب بالكرة)
- 5- نهاية الحركة (المتابعة بعد ضرب الكرة)

2-3-4 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية في القاعات الدراسية ملعب التنس الخاص في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء للعام الدراسي (2022/11/6م) للاختبارات المهارية على مجموعة من عينة البحث وتم اختيار افراد عينة التجربة بواقع (10) طلاب من ضمن مجتمع البحث بهدف الوقوف على الصعوبات والعقبات التي قد تواجه الباحثة وتم التحقق من عدة اغراض وهي :

- 1- التأكد من كفاءة الفريق المساعد
- 2- التعرف على صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث
- 3- التعرف على جاهزية الاجهزة والادوات والملاعب المستخدمة للقيام بالتجربة الاساسية

- 4- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار
- 5- التعرف على مدى امكانية الطلاب في تحقيق اهداف المنهج التعليمي تأثيره في الانموذج من جهة وتعلم المهارة الاساسية من جهة اخرى
- 6- الكشف عن مدى ملائمة مفردات المنهج التعليمي مع مستوى افراد عينة البحث
- 7- التعرف على الاسس العلمية للاختبارات والمقاييس
- التعرف على كيفية انسيابية العمل وتنظيم الطلاب في الملعب.

2-5-1 الاختبار القبلي :

تم إجراء الأختبار القبلي لعينة البحث لأختبار في يوم الاثنين 2022/11/6، إذ قامت الباحثة بتوزيع أستمارة مراحل الانموذج ، وقد استغرقت وقت الأختبار(30) دقيقة ، وفي يوم الاربعاء 2022/11/13 قامت الباحثة بأختبار المهارات المبحوثة في ملعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء، والأستعانة بفريق عمل مساعد واشراف مباشر من الباحثة.

2-5-2 البرنامج تعليمي :

من خلال اطلاع الباحثة على المصادر العلمية والدراسات السابقة والمناقشات المستمرة مع المشرفين وخبرة الباحثة الميدانية في مجال لعبة التنس تم اعداد منهج تعليمي وفق انموذج جويس وويل يتضمن جميع المراحل الانموذج وكذلك تضمن البرنامج مجموعة من التمارين التعليمية الخاصة بتعلم المهارة المبحوثة بالاضافة الى تنظيم هذه التمارين ضمن الوحدات التعليمية لكل مرحلة من الانموذج المعتمدة كما تم اعتماد التكرار والممارسة للمهارة وتضمن مبدأ التدرج بعملية التعلم من السهل الى الصعب وتم اعتماد استخدام التغذية الراجعة الانية اثناء اداء المهارة وتضمن مجموعة من تمارين بأستخدام الانموذج وتم تطبيق البرنامج التعليمي على مجموعة التجريبية وخلق صورة واضحة عن استراتيجية اللعبة من خلال شرح والتوضيح واستخدام الصور والبوسترات والاسئلة العلمية وتشبيهات ورؤوس اقلام وخطوط تحت افكار مهمه وغيرها وبأستخدام مراحل الانموذج التي هي (التقدم ، والتوجه ، والممارسة المستقلة ، والممارسة الموجهة ، والممارسة المحكمة) حسب تسلسل منطقي للمراحل الانموذج اما المجموعة الضابطة يتم الاستمرار حسب المنهج المدرس .

2-5-3 الاختبار البعدي :

بعد استكمال تطبيق البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية والمنهج المتبع من قبل المدرس للمجموعة الضابطة قامت الباحثة بأجراء اختبار البعدي لنموذج ولاداء المهارة وبنفس الشروط والمواصفات الاختبار القبلي والحصول على البيانات وتدوينها في الاستمارات تمهيدا لمعالجتها احصائيا .

2-6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات في المواضيع التالية⁽¹⁾:

1- عايد كريم الكناني : مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss ، النجف ، دار الضياء للطباعة وانشور ، 2009.

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (كا2) .
- اختبار (t) للعينات المترابطة الغير متساوية بالعدد .
- اختبار (t) للعينات المستقلة الغير متساوية بالعدد .
- اختبار (LEVEN)
- اختبار (F) التجانس .
- معادلة (بيرسون) لتصحيح الثبات .
- معادلة (سبيرمان - براون)

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية والانموذج جويس وويل ولمجموعة البحث وتحليلها.

لغرض تحقيق هدف الدراسة المتضمن التعرف على تأثير برنامج تعليمي بأنموذج (جويس وويل) وتعلم بعض المهارة الاساسية بالتنس لأفراد عينة البحث، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قامت الباحثة بتفريغ البيانات التي حصلت عليها من الاختبارات ومعالجتها احصائياً وكما مبين في جدول (1).

الجدول (1)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الاولى التجريبية شعبة (A)

(الانموذج ، المهارات المبحوثة)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمته t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.00	66.33	1.36	35.73	1.04	13.46	الانموذج جويس وويل
معنوي	0.00	58.11	1.75	37.53	1.13	16.56	الضربة الارضية الامامية

ن = 20 تحت مستوى دلالة = (0.05)

من خلال الجدول (1) يبين أنّ هناك تباين واختلاف بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي وعند كل المتغيرات في (الانموذج والمهارات الحركية).

كما بينت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارة الحركية (الضربة الأرضية الامامية) لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير تقييم أداء الضربة الأرضية الامامية في القياس القبلي وعلى التوالي (16,56) و (1,13)، أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي (37,53) و (1,57) حيث أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (58,11) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يؤكد إن هناك فرقاً معنوياً بين الوسطين الحسابيين.

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الانموذج جويس وويل في القياس القبلي وعلى التوالي (13,46) (1,04) أما في القياس البعدي فقد بلغت (35,73) (1,36) وهذا يشير إلى أن هناك تباين واختلاف بين الوسطين الحسابي حيث أظهرت أن قيمة (t) المحسوبة البالغة (66,33) عند مستوى دلالة (0,00).

ولمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الثانية كما في جدول (2).

جدول (2)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الثانية الضابطة شعبة (B)

(الانموذج والمهارات المبحوثة)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.00	44.03	1.42	25.90	1.12	13.33	الانموذج
معنوي	0.00	29.39	1.15	26.46	1.13	16.43	الضربة الأرضية الامامية

ن=20 تحت مستوى دلالة = (0,05)

من خلال الجدول (2) يبين أن هناك تباين واختلاف بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي وعند كل المتغيرات في (الانموذج والمهارات الحركية). كما بينت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارة الحركية (الضربة الأرضية الامامية) لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير تقييم أداء الضربة الأرضية الامامية في القياس القبلي وعلى التوالي (16,43) و (1,13)، أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي (26,46) و (1,15) حيث أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (29,39) عند مستوى دلالة (0,00)، وهذا يؤكد إن هناك فرقاً معنوياً بين الوسطين الحسابيين.

2-3 مناقشه نتائج الاختبارات القبليه والبعديه لمجموعة البحث في الاختبارات مهاريه الانموذج :

من خلال نتائج الجداول (1) و(2) يبين لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه لمجموعتي البحث، وكانت نتائج المجموعة التجريبية في الاوساط الحسابية لصالح الاختبارات البعديه افضل من المجموعة الضابطة ، وتعزو الباحثة هذا التطور الحاصل لمجموعة البحث نتيجة التأثير الايجابي للبرنامج التعليمي المعد الذي تم تطبيقه ، حيث يعمل على توفير بيئة تعليمية خصبة وتوفر الاساليب التي تتناسب مع طبيعة المتعلم وبيئته التعليمية وبشكل يثير دوافع المتعلمين والوصول الى تحقيق الاداء الامثل؛ كذلك استخدام وسائل المساعدة تساعد على تعلم بعض المهارة الاساسية في التنس بالاضافة الى استخدام كرات ملونة ومضارب تعليمية وارتفاعات مختلفة للشبكة.

وترى الباحثة ان تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة سبب ذلك ان تطبيق البرنامج التعليمي ساعد على كيفية الاداء الصحيح حتى الوصول الى الالية في الاداء وتثبيته ، وترى الباحثة ايضاً ان الانموذج هي الوسيلة المهمة الذي تساهم وبشكل كبير في تعلم المهارة الاساسية لدى المتعلمين لأداء المهارة وتساهم ايضاً في خلق صورة واضحة عن استراتيجية اللعبة من خلال الشرح والتوضيح ، ثم جاءت المجموعة الثانية الضابطة في تعلم الاداء المهاري اذ تعزو الباحثة الى ان الانموذج يعطي حرية التفكير في الاداء والتنفيذ من خلال استخدام هذا الاسلوب الى ان هذا الاسلوب تستثير التفكير المتعلم وينشطه لاصدار افكار جديدة وابداع في الاداء لانه يكون التعلم فيه من خلال التفكير العياني مع التوجه نحو الحقائق والمفاهيم في المقابل التفكير التجريدي والتوجه نحو الحقائق والنظريات وماوراء المعنى وبذلك يصبح المتعلم قادراً على تجاوز قدر اكبر من الصعوبات التي تواجه وعلى ذلك اتخاذ قرارات ملائمة ، بالاضافة الى استخدام الوسائل المساعدة التي تساعد على التشويق والاثارة وتزيد دوافع المتعلمين.

كما ان للوسائل المساعدة تأثير ايجابي في عملية التعلم فهي تعمل على زيادة انتباه المتعلمين وقطع رتبة المواقف التعليمية إن ما هو معروف لدى علماء النفس التربوي إن التعليم يمر بثلاث مراحل ، الأولى الانتباه والثانية الإدراك والثالثة الفهم، وكلما زاد الانتباه زاد الإدراك وبالتالي يزيد الفهم لدى المتعلمين والوسيلة المساعدة تساعد المعلم في أن يكون موقفه التعليمي الذي هو بصدده أكثر إثارة وأكثر تشويقاً يؤدي إلى زيادة انتباه المتعلم ويقطع حدة الموقف التعليمي ويمنع شرود ذهن المتعلم ، وعندما لا يستخدم المعلم الوسيلة المساعدة ويعتمد فقط على الرموز اللفظية في شرحه فإن بعض المتعلمين يجد صعوبة في مسايرة المعلم أثناء الشرح وبالتالي فان الفروق بين المتعلمين ستزداد لان منهم من يستطيع المتابعة والفهم والبعض الآخر لا يستطيع المتابعة، وعن طريق استخدام الوسائل المساعدة فإنها تساعدنا على تقليص تلك الفروق الفردية بين المتعلمين وسيرتفع معدل فهم كل متعلم منهم درجة معقولة وبدرجة أفضل لو قارنا ذلك بدون استخدام الوسائل المساعدة⁽¹⁾

1- عبد الكريم السلوم: التفكير وحل المشكلات ، مجلة النبأ ، العدد 53 ، 2001 ، ص 10 .

وان زيادة المثبرات التعليمية وخلق بيئة غنية وفعالة من خلال تقديم المعلومات بوسائل مختلفة منها (سمعية - بصرية - حركية) كالصور والصوت والعرض المباشر للحركة ساعد على تخفض الاخفاق المعرفي وزيادة المثبرات من حيث عرض (صور) لأجزاء الحركة، وكذلك يعود إلى الاستخدام الأمثل لمفردات البرنامج التعليمي .

3-3 عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية بين مجموعة البحث والانموذج والمهارات الحركية وتحليلها.

ولمعرفة النتائج البعدية للاختبارات المهارية الانموذج للمجموعة التجريبية تم استخدام اختبار وكما في الجدول .

جدول (1)

يبين نتائج البعدية لاختبارات المهارية والاخفاق المعرفي للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.00	27.33	1.42	25.90	1.36	35.73	الانموذج جويس
معنوي	0.00	28.97	1.13	26.46	1.75	37.53	الضربة الارضية الامامية

ن=20 تحت مستوى الدلالة (0.05)

يبين الجدول رقم (9) نتائج اختبار (t) تحليل التباين بين مجموعة البحث للمهارة المدروسة حيث ظهر وجود فرق معنوي بين مجموعتي البحث للضربة الارضية الامامية، إذ ظهرت قيمه (t) المحسوبة بمقدار (37.53) وبمستوى دلالة (0,00) وتحت درجتي حرية (1.75) و(26.46)، اما الانموذج، آذ ظهرت قيمه (t) المحسوبة بمقدار (35,73) وبمستوى دلالة (0,00) وتحت درجتي حرية(1,36) و(25,90).

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعة البحث في الانموذج والمهارات المبحوثة:

من خلال الجدول (2) اللذان يوضح الفروق في الاوساط الحسابية لدلالة على قيمة اقل فرق معنوي في اختبارات المهارة المبحوثة والانموذج للاختبار البعدي لمجموعتي البحث ، تلحظ ان الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية. وتعوذ الباحثة السبب في ذلك إلى:

نتيجة التأثير الايجابي للمنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة الذي تم تطبيقه، ان استخدام اساليب تتناسب مع طبيعة المهارة المتعلمة ساعد على الاداء بصورة صحيحة ومثالية وبالإضافة الى ان تمرينات

التي استخدمتها الباحثة كانت مناسبة مع المتعلمين كان لها الاثر الفعال في تعلم بعض المهارة الاساسية.(1)

وتم شرح مهارة من المدرس وعرض انموذج ايضاً مما ادى الى اكتساب المتعلمين تعلم للمهارة فضلاً عن خبراتهم التعليمية السابقة ، وتم تنفيذ وحدات تعليمية.

المصادر

- ظافر هاشم الكاظمي؛ مصدر سبق ذكره ، ص 64 .
- محمد خضر اسمر : مصدر سبق ذكره ، 2015 ، ص 10 .
- فريده عثمان، عطية عثمان : تأثير استخدام الوسائل السمعية والبصرية ، العدد الاول ، اكتوبر، 1988، ص 92.
- محمد خضر اسمر وعقيل يحيى هاشم: التعلم الحركي في التربية الرياضية ، ط 1 ، دار الطباعة والنشر ، 2015، ص 212.
- عبد الكريم السلوم: التفكير وحل المشكلات ، مجلة النبأ ، العدد 53 ، 2001 ، ص 10 .
- عايد كريم الكنانى : مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss ، النجف ، دار الضياء للطباعة وانشر، 2009.

1- محمد خضر اسمر : مصدر سبق ذكره ، 2015 ، ص 10 .

تأثير نموذج (Neale) في تعلم الاداء التحكيمي بالكرة الطائرة للطلاب

هيفاء محمد فليح

أ. د. حيدر سلمان محسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى اعداد وحدات تعليمية باستخدام نموذج (Neale) في تعلم الاداء التحكيمي بالكرة الطائرة للطلاب، والتعرف على تأثير نموذج (Neale) في تعلم الاداء التحكيمي بالكرة الطائرة للطلاب. ولتحقيق الهدف استخدم الباحثان المنهج التجريبي ويتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع مشكلة واهداف البحث، واشتمل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_جامعة كربلاء للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (157) طالباً موزعين على (6) شعب وهي شعبة (أ، ب، ج، د، هـ، و)، وتم اختيار شعبتين منها بالطريقة العشوائية (القرعة) لتمثل عينة البحث الرئيسية وهي (أ، ب)، اذ تمثل شعبة (ب) المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (20) طالباً، وشعبة (أ) المجموعة الضابطة والبالغ عددهم (20) طالباً، وتم استبعاد اربع طلاب من كل مجموعة وذلك بسبب الغيابات وعدم التزامهم بالدوام، إذ شكلت عينة البحث نسبة (25.47%) من مجتمع البحث، إذ ستستخدم المجموعة التجريبية نموذج (Neale)، والمجموعة الضابطة الاسلوب المتبع من قبل المدرس، وقام الباحثان بالاختبار القبلي والبعدي في اختبار آلية التحكيم للمجموعتين التجريبية والضابطة، واجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، واستنتج الباحثان بأن لأنموذج (Neale) التأثير الايجابي في تفوق ورفع مستوى طلاب المجموعة التجريبية في تعلم آلية التحكيم بالكرة الطائرة، وساهم انموذج (Neale) والوسائل التعليمية التي تم توظيفها بتوفير الوقت والجهد في تعليم آلية التحكيم بالكرة الطائرة للطلاب.

ويوصي الباحثان بضرورة الاعتماد على النماذج التدريسية التي يعد الطالب محوراً الأساسي من أجل تحقيق أفضل النتائج ومنها انموذج (Neale) في تعليم آلية التحكيم بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_جامعة كربلاء، ضرورة ادخال وسائل العرض المرئي المختلفة كالبوستر والدااتا شو في درس التربية الرياضية من أجل مشاهدة اجزاء الحركة بشكل تفصيلي وكذلك لأهميتها في ربط حاسة السمع بالبصر وهذا بدوره يؤدي إلى الاسراع في التعلم للطلاب. الكلمات المفتاحية: انموذج (Neale) ، الاداء التحكيمي، الكرة الطائرة.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يهدف التدريس في التربية البدنية وعلوم الرياضة إلى تهيئة الطلبة وصولاً بقدراتهم البسيطة إلى أعلى ما يمكن، والعمل على أعدادهم وجعلهم أكاديميين ناجحين، ولأجل تحقيق تلك الأهداف لابد من وضع مفردات المناهج التدريسية وفق أسس واستراتيجيات علمية تتناسب مع قدرات الطلبة، والعروض العملية من الطرائق الفعالة في التدريس لحرص مستعملها على توفير وتوجيه الطالب عند دراسة مشكلة معينة والتوصل إلى الحلول المناسبة عن طريق العروض والتطبيقات العملية بطريقة منظمة تساهم في توفير الوقت والجهد المبذول من جانب المدرس وخاصة في المواقف الصعبة أو الجوانب التي تتطلب دقة في تنفيذها.

إذ يعد نموذج (Neale) انموذج تعليمي معرفي يسير وفق خطة توجيهية تتضمن مجموعة إجراءات يسهل على المدرس عملية تخطيط وتنفيذ نشاطاته التدريسية لتحقيق الأهداف السلوكية فيبدأ المدرس بالتعليم المباشر عندما يشرح الدرس الجديد ويراجع الدروس السابقة ثم يستعرض المعلومات المتعلقة بالموضوع ثم يوجه أسئلة ليستقصى مدى قدرتهم على فهم المعلومات وتأتي المرحلة التي يعبر بها الطلبة من خلال الحوار والمناقشة وتطبيق محتوى الدرس وينتهي هذا الانموذج بمرحلة التشخيص للأداء الذي قدمه الطلبة فيحصل المدرس على صورة واضحة للتنظيم والتقويم

ومن بين الألعاب الرياضية التي تدرس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لعبة الكرة الطائرة التي تعد واحدة من الألعاب الرياضية الفريقية التي يتطلب من طلبتها أن يكونوا على مستوى عال من المعرفة القانونية والية التحكم حتى يتم تهيئة طلبة أكاديميين يعملون بشكل جيد مع إمكانيات جيدة و ملائمة تتفق مع متطلبات أداء الجوانب القانونية بالكرة الطائرة لاسيما لطلاب المرحلة الثالثة.

وتعد المعرفة القانونية والية التحكم بالكرة الطائرة من الجوانب المهمة والرئيسية والتي لا يمكن إهمالها باعتبارها حركة وصل وحد فاصل بين طلاب المرحلة الثالثة، الذي يعمل على الربط بين الأداء الحركي وقواعد اللعبة.

إذ تكمن أهمية البحث في زيادة أمانية الطلاب في المعرفة القانونية بالكرة الطائرة، من خلال استخدام الطريقة التدريسية الأكثر فعالية التي تعمل على زيادة التفاعل بإيجابية مع البيئة التعليمية باستخدام نموذج (Neale)، فضلا عن تطوير قدراتهم في توظيف المعرفة للجانب التطبيقي وانعكاس ذلك على إلية التحكم الميداني، وبالتالي الحصول على مخرجات تعليمية عالية المستوى.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على العديد من البحوث والدراسات التي تناولت موضوع طرائق التدريس في الكرة الطائرة وكذلك خلال الاطلاع على مستويات الطلبة

العملية المرحلة الثالثة، لاحظت وجود تذبذب في مستوى اليه التحكيم لدى طلاب هذه المرحلة الدراسية، ويعزو الباحثان هذا الضعف إلى أمرين الأول طبيعة إعداد اغلب المواد القانونية نظرياً وتداخل فهم مفرداتها في ضوء الأخطاء والعقوبات وقواعد اللعبة والتحديثات المستمرة وانعكاس ذلك على التطبيق الميداني لها والأمر الثاني طبيعة التدريس المستخدم والذي لا يتيح في بعض الأحيان إلى زيادة المعرفة ولاسيما القانونية واليه التحكيم لافتقارها تدريس المعلومات بطريقة وظيفية وعدم حلها للمشكلات التي تواجه الطالب في فهم المادة، كذلك ابتعادها عن جذب انتباه الطلاب وإثارة دافعيتهم لزيادة المعرفة كونها لا تستخدم في اغلب الأحيان التكنولوجيا في تقديم المعلومات على وفق التقويم لها، لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه الدراسة عن طريق تطبيق نموذج (Neale) في التفكير التفاعلي في تعلم الاداء التحكيمي بالكرة الطائرة للطلاب، لما لها من مميزات تتوافق في زيادة المعرفة القانونية وتطوير آلية التحكيم للطلاب.

3-1 اهداف البحث:

- اعداد وحدات تعليمية باستخدام انموذج (Neale) في تعلم الاداء التحكيمي بالكرة الطائرة للطلاب.
- التعرف على تأثير انموذج (Neale) في تعلم الاداء التحكيمي بالكرة الطائرة للطلاب.

4-1 فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في تعلم الاداء التحكيمي بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في تعلم الاداء التحكيمي بالكرة الطائرة للطلاب.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعيدة لمجموعة البحث التجريبية والضابطة في تعلم الاداء التحكيمي بالكرة الطائرة للطلاب.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء للعام الدراسي (2022_2023).
- 2-5-1 المجال الزمني: سيحدد لاحقاً.
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة الخاصة بالكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء.

1-6 تحديد المصطلحات:

انموذج (Neale): عرفه (محسن علي عطية، 2008، 788)، هو انموذج تعليمي معرفي لتنظيم تدريس المفاهيم، ويتضمن ثمانية خطوات إجرائية هي المراجعة والاستعراض والاستقصاء والانشطة والتباين والتعبير والحوار والمناقشة والاختراع والتطبيق والتلخيص والغلق.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ويتصميم المجموعتين التجريبيّة والضابطة المتكافئتين ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع مشكلة واهداف البحث والجدول (2) يبين التصميم التجريبي للبحث.

جدول (2)

يبين التصميم التجريبي للبحث

الاختبار	المتغير التابع	المتغير المستقل	الاختبار	المجاميع
الاختبار البعدي	الاداء التحكيمي بالكرة الطائرة	انموذج (Neale) الاسلوب المتبع من قبل المدرس	الاختبار القبلي	التجريبية الضابطة

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (157) طالباً موزعين على (6) شعب وهي شعبة (أ، ب، ج، د، هـ، و)، وتم اختيار شعبتين منها بالطريقة العشوائية (القرعة) لتمثل عينة البحث الرئيسية وهي (أ، ب)، اذ تمثل شعبة (ب) المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (20) طالباً، وشعبة (أ) المجموعة الضابطة والبالغ عددهم (20) طالباً، وتم استبعاد اربع طلاب من كل مجموعة وذلك بسبب الغيابات وعدم التزامهم بالاداء، إذ شكلت عينة البحث نسبة (25.47%) من مجتمع البحث، إذ ستستخدم المجموعة التجريبية انموذج (Neale)، والمجموعة الضابطة الاسلوب المتبع من قبل المدرس.

3-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات والاجهزة والادوات المستخدمة في

البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

- المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية.
- الملاحظة المباشرة .
- الاختبارات والقياس .
- المقابلات الشخصية.

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ملعب الكرة الطائرة قانوني مع مستلزماته
- صافرة يابانية الصنع عدد (2).
- جهاز حاسوب (لابتوب) نوع (Lenovo).
- كامرة فيديو نوع (Nikon) يابانية الصنع عدد (2).
- شريط لاصق.
- اقراص (CD).
- اقلام جاف عدد (16).

3-4 اختبار آلية التحكم

تم اعتماد اختيار اختبار آلية التحكم المعد من قبل الباحثان (طعمة، آيات ، 2019، 54) والذ اعد لقياس آلية التحكم لدى طلاب المرحلة الثالثة_ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمادة الكرة الطائرة، اذ يهدف الى قياس آلية التحكم (الاداء) من خلال استمارة مكونة من (7) مجالات وهي(الشخصية، المظهر العام، شكل وصحة اشارات اليد، التركيز ودقة القرارات، متابعة طاقم التحكم والتبديلات، التعاون مع الرسميون، استخدام الصافرة وقوتها) وتكون درجة كل مجال (10) والدرجة الكلية للمقياس (70)، وتقيس المجالات ال(7) آلية التحكم للحكمين الاول والثاني وذلك باستخدام كامرة لتصوير الاداء ومن ثم عرض التقديرات على محكمين في الاختصاص ووضع الدرجة، ويتم ذلك من خلال اقامة مباراة بين (20) طالب وتحكيمها من قبل طالبين من العينة يمثل (حكم اول وحكم ثاني) ويتم فيها استخدام كافة ادوات التحكم واللعب من ملعب الكرة الطائرة القانوني والشبكة والكرات وصافرة وانذارات واشارات اليد الرسمية وادارة المباراة بشكل كامل، وتبديل طاقم التحكم كل (8) نقاط.

3-5 الاختبارات القبليّة :

تم تنفيذ الاختبارات القبليّة لاختبار آلية التحكم بالكرة الطائرة على عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وبمساعدة فريق العمل المساعد، يوم (الثلاثاء) الموافق (2022/11/8) في الساعة العاشرة صباحاً في ملعب الكرة الطائرة الداخلي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء.

3-5-1 تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثان بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات ذات العلاقة بالبحث وقبل البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية على عينة البحث الرئيسية، وقد تبين للباحث تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وهذا مؤشر جيد يدل على أن هاتين المجموعتين متكافئتان في متغيرات البحث وبالتالي تبين أن هاتين المجموعتين متكافئتان لإجراء الدراسة، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يؤكد تكافؤ المجموعتين في جميع الاختبارات القبلية وكما موضح في الجدول (2).

جدول (2)

يبين تكافؤ مجاميع البحث في الاختبار القبلي

الدالة	Sig	قيمة T	الضابطة		التجريبية		الاختبار
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.69	1.894	1.060	17.133	1.060	17.866	آلية التحكيم
* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30)							

3-6 اعداد الوحدات التعليمية وفق انموذج (Neale) الخاصة بالمجموعة التجريبية :

بعد الحصول على موافقة عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء على اجراء البحث على طلاب المرحلة الثالثة، فضلا عن الاستفادة من نتائج التجربة الاستطلاعية التي اجراها الباحثان وبعد الاطلاع على مجموعة من المصادر الخاصة بالانموذج ومادة الكرة الطائرة، قام الباحثان بإعداد الوحدات التعليمية بأنموذج (Neale) الخاصة بالمجموعة التجريبية .

تم اعداد الوحدات التعليمية بأنموذج (Neale) لتعلم الاداء التحكيمي الخاصة بالمجموعة التجريبية، وواقع (8) وحدات تعليمية، وواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع، وتم تحديد زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، وقسمت الوحدة التعليمية كالآتي (القسم الاعدادي (15د) ويتضمن (المقدمة 5 د _ الاحماء العام والخاص 10د)، (القسم الرئيسي (65 د) ويتضمن (الجانب التعليمي (25 د) والجانب التطبيقي (40 د)، وكان زمن القسم الختامي (10 د)، وتم اختيار القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية (الجزء التعليمي، _ الجزء التطبيقي) ليتم من خلاله تطبيق مراحل الانموذج الثمانية.

❖ القسم الإعدادي : (15 دقيقة) ويشمل:

✓ المقدمة: (5 دقيقة)

✓ الاحماء العام والخاص: (10 دقائق).

❖ القسم الرئيسي : (65 دقيقة)

1. الجزء التعليمي: (25 دقيقة): ويشمل هذا الجانب على ثلاث مراحل من مراحل الانموذج وهي:
 - ✓ المرحلة الاولى: (المراجعة) (5 دقيقة): يقوم مدرس المادة* بمراجعة ما تعلمه من معلومات حول الية التحكيم في المحاضرة السابقة.
 - ✓ المرحلة الثانية: (الاستعراض) (15 دقيقة): يقوم المدرس بعرض اشارات اليد للحكم الاول من خلال بوستر تعليمي،، صور تعليمية ،، وفيديوهات تعليمية.
 - ✓ المرحلة الثالثة: (الاستقصاء) (5 دقيقة): توجيه مجموعة اسئلة للطلاب حول (ما هي اشارة الارسال او البدء بالارسال؟).
2. الجزء التطبيقي: (40 دقيقة): ويشمل هذا الجانب على المراحل الاربع من مراحل الانموذج وهي:
 - ✓ المرحلة الرابعة : (التبيان والتعبير) (15 دقيقة): ويتم فيها:
 1. تشكيل مجموعتين تتكون من (6) طلاب في كل واحدة.
 2. التركيز بشكل عملي على الاشارات الخاصة بهذه الوحدة.
 3. يعبر الطلاب عن الاشارات بشكل عملي حسب فهمهم من الخطوات السابقة من خلال مشاهدة بعض الاخطاء في الاشارات ومحاولة تصحيحها.
 4. اعطاء تغذية راجعة تصحيحية او تعزيزية من الدرس الى الطلاب اثناء الاداء.
 - ✓ المرحلة الخامسة: (الحوار والمناقشة) (5 دقيقة): في هذه المرحلة تخص الحوار والمناقشة في النتائج التي توصل اليها الطلاب حول الاشارات التي تعلمها في هذه الوحدة التعليمية التي هي هدف الدرس فيطرح عليهم مجموعه من الاسئلة ومثلا:

س/ لماذا لن تستطيع التحكيم وتطبيق الاشارات التحكيمية بشكلها الصحيح؟

س/ماذا عملت لتحسن من ادائك؟

س/ هل تعتقد انك افضل من زميلك في التحكيم اعطني دليلا على ذلك؟

س/ من من زملائك شاهدت انه يؤدي بصورة جيدة؟

ويسمع اجاباتهم وتفسيراتهم ويوضح سلامة ما وصلوا اليه ويطلب دلائل لتدعيم رأيهم.
- ✓ المرحلة السادسة: (الاختراع) (5 دقيقة): هو تطبيق بسيط جزئي من دون لعب ممكن يكون من لاعبين او ثلاثة يطبقون فقط والطلاب البقية يشاهدون، والغاية منه هو اختراع او تبسيط مفهوم او توضيح القانون بشكل اخر واختراع جديد لطريقة معينة للتعلم.
- ✓ المرحلة السابعة: (التطبيق) (15 دقيقة): في هذه المرحلة يتم التطبيق على الاشارات التحكيمية بصورة صحيحة من قبل بقية الطلاب والتأكيد على المعلومات

* مدرس المادة: أ.م.د. رافد سعد هادي

المتعلمة من خلال لعبة يقيّمها مدرس المادة ويطلب من الطلاب المشاركة في التحكيم مع تدوير الطلاب كحكام.

3. القسم الختامي:(10 دقيقة): ويشمل هذا الجانب على المرحلة الثامنة والاخيرة من مراحل الانموذج وهي:

✓ مرحلة (التأخيص والغلق)(10 دقيقة): يقوم المدرس بإعطاء خاتمة عن أداء الطلاب ويلخص هدف الدرس وما تحقق من نتائج، مع اعطاء تهدئة ولعبة ترويجية للطلاب.

3-7 التجربة الاستطلاعية الخاصة بوحدة تعليمية مختارة وفق انموذج (Neale):

قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الخميس) الموافق (2022/11/10)، في تمام الساعة العاشرة صباحا على ملعب الكرة الطائرة الداخلي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة كربلاء ، وتم تطبيق التجربة على (10) طلاب من المرحلة الثالثة ، والهدف من التجربة هي :-

1. معرفة الوقت المستغرق لتطبيقها .
2. معرفة الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان أثناء تطبيقها وتجاوزها بالتجربة الرئيسية .
3. التعرف على امكانية فريق العمل المساعد وكفايتهم.

3-8 تنفيذ الوحدات التعليمية المعدة وفق انموذج (Neale):

قبل البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية المعدة قام الباحثان بإعطاء وحدتين تعليميتين تعريفيتين بما يخص آلية التحكيم وفق انموذج (Neale) لطلاب المجموعة التجريبية وذلك في يومين (الثلاثاء) الموافق(2022/11/15) ويوم (الخميس) الموافق (2022/11/17) في تمام الساعة العاشرة صباحًا في ملعب الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء، وذلك من أجل تعريفهم على آلية العمل الجديدة المتمثلة بأنموذج (Neale) ولكي يكون واضح لديهم كيفية تطبيق مراحل الانموذج وتوزيعها على اقسام الوحدة التعليمية، وكذلك تعريفهم بالوسائل التعليمية المستخدمة (وسائل العرض) في الانموذج وكيفية العمل من خلالها، وايضًا اطلاعهم على الأدوات والاجهزة والتمرينات المستخدمة في تلك الوحدات لتكون خطوات العمل وفق هذا الانموذج واضحة لديهم مستقبلاً.

وبدأ تنفيذ الوحدات التعليمية المعدة وفق انموذج (Neale) على طلاب المجموعة التجريبية للعام الدراسي (2022-2023) ابتداءً من يوم (الثلاثاء) الموافق (2022/11/22) في تمام الساعة العاشرة صباحا ، وكانت اخر وحدة تعليمية في يوم (الثلاثاء) الموافق (2023/1/10) ، وكانت الوحدات التعليمية الخاصة بالمجموعة

التجريبية تؤخذ في يوم (الثلاثاء) من كل اسبوع الساعة العاشرة صباحاً، اما الوحدات الخاصة بالمجموعة الضابطة فكانت تؤخذ في يوم (الخميس) من كل اسبوع الساعة الثانية عشر ظهراً ، اما اذا صادف وكان هناك عطلة رسمية في هذا اليوم فأنها يتم تعويضها في يوم اخر، وتم اعطاء الوحدات التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة من خلال نفس المدرس من اجل الابتعاد عن كل المؤثرات والحصول على نتائج دقيقة .

3- 9 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية وفق انموذج (Neale) على المجموعة التجريبية، قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الاداء التحكيم في يوم (الثلاثاء) الموافق (2023/1/17)، في الساعة العاشرة صباحاً ولكلا المجموعتين وعلى ملعب الكرة الطائرة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء وياشرف مباشر من قبل الباحثان وذلك لقياس مقدار التقدم الحاصل للطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة وحرصت الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي اجريت بها الاختبارات القبلية من حيث الزمان، والمكان، وفريق العمل المساعد، وذلك لغرض الحصول على نتائج دقيقة.

3- 10 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية الجاهزة (IBM.SPSS.Ver20) لمعالجة البيانات والحصول على النتائج.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الاختبارات والتي خضعت لها عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبلية والبعدية على وفق جداول لمعرفة الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الاحصائية للوصول الى النتائج النهائية ومناقشة هذه النتائج.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدى		قيمة T	Sig	الدالة
	س	ع	س	ع			

معنوي	0.0 0	52.25 0	2.943	59.666	1.060	17.866	آلية التحكيم
* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (15)							

من خلال الجدول (3) تبين ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار وآلية التحكيم، ويعزو الباحثان هذه الفروق المعنوية إلى التأثير الايجابي لأنموذج (Neale) الذي طبقته الباحثان على المجموعة التجريبية؛ وذلك من خلال جعل المادة التعليمية مرتبة ومنظمة ومتسلسلة حسب مراحل الانموذج، حيث شملت كل مرحلة من هذه المراحل مجموعة من الاجراءات والخطوات التي يقوم بها الطالب او المدرس وصولاً إلى تحقيق الأهداف الخاصة بها، كما ان التدريس وفق هذا الانموذج تضمن استخدام وسائل العرض المرئي المتمثلة بعرض البوسترات (الملصقات) التعليمية الخاصة بكل وحدة، كوسيلة لتقديم هذه المعلومات والأفكار مما يجعل الدرس اكثر إثارة وتشويق ويبعد الملل والضجر عن الطلاب بحيث يعطي للطلاب المساحة الكافية للتفكير والعمل الفردي والجماعي لحل المشكلات والتغلب عليها وهذا يتفق مع ما اكده (محمد سعد زغول واخرون، 2001، 32) "على ان الاسلوب الذي تستخدم فيه الوسائل التعليمية الحديثة وما فيها من امكانيات متنوعة يمكن ان تزيد من فعالية الطريقة التعليمية المستخدمة وايضا تزيد من ايجابية الطالب نحو الدرس وتشويق واثارة لدى المتعلمين وتحفزهم على اكتساب خبرات ومعارف بصورة اكثر فاعلية حيث انها تجعل الدرس اكثر حيوية وبالتالي تنعكس على المتعلمين بصورة خبرات مختلفة ومتراكمة".

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة T	Sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
آلية التحكيم	17.133	1.060	51.733	2.814	42.74 4	0.0 0	معنوي
* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (15)							

من خلال الجدول (4) تبين ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان هذا التطور لطلاب المجموعة الضابطة إلى آلية التدريس المتبعة من قبل المدرس في تعليم آلية التحكيم بالكرة الطائرة ؛ وذلك من خلال ما قدمه من معلومات نظرية وشروحات وعروض توضيحية للمادة التعليمية وتطبيق تمارين خاصة لتطوير المتغيرات قيد البحث واستخدام كل الادوات والوسائل المتاحة لديه اثناء الوحدات التعليمية هذا يتفق مع ما ذكره (محسن علي نصيف، 2000، 38) في أن "إعطاء التمارين المنظمة والعلمية له تأثير كبير في تطوير الأداء" وتنفيذ كل ما هو مطلوب منهم اثناء الوحدات اذ ان التكرار والممارسة يساهم ايضا في الحصول على مقدار لا بأس به من التطور، الامر الذي ساهم في تطور طلاب المجموعة الضابطة ولكن بنسبة اقل من المجموعة التجريبية في

القياس البعدي، وهذا امر منطقي لان الاسلوب الذي يتبعه مدرس المادة أياً كان نوعه بكل تأكيد له دور ايجابي في تطوير مستوى الطلاب وان كان الاسلوب يعتمد على المدرس اكثر من الطالب أي ان المدرس يعطي الافكار والمواضيع كاملة وجاهزة للطلاب وليس عليهم التفسير والتحليل وانما فقط عليهم التطبيق.

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيمة (ت) للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة

الاختبار	التجريبية		الضابطة		قيمة T	Sig	الدالة
	س	ع	س	ع			
آلية التحكيم	59.666	2.943	51.733	2.814	7.543	0.00	معنوي
* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30)							

من خلال الجدول (4) تبين ان هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار آلية التحكيم، إذ أن هذا الانموذج قد استثمرت بشكل واضح في عملية تنظيم التفكير والبحث عن الحلول والأفكار بشكل كبير وأسهم في تحقيق تقدماً في الاختبارات البعدية فضلاً عن الممارسة و التكرار واستخدام وسائل تعليمية متنوعة أسهمت في بروز أداء سليم ومتتابع وفي هذا الصدد إذ أسهم هذا الانموذج في تحقيق التفكير بطريقة تفاعلية أكثر لدى طلاب المجموعة التجريبية، الذي تميز بإتاحة الفرصة للطلاب للتفاعل في ما بينهم وعرض أفكارهم بحرية تامة، وبطريقة علمية مدروسة واعية للمواقف التعليمية المختلفة إذ إن الطالب في هذه المرحلة الدراسية بحاجة إلى إتاحة الفرصة له للممارسة الفكرية التفاعلية لمواقف اللعب ونقدها، وتحليلها للوصول إلى الأفكار القابلة للتنفيذ باستقلالية، مما أدى إلى تنمية الشعور بالثقة والإحساس بالمسؤولية من خلال الحماس الذي ظهر عليهم أثناء تطبيق التمارين الخاصة بالمهارتين، وهذا ما يتفق مع ما أشار اليه وبين (المعموري، 2018، 53) بأن النماذج التدريسية الحديثة تضع المتعلمين في بيئة تعليمية جيدة من خلال تشجيعهم على مواجهة المشكلات والعمل نحو الحل بطرائق عدة من ابرزها انه يشجع المتعلمين على المشاركة الفعالة بعضهم البعض مع ويقدم لهم فرصاً فورية لمعالجة الافكار والمفاهيم الخاطئة مما يزيد من دافعتهم للتعلم بدرجة اكبر، كما وتعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للتفكير التفاعلي إلى مراحل الانموذج التي تدعو إلى التفكير بالحلول والاجابات التي يصدرها الطلاب.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1. لأنموذج (Neale) التأثير الايجابي في تفوق ورفع مستوى طلاب المجموعة التجريبية في تعلم الاداء التحكيمي بالكرة الطائرة.
2. ساهم انموذج (Neale) والوسائل التعليمية التي تم توظيفها بتوفير الوقت والجهد في تعليم الاداء التحكيمي بالكرة الطائرة للطلاب.

5-2 التوصيات:

1. ضرورة الاعتماد على النماذج التدريسية التي يعد الطالب محورها الأساسي من أجل تحقيق أفضل النتائج ومنها انموذج (Neale) في تعليم الاداء التحكيم بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء.
2. ضرورة ادخال وسائل العرض المرئي المختلفة كالبوستر والداتا شو في درس التربية الرياضية من أجل مشاهدة اجزاء الحركة بشكل تفصيلي وكذلك لأهميتها في ربط حاسة السمع بالبصر وهذا بدوره يؤدي إلى الاسراع في التعلم للطلاب.

المصادر :

1. آيات حسين علي طعمة؛ تأثير انموذج ستيباز وفق الذكاء الصوري في تحسين آلية الحكيم بالكرة الطائرة للطلاب، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2019.
2. حسن محمد موسى الجبوري؛ تصميم برنامج إلكتروني لآلية التحكيم وأثره في المعرفة القانونية ودقة اتخاذ القرار لحكام كرة قدم الصالات، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2020.
3. سامر مهدي محمد صالح، اثر منهج تعليمي بالعروض العملية في تحصيل المعرفة القانونية وتطوير الية التحكيم بكرة اليد للطلاب، رسالة ماجستير، جامعة الكوفة، كلية التربية الرياضية، 2017.
4. طيبة حسين عبد الرسول عجام؛ تأثير أنموذجي دانيال وثلين في تنمية الطلاقة الحركية والتحصيل المعرفي والمهاري بكرة القدم للصالات، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2018.
5. محسن علي نصيف؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة في اختبار كوبر لحكام كرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
6. محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد؛ الأسس الفنية لمهارة الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2001.

الملاحق

الملحق (1)

اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الصفة	مكان العمل
1	تبارك عباس علوان	طالبة ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء
2	شمس حيدر محمد علي	طالبة ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء
3	عبد الواحد حسن عبد الواحد	طالب ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء
4	علي رحيم حسين	طالب ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء
5	حسن رحيم وهيب	طالب ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء
6	هيثم عودة جاسم	طالب ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء

الملحق (2)

استمارة اختبار قياس الاداء التحكيمي

اسم الطالب:

اليوم:

المجموعة:

التاريخ: 2022/ /

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المجالات	ت
										الشخصية	1
										المظهر العام	2
										شكل وصحة اشارات اليد	3
										التركيز ودقة القرارات	4
										متابعة طاقم التحكيم والتبديلات	5
										التعاون مع الرسميون	6
										استخدام الصافرة وقوتها	7
										الدرجة النهائية من 70	

الملحق (3)

البوستر التعليمي الخاص بإشارات اليد الرسمية لحكام الكرة الطائرة

إشارات اليد الرسمية لحكام الكرة الطائرة



الملحق (4)

نماذج للوحدات التعليمية

اليوم والتاريخ:

المرحلة والشعبة: الثالثة (ب)

الزمن: 90 دقيقة

الهدف التعليمية: تعلم اشارات اليد للسماح بالارسال، تبديل الملاعب والوقت المستقطع.

الهدف التربوية: التأكيد على الالتزام والهدوء والنظام والعمل الجماعي

الحركية				
التأكيد على النظام والوقوف بنسق	تسجيل الحضور	5 د	المقدمة	القسم الاعدادي
التأكيد على تطبيق	الوقوف - السير الاعتيادي - الهرولة	5 د	الاحماء العام	(15) د

التمارين مع مراعاة المسافات بين الطلبة	الاعتيادية- الهرولة مع مس الأرض مرة باليد اليسار ومرة باليمين - الهرولة مع رفع الركبتين عاليا - الهرولة مع فتل الجذع الهرولة مع القفز عاليا عند سماع صافرة- الهرولة-السير - الوقوف			
	تمارين بدنية خاصة بالكرة الطائرة	5 د	الإحماء الخاص	
		65 د	القسم الرئيسي	
اعطاء تمهيد عام عن آلية التحكيم وإشارات اليد بالكرة الطائرة وتقديم عرض لها عن طريق بوستر تعليمي	شرح إشارات اليد الخاصة بحكام الكرة الطائرة وآلية التحكيم وتوضيح هدف الدرس	5 د	المرحلة الأولى المراجعة	الجزء التعليمي (25) د
	يقوم المدرس بعرض إشارات اليد للحكم الأول بالسماح بالإرسال، تبديل الملاعب والوقت المستقطع من خلال بوستر تعليمي	15 د	المرحلة الثانية (الاستعراض)	
تستثار أفكار الطلاب لمحتوى الموضوع من خلال الأسئلة المطروحة ويكون جواب الطالب عن طريق الاداء العملي لإشارة الحكم	توجيه مجموعة أسئلة للطلاب حول (ما هي إشارة الإرسال أو البدء بالأرسال؟).	5 د	المرحلة الثالثة (الاستقصاء)	
كل طالب يعبر عن رأيه في أداء الطلاب ويحدد أخطائه الشائعة	1. تشكيل مجموعتين تتكون من (6) طلاب في كل واحدة. 2. التركيز بشكل عملي على الإشارات الخاصة بهذه الوحدة. 3. يعبر الطلاب عن الإشارات بشكل عملي حسب فهمهم	15 د	المرحلة الرابعة (التبيان والتعبير)	الجزء التطبيقي (40) د

	<p>من الخطوات السابقة من خلال مشاهدة بعض الأخطاء في الإشارات ومحاولة تصحيحها.</p> <p>4. إعطاء تغذية راجعة تصحيحية أو تعزيزية من الدرس إلى الطلاب أثناء الأداء.</p>			
<p>ويستمع إجاباتهم وتفسيراتهم ويوضح سلامة ما وصلوا إليه ويطلب دلائل لتدعيم رأيهم</p>	<p>في هذه المرحلة تخصص الحوار والمناقشة في النتائج التي توصل إليها الطلاب حول الإشارات التي تعلمها في هذه الوحدة التعليمية التي هي هدف الدرس فيطرح عليهم مجموعه من الاسئلة ومثلا :</p> <p>س/ لماذا لن تستطيع التحكيم وتطبيق الإشارات التحكيمية بشكلها الصحيح؟</p> <p>س/ماذا عملت لتحسن من ادائك؟</p> <p>س/ هل تعتقد انك افضل من زميلك في التحكيم اعطني دليلا على ذلك؟</p> <p>س/ من من زملائك شاهدت انه يؤدي بصورة جيدة؟</p>	5 د	المرحلة الخامسة (الحوار والمناقشة)	
<p>تصحيح الأخطاء (يتم إعادة بناء المعرفة) والتأكيد على إشارات اليد وتوضيح استخدام كلا منها خلال اللعب</p>	<p>هو تطبيق بسيط جزئي من دون لعب ممكن يكون من لاعبين أو ثلاثة يطبقون فقط والطلاب البقية يشاهدون</p>	5 د	المرحلة السادسة (الاختراع)	
<p>تطوير الأداء عن طريق تطبيق الإشارات وآلية التحكيم خلال المباراة</p>	<p>في هذه المرحلة يتم التطبيق على الإشارات التحكيمية بصورة صحيحة من قبل بقية الطلاب والتأكيد على المعلومات المتعلمة من خلال لعبة يقيمها مدرس المادة ويطلب من</p>	15 د	المرحلة السابعة (التطبيق)	

	الطلاب المشاركة في التحكيم مع تدوير الطلاب كحكام.			
يقوم المدرس بربط هدف الدرس بالدروس الأخرى	يقوم المدرس بإعطاء خاتمة عن أداء الطلاب ويلخص هدف الدرس وما تحقق من نتائج، مع إعطاء تهيئة ولعبة ترويحوية للطلاب.	10 د	مرحلة التلخيص والغلق	القسم الختامي 10 د

الوحدة التعليمية الثانية

اليوم والتاريخ:

المرحلة والشعبة: الثالثة (ب)

الزمن: 90 دقيقة

الهدف التعليمية: تعلم اشارات اليد للتبديل، لفت نظر سوء سلوك، انذار

سوء سلوك والطرد

الهدف التربوية: ان يتعلم الطلاب التسامح والالفة والعمل الجماعي

حركية				
التأكيد على النظام والوقوف بنسق	تسجيل الحضور	5 د	المقدمة	
التأكيد على تطبيق التمارين مع مراعاة المسافات بين الطلبة	الوقوف - السير الاعتيادي - الهرولة الاعتيادية - الهرولة مع مس الأرض مرة باليد اليسار ومرة باليمين - الهرولة مع رفع الركبتين عاليا - الهرولة مع قتل الجذع الهرولة مع القفز عاليا عند سماع صافرة - الهرولة - السير - الوقوف	5 د	الاحماء العام	القسم الاعدادي (15) د
	تمارين بدنية خاصة بالكرة الطائرة	5 د	الاحماء الخاص	
		65 د	القسم الرئيسي	
اعطاء تمهيد عام عن آلية التحكيم واشارات اليد بالكرة الطائرة وتقديم عرض لها عن طريق بوستر تعليمي	شرح اشارات اليد الخاصة للسماح بالأرسال، تبديل الملاعب والوقت المستقطع وتوضيح هدف الدرس	5 د	المرحلة الاولى المراجعة	الجزء التعليمي (25) د

	يقوم المدرس بعرض اشارات اليد للتبديل، لفت نظر سوء سلوك، انذار سوء سلوك والطرء من خلال بوستر تعليمي	15 د	المرحلة الثانية (الاستعراض)	
تستثار افكار الطلاب لمحتوى الموضوع من خلال الاسئلة المطروحة ويكون جواب الطالب عن طريق الاداء العملي لإشارة الحكم	توجيه مجموعة اسئلة للطلاب حول (ما هي اشارة لفت نظر او الانذار؟).	5 د	المرحلة الثالثة (الاستقصاء)	
كل طالب يعبر عن رأيه في اداء الطلاب ويحدد اخطائه الشائعة	<ol style="list-style-type: none"> 1. تشكيل مجموعتين تتكون من (6) طلاب في كل واحدة. 2. التركيز بشكل عملي على الاشارات الخاصة بهذه الوحدة. 3. يعبر الطلاب عن الاشارات بشكل عملي حسب فهمهم من الخطوات السابقة من خلال مشاهدة بعض الاخطاء في الاشارات ومحاولة تصحيحها. 4. اعطاء تغذية راجعة تصحيحية او تعزيزية من الدرس الى الطلاب اثناء الاداء. 	15 د	المرحلة الرابعة (التبيان والتعبير)	الجزء التطبيقي (40) د

<p>ويسمع اجاباتهم وتفسيراتهم ويوضح سلامة ما وصلوا اليه ويطلب دلائل لتدعيم رأيهم</p>	<p>في هذه المرحلة تخص الحوار والمناقشة في النتائج التي توصل اليها الطلاب حول الاشارات التي تعلمها في هذه الوحدة التعليمية التي هي هدف الدرس فيطرح عليهم مجموعه من الاسئلة ومثلا : س/ لماذا لن تستطيع التحكيم وتطبيق الاشارات التحكيمية بشكلها الصحيح؟ س/ماذا عملت لتحسن من ادائك؟ س/ هل تعتقد انك افضل من زميلك في التحكيم اعطني دليلا على ذلك؟ س/ من من زملائك شاهدت انه يؤدي بصورة جيدة؟</p>	<p>5 د</p>	<p>المرحلة الخامسة (الحوار والمناقشة)</p>	
<p>تصحيح الاخطاء (يتم اعادة بناء المعرفة) والتأكيد على اشارات اليد وتوضيح استخدام كلا منها خلال اللعب</p>	<p>هو تطبيق بسيط جزئي من دون لعب ممكن يكون من لاعبين او ثلاثة يطبقون فقط والطلاب البقية يشاهدون</p>	<p>5 د</p>	<p>المرحلة السادسة (الاختراع)</p>	
<p>تطوير الاداء عن طريق تطبيق الاشارات وآلية التحكيم خلال المباراة</p>	<p>في هذه المرحلة يتم التطبيق على الاشارات التحكيمية بصورة صحيحة من قبل بقية الطلاب والتأكيد على المعلومات المتعلمة من خلال لعبة يقيمها مدرس المادة ويطلب من الطلاب المشاركة في التحكيم مع تدوير الطلاب كحكام.</p>	<p>15 د</p>	<p>المرحلة السابعة (التطبيق)</p>	
<p>يقوم المدرس بربط هدف الدرس بالدروس الآخري</p>	<p>يقوم المدرس بإعطاء خاتمة عن اداء الطلاب ويلخص هدف الدرس وما تحقق من نتائج، مع اعطاء تهنئة ولعبة ترويحوية للطلاب.</p>	<p>10 د</p>	<p>مرحلة التلخيص والغلق</p>	<p>القسم الختامي 10 د</p>

أثر برنامج تعليمي في اكتساب القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة للمبتدئين

ماني أحمد عارف أ. د. مجيد خدا يخش أسد أ. د. نارس نوري ملا محمود

جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

تضمن البحث اربع فصول حيث تضمن الفصل الاول المقدمة واهمية البحث حيث يهدف البحث الى اعداد منهج تعليمي، اما مشكلة البحث فقد لاحظ الباحثين ضعف البرامج التعليمية في السباحة ولا تراعي التقدم العلمي والمعرفي والتكنولوجي في جميع الميادين بصورة عامة ومجال السباحة بصورة خاصة اما هدف البحث التعرف على أثر المنهج التعليمي للمهارات الأساسية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية ، اما فرضيات البحث فقد تضمن الفرض الاول هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة. اما الفصل الثاني فقد تضمن منهجية البحث والاجراءات الميدانية حيث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين المسجلين في الدورات التعليمية للسباحة، في مسبح (suli sport hubs) وتم اختيار وتم تقسيمهم بصورة عشوائية عن طريق القرعة الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، وتم استخدام الوسائل الاحصائية spss في استخلاص النتائج، اما الفصل الثالث فقد تضمن عرض وتحليل النتائج التي توصل اليها الباحثين ، اما الفصل الرابع فقد توصل اليها الباحثين الاستنتاجات التالية حيث اظهرت نتائج البحث تطورا في الاختبارات للمهارات الأساسية السباحة الحرة للمجموعة التجريبية وتطورا في القياسات للقدرات التوافقية، اثر البرنامج الخاص بالقدرات التوافقية على تعلم السباحة الحرة للمجموعة التجريبية. واستنادا الى ما افرضته نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحثين بالاتي، اعتماد برنامج تعليمي للمهارات الأساسية في اكتساب القدرات التوافقية للسباحة الحرة للمبتدئين ، اجراء دراسات وبحوث للمراحل العمرية والفئات المختلفة واستخدام برامج تعليمية، ضرورة تعلم الاطفال السباحة بصورة اكاديمية والاهتمام بالقدرات التوافقية والحركية .

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

تجذب الرياضة لما تحمله من خصائص الممارسين والمحبين فهي المتنفس للكثيرين من الافراد ، كذلك فهي تعد من اكثر الأمور التي تجمع المتنافسين فيما بينهم وهذا التنافس يتم بطريقة رياضية وضمن المدى الرياضي الذي يتأطر بإطار الروح الرياضة التي تهذب النفس وترتقي باللاعبين إلى قمة المستوى ومن هذه الرياضات التي تجذب الجزء الأكبر من أولئك الرياضيين هي رياضة السباحة ، فهي اللعبة الجميلة ذات

المتطلبات الرائعة من قوام جميل واداء سلس للمهارات بالرغم من صعوبة ادائها الا انها تستحق العناء والجهد ، وهذه اللعبة لما تتمتع به من حركة سريعة وقوية .

ان البرنامج التعليمي للسباحة هو اساس لاغنى عنه للانتقال الى مرحلة التدريب في السباحة والوصول الى المستويات المتقدمة كما انه اساس لممارسة مجالات السباحة المختلفة⁽¹³⁶⁾

كما (ان السباحة هي احدى الانشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه الارض، فالموضوع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الارض بالإضافة الى تأثيرات ضغط الماء على الجسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الاجهزة الداخلية بالإضافة الى التأثيرات النفسية في الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات)⁽¹³⁷⁾

ان السباحة الحرة من افضل انواع السباحات لان يميل اليه الناس ومحبية عند الاطفال لذا يجب ان يتم تعلمها باعمار مبكرة باستخدام افضل الطرق والاساليب التعليمية التي يزيد في نفسية الاطفال الارادة نحو البذل المزيد من الجهد نحو تعلم تلك الحركات.

وان السباحة الحرة هي (واحدة من الطرائق المهمة التي يجب ان يتعلمها ويتقنها الطالب والمبتدء اذ تعد الاساس في السباحات الاربعة و ان هذا الطريقة يفضله كافة السباحين بسبب السرعة والمتعة.⁽¹³⁸⁾

وتعتبر حركات السباحة بمختلف أنواعها ضمن تلك المهارات أو الحركات التي يتطلب أدائها اكتساب قدرة توافقية جيدة من قبل المتعلم او المبتدا ليستطيع أداء أجزاء أو حركات تلك المهارة بتوافق عالي والذي يمكن الوصول إليه بمساعدة الوسائل التعليمية المختلفة ولاسيما استخدام التمارين الخاصة بالتوافق وتطوير قدرة المتعلم على أداء أكثر من حركة لأجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد ، فأداء مهارة السباحة بأي نوع من أنواعها الأربعة (الحرة ، الصدر ، الظهر ، الفراشة) يتطلب من المتعلم او المبتدا تحريك كل من الرأس والذراعين والرجلين معا في وقت واحد وبتجاهات أو مسارات حركية مختلفة حسب نوع السباحة مما يتطلب مستوى جيد من التوافق الحركي (عصبي - عضلي) الذي يمكن اكتسابه وتطويره عن طريق التركيز على استخدام التمارين المساعدة العامة والخاصة باعتبارها جزء مهم من الوسائل التعليمية التي يعبر عنها بأنها "وسائل الاتصال المباشر التي تساعد المتعلمين على اكتساب المعارف والمهارات والاتجاهات والأساليب.⁽¹³⁹⁾

¹³⁶-مزاري فاتح اكلي: اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية اثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13 سنة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائرية، 2013، ص20.

2-اسامه كامل راتب: تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1999، ص26.¹³⁷

3-علي محمد زكي واسامة كامل راتب: تدريب السباحة، دار المعارف، مصر، 1980، ص39

4- ناهده عبد الدليمي . أساسيات في التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف ، 2008، ص43.

وبما ان تلك المرحلة العمرية تعد من اهم المراحل في حياة الانسان لانها تعتبر النواة الاول لخلق جيل رياضي متعلم خالي من الامراض لذا يجب الاهتمام بتلك المرحلة العمرية على الصعيد الاكاديمي والرياضي والصحي.

وهنا تكمن اهمية البحث في اعداد منهج تعليمي للسباحة الحرة في اكتساب القدرات التوافقية للمبتدئين.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثين لاحظوا ان البرامج التعليمية المعتمدة لا تلبي طموح الذي يرغب المدرسون والمدرّبون من الوصول اليه وذلك بسبب صعوبة تعليم السباحة كونها تمارس في محيط مائي مغاير للبيئة الاعتيادية كباقي الفعاليات الاخرى وعدم مراعات الطرق التعليمية المناسبة وان بعض من المدرّبين لا يزالون يعتمدون على طريقة التعلم التقليدية ولا تتماشى وطريقة التعليم الحديث وخاصة للمراحل العمرية الصغيرة وكذلك وجود ضعف لدى بعض الاطفال للتوافق الحركي وفي تنفيذ التمارين التوافقية عند تعلم وممارسة السباحة بسبب مايعانونه من صعوبة في الاداء للتمارين التوافقية والربط بين الحركات لان رياضة السباحة تحتاج لقدرات حركية وربط الحركات وهنا تكمن مشكلة البحث في مدى تاثير تطبيق منهج تعليمي في اكتساب القدرات التوافقية للمهارات الاساسية للسباحة الحرة للمبتدئين.

1-3 اهداف البحث:

- 1- اعداد برنامج تعليمي للمهارات الاساسية في السباحة الحرة للمبتدئين.
- 2- اعداد تمارين توافقية للقدرات الحركية في السباحة الحرة للمبتدئين.
- 3- التعرف على أثر البرنامج التعليمي للمهارات الاساسية للسباحة الحرة .
- 4- التعرف على نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة.

1-4 فروض البحث:

- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة..

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من المبتدئين المسجلين في الدورات لتعلم السباحة ، في مسبح (suli sport hubs).

المجال الزمني: 2020/12/1 الى 2023/3 /1.

المجال المكاني: مسبح وقاعة سولي سبورت هب (suli sport hubs) المغلقة برزاية كاني السليمانية.

2 منهجة البحث واجراته الميدانية:

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج التجريبي في إجراءات البحث لملائمته طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث عينة من المبتدئين تم تسجيل اسمائهم في الدورات التعليمية للسباحة في مسبح (suli sport hubs) للسنة (2021-2022)، ويمثلون المجموعة الضابطة والتجريبية وعددهم (33) مبتدئ حيث تم تقسيمهم على النحو الآتي، المجموعة التجريبية (12) مبتدئ الذين طبق عليهم المنهج التعليمي والمجموعة الضابطة (12) مبتدئ وعدد افراد العينة الاستطلاعية (5) مبتدئين وقد تم استبعاد (4) وذلك لعدم التزامهم بالوحدات التعليمية وتغييبهم لاكثر من ثلاثة وحدات تعليمية كما هو موضح في الشكل (1).

وكان السبب من تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية هو:-

- 1- إبداء التعاون من قبل مسبح سولي سبور ت هب.
- 2- إبداء التعاون من قبل اولياء امور المشتركين فيها.

2-3التجانس و التكافىء:

الجدول رقم (1) يوضح المتوسطى الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التواء في متغيرات (السن، الطول، الوزن) للعينتين .

جدول رقم (1) الفروق في المتغيري العمر والطول والوزن للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	س ⁻	ع ⁻	معامل الالتواء
السن	سنة	13.166	0.380	0.901
الطول	سم	152.833	4.593	0.808
وزن	كغم	44.083	3.549	0.942

يلاحظ في الجدول اعلى بأن جميع قيم معامل الالتواء لمتغيرات السن، الطول، الوزن، للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت محصورة بين (-1) مما يشير الى اعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

2-4تكافى المجموعات :

للتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات البحثية وهما القدرات التوافقية والأداء المهارى ، فقد آكتفى الباحثة بالاختبارات المهارية التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم (الاحد-الاثنين) المصادف 2022/1/3-2 اليوم الاول الساعة الساعة 10 صباحا ،واليوم الثاني و4 عصرا .

-اليوم الاول الاختبارات التوافقية قيد البحث (النط ،التوازن ،الحبو)

-اليوم الثاني الاختبارات المهارية للسباحة الحرة(كتم التنفس،الطفو، والانسياب الامامي(الانزلاق الامامي)

جدول(2)يبين التكافؤ باستخدام اختبار t-test-قبلي-قبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات الاساسية للسباحة الحرة

اختبار t-test		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	وحدة القياس	المتغيرات
الدلالة	قيمة (t)				

		ع	س	ع	س		
0.71	1.18	1.06	12.92	0.94	13.44	ثانية	اختبار كتم التنفس
1.42	1.42	0.81	12.67	0.69	13.11	ثانية	الطفو
1.00	0.79	2.58	2.79	0.51	2.41	متر	الإنسياب (الإنزلاق)
0.88	-0.16	1.24	5.41	1.23	5.33	عدد مرات	التنفس المنتظم 10 ثا

وتظهر في الجدول (2) نتائج اختبار كتم التنفس، إذ كان الوسط الحسابي (13.44) والانحراف المعياري (0.94) للمجموعة التجريبي، أما المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (12.99) والانحراف المعياري (1.06)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (1.18) ومستوى الدلالة (0.71) وفي اختبار الطفو، إذ كان الوسط الحسابي (13.11) والانحراف المعياري (0.69) للمجموعة التجريبي، أما المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (12.67) والانحراف المعياري (0.81)، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (1.42) ومستوى الدلالة (0.47)، وفي اختبار الانسياب، إذ كان الوسط الحسابي (2.41) والانحراف المعياري (0.51) للمجموعة التجريبي، أما المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (2.58) والانحراف المعياري (0.51)، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (0.79) ومستوى الدلالة (1.00)، دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين، وأن قيمة دلالة الجدولية أكبر من قيمة دلالة المحسوبة (0.05)، وفي اختبار التنفس المنتظم، إذ كان الوسط الحسابي (5.33) والانحراف المعياري (1.23) للمجموعة التجريبي، أما المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (5.41) والانحراف المعياري (1.24)، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (-0.16) ومستوى الدلالة (0.88)، دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين، وأن قيمة دلالة الجدولية أكبر من قيمة دلالة المحسوبة (0.05)

جدول (3) يبين اختبارات التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات التوافقية

اختبار test		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
الدلالة	قيمة (ت)	ع-	س-	ع-	س-		

0.93	0.08	0.14	0.09	0.15	0.09	ثانية	التوازن
0.05	4.30	8.58	27.0	5.89	22.16	عدد مرات	النظ
1.00	0.00	2.77	39.66	3.08	41.33	ثانية	الحبو

2-5 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- استمارة الاستبيان:حول مدى صلاحية الاختبارات.
- استمارة استبانة لاستطلاع رأي الخبراء لتقدير اهمية كل مكون.
- استمارة تقييم الاداء للسباحة الحرة.
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات والقياس.
- كاميرا فيديو و فوتو نوع(canon) عدد(1)صنع ياباني.
- صافرة نوع (فوكس) عدد(3).
- حوض سباحة تعليمي طول 25م وعرض 10م .
- ميزان طبي وجهاز الكتروني لقياس للطول.
- 2-7الاختبارات والقياسات المستخدمة:

تم اختيار الاختبارات والقياسات بناء على المصادر والمراجع الخاصة بالسباحة (علاوي ورضوان 2008⁽¹⁴⁰⁾) و(راتب 1990⁽¹⁴¹⁾) و (خاطر والبيك⁽¹⁴²⁾ 1984)، وتم عرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال السباحة واختيار الاختبارات والقياسات التي حصلت على نسبة (75%) واكثر. كما تم اختيار الاختبارات والقياسات بناء على المصادر والمراجع الخاصة بالاختبارات والقياسات للقدرات التوافقية (حسانين 2004⁽¹⁴³⁾) و (خوشناو 2010⁽¹⁴⁴⁾) وتم عرض هذه الاختبارات على

محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1987، ص76. 5¹⁴⁰-

6¹⁴¹- اسامة كامل راتب: تعليم السباحة، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1997، ص2806

7¹⁴²- احمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتب الحديث، ط1996، ص4، ص8.

8¹⁴³- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي، ط2004، ص220-224.

مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال السباحة والاختبارات والقياسات والتعلم الحركي التي حصلت على نسبة (75%) وأكثر من اتفاق الخبراء والمختصين .

2-7-1 الاختبارات المهارية للسباحة الحرة

من خلال آطلاع على المصادر والمراجع والدراسات السابقة والبحوث العلمية ومن خلال خبرة الباحثين في مجال التدريس لمادة السباحة والاختبارات والتعلم الحركي، وبعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال السباحة لاستطلاع آرائهم ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ محتوياتها قام الباحثين باستعمال الأهمية النسبية المئوية لكل اختبار ، إذ تم قبول ترشيح الاختبارات التي حققت نسبة (75%) فما فوق وكما مبين في الجدول (4) .

2-7-2 مواصفات الاختبارات المهارية للسباحة الحرة : (145)

2. اختبار التنفس المنتظم لمدة 10/ثا . (146).

3. اختبار الطفو الأمامي الأفقي . (147)

4. اختبار الإنسياب (الإنزلاق الأمامي) .

5. اختبار السباحة الحرة لمسافة 25 م .

2-7-3 بطاقة تقويم الأداء الفني للسباحة الحرة:

عمدت الباحثين إلى استعمال أستمارة لتقييم الأداء الفني للمتعلمين المعدة من قبل (فراس عجيل ياور) (148)، إذ قسمت مهارات السباحة الحرة على التقسيم نفسه الذي يتم العمل به في تعليم مهارات السباحة الحرة التي تتكون من مهارة (وضع الجسم و ضربات الرجلين وحركات الذراعين و التنفس والتوافق) ، وأعطيت درجات حسب أهمية وصعوبة كل جزء من أجزاء المهارات وكالاتي :

1- (16) درجة لمهارة وضع الجسم .

2- (16) درجة لمهارة ضربات الرجلين .

3- (24) درجة لمهارة حركات الذراعين .

4- (20) درجة لمهارة التنفس .

5- (24) درجة لمهارة التوافق

¹⁴⁴ . 9-بحري حسن خوشناو: التمرينات المائية وأثرها في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال المصابين

بالشلل الدماغي في الاطراف السفلى،دار دجلة،عمان،ط2010،1

¹⁴⁵ . أسامة كامل راتب : تعليم السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 271 . -

2-18 الاختبارات للقدرات التوافقية

من خلال أطلاع الباحثة على المصادر والمراجع والدراسات السابقة والبحوث العلمية ، وبعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال السباحة لاستطلاع آرائهم ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ محتوياتها قام الباحثة باستعمال الأهمية النسبية المئوية لكل اختبار ، إذ تم قبول ترشيح الإختبارات التي حققت نسبة (75%) فما فوق وكما مبين في الجدول (5)

2-8-1 مواصفات الاختبارات للقدرات التوافقية:

1- اختبار التوازن المتحرك لمسافة (2)امتار⁽¹⁴⁹⁾

2- اختبار نط الحبل⁽¹⁵⁰⁾

3- اختبار الحبو في شكل⁽¹⁵¹⁾ 8

2-9 البرنامج التعليمي:

عمدت الباحثة الى وضع برنامج تعليمي بعد إجراء التجربة الاستطلاعية من خلال إطلاع الباحثة على المصادر الخاصة بتدريس وتعليم مهارات السباحة ، فضلاً عن خبرتها في مجال لعبة السباحة وتدريس مادة السباحة وبما يتفق مع متطلبات العملية التعليمية ، ويهدف التأكد من صحة الأسس العلمية المتبعة في وضع البرنامج،

أعتمدت الباحثة آراء الخبراء والمختصين وذلك بعرض البرنامج التعليمي بإستمارة إستبانة أعدت لهذا الغرض ، وعن طريق المقابلة الشخصية لغرض تقويمهما أي التصحيح والحذف أو الإضافة عليهما إن وجدت . وتم وضع المنهج التعليمي بصيغته النهائية بعد أن أخذ الباحثة بملاحظات الخبراء والمختصين إذ تضمن البرنامج التعليمي (16) وحدات تعليمية ولمدة (6) أسابيع ، بزمن (90) دقيقة لكل وحدة تعليمية ،وقد أجرت الباحثة الودعتين التعريفيتين في الأسبوع نفسه وذلك بسبب الإفادة من الوقت كون العينة من فئة عمرية واحدة ومبتدئين، وطبق هذا البرنامج على المجموعة التجريبية فقط .

2-9-1 البرنامج التعليمي المقترح:

تشمل الوحدة التعليمية ثلاثة مراحل اساسية التمهيديّة،الرئيسية،الختامية.

القسم التحضيري :وهي تشمل على تمارين تحضيرية لدخول النشاط.

14- بحري حسن خوشناو/التمرينات المائية وأثرها في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاطفال المصابين بالشلل الدماغي في الاطراف السفلي-ط1-عمان-دار الدجلة-2010-ص65. ¹⁴⁹

150

15- محمد صبحي حسنين/القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية -ج1-ط6-القاهرة-دار الفكر العربي-

2004-ص348

150

¹⁵¹ محمد صبحي حسنين :مصدر سبق ذكره-2004-ص349 -

- 1- الاحماء العام. 3- الحضور .
- 2- تمارينات الاطالة. 4- الاحماء الخاص.
- المرحلة الرئيسية: وهي تشمل على تمارينات تحضيرية لدخول في النشاط.
- 1- تمارين التنفس 2- تمارين الطفو 3- تمارين الانسيابية 4- تمارين ضربات الرجلين 5-
- تمارين ضربات الذراعين 6- التنفس المنتظم 7- تمارين التوافق الحركي
- 8- تمارين التنفس المنتظم 9- تمارين الاداء الحركي للسباحة الحرة
- المرحلة الختامية: 1- المشي داخل الماء 2- اداء بعض تمارين الاسترخاء 3- العاب صغيرة.
- 2-9-2 شروط البرنامج التعليمي:
- يبدأ تنفيذ البرنامج على العينة التجريبية للبحث في المسبح.
- اعطاء نموذج بالصور وبالشرح اللفظي وبالفيديو (الاداتاشو) لمحتوى كل تمرين ولتوضيح كيفية ادائه.
- اخذ دش قبل وبعد نهاية الوحدة التعليمية
- مصادقة الماء لتمنحه الثقة بالنفس والشجاعة للمبتدئين
- الاهتمام بأصلاح الاخطاء الشائعة اول باول لكي لا تثبت الاخطاء بتكرار الاداء
- الاهتمام بجميع المبتدئين دون التميز لبث روح التنافس بينهم
- الاهتمام بالاحماء المناسب
- استخدام التشكيلات الفردية والزوجية والعديدية لمجموعتي البحث داخل الماء
- استخدام تمارين توافقية

2-10 الوحدتان التعريفيتان

عمد الباحثين إلى إعطاء وحدتين تعليميتين لمجموعتي البحث لغرض التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، والبداية بخط شروع واحد للمجموعتين التجريبية والضابطة، وتعريف المبتدئين بالسباحة الحرة والنزول الى الماء والتكيف مع المحيط الجديد فضلاً عن إعطاء مهارة الطفو التي تعد أساساً للاختبارات المطلوب أدائها، و أعطيت الوحدتان التعليميتان قبل إجراء اختبارات التكافؤ، وتعد هاتين الوحدتين من ضمن الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثة والتي تعد من الأساسيات الضرورية في بداية التعلم، وتم إعطاء الوحدتين لعينة البحث مجتمعة لكي لا تحصل فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وكانت على النحو الآتي :

2-10-1 الوحدة التعريفية الأولى :

طبقت الوحدة التعريفية الأولى بتاريخ 2021/11/27 إذ تم تعريف عينة البحث بشكل مختصر عن السباحة الحرة وعن المهارات الأساسية الخاصة بالسباحة الحرة، وتم إعطاء مهارة النزول إلى الماء وطرد شبح الخوف من المتعلمين وتوفير البيئة الآمنة .

2-10-2 الوحدة التعريفية الثانية :

طبقت الوحدة التعريفية الثانية بتاريخ 2021/11/29 و إعادة شرح المهارة السابقة وإعطاء مهارة جديدة وهي مهارة الطفو وكنتم التنفس وكيفية أداء المهارة وإعطاء التمارين الخاصة بهذه المهارة .

2-11 التجربة الاستطلاعية:

بعد الحصول على نسب اتفاق حول الاختبارات المقترحة للمهارات الاساسية للسباحة الحرة والقدرات التوافقية من قبل الخبراء والمختصين قامت الباحثة باجراء الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاربعاء المصادف 2021 /11/24 في مسبح سولي سبورت هب والبالغ عددهم (5) مبتدئين وذلك من اجل التعرف على تحديد الفترة الزمنية التي تستغرقها الاختبارات بصورة عامة ومعرفة امكانية فريق العمل المساعد من ناحية العدد ومدى استجابة عينة البحث وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى كفاءة الاجهزة والادوات المستعملة ومكان وقوف فريق المساعد للاختبارات و للتصوير وايجاد جدول زمني وعددي للاختبارات المعنية.

2-12 تطبيق المنهج التعليمي :

بعد الإفادة من إجراء التجربة الاستطلاعية وتهيئة مستلزمات الدرس من النواحي الفنية جميعها الخاصة بالوحدات التعليمية وتهيئة المسبح ، بدأ الكادر المساعد وبإشراف الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي يوم الاثنين الموافق 2021/11/27 لغاية 2022/ 1/4 ، إذ طبق المنهج التعليمي المقترح بإشراف الباحثة وفريق العمل المساعد على أفراد المجموعة التجريبية من عينة البحث.

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي على عينة البحث (المجموعة التجريبية) وكان توزيع المهارات والتوزيع الزمني للوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية على الوحدات التعليمية كآلاتي:
تم توزيع الزمن للوحدة التعليمية للبرنامج الى ثلاثة اقسام وهي : (الجزء الاعدادي ،الجزء الرئيسي ،الجزء الختامي) كما موضح في الجدول (6)

2-13 التجربة الرئيسية:

بعد ان اكدت التجربة الرئيسية صلاحية الاختبارات للسباحة الحرة والقدرات التوافقية المبحوثة وملائمتها لعينة الدراسة ،قامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد بالتنفيذ النهائي للاختبارات على العينتين والتي استغرقت يومين يوم السبت المصادف 2022/1/8 و يوم الاحد المصادف 2022/ 1/9 بواقع يوم واحد لكل مجموعة .

2-14 الوسائل الاحصائية :

لغرض معالجة البيانات الاحصائية استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزة (S.P.SS) لاستخراج النتائج .

3- عرض النتائج ومناقشتها:

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية /قبلي		المجموعة التجريبية/بعدي		قيمة ت	الدلالة
		س-	ع+	س-	ع+		
التوازن	ثانية	0.04	0.00	0.05	0.00	-27.77	0.00
الحبو	ثانية	0.22	0.01	0.33	0.01	-17.61	0.00
النظ	عدد مرات	23.00	1.70	14.08	2.39	11.83	0.00

الجدول (7) يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ت المحسوبة والدلالة الاحصائية لمجموعة التجريبية لاختبارات القدرات التوافقية

الجدول (8) يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ت المحسوبة والدلالة الاحصائية لمجموعة الضابطة لاختبارات القدرات التوافقية

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطةبعدي		المجموعة الضابطةقبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
0.00	-14.00	0.00	0.05	0.00	0.04	ثانية	التوازن
0.00	-10.66	0.01	0.33	0.00	0.27	ثانية	الحبو
.000	8.61	2.06	13.58	1.83	16.58	عدد مرات	النط

الجدول (9) يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار البعدى وقيمة ت المحسوبة والدلالة الاحصائية لمجموعة تجريبية و الضابطة لاختبارات القدرات التوافقية

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطةبعدي		المجموعة التجريبيةبعدي		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
0.00	-17.00	0.00	0.04	0.00	0.04	ثانية	التوازن
0.00	-9.54	0.00	0.27	0.01	0.22	ثانية	الحبو
0.00	8.46	1.84	16.73	1.70	23.00	عدد مرات	النط

الجدول (10) يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للختبار البعدى وقيمة ت المحسوبة والدلالة الاحصائية لمجموعة تجريبية و الضابطة لاختبارات للداء المهاري للسباحة الحرة

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطةبعدي		المجموعة التجريبيةبعدي		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		

0.00	13.00	0.49	8.66	0.95	13.00	ثانية	وضع الجسم
0.00	13.45	0.49	8.66	0.66	12.41	ثانية	حركة الرجلين
0.00	17.31	0.51	11.58	1.12	17.00	ثانية	حركة الذراعين
0.00	14.31	0.57	10.83	0.90	14.50	ثانية	التنفس المنتظم
0.00	20.80	0.66	11.91	0.99	19.08	ثانية	التوافق الحركي

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية والقبلية والبعدية لمجموعي التجريبية والضابطة للقدرات التوافقية

من خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (7-8-9) للاختبارات للمجموعة التجريبية والضابطة، ظهرت فروق معنوية في القدرات التوافقية ويظهر هذا واضحاً من خلال فرق في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات مما يدل على ان المنهج التعليمي تؤثر في تنمية وتطوير القدرات التوافقية وتطوير (التوازن المتحرك، التوافق، قدرة حركة الجسم الشاملة اثناء الحبو) للمجموعة التجريبية للبحث. ويعزو الباحثين سبب ذلك التطور الى ان الاطفال في هذه المرحلة يفضلون التوافق الحركي عند اداء المهارات وهذا يؤكد (عبد الحميد شرف) بقوله "يبدافي هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من اعطاء الطفل بعض الحركات الصعبة والتي تتطلب التوافق بين الاعصاب والعضلات مما يساعد على زيادة تحسين التوافق العصبي العضلي".⁽¹⁵²⁾ وهذا

ففي اختبار التوازن المتحرك فقد ظهرت فروق معنوية وتطور وذلك لصالح الاختبار البعدي لمجموعة التجريبية في ويعزو الباحثة سبب ذلك التطور لمجموعة التجريبية الى ان هذه الفئة في هذه المرحلة يميلون الى ممارسة الانشطة البدنية التي تلبى دوافعهم ورغباتهم والتي تشعرهم بذاتهم فجد ان من اهم شروط التعلم الحركي وجود الدافع للتعلم اذ انه " حالة من حالات التوتر الناتجة عن حاجات اساسية تدفع الفرد او الطفل لممارسة وتعلم مهارة ما"⁽¹⁵³⁾

اما في اختبار الحبو فقد ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لمجموعة التجريبية في ويعزو الباحثة سبب ذلك التطور بالنسبة للمجموعة الى ان قدرة حركة الجسم الشاملة هي تتميز بطابع الحركة الشاملة لكافة الجسم، وهذا ما يؤدي الى التطور للقدرة التوافقية بين اجزاء الجسم الشاملة حيث اكد (مازن عبدالهادي) على ان "التطور الحركي للطفل يأتي من خلال اعطاء الطفل الامكانية الحركية الكافية، وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته، وعند ذلك نكون قد قدمنا التطور الطبيعي للطفل"⁽¹⁵⁴⁾

¹⁵²17- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركة للاطفال الاسوياء ومتحدي الاعاقة بن النظرية

والتطبيق، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005، ص93.

¹⁵³18- نجاح مهدي شلشل ومازن عبدالهادي: مبادئ التعلم الحركي، ط1، دار النوان للطباعة، العراق، 2006، ص911.

¹⁵⁴19- مازن عبدالهادي احمد: مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لاطفال العراق بعمر (25-36) شهر، اطروحة

دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 1996، ص15-16.

اما في اختبار النط فقد ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لمجموعة التجريبية ويعزو الباحثة سبب ذلك التطور بالنسبة للمجموعة الى البرنامج التعليمي الذي اعتمد عليه الباحثة مما يجعل المبتدئين يتقنون المهارات والحركات اكاميا حيث اكد (عباس احمد صالح) "فالمنهج الجيد للتربية الرياضية يتضمن اطارا واسعا يوفر لكل التلاميذ تقريبا فرصة للتعلم والاشترك في الالعاب الرياضية المختلفة ان كانت فردية او جماعية مختارة"⁽¹⁵⁵⁾

3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبارات للسباحة الحرة

فمن خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها للاختبارات البعدية والبعديّة لعينة البحث التجريبية والضابطة، يرى الباحثة ان هذه المهارات تعطي الثقة للطفل وتبعد الخوف عنه وتكيف الطفل مع المحيط الجديد وهو الماء وكانت مؤثرة على نحو ايجابي هند افراد العينة لانها كانت مهينة لتعلم مهارات اخرى، ومن اهم التمرينات التي ادت الى تطور التكنيك هو وضع الجسم ممدود بشكل متوازي مع سطح الماء مع عملية كتم التنفس وتكراره يؤدي الى تطور التكنيك وخذاً ما يؤكد (حسين علي، عامر فاخر) بان الاختلال المزمن في البيئة الداخلية للجسم الناتج عن تاثير التمارين يؤدي الى حدوث ظاهرة التكيف المزمن والذي بموجبه يصبح الجسم قادرا على تغيير عمل الوظائف الحيوية بطريقة تقلل من التاثير السلبي للتمارين وتزيد بنفس الوقت من قابلية هذه الاجهزة على تحمل مؤثر اكبر دون حصول اختلال او عدم اتزان كبير في بيئة الجسم الداخلية وهذا بدوره يولد الثقة للطفل وتبعد الخوف عنه ويتكيف مع المحيط الجديد وهو الماء ويتعلم بشكل اسرع.⁽¹⁵⁶⁾

وان البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعليم وتحسين مهارة ضربات الرجلين وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي اسفرت عن هذا التطور المسجل بالارقام التي كانت كلها كانت لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التعليمي المقترح في اختبار ضربات الرجلين مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ويرى (ابو العلا احمد عبدالفتاح) ان حركات الرجلين تؤدي بطريقة تشبه التبدل عن ركوب الدراجة حيث الضغط الخفيف وخفض الارجل ضد مقاومة الماء للاحتفاظ بالجسم واقفا في الماء ويمكن المحافظة على ذلك ان يؤدي المتعلم حركات رجلين مقصية.⁽¹⁵⁷⁾

وان البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعليم وتحسين مهارة ضربات الذراعين وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي اسفرت عن هذا التطور المسجل بالارقام التي كانت كلها كانت لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التعليمي المقترح في اختبار ضربات الذراعين مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ويرى الباحثة انه عند تعلم مهارة ضربات الذراعين من الضروري توضيح حقيقة هامة تفيد كثيرا في ادراك ميكانيكية حركة الذراع عند ادائها، هذه الحقيقة كلما زادت درجة استرخاء الجزء من

¹⁵⁵20-عباس احمد صالح: طرق تدريس التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة، ج2، ط2000، ص2، ص191.

¹⁵⁶21-حسين علي و عامر فاخر شفاتي: استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب

النور، 2010، ص176.

¹⁵⁷ابو العلا احمد عبدالفتاح: السباحة من البداية الى لبطولة، القاهرة، درار الفكر العربي، 1998، ص26.

الجسم الذي يستخدم في اداء ضربات الذراعين كم ان عملية بناء البرنامج التعليمي والاعتماد على طريقة التعليم المناسبة يلعبان دورا هاما في الجانب الفني والتكنيكي، ويرى(على البيك واخرون) تؤدي حركات الذراعين امام الجسم وتحت سطح الماء بمسافة 20سم،

الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

بعد اجراء التجربة ومعاملة النتائج احصائيا وتحليلها ومناقشتها ،توصلواالباحثين الى عدة استنتاجات تخدم البحث وهي

1-اظهرت نتائج البحث تطورا في المهارات الاساسية للسباحة الحرة للمجموعة التجريبية وتطورا في القدرات التوافقية.

2-فاعلية البرنامج التعليمي بالقدرات التوافقية والمهارات الاساسية السباحة الحرة للمجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات:

استنادا الى ما افرزته نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحثة بالاتي:

1-اعتماد برنامج تعليمي للمهارات الاساسية في اكتسابات القدرات التوافقية للسباحة الحرة للمبتدئين .

2- اجراء دراسات وبحوث للمراحل العمرية والفئات المختلفة واستخدام برامج تعليمية.

3- ضرورة تعلم الاطفال السباحة بصورة اكااديمية والاهتمام بالقدرات التوافقية والحركية .

4-تطبيق البرنامج التعليمي على المبتدئين لتعلو السباحة الحرة.

المصادر

-احمد محمد خاطر و علي فهمي البيك:القياس في المجال الرياضي،دار الكتب الحديث،ط،1996.

-ابو العلا احمد عبدالفتاح:السباحة من البداية الى لبطولة ،القاهرة،درار الفكر العربي،1998.

-اسامة كامل راتب:تعليم السباحة،دار الفكر العربي،ط3،القاهرة،1997.

-أسامة كامل راتب : تعليم السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .

-اسامه كامل راتب:تعليم السباحة،دار الفكر العربي،القاهرة،ط3، 1999

-بحري حسن خوشناو: التمرينات المائية واثرها في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاطفال المصابين

-بالشلل الدماغى في الاطراف السفلى،دار دجلة،عمان،ط،2010 .

-حسين على العلي و عامر فاخر شفاتى:استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي،ط1،بغداد،مكتب

النور،2010.

-علي بيك واخرون:اتجاهات حديثة في تعليم السباحة ،(الزحف والظهر)،الاسكندرية،منشأة المعارف،1998.

عباس احمد صالح :طرق تدريس التربية الرياضية ،دار الكتب للطباعة ،ج2،ط2000.

-عبدالحميد شرف:التربية الرياضية والحركية للاطفال الاسوياء ومتحدي الاعاقة بن النظرية

والتطبيق،ط2،القاهرة،مركز الكتاب للنشر،2005.

-علي محمد زكي واسامة كامل راتب:تدريب السباحة،دار المعارف،مصر،1980.

- فراس عجيل ياور :اطروحة دكتوراه منشور-اثير استراتيجية التعليم المتمايز التحصيل المعرفي واكتساب الاداء المهاري في السباحة الحرة.-2016
- مزارى فاتح اكلي:اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية اثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13سنة،اطروحة دكتوراه غير منشورة ،معهد التربية البدنية والرياضية،جامعة الجزائرية،2013.
- محمد حسن علاوي،محمد نصرالدين رضوان:الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي،دار الفكر العربي،ط1،القاهرة،1987.
- محمد صبحي حسانين:القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية،ج1،دار الفكر العربي،ط2004،6.
- مازن عبدالهادي احمد:مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لاطفال العراق بعمر(25-36)شهر ،اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية جامعة بغداد،1996.
- مصطفى حميد الكوري وماهر احمد عاصي واخرون:الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليا،زهرا للنشر ،عمان،2010.
- ناهد عبد الدليمي:اساسيات في التعلم الحركي ، النجف ،دار الضياء للطباعة والتصميم ،2008.
- نجاح مهدي شلشل ومازن عبدالهادي:مبادئ التعلم الحركي،ط1،دار الوان للطباعة،العراق،2006.
- وفيقة مصطفى سالم: الرياضات المائية اهدافها وطرق تدريسها واساليب تقييمها ،ط1،منشآت المعارف، الاسكندرية،2001.

الوقت	الاجراءات	اقسام الوحدة التعليمية
15د	الذهاب الى المنازع ولبس المايو الخاص بالسباحة وتعقيم القدمين قبل الدخول الى لمسبح.	القسم التحضيري الجانب الاداري
5د	السير الاعتيادي - السير على رؤس الاصابع - السير على الكعبين - الهرولة - الهرولة مع تدوير ذراع اليمين الى الامام -الهرولة مع تدوير ذراع اليسار للامام - الهرولة مع تدوير الذراعين للامام - الهرولة مع تدوير للامام بالتعاقب -الهرولة مع تدوير الذراعين للخلف - الهرولة مع قتل الجذع للجانبين - الهرولة مع رفع الركبتين عاليا للامام بالتعاقب - الهرولة مع ضرب الكعبين بالورك - الهرولة وعند سماع الصافرة القفز عاليا .	احماء عام
10د	(وقوف ، الذراعين دائره خلف الراس) ميل الجذع للجانبين ابتداء من جهة اليمين..... (4عدة) (وقوف ،ذراعين جانبا) ثني الذراعين ثم مدهما للجانب(2عدة) (وقوف، ذراعين جانبا) ثني ومد الذراعين مع ثني ومد الركبتين(2عدة)	احماء خاص

	(جلوس،فتحاً) حني الجذع للامام ثم رفعه عاليا.....(4عدة)	
د60	شرح المهارة بشكل جيد ومفصل من قبل المدرب ثم عرض النموذج من قبل المدرب	القسم الرئيسي الجانب التعليمي
د50	تطبيق التمرين رقم (1-2-3-4)	الجانب التطبيقي
د10	لعبة صغيرة . فترة اداء حر موجه	الجزء الختامي

فاعلية تمارينات خاصة في تطور بعض القدرات الحركية واداء المهارات الاساسية لاعمار 13-14 سنة بكرة اليد

م. د. محمد كاظم صالح

ملخص البحث باللغة العربية

وهدف البحث إلى

- معرفة تأثير التمارينات الخاصة في تطور القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
- معرفة تأثير التمارينات الخاصة في تطور القدرات الحركية في أداء بعض المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعة المتكافئة) لملائمته لطبيعة المشكلة، اما عينة البحث فشملت اللاعبين باعمار (13 - 14) سنة والبالغ عددهم (20) لاعبا يمثلون (لاعبى مركز الموهبة لكرة اليد دىالى). وأعد الباحث أختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية اللازمة وقد أجرى تجارب استطلاعية للتحقق من معاملات العلمية، ثم قام بأجراء الأختبارات القبليّة تبعها معالجة تجريبية للمجموعة التجريبية تضمنت تنفيذ التمارينات الخاصة لفترة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وبعدها تم إجراء الأختبارات البعدية ومعالجة البيانات أحصائياً باستخدام الوسائل الأحصائية المناسبة . ومن خلال النتائج توصل الباحث إلى عدة أستنتاجات أهمها:

- 1- للتمارين الخاصة تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية لدى لاعبي باعمار 13-14 سنة في كرة اليد.
 - 2- للتمارين الخاصة تأثير أفضل في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبي باعمار 13-14 سنة في كرة اليد.
- وقد أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها:

- 1- الأهتمام في تطوير القدرات الحركية لدى اللاعبين العينة في كرة اليد.
- 2- استخدام التمارينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبي العينة في كرة اليد.

التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث وأهميته: ان مستوى الاداء العالي للاعبين هو نتاج خلال استثمار المواهب الرياضية عبر التخطيط المبني على الاسس العلمية للتدريب الرياضي وان وصول اللاعب الى القمة يتطلب منه امتلاك قدرات حركية عالية تمكنه من الاداء الجيد لجميع الحركات الرياضية خلال التدريب او المنافسة. ويهدف التدريب الرياضي إلى التهيئة المنظمة للرياضيين وصولاً بقدراتهم إلى المستويات العليا. ولأجل تحقيق تلك الأهداف لابد من وضع مفردات المناهج التدريبية وفق أسس علمية تتناسب وقدرات اللاعبين. ومن الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب التطور لعبة كرة اليد التي تعد من الألعاب الرياضية الفرقية التي يتطلب من لاعبيها أن يكونوا على مستوى عال من

الأداء الفردي والجماعي حتى يتم تحقيق أفضل الإنجازات وخاصة عند امتلاك اللاعبين قدرات حركية جيدة ومن أجل تطوير القدرات الحركية لابد من دراسة ما يتمتع به من امكانيات حركية ملائمة تتفق مع متطلبات أداء المهارات الأساسية بكرة اليد. وكما تعد التمرينات الخاصة من الوسائل التدريبية التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي لدى اللاعبين فهي بالإضافة إلى تطويرها للصفات البدنية تعمل على تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي. وتكمن أهمية البحث في تطوير القدرات الحركية بمستوى يدعم تطوير المهارات الأساسية لدى باعمار 13-14 سنة بكرة اليد خلال استخدام ((التمرينات الخاصة)) ، وإن الهدف من للتدريب لهذه المرحلة هو أداء المهارات بمستوى من التوافق والإتقان يتناسب مع المرحلة العمرية.

2-1 مشكلة البحث: . كون الباحث لاعباً ومدرباً لاحظ ضعفاً في الأهتمام بتدريب القدرات الحركية وقلة الوسائل التدريبية المستخدمة من قبل المدربين بما يتناسب وأهميتها في تطور أداء المهارات الأساسية لدى افراد العينة بكرة اليد . لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات خاصة لتطوير القدرات الحركية ومعرفة تأثير تطور هذه القدرات في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد لتكون وسائل تدريبية مؤثرة يستخدمها المدربون .

3-1 أهداف البحث

- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطور القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطور القدرات الحركية في أداء المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد

4-1 فرضا البحث

- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطور القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
- لتطور القدرات الحركية تأثير ايجابي في أداء بعض المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد

5-1مجالات البحث

1-5-1المجال البشري : لاعبو مركز الموهبة التخصصية بكرة اليد باعمار (13-14 سنة) .

1-5-2المجال الزمني : المدة من 2022/7/15 ولغاية 2023 / 1 / 20

1-5-3المجال المكاني : قاعة المرجوم على سلام ديالى.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1منهج البحث:هو الطريق الذي يسلكه الباحث لتحقيق اهدافه مستندا على جملة من القواعد والاسس لعل اهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب للكشف عن الحقيقة المطروحة (محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، 1999 : 232)استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث من خلال استخدام التصميم التجريبي "الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية "

جدول (1)يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية	اختبار بعدي
----------	-------------	----------------	-------------

تجريبية	- قدرات حركية - مهارات اساسية	التمرينات الخاصة لتطوير القدرات الحركية والمنهج الاعتيادي	- قدرات حركية - مهارات اساسية
ضابطة	- قدرات حركية - مهارات اساسية	المنهج الاعتيادي	- قدرات حركية - مهارات اساسية

23- مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع البحث من اللاعبين الاشبال في (مركز الموهبة الرياضية ديالى) والبالغ عددهم (30) لاعبا. وان اختيار العينة ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة المجتمع المسحوبة منه العينة وطبيعة مشكلة البحث لانها " ذلك النموذج من المجتمع الذي يجري عليه الباحث مجمل ومحور عمله".
(وجيه محجوب (وآخرون، 1988: 106) وعليه فقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث اشتملت عينة البحث على لاعبي (مدرسة الموهبة الرياضية كرة اليد ديالى) والبالغ عددهم (20) لاعبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة ويعد (10) لاعبين و تجريبية وعددهم (10) لاعبين أيضا.

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

3-3-1 الوسائل

المصادر والمراجع العربية

- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية)
- الاستبانة والملاحظة والتجريب
- الخبراء والمختصون
- الاختبارات
- 3-3-2 الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث
- ساحة كرة يد قانونية ومرمى كرة يد قانوني
- مربعات دقة تصويب (50 × 50 سم) مصنوعة من الحديد عدد(2) صناعة محلية
- كرات يد عددها (20) عادية وملونة صنع محلي
- كرات تنس عددها (10)
- ساعة توقيت عدد (2) الكترونية نوع (hanhart) المانية الصنع
- شريط لاصق طوله (20) م
- حائط مستو
- شريط قياس معدني طوله (5 م)
- شواخص خشب عددها (5)
- لوحة خشب مربعة الشكل طولها (1 م)
- صناديق ارتفاع (60) سم عددها (2)
- موانع عددها (5) بارتفاع(30_35سم) مصنوعة من الحديد والخشب

- سلالم مصنوعة من الحبال
- ميزان طبي لقياس الوزن صيني الصنع
- سلة بلاستيك لحفظ الكرات عددها (6)
- مصاطب خشب طول (5) أمتار وارتفاع (30سم) عددها (2)

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد القدرات الحركية : من أجل تحديد اهم القدرات الحركية قام الباحث بترشيح مجموعة من القدرات الحركية وتم عرضها على الخبراء والمختصين وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات وتم تحديد القدرات الحركية (الرشاقة،التوافق،التوازن،المرونة المركبة)

3-4-2 تحديد اختبارات القدرات الحركية: لغرض تحديد اهم الاختبارات للقدرات الحركية بكرة اليد للاشبال قام الباحث بترشيح مجموعة من الاختبارات البالغ عددها (16) وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم استبعاد (%). وقد ترشحت (8) اختبارات للقدرات الحركية .

1- اختبار ركض الزمكك بطريقة بارو (علي سلوم الحكيم. 2004، 122)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات : ميدان للركض مستطيل الشكل يقام على ارض صلبة طوله (4.75م) وعرضه (3م) ، ساعة ايقاف ، خمسة قوائم لا يقل طوله عن (30سم)

الاداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند اعطائه الاشارة في البدء يقوم بالركض المتعرج بين القوائم الخمسة والعودة الى البداية.

حساب الدرجة : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر لقطع المسافة من البداية الى النهاية.

2- اختبار الوقوف على مشط القدم (علي سلوم الحكيم. 2004، 122)

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت.

الادوات : ساعة ايقاف

الاداء: يخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ويفضل ان تكون قدم رجل الارتفاع، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الحرة على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم باخذ وضع التخصر اثناء التطبيق.

حساب الدرجة: يسجل الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع الرجل عن الارض حتى ارتكاب الخطأ أو فقدان التوا

3- اختبار القفز من مصطبة بارتفاع 60 سم

الغرض من الاختبار : قياس المرونة الحركية.

الادوات : مصطبة خشب بارتفاع 60 سم وطول 1 م وعرض 30 سم ، بساط ، كاميرا فيديو . مواصفات الاداء :

من الوقوف فوق المصطبة يقوم المختبر بالقفز الى البساط الموضوع على الارض والهبوط على كلا القدمين بوقت واحد والثبات بهذا الوضع.

شروط الاداء :

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات واحتساب افضلها .
- لا تحسب المحاولة عند استقبال الارض باحدى القدمين او ملاسة الارض باجزاء اخرى من الجسم.

التقويم :

- تم من خلال مقومين (تصوير الاختبار) وباستخدام استمارة تقويم الاداء المرفقة والدرجة النهائية من (10) درجات.

4- اختبار السقوط واستقبال الارض بالذراعين من الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس المرونة الحركية.

الادوات : بساط ، كاميرا فيديو.

مواصفات الاداء :

من الوقوف سقوط الجسم الى الامام واستقبال الارض بالذراعين على البساط.

شروط الاداء :

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات واحتساب افضلها .
- لا يجوز ملاسة الارض باي جزء من الجسم عدا الذراعين .
- استقبال الارض بكلتا الذراعين في نفس الوقت .

التقويم :

- تم من خلال مقومين (تصوير الاختبار) وباستخدام استمارة تقويم الاداء المرفقة والدرجة النهائية من (10) درجات.

3-5 تحديد المهارات المستخدمة في البحث : جرى تحديد مهارات الكرة اليد في البحث على وفق مفردات مادة الكرة اليد المنهجية المقررة لذا جرى اختيار المهارات قيد البحث لكونها من ضمن المنهج ، وهذه المهارات هي :

1-الطبطة من مستوى الحوض

2 -المناولة من مستوى الراس

3 -التصويب من الثبات

2-3-5 الاختبارات مهارية :بعد عرض الاختبارات الخاصة بالمهارات قيد البحث على السادة الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص وتم أخذ آرائهم حول مدى صلاحيتها واختيار الملائم منها. وفي ضوء الآراء تم اختيار الاختبار الذي حصل على أكثر عدد من التكرارات
*مواصفات الاختبارات قيد البحث:

أولاً: اختبار مهارة المناولة بمستوى الراس(ضياء قاسم الخياط ونوفل محمد الحيالي ،2003، 494).

· الغرض من الاختبار : قياس مهارة المناولة بمستوى الراس

· الأدوات : 1.جداران متعامدان،

2. كرة يد حجم (3) عدد (1)،

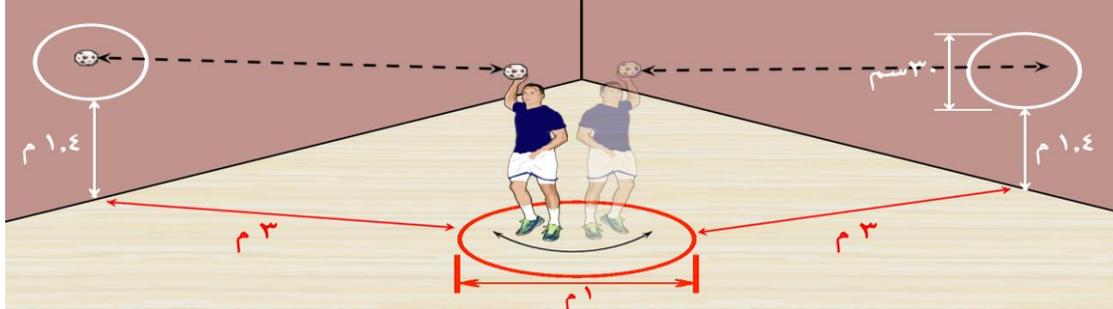
3. استمارة تسجيل .

· إجراءات الاختبار : يجري الاختبار في جدار عدد (2) وباستخدام كرات يد قانونية واستبانة تسجيل ، يرسم على الجدار دائرتان قطر الواحدة (30) سم وترتفع عن الأرض (1.40) سم ، خط يبعد (3) م عن جدار مستوي .

· مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل دائرة قطرها (1م) وتبعد (3م) عن جدارين متعامدين حاملا الكرة، ثم يقوم بعد سماع أيعاز أبدء من قبل القائم بالاختبار بمناولة الكرة نحو الدائرة الأولى المرسومة على الجدار واستلامها ثم يقوم بالمحاولة نفسها على الجدار الثاني، يستمر الأداء لخمس محاولات وتحتسب المحاولة الواحدة عند أداء المختبر للمناولة على الدائرتين .

· التسجيل : تحتسب الدرجات كالاتي :

- تحتسب كل مناولة واستلام صحيحة على الجدار إذا كانت الكرة داخل الدائرة وتمنح (2) نقطتين لكل دائرة ، وبذلك يمكن أن يحصل المختبر على (4) نقاط في كل محاولة إذا كان أداءه صحيحا .
- تحتسب الدرجة (صفر) إذا كانت المناولة غير صحيحة .
- تحتسب عدد المناولات الصحيحة خلال (5) محاولات .
- الدرجة الكلية للاختبار/اعلى درجة (20) وادنى درجة(صفر)



شكل (1) يوضح اختبار قياس لمهارة المناولة من مستوى الراس

ثانياً: الطبطة المتعرجة

اسم الاختبار : الطبطة المتعرجة بين الشواخص لمسافة 30م .(علي سلمان عبد الطرقي ، 2013 ، 333 .)

الهدف من الاختبار : قياس اداء مهارة الطبطة .

الادوات :

1.كرات يد عدد (5) ،

2. ساعة توقيت ،

3. شريط لاصق ،

4.شريط قياس ،

5.صافرة ،

6. شواخص عدد (5) .

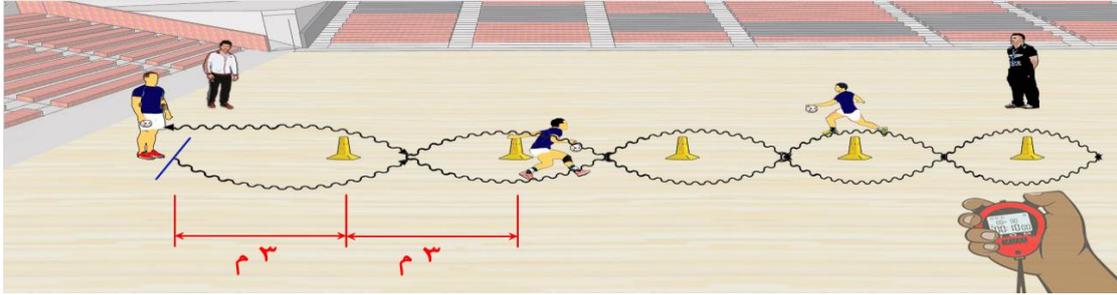
مواصفات الاداء :

تثبيت خمسة شواخص عمودية على الارض في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخصين (3م) ويرسم للبداية خط يبعد (3م) من الشاخص الاول.

يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية عند سماع اشارة البدء يقوم بالطبطة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً واياباً .

يقوم اللاعب بالجري ذهاباً واياباً وباستمرار وبحسب الوقت المحدد .

التسجيل : يحسب الزمن المسجل في اداء الطبطة بالذهاب والاياب.



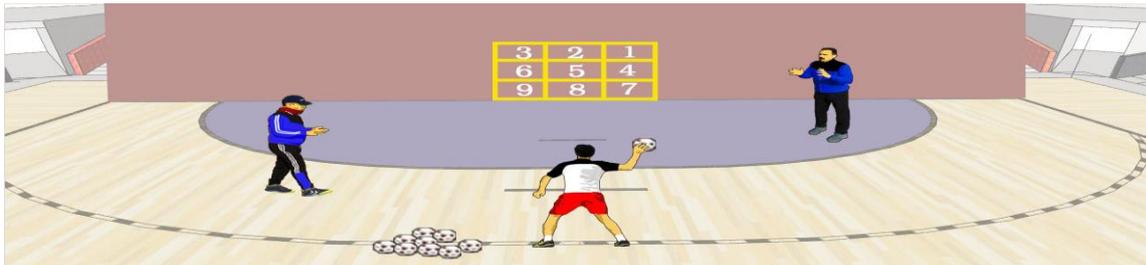
الشكل (2) اختبار اداء مهارة الطبطة بين الشواخص

3) اختبار دقة التصويب (ضياء الخياط-نوفل محمد الحيايلى 2003: 485) .

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب بكرة اليد .

مواصفات الاداء: رسم مرمى كرة يد على حائط أمامي وعلى شكل قائمتين وعارضة (2X3م) إذ يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامساً للارض (خط تلاقي الحائط وارضية الملعب) ، ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب بكرة اليد الى (9) مستطيلات كما في الشكل (3) ويرسم خط على الارض يبعد (9) أمتار عن هذا الشكل. حيث يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط الـ (9) متر بخطوة ارتكاز مع مراعاة أن الذي تصيب كرتة المستطيلات (1 ، 3 ، 7 ، 9) التي تمثل زوايا المرمى الاربع والتي تبلغ ابعادها (60×100سم) ينال الدرجة النهائية وهي اربع درجات . واذا اصابت الكرة المستطيلات (2 و 8) التي تمثل المنطقة فوق راس الحارس وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم أيضاً ينال ثلاث درجات . واذا أصابت الكرة المستطيلات (4 و 6) التي تمثل منطقة ذراعي حارس المرمى والتي ابعادها (80×100) سم ينال درجتين . اما اذا أصابت الكرة المستطيل المتوسط رقم خمسة - والذي يمثل صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ أبعاده (80×100) سم فينال درجة واحدة . واذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفراً .

يؤدي كل طالب بعد إتمام الاحماء اللازم عشر محاولات وعلى ذلك تكون النهاية العظمى للاختبار .



الشكل (36) اختبار قياس دقة التصويب

3-6 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة باختبارات القدرات الحركية: عمد الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للاختبارات القدرات الحركية والمتكونة من (10) لاعبين، ، حيث تم تنفيذها في يوم الاثنين الموافق 2022/10/28 .

3-7 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة باختبارات المهارية: عمد الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للاختبارات المختارة والمتكونة من (10) لاعب، ، أجرى تنفيذ التجربة الاستطلاعية لهذه الاختبارات يوم الاثنين الموافق 2022/11/1 لغرض التعرف على ما يأتي :

1. العوامل والمعوقات التي تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات والعمل على إيجاد الحلول لها .
2. مدى ملائمة التمرينات لمستوى العينة .
3. صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة عند تنفيذ الاختبارات.
4. تنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بإجراء الاختبارات.
5. كفاءة توضيح الاختبارات وعرضها ، ومعرفة مدى تفهم وآستجابة أفراد العينة لتعليمات وتنفيذ الاختبارات وخطواتها .
6. الوقت المستغرق الذي يحتاجه تنفيذ الاختبارات .
7. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة .

وكذلك قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للتمرينات الخاصة في الساعة السادسة عصرا بتاريخ (2022/11/2) في ساحة () على عينة البحث وكان عددهم (8) لاعبين والغرض من هذه التجربة هي:

- معرفة الزمن المخصص للتمرينات الخاصة
- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافئها مستقبلاً
- معرفة عدد التكرارات لكل تمرين ومعرفة فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والدورات

3-8-13 الاسس العلمية للاختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية

1-3-8-1 صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله" (يوسف لازم كماش، 2002 : 149) ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات الحركية والمهارات الاساسية قام الباحث بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى والذي غالبا ما يتم " عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للتحقيق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا ام لا" (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 2000 : 258)

8-23 ثبات الاختبار: " وقد استخدم لحساب معامل الثبات بـ(طريقة الاختبار واعادة الاختبار)وهو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة"تأدر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان، 2005: 145) وقام الباحث باستخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الاحصائية (ت) لمعنوية الارتباط وقد توصل الباحث الى ان الاختبارات للقدرات الحركية والمهارات الاساسية تتمتع بمعنوية

عالية وذلك لان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغ مقدارها (1,94) وبدرجة حرية (7) مما يدل ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما موضح بالجدول (6 و 7).

3-8-3 الموضوعية:تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية".(ليلي السيد فرحات، 2001: 169) ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة لقياس القدرات الحركية والمهارات الاساسية.واستخدم الباحث معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الاول والحكم الثاني)^(158*) وقد اظهرت البيانات بان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وانها ذات دلالة معنوية لان قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1,94) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7). كما مبين بالجدول (2 و 3) .

جدول (2) يوضح معامل الثبات ومعامل الموضوعية لاختبارات القدرات الحركية

ت	الاختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية	معامل الموضوعية	ت المحسوبة	الدلالة الموضوعية
1	ركض زكزاك بطريقة بارو	ثا	0.77	2.95	معنوي	0.87	4.32	معنوي
2	الوقوف على مشط القدم	ثا	0.82	3.51	معنوي	0.86	4.13	معنوي
3	القفز من المصطبة (60 سم)	درجة	0.79	3.16	معنوي	0.91	5.38	معنوي
4	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	درجة	0.75	2.78	معنوي	0.88	4.54	معنوي

جدول (3) يبين معامل الثبات و الموضوعية للمهارات الاساسية

ت	الاختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية	معامل الموضوعية	ت المحسوبة	الدلالة الموضوعية
1	التصويب من الارتكاز مستوى الراس	عدد الاهداف	0.85	3.95	معنوي	0.92	5.75	معنوي

* 158 أ.د. ، تدريب ، جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

* أ.م.د. ، تدريب - كرة يد ، جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

* م.م جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

* م.م ، جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

معنوي	3.95	0.85	معنوي	3.16	0.79	عدد المناولات	المناولة السوطية من مستوى الراس	2
معنوي	4.32	0.87	معنوي	4.48	0.89	عدد الطبطات	الطبطة المتعرجة بين الشواخص لمسافة 30م	3

9-3 تكافؤ العينة: من اجل التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث عمل الباحث بالاعتماد على الاختبار القبلي لجميع القدرات الحركية والمهارات الاساسية بتطبيق الاسلوب الاحصائي اللامعلمي (مان ويتني) لنتائج الاختبارات القبلية حيث يتضح ان قيمة (مان ويتني) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية والبالغه (23) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى ان الفروق ما بين المجموعتين غير معنوي في هذه الاختبارات وهذا يؤكد تكافؤ كلتا المجموعتين. وكما موضح بالجدول (4).

جدول (4) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

الدلالة الاحصائية	قيمة مان وتني الجدولية	قيمة مان وتني المحسوبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المعالم الاحصائية الاختبارات	ت
			معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط		
غير معنوي	23	38	9.09	1	11	6.25	0.75	12	ركض زكراك بطريفة بارو	1
غير معنوي		67	25	1.5	6	17.5	1.75	10	الوقوف على مشط القدم	2
غير معنوي		30.5	35.71	1.25	3.5	16.67	0.75	4.5	القفز من المصطبة 60 سم	3
غير معنوي		54	37.5	1.5	4	16.67	0.75	4.5	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	4
غير معنوي	0.178	1.372	0.910	10.750	0.933	11.150	الطبطة	9		
غير معنوي	0.545	0.611	1.164	8.250	0.887	8.450	المناولة	10		
غير معنوي	0.199	1.307	1.585	22.250	2.080	23.700	التصويب	11		

10-3 الاختبارات القبليّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة في الساعة السادسة عصرا في ساحة () في يوم الاربعاء والخميس الموافق (2022/9/26-25) على أفراد عينة البحث البالغ عددها (20) لاعبا مقسمين الى مجموعتين متكافئتين المجموعة الاولى ضابطة والثانية تجريبية. 3-7 التمرينات الخاصة: بدأ تنفيذ هذه التمرينات الخاصة للاشبال بكرة اليد (13-14) سنة في يوم الاحد الموافق (2022/9/29) الساعة التاسعة صباحا في ساحة () وهذه التمرينات تعطى في الجزء الرئيس للوحدة التدريبية وعلى ما يأتي:

- مدة التمرينات الخاصة : (8) اسابيع
- عدد الوحدات في الاسبوع : (3) وحدات
- عدد الوحدات الكلية للتمرينات : (24) وحدة
- شدة التمرينات (الاداء بالسرعة الممكنة)
- طريقة التدريب (فترتي مرتفع الشدة بأسلوب التنظيم الدائري)
- زمن التمرينات للاسبوعين الاول والثاني بلغ (55) دقيقة
- زمن جالتمرينات للاسبوعين الثالث والرابع بلغ (75) دقيقة
- زمن التمرينات للاسبوعين الخامس والسادس بلغ (81) دقيقة
- زمن التمرينات للاسبوعين السابع والثامن بلغ (90) دقيقة
- اما الحجم الكلي للتمرينات الخاصة فقد بلغ (301) دقيقة

وقد قام المدرب في تنفيذ المنهج التدريبي لاداء وحدة تدريبية تطويرية تبعتها وحدات تثبتية ولمدة اسبوعين. واستخدم المدرب الراحة بين التكرارات وبين المحطات وكانت الراحة سلبية (راحة تامة) 11 - 3 الاختبارات البعديّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات البعديّة بعد اكمال مدة التمرينات الخاصة لعينة البحث في يوم الاحد والاثنين (2023/1/30-29) وجرّت هذه الاختبارات مقارنة للظروف والاحوال التي جرت فيها الاختبارات القبليّة.

12-3 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية

1-4 عرض نتائج اختبارات الرشاقة وتحليلها

جدول (5) يبين قيم الوسيط والانحراف الربعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعة الضابطة))

الدالة الاحصائية	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	8	صفر	10	5.56	0.5	9	6.25	0.75	12	ثا	ركض زكراك بطريقة	1

												بارو
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------

جدول (6) يبين قيم الوسيط والانحراف الربعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعة التجريبية))

الدالة الاحصائية	قيمة ولكوسن الجدولية	قيمة ولكوسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدى			الاختبار القبلي			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	8	صفر	10	6.67	0.5	7.5	9.09	1	11	ثا	ركض زكزاك بطريقة بارو	1

جدول (7) يبين قيم الوسيط والانحراف الربعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدى وقيمة مان ويتنى المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

الدالة الاحصائية	قيمة مان ويتنى الجدولية	قيمة مان ويتنى المحسوبة	حجم العينة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	23	7	20	6.67	0.5	7.5	5.56	0.5	9	ثا	ركض زكزاك بطريقة بارو	1

جدول (8) يبين قيم الوسيط والانحراف الربعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدى وقيمة مان ويتنى المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

الدالة الاحصائية	قيمة ولكوسن الجدولية	قيمة ولكوسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدى			الاختبار القبلي			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	8	1.5	10	5.88	1	9؛5	17.5	1.75	6	ثا	الوقف على مشط	1

											القدم
2	على مشط القدم	ثا	10	1.5	25	17	0.5	5.26	10	1.5	الوقوف
											القدم
											8
											معنوي

جدول (9) يبين قيم الوسيط والانحراف الربعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوازن ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

الدالة الاحصائية	قيمة مان ويتني الجدولية	قيمة مان ويتني المحسوبة	حجم العينة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	23	5	20	5.26	0.5	18	14.29	1	9.5	ثا	الوقوف على مشط القدم	1

2- 1-4 عرض نتائج المرونة الحركية وتحليلها

جدول (10) يبين قيم الوسيط والانحراف الربعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعة الضابطة))

الدالة الاحصائية	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي		2	10	7.69	0.5	6.5	16.67	0.75	4.5	درجة	الفقر من المصطبة 60 سم	5
معنوي	8	3	10	10	0.5	5	16.67	0.75	4.5	درجة	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	6

جدول (11) يبين قيم الوسيط والانحراف الربعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعة التجريبية))

الدلالة الاحصائية	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	8	صفر	10	6.26	0.5	8	35.71	1.25	3.5	درجة	القفز من المصطبة 60 سم	1
معنوي		صفر	10	9.37	0.75	8	37.5	1.5	4	درجة	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	2

جدول (12) يبين قيم الوسيط والانحراف الربعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

الدلالة الاحصائية	قيمة مان وتني الجدولية	قيمة مان وتني المحسوبة	حجم العينة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المعالم الاحصائية		ت
				معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربعي	الوسيط	وحدة القياس	الاختبارات	
معنوي	23	2	20	6.25	0.5	8	7.69	0.5	6.5	درجة	القفز من المصطبة 60 سم	1
معنوي		3	20	9.37	0.75	8	10	0.5	5	درجة	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	2

2-1-4 مناقشة نتائج القدرات الحركية

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطور للقدرات الحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث تطور المجموعة الضابطة الى تاثير المنهاج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطور القدرات الحركية. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات

المستعملة". (سعد محسن اسماعيل . : 1996 ، 98) وظهرت النتائج ايضا هنالك فروق معنوية وافضلية للمجموعة التجريبية في تطور القدرات الحركية. ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير التمرينات الخاصة التي أعددتها الباحثة حيث ساهمت هذه التمرينات في تطور القدرات الحركية لدى اللاعبين الاشبال بكرة اليد وتم أداء التمرينات الخاصة بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتنشويق مقارنة في متطلباتها إلى طبيعة القدرات الحركية وهذا ما أكده (قاسم حسن) بأن "التمرينات الخاصة تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة" (قاسم حسن حسين . 1996 ، 280). بالإضافة إلى ذلك فان التمرينات الخاصة تساهم بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية أهمها تطوير القدرات الحركية وتكون ملائمة للأداء المهاري للاعبين وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار إليه هارا " التمارين الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة ". (هارا . ، 1990 : 90)

2-4 عرض نتائج المهارات الأساسية بكرة اليد وتحليلها ومناقشتها

بين جدول (14) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسب الخطأ في متغيرات البحث. بين أفراد المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي البعدي .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار التجريبية		س - ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
الطبطة	0.933	11.150	7.600	1.046	3.550	1.276	12.439	0.000	معنوي
المناوله	0.887	8.450	16.500	1.357	8.050	1.572	22.902	0.000	معنوي
التصويب	1.971	23.900	32.950	1.905	-9.050	2.188	21.965	0.000	معنوي

تبين معطيات الجدول أعلاه أنّ الوسط الحسابي لمجموعة البحث التجريبية في اختبار القبلي لمهارة الطبطة كان (11.150) وانحراف معياري (0.933) اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كانت (7.600) وانحراف معياري (1.046) ، أي توجد فروقاً ذات دلالة معنوية لمهارة الطبطة بين أفراد المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي. في حين كان الوسط الحسابي لمهارة المناولة في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (8.450) وانحراف معياري (0.887) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمهارة (16.500) وانحراف معياري (1.357) وأن نسبة خطئها (0.000) أي توجد هنالك فروق ذات دلالة معنوية في مهارة المناولة بين أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. و ان الوسط الحسابي لمهارة التصويب في الاختبار القبلي لمجموعة البحث التجريبية (22.700) وانحراف معياري (1.380) وأن نسبة خطئها (0.064) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمهارة (30.0 50) وانحراف معياري (2.089) وأن نسبة

خطأ (0.000) أي توجد هنالك فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب بين افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار متوسط حسابي الفرق لاختبار الطبطة قد بلغ (3.550) وان انحراف معياري الفرق قد بلغ (1.276) وان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (12.439) وان نسبة خطأها فبلغت (.0000) اما اختبار المناولة فقد بلغ متوسط حسابي الفرق (8.050) وان انحراف معياري الفرق قد بلغ (1.572) وان قيمة (t) المحسوبة بلغت (22.902) وان نسبة خطأها فبلغت (.00000) وان متوسط حسابي الفرق لاختبار التصويب قد بلغ (7.350) وان انحراف معياري الفرق قد بلغ (1.496) وان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (21.965) وان نسبة خطأها فبلغت (.0000) وقد تبين من خلال الجدول (9) بان هنالك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات للمتغيرات قيد الدراسة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. وهذا يدل على ان المجموعة التجريبية قد تطورت بصورة جيدة من خلال استخدام التمرينات الخاصة والذي تمت باسلوب منتظمي ومتسلسل في تطوير المهارات والمعتمدة على المعلومات المكتسبة والسابقة حيث إن وضوح الأهداف وتنفيذها بطريقة سلوكية ذات مغزى وفاعلية في التطبيق، "وشياح الأسلوب السليم في التعليم والتدريب عن طريق الشرح والعرض، وأساليبه، والتدريبات على المهارة، وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة وغيرها تزيد من واقعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح برغبة واندفاع" (ظافر هاشم إسماعيل، ، 102، 2002). . وللدور الحيوي الذي عمد به الباحث الذي هيا جوا حيويا وملائما من خلال اختيار التمرينات المهارية و تنوعها وتنظيمها وتدرجها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد وملائمتها للفئة العمرية والذي كان لها الدور في المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث التجريبية اذ يشير ((schmid and lea 2005 لقد اصبح من الضروري جدولة التمرين وتنظيمه بما يناسب ويخدم العملية التعليمية عند تعلم المهارات الاساسية وتحسين القدرات العقلية من خلال عملية زيادة التكرارات وتجنب الاخطاء التي من الممكن ان تؤثر في مستوى الاداء للفرد وانعكاسه على باقي افراد العينة (and lea : 2005, :330) (schmid) التطور الذي يحصل في اداء المهارات الاساسية لا يأتي صدفة او بصورة عشوائية ما لم يكن هنالك تقييد للمناهج التعليمية بصورة منظمة وفعالة وان تكن هذه المناهج مستندة في صياغتها ووضعها على الاسس العلمية الصحيحة في كونها وتنفيذها للوصول الى التطور المهاري والى الاهداف التي وضعت من اجلها " (ظافر هاشم إسماعيل، ، 102، 2002). والتمرينات المهارية في الوحدات التعليمية والذي كانت فعالة في احداث تقدم واضح في تعلم المهارات قيدالبحث فضلا عن ذلك تشابه قسم كبير منها المواقف وحالات اللعب مما ادى الى سعيهم في تعلم المهارات المختارة فعند وضع برنامج تعليمي يحتوي على تمرينات معينة يجب ان تكون تلك التمرينات ملائمة لمستوى الطالب ويراعى فيها الحالات التي تكون مشابهة لحالات اللعب الحقيقي مع الكرة بوجود منافس فعال قريب

1-2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات قيد البحث للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي .

الجدول (15) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسب الخطأ في متغيرات البحث لدى طلاب الصف الثاني متوسط بين أفراد المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي البعدي.

المتغيرات	الاختبار القبلي ضابطة		الاختبار البعدي ضابطة				نسبة خطأ	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س-ف	ع	ع	ف		
الطبخية	10.750	0.910	1.424	1.100	1.804	2.728	0.013	معنوي
المناولة	8.250	2.447	14.400	1.095	1.461	18.827	0.000	معنوي
التصويب	23.900	1.164	26.500	2.212	2.600	4.951	0.000	معنوي

تبين معطيات الجدول أعلاه . أَوَّ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار القبلي لمهارة الطبخية كان (10.750) وانحراف معياري (0.910) اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كانت (9.650) وانحراف معياري (1.424) أي توجد فروق ذات دلالة معنوية لمهارة الطبخية بين أفراد المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي. في حين كان الوسط الحسابي لمهارة المناولة في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (8.250) وانحراف معياري (1.164)) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمهارة (14.400) وانحراف معياري (1.095) وأن نسبة خطئها (00.00) أي توجد هنالك فروق ذات دلالة معنوية في مهارة المناولة بين أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وان الوسط الحسابي لمهارة التصويب في الاختبار القبلي لمجموعة البحث الضابطة (23.900) وانحراف معياري (2.447) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمهارة (26.500) وانحراف معياري (2.212) وأن نسبة خطئها (0.000) أي توجد هنالك فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب بين أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الجدول (10) الذي يبين ان متوسط حسابي الفرق لاختبار الطبخية قد بلغ (1.100) وان انحراف معياري الفرق قد بلغ (1.804) وان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (2.728) وان نسبة الخطأ فبلغت (0.013) اما اختبار المناولة فقد بلغ متوسط حسابي الفرق (6.150) وان انحراف معياري الفرق قد بلغ (1.461) وان قيمة (t) المحسوبة بلغت (18.827) وان نسبة الخطأ فبلغت (0.000) وان متوسط حسابي الفرق لاختبار التصويب قد بلغ (2.600) وان انحراف معياري الفرق قد بلغ (2.349) وان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (4.951) وان نسبة خطئها فبلغت (0.000) والشكل (8) يبين ذلك. ويعزو الباحث سبب معنوية الفروق لأفراد مجموعة البحث الضابطة الى الانتظام والاستمرار في تطبيق وحدات المنهاج المتبع وممارسة التمرينات التي تحتويها الوحدات التدريبية وكذلك الافادة من الوقت المخصص للجزء الرئيسي بقسمه التطبيقي والمتضمن تطبيق التمرينات المهارية والذي يقوم الاعبين خلاله بتطبيق التمرينات الخاصة بالمهارات المتعلمة " اذ لا يمكن تأدية المهارة الا من خلال الممارسة الفعلية للأداء المهاري والمهارة لا تأتي عن طريق اداء قليل وانما تأتي عن طريق اداء متكرر مقروناً بالتعلم " (وجيه

محجوب ونزار الطالب ، 1987 ، 28). وكذلك يعزو الباحث سبب معنوية الفروق للاعبى المجموعة الضابطة الى تأثير الوحدات التدريبية اذ نجد تأثير تلك الوحدات كان فاعلا في احداث مستوى واضح في المتغيرات قيدهالبحث اذ يؤكد الباحث ان تعرض افراد المجموعة الضابطة للخبرات التدريبية ضمن المنهاج المتبع ساعدة على معنوية الفروق وان الاستجابات الحركية التي تضم في الوحدات التدريبية ضمن المنهاج المتبع والتي كانت تشمل زيادة في الحافز لاجل تحقيق استجابة اثناء تنفيذ التمرينات المهنية اذ ان " زيادة الحافز تسبب زيادة في قوة كل الاستجابات في المواقف كما ان المواقف التعليمية وتكرارها تنتج معدلات اعلى للحافز" (محمد عباس سعيد: 2016،91)

2-2-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات قيد البحث في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول(16)بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبا الخطأ في متغيرات البحث. لدى طلاب الصف الثاني متوسط بين افراد المجموعة لضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية

المتغيرات	المجموعات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	نسبة الخطأ	النسبة الاحصائية
الطبطة	المجموعة التجريبية	20	7.600	1.046	5.187	0.000	معنوي
	المجموعة الضابطة	20	9.650	1.424			
المناولة	المجموعة التجريبية	20	16.500	1.357	5.385	0.000	معنوي
	المجموعة الضابطة	20	14.400	1.095			
التصويب	المجموعة التجريبية	20	32.950	1.905	5.217	0.000	معنوي
	المجموعة الضابطة	20	26.500	2.212			

تبين معطيات الجدول أعلاه أنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في لاختبار البعدي لمهارة الطبطة كان(7.600) وانحراف معياري(1.046) اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعد كانت (9.650)وانحراف معياري (1.424)وان القيمة التائية المحسوبة كانت(5.187) ونسبة الخطأ (0.000) أي توجد فروق ذات دلالة معنوية في مهارة الطبطة من الاسفل بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي. و أنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في لاختبار البعدي لمهارة المناولة كان(16.500) وانحراف معياري(1.357) اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعد كانت (14.400)وانحراف معياري (1.095) وان القيمة التائية المحسوبة كانت(5.385) ونسبة الخطأ (0.000) أي توجد فروقاً ذات دلالة معنوية في مهارة المناولة بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي. و أنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في لاختبار البعدي

لمهارة التصويب كان (30.050) وانحراف معياري (2.089) اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعد كانت (26.500) وانحراف معياري (2.212) وان القيمة التائية المحسوبة كانت (5.217) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (0.000) أي توجد فروقاً ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

34- مناقشة نتائج المهارات الأساسية لكرة اليد

على ضوء هذه النتائج ، تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث ، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخاصة والتي ا سهمت إسهاماً كبيراً في زيادة كم المعلومات والمعارف التي تم تحصيلها من قبل اللاعب حيث أنه تم تنظيم المعلومات بصورة منطقية متسلسلة من العام إلى الخاص مما أدى إلى زيادة استيعاب اللاعبين ويرى الباحث إلى أن اللاعب في هذه المرحلة يكون لديه حب للممارسة والتدريب من أجل اكتساب المهارات قيد البحث ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه حامد عبدالسلام زهران (حامد عبدالسلام زهران 1975:53) من أن اللاعب في هذه المرحلة العمرية تزداد قدرته على السرعة في اكتساب المعلومات و القراءة ويستطيع الطالب بقدر الامكان الإحاطة بمصادر المعرفة المتزايدة . كما تم الخروج عن التقليدية المألوفة في تنظيم محتوى مادة كرة اليد وكذلك في أسلوب التدريس حيث رتبت مفاهيم المهارات قيد البحث بصورة منظمة ومرتجة ومرتبطة من خلال نموذج ورسوم توضيحية مما سهل على الطلاب إمكانية اداء واتقان المهارات. ، ويعزو الباحث سبب معنوية الفروق للمجموعة التجريبية في اختبار المتغيرات قيد البحث و يعزو الباحث إلى استجابة اللاعبين لكافة التعليمات خلال الوحدات التدريبية كانت تمثل أهم الوسائل الفاعلة لإبراز الطاقات والمحافظة على المستوى وتحقيق الأهداف وقد أشار (نزار الطالب ، كامل الويس) " أن الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله وأن العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل فيجب على المدرب أن يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة وكي يعرف الرياضي مدى تقدمه " (نزار الطالب ، كامل الويس ، 2000 : 120). ويرى الباحث أن من أسباب هذا التطور هو التداخل أي بمعنى التنوع من خلال التغيرات المستمرة في التمرينات المهارية ، التي تجعل من الطالب أكثر قدرة على التكيف لمتطلبات اللعب والسيطرة والتحكم في مستوى الأداء فالتنوع يجدد نشاط الطالب ومن ثم هناك الحافز للاستمرار في الأداء من أجل مواجهة مواقف اللعب المتغيرة ، إذ يؤكد (عدنان جواد) " على ضرورة إدخال عنصر التنوع في الدرس " (عدنان جواد (وآخرون) ، 1989 ، 197) .، وإن التمرينات الخاصة كانت تتميز بالتدرج والتنوع و التي تم إدخالها في الجزء الرئيسي للمجموعة التجريبية طبقت بأسلوب متدرج من السهل إلى الصعب من ناحية الدقة والأداء إذ تساعد على تطوير وتحسين متغيرات البحث (أن تنوع الممارسة يساعد المتعلم على تكوين مخرجات حركية مختلفة مما يحسن من أداء المتعلم لجميع الأشكال المهارية وبالتالي سوف يعمل على تطوير البرنامج الحركي العام) (وسام صلاح عبد الحسين ، 2008، 68). وأن للتمرينات المهارية التي طبقت قد أفادت العملية التدريبية من خلال التقدم الحاصل في عملية التعلم لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك لان التوافق العضلي العصبي من أهم

الأسباب التي تسرع عملية التعلم للمهارات الأساسية ، إذ يرى الباحث أنه من الطبيعي أن يحدث تقدم في تطوير المهارات " من الظواهر الطبيعية لعملية التدريب هو لا بد أن يكون هناك تطورا في التعلم مادام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم وفقا لانموذج التعلم المتبع ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء " (ظافر هاشم إسماعيل ، 2002 ، 102) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. للتمرينات الخاصة التي اعدھا الباحث تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية لدى اللاعبين الأشبال بكرة اليد.
2. للتمرينات الخاصة تائير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبين الأشبال بكرة اليد.
3. للتمرينات الخاصة في تطور القدرات الحركية تأثير افضل للمجموعة التجريبية في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد.

25- التوصيات

1. الأهتمام في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبين الأشبال بكرة اليد.
2. استخدام التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية للاعبين الأشبال بكرة اليد.
3. الأهتمام في تطوير القدرات الحركية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بكرة اليد.
4. اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام التمارين الخاصة والقدرات الحركية ومعرفة تأثيرها في المهارات الاخرى.

المصادر

- (محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، 1999
- ⁽²⁾ حنفي محمود . مدرب كرة القدم . ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 ،
- ⁽³⁾ سعد محسن اسماعيل . تائير اساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد . اطروحة دكتوراه . بغداد: 1996،
- ⁽⁴⁾ (علي سلوم الحكيم. الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية: الطيف للطباعة، 2004،
- ⁽⁵⁾ (ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 169
- ⁽⁶⁾ (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، 2000 ،

- (⁷) مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الاساسية بمستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل - العدد 2 مجلد 1 ، 2002 ،
- (⁸) نادر فهمي الزبود وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005،
- (⁹) هازا . أصول التدريب الرياضي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط2 . الموصل : مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص 90
- (¹⁰) وجيه محجوب (وآخرون). طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية . بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988،
- (¹¹) وردة علي عباس. القمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمانية لناشئيء التنس الارضي. كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد. 2003 ،
12. يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 ،
- (¹) 3) سامر يوسف . تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب في كرة اليد والتصرف الحركي . أطروحة دكتوراه . جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، 2004 ،
- (¹) 4) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . القياس في كرة اليد . القاهرة : مطابع روز اليوسف ، 1980 ، ص 181
- (15) ظافر هاشم إسماعيل، الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلّم والتطور عن طريق الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة النفس: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002)
16. خليل ابراهيم سلمان الحديثي ؛ تأثير استخدام اسلوب التعلم التوافقي بطريقة التدريس الدائري في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003)
- (¹) 7) وجيه محجوب ونزار الطالب ؛ التحليل الحركي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987)
- ¹⁸ حامد عبدالسلام زهران : علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة ، الطبعة الثالثة ، عالم الكتب ، القاهرة (1975) .
- (¹⁹) نزار الطالب ، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 ،
- (²⁰) عدنان جواد (وآخرون) : المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية الرياضية ، البصرة ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 ، .
- ²¹ -وسام صلاح عبد الحسين:تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير ،جامعة بابل، 2008،
- 22 -ظافر هاشم إسماعيل ؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002)

schmid (and lea : motor control and leameng.il.human kintics, 2005,

ملحق (1)

نموذج وحدة تدريبية

الوحدة التدريبية : زمن الوحدة : 55 دقيقة
 التاريخ 2022 / 9 / 28
 الاولى
 عدد اللاعبين : 10 طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة باسلوب التنظيم الدائري المكان / -
 الهدف / تطوير القدرات الحركية
 عدد المحطات / 5

الراحة بين كل دورة	الراحة بين المحطات	الراحة بين التكرارات	عدد الدورات	عدد التكرارات لكل محطة	زمن التكرار	الشدة	التمارين المستخدمة	زمن القسمة م	اقسام الوحدة التدريبية
							- حضور اللاعبين وتهيئة الاجهزة والادوات	5 د	المقدمة * احماء عام
							- هرولة اعتيادية - هرولة بتحريك الذراعين والرجلين	10 د	* احماء خاص
							- تمارين تمطية - تمارين الاحماء بالكرات	10 د	
60	40 ثا	30 ثا	3	2	10 ثا	الاداء	- تمرين	25	القسم

ثا						بالسرعة الممكنة	للتوافق (عين وذراع) مناولة الكرات الملونة (احمر - اصفر - ازرق - اخضر - ابيض) على صناديق بنفس العدد والالوان المسافة بينهما 5 م	د	الرئيسي
60 ثا	40 ثا	30 ثا	3	2	10 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للتوافق (عين ورجل) الركض فوق سلم طوله 5 م ومقسم الى 10 مربعات متساوية		
60 ثا	40 ثا	30 ثا	3	2	10 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للتوازن الركض فوق عارضه طولها 5م وعرضها 15سم وارتفاعها		

							30سم		
60 ثا	40 ثا	30 ثا	3	2	10 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للرشاقة الركض المرتد 3م × 3 م		
60 ثا	40 ثا	30 ثا	3	2	10 ثا	الاداء بالسرعة الممكنة	- تمرين للمرونة الحركية من الوقوف واستقبال الارض باليدين على بساط سقوط الجسم للامام		
							- اعطاء التوجيهات والتوضيحات للاعبين	5 د	القسم الختامي

استراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني للارتقاء بأداء الهيئات الإدارية في
الاتحادات الفرعية العراقية للجمناستك

م. م. ندى نعمان حسين

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى تطبيق مقياس استراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني للارتقاء بأداء الهيئات الإدارية في الاتحادات الفرعية العراقية للجمناستك في المنطقتين الوسطى والجنوبية، والبالغ عددهم 59 اداري، تم اختيارهم بالطريقة (العمدية) لتحقيق اهداف البحث، و اعتمدت الباحثة مقياس مقنن من احدى الدراسات السابقة، تم تطبيقه بتاريخ (2022 /2/20) على عينة البحث، وبعد تحليل الاستجابات تم جمع البيانات في استمارة خاصة ، إذ أصبح لكل اداري درجة خاصة به.

واستنتجت الباحثة إن اغلب الاجابات وقعت في المستوى (متوسط)، وهو ما يثبت عدم استمرار الاتحادات في وضع خطط لتحسين اداء العاملين باستمرار وتضع خطة معينة او صيغة للتدريب وتخصص موازنة مالية مرتفعة له، وتوصي بضرورة المعرفة الواضحة من الاداريين استراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني لارتقاء بأداء الهيئات الإدارية في الاتحادات الفرعية للجمناستك.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد العنصر البشري المحرك الاساسي لكل النشاطات، و اساس فاعليتها وخاصة ذا تميز هذا العنصر بمهاراته ومعرفته وقدرته وقابليته لتكيف مع طبيعة الاعمال التي يمارسها، ومن هذا المنطلق عملت المؤسسات على تنمية العنصر البشري وتطويره والارتقاء به، من اجل تحسين قدرته على مواجهة التغيرات على صعيد البيئة الداخلية والخارجية، إذ تعمل استراتيجية إدارة الموارد البشرية على فهم البيئة الداخلية للمؤسسة، ومتطلباتها ومتغيراتها الأساسية والمؤثرة من حيث رسالتها، وغايتها، وأهدافها وأساليبها الإدارية وثقافتها التنظيمية، ومتطلبات العمل فيها وغيرها.

إن الانجازات في المستويات الرياضية العالية بالرغم من تحقيقها من قبل الرياضيين انفسهم إلا إن هناك جهود اخرى تضاف الى جميع الجهود المبذولة تتمثل بمهام المدرب والفريق وتمتد ليشمل الادارة العامة، وهذا يقودنا الى اننا لا نستطيع تحقيق اي تطور ملموس في اي حقل من حقول الرياضة، اذا لم يصاحب ذلك العمل عمل اداري جيد والذي يجب ان يستند الى مبادئ الادارة العلمية الحديثة والتي اهمها التدريب والتطوير المهني الذي ينظر له على أنه نشاط وفتي تلجأ اليه المؤسسة عند الضرورة وتبحث من خلاله عن بعض نقاط الضعف الظاهرة في الموارد البشرية، بهدف تحسين مهاراتهم، ويتكون التدريب من ثلاثة عناصر مستدامة: تعلم، تدريب، تنمية، تلتنصق جميعها بالموارد البشرية داخل المؤسسة منذ لحظة تعيينه الى التعيين الرسمي (7: 2014: 167)،

ومن تتركز اهمية البحث في تطبيق مقياس لاستراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني، تحاول الباحثة من خلاله التعرف على مستوى الاداء للهيئات الادارية في الاتحادات العراقية الفرعية لرياضة الجمناستك، وتكمن الاهمية العملية في مساعدة الاداريين في الاتحادات الفرعية لرياضة الجمناستك للمشاركة والاطلاع على نتائج الدراسة والتي تساعدهم في تشخيص نقاط القوة والضعف وتزويدهم بأهم المعوقات التي تواجه في تطبيق استراتيجية التدريب والتطوير المهني.

1-2 مشكلة البحث:

دخلت الادارة أركان المؤسسات الرياضية حيث أصبحت الاساس الذي تبنى عليه البنى التحتية وتعتبر الادارة الشريان النابض بالحياة لتلك المؤسسات . ويمثل علم الادارة بأسسه العلمية الصحيحة احد العلوم المهمة التي تسهم بشكل مباشر في تحقيق ما يصبوا اليه الباحثون في المجال الرياضي لذا ارتأت الباحثة التقصي والبحث عن مستوى العاملين في الاتحادات الفرعية من خلال تطبيق مقياس لاستراتيجية الموارد لبشرية في التدريب والتطور المهني، وهي محاولة من الباحثة لتحليل الفرص داخل البيئة الداخلية للاتحادات، خصوصاً وإن إدارة التدريب تعد من اهم استراتيجيات الموارد البشرية لدورها المحوري في تطور موارد المنظمة البشرية واكسابها المعارف والمهارات الحديثة.

1-3 اهداف البحث:

اعداد مقياس استراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني للارتقاء بأداء الهيئات الادارية تطبيق مقياس استراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني للارتقاء بأداء الهيئات الإدارية في الاتحادات الفرعية العراقية للجمناستك.

فرضيات البحث :

هناك اثر ايجابي في تطبيق مقياس استراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني للارتقاء بأداء الهيئات الإدارية للأندية الرياضية في رياضة الجمناستك

مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : ادارية الاتحادات العراقية الفرعية للجمناستك في الوسط والجنوب

المجال الزمني : 1/ 12 /2021 ولغاية 20/ 6 /2022

1-5-3 المجال المكاني : مقرات الاتحادات الفرعية للعبة الجمناستك .

تحديد المصطلحات

استراتيجية (الموارد البشرية): عرف (Lewis& others 2004) الاستراتيجي (الموارد البشرية)بكونه " العملية التي تقوم بها المنظمة بوضع القواعد والأسس التي تؤثر في أدائها الطويل الاجل حيث انها تنقل المنظمة من حال الى حال وهنا يكون الحدث مهما لأنه يعد بمثابة قفزة نوعية في المنظمة تمارسه الادارة العليا وتأثيره بعيد المدى .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

المنهج " هو ذلك التنظيم الفكري المتداخل في الدراسة العلمية، أو هو الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة (9: 2004 :51)، لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، بأسلوب الدراسات المسحية، لملائمته ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من الهيئات الادارية للاتحادات العراقية الفرعية للجمناستك، في المنطقتين الوسطى (المتنى، النجف، بابل، واسط، قادسية) والجنوبية (ذي قار، البصرة، ميسان) والبالغ عددهم 59 اداري، تم اختيارهم بالطريقة (العمدية) لتحقيق اهداف البحث.

2-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

2-3-1 ادوات البحث العلمي:

الملاحظة.

المقابلات الشخصية. (*).

الاستبيان المقنن

2-3-2 الاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

جهاز لابتوب

حاسبة يدوية

ورقة وقلم لتسجيل الملاحظات

المصادر العربية

شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

2-4 اداة البحث (المقياس):

قامت الباحثة بعمل دراسة مسحية على مجموعة من الاختبارات والمقاييس العربية المتوفرة لقياس استراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني، إذ اعتمدت الباحثة مقياس مقنن في دراسة مندوب واخرون (8: 2019)، والذي تم بنائه على (110) اداري من الهيئات الادارية للأندية الرياضية العراقية بكرة القدم، ويعد تحليل الفقرات احصائياً وحساب الخصائص السيكومترية (القدرة التمييزية ، الاتساق الداخلي) اصبح المقياس مكوناً من (15) فقرة، إذ طُبّق على عينة التطبيق البالغة (59) اداري حيث تم توزيع المقياس. والملحق (2) يوضح فقرات الصيغة النهائية للمقياس.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

على الرغم من إن اداة البحث (المقياس) تم تطبيقها سابقاً، ارتأت الباحثة اجراء دراسة استطلاعية قبل تطبيقه على عينة البحث، لغرض التأكد من فهم العينة لفقرات المقياس، ومن اجل تلافي أي أخطاء أو صعوبة عند التطبيق خلال الاختبار الرئيسي للبحث، فضلاً عن تحديد الوقت المستغرق للإجابة عليه.

اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2022/1/15) على عينة من الهيئات الادارية للاتحاد الفرعي

للجمباز في محافظة المتنى البالغ عددها (4) اداريين، وتم تحديد ما يلي:

إن فقرات المقياس واضحة وسهلة الفهم لدى عينة البحث.

تراوح متوسط الوقت المستغرق بين (10 -12) دقيقة للإجابة على جميع فقرات المقياس.

2-6 التجربة الرئيسية (تطبيق المقياس):

(*) ينظر ملحق (1) .

تم تطبيق المقياس على عينة البحث الالكترونيين المتمثلة بالهيئات الادارية للاتحادات الفرعية للجمناستك، في المنطقتين الوسطى والجنوبية، وذلك بتاريخ (20/2/2022)، وبعد تحليل استجابات عينة البحث تم جمع البيانات في استمارة خاصة ، إذ أصبح لكل اداري درجة خاصة به.

2-7 الدرجات و المستويات المعيارية:

الجدول (1) يبين الدرجات والمستويات المعيارية و مدى الدرجات الخام للمقياس.

الدرجات الخام للمقياس	الدرجات المعيارية المعدلة	الدرجات المعيارية	المستويات
62-75	68-80	1,8+_3+	جيد جداً
50-61	56-67	0,6+_1,8+	جيد
38-49	44-55	0,6-_0,6+	متوسط
26-37	33-43	1,8-_0,6-	مقبول
14-25	20-31	3-_1,8-	ضعيف

2-8 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss22.

النسبة المئوية

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين الدرجات الخام والمستويات والعدد والنسبة المئوية لمقياس استراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني.

المستويات	الدرجة الخام	التكرار	النسبة المئوية
جيد جداً	68-80	9	15.25%
جيد	56-67	13	22.03%
متوسط	44-55	22	37.28%
مقبول	33-43	9	15.25%
ضعيف	20-31	6	10.16%
المجموع		59	100%

يتبين من الجدول (2) إن العينة توزعت على عدة مستويات، إذ يتضح أن الإداريين الذين بلغوا مستوى جيد جدا عددهم (9) اداري، أي ما نسبته (15.25%) والمستوى جيد (13) اداري أي ما نسبته (22.03%) والمستوى متوسط (22) اداري أي ما نسبته (37.28%) ، والمستوى مقبول (9) اداريين أي ما نسبته (15.25%) والمستوى ضعيف (6) اداريين، أي ما نسبته (10.16%).

إن النسبة الأكبر التي اظهرتها النتائج تقع في المستوى (متوسط)، ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات السابقة، يتبين إن اغلب النتائج تقع ضمن هذا المستوى، وتفسر الباحثة ذلك الى سببين: اما للنظرة الخاطئة لمفهوم التدريب والتطور المهني، او للمجاملات التي تحدث اثناء الاجابة على الاستبيان، فالكثير ما ينظر الى التدريب على انه نشاط وقتي تلجا اليه المؤسسة عند الضرورة، كأن تريد من خلاله تلافي بعض نقاط القوة والضعف الظاهرة في بعض الموارد البشرية، أو لتحسين مهاراتهم، هذه النظرة اصبحت من الماضي، فنظرة المؤسسات الكبرى والعلم الحديث للتدريب الآن اختلفت عنها كثيرا في الماضي، إذ اصبحت النظرة اليوم تتكون من ثلاث عناصر مستدامة وهي: تعلم ، تدريب، تنمية، تلتصق جميعها بالموارد البشري داخل المؤسسة منذ لحظة تعيينه الى لحظة تقاعده او تركه العمل (3: 2019: 71).

وفي ظل تعريف الاستراتيجية الذي ينص على انها وسيلة لتحديد مواقف المؤسسة في البيئة، اي بمعنى انها قوة وسطية بين المؤسسة ومحيطها (4: 2004: 39)، ترى الباحثة إن المورد البشري يعد اهم ما يحيط بالمؤسسة والذي من شأنه ان يحدد اهدافها ويسعى الى تحقيقها، وفي ضوء ذلك يجب دعمه ومساندته وتمكينه من استخراج افضل ما عنده، وجعله قادرا على اداء عدة اعمال وظيفية من شأنها الارتقاء بواقع رياضة الجمناستك، والذي يتم ضمن فريق اداري عالي المستوى والكفاءة، ومن ثم يستفيد هذا المورد البشري من خلال التدريب والاحتكاك بفريق عمل اخر ذو كفاءة عالية، إذ يؤكد (محمود) إن عملية التعلم والتدريب والتنمية تعد اليوم من اهم الوسائل الفاعلة لتأهيل وتكييف المورد او العنصر البشري في العمل، فضلا عن وضعه في الصورة دائما مع احدث واخر التطورات والاساليب العلمية والعملية على المحيطين الداخلي والخارجي للمؤسسة، وقد استقرت النظرة الحديثة للتدريب على انه من افضل نواع استثمارات المؤسسة، وانه استثمار له عائد كبير في المدى المتوسط، والمدى البعيد على السواء، يتمثل هذا العائد في زيادة فاعلية العاملين (6: 2018: 12).

ومن الجدير بالذكر إن التدريب اصبح في ظل ادارة استراتيجية للموارد البشرية مقترناً بالتطوير والذي يعني على انه اكساب الموارد البشرية المهارات والمعرفة والسلوكيات التي تحسن من قدرتهم على مواجهة مختلف التحديات الحالية او التي لم تظهر بعد " (2: 2013: 208) ، وفي ضوء ذلك توجه الباحثة المورد البشري بأن لا يقتصر دوره في التوجه الاستراتيجي نحو تطوير مساره المهني، على الترقية والعلو فقط، انما يبحث عن النجاح النفسي، التميز وتقدير دوره الوظيفي، إذا يشير (مانع:) " اصبحت المؤسسات تعي جيدا ضرورة امتلاك قاعدة مهارات وقيم وانشطة متعددة لمواجهة التغير الوظيفي في اي وقت، والذي يعني اتجاه الوظيفة في ضوء تغيير الهيكل والقيم والنشاط تبعا للتغيرات الطارئة، بما يضمن للاتحاد امتلاك الموارد البشرية المؤهلة وذات المهارات والخبرات التي تشكل كوادر جاهزة لمواجهة اي تغيير، بالتالي خلق الموازنة بين احتياجات الموارد البشرية والمؤسسة (5: 2015: 179).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

استنتجت الباحثة ما يلي:

وجود تباين واضح في تطبيق مقياس استراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني لارتقاء بأداء الهيئات الإدارية للأندية الرياضية في رياضة الجمناستك.

اغلب الاجابات وقعت في المستوى (متوسط)، وهو ما يثبت عدم استمرار الاتحادات في وضع خطط لتحسين اداء العاملين باستمرار وتضع خطة معينة او صيغة للتدريب وتخصص موازنة مالية مرتفعة له.

5-2 التوصيات

1- اعتماد مقياس استراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني لارتقاء بأداء الهيئات الإدارية في الاتحادات الفرعية للجمناستك.

2- ضرورة المعرفة الواضحة من الاداريين استراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني لارتقاء بأداء الهيئات الإدارية في الاتحادات الفرعية للجمناستك.

3- زيادة وتوسيع الاهتمام بممارسات ادارة الموارد البشرية وتطويرها وإعطائها بعداً استراتيجياً يلبي حاجات الموارد البشرية في بيئة تتسم بالتغير الدائم والمتواصل.

المصادر:

جيمس سي كراج، روبرت ام برانت : ترجمة خالد العمامي: الادارة الاستراتيجية، مصر، دار فاروق للنشر و التوزيع، 2003.

حاتم الطعان: اثر استراتيجية ادارة الموارد البشرية في تحقيق النجاح الاستراتيجي - دراسة ميدانية في وزارة النقل، مجلة الدنانير، العدد(2)، الجامعة العراقية بغداد، 2013.

غضبان حسام الدين: محاضرات في مقياس الادارة الاستراتيجية للموارد البشرية، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية، جامعة محمد خبضر، 2019.

كاظم نزار الركابي: الادارة الاستراتيجية: العولمة والمنافسة، الاردن، دار وائل، 2004.

مانع سبرينة: اثر استراتيجية الموارد البشرية على اداء الافراد في الجامعات - دراسة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التسيير، جامعة بسكرة، الجزائر، 2015.

محمود عيسى: استراتيجية الموارد البشرية ودورها في انجاز استراتيجية المنظمة، شبكة الانترنت العالمية، 2018.

مصطفى يوسف كافي: ادارة الموارد البشرية (من منظور اداري تكنولوجي علمي)، عمان، دار الروايد للنشر، 2014.

مندوب مكي عاتي واخرون: استراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني لارتقاء بأداء الهيئات الإدارية للأندية الرياضية بكرة القدم في العراق. بحث منشور، المؤتمر الدولي السابع-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة، 20019.

نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، 2004.

ملحق رقم (1)

يبين اسماء الخبراء التي تم اجراء معهم المقابلات

ت	الاسم	القاب العلمي	الاختصاص ومكان العمل
1	عماد عزيز نشمي	أ.د.	جامعة المثنى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	جاسم جابر محمد	أ.د.	جامعة القاسم -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	خالد اسود لاخي	أ.د.	جامعة المثنى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم (2)

يبين المقياس المستخدم

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التربية

المديرية العامة لتربية المثنى

مدرسة: متوسطة الشيخ عطشان للبنات

م/ استمارة استبيان

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء دراستها الموسومة (استراتيجية الموارد البشرية في التدريب والتطوير المهني لارتقاء بأداء الهيئات الإدارية في بعض الاتحادات الفرعية للجمناستك)

ولما كنت من المعنيين بهذه الدراسة يرجى قراءة فقرات المقياس بكل دقة وموضوعية والتأشير بعلامة (✓) أمام العبارة التي تشعر بأنها توافقك أو لا توافقك .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

ملاحظة: لا توجد إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة دائما تكون اجابتك على اساس ما تشعر به،

ان المعلومات التي تقدمها تكون لأغراض البحث العلمي فقط، وهي قيد السرية التامة.

الباحثة

ندى نعمان حسين

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	تنمية ثقافة مؤسسية تسعى وبصورة مستمرة لتعميق فاعلية التعاون المشترك وبناء روح الفريق					
2	معرفة وفهم أهم الكفاءات والقدرات المتوفرة لديها وكيفية استخدامها لصياغة قيم					

					مشتركة لخدمة المجتمع.
3					تخصيص الموارد اللازمة لتلبية الاحتياجات على المدى الطويل
4					الترويج والنشر الفعال للمعايير الاقتصادية والاجتماعية والبيئية في قطاعات أعمالهم
5					تحديد فرص التطوير والتحسين اللازمة لتحقيق أهدافها الاستراتيجية.
6					تبني واستخدام منهجية منظمة لإنتاج الأفكار الإبداعية وترتيبها وفق الأولويات.
7					التبني والترويج لثقافة تدعم إنتاج الأفكار الجديدة ومنهجيات التفكير الحديثة الرامية لتشجيع الإبداع والتطوير المؤسسي.
8					تطوير مجموعة من مؤشرات أداء العمليات ونتائج مخرجات الأعمال مما يتيح مراجعة كفاءة وفاعلية العمليات الرئيسية ودورها في تحقيق الأهداف الاستراتيجية.
9					فهم وتطوير القدرات والموارد المتاحة بالنسبة في المؤسسة وضمان الاستفادة القصوى منها لتحقيق الأهداف الاستراتيجية الخاصة للمؤسسة.
10					إيجاد نظام فعال لقياس ومراجعة وتطوير نتائج الأداء المؤسسي بما في ذلك الاستفادة من تقارير التدقيق والتقييم الداخلي والخارجي
11					تحويل نقاط الضعف وفرص التحسين إلى نقاط قوة من خلال خطط عمل تطويرية.
12					التوجه نحو البناء التنظيمي المرن
13					تطوير ودعم بناء ثقافة القيادة المشتركة للمؤسسة والمشاركة الشخصية الفاعلة
14					تشجيع التعاون مع الجهات الخارجية من خلال عدد من المبادرات مثل دعم تبادل المعلومات وتنفيذ المقارنات المعيارية التي تسهم في تحسين أداء المؤسسات
15					تقديم الدعم المطلوب لجميع الموظفين في كافة مواقع الوزارة/ المؤسسة لتنفيذ خططهم وتحقيق أهدافهم وغاياتهم من خلال مساهمات القادة الشخصية في تنمية الأفراد

تأثير نموذج روثكوف بالاكشاف الحر في الاداء المهاري وتشكيل الهجوم (4 - 2) بالكرة الطائرة للطلاب

م.م. ناجح عبد الامير عبود أ.د. حيدر سلمان محسن

جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى أعداد وحدات تعليمية بأنموذج روثكوف بالاكشاف الحرفي الأداء المهاري وتشكيل (4-2) بالكرة الطائرة للطلاب، والتعرف على تأثير الوحدات التعليمية بأنموذج روثكوف بالاكشاف الحر في الاداء المهاري وتشكيل (4-2) بالكرة الطائرة للطلاب. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لكل منهما وذلك لملائمته لمشكلة وأهداف الدراسة. أشتمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي(2022- 2023) والبالغ عددهم(101) طالبًا مقسمين على اربعة شعب دراسية وهي(A,B,C,D)، وتم اختيار شعبتين منها بالطريقة العشوائية (القرعة) لتمثل عينة البحث الرئيسة وهي(A,B)، حيث تم اختيار شعبة(A) لتمثل المجموعة التجريبية وشعبة(B) تمثل المجموعة الضابطة، وتم اختيار عينة البحث الرئيسة بواقع (24) طالباً ، (12) منهم للمجموعة التجريبية و(12) للمجموعة الضابطة. الباحث استخدم الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة النتائج احصائيا. استنتجت الدراسة ان لأنموذج روثكوف بالاكشاف الحر تأثير ايجابي في تفوق ورفع مستوى طلاب المجموعة التجريبية في الاداء المهاري وتشكيل (4-2) بالكرة الطائرة، كذلك أظهرت النتائج إن مجموعتي البحث قد حققت تقدماً في نتائج الاختبارات البعدية في الأداء المهاري وتشكيل (4-2) بالكرة الطائرة ولكن بنسب متفاوتة حيث كانت نسبة التقدم الافضل وبصورة اكبر للمجموعة التجريبية. اما اهم التوصيات فكانت التأكيد على استخدام إنموذج روثكوف بالاكشاف الحر في التحصيل المعرفي والأداء المهاري والتشكيلات الخطية بالكرة الطائرة ، وكذلك ضرورة الاعتماد على النماذج التدريسية التي يعد الطالب محورها الأساسي من أجل تحقيق أفضل النتائج، وإجراء دراسات للمقارنة بين انموذج روثكوف ونماذج تدريسية حديثة اخرى ولمواد دراسية اخرى.

التعريف بالبحث

مقدمة البحث واهميته:-

لا يخفى على احد ان الوقت الحاضر هو عصر التقدم السريع والملاحظ في مختلف المجالات وفي مقدمتها المجال التعليمي والتربوي ، حيث اولى المختصون في هذا المجال اهتماماً كبيراً وخاصةً في السنوات الاخيرة بالنظريات وطرائق التدريس والنماذج التعليمية المناسبة والتي تجعل المتعلم هو محور العملية التعليمية ومشاركاً فاعلاً فيها ، لذا بدء الاهتمام لإيجاد وسائل تعليمية متعددة لمواقف تعليمية مختلفة من اجل تنويع خبرات المتعلم وتوظيف جميع حواسه لتعلم المهارة من خلال استخدام هذه الوسائل ، كما إن اختلاف خصائص وقدرات المتعلمين مما يزيد من الحاجة إلى إيجاد أساليب ووسائل تعليمية جديدة تتوافق مع قدراتهم الى درجة ما بحيث يؤدي ذلك إلى استثارة اهتمامهم وتفاعلهم وبالتالي تنمي استعداداتهم لإيجاد حلول مناسبة للمعلومة او للاداء المهاري .

واضاف الباحث اسلوب الاكتشاف الحر الى انموذج روثكوف لعله يجد فيهما الحل لمشكلة البحث او تقليلها لما وجد في هذا الاسلوب (الاكتشاف الحر) والذي يوفر للمتعلم استخدام التفكير المنطقي وبذلك فهو يساعده على حل المشكلات والتغلب عليها كما انه ينمي عنده خاصية الابداع والابتكار، والتعامل بإيجابية

في اكتشاف المعلومات ، اذ يعتبر من ارقى انواع الاكتشاف والذي يجعل المتعلمون امام مواجهة مشكلة محددة وينبغي عليهم الوصول الى حلها بأنفسهم دون تدخل او توجيه من احد. ولأهمية الاداء المهاري والتشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة ، قام الباحث وكخطوة اولى لتطبيق النموذج التدريسي وهو روثكوف بأسلوب الاكتشاف الحر في مجال التربية الرياضية وفي مادة الكرة الطائرة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-2 مشكلة البحث :-

يسعى اصحاب الشأن في مجال التربية والتعليم الى استخدام افضل الاساليب والنماذج والطرائق التدريسية من اجل رفع مستوى طلبتها واعدادهم إعدادا صحيحا ينسجم والتطور السريع الحاصل في مختلف المجالات فسعت إلى تطبيق ما تراه مناسبا لتحقيق هدفها المنشود ، وعند مراجعة لأغلب الدراسات السابقة في مجال تعلم مهارات الكرة الطائرة واساليب تعلمها فتجد هذه الدراسات متفقة في ان هناك حاجة ماسة لطرائق ونماذج تركز على الطالب وتجعله العنصر الاساس في عملية التعلم ، فقامت الجامعات والكليات ومن ضمنها كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الى تطبيق كل ما هو مناسب للارتقاء بمستوى طلبتها ، فمن ضمن مفردات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة مادة الكرة الطائرة بموادها النظرية والعملية ، والتي تعتبر من الألعاب الجماعية المشوقة إذ تتميز بتعدد مهاراتها الاساسية وتنوع خطط اللعب (التشكيلات) فيها ، كما وانها تدرس هذه المادة لطلاب الكليات بثلاث مراحل ، وعلى الرغم من ذلك فإننا نجد ان هناك مشكلة تتمثل بضعف قدرة الطلاب على إداء وتطبيق المهارات والتشكيلات الهجومية بصورة جيدة ، ومن خلال متابعة الباحث وملاحظته لتدريس مادة الكرة الطائرة في المرحلة الرابعة ، وإجراء بعض المقابلات الشخصية للتدريسين المعينين بتدريسها وجد هناك مشكلة حقيقية اثناء الأداء والمواقف الخطئية المختلفة ، وقد يرجع السبب الى الاستراتيجية او الانموذج المتبع من قبل المدرس في اصال المادة الى الطلاب لصعوبتها ، كما وان بعض التدريسين يقوم بتدريس المادة بالطريقة الكلية ضنا" منه ان الطالب قد وصل الى مرحلة دراسية متقدمة ولديه من الخبرات السابقة التي اكتسبها خلال سنواته الدراسية السابقة.

لذا قام الباحث باستعمال نموذج روثكوف بالاكتشاف الحر ومعرفة اثره في الاداء المهاري والتشكيل الهجومى (2-4) بالكرة الطائرة للطلاب والذي من الممكن ان يساعد في تقليل هذه المشكلة وحلها.

1-3 اهداف البحث :-

يهدف البحث الى:-

أعداد وحدات تعليمية بأنموذج روثكوف بالاكتشاف الحرفي الاداء المهاري وتشكيل(2-4) بالكرة الطائرة للطلاب.

التعرف على تأثير الوحدات التعليمية بأنموذج روثكوف بالاكتشاف الحر في والاداء المهاري وتشكيل (2-4) بالكرة الطائرة للطلاب.

التعرف على افضلية الفروق بين المجموعة التي تستخدم الوحدات تعليمية بأنموذج روثكوف بالاكتشاف الحر والمجموعة التي تستخدم الالية المتبعة للتدريس في الاداء المهاري وتشكيل (2-4) بالكرة الطائرة للطلاب.

1-4 فرضا البحث :-

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاداء المهاري وتشكيل (2-4) بالكرة الطائرة للطلاب ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين البعديين في الاداء المهاري وتشكيل (2-4) بالكرة الطائرة للطلاب ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري/ طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.
- 2-5-1 المجال الزمني / الفترة من 28- 4 -2022 والى 20 - 3 - 2023
- 3-5-1 المجال المكاني/ القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

6-1 تحديد المصطلحات:-

1-6-1 انموذج روثكوف : خطة في التدريس تقوم على تقديم نصوص قصيرة مرتبطة بموضوع الدرس، وبأهداف محددة تتناسب مع مستوى الطلبة المعرفي، وحاجاتهم وميولهم؛ حيث يتم بالتفاعل مع النصوص لدراستها، واستيعابها، وتحليلها، ثم الإجابة عن الأسئلة التي تليها؛ من أجل الوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها (الحلو وآخرون؛ 2004: 63).

التعريف الاجرائي: هي الخطة التدريسية او الاجراءات العملية التي أعدها الباحث وفقا للخطوات العلمية والتنظيمية لانموذج روثكوف والتي يتم فيها تحديد حاجات الطلاب من خلال تحديد التعلم القبلي لهم ثم يتم توفير بيئة تعليمية ملائمة عن طريق تنظيم نصوص من مادة الكرة الطائرة وعرضها عليهم معززة بالشرح والصور ومقاطع الفيديو ومن ثم تقويمها.

1-6-2 الاكتشاف الحر: هو الذي يعمل فيه المتعلمون على الاكتشاف بشكل متصل دون تدخل او توجيه من المعلم بشكل يمكنهم من اكتشاف الحقائق المراد تعلمها ، ويعد ارقى انواع الاكتشاف ولا يمكن ان يخوض به المتعلمون الا بعد ان يكونوا قد مارسوا النوع الاول (الاكتشاف الموجه) ، وفيه يوجه المتعلمون بمشكلة محددة ثم يطلب منهم الوصول الى حل لها وتترك لهم حرية صياغة الفروض وتصميم التجارب وتنفيذها (الدليمي ؛ 2017 : 170).

1 - 6-3 الاداء المهاري: (الصورة المثالية لإنجاز حركي معين والطرائق الفعالة لتنفيذ واجبات حركية محددة مع مطابقتها لقواعد النشاط الرياضي الممارس وقوانينه للوصول إلى مستوى من الاداء المهاري الجيد الذي هو بمثابة الدرجة والرتبة التي يصل اليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم والتدريب لاكتساب حركات النشاط الممارس واتقانها على ان تؤدي بانسيابية ودقة عالية ومستوى مرتفع من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد) (الحياني والأعرجي؛ 2015: 94-95).

1-6-4 التشكيل الهجومي: خطة عمل جماعي يظهر فيه تعاون الفريق وروح الجماعة ومدى الارتباط والتفاهم بين جميع اللاعبين للوصول بالفريق الى تحقيق افضل النتائج (ابراهيم ؛ 2001 : 112)

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

انتهج الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة وأهداف البحث، كما وانه من أفضل المناهج في البحوث التي تحاول وضع الحلول المناسبة للمشكلات التربوية ، "ويتضمن المنهج التجريبي ضبط المتغيرات جميعها التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع باستثناء متغير واحد ومحدد تجري دراسة أثره في الظروف وهو المتغير المستقل" (عودة وفتحي ؛ 1992: 119).

2-1-1 التصميم التجريبي :

لكل منهج وظيفة وخصائص معينة تستخدم في البحوث بما يتلاءم مع أهداف البحث، لذا استخدم الباحث تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدى لكل منهما، "إن تعرض كلا المجموعتين للاختبار أولي ثم تعرض المجموعة التجريبية للمعالجة (المتغير المستقل) بثبوت المجموعة الضابطة (لا تتعرض للمتغير المستقل)" (الزويبي وآخرون؛ 1999:102).

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2022 - 2023) والبالغ عددهم(101) طالباً مقسمين على اربعة شعب دراسية وهي(A,B,C,D)، وتم اختيار شعبتين منها بالطريقة العشوائية (القرعة) لتمثل عينة البحث الرئيسة وهي(A,B)، حيث تم اختيار شعبة(A) لتمثل المجموعة التجريبية وشعبة(B) تمثل المجموعة الضابطة وتم الاختيار ايضاً بالطريقة العشوائية(القرعة)، وقد قام الباحث باستبعاد الطلاب المشاركون في الفرق الرياضية والممارسون للعبة وذلك لإبعاد جميع العوامل التي قد تؤثر في الحصول على نتائج دقيقة وعددهم(4) طلاب. وتكونت عينات البحث من الآتي:-

1- عينة التجربة الاستطلاعية:

تكونت هذه العينة من(12) طلاب من عدد الطلاب المتبقي من مجتمع البحث وبالتحديد من شعبة (C) ,وتم اختيار هذه المجموعة من الطلاب ايضاً بالطريقة العشوائية (القرعة) ممن لم يشتركوا في عينة البحث الرئيسة ، اذ تم من خلالها استخراج الأسس العلمية لاختبارات الأداء المهاري (استقبال الارسال ، الاعداد ،الضرب الساحق) وتشكيل (2-4) بالكرة الطائرة.

2- عينة البحث الرئيسة (عينة التجربة):

تمثلت هذه العينة بشعبتين دراسيتين من بين الشعب الأربعة ، وكانت(A,B) وجاء إختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة(القرعة) ، وتكونت من (24) طالباً من مجتمع البحث ، وكان توزيعها كما يأتي:

- (12) طالب من شعبة (A) يمثلون المجموعة التجريبية التي ستدرس باستعمال انموذج (روثكوف) بالاكتشاف الحر .

- (12) طالب من شعبة(B) يمثلون المجموعة الضابطة التي ستدرس باستعمال الالية المتبعة من قبل المدرس.

2-3 تجانس عينة البحث:

من أجل ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في دقة نتائج البحث، لجأ الباحث إلى التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الجسمية وهي (الطول، الكتلة، والعمر الزمني) ومن خلال ايجاد معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة)

المتغيرات المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النتيجة
العمر الزمني	سنة	22.504	22.5	0.429	0.027	متجانس
الطول	سم	169.944	170	3.338	0.050	متجانس
كتلة الجسم	كغم	67.538	67.250	3.856	0.064	متجانس

يظهر جدول(1) ان قيم معامل الالتواء تنحصر بين (+ - 1) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات اي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

2-4 اختبارات الاداء المهاري وتشكيل (2-4) بالكرة الطائرة:

قام الباحث باعتماد اختبار الأداء المهاري وتشكيل (2-4) بالكرة الطائرة لدراسة (مثنى نايف سرحان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي 2018 - 2019) و دراسة (رياض اموري شعلان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي 2020 - 2021) وقام الباحث بتعديل على استمارات التسجيل واجراءات تنفيذ الاختبارات لكي يتناسب مع متطلبات الدراسة الحالية ، واما عن كيفية الاختبار وكيفية احتساب الدرجة والادوات والاجهزة المستخدمة فهو كما يلي
اولاً / الادوات والاجهزة المستخدمة:-

ملعب للكرة الطائرة قانوني ، كرات عدد (5) ، فريق الطلاب المكون من (6) لاعبين داخل الملعب، فانيلات لعب ملونة عدد (6) على ان تكون اثنان منها بلون اخر لتمييزهما عن بقية اعضاء الفريق كونهما معدان في تشكيل (2-4) والباقي ضاربين، كامرة تصوير، استاند كامرة.

ثانياً / اجراءات الاختبار:-

يقوم المرسل بأرسال الكرة الى ملعب الطلاب (6) الواقفين بتشكيل (2-4) ويبدأ الاختبار للطلاب وكأنهم في لعب حقيقي ، بحيث يكون لكل طالب (3) محاولات في مركز واحد ثم يحصل الدوران ويكرر الارسال لطالب نفسه (3) مرات ثم يحصل الدوران وفي حالة لم يأتي الارسال للطالب المعني (3) مرات يحسب للطالب الاخر بحيث يكون لكل طالب (18) محاولة في جميع مراكز اللعب، ولكل محاولة في الاداء المهاري (10)

مقسمة هذه الدرجات حسب اجزاء الاداء المهاري ، وكذلك اختبار التشكيل ايضا ثلاث محاولات و(5) درجات لكل محاولة.

2-5 الاختبارات القبليّة

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) الخاصة بمتغيرات البحث (الاداء المهاري وتشكيل (2-4) بالكرة الطائرة) ، الساعة (8.5) صباحاً في القاعة المغلقة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء ، في يوم الاثنين الموافق / 24 - 10 - 2022 على المجموعتين التجريبية والضابطة.

2-5-1 تكافؤ مجموعتي البحث

استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد (الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث) وقيمة T وكما موضح بالجدول (2)

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث بالمتغيرات التابعة للدراسة

المعالم الاحصائية المهارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (T) المحتسبة	Sng.	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
اختبار الاداء المهاري لتشكيل (2-4)	درجة	3.583	0.792	3.500	0.797	0.257	0.800	غير معنوي
اختبار تشكيل (2-4)	درجة	1.500	0.764	1.500	0.764	0.000	1.000	غير معنوي

2-5-2 اعداد وتنفيذ الوحدات التعليمية بأنموذج روثكوف بالاكتشاف الحر بالكرة الطائرة للطلاب

قام الباحث وبعد الاطلاع على المصادر والدراسات السابقة من اعداد وحدات تعليمية بأنموذج روثكوف بالاكتشاف الحر، بواقع (4) وحدات تعليمية لكل اسبوع وحدة تعليمية في الاداء المهاري وتشكيل (2-4) من قبل مدرس المادة الاستاذ الدكتور حسين عبد الزهرة عبد اليمّة ليوم الاثنين من كل اسبوع وبوقت (90) دقيقة للوحدة الواحدة وفق خطوات انموذج روثكوف بالاكتشاف الحر للمجموعة التجريبية فكانت اول وحدة تعليمية يوم الاثنين الموافق (31 - 10 - 2022) في حين كانت اخر وحدة تعليمية في يوم الاثنين الموافق (21 - 11 - 2022) ، وتم تنفيذ خطوات الانموذج الاربعة في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية وبواقع (70) دقيقة بحيث تكون للنشاط التعليمي (20) دقيقة مقسمة للمرحلة الاولى تحديد الاهداف التعليمية (10) دقيقة وللمرحلة الثانية (توفير بيئة التعلم) ايضا (10) دقيقة ، وللنشاط التطبيقي (50) دقيقة موزعة كالاتي مرحلة الاثراء والتعزيز حصتها من وقت الوحدة التعليمية (40) دقيقة موزعة 10 دقيقة لشرح مرحلة

المرحلة الثالثة (الاثراء والتعزيز) مع (10) دقيقة للتطبيق الاول ، و(10)دقيقة للتطبيق الثاني ، و(10) دقيقة للتطبيق الثالث بعد توزيع الطلاب الى مجاميع صغيرة، وبنهاية التطبيق الثالث وهو اللعب الحقيقي بين افراد المجموعة تنتهي المرحلة الثالثة لتبدأ المرحلة الرابعة وهي مرحلة التقويم (10) دقيقة لينتهي بذلك القسم الرئيس وبذلك قد اكتملت مراحل نموذج روثكوف بالاكتشاف الحر ليأتي دور القسم الختامي كما موضح في الجدول(3):

جدول (3)

يبين توزيع أقسام الوحدة التعليمية بالدقائق والنسب المئوية لأقسام الوحدة التعليمية

ت	اقسام الوحدة التعليمية	زمن الوحدة التعليمية/ د	عدد الوحدات	الزمن الكلي/ د	النسبة المئوية
1	القسم التحضيري	15 د	8 وحدات تعليمية	120 د	%16.66
	المقدمة	3 د			
	الاعداد العام	5 د			
	الاعداد الخاص	7 د			
2	القسم الرئيسي	70 د		560 د	%77.77
	الجانب التعليمي	20 د			
	الجانب التطبيقي	50 د			
3	القسم الختامي	5 د		40 د	%5.55
	المجموع	90 د	720 د	% 100	

ولمزيدا من التعرف على تنفيذ الوحدات التعليمية بانموذج روثكوف بالاكتشاف الحر ينظر ملحق (1) .

2-5-3 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية وتطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية من قبل استاذ مادة الكرة الطائرة ، أجريت الاختبارات البعدية والمتضمنة اختبار الاداء المهاري وتشكيل (2-4) بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحت نفس الظروف التي مرت بالاختبار القبلي وبنفس الوقت لتسجيل النتائج ومعالجتها احصائيا، في يوم الاثنين الموافق / 26-12-2022 للمجموعتين التجريبية والضابطة.

3-6 الوسائل الاحصائية:

الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الاختبارات والتي خضعت لها عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبليّة والبعدية على وفق جداول لمعرفة الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الإحصائية للوصول الى النتائج النهائية ومناقشة هذه النتائج.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها :

3-1-1 عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف	ف هـ	قيمة T	Sig	نوع الفرق
		ع	س	ع	س					
1	اختبار الاداء المهاري لتشكيل (2-4)	0.797	3.500	0.778	8.333	4.833	0.019	43.014	0.000	معنوي
2	اختبار تشكيل (2-4)	0.674	1.500	0.753	4.250	- 2.75	0.079	15.326	0.000	معنوي

الجدولية والبالغة (2.201) ودرجة حرية (11). T قيمة

يبين الجدول (4) نتائج الاختبارات القبلي بالنسبة لاختبار الاداء المهاري (الاستقبال، الاعداد، الضرب الساحق) لتشكيل (2-4) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.500) وبانحراف معياري للاختبار القبلي (0.797)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (8.333) وبانحراف معياري بلغ للاختبار البعدى (0.778)، فعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين بلغ متوسط الفروق البعدى والقبلي (-4.833) ، في حين بلغ الانحراف المعياري البعدى والقبلي (0.019) ، في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (43.014) وهي أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

ومن خلال الجدول نفسه لاختبار تشكيل (2-4) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.500) وبانحراف معياري للاختبار القبلي (0.674)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (4.250) وبانحراف معياري بلغ للاختبار البعدى (0.753) ، فعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين بلغ

متوسط الفروق البعدي والقبلي (-2.75) ، في حين بلغ الانحراف المعياري البعدي والقبلي (0.079) في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (15.326) وهي أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي. لقد أظهرت النتائج من خلال الجدول (5) ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث اختبار الاداء المهاري واختبار تشكيل (4-2) بالكرة الطائرة)، ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية إلى التأثير الإيجابي لأنموذج روثكوف بالاكشاف الحر الذي طُبق على المجموعة التجريبية ، من خلال جعل المادة التعليمية مرتبة ومنظمة حسب مراحل الانموذج الاربعة حيث شملت كل مرحلة من هذه المراحل مجموعة من الخطوات التي يقوم المدرس ، كما وان التدريس وفق هذا الانموذج والذي استخدمت فيه النصوص داخل بوسترات كبيرة وملونة ان كانت على شكل اسئلة او اجوية جعلت الطالب يستفاد منها كثيرا في الجانب التطبيقي ، كذلك ان لاستخدام الانموذج بالاكشاف الحر كانت خطوة جديدة في التدريس لذلك اضفت على الدرس عامل التشويق والاثارة في العمل الفردي او الجماعي لحل المشكلات التعليمية والتغلب عليها "على ان الاسلوب الذي تستخدم فيه الوسائل التعليمية الحديثة وما فيها من امكانيات متنوعة يمكن ان تزيد من فعالية الطريقة التعليمية المستخدمة وايضا تزيد من ايجابية الطالب نحو الدرس وتشويق واثارة لدى المتعلمين وتحفزهم على اكتساب خبرات ومعارف بصورة اكثر فاعلية حيث انها تجعل الدرس اكثر حيوية وبالتالي تنعكس على المتعلمين بصورة خبرات مختلفة ومتراكمة" (محمد سعد زغلول واخرون ؛ 2001 : 32).

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

نوع الفرق	Sig	قيمة T	ف هـ	فَ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	8.990	0.171	2.167	0.621	5.750	0.792	3.583	اختبار الاداء المهاري لتشكيل (4-2)	1
معنوي	0.000	7.000	0.089	1.000	6750.	8332.	7640.	1.500	اختبار تشكيل (4-2)	2

الجدولية والبالغة (2.201) ودرجة حرية (11). T قيمة

يبين الجدول (5) نتائج الاختبارات القبلي بالنسبة لاختبار الاداء المهاري (الاستقبال، الاعداد، الضرب الساحق) لتشكيل (4-2) فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي(3.583) وبانحراف معياري للاختبار القبلي (0.792)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (5.750) وبانحراف معياري بلغ للاختبار البعدي (0.621) ، فعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين بلغ متوسط الفروق البعدي والقبلي(-2.167) ، في حين بلغ الانحراف المعياري البعدي والقبلي (0.171) بينما بلغت قيمة (T) المحسوبة(8.990) وهي أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي ومن خلال الجدول نفسه لاختبار تشكيل (4-2) . فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي(1.500) وبانحراف معياري للاختبار القبلي (0.764)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (2.500) وبانحراف معياري بلغ للاختبار البعدي (0.675) ، فعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين بلغ متوسط الفروق البعدي والقبلي (-1.000) ، في حين بلغ الانحراف المعياري البعدي والقبلي (0.053) بينما بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.000) وهي أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي . لقد أظهرت النتائج من خلال الجدول(6) إن هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذا التطور لطلاب المجموعة الضابطة إلى آلية التدريس المتبعة من قبل المدرس في الاداء المهاري وتشكلي (4-2) بالكرة الطائرة ، وذلك من خلال ما قدمه من معلومات نظرية وشروحات وعروض توضيحية للمادة التعليمية وتطبيق تمارين خاصة واستخدام كل الادوات والوسائل المتاحة لديه ، أن " إعطاء التمارين المنظمة والعلمية له تأثير كبير في تطوير الأداء" محسن علي نصيف ؛ 2000 : 38).

وايضا الامر الذي ساهم في تطور طلاب المجموعة الضابطة هو تنفيذ الطلاب لواجباتهم وبالتكرار والممارسة حصلوا على مقدار لا بأس به من التطور ولكن بنسبة اقل من المجموعة التجريبية في القياس البعدي، ولعل السبب في ذلك يعود الى اعتماد الطلاب على مدرسهم بصورة كلية تقريبا للحصول على المعلومات الجاهزة فكان دورهم هو التطبيق فقط دون المرور بالعمليات العقلية مثل التفكير والتفسير والتحليل وغيرها للمواد التعليمية.

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة T	Sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			

1	اختبار الاداء المهاري لتشكيل (2-4)	8.333	0.778	5.750	0.621	8.983	0.000	معنوي
2	اختبار تشكيل (2-4)	4.250	0.753	2.833	0.674	5.994	0.000	معنوي
قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.074) ودرجة الحرية (22).								

يبين الجدول (6) اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية بين طلاب المجموعة التجريبية التي استخدمت نموذج روثكوف بالاكشاف الحروالمجموعة الضابطة والتي استخدمت الآلية المتبعة من قبل المدرس، نلاحظ ان نتائج الاختبار القبلي وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الاداء المهاري لتشكيل (2-4) لطلاب المجموعة التجريبية قد بلغت (8.333) و(0.778) على التوالي، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنفس الاختبار لطلاب المجموعة الضابطة (5.750) و(0.621) على التوالي، وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين من خلال استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة والبالغة (8.983) هي اكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على ان هناك فرقا معنويا في الاختبارات البعدية بين طلاب المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الاداء المهاري.

أما بالنسبة لاختبار تشكيل (2-4)، فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (4.250) وبانحراف معياري بلغ للاختبار المجموعة التجريبية (0.753)، أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ للاختبار (2.500) وبانحراف معياري بلغ (0.674)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.994)، وهي أكبر من الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى وبذلك يكون فرقا معنويا في الاختبارات البعدية بين طلاب المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار تشكيل (2-4).

كما وأظهرت النتائج من خلال الجدول (6) ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ، إذ أن هذا الانموذج مضافا اليه اسلوب الاكتشاف الحر قد اسهما كثيرا في تنظيم العمل واثارة التفكير بطريقة تأملية أكثر لدى طلاب المجموعة التجريبية ، فضلا عن استخدام البوسترات الملونة في الوحدات التعليمية مما ادى تحقيق تقدماً في الاختبارات البعدية، إذ اتاح هذا الانموذج فرصة للتفكير وعرضها بحرية تامة من حيث اخذ القرار المناسب للمواقف التعليمية المختلفة ، إذ إن الطالب في هذه المرحلة الدراسية بحاجة إلى إتاحة الفرصة له للممارسة الفكرية للمواقف التعليمية وتحليلها للوصول إلى الأفكار القابلة للتنفيذ باستقلالية ، مما أدى إلى تنمية الشعور بالنقطة والإحساس بالمسؤولية تجاه الدرس . وهذا ما يتفق مع ما أشار اليه (احمد عبد الكريم ؛ 2000 : 48-49) "من أن إتاحة الفرصة للطلاب للتعلم والتعبير عن رأيها وكشف قدراتهم يمنحها فرصة

لتطوير نفسها وزيادة خبراتها في التعمق بالموضوع، أو الفكرة أو المهارة، وفهم العلاقات القائمة بين أجزائه "الحركية".

4- الاستنتاجات والتوصيات:-

4-1 الاستنتاجات :

- من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الفصل الرابع، توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:
- 1- ان ل نموذج روثكوف بالاكشاف الحر كان له التأثير الايجابي في تفوق ورفع مستوى طلاب المجموعة التجريبية في الاداء المهاري وتشكيل (2-4) بالكرة الطائرة.
 - 2- أظهرت النتائج إن مجموعتي البحث قد حققت تقدماً في نتائج الاختبارات البعدية في الأداء المهاري وتشكيل (2-4) بالكرة الطائرة ولكن بنسب متفاوتة حيث كانت نسبة التقدم الافضل وبصورة اكبر للمجموعة التجريبية التي اعتمدت نموذج روثكوف بالاكشاف الحر.
 - 3- ان استخدام النماذج المعرفية تعمل على زيادة تحصيل وتنمية القدرة على التفكير والتأمل ومن هنا عمل أنموذج روثكوف بالاكشاف الحر من اعطاء فرصة لطلاب المجموعة التجريبية لممارسة العمليات العقلية بدرجة افضل من المجموعة الضابطة.

4-2 التوصيات:

- بناءً على الاستنتاجات التي اظهرتها الدراسة الحالية، فقد خلص الباحث الى التوصيات الآتية:
- 1- استخدام إنموذج روثكوف بالاكشاف الحر في الأداء المهاري وتشكيلي (2-4) في لعبة الكرة الطائرة .
 - 2- ضرورة الاعتماد على النماذج التدريسية التي يعد الطالب محورها الأساسي من أجل تحقيق أفضل النتائج ، وإجراء دراسات للمقارنة بين انموذج روثكوف ونماذج تدريسية حديثة اخرى لمعرفة مستوى تطور الأداء المهاري وتشكيل (2-4) بالكرة الطائرة والتخلص من الاساليب التقليدية التي يكون محورها المدرس، والتي لا تعطي دوراً للتعبير عن الرأي.
 - 3- التأكيد على أهمية إجراء دراسة مماثلة باستخدام انموذج روثكوف على ألعاب رياضية أخرى وعينات اخرى لما له من مميزات وخصائص جيدة تفيد في العملية التعليمية.
 - 4- التأكيد على ضرورة رفع مستوى الطلاب وقدرتهم على التعلم بشكل فاعل من خلال توعية المدرسين بأهمية النماذج التدريسية الحديثة واستخدامها في المجال الرياضي.

المصادر

- ابراهيم، مروان عبد المجيد (2001): الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط1، مؤسسة الوراق ،الأردن .
أحمد عبد الكريم عمارة(2000) : أثر دورة التعلم وخرائط المفاهيم في التفكير التأملي والتحصيل لدى طلبة الصف العاشر في التربية الوطنية والمرتبطة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الأردن .

- الحياني ،محمد أخضر اسمر والاعرجي ، عقيل يحيى هاشم (2015): التعلم الحركي في التربية الرياضية ط1، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف.

الدليمي ، حامد سليمان صمد (2017) : منظومة طرائق التدريس في التربية الرياضية ، ط1 ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف، العراق .

الشبلي، ابراهيم مهدي(2000): المناهج بنائها تنفيذها تقويمها باستخدام النماذج ،ط2، دار الاوائل، عمان .
شرف، عبد الحميد(2000): تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر .

محسن علي نصيف(2000) : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة في إختبار كوبر لحكام كرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية .

محمد سعد زغلول واخرون (2001): تكنولوجيا التعليم واساليبها في التربية الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر .

الملاحق

ملحق (1)

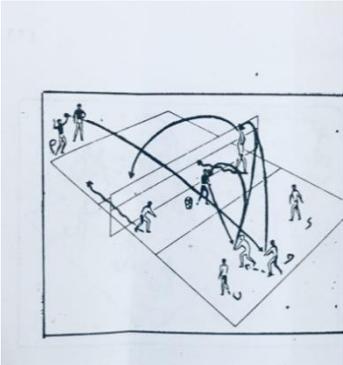
الوحدات التعليمية بانموذج روثكوف بالاكتشاف الحر

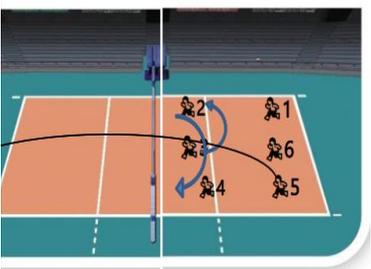
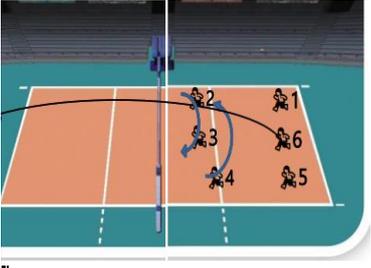
اليوم / خطة تدريسية وفق انموذج روثكوف بالاكتشاف الحر عدد الطلاب/12
التاريخ/ في التشكيل الهجومي (4 - 2) بالكرة الطائرة الوحدة الاولى المرحلة /الرابعة الزمن /
90 د (المجموعة التجريبية) الكلية / التربية البدنية
الملعب/ القاعة المغلقة الهدف التعليمي: التشكيل الهجومي (4 - 2) بالكرة الطائرة الجامعة / كربلاء
الهدف التربوي:- الثقة بالنفس. - اثاره روح المنافسة.
الوسائل والادوات / ملعب كرة الطائرة ، كرات ، بوستر تعليمي ، سبورة ، اقلام ملونة ، نصوص ، صافرة.

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	الفعاليات او المهارات	التنظيم	الملاحظات
القسم الاعدادي	15د	إحضار الكرات وتهيئة المستلزمات الضرورية للوحدة التعليمية، وقوف الطلاب صف واحد	× × × × × × × × × ×	التأكيد على الوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطلاب .
المقدمة	3 د	أخذ الحضور بدأ الوحدة التعليمية بالصحة الرياضية .		التأكيد على : - على التطبيق الصحيح لتمارين الذراعين
الإحماء العام الإحماء الخاص	5 د	- احماء الذراعين والرجلين بصورة جيدة . --		

والرجلين .	دائرة	<p>احماء كافة اجزاء الجسم .</p> <p>7 د</p> <p>70 د</p> <p>20 د</p> <p>10 د</p> <p>1- مرحلة (تحديد الاهداف التعليمية) يقوم المدرس بإعطاء نبذة مختصرة عن الموضوع وهو لعبة الكرة الطائرة ومهاراتها واهم تشكيلاتها ولأهمية هذه التشكيلات في تحقيق النقاط والفوز بالمباراة ، كما ويعرف الطالب على ما هو المطلوب منه في هذه الوحدة عمله ، وماهو الهدف من ذلك ، فيخلق المدرس جوا تفاعليا بينه وبين طلابه وتحفيزهم من اجل موضوع الدرس الا وهي التعرف على انواع التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة وكيفية تطبيق بعض هذه الانواع على ارضية الملعب ومنها تشكيل (4-2) الهجومي وماهو الفرق بين هذا التشكيل والتشكيلات الاخرى.</p>	القسم الرئيسي النشاط التعليمي	
التأكيد على الهدوء والانتباه والتركيز	<p style="text-align: center;">★</p> <p style="text-align: center;">× × × ×</p>	<p>أ- تحديد حاجات المتعلمين :-</p> <p>بعد تهيئة اذهان الطلاب يبدأ المدرس بموضوع هذه الوحدة التعليمية وهي التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة ومنها تشكيل (4-2) (واهميته في هذه اللعبة وخاصة لمستوياتهم) ثم يقوم بعملية مناقشة هادفة عن طريق طرح بعض الاسئلة وتفعيل دور الطالب بالإجابة لزيادة دافعيتهم حول موضوع الدرس ولمعرفة</p>		

<p>التأكيد على : الانتباه المشاركة الفاعلة من جميع الطلاب على المدرس تقبل جميع الاجابات</p>	<p>× × × × × × × × × × × × × × × × </p>	<p>حاجاتهم ورغباتهم حول هذه المادة . ب - تحديد التعلم :- ثم ينتقل المدرس بعدها الى ان يطرح سؤالا او عدة اسئلة تتعلق بموضوع الدرس على شكل مشكلة ويطلب منهم الوصول الى إجابات صحيحة حولها الغرض منها هو تحديد (التعلم القبلي) لديهم (المعلومات السابقة) ولجعل الطالب هو المحور الاساس في عملية التعلم من خلال تفعيل دوره في عملية التعلم. نلاحظ في هذه المرحلة من مراحل انموذج روثكوف قد استخدم المدرس بعض الاسئلة واثارها امام الطلاب الهدف منها : معرفة التعلم القبلي لديهم . تمهيدا منه للدخول في استخدام اسلوب الاكتشاف الحر للوصول الى الاجابات الصحيحة في المواقف التعليمية المختلفة. 2- مرحلة توفير بيئة التعلم:- أ - اختيار نصوص وتنظيمها:- سيطرح المدرس سؤالا على شكل نص مكتوبا في بوسترا ملونا (2م 1م) بحيث يستطيع كل الطلاب مشاهدته بصورة جيدة قد صيغ بعبارة مناسبة ومفهومة ومختصرة تتلاءم مع مستوى الطلاب وموضوع الدرس ، كان يكون السؤال وهو: (إذا أصبح لديك لاعبان اثنان معدان واربعة لاعيبين ضاربين ضمن الفريق الواحد كيف يمكنك الاستفادة منهم واستثمار طاقاتهم أثناء اللعبة لتحقيق الفوز. وضح ذلك ؟) هنا يحاول المدرس من مشاركة اكبر عدد من الطلاب ويمكن له ايضا ان يستعين الطالب بزميل له في الاجابة وان يتقبل جميع الآراء</p>	<p>10</p>	
---	--	---	-----------	--

<p>التأكيد على: التركيز والانتباه مشاركة اكبر عدد من الطلاب</p>	<p>× × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>× × × × × × × × × × × × × × × ×</p>	<p>والحلول لزيادة الثقة بأنفسهم والتخلص من عامل الخوف او الخجل لدى البعض ، ويعد النقاش الايجابي حول مشكلة الدرس يعرض المدرس الاجابة الصحيحة امام انظارهم في بوسترا ملونا اخر (2م x 1م) لهذا التشكيل وهو(4-2).</p> <p>ومن هنا بدأ المدرس باستخدام اسلوب الاكتشاف الحر أي في المرحلة الثانية من مراحل الانموذج حيث قام المدرس بوضع الطلاب امام مشكلة حقيقية صيغت على شكل اسئلة وترك لهم الخيار في ايجاد الحلول المناسبة واتخاذ القرارات وكيفية صياغتها حول تلك المشكلة .</p> <p>ب - ملائمة النصوص:-</p>		
<p>التأكيد على ان يتم تبديل الادوار وتغيير المراكز بين الطلبة والتركيز على أداء المهارات بفاعلية</p>	<p style="text-align: center;">★</p> 	<p>على المدرس ان يقوم باختيار نصوص تتلاءم وتعلمهم القبلي وعرضها بشكل واضح ومفهوم ، كما وان يعرضها من حيث الاولوية ووقت استخدامها لكي يتسنى للطلاب التفاعل معها والاستفادة المثلى منها.</p> <p>3- مرحلة الاثراء والتعزيز:-</p> <p>في هذه المرحلة يجب على المدرس ان يوفر كل ما تحتاجه بيئته التعليمية من مواد وادوات ونصوص في بوسترات ملونة وتدريبات لأنها هي التي تساعد كثيرا في العملية التعليمية، ويعد ذلك ويعد ما علموا وشاهدوا الاجابة يطلب منهم ان يجدوا الحل بأنفسهم وبصورة عملية على ارضية الملعب من حيث الوقفة والتحرك للضارب والمعد تاركا لهم الخيار والوقت الكافي</p>	<p>50د</p> <p>10د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>

		<p>ويكتفي في ان يأخذ دور الموجه والمرشد ، ثم يختتمها بقراره الفصل عن كل ما يتعلق بتشكيل (2-4).</p> <p>وهنا ايضا قام المدرس باستخدام اسلوب الاكتشاف الحر للمرة الثانية وبصورة تطبيقية.</p>		
		<p>ثم يسمح لهم بتطبيق هذا التشكيل (2-4) الهجومي بصورة عملية وكأن الطلاب في لعب حقيقي مثلا يقف اللاعب المعد في مركز 3 ، ويقوم المدرس بإرسال الكرة الى اللاعب الذي يقف في مركز 5 وعند استقبال الكرة يقوم اللاعب المعد بالتحرك لأخذ مكان المعد في المركز 2 وعند وصول الكرة الى المعد يقوم بتهيئتها الى اللاعب الذي يقف في مركز 4 ليقوم بأداء مهارة الضرب الساحق.</p>	10د	التطبيق الأول
<p>التأكيد على الاداء بالشكل الصحيح مع اعطاء تغذية راجعة أثناء وبين التمارين .</p> <p>التأكيد على : اللعب القانوني التشكيل الجديد</p>		<p>يقف اللاعب المعد في مركز 4 ، ويقوم المدرس بإرسال الكرة الى اللاعب الذي يقف في مركز 6 وعند استقبال الكرة يقوم اللاعب المعد بالتحرك لأخذ مكان المعد في المركز 2 وعند وصول الكرة الى المعد يقوم بتهيئتها الى اللاعب الذي يقف في مركز 3 ليقوم بأداء مهارة الضرب الساحق الخاطف.</p>	10د	التطبيق الثاني

التطبيق الثالث 10د

دمج كل مجموعتين معا لتشكيل فريق ولعب شوط بين الفريقين حسب قانون اللعبة والتأكيد على التشكيل الهجومي الجديد والتطبيق الصحيح للأدوار ضمن الفريق مع اعطاء التغذية الراجعة الضرورية للإداء الصحيح .

10د

4- مرحلة التقويم:-

أ-التأكد من ان الطالب قد تفاعل مع المادة:-
يجب على المدرس ان يقوم بطرح بعض الاسئلة او بعض التدريبات لمعرفة او معلومات تخص التشكيل الهجومي (4 - 2) لمعرفة ما مدى تفاعل واستفادة الطالب من خلال المراحل الثلاث السابقة من ما طرح من مادة علمية .

ب-اجراء الاختبارات الشفوية او الكتابية:-
يقوم المدرس بنهاية الوحدة التعليمية بأجراء بعض الاختبارات اللازمة شفوية كانت او كتابية الغرض منها :

- معرفة مدى استفادة الطالب من هذه الوحدة.

- لتقويم الطلاب.

- ترسيخ المادة العلمية الصحيحة.

ملاحظة / يمكن للمدرس في هذه المرحلة)

التطبيق الصحيح
للأدوار
التغذية الراجعة .



التأكيد على :

×	×	×	×
×	×	×	×
×	×	×	×
×	×	×	×



<p>التأكيد على: مشاركة الجميع. إعادة الكرات والوسائل المساعدة للمخزن .</p>	<p>xxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p style="text-align: center;">★</p>	<p>مرحلة التقويم) من استخدام اسلوب الاكتشاف الحر في طرحه للأسئلة. استرخاء مع هرولة خفيفة (لعبة صغيرة بالكرة) وإنهاء الوحدة بصيحة رياضية .</p>	<p>5 د</p>	<p>القسم الختامي</p>
--	--	--	------------	----------------------

تأثير انموذج روثكوف بالاكتشاف الحر في الاداء المهاري وتشكيل الهجوم (5-1) بالكرة
الطائرة للطلاب

أ. د. حيدر سلمان محسن

م. م. ناجح عبد الامير عبود

جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى أعداد وحدات تعليمية بأنموذج روثكوف بالاككتشاف الحرفي الأداء المهاري وتشكيل (1-5) بالكرة الطائرة للطلاب، والتعرف على تأثير الوحدات التعليمية بأنموذج روثكوف بالاككتشاف الحر في الاداء المهاري وتشكيل (1-5) بالكرة الطائرة للطلاب. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لكل منهما وذلك لملائمته لمشكلة وأهداف الدراسة. أشتمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي(2022- 2023) والبالغ عددهم(101) طالباً مقسمين على اربعة شعب دراسية وهي(A,B,C,D)، وتم اختيار شعبتين منها بالطريقة العشوائية (القرعة) لتمثل عينة البحث الرئيسة وهي(A,B)، حيث تم اختيار شعبة(A) لتمثل المجموعة التجريبية وشعبة(B) تمثل المجموعة الضابطة، وتم اختيار عينة البحث الرئيسة بواقع (24) طالباً ، (12) منهم للمجموعة التجريبية و(12) للمجموعة الضابطة. الباحث استخدم الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة النتائج احصائياً. استنتجت الدراسة ان لأنموذج روثكوف بالاككتشاف الحر تأثير ايجابي في تفوق ورفع مستوى طلاب المجموعة التجريبية في الاداء المهاري وتشكيل (1-5) بالكرة الطائرة، كذلك أظهرت النتائج إن مجموعتي البحث قد حققت تقدماً في نتائج الاختبارات البعدية في الأداء المهاري وتشكيل (1-5) بالكرة الطائرة ولكن بنسب متفاوتة حيث كانت نسبة التقدم الافضل وبصورة اكبر للمجموعة التجريبية. اما اهم التوصيات فكانت التأكيد على استخدام إنموذج روثكوف بالاككتشاف الحر في التحصيل المعرفي والأداء المهاري والتشكيلات الخططية بالكرة الطائرة ، وكذلك ضرورة الاعتماد على النماذج التدريسية التي يعد الطالب محورها الأساسي من أجل تحقيق أفضل النتائج، وإجراء دراسات للمقارنة بين انموذج روثكوف ونماذج تدريسية حديثة اخرى ولمواد دراسية اخرى.

التعريف بالبحث

مقدمة البحث واهميته:-

لا يخفى على احد ان الوقت الحاضر هو عصر التقدم السريع والملاحظ في مختلف المجالات وفي مقدمتها المجال التعليمي والتربوي ، حيث اولى المختصون في هذا المجال اهتماماً كبيراً وخاصةً في السنوات الاخيرة بالنظريات وطرائق التدريس والنماذج التعليمية المناسبة والتي تجعل المتعلم هو محور العملية التعليمية ومشاركاً فاعلاً فيها ، لذا بدء الاهتمام لإيجاد وسائل تعليمية متعددة لمواقف تعليمية مختلفة من اجل تنويع خبرات المتعلم وتوظيف جميع حواسه لتعلم المهارة من خلال استخدام هذه الوسائل ، كما إن اختلاف خصائص وقدرات المتعلمين مما يزيد من الحاجة إلى إيجاد أساليب ووسائل تعليمية جديدة تتوافق مع قدراتهم الى درجة ما بحيث يؤدي ذلك إلى استثارة اهتمامهم وتفاعلهم وبالتالي تنمي استعداداتهم لإيجاد حلول مناسبة للمعلومة او للاداء المهاري .

واضاف الباحث اسلوب الاكتشاف الحر الى انموذج روثكوف لعله يجد فيهما الحل لمشكلة البحث او تقليها لما وجد في هذا الاسلوب (الاكتشاف الحر) والذي يوفر للمتعلم استخدام التفكير المنطقي وبذلك فهو يساعده على حل المشكلات والتغلب عليها كما انه ينمي عنده خاصية الابداع والابتكار، والتعامل بإيجابية في اكتشاف المعلومات ، اذ يعتبر من ارقى انواع الاكتشاف والذي يجعل المتعلمون امام مواجهة مشكلة محددة وينبغي عليهم الوصول الى حلها بأنفسهم دون تدخل او توجيه من احد.

ولأهمية الاداء المهاري والتشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة ، قام الباحث وكخطوة اولى لتطبيق النموذج التدريسي وهو روثكوف بأسلوب الاكتشاف الحر في مجال التربية الرياضية وفي مادة الكرة الطائرة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-2 مشكلة البحث :-

يسعى اصحاب الشأن في مجال التربية والتعليم الى استخدام افضل الاساليب والنماذج والطرائق التدريسية من اجل رفع مستوى طلبتها واعدادهم إعدادا صحيحا ينسجم والتطور السريع الحاصل في مختلف المجالات فسعت إلى تطبيق ما تراه مناسباً لتحقيق هدفها المنشود ، وعند مراجعة لأغلب الدراسات السابقة في مجال تعلم مهارات الكرة الطائرة واساليب تعلمها فتجد هذه الدراسات متفقة في ان هناك حاجة ماسة لطرائق ونماذج تركز على الطالب وتجعله العنصر الاساس في عملية التعلم ، فقامت الجامعات والكليات ومن ضمنها كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الى تطبيق كل ما هو مناسب للارتقاء بمستوى طلبتها ، فمن ضمن مفردات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة مادة الكرة الطائرة بموادها النظرية والعملية ، والتي تعتبر من الألعاب الجماعية المشوقة إذ تتميز بتعدد مهاراتها الاساسية وتنوع خطط اللعب (التشكيلات) فيها ، كما وانها تدرس هذه المادة لطلاب الكليات بثلاث مراحل ، وعلى الرغم من ذلك فإننا نجد ان هناك مشكلة تتمثل بضعف قدرة الطلاب على إداء وتطبيق المهارات والتشكيلات الهجومية بصورة جيدة ، ومن خلال متابعة الباحث وملاحظته لتدريس مادة الكرة الطائرة في المرحلة الرابعة ، وإجراء بعض المقابلات الشخصية للتدريسين المعينين بتدريسها وجد هناك مشكلة حقيقية اثناء الأداء والمواقف الخطئية المختلفة ، وقد يرجع السبب الى الاستراتيجية او النموذج المتبع من قبل المدرس في اصال المادة الى الطلاب لصعوبتها ، كما وان بعض التدريسين يقوم بتدريس المادة بالطريقة الكلية ضنا" منه ان الطالب قد وصل الى مرحلة دراسية متقدمة ولديه من الخبرات السابقة التي اكتسبها خلال سنواته الدراسية السابقة.

لذا قام الباحث باستعمال نموذج روثكوف بالاكتشاف الحر ومعرفة اثره في الاداء المهاري والتشكيل الهجومى (2-4) بالكرة الطائرة للطلاب والذي من الممكن ان يساعد في تقليل هذه المشكلة وحلها.

1-3 اهداف البحث:-

يهدف البحث الى:-

أعداد وحدات تعليمية بأنموذج روثكوف بالاكتشاف الحرفي الأداء المهاري وتشكيل الهجوم (1-5) بالكرة الطائرة للطلاب.

التعرف على تأثير الوحدات التعليمية بأنموذج روثكوف بالاكتشاف الحر في والاداء المهاري وتشكيل الهجوم (1-5) بالكرة الطائرة للطلاب.

التعرف على افضلية الفروق بين المجموعة التي تستخدم الوحدات تعليمية بأنموذج روثكوف بالاكتشاف الحر والمجموعة التي تستخدم الالية المتبعة للتدريس في الاداء المهاري وتشكيل الهجوم (1-5) بالكرة الطائرة للطلاب.

1-4 فرضا البحث:-

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاداء المهاري وتشكيل الهجوم (5-1) بالكرة الطائرة للطلاب ولصالح الاختبار البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين البعديين في الاداء المهاري وتشكيل الهجوم (5-1) بالكرة الطائرة للطلاب ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري/ طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

2-5-1 المجال الزمني / الفترة من 28- 4- 2022 والى 20- 3- 2023

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

6-1 تحديد المصطلحات:-

1-6-1 نموذج روثكوف : خطة في التدريس تقوم على تقديم نصوص قصيرة مرتبطة بموضوع الدرس، وبأهداف محددة تتناسب مع مستوى الطلبة المعرفي، وحاجاتهم وميولهم؛ حيث يتم بالتفاعل مع النصوص لدراستها، واستيعابها، وتحليلها، ثم الإجابة عن الأسئلة التي تليها؛ من أجل الوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها (الحلو وآخرون؛ 2004: 63).

التعريف الاجرائي: هي الخطة التدريسية او الاجراءات العملية التي أعدها الباحث وفقا للخطوات العلمية والتنظيمية لانموذج روثكوف والتي يتم فيها تحديد حاجات الطلاب من خلال تحديد التعلم القبلي لهم ثم يتم توفير بيئة تعليمية ملائمة عن طريق تنظيم نصوص من مادة الكرة الطائرة وعرضها عليهم معززة بالشرح والصور ومقاطع الفيديو ومن ثم تقويمها.

1-6-2 الاكتشاف الحر: هو الذي يعمل فيه المتعلمون على الاكتشاف بشكل متصل دون تدخل او توجيه من المعلم بشكل يمكنهم من اكتشاف الحقائق المراد تعلمها ، ويعد ارقى انواع الاكتشاف ولا يمكن ان يخوض به المتعلمون الا بعد ان يكونوا قد مارسوا النوع الاول (الاكتشاف الموجه) ، وفيه يوجه المتعلمون بمشكلة محددة ثم يطلب منهم الوصول الى حل لها وتترك لهم حرية صياغة الفروض وتصميم التجارب وتنفيذها (الدليمي ؛ 2017 : 170).

1 - 6- 3 الاداء المهاري: (الصورة المثالية لإنجاز حركي معين والطرائق الفعالة لتنفيذ واجبات حركية محددة مع مطابقتها لقواعد النشاط الرياضي الممارس وقوانينه للوصول إلى مستوى من الاداء المهاري الجيد الذي هو بمثابة الدرجة والرتبة التي يصل اليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم والتدريب لاكتساب حركات النشاط الممارس واتقانها على ان تؤدي بانسيابية ودقة عالية ومستوى مرتفع من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد) (الحياني والأعرجي؛ 2015: 94-95).

1-6-4 التشكيل الهجومي: خطة عمل جماعي يظهر فيه تعاون الفريق وروح الجماعة ومدى الارتباط والتفاهم بين جميع اللاعبين للوصول بالفريق الى تحقيق افضل النتائج(ابراهيم ؛ 2001 : 112)

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

انتهج الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة وأهداف البحث، كما وأنه من أفضل المناهج في البحوث التي تحاول وضع الحلول المناسبة للمشكلات التربوية ، "ويتضمن المنهج التجريبي ضبط المتغيرات جميعها التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع باستثناء متغير واحد ومحدد تجري دراسة أثره في الظروف وهو المتغير المستقل" (عودة وفتحي ؛ 1992: 119).

2-1-1 التصميم التجريبي :

لكل منهج وظيفة وخصائص معينة تستخدم في البحوث بما يتلاءم مع أهداف البحث، لذا استخدم الباحث تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لكل منهما، "إن تعرض كلا المجموعتين للاختبار أولي ثم تعرض المجموعة التجريبية للمعالجة (المتغير المستقل) بثبوت المجموعة الضابطة (لا تتعرض للمتغير المستقل)" (الزوبي وآخرون؛ 1999: 102).

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2022 - 2023) والبالغ عددهم (101) طالباً مقسمين على أربعة شعب دراسية وهي (A,B,C,D)، وتم اختيار شعبتين منها بالطريقة العشوائية (القرعة) لتمثل عينة البحث الرئيسية وهي (A,B)، حيث تم اختيار شعبة (A) لتمثل المجموعة التجريبية وشعبة (B) تمثل المجموعة الضابطة وتم الاختيار أيضاً بالطريقة العشوائية (القرعة)، وقد قام الباحث باستبعاد الطلاب المشاركون في الفرق الرياضية والممارسون للعبة وذلك لإبعاد جميع العوامل التي قد تؤثر في الحصول على نتائج دقيقة وعددهم (4) طلاب. وتكونت عينات البحث من الآتي:-

1- عينة التجربة الاستطلاعية:

تكونت هذه العينة من (12) طلاب من عدد الطلاب المتبقي من مجتمع البحث وبالتحديد من شعبة (C) ، وتم اختيار هذه المجموعة من الطلاب أيضاً بالطريقة العشوائية (القرعة) ممن لم يشتركوا في عينة البحث الرئيسية ، إذ تم من خلالها استخراج الأسس العلمية لاختبارات الأداء المهاري (استقبال الارسال ، الاعداد ، الضرب الساحق) وتشكيل (1-5) بالكرة الطائرة.

2- عينة البحث الرئيسية (عينة التجربة):

تمثلت هذه العينة بشعبتين دراسيتين من بين الشعب الأربعة ، وكانت (A,B) وجاء إختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) ، وتكونت من (24) طالباً من مجتمع البحث ، وكان توزيعها كما يأتي:

- (12) طالب من شعبة (A) يمثلون المجموعة التجريبية التي ستدرس باستعمال انموذج (روثكوف) بالاكشاف الحر .

- (12) طالب من شعبة (B) يمثلون المجموعة الضابطة التي ستدرس باستعمال الالية المتبعة من قبل المدرس.

2-3 تجانس عينة البحث:

من أجل ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في دقة نتائج البحث، لجأ الباحث إلى التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الجسمية وهي (الطول، الكتلة، والعمر الزمني) ومن خلال ايجاد معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة)

المتغيرات المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النتيجة
العمر الزمني	سنة	22.504	22.5	0.429	0.027	متجانس
الطول	سم	169.9 44	170	3.338	0.050	متجانس
كتلة الجسم	كغم	67.538	67.250	3.856	0.064	متجانس

يظهر جدول(1) ان قيم معامل الالتواء تنحصر بين (+ - 1) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات اي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

2-4- اختبارات الاداء المهاري وتشكيل (5-1) بالكرة الطائرة:

قام الباحث باعتماد اختبار الأداء المهاري وتشكيل (5-1) بالكرة الطائرة لدراسة (مثنى نايف سرحان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي 2018 - 2019) و دراسة (رياض اموري شعلان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي 2020 - 2021) وقام الباحث بتعديل على استمارات التسجيل واجراءات تنفيذ الاختبارات لكي يتناسب مع متطلبات الدراسة الحالية، واما عن كيفية الاختبار وكيفية احتساب الدرجة والادوات والاجهزة المستخدمة فهو كما يلي :-

أولاً / الادوات والاجهزة المستخدمة:-

ملعب للكرة الطائرة قانوني ، كرات عدد (5) ، فريق الطلاب المكون من (6) لاعبين داخل الملعب، فانيلات لعب ملونة عدد (6) على ان تكون واحدة منها بلون اخر ليميز اللاعب عن بقية اعضاء الفريق كونه لاعب معد في تشكيل (5-1) والباقي ضاربيين، كامرة تصوير، استاند كامرة.

ثانياً / اجراءات الاختبار:-

يقوم المرسل بأرسال الكرة الى ملعب الطلاب (6) الواقفين بتشكيل (5-1) ويبدأ الاختبار للطلاب وكأنهم في لعب حقيقي ، بحيث يكون لكل طالب (3) محاولات في مركز واحد ثم يحصل الدوران ويكرر الارسال لطالب نفسه (3) مرات ثم يحصل الدوران وفي حالة لم يأتي الارسال للطالب المعني (3) ارسالات يحسب

للطالب الاخر بحيث يكون لكل طالب (18) محاولة في جميع مراكز اللعب، ولكل محاولة في الاداء المهاري (10) مقسمة هذه الدرجات حسب اجزاء الاداء المهاري ، كذلك هناك ثلاث محاولات لكل طالب في التشكيل الهجومي ولكل محولة (5) درجات ثم نأخذ معدل هذه الدرجات الثلاث.

2-5 الاختبارات القبليّة

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) الخاصة بمتغيرات البحث الاداء المهاري وتشكيل (5 - 1) بالكرة الطائرة) ، الساعة (8.5) صباحاً في القاعة المغلقة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء ، يوم الاثنين الموافق / 24-10-2022 على المجموعة التجريبية.

2-5-1 تكافؤ مجموعتي البحث

استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد (الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث) وقيمة T وكما موضح بالجدول (2).

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث بالمتغيرات التابعة للدراسة

نوع الدلالة	Sng.	قيمة (T) المحتسبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	المهارات
			س-	ع	س-	ع			
غير معنوي	0.162	0.448	0.801	4.500	0.739	4.200	كرجة	اختبار الاداء المهاري لتشكيل (1-5)	
غير معنوي	1.000	0.000	0.492	1.333	0.492	1.333	درجة	اختبار تشكيل (1-5)	

2-5-5 اعداد وتنفيذ الوحدات التعليمية بأنموذج روثكوف بالاكشاف الحر بالكرة الطائرة للطلاب قام الباحث وبعد الاطلاع على المصادر والدراسات السابقة من اعداد وحدات تعليمية بأنموذج روثكوف بالاكشاف الحر، بواقع (4) وحدات تعليمية لكل اسبوع وحدة تعليمية في الأداء المهاري وتشكيل الهجوم (1-5) من قبل مدرس المادة الاستاذ الدكتور حسين عبد الزهرة عبد اليمّة ليوم الاثنين من كل اسبوع ويوقت (90) دقيقة للوحدة الواحدة وفق خطوات انموذج روثكوف بالاكشاف الحر للمجموعة التجريبية فكانت اول وحدة تعليمية يوم الاثنين الموافق (31-10-2022) في حين كانت اخر وحدة تعليمية في يوم الاثنين الموافق (21-11-2022) ، وتم تنفيذ خطوات الانموذج الاربعة في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية وواقع (70) دقيقة بحيث تكون للنشاط التعليمي (20) دقيقة مقسمة للمرحلة الاولى تحديد الاهداف التعليمية (10) دقيقة للمرحلة الثانية (توفير بيئة التعلم) ايضا (10) دقيقة ، وللنشاط التطبيقي (50) دقيقة موزعة كالاتي مرحلة الاثراء والتعزيز حصتها من وقت الوحدة التعليمية (40) دقيقة موزعة 10 دقيقة

لشرح مرحلة المرحلة الثالثة (الاثراء والتعزيز) مع (10) دقيقة للتطبيق الاول ، و(10)دقيقة للتطبيق الثاني ، و(10) دقيقة للتطبيق الثالث بعد توزيع الطلاب الى مجاميع صغيرة، وبنهاية التطبيق الثالث وهو اللعب الحقيقي بين افراد المجموعة تنتهي المرحلة الثالثة لتبدأ المرحلة الرابعة وهي مرحلة التقويم (10) دقيقة لينتهي بذلك القسم الرئيس وبذلك قد اكتملت مراحل نموذج روثكوف بالاكتشاف الحر ليأتي دور القسم الختامي كما موضح في الجدول(3):

جدول (3)

يبين توزيع أقسام الوحدة التعليمية بالدقائق والنسب المئوية لأقسام الوحدة التعليمية

ت	اقسام الوحدة التعليمية	زمن الوحدة التعليمية/ د	عدد الوحدات	الزمن الكلي/ د	النسبة المئوية
1	القسم التحضيري	15 د	8 وحدات تعليمية	120 د	%16.66
	المقدمة	3 د			
	الاعداد العام	5 د			
	الاعداد الخاص	7 د			
2	القسم الرئيسي	70 د		560 د	%77.77
	الجانب التعليمي	20 د			
	الجانب التطبيقي	50 د			
3	القسم الختامي	5 د		40 د	%5.55
	المجموع	90 د		720 د	% 100

ولمزيد من التفاصيل حول التنفيذ لانموذج روثكوف بالاكتشاف الحر ينظر ملحق (1).

2-5-3 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية وتطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية من قبل استاذ مادة الكرة الطائرة ، أجريت الاختبارات البعدية والمتضمنة اختبار الاداء المهاري وتشكيل الهجوم (5 - 1) بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحت نفس الظروف التي مرت بالاختبار القبلي وبنفس الوقت لتسجيل النتائج ومعالجتها احصائيا يوم الاثنين الموافق / 26- 12- 2022 على المجموعتين التجريبية والضابطة.

2-6 الوسائل الإحصائية:

الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الاختبارات والتي خضعت لها عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبليّة والبعدية على وفق جداول لمعرفة الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الإحصائية للوصول الى النتائج النهائية ومناقشة هذه النتائج.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها :

3-1-1 عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف	ف هـ	قيمة T	Sig	نوع الفرق
		ع	س	ع	س					
1	اختبار الاداء المهاري لتشكيل (1-5)	0.801	4.500	0.577	7.300	- 2.80	0.224	14.033	0.000	معنوي
2	اختبار تشكيل (1-5)	0.492	1.333	0.668	3.916	- 2.583	0.176	17.379	0.000	معنوي

الجدولية وبالبالغة (2.201) ودرجة حرية (11). T قيمة

يبين الجدول (4) نتائج الاختبارات القبليّة للاداء المهاري (الاستقبال، الاعداد، الضرب الساحق) لتشكيل (5-) 1 (فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.500) وبانحراف معياري للاختبار القبلي (0.801)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (7.300) وبانحراف معياري بلغ للاختبار البعدى (0.577) ، فعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابين بلغ متوسط الفروق البعدى والقبلي (2.80) ، في حين بلغ الانحراف المعياري البعدى والقبلي (0.224) بينما بلغت قيمة (T) المحسوبة (14.033) وهي أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى، ولصالح الاختبار البعدى.

أما بالنسبة للاختبار تشكيل (1-5) فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.333) وبانحراف معياري للاختبار القبلي (0.492)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (3.916) وبانحراف معياري بلغ للاختبار البعدي (0.668) ، فعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين بلغ متوسط الفروق البعدي والقبلي (-2.583) ، في حين بلغ الانحراف المعياري البعدي والقبلي (0.176) بينما بلغت قيمة (T) المحسوبة (17.379) وهي أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي ، لقد أظهرت النتائج من خلال الجدول (5) ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث في اختبار الاداء المهاري واختبار تشكيل (1-5) بالكرة الطائرة)، ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية إلى التأثير الإيجابي لأنموذج روثكوف بالاككتشاف الحر الذي طُبّق على المجموعة التجريبية ، من خلال جعل المادة التعليمية مرتبة ومنظمة حسب مراحل الانموذج الاربعة حيث شملت كل مرحلة من هذه المراحل مجموعة من الخطوات التي يقوم المدرس ، كما وان التدريس وفق هذا الانموذج والذي استخدمت فيه النصوص داخل بوسترات كبيرة وملونة ان كانت على شكل اسئلة او اجوبة مكنت الطالب من استخدامها كثيرا في الجانب التطبيقي ، كذلك ان لاستخدام الانموذج بالاككتشاف الحر كانت خطوة جديدة في التدريس لذلك اضفت على الدرس عامل التشويق والاثارة في العمل الفردي او الجماعي لحل المشكلات التعليمية والتغلب عليها "على ان الاسلوب الذي تستخدم فيه الوسائل التعليمية الحديثة وما فيها من امكانيات متنوعة يمكن ان تزيد من فعالية الطريقة التعليمية المستخدمة وايضا تزيد من ايجابية الطالب نحو الدرس وتشويق واثارة لدى المتعلمين وتحفزهم على اكتساب خبرات ومعارف بصورة اكثر فاعلية حيث انها تجعل الدرس اكثر حيوية وبالتالي تنعكس على المتعلمين بصورة خبرات مختلفة ومتراكمة" (محمد سعد زغلول واخرون ؛ 2001 : 32).

لذلك نستنتج ما تقدم إن كل هذه الاجراءات التي ادت إلى تطور مستوى طلاب المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية والتي جاءت وفق انموذج روثكوف بالاككتشاف الحر كان له تأثيرا ايجابيا في الاداء المهاري وتشكيل الهجوم (1-5) في الكرة الطائرة للطلاب وبذلك يتحقق هدف الدراسة.

1-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (5)

نوع الفرق	Sig	قيمة T	ف هـ	فَ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
					ع	سَ	ع	سَ		
معنوي	0.000	6.319	0.197	1.300	5420.	5.500	7390.	4.200	الاختبار الاداء المهاري لتشكيل (1-5)	1

2	اختبار تشكيل (1-5)	1.333	0.492	5002.	0.389	-1.500	0.389	9.950	0.000	معنوي
الجدولية والبالغة (2.201) ودرجة حرية (11). T قيمة										

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة يبين الجدول (5) نتائج الاختبارات القبلي للاداء المهاري (استقبال الارسال ، الاعداد ، الضرب الساحق) لتشكيل (1-5) فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي(4.200) وبانحراف معياري للاختبار القبلي (0.739)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (5.500) وبانحراف معياري بلغ للاختبار البعدى (0.542) ، فعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابين بلغ متوسط الفروق البعدى والقبلي (-1.300) ، في حين بلغ الانحراف المعياري البعدى والقبلي (0.197) بينما بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.319) وهي أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى، ولصالح الاختبار البعدى.

أما بالنسبة لاختبار تشكيل (1-5) فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي(1.333) وبانحراف معياري للاختبار القبلي (0.492)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (2.833) وبانحراف معياري بلغ للاختبار البعدى (0.389) ، فعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابين بلغ متوسط الفروق البعدى والقبلي (-1.500) ، في حين بلغ الانحراف المعياري البعدى والقبلي (0.389) بينما بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.950) وهي أكبر من الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى، ولصالح الاختبار البعدى. لقد أظهرت النتائج من خلال الجدول(5) إن هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى، ويعزو الباحث هذا التطور لطلاب المجموعة الضابطة إلى آلية التدريس المتبعة من قبل المدرس في الاداء المهاري وتشكيل الهجوم (1-5) بالكرة الطائرة ، وذلك من خلال ما قدمه من معلومات نظرية وشروحات وعروض توضيحية للمادة التعليمية وتطبيق تمارين خاصة واستخدام كل الادوات والوسائل المتاحة لديه ، أن " إعطاء التمارين المنظمة والعلمية له تأثير كبير في تطوير الأداء" (محسن علي نصيف ؛ 2000 : 38).

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية للمعينتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	التجريبية	الضابطة	قيمة T	Sig	الدلالة
---	-----------	-----------	---------	--------	-----	---------

			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	4.369	0.542	5.500	0.577	7.300	اختبار الاداء المهاري لتشكيل (1-5)	1
معنوي	0.000	4.851	0.389	2.500	0.668	3.916	اختبار تشكيل (1-5)	2
قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.074) ودرجة الحرية (22).								

يبين الجدول (6) اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية بين طلاب المجموعة التجريبية التي استخدمت نموذج روثكوف بالاكشاف الحروالمجموعة الضابطة والتي استخدمت الآلية المتبعة من قبل المدرس، نلاحظ ان نتائج الاختبار القبلي للاداء المهاري لتشكيل (1-5) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لطلاب المجموعة التجريبية بلغت وعلى التوالي (7.300) و(0.577)، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنفس الاختبار لطلاب المجموعة الضابطة (5.500) و(0.542) على التوالي، وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين من خلال استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة (4.369) هي اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ان هناك فرقا معنويا في الاختبارات البعدية بين طلاب المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الاداء المهاري لتشكيل (1-5).

أما بالنسبة لاختبار تشكيل (1-5) ، فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي (3.916) وبانحراف معياري للمجموعة التجريبية بلغ للاختبار القبلي (0.668) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي (2.833) وبانحراف معياري للضابطة بلغ للاختبار البعدي (0.389)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.851) وتحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار تشكيل (5-1) ، كما وأظهرت النتائج من خلال الجدول (7) ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ، إذ أن هذا الانموذج مضافا اليه اسلوب الاكتشاف الحر قد اسهما كثيرا في تنظيم العمل واثارة التفكير بطريقة تأملية أكثر لدى طلاب المجموعة التجريبية ، فضلا عن استخدام البوسترات الملونة في الوحدات التعليمية مما ادى تحقيق تقدماً في الاختبارات البعدية، إذ اتاح هذا الانموذج فرصة للتفكير وعرضها بحرية تامة من حيث اخذ القرار المناسب للمواقف التعليمية المختلفة ، إذ إن الطالب في هذه المرحلة الدراسية بحاجة إلى إتاحة الفرصة له للممارسة الفكرية للمواقف التعليمية وتحليلها للوصول إلى الأفكار القابلة للتنفيذ باستقلالية ، مما أدى إلى تنمية الشعور بالثقة والإحساس بالمسؤولية تجاه الدرس . وهذا ما يتفق مع ما أشار اليه (احمد عبد الكريم ؛ 2000 : 48-49) "من أن إتاحة الفرصة للطلاب للتعلم والتعبير عن رأيها وكشف قدراتهم يمنحها فرصة لتطوير نفسها وزيادة خبراتها في التعمق بالموضوع، أو الفكرة أو المهارة، وفهم العلاقات القائمة بين أجزائه".

4- الاستنتاجات والتوصيات:-

1-4 الاستنتاجات :

- من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الفصل الرابع، توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:
- 1- ان لامتداد روتكوف بالاكشاف الحر كان له التأثير الايجابي في تفوق ورفع مستوى طلاب المجموعة التجريبية في الاداء المهاري وتشكيل الهجوم (1-5) بالكرة الطائرة.
 - 2- أظهرت النتائج إن مجموعتي البحث قد حققت تقدماً في نتائج الاختبارات البعيدة في الأداء المهاري وتشكيل الهجوم (1-5) بالكرة الطائرة ولكن بنسب متفاوتة حيث كانت نسبة التقدم الافضل وبصورة اكبر للمجموعة التجريبية التي اعتمدت امتداد روتكوف بالاكشاف الحر.
 - 3- ان استخدام النماذج المعرفية تعمل على زيادة تحصيل وتنمية القدرة على التفكير والتأمل ومن هنا عمل أنموذج روتكوف بالاكشاف الحر من اعطاء فرصة لطلاب المجموعة التجريبية لممارسة العمليات العقلية بدرجة افضل من المجموعة الضابطة.
- ##### 4-2 التوصيات:

- بناءً على الاستنتاجات التي اظهرتها الدراسة الحالية، فقد خلص الباحث الى التوصيات الآتية:
- استخدام أنموذج روتكوف بالاكشاف الحر في الأداء المهاري وتشكيل الهجوم (1-5) في لعبة الكرة الطائرة ضرورة الاعتماد على النماذج التدريسية التي يعد الطالب محوراً الأساسي من أجل تحقيق أفضل النتائج ، وإجراء دراسات للمقارنة بين أنموذج روتكوف ونماذج تدريسية حديثة اخرى لمعرفة مستوى تطور الأداء المهاري وتشكيل الهجوم (1-5) بالكرة الطائرة والتخلص من الاساليب التقليدية التي يكون محورها المدرس، والتي لا تعطي دوراً للتعبير عن الرأي.
 - 3- التأكيد على أهمية إجراء دراسة مماثلة باستخدام أنموذج روتكوف على ألعاب رياضية أخرى وعينات اخرى لما له من مميزات وخصائص جيدة تفيد في العملية التعليمية.
 - 4- التأكيد على ضرورة رفع مستوى الطلاب وقدرتهم على التعلم بشكل فاعل من خلال توعية المدرسين بأهمية النماذج التدريسية الحديثة واستخدامها في المجال الرياضي .

المصادر

- ابراهيم ،مروان عبد المجيد (2001): الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط1، مؤسسة الوراق ،الاردن .
- أحمد عبد الكريم عمايرة(2000) : أثر دورة التعلم وخرائط المفاهيم في التفكير التأملي والتحصيل لدى طلبة الصف العاشر في التربية الوطنية والمرتبة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الاردن .
- الحياني ،محمد أخضر اسمر والاعرجي ، عقيل يحيى هاشم (2015): التعلم الحركي في التربية الرياضية ، ط1، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف.
- الدليمي ، حامد سليمان صمد (2017) : منظومة طرائق التدريس في التربية الرياضية ، ط1 ،دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف، العراق .
- الشبلي، ابراهيم مهدي(2000): المناهج بنائها تنفيذها تقويمها باستخدام النماذج ، ط2، دار الاوائل، عمان.

شرف، عبد الحميد(2000): تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر.

محسن علي نصيف(2000) : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة في إختبار كوبر لحكام كرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية .

محمد سعد زغلول واخرون (2001): تكنولوجيا التعليم واساليبها في التربية الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر.

الملاحق

ملحق (1)

الوحدات التعليمية بانموذج روثكوف بالاكتشاف الحر

اليوم / خطة تدريسية وفق انموذج روثكوف بالاكتشاف الحر عدد الطلاب /12

التاريخ/ في التشكيل الهجومي (5 - 1) بالكرة الطائرة الوحدة الاولى المرحلة/الرابعة

الزمن / 90 د (المجموعة التجريبية) الكلية / التربية البدنية

الملعب/ القاعة المغلقة الهدف التعليمي: التشكيل الهجومي (5 - 1) بالكرة الطائرة الجامعة / كربلاء

الهدف التربوي:- العمل الجماعي. - اثارة روح المنافسة.

الوسائل والادوات / ملعب كرة الطائرة ، كرات ، بوستر تعليمي ، سيورة ، اقلام ملونة ، نصوص ، صافرة.

الملاحظات	التنظيم	الفعاليات او المهارات	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
التأكيد على الوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطلاب . الهدف من التمرين اتقان اداء التشكل الهجومي	× × × × × × × × × × 	إحضار الكرات وتهيئة المستلزمات الضرورية للوحدة التعليمية، وقوف الطلاب صف واحد أخذ الحضور بدأ الوحدة التعليمية بالصيحة الرياضية .	15د 3د	القسم الاعدادي المقدمة
		- احماء كافة اجزاء الجسم .	5 د	الإحماء العام
		- احماء الذراعين والرجلين بصورة جيدة .	7 د	الإحماء الخاص
	دايرة			

القسم الرئيسي	70د			
النشاط التعليمي	20د			
	10د	<p>1- مرحلة (تحديد الاهداف التعليمية)</p> <p>يقوم المدرس بإعطاء نبذة مختصرة عن الموضوع وهو لعبة الكرة الطائرة ومهاراتها واهم تشكيلاتها ولأهمية هذه التشكيلات في تحقيق النقاط والفوز بالمباراة ، كما ويعرف الطالب على ما هو المطلوب منه في هذه الوحدة عمله ، وماهو الهدف من ذلك ، فيخلق المدرس جوا تفاعليا بينه وبين طلابه وتحفيزهم من اجل موضوع الدرس الا وهي التعرف على انواع التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة وكيفية تطبيق بعض هذه الانواع على ارضية الملعب ومنها تشكيل (5-1) الهجومي وماهو الفرق بين هذا التشكيل والتشكيلات الاخرى.</p> <p>أ- تحديد حاجات المتعلمين:-</p> <p>بعد تهيئة اذهان الطلاب يبدأ المدرس بموضوع هذه الوحدة التعليمية وهي التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة ومنها تشكيل (5- 1) واهميته في هذه اللعبة وخاصة لمستوياتهم ثم يقوم بعملية مناقشة هادفة عن طرح بعض الاسئلة وتفعيل دور الطالب بالإجابة لزيادة دافعيتهم حول موضوع الدرس ولمعرفة حاجاتهم ورغباتهم حول هذه المادة .</p> <p>ب- تحديد التعلم :-</p> <p>ثم ينتقل المدرس بعدها الى ان يطرح سؤالا او</p>	<p style="text-align: center;">★</p> <p style="text-align: center;">× × × ×</p>	<p>التأكيد على : -على التطبيق الصحيح لتمرين الذراعين والرجلين .</p> <p>التأكيد على الهدوء والانتباه والتركيز</p>

<p>التأكيد على: التركيز والانتباه مشاركة اكبر عدد من الطلاب</p>	<p>× × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">★</p>	<p>عدة اسئلة تتعلق بموضوع الدرس وهو التشكيل الهجومي (5 - 1) على شكل مشكلة ويطلب منهم الوصول الى إجابات صحيحة حولها الغرض منها هو تحديد (التعلم القبلي) لديهم (المعلومات السابقة) ولجعل الطالب هو المحور الاساس في عملية التعلم من خلال تفعيل دوره في عملية التعلم.</p> <p>نلاحظ في هذه المرحلة من مراحل انموذج روثكوف قد استخدم المدرس بعض الاسئلة واثارها امام الطلاب الهدف منها : معرفة التعلم القبلي لديهم . تمهيدا منه للدخول في استخدام اسلوب الاكتشاف الحر للوصول الى الاجابات الصحيحة في المواقف التعليمية المختلفة.</p> <p>2- مرحلة توفير بيئة التعلم :- أ - اختيار نصوص وتنظيمها :- سيطرح المدرس سؤالا في بوسترا ملونا (2م 1xم) على شكل نص مكتوبا صيغ بعبارات مناسبة ومفهومة ومختصرة تتلاءم مع مستوى الطلبة وموضوع الدرس او يعطى لكل طالب من الطلاب ورقة فيها كل ما ذكر تتضمن موضوع الدرس كأن يكون : مثلا(إذا كان في الفريق لاعب معد واحد متميز جدا ويأقي اللاعبين ضارين أثناء اللعب كيف يمكنك الاستفادة منهم واستثمار طاقاتهم لتحقيق الفوز ؟) وما هي اوجه المقارنة بين هذا التشكيل والتشكيل (4 - 2) من حيث موقع اللاعب المعد وحركته وكذلك اللاعبين الضارين وما هو التشكيل المناسب لك).</p> <p>وبعد ان يحدث نقاش ايجابي بين المدرس والطلاب حول الاجابات الصحيحة والتوصل اليها محاولا ان يشارك جميع الطلاب او اكبر عدد منهم</p>	<p>10د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
---	---	--	------------	----------------------------

التطبيق الاول

تاركا لهم حرية الخيار في الاجابات المنفردة او الجماعية ، يقوم المدرس بوضع الاجابة عن السؤال المطروح في بوسترا ملونا (2م 1x) يستطيع ان يراه الجميع.

ومن هنا بدأ المدرس باستخدام اسلوب الاكتشاف الحر أي في المرحلة الثانية من مراحل الانموذج حيث قام المدرس بوضع الطلاب امام مشكلة حقيقية صيغة على شكل اسئلة وترك لهم الخيار في ايجاد الحلول المناسبة لتلك المشكلة .

ب - ملئمة النصوص:-

على المدرس ان يقوم باختيار نصوص ملئمة وملونة ووضعتها في بوسترا تتلاءم معهم وما يخص تشكيل (5 - 1) وعرضها بشكل واضح ومفهوم ، كما وان يعرضها من حيث الاولوية ووقت استخدامها لكي يتسنى للطلاب التفاعل معها والاستفادة المثلى منها.

مرحلة الاثراء والتعزيز :

50د

في هذه المرحلة يجب على المدرس ان يوفر كل ما تحتاجه بيئته التعليمية من مواد وادوات ونصوص في بوسترات ملونة وتدريبات لأنها هي التي تساعد كثيرا في العملية التعليمية، وبعد ذلك وبعد ما علموا وشاهدوا الاجابة يطلب منهم ان يجدوا الحل بأنفسهم وبصورة عملية على ارضية الملعب من حيث الوقفة والتحرك للضارب والمعد تاركا لهم الخيار والوقت الكافي ويكتفي في ان يأخذ دور الموجه والمرشد ، ثم يختمها بقراره الفصل عن كل ما يتعلق بتشكيل (5-1).

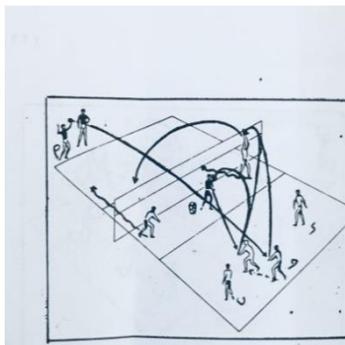
10د

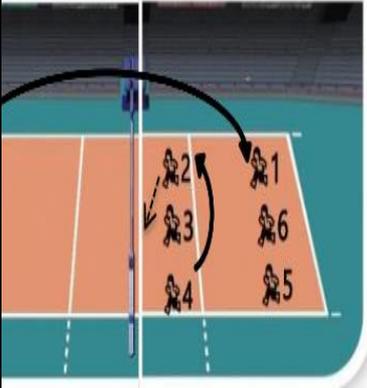
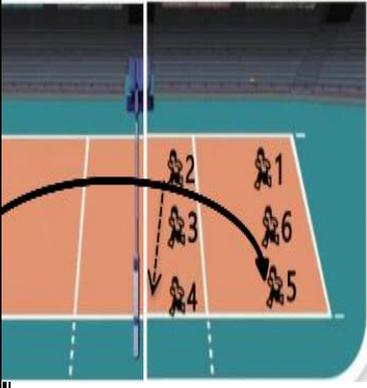
وهنا ايضا قام المدرس باستخدام اسلوب الاكتشاف الحر للمرة الثانية وبصورة تطبيقية.

xxxx xxxx xxxx
xxxx xxxx xxxx
xxxx xxxx xxxx
xxxx xxxx xxxx



التأكيد على ان يتم تبديل الادوار وتغيير المراكز بين الطلبة والتركيز على أداء المهارات بفاعلية .



		<p>يقف اللاعب المعد في مركز 4 ، ويقوم المدرس بإرسال الكرة الى اللاعب الذي يقف في مركز 1 وعند استقبال الكرة يقوم اللاعب المعد بالتحرك لأخذ مكان المعد في المركز 2 وعند وصول الكرة الى المعد يقوم بتهيئتها الى اللاعب الذي يقف في مركز 3 ليقوم بأداء مهارة الضرب الساحق الخاطف .</p>	10د	
<p>التأكيد على الاداء بالشكل الصحيح مع اعطاء تغذية راجعة أثناء وبين التمارين</p>		<p>يقف اللاعب المعد في مركز 2 ، ويقوم المدرس بإرسال الكرة الى اللاعب الذي يقف في مركز 5 وعند استقبال الكرة يتم توجيهها الى اللاعب المعد لكي يقوم بتهيئتها الى اللاعب الذي يقف في مركز 4 ليقوم بأداء مهارة الضرب الساحق القطري .</p>	10د	التطبيق الثاني
<p>التأكيد على : اللعب القانوني التشكيل الجديد التطبيق الصحيح للأدوار التغذية الراجعة</p>		<p>دمج كل مجموعتين معا لتشكيل فريق ولعب شوط بين الفريقين حسب قانون اللعبة والتأكيد على التشكيل الهجومي الجديد والتطبيق الصحيح للأدوار ضمن الفريق مع اعطاء التغذية الراجعة الضرورية للإداء الصحيح .</p>	10د	التطبيق الثالث

<p>التأكيد على الهدوء والانتباه .</p>		<p>4- مرحلة التقويم:-</p> <p>أ-التأكد من ان الطالب قد تفاعل مع المادة:- يجب على المدرس ان يقوم بطرح بعض الاسئلة العلمية او بعض التدريبات لمعرفة او معلومات تخص التشكيل الهجومي (5 - 1) لمعرفة ما مدى تفاعل واستفادة الطالب من خلال المراحل الثلاث السابقة من ما طرح من مادة علمية .</p> <p>ب-اجراء الاختبارات الشفوية او الكتابية:- يقوم المدرس بنهاية الوحدة التعليمية بأجراء بعض الاختبارات اللازمة شفوية كانت او كتابية الغرض منها : - معرفة مدى استفادة الطالب من هذه الوحدة. - لتقويم الطلاب. - ترسيخ المادة العلمية الصحيحة. ملاحظة / يمكن للمدرس في هذه المرحلة (التقويم) استخدام اسلوب الاكتشاف الحر في طرحه للأسئلة.</p>	<p>10د</p>	
<p>التأكيد على مشاركة الجميع . إعادة الكرات والوسائل المساعدة</p>	<p>× × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>م</p> <p style="text-align: center;">★</p>	<p>استرخاء مع هرولة خفيفة (لعبة صغيرة بالكرة) وإنهاء الوحدة بصيحة رياضية .</p>	<p>5د</p>	<p>القسم الختامي</p>

للمخزن .	xxxxxxxxxxxxxxxx			
----------	------------------	--	--	--

اثر تـمـرـيـنـات مـقاـومـة الـلاـكـتـات فـي تـطـوـير اـحـتـيـاطـي الـسـرـعـة وـمـسـتـوـى تـركـيـز الـلاـكـتـات وـانـجـاز
800 م متقدمين

م. م. حسين علاوي عبد أ. د. علاء فليح جواد م. م. زيد أحمد حسين

ملخص البحث باللغة العربية

ان تطوير كفاءة عمل الألياف العضلية اثناء التراكم الكبير للاكتات داخل العضلات، فضلا عن زيادة قدرة هذه الالياف على توليد الطاقة التي تحتاجها عن طريق ازالة اللاكتات وتهشيمها خلال التدريب العالي يعد المفتاح الرئيسي لتطوير مؤشر احتياطي السرعة وكذلك مستوى تركيز اللاكتات والتي تعد مؤشر عالي لكفاءة عمل وظائف اعضاء واجهزة الجسم، وهذا بدوره ينعكس على تطوير الإنجاز الرياضي خلال المنافسة، وقد هدفت الدراسة الى:-

- التعرف على تأثير تمارينات مقاومة اللاكتات في تطوير احتياطي السرعة ومستوى تركيز اللاكتات وإنجاز 800 م متقدمين.

أستخدم الباحثان التصميم التجريبي ذا المجموع التجريبية الواحدة وذا الاختبار القبلي والبعدي، وتكون مجتمع البحث من عدائي محافظات الفرات الاوسط (كربلاء، بابل، النجف، الديوانية) والعاصمة بغداد لمسابقة 800م فئة المتقدمين والبالغ عددهم 15 عداء، واختار الباحث عينة بحثة البالغ عددهم 5 عداء بالطريقة العشوائية وعليه شكلت العينة نسبة (33%) من مجتمع البحث. اهم ما استنتجه الباحثين:-

ان التمارينات التي اعدھا الباحثين الى افراد عينة البحث بطريقة علمية ومقننة ساهمت بشكل ايجابي في تطوير متغيرات البحث.

1 - التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته:-

تعد فعالية ركض 800م احدى مسابقات العاب القوى التي تتميز بالإثارة والتشويق والتنافس بين العدائين، وتعتمد هذه المسابقة في ادائها على انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي اللاكتيكي، ان خصوصية هذه الفعالية تلقي عبئا كبيرا على مختلف الاجهزة الوظيفية للجسم نتيجة زيادة تراكم اللاكتات داخل الألياف العضلية اثناء التدريب والمنافسة، لذلك يشعر اللاعب بألم في العضلة وتبطئ سرعته حتى يتوقف عن العمل تماما عند زيادة الكميات المتراكمة من حامض اللاكتيك/ اللاكتات وايون الهيدروجين في الدم،

ان تطوير كفاءة عمل الألياف العضلية اثناء التراكم الكبير للاكتات داخل العضلات، فضلا عن زيادة قدرة هذه الالياف على توليد الطاقة التي تحتاجها عن طريق ازالة اللاكتات وتهشيمها خلال التدريب العالي يعد المفتاح الرئيسي لتطوير مؤشر احتياطي السرعة وكذلك مستوى تركيز اللاكتات والتي تعد مؤشر عالي لكفاءة عمل وظائف اعضاء واجهزة الجسم، وهذا بدوره ينعكس على تطوير الإنجاز الرياضي خلال المنافسة، حيث يتطلب هذا الامر من العاملين والمتخصصين في مجال التدريب وفسولوجيا التمارين الرياضية، من اعداد تمارينات مختلفة يكون مستوى وكمية التراكم اللاكتات المعيار الحقيقي لها، وذلك لتطوير عمل الألياف العضلية خلال المستوى العالي والتراكم الكبير للاكتات وتحديدًا تحت اصعب الظروف اي (ظروف عالية الحامضية).

ان اهم التمارينات التي توفر هذه الحالة هي تمارينات مقاومة اللاكتات حيث تهدف الى رفع المستوى مع زيادة التراكم وذلك لتحسين عمل المنظمات الحيوية وتطوير احتياطي السرعة ومستوى تركيز اللاكتات الذي يرتبط بشكل كبير بزيادة تحمل العضلات لتراكم اللاكتات والذي ينعكس بدوره على تطوير الإنجاز.

2-1 مشكلة البحث:-

من خلال متابعة وخبرة الباحث الميدانية كونه مدرباً في هذا المجال منذ سنوات عديدة لاحظ ان هناك انخفاض ملحوظ لمستوى الانجاز في المسافات المتوسطة عموماً وسباق ركض 800م خصوصاً لفئة المتقدمين، الامر الذي جعل الباحث يقوم بالبحث والدراسة عن اسباب ضعف الانجاز الذي يعزوه الى ان الكثير من التدريبات التي يعدها المتخصصون بتدريب هذه الفعالية ينقصها الخصوصية الدقيقة تجاه الهدف منها، حيث تفتقر هذه التدريبات الى التقنين الدقيق بالاعتماد على كمية التراكم للاكتات داخل الالياف العضلية بعد الانتهاء من التدريبات خلال الوحدة التدريبية بالاعتماد على نوعية التدريبات المعطاة للعداء، كون النظام السائد لهذه الفعالية هو النظام اللاكتيكي وتطويره يحتاج الى تدريبات تعمل على التغير في المستويات وكمية التراكم للاكتات خلال وحدات الدورة الاسبوعية للتدريب.

3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث الى:-

- اعداد تمارين مقاومة اللاكتات.
- التعرف على تأثير تمارين مقاومة اللاكتات في تطوير احتياطي السرعة ومستوى تركيز اللاكتات وانجاز 800م متقدمين.

4-1 فرض البحث:

- ان لتمرينات مقاومة اللاكتات تأثير ايجابي في تطوير احتياطي السرعة مستوى تركيز اللاكتات وانجاز 800م متقدمين .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:- عداؤو الفرات الأوسط والعاصمة بغداد لفعالية 800 م متقدمين.

2-5-1 المجال الزمني:- من 2022/1/26 الى 2023/5/1.

3-5-1 المجال المكاني:- ملاعب الفرات الأوسط والعاصمة بغداد

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:-

اعتمد الباحثان التصميم التجريبي ذا المجموعة التجريبية الواحدة وذا الاختبار القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينته:-

وتكون مجتمع البحث من عدائي محافظات الفرات الاوسط (كربلاء، بابل، النجف، الديوانية) والعاصمة بغداد لمسابقة 800م فئة المتقدمين والبالغ عددهم 15 عداء، واختار الباحث عينة بحثة البالغ عددهم 5 عداء بالطريقة العشوائية وعليه شكلت العينة نسبة (33%) من مجتمع البحث.

وأجرى الباحث عملية التجانس على أفراد عينة البحث بمتغيرات الطول والكتلة والعمر التدريبي والعمر الزمني، وقام الباحث بقياس هذه المتغيرات وتسجيلها في اليوم الأول من الاختبارات القبلية جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس افراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع	و	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
الطول	سم	175.600	4.222	176.000	0.284-	2.404
الكتلة	كغم	61.600	5.103	60.000	0.941	8.284
العمر الزمني	شهر	270.000	34.525	264.000	0.521	12.787
العمر التدريبي	شهر	87.600	11.207	84.500	0.830	12.800

يتبين من الجدول (1) أن جميع قيم معامل الالتواء كانت أقل (+ 1) ومعامل الاختلاف أقل من (30) مما يدل على تجانس العينة.

2-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:-

- الملاحظة.
- المقابلة الشخصية.
- الاختبارات والقياس.
- جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن.
- آلة تصوير (SONY) عدد (2) نوع ياباني.
- حاسبة الكترونية (ACER) عدد (1).
- جهاز لقياس اللاكتات في الدم (Lactate Scout) عدد (2) نوع الماني.
- كتات قياس (شرايح) منشأ الماني.
- قطن طبي.
- مادة معقمة.
- صافرة عدد (2) نوع صيني.
- ساعة توقيت عدد (4) نوع صيني.
- أقماع بارتفاع 30سم العدد (4).

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد المتغيرات والاختبارات الخاصة بقياسها:-

2-4-1-1 تحديد الاختبار الخاص بقياس احتياطي السرعة :-

بعد مسح المصادر والكتب العلمية والبحوث التجريبية واستشارة المشرف بالإضافة الى خبرة الباحث الميدانية تم تحديد اختبار قياس متغير احتياطي السرعة عن طريق اختبار (200م) قصوى لكل عداء⁽¹⁵⁹⁾، ومن ثم تثبيت زمن كل عداء بعدها يتم استخراج مؤشر احتياطي السرعة من زمن الإنجاز وسيتم شرح الاختبار لاحقاً.

2-1-4-2 الاختبار الخاص بمستوى تركيز اللاكتات:-

تم قياس مستوى تركيز اللاكتات داخل العضلات بواسطة جهاز (Lactate Scout) بعد اختبار الإنجاز.

2-4-2 توصيف الاختبارات:-

اختبار انجاز 800م:-

الهدف من الاختبار / قياس مؤشر احتياطي السرعة، والانجاز، ومستوى تركيز اللاكتات لأفراد عينة البحث. متطلبات الاختبار/ ملعب قانوني، ساعات توقيت، كامرة تصوير فيديو، شواخص، مطلق، ثلاث ميقاتين، ثلاث مسجلين، استمارات تسجيل، جهاز لقياس تركيز اللاكتات بعد الجهد عدد 2، كئات قياس، قطن، مادة تعقيم. وصف الأداء/ بعد اكمال متطلبات الاحماء يبدأ اختبار انجاز 800م لأفراد عينة البحث حيث يبدأ كل رياضيان اثنان الاختبار، يبدأ الاختبار من وضع الوقوف وبعد سماع ايعاز المطلق خذ مكانك يتهياً المختبران للانطلاق بعدها يطلق المطلق صافرة البدء حيث ينطلق المختبران لإكمال دورتين بالملعب بأقصى ما يمكن، وتم استخراج مؤشر احتياطي السرعة لأفراد عينة البحث من خلال اختبار الانجاز، وقبل البدء باختبار الإنجاز يتم اختبار افراد العينة مسافة 200م بأقصى سرعة (سيتم تفصيله لاحقاً)، يقسم الملعب الى قسمين (2×200م) حيث توضع شواخص عالية وواضحة امام خط البدء وامام المنتصف بداية الـ 200م، توضع كامرة متحركة في منتصف الملعب لتصوير الاختبار بأكمله، يقف عند خط البداية ميقاتي لتوقيت زمن الإنجاز الكلي وميقاتي لتوقيت زمن الـ 200م الثانية والرابعة، في حين يقف الميقاتي الثالث في منتصف الملعب لتوقيت زمن الـ 200م الأولى والثالثة، اما بالنسبة للمسجلين فيكون توزيعهم نفس توزيع الميقاتيين ونفس العمل، يتم اختبار كل اثنان من افراد عينة البحث على حدة، حيث يقف المختبرين على خط البدء من وضع الوقوف وعند سماع إشارة المطلق ينطلق المختبرين حيث يقوم الميقاتي الأول بتوقيت الزمن الكلي، والميقاتي الثالث الذي يقف بمنتصف الملعب بتوقيت زمن الـ 200م الأولى وعندما يصل المختبرين الى منتصف الملعب يقوم الميقاتي الثالث ب إيقاف الوقت وتسجيل وقت المختبر الأول والثاني (حيث يمكن لساعة التوقيت خزن اكثر من توقيت) وعندما يصل المختبرين للمنتصف يبدأ الميقاتي الثاني بتوقيت الساعة لتوقيت زمن الـ 200م الثانية وعندما يصل المختبرين الى خط البدء يقوم الميقاتي الثاني ب إيقاف الساعة لتسجيل زمن الـ 200م الثانية وبنفس الوقت يبدأ الميقاتي الثالث بتوقيت الساعة لتوقيت الـ 200م الثالثة وبنفس الطريقة للدورة الأولى، وهكذا لكل افراد عينة البحث، يتم جمع البيانات وتسجيلها، وبعد الانتهاء يتم تدقيق الأوقات عن طريق تحليل التصوير لتكون اكثر دقة ولضمان صدق الأوقات والحكام، وعند اكمال الاختبار يتم تسجيل

(1) محمد رضا ابراهيم إسماعيل: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط3، بغداد، مكتب الفضلي،

الزمن باستمارة خاصة ويبدأ توقيت راحة من اجل قياس مستوى تركيز اللاكتات والوقت هو 5 دقيقة حيث تشير الكثير من المصادر العلمية ان افضل وقت لقياس مستوى تركيز اللاكتات بالدم بعد الجهد هو 5 دقيقة ، وهذا ما أكده محمد علي القط " أن (5) دقائق هي أفضل فترة لانتقال حامض اللاكتيك من العضلات إلى الدم"⁽¹⁶⁰⁾، حيث تؤخذ قطره من الدم الوريدي بعد تعقيم اصبع الإبهام ثم وخزه بأداة خاصة وتوضع قطره الدم على الكت الخاص ليتم قياسها بالجهاز.

طريقة التسجيل / تسجل أوقات 4 × 200م لكل مختبر بعد الانتهاء من الاختبار وتوضع في استمارة خاصة معدة من قبل الباحث، اما بالنسبة لطريقة قياس الإنجاز يتم تسجيل وقت الإنجاز عن طريق ساعة يدوية لأقرب جزء بالمئة من الثانية، اما مستوى تركيز اللاكتات فيتم تسجيل النسبة من الجهاز بشكل مباشر، بوحدة قياس ملي مول/ لتر.

2-4-3 قياس الزمن القصوي لإنجاز 200 م :-

كما ذكرنا سابقا فإن استخراج مؤشر احتياطي السرعة يعتمد على استخراج زمن انجاز مسافة اقل من مسافة السباق واستخراج الفرق، وتم اختيار مسافة 200م، ولتحديد الزمن تم اختبار افراد عينة البحث مسافة 200م بأقصى ما يمكن حيث يقف 5 مختبرين على خط بداية 200م من منتصف الملعب وكل مختبر على مجاله (بنفس طريقة سباق فعالية 200م) كما موضح بالشكل (10)، يبدأ المختبرون من وضع الجلوس وبعد سماع إشارة المطلق ينطلقون بأقصى ما يمكن وبنفس الوقت يبدأ حكام التوقيت (عدد 3) بتوقيت الساعات حيث يقوم الميقاتي الأول بتوقيت زمن المركز الأول والثالث والميقاتي الثاني المركز الثاني والرابع والميقاتي الثالث زمن المركز الخامس وتفريغ البيانات ب استمارة خاصة معدة من قبل الباحث وبنفس الطريقة يكمل افراد عينة البحث الاختبار، وبنفس الطريقة تم إعادة الاختبار في الاختبار البعدي.

2-4-4 الاختبارات القبليّة:-

قبل البدء بتنفيذ التمرينات المعدة من قبل الباحث، قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث يوم الاحد الموافق 18 /12/ 2022 وهو اختبار 200م قصوي و اختبار 800م لقياس الإنجاز وعن طريقه تم قياس مؤشر احتياطي السرعة مستوى تركيز اللاكتات، واجري الاختبار على مضمار الملعب الأولمبي في كربلاء المقدسة، وقد عمل الباحث على تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان، وطريقة تنفيذ الاختبار، وكذلك فريق العمل المساعد، من اجل العمل على توحيد الظروف نفسها عند اجراء الاختبار البعدي، وكان توزيع الاختبارات كالآتي:-

9:00 AM / اختبار 200م.

4:00 PM / اختبار 800م وقياس مؤشر احتياطي السرعة، وقياس مستوى تركيز اللاكتات.

2-4-5 التجربة الرئيسيّة :-

بعد اكمال الاختبارات القبليّة، قام الباحث بأعداد تمرينات مقاومة اللاكتات وادراجها ضمن الدائرة الأسبوعية لعدهائي 800 م لتطوير متغيرات البحث المدروسة لمجموعة البحث التجريبيّة معتمداً في ذلك على تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة، وراعى الباحث المستوى التدريبي

(1) محمد علي القط: وظائف الأعضاء والتدريب، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 27.

والقابلية البدنية لأفراد عينة البحث، وكذلك راعى تدريب أفراد العينة لباقي أيام الأسبوع بان يكون هدف التدريب هو واحد لكل أفراد عينة البحث وذلك من خلال التنسيق مع المدربين ومن اجل ضبط المتغير التجريبي، وقد امتازت التدريبات بما يأتي :

- ❖ تم تنفيذ الوحدات التدريبية في مرحلة الأعداد الخاص.
- ❖ بدأ تنفيذ التمرينات يوم الاحد الموافق 2022/12/25
- ❖ استمر تنفيذ التمرينات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي لمدة (12 أسبوع).
- ❖ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد ثلاث وحدات تدريبية وبذلك كان العدد الكلي للوحدات التدريبية بالتمرينات المعدة (36 وحدة تدريبية) (**).
- ❖ كانت أيام وحدات التدريب : الاحد، الثلاثاء، الخميس.
- ❖ استخدم الباحث طريقتي الفترتي مرتفع الشدة و التدريب التكراري.
- ❖ تراوحت الشدد المستخدمة بالتدريب ما بين (80 – 115%) من الزمن المستهدف لكل فرد من افراد العينة، على ضوء نتائج الاختبارات القبليّة.
- ❖ انتهى تطبيق تنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي يوم الخميس 2023/3/16.

2-4-6 الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات التي أعدها الباحث والتي أدرجت ضمن البرنامج التدريبي، قام الباحث على إعادة تطبيق الاختبارات التي أجريت في الاختبارات القبليّة لمجموعة البحث التجريبيّة يوم الاحد الموافق (19 / 3 / 2023) وبنفس المكان والزمان والخطوات للاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث قدر الإمكان.

2-5 الوسائل الإحصائية :-

لجأ الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبليّة والبعدية، وقد استعان بنظام الرزم الإحصائية spss ، وبما يأتي:-

- الوسط الحسابي
- معامل الالتواء، معامل الاختلاف
- الانحراف المعياري
- T.Test للعينات المستقلة والمتناظرة.
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-
- 3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات احتياطي السرعة ومستوى تركيز اللاكتات والانجاز للمجموعة التجريبيّة:-

جدول (2)

(**) ينظر ملحق (1).

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة ودالاتها الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات احتياطي السرعة ومستوى تركيز اللاكتات والانجاز للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة T المحسوبة	ع ف-	ف-	ع	س-	الاختبار	المتغيرات وحدة القياس
معنوي	.000	16.54 3	.14629	2.42000	.31623	16.6000	القبلي	احتياطي السرعة ثا
					.55408	14.1800	البعدي	
					.89443	173.400 0	البعدي	
معنوي	.001	- 10.08 8	.12490	- 1.26000	.34205	11.2800	القبلي	تركيز اللاكتات ملي مول
					.46152	12.5400	البعدي	
معنوي	.005	5.715	.00245	.01400	.00894	1.5760	القبلي	الإنجاز دقيقة
					.00447	1.5620	البعدي	

يبين الجدول (2) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات احتياطي السرعة ومستوى تركيز اللاكتات والانجاز التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية إذا أظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي كانت افضل في الاختبار البعدي وحسب مستويات القياس لهذه المتغيرات وهذا ما اشارت اليه مستويات المعنوية من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المترابطة إذ كانت لجميع هذه المتغيرات اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبارات البعدية.

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات احتياطي السرعة ومستوى تركيز اللاكتات والانجاز للمجموعة التجريبية:-

أولاً: احتياطي السرعة:-

بعد العرض والتحليل لنتائج القياس القبليّة والبعدية لمتغير احتياطي السرعة المتمثل بالجدول (2) لأفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية، تبين ان جميع أفراد عينة البحث تمكنوا من تحسين هذا المتغير كما ذكرنا سابقاً.

يشير الباحث ان طبيعة التمرينات التي طبقها افراد عينة البحث طيلة فترة التجربة كان لها الدور الكبير في تطوير متغير احتياطي السرعة فضلاً عن تطوير المتغيرات الأخرى المبحوثة والتي سيأتي ذكرها لاحقاً، حيث تميزت هذه التمرينات بالتقنين الصحيح والتخطيط الدقيق للوحدات التدريبية خلال فترة الاعداد. وهذا ما اشار اليه (احمد يوسف) "يعتبر التخطيط واحد من الاجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع مع الاخذ بنظر الاعتبار الخبرات وما هو متوفر من امكانات وقدرات وما يمكن تحقيقه

لتحقيق هدف معين، الا وهو اعداد الرياضيين للوصول الى اعلى مستويات بالإنجاز⁽¹⁶¹⁾، ويتفق هذا مع (جمال صبري) "ان تخطيط التدريب الصحيح هو تمكين الرياضي من الوصول الى اعلى مستوى من الاستعداد البدني والحركي والمهاري والنفسي لاستعمالها خلال المنافسة والمحافظة على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة من خلال التدريب المنظم"⁽¹⁶²⁾.

عندما نريد تطوير او تحسين متغير ما فيجب ان نضع بالحسبان درجة ارتباط التدريب والتمرينات بطبيعة وخصوصية هذا المتغير، والى اي مدى ممكن ان تؤثر فيه بناءً على اراء المختصين بالمجال المعني وكذلك الاعتماد على المصادر العلمية.

من هنا يؤكد الباحث أهمية التمرينات التي اعدتها لمجاميع البحث التجريبية الثلاثة حيث كان لها دور كبير لتطوير احتياطي السرعة، فقد اعتمدت التمرينات على مستوى تراكم اللاكتات داخل الالياف العضلية خلال الوحدات التدريبية وهذا بدوره ساهم بشكل كبير على تطوير إمكانية التمثيل الغذائي اللاهوائي للجسم فضلاً عن زيادة قدرة العضلات بالتعامل مع كمية اللاكتات المنتجة، حيث ساعدت هذه التمرينات على زيادة كارنوزين العضلات مما أدى الى زيادة مقاومة الجسم والعضلات على العمل بظروف حامضية قوية، وهذا بدوره انعكس على تطوير متغير احتياطي السرعة الذي اسفرت عليه نتائج الاختبار البعدي للمتغير حيث انخفضت قيم الوسط الحسابي عن الاختبار القبلي كون قياس المتغير بالزمن لذلك تكون قيمته عكسية مما يدل على ان افراد عينة البحث استطاعوا ان يعدوا بسرعة مقارنة للمحك والذي تمثل بمسافة ال 200م.

ويؤكد الباحث ان الشدد التدريبية العالية التي اعتمدها في تقنين التمرينات فضلاً عن مدة زمن المثير، والتحكم بمستوى وتراكم اللاكتات كان لها دور كبير في احداث تكيفات وظيفية لأجهزة الجسم والتي انعكست على زيادة القدرة على تحشيد اكبر عدد ممكن من الالياف السريعة وزيادة مقاومتها للتعب، وبالتالي تطوير احتياطي السرعة، وهذا ما أكده (Buchheit) لكي يطور العداء ملف احتياطي السرعة الخاص به فلا بد من احداث تكيفات وظيفية تساعد الجسم على زيادة مقاومة التعب، وعليه فإنهم بحاجة إلى تحشيد وتكيف اليااف عضلات الانتفاض السريع، وهذا أيضاً مناسب ميكانيكياً وفسولوجياً ونفسياً لتحسين الإنجاز الخاص بالفعالية التخصصية، ولأحداث مثل هذه التكيفات فلا بد ان يكون زمن المثير فترات قصيرة تؤدي بشكل متكرر على سبيل المثال تتراوح ما بين 15 الى 120 ثا مع فترات استرداد من 2-5 دقائق وبشدد تدريبية تتراوح ما بين 90-120% من الزمن المستهدف، مع الحفاظ على مستوى تراكم اللاكتات⁽¹⁶³⁾.

ثانياً: تركيز اللاكتات:-

بعد العرض والتحليل لنتائج القياس القبلي والبعدي لمتغير مستوى تركيز اللاكتات بعد الجهد البدني المتمثل بالجداول (2) لأفراد عينة البحث تبين ان مستوى تركيز اللاكتات ارتفع في القياس البعدي عن

(1) احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014، ص146.

(1) جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012، ص103.

(1) Buchheit M, Laursen PB: High-intensity interval training solutions to the programming puzzle: Part II: Anaerobic energy neuromuscular load and practical applications, Sport Med, 2013, 927, P 43-54.

القياس القبلي، مما يدل على تحسين هذا المتغير كون القياس تم بعد اختبار الإنجاز أي ان الجهد ليس ثابت، ومن هنا يبين الباحث ان هذه الزيادة ناتجة عن إمكانية الرياضي على زيادة تقبل اللاكتات وقدرة العضلات على العمل بتراكم عالي من اللاكتات، ان الحالة التي وصل اليها أفراد عينة البحث من زيادة امكانياتهم بتقبل اللاكتات والاستمرار بالأداء كانت نتيجة أداء تمارين مقاومة اللاكتات والتي كما اشرنا لها تكراراً بأن هدف هذه التمارين هي اجبار الجسم والعضلات على وجه التحديد بالعمل تحت تأثير التراكم الكبير للاكتات.

اشار (جمال صبري) ان من التوجيهات الحديثة بالتدريب تؤكد على اعتماد المدربين بتدريب الرياضيين على تحمل الألم الذي هو ناتج من الزيادة بتراكم حامض اللاكتيك/ اللاكتات في العضلات فتحدث الحمضنة (Acidosis) التي تؤدي الى شعور الرياضي بذلك الألم، وعند ذلك سيصبح بمقدوره الاستمرار في الأداء مع تحمل زيادة تراكم حامض اللاكتيك/ اللاكتات والاحتفاظ بمستوى عالي من سرعة الاداء الحركي، ويتم هذا أيضا من خلال تحسين سعة المنظمات الحيوية عبر المحافظة على مستوى التوازن الحامضي – القاعدي في الدم، ويعمل التدريب الرياضي على تحسين عمل المنظمات الحيوية. (164)

من جانب اخر يؤكد الباحث ان طبيعة التمارين من حيث الشدة والزمن والتي كان المعيار الحقيقي هو التراكم الكبير للاكتات داخل الالياف العضلية خلال الوحدة التدريبية، كان لها تأثير كبير على عميلة التحلل اللاهوائي للجلايوكوجين والسكر على وجه التحديد مما ساعد هذا على زيادة قدرة الجسم على تحرير مركب الـ (ATP) وبالتالي زيادة انتاج البيروفك الذي بدروه يتحد مع نرتين هيدروجين ليكون حامض اللاكتيك نتيجة شدة العمل اللاهوائي، ان هذا الامر يساهم في تحسين الأداء فضلا عن زيادة حموضة العضلات نتيجة ارتفاع مستوى تركيز اللاكتات سواء خلال التدريب او بعد المنافسة.

وهذا ما أكده (Sharp, et al) بدراسته ثبت أن تدريب التحمل اللاهوائي يزيد من معدل تحلل الجلايوكوجين أثناء التمارين عالية الشدة كما يزيد من مستويات تراكم اللاكتات ما بعد التمرين والذي يؤثر على حموضة العضلات وارتفاع لاكتات الدم، كما ثبت أن لاكتات الدم بعد التمرين والمنافسة مرتبطة بسرعة الأداء وطبيعة كثافة التمارين وشدتها، وبالتالي غالباً ما يستخدم علماء الرياضة تركيز اللاكتات في الدم بعد التمرين والمنافسة كمؤشر على المساهمة اللاهوائية أثناء الأداء وتحسين مستوى الرياضي، تصل التركيزات في الدم عادة إلى ذروتها بعد دقائق قليلة من توقف التمرين القصوى، وتظهر أعلى التركيزات للاكتات في التمرين القصوى او المنافسة لمدة 2-3 دقيقة، قد تكون هذه الزيادة في تحلل السكر اللاهوائي ناتجة عن زيادات في نشاط إنزيم معين و/ أو زيادة قدرة المنظمات الحيوية للتعامل مع حامض اللاكتيك/ اللاكتات،

(1) جمال صبري فرج: تحمل السرعة وسرعة التحمل المفهوم والفسبولوجيا، ط1، دار الوفاق للنشر، عمان، 2022،

تعمل الزيادات في إنزيمات تحلل السكر على تعزيز معدل إعادة تخليق (ATP) وبالتالي زيادة سرعة الأداء خلال التمرين والمنافسة.⁽¹⁶⁵⁾

ثالثًا: الإنجاز:-

بعد العرض والتحليل لنتائج القياس القبلي والبعدي لمتغير الإنجاز المتمثلة بالجدول (2) لأفراد عينة البحث، تبين ان جميع افراد عينة البحث تمكنوا من تحسين هذا المتغير كما اسفرت نتائج القياسين بظهور فروق معنوية بينهما ولصالح القياس البعدي.

ان من أصعب المهام التي يواجهها العاملين في مجال التدريب وفسولوجيا التمارين الرياضية هو تفسير العلاقة الحقيقية بين مكونات حمل التدريب الخارجي والداخلي، والذي يتطلب المعرفة العلمية بطبيعة متطلبات وخصوصية الفعالية التخصصية، حيث يتطلب تحقيق الإنجاز الرياضي لفعالية رياضية فهم المتطلبات الفسيولوجية لها وتحديد الخصائص البدنية للرياضيين من اجل وضع تمارين تناسب طبيعة متطلبات هذه الفعالية وبما يضمن تطوير وتحسين المتغيرات الفسيولوجية والبدنية التي ترتبط ارتباط وثيق بتطوير الإنجاز، مما تقدم يؤكد الباحث أهمية التمارين التي طبقها افراد عينة البحث كونها ترتبط ارتباط وثيق بخصوصية الفعالية حيث اعتمدت التمارين على تطوير إمكانية الجسم في انتاج وتقبل حامض اللاكتيك والذي يعتبر النظام الأساسي في انتاج الطاقة لهذه الفعالية، حيث ساهمت هذه التمارين زيادة قدرة الجسم للعمل بظروف حامضية قوية وكما قلنا كان هدف التمارين بعد كل وحدة تدريبية هو التراكم الكبير للاكتات داخل الألياف العضلية والدم، وقد استخدم الباحث قياس اللاكتات بشكل مستمر بين أسبوع واخر للتأكد من فاعلية التمارين ومدى استجابة افراد عينة البحث لها حيث ساهمت هذه التمارين بشكل كبير بتحسين الإنجاز وقد لاحظنا ذلك من خلال زيادة تركيز مستوى اللاكتات في القياس البعدي بعد اختبار الإنجاز وهذا يدل على زيادة قدرة الالياف العضلية بالعمل مع التراكم الكبير للاكتات دون هبوط كبير بمستوى الأداء، فضلا عن تحسين تحمل السرعة لأفراد عينة البحث وهذا من خلال تحسن مؤشر احتياطي السرعة، ان تحسين هذه المتغيرات كان لها الدور الحاسم بتحسين الإنجاز كون الأخير يمثل الحصلة النهائية للتدريب الرياضي، من جانب اخر يبين الباحث ان الفهم الصحيح للعلاقة بين الحمل الخارجي والحمل الداخلي كون الأخير يمثل ردود أفعال الجسم تجاه التمارين يعتبر من الأساسيات العلمية لتحقيق الإنجاز الرياضي وهذا الذي اعتمده الباحث عند وضع التمارين من خلال تقنين الشدة ودوام حافز المثير وكذلك زمن الاستشفاء بين التكرارات بناء على الهدف منها خلال الوحدة التدريبية وبما يناسب إمكانيات الرياضيين ومتطلبات الفعالية البدنية والفسيولوجية.

وقد أشار (Whyte Gregory) سوف يسعى الرياضيون الذين يتنافسون في فعاليات تستمر ما بين (20 ثا إلى 4 دقائق) إلى زيادة قدرتهم على تحمل مستويات عالية من تراكم اللاكتيك/ اللاكتات لتطوير إنجازهم، حيث يمكن تحقيق ذلك عن طريق تكرار تدريبات يتراوح زمنها ما بين 10 - 120 ثانية، حيث

(1) Sharp R.L, (et al): Effects of eight weeks of bicycle ergometer sprint training on human muscle buffer capacity. International Journal of Sports Medicine, 1986, 7, p 13-17.

سينخفض الرقم الهيدروجيني وسيتم إنتاج مستويات عالية جداً من اللاكتات في الدم (على سبيل المثال 12 مليمول / لتر)، لهذا السبب غالباً ما يشار إلى هذا النوع من تدريبات التحمل اللاهوائية باسم تدريب "السعة اللاكتيكية"، ان الرياضيين الذين تفرض مسافة السباق عليهم متطلبات عالية على إنتاج الطاقة اللاهوائية والقدرة على إنتاج مثل هذه الطاقة، يُقدم هذا النوع من التدريب اهداف فعالة لتحقيق الإنجاز، حيث يساعد على تطوير قدرة المنظمات الحيوية بالجسم وزيادة سعتها فضلاً عن تطوير إمكانية الألياف العضلية بالعمل بالمستوى العالي للاكتات، ان هذا التدريب يضع متطلبات عالية جداً على الجسم، وعلى قدرات المنظمات الحيوية داخل وخارج العضلات، فيجب ان تسمح فترات الاستشفاء بين التكرارات باستعادة التوازن الخلوي، بما في ذلك عودة الأس الهيدروجيني نحو مستويات الراحة وإزالة اللاكتات وأكسديتها، يجب استخدام نسبة العمل: مدة الراحة في منطقة (1: 4) لمثل هذا التدريب(وهذا الذي اعتمد عليه الباحث بالتمرينات).

4 الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:-

توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية :-

- ان التمرينات التي اعدّها الباحث الى افراد عينة البحث بطريقة علمية ومقننة ساهمت بشكل ايجابي في تطوير متغيرات البحث.
- ساهمت التمرينات في تطوير مؤشر احتياطي السرعة ومستوى تركيز اللاكتات الامر الذي انعكس بدوره على تحسين الانجاز.

4-2 التوصيات:-

- يوصي الباحثان بـ اعتماد التمرينات المستخدمة في الدراسة ضمن مكونات برامج تدريب متخصصين فعالية ركض 800م، لما ساهمت في تطوير المتغيرات الفسيولوجية والبدنية.
- ضرورة الاعتماد على العلاقة بين مكونات الحمل الخارجي والداخلي عند وضع مكونات الحمل التدريبي (الشدة، الحجم، الكثافة، الراحة).

المصادر العربية والأجنبية

- محمد رضا ابراهيم إسماعيل: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط3، بغداد، مكتب الفضلي، 2008.
- محمد علي القط: وظائف الأعضاء والتدريب، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014.
- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012.
- جمال صبري فرج: تحمل السرعة وسرعة التحمل المفهوم والفسيولوجيا، ط1، دار الوفاق للنشر، عمان، 2022.

- Buchheit M, Laursen PB: High-intensity interval training solutions to the programming puzzle: Part II: Anaerobic energy neuromuscular load and practical applications, Sport Med, 2013, 927.
- Sharp R.L, (et al): Effects of eight weeks of bicycle ergometer sprint training on human muscle buffer capacity. International Journal of Sports Medicine, 1986.

ملحق (1)

يبين نماذج من الوحدات التدريبية بتمرينات مقاومة اللاكتات

رقم الوحدة التدريبية: (1) اليوم والتاريخ: 2022/12/25
الزمن الكلي للتدريبات : 34.19 دقيقة الحجم الكلي للتمرينات : 4000 م

الزمن الكلي دقيقة	الراحة بين		التكرار	زمن التمرين	الشدة %	التمرين متر	ت
	المجاميع د	التكرار د					
6.47	4	-	1	2.47 د	85	1000	1
15.30	5	3	3	1.30 د	95	600	2
12.42	-	2	6	27	105	200	3
34.19			10			4000	مج

الزمن المستهدف : 1.54

رقم الوحدة التدريبية: (5) اليوم والتاريخ: 2023/1/5
الزمن الكلي للتمرينات : 33.07 دقيقة الحجم الكلي للتدريبات : 4200 م

الزمن الكلي دقيقة	الراحة بين		التكرار	زمن التمرين	الشدة %	التمرين متر	ت
	المجاميع د	التكرار د					
6.11	4	-	1	2.11 د	85	800	1
15.30	5	3	3	1.30 د	95	600	2
11.26	-	2.30	4	59	95	400	3
33.07			8			4200	مج

الزمن المستهدف : 1.52

اليوم والتاريخ: الخميس 2023/1/19

رقم الوحدة التدريبية: (12)

الحجم الكلي للتدريبات : 3500 م

الزمن الكلي للتدريبات : 42.09 دقيقة

الزمن الكلي دقيقة	الراحة بين		التكرار	زمن التمرين	الشدة %	التمرين متر	ت
	المجاميع د	التكرار د					
6.42	5	-	1	1.42	85	600	1
14.13.2	5	3	3	64.4	90	400	2
13.18	5	3	3	46	95	300	2
7.56	-	2	4	29	100	200	3
42.09			10			3500	مج

الزمن المستهدف: 1.56

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2023/2/7

رقم الوحدة التدريبية: (20)

الحجم الكلي للتدريبات : 4600 م

الزمن الكلي للتمرينات : 38.36 دقيقة

الزمن الكلي دقيقة	الراحة بين		التكرار	زمن التمرين	الشدة %	التمرين متر	ت
	المجاميع د	التكرار د					
6.11	4	-	1	2.11 د	85	800	1
15.30	5	3	3	1.30 د	95	600	2
16.55	-	3	5	59	95	400	3
38.36			8			4600	مج

الزمن المستهدف : 1.52

تدريبات خاصة بحمل وسحب الاوزان وتأثيرها في بعض المتغيرات البدنية والانجاز لدى لاعبي رمي الرمح للشباب

م. م. ابو الحسن رؤوف محمود

المديرية العامة لتربية ميسان

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على بعض القدرات البدنية الخاصة والاداء المهاري لعينة البحث بالإضافة الى اعداد تدريبات بدنية باستخدام اوزان مضافة للرجلين والذراعين والتعرف على تأثير التدريبات الاوزان المضافة في بعض القدرات البدنية لوضع الرمي والانجاز لعينة البحث، اما فروض الدراسة فقد تضمنت توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث . وقد تم تحديد مجتمع البحث برماة منتخب محافظة ميسان لرمي الرمح للموسم 2020-2021 للموسم 2021 فئة الشباب والبالغ عددهم (4) راميا ، واستخدم الباحث طريقة الحصر الشامل وشكلوا نسبة 100% من مجتمع البحث الاصيلي.

وقام الباحث بإيجاد الحالة الاعتدالية لأفراد عينة البحث من ناحية الطول والوزن الظاهري والعمر باستخدام معامل الالتواء حيث يدل ($3 \pm$) على وجود تجانس بين أفراد العينة وظهرت النتائج في الحالة الاعتدالية المتجانسه في جميع المتغيرات لأفراد عينة، اما اهم الاستنتاجات فقد تضمنت بان التدريبات البدنية باستخدام التثقيل (اوزان مضافة) قد أثرت في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز تأثيراً واضحاً، وكانت اهم التوصيات باستخدام التدريبات بالتثقيل لمختلف الفئات العمرية الاخرى لتطوير القدرات البدنية والانجاز لفعالية رمي الرمح.

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تقدمت الدول في عالم اليوم بالمفاهيم الخاصة بالتدريب الرياضي واستخدام الطرق والوسائل المختلفة للتقدم بالانجازات الرياضية للالعاب الرياضية المختلفة ، وقد تبين ذلك من خلال البحوث والدراسات التي اجريت على اغلب الفعاليات والالعاب الرياضية.

و دخلت الاجهزة والادوات المساعدة في تعليم وتدريب الاداء ومراحله وتطوير القدرات البدنية والمهارية في مختلف الالعاب الرياضية ومنها فعالية رمي الرمح بشكل مؤثر. اذ يترتب على استخدام تلك الادوات تطوير مراحل الاداء الفني لهذه الفعالية المعقدة ذات التوافق الحركي الكبير . ومن هذه الادوات هو استخدام اوزان مضافة وتسليطها على الذراعين والرجلين من خلال احزمة مثقلة مقننة للتدريب خاصه تعمل على خلق حالة جديدة من التوازن والذي يساهم من تعديل حركاته وتطبيق المسارات الصحيحة، وتطوير خاصة الشعور

العضلي الذي يكون مسؤولاً عنها، ليتمكن اللاعب من تحقيق مراحل الاداء بانسيابية حركية عالية حتى في حالة تسليط الجهد في اتجاهات مختلفة او أي نوع من انواع المقاومة على مجمل الجسم ، والتي تقيد مركز ثقل الجسم بهذا المجال .

وتأتي أهمية البحث من أهمية استخدام التثقل وانعكاساته على تطوير الجانب البدني (كالقوة الخاصة المرتبطة بالجانب المهاري) والذي حتما سينعكس على تطوير الانجاز، وكذلك من تكامل المراحل الفنية لرمي الرمح المرتبط بمستوى الاداء الفني وبمستوى التطبيق الصحيح المرتبط بتكامل المستوى البدني لتحقيق المسارات الحركية لأجزاء الجسم المساهمة بالرمي، والتي تحول من عدم تكامل الجانب الفني المهاري وتحقيق افضل الاوضاع في الجسم لخدمة الانجاز بهذه اللعبة بالاضافة الى أهمية الجانب البدني المتمثل بالمتغيرات البدنية وما لها دور مهم في تحقيق الانجاز الجيد .

1-2 مشكلة البحث:

ان فعالية رمي الرمح تتميز باداء فني صعب ، وكل مرحلة من مراحل الاداء يحتاج الى قدرات بدنية ، اذ ان ترابط جميع مراحل الاداء يخدم تحقيق الانجاز الجيد ، ومن القدرات البدنية التي تتطلبها مراحل الاداء قدرات السرعة والقوة السريعة والانفجارية المطلوبة في جميع هذا المراحل على وفق أهمية كل واحدة من مراحل الاداء . وهذا يعني انه يجب الاهتمام بتكامل العوامل البدنية والتي تحقق الانسيابية الحركية العالية بشكل صحيح فضلا عن تحقيق الترابط بالسرعة المطلوبة لوضع الرمي ، خصوصا وان عملية الرمي النهائي تعتمد على ترابط هاتين المرحلتين .

من خلال عمل الباحث الميداني في هذا المجال، لاحظ ان هناك تواضعا للمستوى الرقمي لهذه الفعالية بسبب عدم معرفة الصورة الحقيقية للأداء الفني وما يتطلبه هذا الاداء من قدرات بدنية ومهارية خاصة بعمل الاطراف العلوية والسفلية وما يصاحب هذا العمل من توافق وتوازن مطلوبين لتنفيذ الاداء ومراحله، وهذا يتطلب التحليل المستمر والاستفادة بين ما يتحقق من سرعة في مرحلة ما قبل الانطلاق (وضع الرمي) الذي يحتاج الى ائزان حركي عالي واستقرار وانسيابية للوصول اليه فضلا عن الحاجة الى تكامل الجانب البدني (كسرعة الاداء والانطلاق) فضلا عن ذلك عدم الاهتمام بتطوير القدرات الخاصة بكل مرحلة من مراحل الاداء بشكل خاص، اذ التدريب الحالي المتبع لرماة الرمح هو استخدام الاثقال وتدريبات القفز والوثب المختلفة، دون الاهتمام بتطبيق هذه التدريبات وفق المسارات الحركية لاداء رمي الرمح

لذا لجأ الباحث الى استخدام المثقلات الاضافية للرجلين والذراعين كقوة معيقة للاعب وتكون بالاتجاه العمودي والفقي لتطوير القدرات البدنية - المهارية ، اذ يأمل الباحث من استخدامه هذه الوسيلة الى الوصول لنتائج علمية لحل هذه المشكلة والوصول الى تطوير المستويات الرقمية لهذه المسابقة والتأكيد على استخدامها من عدمه على وفق نتائج الدراسة .

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1- اعداد تدريبات بدنية باستخدام اوزان مضافة للرجلين والذراعين.

2- التعرف على تأثير التدريبات الاوزان المضافة في بعض القدرات البدنية لوضع الرمي والانجاز لعينة البحث.

4-1 فروض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض القدرات البدنية الخاصة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الانجاز بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب ميسان الشباب لرمي الرمح.

2-5-1 المجال أزماني: الفترة من 2021/3/3 لغاية 2021/4/30

3-5-1 المجال المكاني : ملعب المخيم الكشفي في ميسان.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث:

إن جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم وطبيعة المشكلة، عليه استخدم الباحث المنهج التجريبي (وبتصميم المجموعة التجريبية الواحدة) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، إذ أنّ المنهج التجريبي "يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية"(1)، والجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث.

2-3 المجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث برماة منتخب محافظة ميسان لرمي الرمح للموسم 2020-2021 للموسم 2021 فئة الشباب والبالغ عددهم (4) راميا ، واستخدم الباحث طريقة الحصر الشامل وشكلوا نسبة 100% من مجتمع البحث الاصيلي.

وقام الباحث بإيجاد الحالة الاعتدالية لأفراد عينة البحث من ناحية الطول والوزن الظاهري والعمر باستخدام معامل الالتواء حيث يدل ($3 \pm$) على وجود تجانس بين أفراد العينة وظهرت النتائج في الحالة الاعتدالية المتجانسه في جميع المتغيرات لأفراد عينة البحث وكما مبين بالجدول رقم (1).

جدول (1)

يبين التجانس لأفراد العينة

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.86	180	2.78	179.3	متر	الطول

(1) محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 215 .

0.18-	73	3.62	72.77	كغم	الكتلة
0.70-	2.5	1.11	2.67	سنة	العمر التدريبي

3-3 أدوات البحث و الأجهزة المستخدمة :

3-3-1 أدوات البحث (وسائل جمع البيانات) :

ادوات البحث (هي جميع الوسائل التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات بيانات أجهزة... الخ) (166) ، ولجمع البيانات المعنية بالبحث استخدم الباحث الأدوات الآتية :

1-الملاحظة والتجريب .

2-المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب وعلم الحركة.

3-الاختبارات والقياسات .

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

1-ميزان طبي.

2- حاسوب محمول (لاب توب نوع Dell) .

3- كاميرا تصوير فيديو واحدة نوع Panasonic ذات سرعة 1200 صورة \ ثا.

4- شريط قياس.

5- احزمه مثقلة باوزان مختلفة

6- اقراص قانونية بوزن 2كغم وعدد 10 اقراص

7- ساعة توقيت الكترونية عدد (1) .

8- ثقل رجالي قانوني بوزن (7.261) غرام .

9- أشرطة لاصقه

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحث بالاعتماد على المصادر العلمية في تحديد الاختبارات المناسبة و التي تخدم البحث والتي تحقق الغرض المطلوب والاختبارات هي:

اولا: اختبار رمي كرة طبية وزن (2) كغم من الجلوس من فوق الرأس (2)

الهدف من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين .

الادوات والاجهزة : (منطقة فضاء مستوية بطول 20 متر وعرض 3 متر ، شريط قياس ، علامات او طباشير

،كرسي بارتفاع (50) سم للقاعدة ، حزام جلد بطول (3) متر لربط المختبر بالكرسي) .

(166)قاسم المندلوي (وآخرون) : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص187.

(2) علي سلوم الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، جامعة القادسية ، 2004 ، ص 95.

مواصفات الاداء : يجلس المختبر على الكرسي ويربط صدر المختبر بحزام مع ظهر الكرسي لتحديد حركة الذراعين فقط دون اشراك الجذع ، يقوم المختبر بمسك الكرة (2) كغم وارجاعها خلف الرأس ثم يقوم برميها الى ابعد مسافة للأمام.

حساب الدرجة : يتم قياس المسافة المتحققة من امام الحافة الامامية لأقرب نقطة تتركها الكرة على الارض باتجاه الكرسي ، للمختبر محاولتان ، تسجل نتائج ويتم اختيار افضل من ناحية الانجاز .

ثانياً :اختبار الوثب الطويل من الثبات (1)

الهدف من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية للرجلين في الوثب للامام .

منطقة فضاء مستوية بطول ثلاث ونصف متر وعرض واحد ونصف متر ، شريط قياس ، علامات او طباشير مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية اذ تكون القدمان متوازيتين ومتباعدتين قليلا ثم يقوم المختبر بثني الركبتين ومرجحة الذراعان خلفا ، والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة ، وذلك برفع الركبتين ومرجحة الذراعين .

طريقة القياس : يتم القياس من خط البداية الى اخر جزء من الجسم يلمس الارض من اتجاة خط البداية ، كما يدخل خط القياس في المسافة ويتم القياس لأقرب جزء من المتر وللمختبر محاولتان ، تسجل نتائجها جميعا ويتم اختيار الافضل من ناحية الانجاز .

ثالثاً : اختبار رمي ثقل وزنة 5 كغم للخلف بالذراعين .(2)

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للجسم

الادوات والاجهزة : مجال رمي لا يقل عن 20 متر ، شريط قياس ، ثقل وزنة 5 كغم.

مواصفات الاداء: يقف الرامي خلف خط البداية والظهر مواجه لمجال الرمي بوضع الوقوف ويمسك بيده الثقل ويقوم بمرجحة الثقل بالذراعين من الاعلى الاسفل مع اتخاذ الزوايا المناسبة بالرجلين والجذع ليقوم بالمد السريع ورمي الثقل الى ابعد مسافة للخلف

طريقة القياس :تقاس المسافة لأقرب متر المحاولة من اخر اثر تركة الثقل وحتى مقدمة الدائرة التي يقف اللاعب عليها ويعطي محاولتين محاولات ويتم اختيار افضل محاولة.

رابعاً : اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الاستناد الامامي (10) ثواني (3)

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

الادوات والاجهزة المستخدمة : ارض مستوية ، ساعة توقيت ، استمارة تسجيل .

(1) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2003 ، ص 233.

(2) severin,Lipovsek , et al ,Biomechanical Factors of Competitive Success With the Rotational Shot Put Technigue , 26(2011),PP 101-102

(3) احمد كاظم عبد الكريم : تقييم حاله التدريب للمرحلة الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين البدن بأعمار 15-17 سنة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015 ، ص 69.

مواصفات الاداء : من وضع الاستناد الامامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح ، ثني الذراعين ثم مدهما كاملا بشكل مستمر وسريع خلال 10 ثواني.

طريقة القياس : يتم التسجيل لعدد مرات ثني ومد الذراعين بشكل صحيح خلال 10 ثا ويعاد الاختبار مرتين .

خامساً : اختبار ثني ومد الركبتين في (20 ثانية) (1)

الغرض من الاختبار :قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على ثني الركبتين ومدهما .

الاجهزة والادوات : ساعة توقيت

مواصفات الاداء : ثني الركبتين ومدهما كاملا في زمن قدرة 20 ثا مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من اعضاء الجسم على الارض والذراعان ممدودة للامام.

طريقة القياس : يتم تسجيل عدد المرات في زمن 20 ثا مؤشر للقدرة (يعاد الاختبار وتأخذ احسن نتيجة)

3-4-4 التدريبات الخاصة :

اعد الباحث التدريبات الخاصة التي ترتبط بالمراحل الفنية لاداء رمي رمح وبالاداة (الرمح) وخصوصا مرحلة الرمي والرمي النهائي وتدرجات تطوير القوة بالرجلين ، واستخدم الباحث الاوزان المضافة سواء للذراعين او الرجلين وتم تطبيق تكرار الاداء بشكل رئيسي وبمجموعات متعددة، مدة التدريبات ضمن فترة الاعداد الخاص وب 6 اسابيع، ويواقع اربع وحدات تدريبية بالاسبوع، تم البدء بتنفيذ مفردات التدريبات بتاريخ 2021/3/9 ويواقع ستة اسابيع يطبق في كل اسبوع (4) وحدات تدريبية لا يقل زمن الوحدة التدريبية عن 40-45 دقيقة.

كان التقدم بالتدريب من خلال التقدم بالحمل التدريبي تدريجيا لثلاثة اسابيع والاسبوع الرابع انخفاض بالحمل وهكذا ، أي يكون التقدم 3 : 1 . وأعتمد الباحث طريقة التدريب التكراري التي ترتبط باداء التكرار بشدة قصوية او شبه قصوية مع اعطاء راحة سلبية.

3-4-5 الاختبارات البعدية

بعد انتهاء مدة المنهج التدريبي تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم الاحد الموافق 2021/4/21 في تمام الساعة الرابعة عصراً ، مراعيًا في ذلك درجة حرارة الجو نفسها عند الاختبار القبلي على ساحة ملعب المخيم الكشفي إذ حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه(في الاختبارين القبلي والبعدي) والأدوات والأجهزة من اجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان إذ أعطيت ست محاولات قانونية لكل فرد من أفراد العينة واعادة الاختبارات نفسها للاختبار القبلي .

3-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة

إستخدم الاحصائية الاتية:

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

(1) محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002 ، ص 246 .

-الوسيط

- معامل الالتواء

-اختبار T للعينات المتناظرة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والانجاز

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفرق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية

نوع الدلالة	مستوى دلالة (sig)	قيمة (ت) المحتسبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المبحوثة
			ع	س	ع	س		
دال	0.000	4.93	1.20	9.22	0.98	7.33	م	القدرة الانفجارية للذراعين
دال	0.001	5.27	0.08	2.63	0.05	2.44	سم	القدرة الانفجارية للرجلين
دال	0.000	3.99	2.29	16.86	1.88	14.93	م	القدرة الانفجارية للجسم
دال	0.054	4.72	1.09	10.49	0.65	8.30	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
دال	0.000	6.72	3.88	29.19	2.82	23.41	عدد	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
دال	0.000	7.21	2.72	47.73	3.11	44.05	م	الانجاز

(معنوي عند مستوى دلالة اصغر او يساوي 0.05)

4-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (3) والخاصة باختبارات القدرات البدنية والانجاز اظهرت نتائج الاختبارات وجود فروق معنوية ويرى الباحث ان اسباب الفروق المعنوية ترجع الى التمارين المستخدمة بالمتقلات حيث تم تطبيق النظام والمبادئ الميكانيكية من حيث سحب الاوزان وتعمل هنا كقوة تكون عكس الاتجاه وكذلك حمل الاوزان حيث يكون اتجاه عملها عمودي وباتجاه عزوم الدوران ،اذ انها تسبب في تطوير القدرات البدنية التي تعد من اهم ركائز رمي الرمح والتي تمكن من اداء الفعالية بشكل جيد مما ادى الى وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية .

وكذلك يعزوا الباحث الفروق المعنوية التي ظهرت للقدرات المبحوثة نتيجة استخدام التثقيف للمحور الطرفي المتمثل بالرجلين والذراعين ، وبالتالي العمل سوف يكون بشكل جماعي بالنسبة لعضلات الجسم اثناء التدريبات المستخدمة وبالتالي تطوير القوة العضلية نتيجة اشتراك وحدات حركية اضافية ، اذ ان التمرينات هي التي تنسق عمل العضلات معا لانتاج الطاقة المثلى للعمل الحركي ، فهي اسرع واقوى طريقة للحصول على تنمية العضلات وقابلياتها وجميع المستويات ، فهي تعمل على تحسين نتاج القوة (1)

ويعزى السبب لهذه الفروق المعنوية الى التغيير المستمر في نوعية التدريبات بين عضلات الذراعين والرجلين في نفس الوحدة التدريبية وعلى الاسس العلمية فضلا عن استعمال الشدد المختلفة وفترات الراحة كافية لاستعادة الشفاء وعدد تكرارات تتناسب مع شدة كل تمرين وهذا مما يؤدي الى تطوير النواحي البدنية وبالتالي انعكس هذا التطور على الاداء الفني وهذا ما أكده خير الدين " بأن تدريبات الخاصة هي التي تهدف الى تنمية الصفات البدنية والنفسية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي المختار (1)

وان الاوزان المضافة سوف تزيد من قوة الاعاقة للحركة وبالتالي سوف يزداد القصور الذاتي للاعب أي العبء والحمل التدريبي وبالتالي اللاعبين الرماة سوف يحتاجون قوة اكبر للتغلب على القصور العالي نتيجة المثقلات وهذا يؤدي الى زيادة قدرة اللاعبين وتحسين مستواهم وخاصة الاطراق المشاركة في الاداء (الرجلين - الذراعين) .

وهذا ما يؤكده (محمد حسن علاوي) " انه لا بد من الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل حتى ترفع اعضاء واجهزة الجسم الى تحقيق متطلبات اكثر وبالتالي امكانية زيادة مستوى قدرات الفرد عما كانت عليه من قبل (2)

وان زيادة القوة الانفجارية ستؤدي الى زيادة في انجاز جميع الاختبارات بقوة وسرعة عالية إذ "أن التدريب باستعمال أوزان خفيفة الذي يتسم بقدرة عالية يؤثر على أجزاء مختلفة من منحنيات القوة والسرعة ، وأيضاً فإن الهدف الرئيس للتدريب على الأوزان الخفيفة هو زيادة معدل أنتاج القدرة الانفجارية ، بينما يزيد التدريب التقليدي بالأوزان الثقيلة القوة القصوى للاعبين ، كما أن التدريب الذي يتم بالسرعة العالية يؤدي إلى سرعة الأداء المهاري إلى حد كبير أكثر من التدريب التقليدي بالأوزان الثقيلة(3).

(1) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الاسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس ، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 67.

(1) خير الدين : اثر برنامج مقترح التمرينات الخاصة على تقدم مستوى الرقمي للوثبة الثلاثية (مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقايق ، المجلد الثاني العدد 3,4,1998، ص 90.

(2) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 4 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1988 ، ص 96.

(3) Michael H,stone Stever S , Plisk Maragaret Edmund R Burke:ballistic training for explosive results ,Human kinetics publishers,2001.

ويعزو الباحث سبب الحصول على هذه النتيجة إلى أن تمارين الرمي المتنوع والتي كانت تؤدي بالاوزان المثقلة كانت في الغالب تؤدي بالقفز مثل رمي الكرة الطبية من أمام الصدر للأعلى ورمي خلفي بين الرجلين بالقفز أيضا الخ. وإن القدرة الانفجارية لا تظهر إلا في أداء الحركات الدينامكية، وهي قدرة اللاعب على المزج بين القوة والسرعة، إذ تميل هذه القدرة إلى السرعة والقوة معاً ولكن بنسب متفاوتة ، ويتوقف ذلك على حجم المقاومة الخارجية وكذلك على التكوين الخارجي للحركة(4).

(إذ إن معظم فعاليات الدفع والرمي لا تتوقف متطلبات الانجاز فيها على القوة العضلية فحسب، بل غالباً ما يتطلب ذلك بذل القوة المقرونة بالسرعة، بالرغم من أن كمية القوة الموظفة في الأداء الحركي قد تقل أو تزيد حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة، إذ عندما تقل المقاومة تقل كمية القوة وتزداد صفة السرعة على حسابها والعكس صحيح)(5).

أما في متغير (الانجاز) يعزو الباحث هذا التطور نتيجة تطور القدرات البدنية جراء التدريبات بالمشغلات حيث إن هنالك علاقة ترابط ديناميكية ما بين القدرات والانجاز في فعالية رمي الرمح حيث كلما زادت القدرات الخاصة سوف يتطور الانجاز ، وعليه يستدل مما تقدم ومن خلال النتائج المعروضة ان الزيادة الحاصلة لمتغير القدرة الانفجارية يصاحبه زيادة في مستوى سرعة اجزاء الجسم وبالتالي سرعة الانطلاق اللحظية ، وهذه القوى تؤثر بشكل وبأخر في بقية المتغيرات الأخرى وهذا يعني ان هناك تبادلاً جيداً في التأثير بين القوى الداخلية والخارجية والذي يؤثر في المسار النهائي لمركز الثقل الجسم ومسار مركز الثقل الاداة .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- ان التدريبات البدنية باستخدام التثقل (اوزان مضافة) قد أثرت في تطوير بعض القدرات البدنية تأثيراً واضحاً.

2- ان التطوير للقدرات البدنية جراء التدريبات المستخدمة بالتثقل قد اثرت في تطوير الانجاز بشكل كبير .

5-2 التوصيات

1- استخدام التدريبات بالتثقل لمختلف الفئات العمرية الأخرى لتطوير القدرات البدنية لفعالية رمي الرمح .

2- استخدام التدريبات بالتثقل لمختلف فعاليات الرمي لتطوير القدرات البدنية والمهاري والانجاز .

المصادر العربية والاجنبية

أحمد كاظم عبد الكريم : تقييم حاله التدريب للمرحلة الخاصة بالقدرات البدنية والمهاريّة والوظيفية للاعبين اليد بأعمار 15-17 سنة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015 .

جمال صبري فرج : الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، ط 1 ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، 2008 .

(4) ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : نظريات تدريب القوة ، بغداد ، ب م ، 2002 ، ص 59-60 .

(5) جمال صبري فرج : الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، ط 1 ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، 2008 ، ص 13-14 .

- خير الدين : اثر برنامج مقترح التمرينات الخاصة على تقدم مستوى الرقمي للوثبة الثلاثية (مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين ،جامعة الزقايق ،المجلد الثاني العدد،1998.
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : نظريات تدريب القوة ، بغداد ، ب م ، 2002 .
- علي سلوم الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، جامعة القادسية ، 2004 .
- قاسم المنلاوي (وآخرون) :الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1989 .
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الاسس النظرية – الاعداد البدني – طرق القياس ، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2003 .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 4 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1988، ص 96.
- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002 .

severin,Lipovsek , et al ,Biomechanical Factors of Competitive Success With the Rotational Shot Put Technigue , 26(2011),PP 101–102

Edmund R Burke:ballistic training Michael H,stone Stever S , .Plisk Maragaret .for explosive results ,Human kinetics publishers,2001

نموذج لوحدات تدريبية

شدة الوحدة التدريبية 90% الوحدة التدريبية : الاولى الاسبوع : الاول

الزمن الكلي للتمرين	الراحة		عدد		زمن اداء التمرين	التمارين المستخدمة	ت	مكونات الوحدة التدريبية
	بين المجاميع	بين التكرار	المجاميع	التكرار				
36.38د	6د	3د	3	3	4.30 ثا	سحب مقاومة 5% من وزن الجسم وركض مسافة 20 م	1	القسم الرئيسي

د 33.50	د 5	د 3	3	3	4.20 ثا	تثقيـل الجزء (الرجلين) بنسبة 2% والقفز لاعلى، من الوقوف		
د 31.32	د 4	د 2	3	4	6.63 ثا	تمرين ثني الركبتين والذراعان ممدودة للجانب الجسم وحمل كرة طبية وزن 1 كغم	2	
د 54.47	د 6	د 3	3	5	3.16 ثا	ثبت حبل المقاومة تحت قدميك ، امسك طرفا الحبل بكلتا يديك مع توجيه القبضة نحو الداخل ، ارفع يديك بحيث تكونا محاذيتين للارض على مستوى الكتف ابق في هذه الوضعية قليلا ثم عد الى وضع البدايه		
د 71.4	د 6	د 3	2	10	8.1 ثا	قفز بالرجلين للأمام، بحمل ثقـل للرجلين واليدين	3	
د 34.8	د 6	د 3	4	4	6.9 ثا	حـل برجل اليمين مع التـقدم لمسافة 5 متر ، والعودة للخلف بالرجل اليسار لنفس المسافة بحمل ثقـل 4%		

تأثير برنامج تعليمي بأنموذج شمك في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلبات

أ. م. د. سامر عبد الهادي احمد تبارك عباس علوان سبتي

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تعليمي وفقاً لأنموذج شمك في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلبات، ومعرفة تأثير البرنامج التعليمي وفقاً لأنموذج شمك في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلبات بين الاختبارات القبلية والبعديّة والتعرف على أفضلية التأثير بين البرنامج التعليمي باستخدام أنموذج شمك والمنهج المتبع من قبل المدرّس في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلبات في الاختبارات البعديّة. افترضت الباحثة ان هناك تأثير إيجابي للبرنامج التعليمي وفقاً لأنموذج شمك في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلبات بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة، وكذلك للبرنامج التعليمي باستخدام أنموذج شمك أفضلية التأثير في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلبات في الاختبارات البعديّة. فقد تم اعتماد المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته لمشكلة البحث وتحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (14) طالبة وتم تقسيمهم عن طريق القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث تعلمت المجموعة التجريبية بمنهج موضوع من قبل الباحثة استخدمت فيه برنامج تعليمي بنموذج شمك أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت المنهج المتبع من قبل المدرسة . وتكون المنهج التعليمي من (8) وحدة تعليمية ويواقع وحدتين في الأسبوع ، كما استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الملائمة لمعالجة النتائج .

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

إن خطوات النجاح في الفعاليات والأنشطة الرياضية كافة تتطلب اتباع الأسلوب العلمي الصحيح الذي يحقق الأهداف المرسومة من المدربين والخبراء للوصول الى افضل الإنجازات.

والكرة الطائرة واحدة من الالعاب الجماعية التي لها خصائص مختلفة تميزها من غيرها من الالعاب الرياضية الاخرى لما لها من فوائد كثيرة لممارسيها من الناحية البدنية والحركية والنفسية كما ان الوصول الى مستوى التعلم في هذه اللعبة يحتاج الى تعاضد الكثير من الخبرات وتكريس الجهود بين العاملين في حقل التعليم والتدريس وان تعلم مهاراتها يحتاج الى افضل الاساليب التعليمية للارتقاء بمستوى تعلمها وان مهارة الارسال تعد من المهارات المهمة لأهميتها في تفوق الفرق المتنافسة فيما بينها ولها تأثير ايجابي لأحرار النقاط وبما ان عملية التعلم تحتاج الى اختيار افضل الاساليب التي تتناسب مع اللعبة المراد تعلمها لذلك نجد ان البرنامج التعليمي وفقاً بأنموذج شمك يتيح فرصة كافية للمتعلمين مع تحسين مستوى ادائهم باقل جهد ووقت ممكنين اذ ساهم في رفع المستوى التعليمي للطلبات في الكثير من العلوم النظرية ومن ثم انتقل استخدامه للدروس العملية المختلفة ويعطي الاثارة والتشويق .

ومن هنا تكمن أهمية البحث من اعداد برنامج تعليمي بانموذج شمك محاولة للتأثير على تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلّبات .

1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال ممارسه الباحثان للعبة كرة الطائرة ومتابعته لأغلب الوحدات التعليمية ولما يمتلكه من خبرة في هذا المجال باعتبارها مدرسة لهذه المادة وجد إن اغلب المناهج الدراسية لا تحمل في طياتها وحدات تعليمية وهذا ما يُحدث ضعفاً في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة مما يؤثر على صعوبة توظيف الجانب النظري لخدمة الجانب العملي وبالتالي يؤثر على درجه المتعلم وميوله نحو التعلم .

لذا لجأ الباحثان إلى معالجه هذه المشكلة من خلال تطبيق برنامج تعليمي وفقاً لأنموذج شمك في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلّبات .

1-3 أهداف البحث:

اعداد برنامج تعليمي وفقاً لأنموذج شمك في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلّبات .
التعرف على تأثير برنامج تعليمي وفقاً لأنموذج شمك في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلّبات .
التعرف على أفضلية التأثير مابين البرنامج التعليمي وفقاً لأنموذج شمك والمنهج المتبع من قبل المدرسة في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلّبات في الاختبارات البعدية .

1-4 فروض البحث:

للبرنامج التعليمي وفقاً لأنموذج شمك فاعلية ايجابية في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلّبات بين الاختبارات القبليه والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .
للبرنامج التعليمي وفقاً لأنموذج شمك افضلية التأثير في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطلّبات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية .

1-5 تحديد المصطلحات:

1-5-1 أنموذج شمك (Schmeck) . (167)

هو الاستعداد الذي يبديه بعض الطلّبات في تبني استراتيجية تعلم معينة من دون النظر إلى المتطلبات المحددة للمهمة التعليمية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:-

" المنهج هو اتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقة ". (168)

¹ نوال جوشي جاني : أساليب معالجة المعلومات وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طالبات معاهد إعداد المعلمات، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية كلية التربية - علم النفس التربوي ، 2006 ص29.

1- ربحي مصطفى عليان وآخرون : منهاج وأساليب البحث العلمي، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000، ص53.

وقد أتبع الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة

2-2 مجتمع البحث وعينته:-

قامه الباحثان بتحديد مجتمع البحث المتمثل بطالبات المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء، والبالغ عددهم (42) طالبة للعام الدراسي (2022-2023)، والمتمثلة بالشعب (C,B,A).

2-2-1 العينة الاستطلاعية :

تمثلت بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء وبقاوع (10) طالبة .

2-2-2 العينة الرئيسية :

تمثلت بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في كربلاء ، وشملت على (15) طالبة شكلت نسبة مئوية مقدارها (35.71%) من المجتمع الأصلي

2-2-3 تجانس وتكافؤ افراد العينة:

لغرض التأكد من تجانس وتكافؤ عينة البحث قامه الباحثان بمعالجة النتائج القبلية لأفراد العينة لمهارة الرسال بكرة الطائرة ، من خلال استخدام اختبار ليفين والذي اظهر تجانس عينة البحث واختبار (T) وتكافؤ المجموعتين وحسب النتائج المبينة في جدول (1).

الجدول(1)

يبين تجانس وتكافؤ عينة البحث (التجريبي والضابطة) في المتغيرات التابعة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مستوى الدلالة	اختبار ليفين	المهارات
			ع	س	ع	س			الاختبارات
غير معنوي	0.905	0.120	1.16	3.352	1.649	3.29	0.120	2.553	مهارة الارسال
			9			4			

من خلال ما تم عرضه في الجدول(1) يبين النتائج اجراء عملية التجانس والتكافؤ لمهارة الارسال المواجه الامامي من الأسفل حيث ظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية داخل وبين الاختبارات القبلية لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يشير اليه مستوى الدلالة للاختبار اكبر من (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الطالبات المجموعتين مما يؤكد التجانس والتكافؤ فيما بينهم.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:-

هي الوسيلة أو الأسلوب أو الآلية 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).

2-3-1 وسائل جمع البيانات:-

- المقابلات الشخصية.

- الملاحظة والتجريب.

- الاستبانة.

- الاختبارات .

- استمارات تسجيل البيانات للمهارات.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة:-

- ملعب الكرة الطائرة بشبكة ارتفاعها (2.43) سم.

- الكرات الطائرة عدد (20).

- صافرة عدد (2) .

- أقلام رصاص وجاف وأوراق، العدد (32).

- ساعة توقيت يدوية عدد (1).

- حاسبة إلكترونية يدوية عدد (1).

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

اختبار أداء مهارة الإرسال المواجه الامامي من الأسفل بالكرة الطائرة

اسم الاختبار: اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال المواجه الامامي من الأسفل (169).

الهدف من الاختبار : قياس الأداء الفني لمهارة الإرسال من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضيري ، الرئيسي ، الختامي)

الأدوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات قانونية عدد (3) ، استمارة تقويم الأداء المعدة لهذا الغرض .

طريقة الأداء: يقوم المختبر بأداء مهارة الإرسال ولثلاث محاولات متتالية .

التسجيل: يقوم ثلاثة مقومين بتقويم المحاولات الثلاث لكل طالبة مختبرة ، ويمنح له ثلاث درجات عن كل مقوم علما ان درجة التقويم النهائية لكل محاولة (10) درجات مقسمة على اقسام المهارة الثلاثة وهي (3) للقسم التحضيري ، و(5) درجات للقسم الرئيسي ، و(2) درجات للقسم النهائي ، ويتم بعدها اختيار افضل درجة عن كل مقوم ، تستخرج الدرجة النهائية لكل مختبرة .

2-5 التجربة الاستطلاعية :

¹ - غيث محمد عريعر ، رياض اموري أبو السبح : بانوراما الكرة الطائرة ، النجف ، دار الضياء للطباعة ، 2022، ص

-تاريخ التجربة : يوم 2021/11/2 صباحا .

- مكان التجربة : قاعة كرة الطائرة .

-العينة : تكونت عينة الاستطلاع من طالبات المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (10) طالبات .

2-6 الأسس العلمية للاختبارات

سعى الباحثان إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية التقنين للاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة لغرض تحديد مدى علمية الاختبارات المختارة ، ويجب أن يتصف الاختبار الجيد بوجود الأسس العلمية أي الثبات والصدق والموضوعية، وكانت النتائج على النحو الآتي:-

2-6-1 صدق الاختبارات

يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد ويعد الاختبار صادقاً إذا كان " يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها"(170)، وعليه استخدم الباحثان صدق المحتوى، ولإيجاد صدق اختبار مهارة الإرسال المواجه الامامي من الأسفل بالكرة الطائرة للطلبات سعى الباحثان بإعداد استبانة خاصة بهذا الاختبار، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، للحكم على صلاحية هذا الاختبار، وفي ضوء الحصول على آراء السادة الخبراء والمختصين اختارت الباحثة الاختبار.

2-6-2 ثبات الاختبارات

الاختبار الثابت " هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة "(171)، حيث تم إيجاد معاملات مهارة الإرسال المواجه الامامي من الأسفل بالكرة الطائرة للطلبات من خلال استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ سعى الباحثان بتطبيق هذه الاختبارات على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها(10) طالبات في الساعة العاشرة صباحا من يومي الاحد والاثنين المصادف(27-28/12/2022)، في القاعة المغلقة الخاصة بالكرة الطائرة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء، وتم إعادة تطبيق الاختبارات بعد مرور سبعة أيام على العينة نفسها وتحت نفس الظروف، أي بتاريخ (4-5/12/2022)، ثم قامه الباحثان بإيجاد نتائج العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط ، ولقد ظهرت النتائج بأن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2-7 اعداد الوحدات التعليمية وفق أنموذج شمك :

بعد الاطلاع على الكثير من المصادر والدراسات والمراجع العلمية والمناقشات اعتمد الباحثان على الاستراتيجيات المشتقة من مقياس شمك لمعالجة المعلومات واعتماداً على تصنيف بلوم المعرفي ، حيث تم تصميم برنامج تعليمي وفقاً لانموذج شمك وقد تضمن سبع استراتيجيات فرعية مرتبطة مع بعضها البعض

1- محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006 ، ص177.

1- ذوقان عبيدات، وآخرون: البحث العلمي - مفهومه وأدواته وإساليبه ، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998، ص195.

وهي مستمدة من مقياس شمك (شمك Schmeck) لمعالجة المعلومات بمحاورة الاربعة وهذه الاستراتيجيات مجتمعة تشكل مفهوم معالجة المعلومات .

حيث قامه الباحثان بوضع الوحدات التعليمية الخاصة بالبرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية والمتضمنة سبع استراتيجيات وبما يلائم موضوع وعينة البحث وموزعة على (8) وحدة تعليمية وكان ترتيب الوحدات وفق الرسائل والاطاريج السابقة .

وفيما يأتي أهم الملاحظات عن المنهج التعليمي الذي طُبق على المجموعة التجريبية :

أولاً : تم تطبيق البرنامج التعليمي وفقاً لأنموذج شمك في تاريخ 10 / 11 / 2022 وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع للمجموعة التجريبية ولغرض ضبط هذا المتغير تم تنفيذ وحدتين تعليميتين في الأسبوع للمجموعة الضابطة ، وانتهت مدة تطبيق المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية في تاريخ 15 / 1 / 2023 ولقد قام بتطبيق المنهج التعليمي المعد (تدريسي متخصص) (*) في مجال كرة الطائرة وقد تزامنت وحدات المجموعة الضابطة مع وحدات المجموعة التجريبية في الوقت والمكان وعدد الوحدات .
ثانياً : الزمن المستغرق للوحدات التعليمية ككل بلغ (90 دقيقة) موزعة على أقسام الوحدة التعليمية وكالاتي :

القسم الإعدادي(التحضيرى) : ويبلغ زمنه الكلي (20 دقيقة) موزعة على :

الاحماء العام

الاحماء الخاص

القسم الرئيسي : ويبلغ زمنه الكلي (60 دقيقة) موزعة على:

القسم النظري (التعليمي)

القسم التطبيقي (العملي)

3- القسم الختامي : ويبلغ زمنه الكلي (10 دقيقة).

وعمدت الباحثة بتنظيم البرنامج التعليمي بما يتناسب مع استراتيجيات انموذج شمك وطبيعة المهارات موضوع الدراسة .

2-8 الاختبارات بعديّة

نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام بأجراء التجربة الأساسية التي أكدت صلاحية استثمارة تقويم مهارة الارسال المواجه الامامي من الأسفل باشر الباحثان بأجرائها على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (14) طالبة ينتمون إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء إذ تم إجراء التجربة في قاعات الكلية المعنية بالبحث واستغرقت (2) أيام بدأت يوم الأثنين 2023/1/16 وانتهت يوم الأربعاء 2023/1/17 وقام الباحثان بتصوير أداء مهارة الارسال المواجه الامامي من الأسفل للطلبات وقد قام

(*) ا.د. حسين عبد الزهرة / علم النفس / كرة الطائرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .

الباحثان بخزنها على قرص ليزري (CD) وتوزيعها على مجموعة من المختصين (*172 لغرض تقويم أداء الطالبات لمهارات الكرة الطائرة، بعدها اتجهوا إلى تفرغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير برنامج تعليمي بأنموذج شمك

في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وتحليلها:

لغرض تحقيق هدف الدراسة المتضمن التعرف على تأثير برنامج تعليمي بأنموذج شمك في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطالبات لأفراد عينة البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة سعى الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث واختبار (t) للعينات المترابطة. كما مبين في الجدولين (2) و(3).

جدول (2)

يبين الفرق بين الاختبارات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لمهارة الارسال المواجه الامامي من الأسفل

المتغيرات	الاختبارات	الايوساط	العينة	الانحرافات	فرق الاوساط	قيمة T	مستوى الدلالة
الارسال المواجه	بعدي	8.5294	7	1.17886	5.23529	10.102	.000
الامامي من الأسفل	قبلي	3.2941	7	1.64942			

من خلال الجدول (2) يبين أن هناك تباين واختلاف بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي وعند المتغير (الارسال بالكرة الطائرة)

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير مهارة الارسال في القياس القبلي وعلى التوالي (3.294) و (1.649)، أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي (8.529) و (1.178) وكانت قيمة (t) المحسوبة (10.102) ومستوى دلالة (0.00) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ، وهذا يؤكد إن هناك فرقاً معنوياً بين الوسطين الحسابيين .

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي مهارة الارسال بالكرة الطائرة ، يبين الجدول (3) وصفا لنتائج المجموعة لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

الجدول (3)

يبين الفرق بين الاختبارات القبلي والبعدي بين أفراد المجموعة الارسال بالكرة الطائرة

* أ.د. حسين عبد الزهرة

أ.د. حيدر سلمان

المتغيرات الاختبارية	الأوساط	العينة	الانحرافات	فرق الأوساط	قيمة T	مستوى الدلالة
الارسال	بعدي	17	1.41940	3.17647	6.331	.000
	قبلي	17	1.16946			

تحت مستوى دلالة = 0,05

اذ بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير تقييم الأداء المهاري وهي (مهارة الارسال المواجه الامامي من الأسفل) بعدها قامه الباحثان باستخدام اختبار (t) للعينات القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير مهارة الارسال في القياس القبلي وعلى التوالي (3.352) و(1.169) أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي (6.529) و(1.419) وكانت قيمة (t) المحسوبة (6.331) ومستوى دلالة (0,00) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الوسطين الحسابيين .

3-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير برنامج تعليمي بأنموذج شمك في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة):

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمهارة الارسال بالكرة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) والتي وضحت من خلال الجدولين (2) و(3) تبين أن هناك فروقاً في كلا المجموعتين، فبالنسبة للفروق في نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي، فتعزو الباحثان سبب هذه الفروق للمتغيرات المبحوثة إلى استجابة الطالبات لكافة متطلبات التعلم خلال البرنامج التعليمي كونه وسيلة مهمة وفعالة لإبراز الطاقات وتحقيق الأهداف اذ استخدمه الباحثان تمارين مناسبة مع مستوى أفراد العينة من خلال البرنامج التعليمي وفقاً لأنموذج شمك وكذلك تم اعتماد مبدأ التدرج والتوضيح لكل مهارة بهدف توضيح اجزاء كل مهارة والتنوع في الاشكال المهارية .

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدي بين مجموعتي البحث لمتغيرات ومهارتي الارسال واستقباله وتحليلها :

تحقيقاً لهدف الدراسة سعت الباحثة إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيانات أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي وللتأكد من معنوية الفروق تم استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة كوسيلة إحصائية، وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين الفرق في الاختبارات البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية لمهارة الارسال المواجه الامامي من الأسفل

المجموعات	العينة	الأوساط	الانحرافات	الخطأ المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
الارسال	7	6.5294	1.41940	.34426	4.469	.000
المواجه	7	8.5294	1.17886	.28592		

							الامامي من الأسفل
--	--	--	--	--	--	--	----------------------

تحت مستوى دلالة = 0,05

من خلال الجدول (4) يبين إن هناك تباين واختلاف بين قيم الأوساط والانحرافات المعيارية في القياسات البعدية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي لمهارة الارسال لأفراد المجموعة الضابطة وعلى التوالي (6.529) (1.419)، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير مهارة الارسال المواجه الامامي من الاسفل لإفراد المجموعة التجريبية وعلى التوالي (6.529) (1.419)، وكانت قيمة (t) المحسوبة (4.469) ومستوى دلالة (0,00) تحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية .

3-4 مناقشة نتائج الفروق الاختبار البعدي لمهارة الارسال ولمجموعي البحث (التجريبية الضابطة):

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمهارة الارسال بالكرة الطائرة والتي بينت من خلال الجدول (2) تبين أن هناك فروقاً معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذه الفروق في التطور الى ما يأتي :

فيما يخص طبيعة البرنامج الذي اشتمل على عدة استراتيجيات:

ادى البرنامج التعليمي وفقاً لأنموذج شمك دوراً فاعلاً في نمو الميول والرغبة والاهتمام من خلال استثارة دافعيتهم، وبذلك تزداد قابلية اتقان المهارة كلما ازدادت دافعية الفرد " ان المستويات العالية للدافعية تؤدي الى تسهيل الاداء في حال اتقان المهارة بشكل تام " (173) كما يعود السبب في تطور المجموعة التجريبية الى البرنامج التعليمي وفقاً لأنموذج شمك والذي له الاثر الايجابي بالتقدم في تعلم مهارة بكرة الطائرة إذ ان العلاقة بين معالجة المعلومات والتعلم المهاري طبيعة التمارين المستخدمة في البرنامج التعليمي التي تميزت بالحدثة :

حيث ان التمرينات التي اختارها الباحثان هي تمرينات متنوعة منها السهلة والصعبة والبسيطة والمشابهة للعب، فضلاً عن الاختيار الجيد لنوعية التمارين المختارة أعطت الطالبات القدرة على استيعابها والحركة في الحركة والانتقال بانسيابية وسرعة جيدة والتفاعل مع أجواء الدرس بروح من الجد والتشويق دون حصول الملل أو التعب إثناء الأداء التي اسهمت بدورها في تعلم المهارات التي تعد من الضروريات الاساسية لتعلم مهارات كرة الطائرة.

المزوجة بين الوحدات التعليمية (استخدام استراتيجيات متنوعة مع مهارات متنوعة):

¹ - نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية المعرفية والبدنية والنفسية، جامعة ديالى، 2007، ص153.

فأن استخدام أكثر من مهارة وأكثر من استراتيجية في بعض الوحدات التعليمية ساعد أفراد المجموعة التجريبية على اتقان المهارات بالإضافة الى قدرتهن على معالجة المعلومات معالجة تتسم بالعمق على عكس المجموعة الضابطة التي يلجأ فيها الطالب الى حفظ المادة بشكل آلي من غير ان يفهم معناها وهي بذلك تعالج المعلومة معالجة سطحية فضلاً عن ذلك فان التنوع في استخدام الاستراتيجيات تعمل على خلق دوافع ويجاد رغبة لدى المتعلم للوصول الى الهدف ، اذ تلعب الدافعية دوراً في توجيه ممارستهم وانشط تجعلهم متحمسين ذاتياً داخلياً وهذا يؤدي الى النتائج الإيجابية.

4-1 الاستنتاجات:

ان البرنامج التعليمي بالانموذج شمك كان له اثر واضح وفعال في تحسين تعلم مهارة الارسال المواجه الامامي من الاسفل للطالبات بكرة الطائرة .

اثر البرنامج التعليمي بالانموذج شمك في تطوير المهارة المبحوثة (الارسال المواجه الامامي من الاسفل).

4-2 التوصيات

ضرورة الاعتماد على انموذج شمك في بناء المناهج التعليمية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ضرورة المداخلة والمزاوجة بين الجوانب النظرية والمهارية في بناء المناهج التعليمية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي على عينات ومهارات اخرى.

نموذج للوحدة التعليمية

تأثير برنامج تعليمي بأنموذج شمك في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة للطالبات

الهدف التعليمي : تعلم مهاره الارسال الكرة الطائرة المرحلة الدراسية : الثانية

عدد التلاميذ : 17 زمن الوحدة : 90 دقيقة

الهدف التربوي : تنمية روح العمل المنظم بين الطالبات الأدوات : (10)كرات طائره قانونيه

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات
1	القسم التحضيري	20 دقيقة		xxxxxxxxx ▲	التأكيد على الحضور والوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطالبات ثم التأكيد على تأدية التمرينات البدنية بشكل صحيح .
	المقدمة	5 دقيقة	الوقوف نسقاً واحداً لتسجيل الغياب وأداء التحية .		
	الإحماء العام	5 دقيقة	تهينة عامة لجميع أعضاء الجسم .	xxxxxxxxx xxxxxxxxx	

		تمرينات متنوعة وشاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيسي من الدرس .	10 دقيقة	الإحماء الخاص	
			60 دقيقة	القسم الرئيسي	2
		دخول الطالبات الى قاعة العرض حيث يتم شرح وعرض مهارة الارسال على شاشة عرض ثم إعطاء وقت للطالبة لتصورها ذهنياً	15 دقيقة	النشاط التعليمي	
	الملاحظات	التنظيم	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية	
		محتوى الوحدة التعليمية			
		تلقي الاستجابات من قبل الطالبات حول الأسئلة الخاصة بالأداء المهاري ومن ثم تطبيقها من قبل الطالبة على شكل اداء حركي بحيث يكون ملائم مع الاجابات الصحيحة حول المهارة والعمل على تكرار الاداء الصحيح لغرض الاتقان للقسم المراد اتقانه.	45 دقيقة	النشاط التطبيقي	
		بعد التصور الذهني للاداء للطالبة تقوم الطالبة بالأداء الفعلي ويكون اداء مهارة الارسال بالكرة على مقربة من الشبكة ، (4)د			
		تمرين احساس الطالبة بالكرة من خلال مسك الكرة باليدين وحركتها في وضع رمي الكرة للإمام مقابل الجدار، (4)د			
	xxxxxxxxx ▲	لعبه ترويحيه مع تحية الانصراف .	10 دقائق	القسم الختامي	3

▲ هذا الشكل يرمز إلى مدرس المادة. هذا الشكل يرمز إلى الكرة .

× هذا الشكل يرمز إلى التلميذ المتلقي .

تأثير تمرينات بالستية تخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة

أ. د. حاسم عبد الجبار

حسين رزاق حسين

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تمرينات بالستية تخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة
الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة

لقد أشار الباحث في الفصل الاول الى اهمية البحث وهي اعداد تمرينات بالستية تخصصية من قبل الباحث
والتي تكون ذات طابع انفجاري وهذا ما يميز التدريب بالستية وتشكل عبء كبير على الاجهزة الوظيفية
وبالتالي تحقق الهدف المنشود وتتميز بانها مطابقة الى طريقة تطبيق المهارات والمسكات الخاصة
بالمصارعة الرومانية وخاصة مسكة الخطف ، وبالتالي ضمان التأثير الايجابي في بعض المتغيرات والقدرة
العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع و مسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة .

أما مشكلة البحث فهي ضعف المصارعين الشباب في اداء مسكة الخطف اذ ان اغلب عمليات التدريب تفتقر
للمرينات الخاصة المشابهة للمسكات والتي تخدم اللعبة وتطور الجوانب البدنية وخاصة القدرة العضلية
القصوى لعضلات الرجلين والجذع التي يكون لها الدور الاكبر في نجاح هذه المسكات وايضا وبالتالي يحدث
التعب وفقدان التركيز لدى المصارع وعدم التناسق في اداء المسكات الصعبة والفنية وخاصة مسكة الخطف .

أما أهداف البحث فهي:

التعرف على تأثير التمرينات بالستية التخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع
والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

واما الفروض فهي:

هناك تأثير للتمرينات بالستية التخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء
الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار (القبلي - البعدي) على عينة
مكونة من (7) مصارعين منتخب كربلاء للمصارعة الرومانية فئة تحت سن (20 سنة)، وقام الباحث باجراء
الاختبارات والقياسات القبلية ثم نفذ التمرينات بالجهاز المقترح وبعدها اجري الاختبارات البعدية وقد حصل
الباحث على نتائج وعند معالجتها احصائيا وجد الباحث هنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي
ولصالح الاختبار البعدي ولجميع المتغيرات التابعة، وقد استنتج الباحث ان للتمرينات بالستية التخصصية
تأثير ايجابي في بعض المتغيرات والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع و مسكة الخطف .

وقد اوصى الباحث باستخدام هذه التمرينات لتطوير القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع و مسكة الخطف وغيرها من المسكات الاخرى.

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ما نراه في هذا العالم الكبير من تطور وانجازات عظيمة لم يأتي عن طريق الصدفة او التجارب العشوائية وانما حصل نتيجة لتجارب علمية كثيرة والعديد من حالات الفشل وصولا الى النجاح وتحقيق الاهداف المرجوة وهذا كله يعتمد على البحوث العلمية والعلوم المختلفة التي تساند بعضها البعض الاخر وبالتالي التطور والتقدم المستمر في جميع مجالات الحياة ، والتربية البدنية واحده من هذه المجالات التي شهدت تطورا كبيرا في مختلف المستويات ومعظم الالعب الرياضية نتيجة ما قدمته العلوم المختلفة كعلم الفسلجة الرياضية جنبا الى جنب مع علم التدريب والبحث العلمي الذي يبحث في الظواهر والمشاكل الحقيقية التي تواجه الرياضيين والمدربين في عالم الرياضة، وبمختلف الالعب بما في ذلك لعبة المصارعة الرومانية.

اذ ان لعبة المصارعة تعتبر من الالعب الصعبة و المعقدة والتي تمتاز بوجود الكثير من المسكات والحركات ومواقف لعب عديدة ومتنوعة، بالاضافة الى ان معظم مسكاتها تؤدي من وضع الوقوف وتحتاج الى سرعة وقوة عاليتين أي القدرة العضلية القصوى (قدرة انفجارية) في الاداء لضمان نجاحها وخاصة مسكة الخطف، فان هذه المسكة تؤدي من الوضع العالي ويكون فيها وزن الالعب المنافس والمصارع نفسه ملقى بالكامل على الرجلين بالاضافة الى مقاومة المصارع ونجاحها يعتمد على الاداء السريع بالجذع، لذلك يجب ان يمتلك المصارع قدرة انفجارية عالية تؤهله من اداء هذه المسكة وخاصة تعتبر من المسكات الحاسمة التي يمكن ان تنهي النزال وتحقق الفوز.

ومن هنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات بالسنتية تخصصية من قبل الباحث والتي تكون ذات طابع انفجاري وهذا ما يميز التدريب بالسنتي وتشكل عبء كبير على الاجهزة الوظيفية وبالتالي تحقق الهدف المنشود وتتميز بانها مطابقة الى طريقة تطبيق المهارات والمسكات الخاصة بالمصارعة الرومانية وخاصة مسكة الخطف ، وبالتالي ضمان التأثير الايجابي في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع و مسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة .

1-2 مشكلة البحث:

ان التطور والارتقاء بالمستويات الرياضية كما ذكرنا يعتمد على التدريب العلمي الذي يهتم بالجوانب البدنية والمهارية لضمان النجاح وتحقيق الهدف المطلوب من العملية التدريبية وكون الباحث احد لاعبي المصارعة ومدرب حالي لاحظ ضعف المصارعين الشباب في اداء مسكة الخطف اذ ان اغلب عمليات التدريب تفتقر للتمرينات الخاصة المشابهة للمسكات والتي تخدم اللعبة وتطور الجوانب البدنية وخاصة القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع التي يكون لها الدور الاكبر في نجاح هذه المسكات وايضا تهمل الجوانب الفسيولوجية وبالتالي يحدث التعب وفقدان التركيز لدى المصارع وعدم التناسق في اداء المسكات الصعبة والفنية وخاصة مسكة الخطف.

لذا ارتأى الباحث الى اعداد تمارينات بالستية تخصصية تؤثر ايجابا في القدرة العضلية القصوى (القدرة الانفجارية) لعضلات الرجلين والجذع و مسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

1-3 اهداف البحث:

اعداد تمارينات بالستية تخصصية للتأثير في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

التعرف على تاثير التمارينات بالستية التخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

فرض البحث:

هنالك تأثير للتمارين بالستية التخصصية في القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب كربلاء المقدسة في المصارعة الرومانية الشباب لعام (2022 - 2023).

1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2022 /10/31) ولغاية (/ / 2022).

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الخاصة بالمصارعة والساحة الخارجية في نادي الجماهير الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.

2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المستخدم

المجاميع	القياس القبلي	التجربة الاساسية	القياس البعدي
مجموعة تجريبية واحدة	اختبار الوثب من الثبات لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين اختبار رمي الكرة للخلف لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الجذع الاختبار المهاري للاداء الفني للخطف	استخدم الباحث التمارينات بالستية التخصصية	نفس القياس القبلي ونفس الظروف

2-2 مجتمع وعينة البحث :

ان مجتمع البحث هم مصارعو منتخب كربلاء الشباب بالمصارعة الرومانية لعام (2022_2023) والبالغ عددهم (10) مصارعين وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبواقع (7) مصارعين وبنسبة 70%، حيث تم استبعاد الاوزان الثقيلة وانحصرت اوزان العينة (من 55 كغم والى 77 كغم) .

2-2-1 تجانس عينة البحث: تم التحقق من التجانس باستخدام قانون معامل الالتواء الثاني (بيرسون) من المتغيرات الدخيلة وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين تجانس العينة في متغيرات الكتلة والطول والعمر

المتغيرات	وحدة القياس	الاحصائيات		
		الوسيط	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الكتلة	كغم	64	65.857	7.967
الطول	سم	163	163.428	7.699
العمر	سنة	18	18	1
العمر التدريبي	سنة	5	4.714	1.704
معامل الالتواء				0.69

الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: استخدم الباحث

الملاحظة والتجريب.

المقابلة الشخصية. (*).

استمارة تقييم الأداء المهاري. (**).

الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث : استخدم الباحث

دمية مصارعة عدد(7) وياوزان (من 15 الى 40 كغم).

حامل للموبايل من اجل التصوير.

موبايل نوع (iphon).

شريط لقياس الطول بطول (3 متر).

ميزان الكتروني لقياس الكتلة عدد (1).

جهاز لابتوب نوع (DELL) عدد(1).

اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 اعداد التمرينات البالسنية التخصصية:

قام الباحث ومشرف البحث باعداد التمرينات البالسنية التخصصية (المتغير المستقل) بما يلائم مشكلة البحث

ويضمن تحقيق الفروض، حيث تم اعداد (24) تمرين تنفذ اثناء الوحدات التدريبية وبمعدل (4) تمرينات في

(*) ملحق (1).

(**) ملحق(2).

كل وحدة تدريبية، وايضا تم اعدادها بحيث تكون مشابهة للخطف وتكون معدة وفقا للتدريب الباليستي من حيث مكونات الحمل التدريبي وغيرها من الامور (***)174.

2-4-2 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

ان نجاح البحث العلمي يعتمد بالدرجة الاولى على الاختبارات والقياسات المناسبة لقياس متغيرات البحث، لهذا قام الباحث باختيار الاختبارات والقياسات المناسبة وهي: اختبار القفز من الثبات لقياس واختبار رمي الكرة الطبية للخلف لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين(1752) واختبار رمي الكرة الطبية للخلف لقياس القدرة العضلية القصوى للجذع(3176) الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف (17743) .

2-4-2-1 توصيف اختبار القدرة العضلية القصوى للرجلين:

اسم الاختبار:

اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة الانفجارية للرجلين.

هدف الاختبار:

قياس القدرة الانفجارية للرجلين.

الادوات المستخدمة:

شريط القياس، قطع الطباشير لرسم خط الارتفاع، ارض مستوية.

طريقة الاداء:

يقف المختبر خلف خط الارتفاع والقدمان مبتعدتان قليلاً والذراعان عالياً.

يمرجح الذراعان اماماً، أسفل، خلف مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماماً.

ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان اماماً بقوة مع مد الرجلين على استدار الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة القفز اماماً ابعد مسافة ممكنة.

طريقة التسجيل: للمختبر محاولتان يسجل افضلها، تقاس مسافة القفز من الحافة الداخلية لخط الارتفاع في

آخر اثر تركه المختبر القريب من خط الارتفاع وعند نقطة ملامسة الكعبين في حالة كون انهما آخر اثر

للمختبر في خط الارتفاع.

2-4-2-2 توصيف اختبار القدرة العضلية القصوى للجذع:

اسم الاختبار:

اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) لابعد مسافة عاليا خلفا .

هدف الاختبار:

*** ملحق(4) .

1- علي سلمان عبد: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، بغداد، 1987، ص92.

2- فريق فائق قاسم: تأثير منهج تجريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى اداء بعض

مسكات الرمي (الخطف) بالمصارعة الرومانية الناشئين باعمار (16-17) سنة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد،

2003، ص81.

4- حسين مناتي ساجت، عقيل عبد الجبار عبد الرسول : مصدر سبق ذكره، 2017، ص66.

قياس القدرة العضلية القصوى للجذع.

الادوات المستخدمة:

كرة طبية زنة (3 كغم)، شريط القياس، قطع الطباشير لرسم، ارض مستوية.

طريقة الاداء:

يقف المختبر عند نقطة البداية المرسومة لمجال الرمي الذي يكون بطول (15 متر) يكون ظهر المصارع مواجه لمجال الرمي ويكون ممسكا للكرة باليدين امام الصدر مع تشكيل زاوية (90 درجة) في مفصلي المرفقين، ويكون مفصل الركبة ممدود لكي يكون الاختبار خاص بعضلات الجذع والقدمان مبتعدتان قليلاً. يمرجح المصارع الجذع قليلاً مع ثبات الذراعين.

ومن هذا الوضع يتم رمي الكرة الطبية خلفاً باستخدام الجذع فقط ولابعد مسافة ممكنة.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل المسافة بواسطة شريط القياس من نقطة البداية الى النقطة التي تسقط فيها الكرة الطبية (بالمتر واجزائه) اذ يتم حساب متوسط الدرجة للمحاولتين .

2-4-3 توصيف الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف:

اسم الاختبار:

الاختبار المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف).

هدف الاختبار: قياس الاداء الفني لمهارة الخطف.

الادوات المستخدمة: موبايل نوع (iphon) لتصوير الاداء الفني للمسكات، استمارة تسجيل و بساط مصارعة.

طريقة الاداء: قام المصارع باداء الخطف من وضع الوقوف والتماسك الامامي وتم التصوير اداء المهارة ومن زاوية مناسبة تظهرها بشكل واضح.

طريقة التسجيل: تعطى للمختبر محاولتان لأداء كل مسكة من مسكات الرمي (الخطف) ويؤخذ الوسط الحسابي لدرجات المقيمين الثلاث(*)، وتم تصوير الاداء المهاري ليتمكن المقيمين من التقييم بشكل ادق عن طريق ايقاف الفيديو او ابطاء الحركة، وتم تسجيل الدرجة التي يستحقها المصارع لمهارة الخطف على استمارة التقييم(**) حيث تم اعتماد استمارة مستخدمة في بحث سابق على نفس المسكة ونفس الفئة العمرية للعينة (تحت سن 20 سنة) وكان التقييم لأقسام المسكة الثلاث التحضيرية (2 درجة)، الرئيسي (5 درجة)، الختامي (3 درجة) والمجموع من (10 درجات).

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

(*) السادة المقيمين:

1- اميرعد سعدون حمزة - لاعب سابق في المصارعة مدرس جامعي في جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، التخصص تدريب مصارعة.

2- علي مطر علي _ لاعب سابق في المصارعة - حكم دولي في المصارعة.

3- احمد هاشم طاوور _ لاعب سابق في المصارعة - حكم دولي في المصارعة.

(**) ملحق (2).

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء المصادف (2022/12/7) وفي تمام الساعة (4:30 م) وتم التأكد مما يأتي.

2-4-4 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار البدني لقياس القدرة العضلية القصى لعضلات الرجلين والجذع في يوم الاربعاء المصادف (2022/12/14) في الساحة الخارجية لنادي الجماهير الرياضي وفي الساعة (4 م)، وتم اجراء الاختبار المهاري لمهارة الخطف في يوم الخميس المصادف (2022/12/15) الساعة (3:30 م) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الجماهير الرياضي،

2-4-5 تنفيذ التمرينات: بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم تنفيذ التمرينات وادخالها ضمن المهنج التدريبي لافراد العينة وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكان التنفيذ التمرينات وفقا لما يلي:

تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم السبت المصادف (2022/12/17).

استمر تطبيق التمرينات لمدة 6 اسابيع من (2022/12/17) ولغاية (2023/1/25) وبمعدل (3) وحدات تدريبية في كل اسبوع اي ان عدد الوحدات التدريبية هو (18) وحدة ، وتم تنفيذ (4) تمرينات في كل وحدة وتم تغيير هذه التمرينات بعد ثلاث وحدات.

انحصر زمن كل تمرين مع فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات تقريبا من ال(6 دقيقة الى 10 دقيقة) حيث انحصر زمن كل عدة من عدات كل تكرار مع العودة للوضع الابتدائي للتمرين بين (1 ونصف الثانية الى 2 ثانية).

انحصر زمن تنفيذ التمرينات في اليوم الواحد خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية تقريبا بين (28:39 دقيقة الى 40:43 دقيقة) .

تم انتهاء تنفيذ اخر تمرين في اخر اسبوع في يوم الاربعاء المصادف (2023/1/25).

2-4-6 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البدني لقياس القدرة العضلية القصى لعضلات الرجلين والجذع في يوم السبت المصادف (2023/1/28) في الساحة الخارجية لنادي الجماهير الرياضي وفي الساعة (4 م)، وتم اجراء الاختبار المهاري لمهارة الخطف في يوم الاحد المصادف (2023/1/29) الساعة (3:30 م) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الجماهير الرياضي.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج اختبار القدرة العضلية القصى لعضلات الرجلين والجذع وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القدرة العضلية القصى لعضلات الرجلين والجذع:

جدول (3)

يبين الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القدرة العضلية القصى لعضلات الرجلين والجذع

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
الوثب من الثبات (لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين)	سم	2.861	186.714	20.445	231
رمي كرة طبية زنة (3 كغم) (لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الجذع)	سم	62.377	251.714	96.231	326.714

3-1-2 عرض الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
الوثب من الثبات (لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين)	سم	-44.285	18.318	-6.382	2.447	معنوي
رمي كرة طبية زنة (3 كغم) (لقياس القدرة العضلية القصوى لعضلات الجذع)	سم	-75	35.925	-5.511	2.447	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6=1-7)

مناقشة النتائج:

في اختبار القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع يبين الجدول (6) على مغنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع لافراد عينة البحث وبشكل واضح، والباحث يعزو ذلك الى التمرينات البالسيتية التخصصية التي تم اعدادها لتطوير القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والسبب في ذلك ان هذه التمرينات مشابهة لمواقف النزال في لعبة المصارعة ويتم التركيز فيها على المهارة المراد تطويرها وهذا ايضا من الاسباب التي ادت الى تطور القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع حيث (ان التمرينات التي تكون مشابهة في طبيعة أدائها وتنفيذها بشكل يتماشى مع الاداء الفني للمهارات التخصصية يؤدي الى نتائج أفضل في اكتساب القدرة العضلية القصوى) (178)، وكذلك كانت هذه التمرينات تمتاز بالشدة المتدرجة والمنوعة وهذا من الامور الاساسية في التدريب الرياضي والتي تؤدي الى تحقيق افضل النتائج في اقل وقت ممكن اذ ان (زيادة الشدة التدريبية بشكل متدرج ومتصاعد بما ينسجم مع الهدف من الوحدة التدريبية ومع امكانيات وقابليات المصارع كل ذلك يؤدي الى حدوث التكيف مع الشدة الجديدة مما يتيح الى تطوير القدرة العضلية وبالتالي تكون مؤهلة للتدريب بشدة اعلى وهذا يؤدي الى تطوير القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع) (179)، كما ان الشدة تكون عالية ومحفزة للجهاز العصبي وهذا يتناسب مع القدرة العضلية القصوى حيث ان (اداء تمرينات بشدد فعال يعمل على تنمية القدرة العضلية القصوى، بالاضافة الى ان القوة المميزة بالسرعة تتكون من (القوة - السرعة) (180) كما ان زمن تكرار التمرين يتراوح بين (1 ونصف من الثانية الى 2 ثا) أي ان زمن السيت الواحد يكون حوالي (20ثا) وهذا يدل على سرعة الاداء في التطبيق وبهذا يكون قد راعى ميزة من مميزات القدرة العضلية القصوى وهو ان (سرعة الانقباض العضلي تتسم باسرع مايمكن وان زمن الانقباض العضلي قليل جدا) (181).

3-2 عرض نتائج الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف وتحليلها ومناقشتها:

178- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ٩٨ .

179- علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالاثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة (الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016، ص 117.

180- عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 26، عدد 4، 2014، ص 149.

181- غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالاثقال والبيومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد 8، عدد 1، 2008، ص 266.

3-2-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف:

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف	درجة	4.428	1.511	8.142	0.690

3-2-2 عرض الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (6) يبين الوسط الحسابي للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف	درجة	-3.714	0.951	-10.310	2.447	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (7-1=6)

مناقشة النتائج: في الاختبار المهاري للاداء الفني لمسكة الخطف يتبين من الجدول (10) بان هنالك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث ذلك نتيجة فاعلية التمرينات التي تم اعدادها بطريقة بحيث تكون مشابهة للاداء المهاري الخاص بالاداء الفني لمسكة الخطف وان تكرارها المستمر في جميع التمرينات المعدة وخلال جميع الاسابيع وذلك باستخدام ادوات ووسائل مثل الكرات الطبية والدمى الخاصة بلعبة المصارعة بحيث تكون المقاومة محاكية لمقاومة المنافس، ولان هذه التمرينات مشابهة للاداء الفني ادى ذلك الى تطوير وتنمية الصفات والقدرات البدنية التي تساعد في امكانية تطبيق مسكة الخطف بفاعلية كبيرة حيث (إن فائدة التمرينات البالستية التخصصية تكمن في كونها تعمل على العضلات والمفاصل والاعصاب بشكل يتطابق مع عملها اثناء اداء مسكة الخطف وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة

وزمن أداؤها(182)، وان اهم ما تم تطويره اثناء اداء هذه التمرينات هي القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع وبالتالي زيادة القدرة البدنية اللازمة للمصارع لاداء مسكة الخطف "إذ انه كلما كان الإعداد البدني الخاص للمصارع عالياً ساعد ذلك وبشكل ايجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري (الفني)، فالمصارع لا يستطيع إتقان الأداء المهاري لمسكات الرمي في حالة عدم توافر الصفات البدنية الخاصة اللازمة في العضلات الرئيسية العاملة في الأداء وبذلك يجب على المدرب مراعاة الارتباط الوثيق بين عملية الإعداد البدني والمهاري في العملية التدريبية"(183)، فان القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع تعد الاساس والعامل الرئيسي لتطبيق مسكة الخطف حيث (تعد القدرة العضلية القصوى بشكل عام من أهم الصفات البدنية في لعبة المصارعة ، والعامل الرئيس فيها فاللاعبون يحتاجون عند تطبيقهم للمهارات (المسكات) إلى قوة تمكنهم من أداء المسكات بالشكل الصحيح ، وتعد القدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع واحدة من اهم الصفات البدنية التي تلعب الدور البارز في مسكة الخطف، عليه فأن تطوير هذا العنصر يعد مطلباً ضرورياً بالنسبة للمصارعين للوصول إلى أفضل الانجازات)(184)، وهذا ما تم تحقيقه نتيجة التأثير الايجابي للتمرينات البالسيتية التخصصية .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

ان للتمرينات البالسيتية التخصصية لها دور فعال جدا في بعض المتغيرات والقدرة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والجذع والاداء الفني لمسكة الخطف لمصارعي الرومانية تحت سن 20 سنة. اذا كانت التمرينات المنفذه مشابهة لاداء الفني لمسكة الخطف فان ذلك يؤدي الى تطوير مسكة الخطف. ان التمرينات البالسيتية لها تاثير ايجابي في القدرة العضلية القصوى للرجلين والجذع حيث تعمل بنفس النظام ولها نفس التأثيرعلى مفاصل وعضلات الجسم.

4-2 التوصيات:

في ضوء ماتوصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي بالاتي:

يوصي باستخدام التمرينات البالسيتية التخصصية في تطوير مسكة الخطف لفئة الشباب والفئات العمرية الاخرى بالمصارعة.

عند اعداد التمرينات لتطوير مسكة الخطف او أي مسكة اخرى او مهارة معينة يجب ان تعد بحيث تكون مشابهة لاداء الفني لتلك المهارة، وفي لعبة المصارعة يوصي الباحث باستخدام التمرينات البالسيتية التخصصية لما لها من تاثير ايجابي في تطوير المهارات الخاصة بالمصارعة.

182- عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 27، العدد 1، 2015، ص 250.

183- عامر موسى : مصدر سبق ذكره ، ص 115.

184- حسين مناتي ساجت: مصدر سبق ذكره، ص 307.

المصادر

- علي سلمان عبد: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، بغداد، 1987.
- فريق فائق قاسم: تأثير منهج تجريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) بالمصارعة الرومانية الناشئين باعمار (16-17) سنة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2003.
- حسين مناتي ساجت، عقيل عبد الجبار عبد الرسول : اثر تمرينات البالستك في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين واداء بعض مسكات الخطف من فوق الصدر بالمصارعة الحرة للشباب، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد10، العدد4، 2017.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالاثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، الممييزة بالسرعة) للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016.
- عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة الممييزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية،جامعة بغداد، مجلد26، عدد4، 2014..
- غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالاثقال والبليومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد8، عدد1، 2008.
- عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، مجلد27و، العدد1، 2015.
- عامر موسى : أثر منهج التدريب ألتبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ،جامعة بابل، مجلد4، عدد3، 2011..
- حسين مناتي ساجت: القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي(الخطف)من فوق الصدر في المصارعة الرومانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد4، العدد4، 2011.

الملاحق

ملحق (2)

استمارة تقييم الاداء الفني لمسكة (الخطف)

ت	اسم المصارع	القسم التحضيري (درجة 2)	القسم الرئيسي (درجة 5)	القسم الختامي (درجة 3)	المجموع
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

اسم المقيّم:

التوقيع:

التاريخ:

أثر استراتيجية المجاميع المرنة في التحصيل المعرفي واكتساب الاداء المهاري بالسباحة الحرة
لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية

أ. د. فيان عبدالكريم سعيد

أ. د. الان خورشيد رفيق

جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على إثر استخدام استراتيجية المجاميع المرنة في التحصيل المعرفي و اكتساب الاداء المهاري للسباحة الحرة للطلاب و اعداد وحدات تعليمية وفق استراتيجية المجاميع المرنة في التحصيل المعرفي واكتساب الاداء المهاري للسباحة الحرة للطلاب ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة اما مجتمع البحث وعينته فقد تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية المرحلة الثالثة وقد تم اختيارهم عشوائيا والبالغ عددهم (20) قسم الى مجموعتين الضابطة والتجريبية ، وقد استنتج الباحثان فاعلية استراتيجية المجاميع المرنة في اللتحصيل المعرفي واكتساب الاداء المهاري للسباحة الحرة للاعمار. كما استنتج الباحثان أن الوحدات التعليمية المعده من قبل الباحثان لها تاثير ايجابي في تعلم السباحة الحرة للاعمار. اما التوصيات فهي يوصي الباحثان بضرورة استخدام استراتيجية المجاميع المرنة في التحصيل المعرفي واكتساب الاداء المهاري للسباحة الحرة في تعليم فئات عمرية أخرى.

الكلمات المفتاحية : استراتيجية المجاميع المرنة

1-1 مقدمة واهمية البحث:

تشكل العملية التعليمية مجموعة نظريات وحقائق تتحول الى خبرات ومهارات خلال التطبيق والتدريب باتخاذ سلسلة من القرارات وبيجاد طرائق واستراتيجيات عديدة تساعد الطالب على التعلم والتحصيل المعرفي او واكتساب الاداء المهاري والتي تنمي مهارته ومفاهيمه وتمكنه من التمتع بتجارب التعلم والنشاط وممايزة التعليم من خلال تقليل الفوارق بين المتعلمين ويجاد لحلول الناجعة في الوصول الى افضل مستويات التعلم او الموضوع الذي درسه، "وان الاعتماد علالاستراتيجيات و الطرائق والاساليب التدريسية المتطورة التي تبنتها النظريات الحديثة اصبحت اثارها واضحة في ميادين المعرفة والعملية التعليمية جميعها ، ومن اجل تطوير طرائق التدريس بصورة فاعلة وجب الافادة من كل ما هو جديد ومفيد وتطبيقها في المراحل التعليمية والدراسية كافة" (الربيعي وامين:5: 2019) ، وان أستراتيجية المجاميع المرنة تستند على اساس مهم هو أن كل طالب هو عضو في مجموعات مختلفة متعددة و متغيرة يشكلها المدرس في ضوء أهداف التعليم و التعلم و أيضاً في ضوء خصائص المتعلم و تسمح في هذه الاستراتيجية بالانتقال نم مجموعة إلى مجموعة أخرى تبعا لاحتياجاتها التعليمية (حسين:29،2014) ، ويتم ذلك بعد أن يكون المدرس خطط و صمم أنشطة متنوعة تتناسب مع أهتمامات و أمكانيات المتعلمين ، و توفر هذه الاستراتيجية أيضا خيارات تعليمية متنوعة أمام المتعلم و هي تغيير مجموعته بعد العمل معهم مدة زمنية معينة بالاتفاق مع المدرس و لأجل أن تيسر العملية التعليمية بالطريق الصحيح و تواكب التطور ينبغيمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين عند اختيار

الاسلوب التعليمي و هذا بدوره يتطلب الاهتمام بالأساليب (المعرفية الادراكية) التي يمتلكونها وإن ما يميز التربية البدنية وعلومها الرياضية انها في تطور مستمر ساع الى الوصول لأعلى درجات الفهم وكيفية الاستثمار الامثل لإمكانيات الفرد المتعلم وإمكانيات التعليم المتوفرة وتوظيفها في مجالات التربية البدنية نتيجة التطور والثورة التعليمية الكبيرة التي عصفت جميع الميادين ولا سيما الميدان التعليمي ونتيجة التطور الحاصل وضهور العديد من الاستراتيجيات والنماذج والطرق والاساليب التعليمية ، اذ يعد استخدام استراتيجية المجاميع المرنة في التحصيل المعرفي واكتساب الاداء المهاري للسباحة هوة أحد طرائق التدريس التي تستمد اطارها النظري من النظرية البنائية في التعلم النشط بالتالي نمو المفاهيم يتوقف على النضج والخبرة وان المواقف التعليمية التي ينظمها المتعلم قد تسرع من نمو المفاهيم من خلال ما تتضمنه من أنشطة جديدة على خبرة المتعلم تؤدي الى استثارته معرفياً وبدرجة تفقد اتزانه المعرفي ويتم ذال من: اما عملية الموائمة فهي تقوم على تعديل فكرة موجودة سابقا في الذهن عن ذلك المنبه ويطلق على هذه العملية بالتعديل او التحوير اذ تعد هذه العملية مهمة لأنها تساعد على استعادة اتزانه وتسمى عمليتا التمثيل والموائمة بالتكيف.

1-2 مشكلة البحث:

لاحظ الباحثان ومن خلال اطلاعهما على المصادر والبحوث والمراجع ومن خلال خبرتهما في مجال طرائق التدريس و السباحة وما يمتلكانه من خبرة في مجال العملية التعليمية لفته طويلة لاحظا هناك قلة استخدام او ضعف في استخدام الاستراتيجيات واساليب والطرق التعليمية الحديثة في مجال السباحة في تعليم السباحة الحرة بوجه الخصوص، حيث استخدم استراتيجيات المجاميع المرنة وذلك بسبب صعوبة تعليم مهارات السباحة كون عملية تعليم السباحة في بيئة مغايرة للبيئة التعليمية الطبيعية او الاعتيادية في محيط مائي يعتبر محيطا مغايرا عن المحيط الاعتيادي لتعليم المهارات والفعاليات الاخرى.

1-3 اهداف البحث:

1- التعرف على إثر استخدام استراتيجيات المجاميع المرنة في التحصيل المعرفي و اكتساب الاداء المهاري للسباحة الحرة للطلاب.

2- اعداد وحدات تعليمية وفق استراتيجيات المجاميع المرنة في التحصيل المعرفي واكتساب الاداء المهاري للسباحة الحرة للطلاب.

1-4 فرض البحث:

- عدم وجود فروق مغنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل المعرفي واكتساب الاداء المهاري للسباحة الحرة للطلاب.

1-5 مجالات البحث:

1. المجال البشري: عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة السليمانية (المرحلة الثالثة)

2. المجال الزمني: 2022/3/29 ولغاية 2022 /5/18

3. المجال المكاني: مسبح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة السليمانية.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

ان من اهم العوامل التي تحدد منهج البحث هو طبيعة المشكلة التي يروم الباحثان دراستها فقط اختار الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة مشكلة البحث وطبيعة البحث .

2-2مجتمع وعينة البحث :

العينة هي المجموعة التي يتم فحصها والتي تعتمد عليها التجربة وقد تكون من شخص واحد او اكثر واختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بطلاب كلية التربية البدنية جامعة السليمانية (المرحلة الثالثة) والبالغ عددهم (20) طالبا (4) طلاب الذين مثلو التجربة الاستطلاعية من خارج عينة البحث وتم تقسيم الطلاب (20) الى مجموعتين مجموعة تجريبية وقد بلغ عددها (10) طلاب ومجموعة ضابطة بلغ عددها (10) طلاب حيث مثلت عينة البحث نسبة (35%) من مجتمع الاصل

جدول (1)

يبين الجدول تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية

المتغيرات	المجموعة		التجريبية		الضابطة	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة
	س	ع	س	ع			
اختبار لتنفس المنتظم لمدة 10/ثا	4,035	1,957	3,967	2,215	0,775	غير دال	
الطفو / ثا	7,386	3,534	6,763	2,897	0,865	غير دال	
الانسياب (الانزلاق) م/	5,788	3,250	5,190	4,516	0,685	غير دال	

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة :

مسبح

صافرة

ساعة توقيت

طوافات عدد 10

جهاز لابتوب

شريط لاسق

اقلام و اوراق.

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

اختبار كتم النفس 10/ثا.

اختبار الانسياب الامامي.

اختبار الطفو.

اختبار سباحة الحرة 25/م

2-4-2 الاسس العلمية

استخدم الباحثان الاسس العلمية والتي تقيس ماوضع الاختبار من اجله من حيث راعى الباحثان في تطبيق الاسس العلمية وذلك من خلال قياس ماوضع من اجله الاختبار بشكل صحيح ودقيق وذلك من خلال الصدق والثبات والموضوعية .

2-5 التجربة الاستطلاعية

هي" عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته لضمان التجانس" (ماهرمحمدعواد،عبد الرزاق الماجدي : 2019 : 220) ، ولكي يتمكن الباحثان من الحصول على نتائج صحيحة . أجرى الباحثان تجربته على عينة من خارج عينة البحث والتي بلغت (4) متعلمين، وتم تنفيذ التجربة الاستطلاعية يوم الخميس بتاريخ 2022/4/7 قبل بداية العمل الرئيسي في الظروف نفسها وفي المكان نفسه الذي تم فيه تطبيق.

2-6الاختبارات القبليّة :

قام الباحثان بأجراءالاختبارات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة السليمانية في يوم الاحد بتاريخ2022/4/10 الساعة العاشرة على عينة البحث مع فريق العمل المساعد.

2-7 البرنامج التعليمي

بعد الاطلاع على البرامج التعليمية الموجودة في المصادر والمراجع في السباحة والذي تم فيه التعرف على زمن الوحدة التعليمية بالإضافة إلى تقسيمات الوحدة وكذلك مدة المنهج التعليمي إذ بلغت مدة البرنامج التعليمي (6) أسابيع وبواقع (2) وحدتين تعليمية وزمن الوحدة الواحدة(90) دقيقة مقسمة إلى :

القسم التحضيري (15) دقيقة .

القسم الرئيسي (65) دقيقة .

القسم الختامي (10) دقيقة .

وبذلك فقد بلغت مدة البرنامج التعليمي (12) وحدة تعليمية ويزمن كلي بلغ (1080) دقيقة ،

وكان بداية العمل للبرنامج التعليمي للمجاميع بتاريخ 5 / 4 / 2022 من يوم لثلاثاء

الساعة العاشرة صباحا وتضمن البرنامج التعليمي تعليم المجموعتين المهارات الأساسية في السباحة والتي استمرت لمدة أسبوع (الأسبوع الأول) بواقع (2) وحدات تعليمية وأشتمل على تعلم المهارات الأساسية التالية :

- النزول إلى حوض السباحة .

- التعود على الماء وإزالة عامل الخوف .

- الطفو .

الانزلاق

اداء حركة الرجلين

اداء حركة الذراعين

التنفس

التوافق الحركي بين الطفو وحركة الرجلين والذراعين والتنفس

القدرة على التحرك في الماء باتجاهات مختلفة .

في الأسبوع الثاني تعلم حركات الرجلين ولمدة (2) وحدات تعليمية وبعد إتقانهم لحركات

الرجلين تم تعليمهم حركات الذراعين ولمدة (3) وحدات تعليمية، و تم تعليمهم عملية التنفس

ولمدة (3) وحدة تعليمية وبعد ذلك تم في ربط الحركات جميعها (2) وحدة تعليمية (حركات الرجلين

والذراعين والتنفس) لأداء عملية التوافق الكلي بين الحركات وبالتالي أداء مهارة سباحة الصدر بالصورة

النهائية .

أما بالنسبة للمجموعة الثانية التي تعلمت بأسلوب المتبع من قبل المعلم الخاص به في إيصال المعلومات

والوحدات التعليمية الخاصة بالمهارات:

2-8 الاختبارات البعيدة :

بعد الانتهاء من الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثان قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعيدة وبنفس

الظروف التي تمت في الاختبارات القبلية وبنفس فريق العمل المساعد بتاريخ 2022 /5/18

2-9 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية الجاهزة الاصدار الواحد والعشرون SPSS .

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج

يتضمن هذا الباب عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

لاختبارات السباحة الحرة، ومن ثم مناقشة النتائج التي توصل اليها الباحثان ومدى تحقيقها لأهداف البحث

وفروضه، يتبين من الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار وضع الجسم في سباحة

الظهر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق و قيم (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمجموعة

التجريبية والمجموعة الضابطة.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
وضع الجسم	13,735	2,123	11,350	1,887	2,676	دال

ضربات الرجلين	14,291	2,190	10,650	2,233	3,445	دال
ضربات الذراعين	19,387	2,677	15,296	3,777	5,576	دال
التنفس	19,355	2,221	17,759	2,853	2,789	دال
التوافق الحركي	18,123	3,124	17,758	4,672	1,276	غيردال
التحصيل المعرفي	34,900	1,523	28,600	2,547	5,678	دال

3-2 مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (2) الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للسباحة الحرة لمهارة (وضع الجسم ،ضربات الرجلين ، ضربات الذراعين ،التنفس) للمجموعتين التجريبية والضابطة ،حيث اظهرت النتائج إن جميع الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ،مما يدل على إن استراتيجية المجاميع المرنة كان لها الدور الفاعل والايجابي في وصول المجموعة التجريبية الى مستوى اعلى من المجموعة الضابطة وان البرنامج المعد واستخدام التقنيات التربوية كان لها تأثير إيجابي في تعليم السباحة الحرة للمجموعة التجريبية.

و يبين من الجدول أن هناك تقدم للمجموعة التجريبية على مجموعة ضابطة و في جميع المتغيرات الجسمية و يرى الباحثان ان طبيعة التعلم من خلال التعليم وفق المجاميع المرنة يعطي حرية كبيرة للمتعلمين في اختيار أسلوب التعلم الذي ينسجم مع رغبات المتعلم كذلك كان للتنوع في إدارة و اخراج الوحدة التعليمية من خلال تنوع في ادارة و تنوع نشاطات الحدة التعليمية و هذا يكسر حاجز الرتابة و التكرار المتبع من خلال الوحدات التعليمية التي تتبع اسلوب واحد في ادارة و اخراج الدرس في تعلم المهارات و هذه كلها من مميزات المجاميع المرنة حيث يرى اللقاني والجمل ان تنوع في النشاطات خلال الحدة التعليمية يعطي واقعية للتعلم بالإضافة الى مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين في صف الواحد وذلك عندما يتبع المدرس عدة اساليب متعددة تناسب ميول و قدرات الطلاب بدلا من اعتماد طريقة أو اسلوب واحد قد تسبب الملل و عدم الرغبة والدراعية للتعلم من قبل الطلاب (اللقانيو الجمل :2003، 92).

كما يعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية إلى فاعلية استراتيجية المجاميع المرنة إضافة الى البرنامج المعد و الذي ساعد على سرعة التعلم عند المتعلمين واستثمار الوقت والجهد وبطريقه افضل و اسرع واكثر مقبولة وتشويقا واستمتاعا وذلك من خلال استخدام استراتيجية تعليمية مختلفة من خلال التغذية الراجعة والعمل المشترك بين المتعلم والمعلم واعطاء مساحة اوسع للمتعلم من خلال استيعابه للأفكار والمعلومات وتنظيم المعرفة المسبقة كما تعد المجاميع المرنة لما تكتسبة من اثاره وتشويق لدى المتعلم من تحديد مستوياته المهارية والمعرفية وامكانية التعلم حسب مستويات المتعلمين وامكانية الانتقال من مجموعة الى اخرى والاستفادة من الخبرات المتاحة بين المجاميع التعليمية وتكوين الافكار اضافة الى التقويم الذاتي

للمتعلم الذي ساعد المتعلمين من تحديد المعرفة والخبرات الصحيحة والتعرف على الاخطاء والعمل على تصحيحها ، كان له الأثر الإيجابي في الحصول على هذه النتائج .

كما يرى (عطية:2009:324) ، ((بأنه نظام، تعليمي يرمي إلى تحقيق ،مخرجات تعليمية واحدة بإجراءات وعمليات ،وأدوات مختلفة)) .

ويؤكد (محمدعلي:47: 2000) "إلى ،إن العوامل التعليمية الهادفة بالعملية التعليمية حيث،انه جزءا هاما للارتقاء بعملية التعليم لكافة المجالات التعليمية بصورة عامة ولمهارة،السباحة بصورة خاصة ، إذ أنها تساعد المتعلم على اكتساب، المهارات الحركية اكتسابا كاملا وتساعد على التغلب،على عامل الخوف واختصار الزمن المخصص لكل،مرحلة تعليمية وإثارة الدافعية لعملية ،التعلم وتسهيل إمكانية تعلم حركات صعبة.

كما ويتفق الباحثان مع (نجاح شلش،2010) "إن التوافق،الحركي الجيد يتطلب الرشاقة والمرونة ودقة الأداء الحركي، وسرعته"،ويؤكد (ابراهيم احمد:2007) ان التعلم المنظم ذاتيا هو العملية التي ،من خلالها يضع المتعلم اهدافا ، ويستخدم استراتيجيات معينة لتحقيق تلك الاهداف ويوجه ،خبرات تعلمه ويعدل سلوكه لتسهيل ،اكتساب المعلومات والمهارات وهو عملية مخططة وتقييمية وتكيفية مكونة من عمليات واستراتيجيات يقوم الطلاب بالبدء فيها وتنظيمها بطريقة مخططة مما يساعدهم على التعامل بفاعلية اكثر مع المهام التعليمية ويسعى المتعلمون عادة ليكونوا ناجحين وهذا الامر يحتاج الى ان يكون لديهم مهارة وهذا ما يقوم به التعلم المنظم ذاتيا). ويؤكد (الحسيني:2006) (ان المكون المعرفي يعني فهم المتعلم لنظام المعرفة فكلما زادت معرفة المتعلم بموقف ما كلما زاد النجاح الذي سيحققه) .

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات

- 1- فاعلية استراتيجية المجاميع المرنة في تعلم السباحة الحرة للطلاب .
- 2- استنتج الباحثان أن البرنامج المعد من قبلهما باستراتيجية المجاميع المرنة له تأثير ايجابي في تعلم السباحة الحرة للطلاب .
- 3- ان الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثان ساهم بشكل فعال في تعليم مهارات السباحة الحرة .

4-2 التوصيات

فيما يوصي الباحثان بالتالي :

- 1- يوصي الباحثان بضرورة استخدام استراتيجية المجاميع المرنة في تعليم فئات عمرية أخرى .
- 2- يوصي الباحثان بضرورة استخدام استراتيجية المجاميع المرنة في تعليم سباحة الظهر الصدر الفراشة.
- 3- يوصي الباحثان بضرورة استخدام استراتيجية المجاميع المرنة لتعليمي في تعليم فعاليات رياضية اخرى (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة).
- 4- يوصي الباحثان بضرورة استخدام استراتيجية المجاميع المرنة وبأساليب اخرى في تعليم فعاليات رياضية اخرى (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة) .

المصادر

- أحمد حسن اللقاني ،علي بن حسن الجمل : معجم المصطلحات التربوية المعرفية في المناهج و طرائق التدريس ،عالم الكتاب ،القاهرة ،2003.
- احمد ابراهيم احمد : التنظيم الذاتي للتعلم والدافعية الداخلية في علاقتهما بالتحصيل الاكاديمي لدى طلاب كلية التربية ،مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، العدد(31) الجزء الثالث، 2007.
- فراس عجيل ياور : تاثير استراتيجيات التعليم المتميز في التحصيل المعرفي واكتساب الاداء المهاري في السباحة الحرة للطلاب ، (اطروحة دكتوراه) ، 2016.
- ماهر محمد عواد، عبد الرزاق الماجدي : الوافي في البحث العلمي ، ط1، 2019.
- محسن بن علي عطية : الجودة الشاملة في التدريس ، عمان دار صفاء للنشر ، 2009.
- محمد على أحمد القط : السباحة بين النظرية والتطبيق ، الزقازيق ،مكتب الغريزي، 2000.
- محمد على أحمد القط : السباحة بين النظرية والتطبيق ، الزقازيق ،مكتب الغريزي، 2000.
- نجاح مهدي شلش : التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية، بغداد ، دار الكتب والوثائق2010.
- هشام حبيب الحسيني : نموذج مقترح للمكونات المعرفية وغير المعرفية للتعلم المنظم ذاتيا وعلاقتها بالاداء الاكاديمي في ضوء منظومة الذات ونموذج التوقع -قيمة الدافعية ،المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ،العدد(50)، 2006 .

**أثر تمارين خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين الكرة
المزدوجة**

أ. م. د. عباس عبد الحمزة

كاظمية خضير عبيس الدعيمي

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الرسالة الى التعرف على اثر تمارين خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبات الكرة المزدوجة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، تحدد مجتمع البحث بلاعبات المنتخب الوطني ونادي بابل ونادي الشهيد عبير للكرة المزدوجة والبالغ عددهم (38) لاعبة، وتم اختيار كافة أفراد المجتمع بعدد (16) لاعبة العينة الرئيسية فضلاً عن اختيار (6) لاعبات من نادي الشهيد عبير مثلوا عينة التجربة الاستطلاعية و(16) لاعبة من نادي بابل مجموعة بناء الاختبارات الأربعة تم تنفيذ تمارين خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية من قبل أفراد المجموعة التجريبية، في أثناء الوحدات التدريبية، وضمن القسم الرئيسي البالغ مدته (65) دقيقة، وتم تنفيذه من قبل مدرب الفريق، وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحثة. وبعد الانتهاء من هذه الوحدات تم إجراء الاختبارات البعيدة وتم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج، بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصلت الباحثة إلى اهم الاستنتاجات واطهرت النتائج وجود نسبة تطور في الاختبارات البعيدة لبعض القدرات التوافقية للاعبات الكرة المزدوجة نتيجة لتأثير التمارين الخاصة باستخدام التقنيات التفاعلية. من خلال الاستنتاجات التي تم الحصول عليها توصي الباحثة باستخدام التمارين الخاصة باستخدام التقنيات التفاعلية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبات الكرة المزدوجة وبعض الألعاب المنظمة التي تحتاج لنفس القدرات التوافقية، وكذلك استخدام الكف الحساس في اختبارات قياس المسافة او السرعة في الزمن المحدد في الاختبار، واستخدام التمارين الخاصة المصممة من قبلها في الوحدات التدريبية من قبل المدربين لكثير من الألعاب للاستفادة منها

1- التعرف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

تعد رياضة الكرة المزدوجة (DUEBALL) من الرياضات الجماعية الحديثة حيث انها تعتبر خليط من عدة ألعاب ككرة السلة وكرة اليد والكرة العابرة بطريقة لعبها ومهاراتها حيث يتكون كل فريق من (12) لاعب (7) لاعبين داخل الملعب (حارس مرمى +6 لاعبين).

تحتاج لاعبات الكرة المزدوجة (DUEBALL) الى الكثير من المهارات حالها حال لاعبات كرة السلة وكرة اليد والقدم وغيرها، حيث تتعامل طريقة اللعب بأقصى جهد واقصى سرعة وتركيز واعلى اداء واتقان من اللحظة الاولى لبدء المباراة حتى نهاية الدقيقة الاخيرة من وقت المباراة ..

أن تصميم تمارين خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية في التدريب لتطوير القدرات التوافقية قد يكون من شأنها المساعدة في الارتقاء بمستوى اللاعبات سواء كان المستوى المهارى في التنكيك او التنكيك أو المستوى البدنى ، ومن ناحية أخرى قد تزيد القدرات التوافقية من ثقة اللاعبة في تحقيق الانجاز وهذا يعنى أنه لا بد من تحقيق خصائص الأداء الفنى المثالى لاي مهارة أو حركة رياضية.

لذا تكمن أهمية البحث باعداد لاعبات منتخب وطني ذو إمكانية عالية بدنية ومهارية تؤهلن لحسم نتائج المباريات من خلال التدريب باستخدام التمرينات الخاصة وباستخدام التقنيات التفاعلية والمصممة من قبل الباحثة
مشكلة البحث.

تعتمد لعبة الكرة المزدوجة على السرعة ودقة المناولة والتصويب والخداع وعدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من خمس ثوان وتولت الباحثة مسنولية تدريب نادى الشهيد عبير في الكرة المزدوجة وواجهتها العديد من المشكلات التدريبية لان اللعبة تحتاج الى مهارات كثيرة وعالية الأداء حالها حال العاب كرة اليد والطائرة والسلة وغيرها بالضافة الى مهارات خاصة بها مما حدا بها الى تصميم مجموعة من التمرينات الخاصة باستخدام تقنيات تفاعلية تستخدم تقنيات حديثة مثل استخدام عارض الفيديو (الداتا شو) والأجهزة المحمولة (الموبايل) وشواخص حساسة وكف حساس في تمرينات خاصة وحديثة مبتكرة تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبات المنتخب التي خضعت لهذه التدريبات لفترة 8 أسابيع وعلى مدى تأثير هذه التمرينات على رفع القدرات التوافقية للاعبات ومهاراتهم وهل يوجد اختلافات في أداء هذه والمهارات للاعبات المنتخب الوطني قبل وبعد التدريب وهل يوجد تأثير للتمرينات الخاصة بالتقنيات التفاعلية في فترة التدريب بالطرق الحديثة وتعتبر الإجابة على هذه الأسئلة البحثية هي مشكلة الدراسة.

أهداف البحث:

1- تصميم تمرينات خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية في تطوير تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبات الكرة المزدوجة.

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام التقنيات التفاعلية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبات الكرة المزدوجة.

4-1 فروض البحث:

هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة باستخدام تقنيات تفاعلية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبات الكرة المزدوجة

2- هناك افضلية التأثير للتمرينات الخاصة باستخدام التقنيات التفاعلية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبات الكرة المزدوجة للمجموعة التجريبية الواحدة بالاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للاعبات .

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري :لاعبات المنتخب الوطني العراقي ونادي بابل ونادي الشهيد عبير في كربلاء للكرة المزدوجة .

2-5-1 المجال الزمني : 2022/3/1 لغاية 2023/2/1 .

3-5-1 المجال المكاني : قاعة كربلاء الاولمبية - قاعة الحكيم المغلقة التابعة لوزارة الشباب والرياضة

6-1 تحديد المصطلحات

1-4-1 لعبة الكرة المزدوجة : لعبة حديثة ظهرت في الهند وكان اول من اوجد هذه اللعبة هو (Hon.Mr.Firoz Khan لاعب المنتخب الهندي للكريكت) لتلبية متطلبات من كان يمارس بعض المهارات البسيطة الخليطة من مجموع الرياضات وبدون قوانين وانظمة في الساحات الشعبية في بلده دون الاهتمام بهم من تلك جاءت فكرته لاجاد رياضة او فعالية تلي تلك الرغبات وتنميتها الا وهي لعبة الكرة المزدوجة.185

1- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة

3-3-1 وسائل جمع البيانات

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة:-

3-4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارات القبليّة والبعدية وهذا ما تراه الباحثة ينسجم ويتطابق مع مشكلة بحثها وتحقيق اهدافه المنشودة، وذلك لمعرفة تأثير التمرينات الخاصة بتقنيات تفاعلية (المتغير المستقل) على المتغيرات التابعة من خلال مقارنه نتائج الاختبارات القبلي والاختبارات البعدي حيث يتم تطبيق المتغير المستقل على المجموعة التجريبية الواحدة، كما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد

المجموعة	الاختبارات القبليّة	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية	المعالجات الإحصائية
المجموعة التجريبية الواحدة المتكافئة	بعض القدرات التوافقية للاعبات الكرة المزدوجة	تصميم تمرينات خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية	بعض القدرات التوافقية للاعبات الكرة المزدوجة	تحديد الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض القدرات التوافقية للاعبات الكرة المزدوجة

3-2 مجتمع البحث وعينته:-

تحدد مجتمع البحث بلاعبات المنتخب الوطني ونادي الشهيد عبير ونادي بابل بالكرة المزدوجة في العراق للموسم التدريبي 2021-2022 والبالغ عددهن 16 لاعبة ، اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة الحصر الشامل ونسبة 100 % من مجتمع البحث. كما في جدول (2).

جدول (2)

يبين مجتمع وعينات البحث

عينة البحث الرئيسية	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة بناء الاختبارات
16 لاعبة	6 لاعبات	16 لاعبة
المنتخب الوطني	نادي الشهيد عبير	نادي بابل

3-2-1 تجانس عينة البحث:

لغرض التأكد من أن مؤشرات الدخيلة لدى أفراد العينة التجريبية للبحث ملائمة ، ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة ، تطلب تجانس العينة (عن طريق منحى التوزيع الطبيعي) إذ استخدمت الباحثة قانون معامل الالتواء لمؤشرات النمو (الطول ، الكتلة، العمر التدريبي).
يبين الجدول (3) أن عينة البحث متجانسة في متغيرات البحث إذ كانت قيم معامل الالتواء جميعها محصورة بين $(3 \pm)$ إذ انه " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين $(3 \pm)$ دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فان معنى ذلك أن هناك عيباً ما في اختيار العينة" (1).

الجدول (3)

يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	المنوال	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	167.342	166	5.876	0.228
2	الكتلة	كغم	58.35	57	9.38	0.143
3	العمر التدريبي	شهر	7.894	7	1.675	0.533

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة :

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) ص 151.

3-3-1 وسائل جمع البيانات

لكي يستطيع الباحث استكمال التجربة الميدانية لموضوع دراسته فلا بد من استخدام بعض الوسائل والأدوات لإيجاد البيانات المطلوبة والمتعددة التي تساعد في العمل البحثي ولكون اللعبة حديثة العهد وعدم وجود دراسات لها ولتفاصيلها لذلك استعانت الباحثة بالوسائل الاتية لجمع البيانات وبحسب مايلي :

1-المصادر العربية والأجنبية.*

2-الاستبانة.*

3-الاختبارات والقياس.

4-المقابلة

5- شبكات الانترنت

3-4-إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1تحديد متغيرات البحث

تم تحديد بعض متغيرات البحث لبعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للعبة وهي كالآتي:

بعض القدرات التوافقية للاعبين الكرة المزدوجة

3-4-2 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث :

تم تحديد الاختبارات المناسبة للمتغيرات قيد الدراسة من خلال الرجوع الى المصادر والمراجع العلمية وباستشارة اللجنة العلمية لإقرار الموضوع والسادة خبراء اللعبة والسيد المشرف لتحديد مقبولية الاختبارات لقياس المتغيرات المدروسة فكانت

3-4-4-4- توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-4-2 اختبارات بعض القدرات التوافقية للاعبين الكرة المزدوجة :-

- توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-4-1 اختبارات القدرات التوافقية

الاختبار الأول

اسم الاختبار: مناولة الكرة نحو الحلقة من ارتفاعات مختلفة بضم الرجلين

الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على تقدير الوضع.

الأدوات المستعملة في الاختبار:

1-عدد (4) كرة مزدوجة قانونية.

2-حلقة بلاستيكية بقطر (50 سم)

3-جدار أملس.

4-عدد (2) مسطبة مختلفة الارتفاعات (30سم و 45سم).

5-مكان توضع فيه (2) مسطبة بشكل مواز للجدار إذ تبعد المسطبة الأولى عن الجدار مسافة (3م) والمسافة عن المسطبة الأخرى (50سم)، ويعلق على الجدار حلقة بلاستيكية قطر (50سم) وبارتفاع (2.30)م

وصف الأداء:

يبدأ اللاعب المختبر من وضع الوقوف ضماً للرجلين على المسطبة رقم (2) والأبعد عن الجدار ممسكاً بالكرة، وعند سماع إشارة البدء يقوم بمناولة الكرة باتجاه الحلقة المعلقة في الجدار، ثم الانتقال إلى المسطبة رقم (1) في الوسط والقيام بتوجيه الكرة مرة أخرى نحو الحلقة على الجدار، وأخيراً النزول للأرض وتوجيه الكرة نحو الحلقة، بعدها يقوم بالاستدارة والعودة إلى المسطبة الأبعد عن الجدار رقم (2) والعودة من جديد.

شروط الأداء:

- 1- عدم رفع إحدى القدمين في أثناء مناولة الكرة واستلامها، بحيث تكون الرجلان متلاصقتين.
- 2- تعاد المحاولة في حالة، رفع إحدى القدمين في أثناء الأداء، أو عند الأداء البطيء
- 3- يتم تعويض اللاعب المختبر بكرة أخرى عند فقدان كرتيه
- 4- يسمح للاعب المختبر العودة لوضعه الأساس الصحيح عند فقدان كرتيه وتوازنه ونزوله من المسطبة قبل التصويب.

فريق العمل المساعد:- يدار الاختبار من شخصين:

- 1- مسؤول عن إشارة البدء وتسجيل متطلبات اللاعب المختبر وإدائه
 - 2- مسئول عن تعويض فقدان الكرة ويتواجد بالقرب من المساطب.
- طريقة التسجيل:

- 1- تعطى اللاعب (6) مناولات
- 2- تحسب للاعب درجتان عند مس الكرة داخل الحلقة
- 3- تحسب للاعب درجة عند مس الكرة لحدود الحلقة
- 4- تحسب للاعب صفر عند عدم مس الكرة للحلقة

الدرجة الكلية : 12

الاختبار الثاني

اسم الاختبار: الرجوع خلفاً بين الشواخص وتغيير الاتجاه خلال (٥,٧٣) ثانية
الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

الأدوات المستعملة في الاختبار:

1- عدد 3 كرة مزدوجة قانونية

2- ساعة توقيت

3- عدد (6) شاخص

ملعب الكرة المزدوجة لأداء الاختبار يكون فيه خط البداية والنهاية هو وسط خط منتصف الملعب، ويبعد عنه الشاخص الأول بمسافة (٢م) باتجاه أحد المرميين وخمسة شواخص متتالية المسافة بين شاخص

وآخر (١,٥ م) بحيث تكون مسافة الاختبار (9.5م) وشواخص بعدد (6) وذلك حسب الرسم التالي. الشكل رقم (2)

وصف الأداء:

يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية (وسط خط منتصف الملعب) ويظهره مواجهة للشواخص، وعند سماعه إشارة بدء الاختبار، يقوم بالرجوع للخلف بين الشواخص، على شكل متعرج (زكزاك) ، وعند رؤيته للكرة وقد وضعت على الأرض عندما يغير اللاعب المختبر حركته لينتقل الى حمل الكرة والرجوع الى خط البداية (خط منتصف الملعب).

شروط الأداء:

الزمن المقدر لإنهاء الاختبار (٥,٧٣) ثانية.

يتم وضع الكرة على الأرض من الشخص المساعد عند وصول اللاعب المختبر الى الجهة اليسرى للشاخص الثالث في المحاولة الأولى ثم عند الشاخص الخامس في المحاولة الثانية، ثم يتم عكس العملية للاعب التالي أى الشاخص الخامس ثم الثالث وهكذا.

فريق العمل المساعد:- يدار الاختبار من شخصين:

-مسؤول عن بدء الاختبار واحتساب الوقت وطريقة التسجيل ويقف قرب الشاخص السادس.

-مسؤول عن وضع الكرة للاعب المختبر، وتطبيق شروط الأداء.

طريقة التسجيل:

تعطى للاعب محاولتان.

يحتسب الوسط الحسابي لزمان المحاولتين.

تضاف (نصف ثانية) عند مس أي شاخص.

يحتسب الفارق الزمني بين الزمن المحتسب والمقدر لإنهاء الاختبار.

الدرجة الكلية للاختبار: الفارق الزمني بين الزمن المحتسب والمقدر لإنهاء الاختبار.

الاختبار الثالث :

اسم الاختبار:- مناولة الكرة واستلامها والدوران حول الشاخصين لمدة (١٦,٦٢) ثانية

الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على الربط الحركي.

الأدوات المستعملة في الاختبار:

كرة مزدوجة قانونية عدد(4)، شاخص عدد(٢)، -ساعة الكترونية، شريط لاصق، مكان لأداء الاختبار، فيه جدار أملس، أقل ارتفاع له (٢م) يبعد خط البداية عنه (4م) وطوله (٢م) ويعرض (5 سم)، وشاخصان علي جانبي خط البداية يبعدان (7م) عن الجدار، وبمسافة فاصلة بين الشاخصين (٢م).

وصف الأداء:-

يقف اللاعب المختبر خلف لخط البداية حاملا لكرة مزدوجة قانونية وعند سماعه إشارة البدء يقوم بمناولة الكرة واستلامها من الجدار ثلاث مرات، ثم العودة والاستدارة حول الشاخص على الجهة اليمنى . والتوجه

بعدها من جديد الى أداء مناولة الكرة واستلامها من الجدار (ثلاث مرات)، ثم العودة والاستدارة حول الشاخص على الجهة اليسرى ويستمر الاختبار لحين انتهاء الوقت المحدد له.

شروط الأداء :

- الوقت المقدر لإنهاء الاختبار (١٦،٦٢) ثانية.

- تعطى للاعب المختبر محاولة واحدة.

- في حالة فقدان الكرة يعوض بكرة أخرى

فريق العمل المساعد:- يدار الاختبار من شخصين:

- الأول مسؤول عن تعويض الكرة عند فقدانها ويقف في جهة الذراع الرامية وبالقرب من خط البداية.

- الآخر مسؤول عن احتساب الوقت وطريقة تسجيل الاختبار، ويقف على الجهة المقابلة لوقوف

الشخص الأول.

طريقة التسجيل: -

- يحسب للاعب المختبر أكبر عدد من تكرارات المناولة والاستلام.

- يحسب للاعب المختبر كل مناولة واستلام للكرة كتكرار واحد

الدرجة الكلية عدد تكرارات المناولة والاستلام

3-4-3 الأسس العلمية للاختبار :

أولاً: صدق نتائج الاختبارات :

يعد الصدق من أهم المحكات بالنسبة لترشيح الاختبارات ، فهو من المؤشرات المعتمدة في الأداة الإختبارية التي يعول عليها في قياس أي من الظواهر، فالاختبار الصادق هو الذي (يقيس ما وضع لقياسه فعلاً) (186). وعلى ذلك استعملت الباحثة صدق المحكمين من خلال عرضها على الخبراء و المختصين، وتم

استخدام الوسيلة الاحصائية (كا2) من اجل تحديد صلاحية الاختبار وكما مبين في جدول (4)

ثانياً: ثبات نتائج الاختبار :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء 2022/4/26 واعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة في يوم الثلاثاء 2022/5/3 بهدف الوثوق بالاختبار والاعتماد عليها في قياس المهارات المستخدمة في البحث، ولمعرفة مدى استقرار القياس بها، حاول الباحث إيجاد معامل الثبات لها من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج القياس الأول والقياس الثاني للاختبار الذي طبقت على عينة

(1) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العملية بين النظرية والتطبيق، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999،

التجربة الاستطلاعية خلال المدة المنوه عنها آنفاً ، أي بمعنى استعمال طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار)، فهي "من أكثر واهم الطرائق استعمالاً في تحديد درجة ثبات الاختبار العملية في التربية الرياضية" (187) . وبعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني وقامت الباحثة بتطبيق الاختبار بعد مرور (7) أيام من التطبيق الأول. كما حرص على إجرائها تحت ظروف مشابهة لما كانت عليه في التطبيق الأول، فضلاً عن استعمال الأساليب ذاتها في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج مع المحافظة على إجرائها طبقاً للترتيب نفسه الذي كانت عليه في المرات السابقة . وجدول (5) يبين نتائج ثبات الاختبارات .

جدول (5)

يبين قيم معاملات الثبات لاختبار المتغيرات قيد البحث

ت	الاختبارات	قيمة معامل الارتباط	Sig	الدلالة الاحصائية
1	الرجوع خلفاً بين الشواخص وتغيير الاتجاه خلال (٥,٧٣) ثانية (القدرة على التكيف مع الاوضاع المختلفة)	0.889	0.000	معنوي
2	مناولة الكرة نحو الحلقة من ارتفاعات مختلفة بضم الرجلين (تقدير الوضع)	0.912	0.000	معنوي
3	مناولة الكرة واستلامها والدوران حول الشاخصين لمدة (١٦,٦٢) ثانية (الربط الحركي)	0.876	0.000	معنوي

ثالثاً: موضوعية الاختبارات:

من اجل إيجاد معامل موضوعية الاختبار استعملت الباحثة طريقة الارتباط بين درجات مقومين (*) حتى لا يتأثر بالعوامل الذاتية للحكمين القائمين على ذلك الاختبار . وقامت الباحثة بعد ذلك بإيجاد علاقة الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين لاختبار المهارات قيد البحث وكما مبين في جدول (6)

جدول (6)

يبين معامل الموضوعية للاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث المهارية

ت	الاختبار	عامل	sig	الدلالة
---	----------	------	-----	---------

(1) علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات و القياس والاحصاء في المجال الرياضي، ط1 (القادسية ، الطيف للطباعة، 2004) ص 78.

(٥) الساده المقومين

1- أ.د. حاسم عبد الجبار صالح

2- أ.م.د. حسام غالب عبد الحسين

الإحصائية		الموضوعية		
معنوي	0.001	0.787	الرجوع خلفاً بين الشواخص وتغيير الاتجاه خلال (5.73) ثانية (القدرة على التكيف مع الاوضاع المختلفة)	1
معنوي	0.000	0.910	مناولة الكرة نحو الحلقة من ارتفاعات مختلفة بضم الرجلين (تقدير الوضع)	2
معنوي	0.002	0.889	مناولة الكرة واستلامها والدوران حول الشاخصين لمدة (١٦,٦٢) ثانية (الربط الحركي)	3

5-4-2 الاختبار القبلي:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلي لمجموعة البحث التجريبية بتاريخ 2022/5/29 في القاعة الأولمبية التابعة لوزارة الشباب والرياضة، وقد تم تنفيذ هذه الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد، وبإشراف مباشر من الباحثة التي اتبعت الخطوات الآتية عند إجراء الاختبارات القبلي:-

- 1-تهيئة الأجهزة والأدوات ومتطلبات تنفيذ الاختبارات كافة.
- 2-تهيئة فريق العمل المساعد مع توفير الاستمارات الخاصة بتسجيل نتائج التقييم.
- 3-الشرح الوافي لأفراد عينة البحث لكيفية أداء الاختبارات وعرضها أمامهم.
- 4-إعطاء اللاعبين مدة مناسبة لإجراء الإحماء قبل البدء بتطبيق الاختبارات.

6-4-2 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلي ادخلت الباحثة التمرينات الخاصة باستخدام تقنيات تفاعلية التي أعدتها لعينة البحث وتم حسب ما يأتي:

كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم (الاربعاء) الموافق 2022 /5/4.

طبقت التمرينات في مرحلتي الأعداد العام و الخاص .

كانت مدة التجربة (8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات في الأسبوع، وتم تثبيت تكرار التمرينات لثلاث وحدات وبعدها تغير الباحثة التمرينات المستخدمة في الوحدة اللاحقة ضمن مفردات البرنامج التدريبي للاستفادة من التمرينات وإحداث التكيفات المناسبة.

تم الاتفاق على اعطاء التمرينات الخاصة المقررة للأعباء في بداية الجزء الرئيسي في ايام (الجمعة، الاثنين، الاربعاء)، وبعد الانتهاء من التمرينات الخاصة تتم تكملة متطلبات الوحدات التدريبية من قبل المدرب لهم وتحت اشرافه ،

حددت الباحثة شدة التمرينات ما بين (85-100 %).

تتراوح زمن أداء التمرينات من (50-60 دقيقة) من بداية الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية التي يتراوح زمنها (90-95 دقيقة).

استعملت الباحثة طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة و التكراري.

كان موعد انتهاء التجربة يوم (الاثنين) الموافق 2022/7/4.

3-4-7 الاختبارات البعدية:

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم (الخميس) الموافق 2022/7/7 على قاعة كريلاء الاولمبية التابعة لوزارة الشباب والرياضة مع مراعاة نفس الظروف والشروط في الاختبارات القبليّة.

3-5 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة نظام (SPSS) الاحصائي للعلوم الاجتماعية من خلال المعالجات الاحصائية

4- عرض النتائج تحليلها مناقشتها.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج.

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في للمهارات الاساسية في الكرة المزوجة وتحليلها:

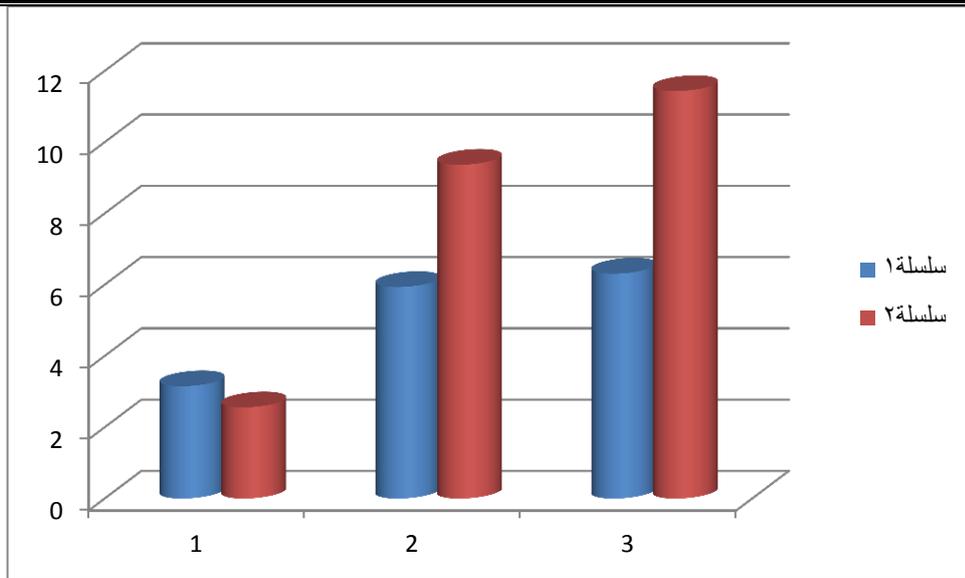
جدول (10)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبار القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	Sig	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	الرجوع خلفاً بين الشواخص وتغيير الاتجاه خلال (٥,٧٣) ثانية (القدرة على التكيف مع الازواضع المختلفة)	الزمن	0.318	3.1538	0.649	2.561	2.316	0.000	معنوي
2	مناولة الكرة نحو الحلقة من ارتفاعات مختلفة بضم الرجلين (تقدير الوضع)	درجة	1.436	5.9375	1.310	9.37	-7.073	0.000	معنوي

معنوي	0.00 0	- 12.65 3	1.36 4	11.43 7	0 .873	6.312	تكرار	مناولة الكرة واستلامها والدوران حول الشخصين لمدة (١٦,٦٢) ثانية (الربط الحركي)	3
معنوي > 0.05 عند درجة حرية (15)									



شكل (16)

يبين قيم الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية في القدرات التوافقية قيد الدراسة

4-2 مناقشة النتائج:

-القدرات التوافقية

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (13) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وتحت درجة حرية (15) بين الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث في اختبارات بعض القدرات التوافقية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو للباحثة سبب تلك الفروق والتطور إلى استخدام التمرينات الخاصة باستخدام تقنيات تفاعلية، التي أدت إلى تطور القدرات التوافقية لأفراد المجموعة وتحسنها، بما يتلائم مع طبيعة بعض المهارات الأساسية بالكرة المزدوجة، وهذا يتفق مع ما تم الإشارة إليه في أن للتمرينات الخاصة درجة عالية من الأهمية في تطوير مستوى مكونات اللياقة البدنية والحركية، إذ تُعد هذه التدريبات بمثابة مُحسن للأداء الرياضي". (188)

188- ناهدة عبد زيد الدليمي (وآخرون). تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه، مجلة جامعة بابل، المجلد الثاني، العدد الأول، 2013، ص 245.

كما يعزو للباحثة سبب تفوق أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية إلى إتباعهم التمرينات الخاصة بتقنيات تفاعلية كانت عبارة عن ممارسة تمارين متصلة بصورة مباشرة باللعبة والمهارة التخصصية بحيث ساعدت في تطوير القدرات التوافقية، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلثى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة⁽¹⁸⁹⁾ فضلاً عن أن عملية التغيير في التدريب كانت محفزاً نفسياً للاعبين وحافظ على مستوياتهم في أيام التدريب، وهذا بدوره كان عاملاً مساعداً في زيادة دافعية اللاعبين نحو تطوير قدراتهم التوافقية، إذ أن الدافع شرط ضروري للحصول على التطور، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "تنظيم التدريبات وتنوعها وزيادة عدد محاولات الأداء مع استعمال أجهزة وأدوات مساعدة يسهم في اضعاف جو جديد يثير لدى اللاعبين نوعاً من المتعة والاندفاع نحو اداء التمرين وتكراره من دون أن يثير لديهم مشاعر الملل أو الضجر".⁽¹⁹⁰⁾ فضلاً عن ذلك يعزو للباحثة سبب الفروق وهذا التطور في هذه القدرات إلى نوعية التقنيات التفاعلية التي أدخلت في التمرينات الخاصة وهي الشاخص الالكتروني أو الكف الحساس للذات اضافة طريقة علمية سليمة ومشوقة وذا متعة قد ساعدت العينة على الاداء المهاري و سرعة وتوافق عالي من خلال التعرف على متطلبات الاداء الحركي السليم المتعلقة بالمديات الحركية المطلوبة والتوقيت والتوافق الصحيح للربط الحركي بين اجزائها،... التمرينات التخصصية المعتمدة وما لها من تأثير فعال في تحسين مستوى الاستجابة الحركية إذ أن ارتباط التمرينات مهارية مع سرعة الأداء ضمن مواقف غير متوقعة قد ساعد على إثارة الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي دوراً كبيراً في تطور القدرة على تقدير الوضع، إذ تعكس هذه القدرة امكانية اللاعب واستطاعتها على تحديد وضع جسمها وحركتها جسمها بالاماكن المناسبة نسبة للأشياء الأخرى أو المتحركة مثل: الكرة وزملائها اللاعبين او واللاعبين المنافسين أي حركة المنافس وحركة الزميل، في الملعب وهذا ما يحدث للاعبة المعدة في إعداد الكرة وتميرها للخلف ومن القفز... الخ، وهذا ما وجدته التدريبات الخاصة بوسائل مساعدة التي عملت على تقريب واقع حركة أو مهارة الأعداد في ذهن اللاعب(الإحساس بالتوافق الحركي المطلوب)، إذ إن "إحساس اللاعب بقدرتها على أداء المهارة يعني الإحساس بالحركة، والذي يؤدي دوراً مهماً في عملية التوافق الحركي".¹⁹¹

كما أن الباحث يعزو سبب هذه الفروق إلى استعمال هذه المجموعة الوسائل التدريبية التي أعدتها الباحثة خلال الوحدات التدريبية، إذ أن تعدد المتطلبات الخاصة لكل مهارة يؤدي إلى تغلب طابع الصعوبة في الأداء لتحقيق الأداء الأفضل في المهارة التخصصية، ولهذا لجأ المختصون في هذا المجال إلى تصميم أو إعداد

¹⁸⁹ - سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. أطروحة دكتوراه، بغداد: 1996، ص98.

¹⁹⁰ - لمى سمير الشخلى (آخرون). تأثير تمرينات باستخدام وسائل وأدوات تعليمية في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، المجلد (31) العدد (4)، 2014، ص33.

¹⁹¹ - وجيه محبوب. فسيولوجيا التعلم . ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2002، ص229.

أجهزة وأدوات مختلفة لتهيئة ظروف تدريبية مناسبة لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالمهارة وهذا ما تم تأكيده في أن الأدوات المساعدة "تسهم في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالفعالية التخصصية". (192)

- القدرة على التكيف مع الاوضاع المختلفة

كذلك الفرق والتطور الذي حصلت عليه المجموعة نفسها في القدرة على التكيف مع الأوضاع المختلفة وكما هو مبين في الجدول (13) جاء نتيجة استعمال هذه المجموعة التمرينات الخاصة بتقنيات تفاعلية التي ساهمت في تطوير هذه القدرة المهمة، إذ أن القدرة على التغيير في الاوضاع والتكيف معها أعطى فرصة للاعب أن تؤدي المهارة بأشكال مختلفة واتجاهات مختلفة ومتنوعة، إذ متى ما تنوع شكل التدريب على المهارة المطلوبة تم الحصول على بناء حركي يكون عند اللاعب خيارات متعددة يمكن أن تستعملها في أثناء الأداء، إذ أن هذه التمرينات الخاصة كانت أحدى أسباب ذلك التطور والذي يعود إلى توظيف التقنيات التفاعلية لأداء التمرينات عند تدريب المهارة يجب على اللاعب أن تزيد من مقدرته على تقدير سرعته في أثناء الأداء مع الاستمرار وتحكمه بها ويصاحب ذلك مقدرة اللاعب على تغيير اتجاه الكرة والسيطرة عليها". 193

- تقدير الوضع

ويعزو للباحثة أيضا نتائج الفرق والتطور الذي حصلت عليه المجموعة نفسها في القدرة على تقدير الوضع إلى نوعية التمرينات الخاصة بتقنيات تفاعلية وما لها من تأثير فعال في تطور هذه القدرة التوافقية التي قدرة مهمة في نتائج لعبة الكرة المزدوجة كذلك يرى الباحث أن زيادة استخدام التقنيات التفاعلية في التمرينات الخاصة التي اتسمت بالتدرج والتعدد في أن واحد وبشكل مشابه لمجريات اللعب ساعد ذلك على تقليل الزمن المستغرق بسرعة اتخاذ القرار في الأداء ومن ثم تطوير سرعة الاستجابة الحركية والتي تعد من العوامل المهمة للتغلب على المنافس وتحقيق نتيجة ايجابية، من خلال زيادة عدد المثيرات وتنوعها وإيجاد البدائل المتنوعة للاستجابة قد خلق حالة ايجابية بين الحافز والاستجابة والتي عملت على تطوير مستوى الأداء من خلال التدريب المنوع المستخدم.

- الربط الحركي

كذلك الفرق والتطور الذي حصلت عليه المجموعة نفسها في القدرة على الربط الحركي وكما هو مبين في الجدول (13) جاء نتيجة استعمال التمرينات الخاصة بتقنيات تفاعلية من خلال تنسيق الحركات الجزئية لجسم اللاعب مع بعضها البعض و قدرته على ربط المهارات الفنية المختلفة مناولة الكرة واستلامها والدوران حول الشاخصين، وهنا تجدر الإشارة إلى أن عمل الجهاز العصبي ينقسم إلى قسمين وهما تحسين التوافق الداخلي بين الوحدات الحركية ذاتها وتحسين التوافق الخارجي الذي يتم بين عمل العضلات المختلفة كما أنه يجب أن تكون (العضلة مجهزة للقيام بهذه الانقباضات من حيث قدرتها على الانطلاق السريع أو من

192- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008 ، ص171

193- وسام رياض حسين الدليمي. تأثير أدوات تدريبية في تخفيف صعوبات الأداء الحركي وتطوير أهم الجوانب الخاصة بمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، 2011، ص179.

عملية تزايد السرعة التي تعتمد بشكل كبير على التوافق بين عمل الوحدات الحركية والانعكاسات العصبية داخل العضلة والتوافقات بين الذراعين والذراع والقدم على الانقباض بأعلى سرعة فضلاً على قدرتها على الارتخاء والمطاطية تعد عاملاً مهماً لتحقيق السرعة العالية والأداء الجيد(194) عبر الربط الحركي عن قدرة الرياضي على تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية والتي تضح من خلال قدرة ربط حركات أجزاء الجسم المختلفة بصورة تحقق الهدف النهائي من المهارة الحركية، "اذ يتطلب التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات التي يستخدم في ادائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد"(195)

المهارات الأساسية (دقة التصويب ، الخداع ، التهديف من الثبات ، دقة المناولة الطويلة):

ويعزو الباحث التطور الحاصل في المهارات الأساسية (دقة التصويب ، الخداع ، التصويب من الثبات ، دقة المناولة الطويلة) إلى تطور القدرات الحركية وهذا ما أكده (هاشم ياسر، 2011) "ينصح كثير من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب إلى ضرورة تطوير الأداء المهاري من خلال تطوير القدرات الحركية الخاصة بكل فعالية لأن أداء الحركات الرياضية يتطلب فترات حركية خاصة تؤدي بشكل مترابط بان ينتج عنها في النهاية الحصول على أداء مهاري صحيح"(196).

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه محمد توفيق الوليلي (1989) بأن (المهارات الحركية الأساسية للعبة هي العمود الفقري بالنسبة للعملية التدريبية في الوقت الراهن الخاص بالنسبة لمرحلة أعداد الناشئين حيث يصعب اصلاح الأخطاء فيها كما أن اللاعب غير المعد مهارياً لا يستطيع السيطرة على الكرة وحركاته(1) .

أن التغيير في طبيعة التمرين وطريقة اداءة أو الهدف منه يساعد في زيادة المتعة والتسلية عند الأداء، مما يشجع اللاعبين للأقبال نحو التدريب؛ وذلك ما يراه حسن معوض "أن شروط نجاح تعلم المهارات الأساسية أن يكون التعلم في قالب مسابقة ما أمكن وأن تكون مسلية فيها تغيير وتعبير ولا تكرر بالشكل والطريقة تقسيهما فالتغيير الطبيعي له أثر في إقبال الطلاب نحو التعلم"(197).

أن التكرار في التمرينات كان له الأثر المهم والمباشر في تطوير المهارات، لأن التكرار يؤدي إلى تصحيح مسار الأداء الحركي للوصول إلى أفضل أنجاز، وهذا ما يتفق معه قاسم لزام "إذ أن التعلم يتصاعد عن طريق التكرار ويقابل هذا التكرار الإدراك للمسار الصحيح إلى أن يصل المتعلم إلى أعلى قيمة أو أنجاز"(198).

194- عمرو السكري: دليل الميازرة، القاهرة دار عالم المعرفة، 1993، ص144.

195- محمد صبحي حسانين: التقويم والقاس في التربية الرياضية، مصر، دار الفكر العربي، 1987، ص389.

196 - هاشم ياسر حسين: تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، عمان مكتبة

المجتمع العربي، 2011، ص31.

2- محمد توفيق الوليلي ، مصدر سبق ذكره ، 1989، ص28.

3 - حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص44.

4 - قاسم لزام: إثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، أطروحة

دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص34.

كما أن لاستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة خلال التمرينات الأثر المهم في عملية التدريب ويذكر (ضياء الخياط، ونوفل الحياي) "أن المبادئ الأساسية المهمة والواجب مراعاتها خلال العملية التدريبية والتعليمية هي توفر الأدوات والأجهزة المساعدة التي تعمل على سرعة التعلم من خلال الشعور بالقدرة والثقة بالنفس وفي تنمية وتطوير الأداء من الناحية الحركية والمهارية فضلا عن التشويق المصاحب للاعب من خلال الأداء مع وجود اداة مساعدة لها تأثيرها الإيجابي والفعال لتطوير هذه المهارات الأساسية" (199).

وكذلك "أن الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية الخاصة" (200).

وفي هذا الصدد يؤكد (أبو العلا) "على أن التدريب يطور قدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي عامل مهم في الألعاب الرياضية التي تتطلب انقباض العضلة وانبساطها في وقت قصير" (201) وهذا ما ينطبق على مهارات الكرة المزودة كونها تؤدي بسرعة كبيرة.

اضافة إلى أن التمرينات الخاصة باستخدام تقنيات تفاعلية كان لها الاثر الواضح في عملية اتقان المهارة الاساسية من خلال الممارسة والتدرج، وهذا ما ذهب إليه كثير من الخبراء بان الوصول إلى المستويات العليا في الفعاليات الرياضية يرتبط بسلسلة متكاملة من الاجراءات المبنية على اسس علمية لتعليم اللاعب وتدريبه ؛ وذلك لتوفير الجهد والوقت وتقليل الاخطاء، كما أن اتقان وتثبيت وصقل المهارات الحركية تلعب دوراً كبيراً في وصول الرياضي إلى قمة المستويات الرياضية (202).

في حين يرى الباحث سبب التطور في المستوى المهاري لعينة البحث إلى استخدام التمرينات غرفة التدريب الذكية كون ان هذا الوسط يعد وسطا جديدا عليهم كحالة تدريبية، مما ثار لديهم الدفع للأداء والتدريب بشكل مميز، إذ يرتفع مستوى الاداء الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمرينات جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة (203)، كما أن لمثل هكذا نوع من التمرينات تأثير هام على سرعه تدريب للمبتدئين إذا ما قورنت بالطرق والاساليب الاخرى المتبعة لتعلم المهارات الحركية (204).

5-الإستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الإستنتاجات:-

في ضوء مشكلة البحث وهدف البحث في حدود عينة الدراسة توصلت الباحثة الى ما يلي:.

199 - ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة، 2001، ص 13.

200 - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط9، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 189.

201- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص 99.

202- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2005، ص 212.

203 - عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص 105.

204 - Walf droge: Previous source، 2002، 77.

أن التقنيات التفاعلية قد اثبتت كفاءتها وطريقة عملها من خلال مساعدة اللاعبين على التدريب اذ تعد وسيلة صالحة تؤدي الغرض من خلالها واسهمت في اثارة اللاعبين في إتمام التمرينات بدرجة عالية من الدقة والتركيز.

أن استخدام تمرينات خاصة بفضل وجود الأجهزة والأدوات المتنوعة ضمن التقنيات التفاعلية جعل منها مكان صالح للتدريب ذات الطابع الحديث والمشوق للاعبين الكرة المزوجة مما زاد من القدرات التوافقية لدى اللاعبين .

5-2 التوصيات:

من خلال الاستنتاجات التي تم الحصول عليها يمكن للباحثة ان توصي بما يلي:
من الضرورة استخدام التقنيات التفاعلية الحديثة خلال تدريب التمرينات الخاصة للاعبين لما لها من تأثير إيجابي في تدريبات لعبة الكرة المزوجة.

اعتماد المدربين على التقنيات التفاعلية في عملية تدريب لاعبي الكرة المزوجة وباقي الألعاب المشابهة في تطوير كفاءتهم في بعض القدرات التوافقية.

أجراء دراسات مشابهة لمعرفة تأثير التقنيات التفاعلية في عملية تدريب مهارات وفعاليات رياضية أخرى.

المراجع والمصادر العربية والأجنبية

اولاً:- المصادر و المراجع العربية

1. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) ص151.
2. علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات و القياس والاحصاء في المجال الرياضي، ط1(القادسية، الطيف للطباعة، 2004) ص78.
3. رمزية الغريب؛ التقويم والقياس النفسي والتربوي: القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1977، ص625
4. هاشن ياسر حسين: تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، عمان مكتبة المجتمع العربي، 2011، ص31.
5. حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص44.
6. قاسم لزام: إثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص34.
7. ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة، 2001، ص13.
8. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط9، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص189.
9. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 2000،

10. مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2005، ص212.
11. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص105.
- Mr. Firoz Khan : International Dueball Federation, maharastrs, india, p6.

اثر استراتيجية التعلم من أجل الفهم باستخدام نوع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات بكرة
قدم الصالات

م.م رغد جمعة سيد

مديرية تربية بغداد - الرصافة الثالثة

ملخص البحث باللغة العربية

Abstract

The effectiveness of learning For understanding strategy by using feedback in learning some of futsal skills

By

Raghad Jumaa Sayed

Baghdad Education Directorate - Rusafa III

The research aimed to prepare and implement special educational units using the learning strategy for understanding using the type of feedback in learning some skills in futsal football, and to identify the effect of using the learning strategy for understanding using the type of feedback in learning some skills in futsal football. The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The research community was determined by the students of the fourth year of middle school from Iraq Preparatory School for Boys for the academic year 2021-2022 AD, who number (53) students distributed among three academic divisions. The researcher concluded by emphasizing the application of the learning strategy for understanding according to the type of feedback, the effective positive impact on the skill aspect of football, and the importance of the role of feedback in the process of enhancing the teaching of football skills to students. The study recommended using modern strategies, such as learning for understanding, as auxiliary and supportive strategies for the methods used in teaching and teaching motor skills, and not limiting teaching programs to traditional methods.

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث.

ان التعليم الحديث يؤدي دوراً حيوياً ومهما في بناء المجتمعات البشرية وتنظيمها فهو يتعامل مع الملايين من الطلبة الذين يشكلون جزءاً من الحاضر وكل المستقبل وعلى قدر ما يوفر النظام التعليمي البيئة الصالحة والجو الجامعي المنظم يمكن له أن يزود المتعلمين بالمعارف والمهارات ويجعلهم مستعدين لتقبل المزيد من التعليم. وان هذه العلمية تحتاج الى استراتيجيات تعليمية حديثة تتلاءم مع قدرات وامكانيات المتعلمين وتدفعهم الى جعلهم محور العملية التعليمية وان نصل بعقول المتعلمين الى مرحلة ما بعد الفهم . اذ تركز استراتيجية التعلم الحديثة الى جعل المتعلم محور العملية التعليمية مما يتيح له فرصة التمكن من أساسيات التعلم . كما أن التدريس من أجل الفهم يتطلب من المعلم والمتعلم تجاوز تلك المتطلبات المرتبطة بطرق التعليم المباشر، فهي تتطلب من المعلم أن يكون قادراً على امتلاك معرفة شاملة وعميقة لموضوع المادة، ومعالجتها وتمثيلها في أنشطة التعلم مستخدماً استراتيجيات التدريس من أجل الفهم، وأيضاً المهارة في إدارة الصف بطريقة تتيح تنشيط تعلم الطالب لأن تنتقل من مرحلة استخدام المعرفة إلى إدارة المعرفة و مرحلة ابتكار المعرفة. فضلاً عن أهمية دور التغذية الراجعة الدافعية التي تتباين طبقاً للمتعلم والواجب الحركي ، فما هو دافعي لبعض المتعلمين ، قد لا يكون دافعيًا لدى البعض الآخر ، وما قد يكون دافعيًا في موقف معين ، قد لا يكون دافعيًا في موقف آخر ومن كل ما تقدم ، يمكننا القول بأن وظائف التغذية الراجعة لها دور مهمّ وفعال في تصحيح الأخطاء ، قبل أو في أثناء أو بعد أداء المهارات الحركية ، من أجل ضمان ظهور الاستجابات الحركية الصحيحة والجيدة .

تعد لعبة كرة القدم الصالات من الألعاب التي تمتاز بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ، فضلاً عن ارتباطها بالعديد من جوانب الاعداد في التعليم والتدريب ، وبسبب الأهمية الكبيرة للمهارات و المعرفة للاعب ، فقد زاد الاهتمام في تطويرها. مما دفع الكثير من المختصين للقيام بالبحوث والدراسات لإيجاد افضل وأنسب الطرائق للنهوض بها والوصول إلى أفضل المستويات. لتحسين العملية التعليمية لمادة كرة القدم اذا يجب الاهتمام بالمعرفة لقانون وخصوصية اللعبة موازياً للاهتمام بتعليم المهارات بكرة القدم .

ومن هنا تكمن أهمية البحث كونه محاولة جديدة وازافة نوعية في مجال التدريس والتعلم في مجال كرة القدم فهي عبارة عن نقل تجارب استراتيجية التعلم من اجل الفهم وفق نوع التغذية الراجعة في مجالات التعليم للعلوم الاخرى الى المجال الرياضي لتطبيقه في المجال العملي للنهوض والتجدد في مجال التدريس والتعليم .

2-1 مشكلة البحث :

من خلال الخبرة العلمية والتدريسية في مجال كرة القدم لاحظ الباحثة عدم استخدام الاستراتيجيات الحديثة في عملية التدريس بشكل عام وتدريب مادة كرة القدم بشكل خاص .لذا تكمن مشكلة البحث بمحاولة الباحثة في

تطبيق استراتيجيات التعلم من اجل الفهم وفق نوع التغذية الراجعة لتعلم بعض المهارات كرة القدم وتنفيذها من خلال الوحدات التعليمية التي تكون أكثر تشويقاً وزيادة في الرغبة والاندفاع للطلاب في عملية التدريس .

3-1 أهداف البحث

1- اعداد وتنفيذ وحدات تعليمية خاصة باستخدام استراتيجيات التعلم من اجل الفهم باستخدام نوع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات بكرة القدم للصالات .

2- التعرف على تأثير استخدام استراتيجيات التعلم من اجل الفهم باستخدام نوع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات بكرة القدم للصالات .

1-4 فرضيتا البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليه ونتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات كرة القدم للصالات.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات بكرة القدم للصالات ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :

طلبة الصف الرابع اعدادي في إعدادية العراق للبين 2021 – 2022

1-5-2 المجال الزماني :

من 2021/10/3 إلى 2022/2/17

1-5-3 المجال المكاني :

الساحة الرياضية في اعدادية العراق للبين في مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة – الشعلة .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب الصف الرابع اعدادي من اعدادية العراق للبنين للعام الدراسي 2021 - 2022 م والبالغ عددهم (53) طالباً موزعين على ثلاثة شعب دراسية .

3-3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وبأسلوب القرعة، إذ تكونت من ثلاثة شعب توزعت على مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وكان نصيب كل مجموعة (10) طلاب ، وبهذا يكون العدد الكلي للعينة (30) طالباً وهذا العدد يشكل نسبة (56,6%) من مجتمع البحث .

3-4 أدوات البحث والأجهزة المساعدة :

3-4-1 أدوات جمع البيانات :

لكي تتمكن الباحثة من انجاز تجربته لا بد من استخدام بعض الوسائل والأدوات التي تساعده في انجاز التجربة واكمال البحث، ويقصد بأدوات البحث " الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحثة جمع البيانات وحل مشكلته وتحقيق أهداف بحثه لذا استعاننت الباحثة بالأدوات والوسائل البحثية الآتية :

- 1- المصادر العربية والأجنبية .
- 2- الملاحظة والتجريب .
- 3- استمارة جمع البيانات وتفرغ المعلومات الخاصة بالبحث .
- 4- الاختبارات والقياسات .

3-4-2 الأجهزة والأدوات المساعدة المستخدمة في البحث:

3-5 إجراءات البحث الميدانية :

3-5-1 تحديد المهارات الأساسية واختباراتها :

عمدت الباحثة الى اختيار مجموعة من المهارات الأساسية الخاصة بلعبة كرة القدم للصالات واهم الاختبارات الخاصة بها معتمداً على ما تمتلكها من خبرة في هذا المجال كونه مدرسة وباحثه في مجال تدريس التربية الرياضية فضلاً عن الافادة من راي الخبراء بتدريس مادة كرة القدم للصالات من خلال تقديم استمارة استبانة لهم .

جدول (1)

يوضح المهارات التي تم اختيارها للدراسة وكذلك الاختبارات الخاصة بها والغرض منه ووحدة قياسه

ت	المهارات	الاختبارات	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
1	الدرجة	الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً .	قياس الدرجة بالكرة	زمن (ثانية)
2	المناوله	المناوله المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية .	قياس دقة المناولة .	تكرار
3	الإخماد	إخماد الكرة داخل مربع بقياسات (2م×2م) .	قياس الدقة في إيقاف الكرة بأجزاء الجسم كافة عدا الذراعين .	درجات
4	السيطرة على	السيطرة على الكرة لمدة (30) ثانية .	قياس القدرة على التحكم والسيطرة	تكرار

	على الكرة .		الكرة	
درجات	قياس دقة التهديد .	التهديد من مسافة (10) أمتار .	التهديد	5

3-5-3 مواصفات اختبارات البحث :

الاختبار الأول : اسم الاختبار: الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهابا وإيابا . (مجيد خدا : 2011: 140)

الاختبار الثاني :اسم الاختبار : اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية (حسام المؤمن : 2001 :

(71

الاختبار الثالث :اسم الاختبار: إخماد الكرة داخل مربع بقياسات (زهير الخشاب وآخرون : 1999: 209)

الاختبار الرابع :اسم الاختبار : اختبار السيطرة على الكرة لمدة(30) ثانية داخل دائرة قطرها (2.5) متر المعدل

(صادق جعفر : 2010: 359)

الاختبار الخامس :اسم الاختبار : التهديد من مسافة (10) أمتار المعدل . (صادق جعفر : 2010: 363)

3-5-5 الأسس العلمية للاختبارات :

بعد أن تم تحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات المرشحة من قبل الباحثة ، وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية

سعت الباحثة إلى إيجاد الأسس العلمية للاختبارات المختارة، وكما يأتي :

3-5-5-1 ثبات الاختبار :

اعتمد الباحثة طريقة إعادة الاختبار فقد طبق الاختبارات جميعها على عينة التجربة الاستطلاعية، في يوم 7 /

10 / 2021 م وأعيدت الاختبارات نفسها بعد مرور (7) أيام وذلك يوم 14/10/2021 م ، ، وبعدها عولجت

البيانات التي حصلت عليها الباحثة من الاختبارين من خلال حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات

كل اختبارين، وأظهرت نتائج الارتباط المحسوبة أن هناك علاقة ارتباط عالي بين معظم الاختبارات مما يؤكد على ثبات الاختبارات، والجدول (2) يوضح ذلك .

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية للاختبارات (معامل الثبات ، ومعامل الصدق الذاتي)

اسم الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
رجة المستقيمة والمتعرجة ذهابا وإيابا .	ثانية	0,82	0,91
ولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية	تكرار	0,77	0,88
د الكرة داخل مربع بقياسات (2م×2م) .	درجة	0,84	0,91
طرة على الكرة لمدة (30) ثانية .	تكرار	0,95	0,97
يف من مسافة (10) أمتار	درجة	0,89	0,94

3-5-5-2 صدق الاختبارات :

استخدم الباحثة معامل الصدق الذاتي للتأكد من صدق الاختبار ، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر

التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . معامل الصدق الذاتي = معامل ثبات الاختبار .

3-5-5-3 موضوعية الاختبار :

لقد كانت الاختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيده عن التقويم الذاتي للمقوم إذ أن التسجيل يتم باعتماد وحدات الزمن والتكرار وعدد مرات النجاح (الدرجة)، كما تم تحديد التعليمات الخاصة لكل اختبار بوضوح وتثبيت الشروط الواجبة في أثناء التطبيق، فضلا عن كون فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص في التربية الرياضية وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية .

3-5-6 تكافؤ العينة :

تستخدم عملية التكافؤ من قبل الباحثة في البحوث التجريبية للتأكد من ان جميع افراد العينة لهم خط شروع واحد للبدء بتنفيذ المناهج المعدة التعلم أو للتدريب لذلك أجريت عملية التكافؤ في الجانب المهاري بين مجاميع البحث لضبط المتغيرات، كما موضح في الجدول (3) .

الجدول (3)

يوضح تحليل التباين لإيجاد التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبارات قيد الدراسة في الاختبارات القبالية

الاختبارات	وحدة القياس	المصادر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية
مهارة الدرجة	الزمن	بين المجموعات	42,87	2	21,43	2,91	3,35
		داخل المجموعات	198,62	27	7,35		
مهارة المناولة	تكرار	بين المجموعات	2,6	2	1,3	0,215	
		داخل المجموعات	163,4	27	6,05		
مهارة السيطرة	تكرار	بين المجموعات	969,26	2	484,63	3,17	
		داخل المجموعات	4124,2	27	152,74		
مهارة التهديد	درجة	بين المجموعات	23,4	2	11,7	1,97	
		داخل المجموعات	159,8	27	5,91		

		المجموعات				
1,99	15,6	2	13,2	بين المجموعات	درجة	مهارة الإخماد
	7,84	27	211,6	داخل المجموعات		
	0,09	27	2,42	داخل المجموعات		

عند درجة حرية (2 و 27) ومستوى دلالة (0.05)

3-5-7 الاختبارات القبلية :

اذ بدء بالاختبار القبلي للمجاميع الثلاثة يوم الاثنين الموافق 2021/10/18م في تمام الساعة التاسعة صباحا ، وفي الساحة الخارجية لدرس التربية الرياضية .

3-5-8 المنهج التعليمي :

تم إعداد منهج تعليمي خاص لأفراد المجموعتين التجريبتين قائم على أساس استراتيجيات التعلم من اجل الفهم و إعطاء تغذية راجعة مرئية متأخرة إلى أفراد العينة التجريبية الثانية عن طريق تصوير عملية أدائهم للوحدة التعليمية وعرض الأخطاء التي رافقت أدائهم هذا فضلا عن ما يعطى لجميع المجاميع من تغذية راجعة لفظية متزامنة في أثناء الدرس . عمدت الباحثة الى ادخال الوحدات التعليمية الخاصة المعدة من قبلهم والمتضمنة استراتيجيات التعلم من اجل الفهم وفق التمرينات المركبة وادخالها ضمن المنهاج المتبع بالكلية.

وتضمنت الوحدات على استخدام استراتيجيات التعلم من اجل الفهم في تحديد الغرض من المهارة والهدف الذي ترمي اليه المهارة وتعليم الطلاب بذلك وطرح الاسئلة والجواب عليها والتوضيح للاخطاء الشائعة وبعدها وهي تقسيم الطلاب الى مجموعات صغيرة لا تتجاوز عددهم على (6) طلاب للمجموعة الواحدة تكون متساوية او غير متساوية بالعدد وحسب التشكيل المطلوب والغرض من الهدف وللطلاب الحرية الانتقال مقابل عودة زميل اخر للمجموعة، وتطبيق وفق التمرينات المعدة في تعلم المهارات قيد البحث ملحق الوحدة التعليمية (1).

بدء تطبيق المنهج التعليمي يوم 2021/10/20م للمجموعتين الأولى والثانية وقد تضمن المنهج (12) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وبزمن قدره 45 دقيقة للوحدة التعليمية بحسب وقت درس التربية الرياضية .

3-5-9 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء المنهج التعليمي بتاريخ 2022/1/13م والذي استغرق (12) أسبوع ولغرض تحديد المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث (التجريبتين والضابطة)، أجريت الاختبارات البعدية للمجاميع الثلاثة (التجريبتين والضابطة)، في يوم 2022/2/17م في تمام الساعة التاسعة صباحا في الساحة الخارجية الدرس التريية الرياضية ، واتبعت الشروط والإجراءات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبليية من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في نتائج التجربة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليية والبعدية للمجموعة التجريبيية الأولى وتحليلها ومناقشتها .

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليية والبعدية للمجموعة التجريبيية الأولى

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة

للمجموعة التجريبيية الأولى في الاختبارات القبليية والبعدية

نت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية*	مستوى الدلالة	نسبة التطور %
			قبلي	بعدي						
1	مهارة الدحرجة	زمن/ثا	15,74	13,8	1,93	1,75	3,48	1,83	دال	14,05
2	مهارة المناولة	تكرار	8,4	9,4	1	1,88	1,67		غير دال	11,9
3	مهارة السيطرة	تكرار	27,6	33,6	6	5,45	3,47		دال	21,7
4	مهارة التهديف	عدد	7,2	10,2	3	3,19	2,96		دال	41,6
5	مهارة الاخاماد	درجة	5,2	7	1,8	2,89	1,96		دال	34,6

* عند درجة حرية (ن=1-9) ومستوى دلالة (0,05)

2-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة الأولى

من خلال ملاحظتنا للجدول نجد ان هناك تطور في جميع المهارات التي اهتمت هذه الدراسة بدراستها مما ادى الى معنوية الفروق لأغلب هذه المهارات ، وهذه النتائج تؤكد القدرة العالية للمنهج التعليمي المقترح القائم على ان استراتيجيّة التعلم من اجل الفهم عملت على تطوير مستوى الأداء و الارتقاء في الجانب المهاري لأفراد عينة البحث ، وترى الباحثة ان التقدم الحاصل في نسب التطور لمجموع المهارات قيد الدراسة أدى بشكل واضح الى تطور الأداء المهاري للطلاب وهذا ان دل على شيء فانه يدل على قدرة المنهج التعليمي المقترح في تطوير المهارات الأساسية كما أسلفنا مما يدل إلى تفوق مجموعة استراتيجيّة التعلم من أجل الفهم. وتعزو الباحثة أن استراتيجيّة التعلم من أجل الفهم التي استخدمت في التدريس قد ساهمت بشكل كبير في إثارة دافعيتهم للإنجاز والدراسة ، إذ أن معظمهم بدئوا يتعلمون من خلال مجموعات تعاونية ظهر فيها دور واضح لكل فرد من أفراد المجموعة ، فلم يبقى طالب يشعر باللامبالاة بما يحدث داخل الفصل ، (لأن شرود الذهن والسرحان والملل لا مكان لهما في ظل التعلم من أجل الفهم كأحد استراتيجيات التعلم من أجل الفهم) .(رجاء محمود : 2007 : 37). كما تؤكد الباحثة أن استراتيجيّة التعلم من أجل الفهم وفق التمرينات المركبة قد ساهمت في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبيّة ، وذلك من خلال إحساس كل فرد منهم بتكافؤ الفرصة في التعلم واحترام كيانه . ويصف ميريل هارمن (أنه في السنوات الأخيرة زاد الاهتمام باستراتيجيات التعلم من أجل الفهم كونها تهتم بالاستراتيجيات المعرفية والاجتماعية على حساب الاستراتيجيات السلوكية التي كانت مسيطرة على حقول التربية خلال العقود الماضية . ويعود السبب إلى التطور وانفجار المعرفة في القرن الحادي والعشرين للتأكيد على أن يكون الاهتمام بتعليم الطلبة طريقة الحصول على المعرفة وتنمية أنماط التفكير المختلفة لديهم أكثر من تحصيل المعرفة نفسها) (ثناء جمعة : 2016 : 64) . تعزو الباحثة ايضا ذلك إلى أن استراتيجيّة التعلم من أجل الفهم قد سمحت للطلاب بممارسة المهارات في جميع جوانبها فضلا عن التعزيز اللفظي من قبل المعلم اثناء عملية تطبيق التمارين التطويرية من حلال سلامة اعدادا لوحدة التعليمية المصممة من قبل الباحثة (ان تصميم الوحدة التعليمية الجديد وفق استراتيجيّة التعلم من اجل الفهم والذي ينظر للمعلم كمصدر ومطور ومقيم يسعى لتحقيق اهداف التعلم والتعلم من خلال التركيز على نوع اكثر من الكم والتحول من

انماط التقويم التقليدية لأنماط التقويم الحقيقية ودریس الطلاب على اتخاذ القرارات وفهم المعرفة وفق قدراتهم المهارية الخاصة من خلال التغيير في ممارساتهم والتحول من الى عملية الفهم وتقوية عاداتهم العقلية التي تساهم في جعل عملية التعلم اكثر سهولة) (عطاء ابو حمور : 2006 : 201)

وهنا يشير (الديري ويطانية 1987) (إلى أن المتعلم الذي يقوم بالتعاون مع زميله ، ويقدم له الإيضاحات ويصح له الأخطاء مباشرة في أي ظرف تعليمي يساعد على اكتساب وتطور المهارات المتقدمة للمتعلم) (حيدر عبدعلي و عماد طعمة : 2019 : 193)

4-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية وتحليلها ومناقشتها .

4-2-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية وتحليلها .

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية الثانية (استراتيجيّة التعلم من اجل الفهم + تغذية راجعة لفظية متزامنة + تغذية راجعة مرئية متأخرة)، قام الباحثة باستخدام اختبار (T – test) للعينات المترابطة ، وكما مبين في جدول (5) .

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارات القبليّة والبعدية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		ع ف	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية *	مستوى الدلالة	نسبة التطور %
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي					
1	مهارة الدرحة	زمن/ثا	18,56	15,52	4,04	1,1	3,04	2,74	1,83	دال	19,5
2	مهارة المناولة	تكرار	7,7	8,9	1,76	1,44	1,2	3,08	1,83	دال	15,5
3	مهارة السيطرة	تكرار	14,5	32,5	8,4	10,01	18	12,56	1,83	دال	124,1

49,4	دال		3,99	3,4	4,3	2,53	2,11	13	8,7	عدد	مهارة التهدف	4
121,4	دال		3,28	3,27	3,4	3,32	1,39	6,2	2,8	درجة	مهارة الاخماد	5

* عند درجة حرية (ن=1=9) ومستوى دلالة (0,05)

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية .

من خلال ملاحظتنا للجدول نجد ان هناك تطور في جميع المهارات التي اهتمت هذه الدراسة بدراستها مما ادى الى معنوية الفروق في جميع هذه المهارات . وتعزو الباحثة أسباب تلك الفروق لصالح الاختبارات البعدية للمنهج التعليمي المقترح القائم على استراتيجيات التعلم من اجل الفهم اذ وجود الوقت للفهم ، ومن خلال الفهم يتم البحث عن إجابة السؤالين كيف؟ ولماذا؟ يحدث السلوك ، والفهم هو الهدف الأساسي للعلم ، وهو أبسط شيء يمكن أن يقوم به الباحثة لتحديد مسببات أي ظاهرة ، بحيث تكون الأفكار التي تقدم للظاهرة من نوع يمكن إثباتها تجريبياً ، ونعني أيضاً به إمكانية الربط وأدراك العلاقات بين الظواهر المراد تفسيرها والأحداث التي تلازمها أو تسببها ، ومن هنا يجب تفسير تلك الظواهر في ضوء مجموعة المتغيرات أو مجموعة المبادئ والقوانين التي تحكمها لأن ذلك يسهل في عملية التنبؤ بها والعمل على ضبطها (ان استراتيجيات التعلم من اجل الفهم تتطلب مخر للتدريس يتوجب على الطالب القيام بإنجاز أعمال الفكر في مجال عمليات التطبيق والتعميم والمحاكاة وهذه تدل على الطالب يمر بهذه المراحل لتمثيل معلومات وافكار توليدية والتي توفر في مجملها العمق والاهمية لأحداث عملية الفهم) (عايش زيتون : 2007: 110). كما تؤكد الباحثة على دور المهم الذي أعطيت للعينة تغذية راجعة خارجية لفظية آنية وفي المجموعة التجريبية الثانية أعطيت نفس التغذية الراجعة مع إضافة تغذية راجعة خارجية مرئية صورية متأخرة عن أداء كل فرد من أفراد العينة والتركيز على الأخطاء التي ارتكبت في تنفيذ الوحدة التعليمية ولجميع الوحدات التعليمية مما ساعد أفراد العينة الى مشاهدة أخطائهم في التنفيذ وبالتالي العمل على تلافي هذه الأخطاء في الوحدة التعليمية اللاحقة اي بمعنى العمل على تصحيح البرنامج الحركي لكل شكل من أشكال المهارات التي تحويها الوحدة

التعليمية " ان استخدام النظر بشكل فعال فانه سيقوم بدور الموجه للحركة وبالاتمرار على استخدام التغذية الراجعة. (يعرب خيون :2010: 193)

3-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

1-3-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها .

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة (منهج القسم المتبع) ، قام الباحثة باستخدام اختبار (T – test) للعينات المترابطة ، وكما مبين في جدول (6) .

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية*	مستوى الدلالة	نسبة التطور %
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي						
1	مهارة الدرجة	زمن/ثا	17,83	16,85	1,27	1,5	0,97	1,41	2,19	1,83	دال	5,8
2	مهارة المناولة	تكرار	7,9	8	2,37	1,76	0,1	2,51	0,12	1,83	غير دال	1,2
3	مهارة السيطرة	تكرار	20,1	21,2	14,44	14,67	1,1	5,27	0,65	1,83	غير دال	5,4
4	مهارة التهديد	عدد	11,8	10,7	2,74	3,46	1,1	5,66	0,61	1,83	غير دال	9,3 -
5	مهارة الإخماد	درجة	3,4	5,8	3,27	2,2	2,4	3,62	2,09	1,83	دال	70,5

* عند درجة حرية (ن-1=9) ومستوى دلالة (0,05)

4-4 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعات الثلاثة وتحليلها ومناقشتها .

1-4-4 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعات الثلاثة وتحليلها .

بعد أن عولجت نتائج اختبارات مجاميع البحث في اختبار (T) ، قام الباحثة باستخراج قيم (F) ، لجميع الاختبارات ولمجموعات البحث كافة لمعرفة، أي المجاميع الثلاث أكثر تأثراً بالمنهج واساليبه والانواع المختلفة للتغذية الراجعة، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعات البحث الثلاثة في الاختبارات المهارية

الاختبارات	المصادر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية *	مستوى الدلالة			
مهارة الدحرجة	بين المجموعات	46,57	2	23,28	11,422	3,35	دال			
	داخل المجموعات	55,05	27	2,04						
مهارة المناولة	بين المجموعات	10,1	2	5,03	1,179		3,35	غير دال		
	داخل المجموعات	115,3	27	4,27						
مهارة السيطرة	بين المجموعات	11240,26	2	620,133	4,5			3,35	دال	
	داخل المجموعات	3720,7	27	137,8						
مهارة التهديف	بين المجموعات	63,26	2	31,63	4,11				3,35	دال
	داخل المجموعات	207,7	27	7,69						
مهارة الاخمداد	بين المجموعات	7,8	2	3,9	0,651	3,35				غير دال
	داخل المجموعات	161,7	27	5,98						

			0,15	27	3,93	داخل المجموعات	
--	--	--	------	----	------	-------------------	--

* عند درجة حرية (2 و 27) ومستوى دلالة (0.05)

4-4-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية وقل فرق معنوي (L.S.D) للمهارات الخمسة .

من خلال ملاحظتنا للجداول نجد ان جميع المهارات كانت المجاميع التجريبية هي المتفوقة دائما على المجموعة الضابطة ولم تتفوق الضابطة على اي مجموعة تجريبية في اي مهارة من هذه المهارات ، وتعزو الباحثة السبب في ذلك الى المنهج التعليمي الذي اعد وفقا الى استراتيجيات التعلم من اجل الفهم عمل الى تغيير جو عملية التعليم المهاري وجعله اكثر حيوية ونشاط والتأكيد على دور المعلم الذي اصبح يزود الطلاب بأساسيات عملية الفهم مما جعل عملية اكتساب المهارات قيد البحث وفق التغذية الراجعة اكثر سهولة (ان التعلم من اجل الفهم جعل عملية التعلم اكثر حيوية ونشاطا من خلال توزيع ادوار الطلاب وتنظيمهم وفق تشكيلات جديدة وتوزيع الادوار المناطة بهم وجعل عملية التعلم يسودها روح التعاون والتفاوض والمشاركة فضلا عن توظيف نشاطات معينة تهدف الى اثاره تفكيرهم وإعطائهم فرصة للتعبير عن افكارهم مما يؤدي الى اتقان الطلاب لمعرفتهم وافكارهم) (ابتسام عبدالله محمود: 2011: 442).

مما ادي وضعه لتعلم هذه المهارات ففي مهارة الدرجة كانت حصة هذه المهارة في الوحدات التعليمية وفق و التي طبقت على أفراد العينتين التجريبيتين وكافة أشكالها وبوضعيات مختلفة ومتعددة واحتواء المنهج على وحدات تعليمية تطبق بالرجل غير المفضلة لأشكال مهارات معينة دون أخرى وكانت الدرجة من ضمنها فضلا عن استخدام الشواخص المتعددة لتطوير الدرجة إضافة بعض المعوقات الصناعية أو وسائل تدريبية أثناء تدريبات الدرجة وهي من شأنها تصعيب الأداء الحركي للدرجة

اما ما يخص مهارة الاخمد فترى الباحثة ان المنهج التعليمي المقترح قد احدث تطورا واضحا في أداء أفراد كلتا العينتين التجريبيتين في هذه المهارة وأيضا هذه المهارة تعطي مؤشرا واضحا على تطور أداء ومستوى اللاعب ككل وهذا ما أكده قاسم لزام وآخرون بقولهم "ان اللاعب الذي يتقن مهارة السيطرة على الكرة يكون أكثر إمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة الحركة فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة إضافة الى انه

ويعرف ميريل هارمن (أنه في السنوات الأخيرة زاد الاهتمام باستراتيجيات التعلم من أجل الفهم كونها تهتم بالاستراتيجيات المعرفية والاجتماعية على حساب الاستراتيجيات السلوكية التي كانت مسيطرة على حقول التربية خلال العقود الماضية . ويعود السبب إلى التطور وانفجار المعرفة في القرن الحادي والعشرين للتأكيد على أن يكون الاهتمام بتعليم الطلبة طريقة الحصول على المعرفة وتنمية أنماط التفكير المختلفة لديهم أكثر من تحصيل المعرفة نفسها) (موفق المولى: 2003: 64) ، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن استراتيجية التعلم من أجل الفهم قد سمحت للطلاب بممارسة المهارات في جميع جوانبها فضلا عن التعزيز اللفظي من قبل المعلم أثناء عملية تطبيق التمارين التطويرية يكسب الوقت اما التهديد ومستوى الاداء المهارى فتؤكد الباحثة على ان المنهج التعليمي المقترح يكون أكثر تأثيرا عندما تقترن معه تغذية راجعة مناسبة وفعالة إذ انه تعزو هذا التفوق للمجموعة الثانية في (التهديد ومستوى الأداء المهارى) للتغذية الراجعة التي زود بها أفراد العينة في أثناء الوحدة التعليمية كتغذية راجعة خارجية لفظية متزامنة وبعد انتهاء الوحدة التعليمية كتغذية راجعة خارجية مرئية متأخرة (عن طرق تسجيل الأداء فيديو) وهذا ما أكدته (بيتر ج . ل تومسون) بقوله بان التغذية الراجعة الداخلية إذا ما اقترنت بالتغذية الراجعة الخارجية التي تكون بواسطة المدرب أو مجموع اللاعبين أو المرايا العاكسة أو كاميرات الفيديو فان الشكل البياني لتعلم المهارة سوف يتصاعد بوتيرة أسرع من الاعتماد على التغذية الراجعة الداخلية لأنها ببساطة سوف تمنح اللاعب أفضل المعلومات عن الطريقة التي أدى بها المهارة وما هو الصحيح وغير الصحيح في طريقة أداءه لهذه المهارة . ويضيف قائلا ان هذا الفهم لطريقة الأداء الصحيحة لمهارة معينة يساعد على تنمية البرنامج الحركي والذاكرة العقلية للحركة لذا فتنمية البرنامج الحركي يعتبر الأساس لكل تعلم مهاري . (بيتر

ج . ل تومسون : 1996 : 17)

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1- التأكيد على تطبيق إستراتيجية التعلم من أجل الفهم وفق نوع التغذية الراجعة التأثير الإيجابي الفعال على الجانب

المهاري بكرة القدم .

2- أهمية دور التغذية الراجعة في عملية تعزيز تعليم المهارات بكرة القدم للطلاب .

3- أن استراتيجية التعلم من أجل الفهم قد سمحت للطلاب بممارسة المهارات في جميع جوانبها فضلا عن التعزيز اللفظي من قبل المعلم اثناء عملية تطبيق التمارين التطويرية في اكساب الوقت.

2-5 التوصيات

- 1- استخدام الاستراتيجيات الحديثة كالتعلم من اجل الفهم كاستراتيجيات مساعدة وساندة للأساليب المتبعة في تدريس وتعليم المهارات الحركية وعدم اقتصار البرامج التدريسية على الأساليب التقليدية .
- 2- العمل على الإفادة من نتائج الدراسة باستخدام التعلم من اجل الفهم - قيد البحث - لتحسين مستوى الأداء .

المصادر:

- 1- ابتسام عبدالله محمود ، فعالية استراتيجية قائمة على تدريس العلوم من اجل الفهم في تحقيق الفهم العلمي وتنمية عادات العقل لدى طلبة الصف العاشر الاساسي في مديرية جنوب الخليل ، رسالة ماجستير ، عمادة الدراسات العليا ، القدس ، فلسطين ، 2011.
- 2- اسماعيل عبد زيد عاشور ، تأثير التعلم النشط وفق استراتيجية تعلم الاقران وجدولة التمرين في التحصيل المعرفي والاداء المهاري بكرة القدم أطروحة دكتوراه الجامعة المستنصرية كلية التربية الاساسية،2013،.
- 3- بيتر ج . ل تومسون . المدخل الى نظريات التدريس ، مترجم ، مركز التنمية الإقليمي ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، القاهرة ، 1996 م ، ص 17/6
- 4- ثناء احمد جمعة : استراتيجيات التعلم النشط وتدريس الاجتماعيات ، جامعة ام القرى، السعودية،2019
- 5- حيدر علي جبار وعماد طعمة : تأثير استخدام استراتيجية التعلم من أجل الفهم في تعلم بعض المهارات بكرة القدم، بحث منشور ، مجلة ابحاث الذكاء، المجلد 13، العدد 28،2019، ص 191-202،كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية ، 2019.
- 6- رجاء محمود أبو علام : قياس وتقويم التحصيل الدراسي ، ط2 ، دار القلم ، الكويت ، 2007.

- 7- عادل ابو العز سلامة وسمير عبد سالم الخريسات ووليد عبد الكريم وغسان يوسف قطييط : طرائق التدريس العامة معالجة تطبيقية معاصرة ، دار الثقافة ، الأردن ، 2009.
- 8- عبد الرحمن محمد العيسوي : سيكولوجية التعلم والتعليم ، دار أسامة للنشر ، عمان ، 2003.
- 9- عماد عبد الرحيم الزغلول وعلي فالح الهنداوي : مدخل إلى عالم النفس ، ط2 ، دار الكتب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة ، 2004 ، ص40 .
- 10- عماد عبد الرحيم الزغلول وعلي فالح الهنداوي : مدخل إلى عالم النفس ، ط2 ، دار الكتب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة ، 2004.
- 11- كريمان بدير : التعلم النشط ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، 2008.
- 12- محمد عبد الهادي حسين : المناهج المتعددة والطريق إلى الفهم والاستيعاب ، ط1 ، 2007.
- 13- يوسف لازم كماش: المهارات الاساسية بكرة القدم تعليم (تعليم - تدريب) دار الخليج، عمان، 1999 .
- 13 -رجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988م
- 14-مجيد خدا يخش أسد . بناء بطاريتي اختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9-12) سنة ، ط1 ، عمان ، دار غيداء للنشر والتوزيع ، الاردن ، 2011
- 15-حسام سعيد المؤمن . منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001
- 16-زهير الخشاب (وآخرون) . كرة القدم، ط2 ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1999

- 17- صادق جعفر صادق . تعديل وبناء اختبارين لقياس دقة التهديف والسيطرة على الكرة في لعبة خماسي كرة القدم ، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد 22، العدد 1، 2010،
- 18- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2000
- 19- رجاء محسن علي نصيف . منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000
- 20 - محمود أبو علام : قياس وتقويم التحصيل الدراسي ، ط2 ، دار القلم ، الكويت ، 2007 ،
- 21- موفق المولى. الأساسيات المهارية والخطية في كرة القدم ، الإسكندرية ، دار المعارف، 2003.
- 22- عطاء ابو حمور، فعالية استخدام نموذج استقصائي في تدريس العلوم من اجل الفهم عند طالبات الصف السابع الاساسي، رسالة ماجستير ، عمان ، الاردن ، 2006 ، 201.
- 23- عايش زيتون ، النظرية البنائية واستراتيجيات تدريس العلوم ، عمان ، الاردن ، 2007 ، 104.

دراسة مقارنة للتفكير الابداعي وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. د. حسين عبد الكريم جعفر

م. م. محمد كاظم عاشور

جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اشتمل البحث على خمسة ابواب واحتوى الباب الاول على مقدمة البحث وأهميته، وتطرق الباحث الى التفكير الابداعي ومدى اهميته في تنمية المهارات الحركية بكرة اليد، وجاءت اهمية البحث من خلال أهمية ودور التفكير الإبداعي بصورة عامة للاعبين وبصورة خاصة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كون تنمية تفكير اللاعب الإبداعي يجب أن تأخذ مكانها البارز في عملية التدريس او التدريب من خلال إتقان المهارات الأساسية الفنية ، والتي تعد الشرط الأساسي لتطوير التفكير الإبداعي والمهاري لأنه من دون مستوى مهاري عال تصعب عملية الإبداع الفكري للاعب. أما مجالات البحث فقد اشتملت على المجال البشري الذي تمثل بطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2020-2021)، وتحدد المجال الزمني للمدة من (2020/12/15) لغاية (2021/04/10) في حين كان المجال المكاني في ساحة كرة اليد بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان. أستخدم الباحث المنهج (الوصفي الارتباطي المقارن) ، وتكونت عينة البحث من (30) طالباً من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2020-2021) وبواقع (10) طلاب من المرحلة الثانية و(10) طلاب من المرحلة الثالثة و (10) طلاب من المرحلة الرابعة، واستعمل الباحث مقياس التفكير الابداعي وكذلك الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية بكرة اليد، كما تم استعمال نظام (SPSS) للحصول على نتائج البحث، واستنتج الباحث أن للتفكير الابداعي تأثيراً كبيراً في تنمية اداء المهارات الهجومية بكرة اليد لدى عينة البحث، واوصى الباحث إجراء بحوث ودراسات تتناول العلاقة بين التفكير الابداعي واداء المهارات الهجومية لدى الطالبات .

Abstract

The psychological toughness and their relationship to the future with anxieties the students of the College of Physical Education (married and unmarried)

By

Dr. Hussein Abdel Karim Jaafar

Muhammad Kazem Ashour

University of Maysan / College of Physical Education and Sports Sciences

A search on the five-chapter and contained the first chapter on the front of the research and its importance, and touched a researcher on the psychological aspects, especially The psychological toughness and anxieties the future, came the importance of research to identify the relationship between mental toughness and the anxieties of the future with the students of the College of Physical Education (married and unmarried).

The research problem lies in the study of the relationship between mental toughness - and the anxieties of the future due to the lack of studies, which focused on studying the objective indicators for the students of the fourth stage of the College of Physical Education (married and unmarried).

The areas of research included the human domain that represents the students of the fourth stage of Physical Education College for the academic year (2020-2021), and determine the temporal area for the duration of (12/15/2020) up to (10.04.2021) while he was in the spatial domain classrooms of the College of Physical Education.

In chapter II, the researcher on mental toughness and anxieties the future, the researcher used (descriptive a linking comparative), the research sample consisted of 40 students from the fourth stage of the College of Physical Education for the academic year (2020-2021), as used researcher mental hardness scale as well as scale anxieties the future, as was the use of the system (SPSS) for search results, the researcher concluded that there was a significant correlation between mental toughness and anxieties for the future relationship of the research sample, the researcher recommended to conduct further studies on the other stages and both sexes.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد التطور الكبير في مجال البحث العلمي من أهم مزايا العصر الحديث الذي عم مجالات الحياة المختلفة ، وكما كانت الرياضة إحدى هذه المجالات كان لها نصيب لا باس به في مجال البحث في مختلف المتغيرات النفسية والبدنية

والمهارية والجسمية والوظيفية وغيرها من المتغيرات، لذا أصبح اعتماد الوسائل العلمية بأشكالها المختلفة من الأمور المهمة جدا لغرض تحقيق التقدم بالمستوى الرياضي .

وكرة اليد واحدة من الالعاب الجماعية والتي تتميز بالدقة والتشويق والاداء السريع وعملية النهوض بمستوى اللاعبين او الطلاب في المهارات الخاصة بكرة اليد لا يتم بصورته المنشودة الا من خلال استخدام طرائق اقتصادية جيدة في ايصال المادة الى المتعلم .

وتتميز طبيعة الأداء في كرة اليد الحديثة بعدم ثبات طريقة الأداء خلال المباراة من حيث التحركات الدفاعية أو الهجومية أو من خلال سرعة الانتقال بالكرة أو بدونها وهي مرتبطة بمواقف اللعب المتغيرة بالإضافة إلى ذلك فإن من خصوصية هذه اللعبة هي صعوبة التنبؤ بالتحركات والاستجابات السريعة بين أفراد الفريق الواحد، ويرى الكثير من الخبراء المتخصصين في كرة اليد أن المهارات الهجومية هي من أهم مراكز اللعب في الفريق ويحتاج اللاعب المهاجم الى التحركات أثناء المباريات وتكرار أدائها ويجب أن تكون هناك سرعة حركية واستجابة عالية في اتخاذ القرارات لاختيار أفضل الحلول للواجبات الحركية ، وصولاً باللاعب إلى المستوى الذي يسهم في التصرف الصحيح إزاء مواقف ومتغيرات اللعب وهو يظهر من خلال إعطاء واجبات حركية هجومية عن طريق خلق مساحات فارغة تمكن اللاعب من استغلالها ومواجهة المرمى وإحراز الأهداف والتي بدورها تعزز الفوز في المسابقات الرياضية.

وأما كان من الصعوبة بالإمكان " التنبؤ المبكر للاستجابات الحركية للاعبين الفريق المنافس سواء أثناء الدفاع أو الهجوم ، وفي ظروف ومواقف اللعب السريعة والمتغيرة ، فقد أصبح من المتطلبات الأساسية ضرورة قدرة اللاعب على المناورة الديناميكية في التفكير وارتباطها بالنشاط العقلي المبدع⁽¹⁾.

وتعتبر قدرة اللاعب على اتخاذ القرار السليم دون تردد تمكنه من القيام بالأداء الحركي في المكان والاتجاه والتوقيت المناسب ، مما لا يؤثر على استجاباته السريعة للقيام بمهاراته المختلفة بالتصدي للكرات ، ومن اجل أن يتمكن اللاعب بحل الواجبات الخططية على مستوى عالٍ من التطور يجب العمل على تطوير مختلف جوانب التفكير لديه مثل قابلية النقد ، سعة الخاطرة ، التفكير المرئي ، القدرة على التطور والخيال وسرعة الإدراك .

وتأتي أهمية البحث من خلال أهمية ودور التفكير الإبداعي بصورة عامة للاعبين وبصورة خاصة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كون تنمية تفكير اللاعب الإبداعي يجب أن تأخذ مكانها البارز في عملية التدريس او التدريب من خلال إتقان المهارات الأساسية الفنية ، والتي تعد الشرط الأساسي لتطوير التفكير الإبداعي والمهاري لأنه من دون مستوى مهاري عال تصعب عملية الإبداع الفكري للاعب.

1 - 2 مشكلة البحث :

يجمع العلماء في الوقت الحاضر على دور كل من العوامل العقلية وغير العقلية في الإبداع، وان العوامل العقلية بمفردها او العوامل غير العقلية (الشخصية) وحدها لا تحدد النتائج الإبداعية⁽²⁾. وبالرغم من أهمية المهارات الهجومية بكرة اليد كأحد أهم مراكز اللعب في هذه اللعبة وحساسيتها ودورها الفعال بالنسبة للفريق ألا انها لا تتال العناية والاهتمام

(1) محمد حسن علاوي (واخرون) : الإعداد النفسي في كرة اليد - نظريات - تطبيقات ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2003 ، ص 66 .

(2) روشكا، الكسندر: الإبداع العام والخاص، ترجمة غسان الحي ابو فخر، سلسلة عالم المعرفة (144)، الكويت، 1989، ص56.

المناسب من قبل مدربي الفريق او مدرسي كرة اليد اثناء التدريبات او الدروس التطبيقية وإعداد الفريق للمنافسات مثل بقية لاعبي مراكز اللعب الأخرى .

أن التفكير الإبداعي ما هو إلا نتاج التفكير العقلي ذو الطبيعة المعرفية الإدراكية والتي يتطلب استيعابها لكافة المكونات والعناصر التي تشمل الموقف الخططي وهي تعد مدخلات لهذا النوع من التفكير المعرفي في المجال الرياضي ، والذي به يستطيع اللاعب تقدير المواقف والأوضاع المعقدة واختيار الحلول الصحيحة وتنفيذها في وقت قصير جداً، واللاعب الذي يقوم بالتهديف على مرمى الخصم دور فعال في هذا المدخل ولكون التفكير والإبداع يلعبان الدور الحاسم بأداء المواقف والقرارات الصائبة بالتصدي للخصم من خلال أداء حركي عالي الدقة للمهارات الأساسية التي تميز مركز اللاعب عن بقية المراكز الموجودة للفريق ولكون قانون اللعبة يسمح عليه بصددها بجميع أجزاء جسمه ، فعليه يتطلب حسم القرارات بأداء المهارات الدقيقة التي يتصدى لها اللاعب لهذه التصويبات التي عادة ما تكون متنوعة ومختلفة ، وان اتخاذ القرار الصائب عن طريق التفكير الإبداعي الصحيح يمكن مساعدة اللاعب بحل الواجبات الحركية المطلوبة عن طريق إتقان هذه المهارات وعليه تجلت مشكلة البحث في دراسة نوع العلاقة ما بين التفكير الإبداعي للاعب خماسي كرة القدم وأداء التهديف التي تميز مركز اللاعب عن بقية المراكز .

من خلال الاطلاع على بعض المصادر و البحوث العلمية و اخذ رأي بعض ذوي الاختصاص والخبرة ، كذلك من خلال اطلاع الباحث كونه احد تدريسيي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتدرسه لدروس كرة اليد كون هذه اللعبة تعتبر احد الدروس المنهجية في الكلية لاحظ ان هناك ضعف وعدم تركيز في السيطرة على التفكير التي تؤثر سلبا على مستوى الأداء في هذه اللعبة بشكل عام والمهارات الهجومية بشكل خاص ومن هنا برزت مشكلة البحث في استخدام مقياس التفكير الابداعي ومدى تأثيره بمستوى اداء المهارات الهجومية بكرة اليد .

1 - 3 هدف البحث :

- التعرف على الفروق بالتفكير الابداعي لدى عينة البحث .
- التعرف على الفروق للمهارات الهجومية بكرة اليد لدى عينة البحث.
- التعرف على التفكير الابداعي وعلاقته بمستوى اداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد.

1 - 4 فرض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية للتفكير الابداعي والمهارات الهجومية لدى عينة البحث.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الابداعي ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد.

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري / عينة من طلاب المرحلة الثانية والثالثة والرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

1 - 5 - 2 المجال المكاني / ساحة كرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

1 - 5 - 3 المجال الزمني / للمدة من 2020 /12/15 و لغاية 2021 /4/10

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: إنَّ الكثير من الحالات، والظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج يتلاءم والمشكلة، إذ إن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي في ضوئه يتم اختيار منهج الدراسة، لذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن "الطريقة السببية المقارنة التي تتم فيها المقارنة بين مجموعات مختلفة في بعض المتغيرات"⁽¹⁾.

3-2 عينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الثانية والثالثة الرابعة لفرع العلوم النظرية في كلية التربية الرياضية جامعة ميسان للعام الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم (48) طالباً؛ وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وبواقع (10) لكل مرحلة ؛ بحيث أصبحت عينة البحث (30) طالباً وبنسبة (62.5%)، وقام الباحث باستبعاد (10) طلاب من خارج عينة البحث لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية، وكذلك تم استبعاد (8) طلاب لعدم الحضور.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- الوسائل الإحصائية المستخدمة.
- فريق عمل مساعد (*).
- جهاز الحاسوب الإلكتروني عدد(1) نوع DELL.

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 مفردات مقياس التفكير الإبداعي:

استخدم الباحث مقياس التفكير الإبداعي المعد من قبل (تورانس)⁽¹⁾ لقياس القدرة على التفكير الإبداعي والمعرب من قبل سيد خير الله عام 1975 هو المقياس الملائم للدراسة الحالية.

وقد قام الباحث بتطبيق فقرات المقياس ويتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس مستوى التفكير الإبداعي وله درجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية . ويتكون هذا المقياس من (27) فقرة . والاجابة على هذه الفقرات تكون على ثلاثة بدائل وتقيم الدرجات كالآتي :

(3 درجة) اوافق (2 درجة) متردد (1 درجة) لا اوافق

(1) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل الراتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص105.

(*) وسام حميد عبدالرضا ، (دكتوراه) / اختصاص الاختبارات والقياس .
حيدر مجيد شويح ، (طالب دكتوراه) اختصاص طرائق تدريس.

(1) تتهيد عادل فاضل : مصدر سبق ذكره ، ص50.

وحددت الازوزان من (1-3) درجات كل فقرة حسب البدائل التي يستجيب لها الطالب فأعطيت بدائل الفقرات الايجابية الازوزان الآتية (3) درجات للبدليل (وافق)، و(2) للبدليل (متردد)، و(1) للبدليل (لا اوافق)، وبعد ذلك يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس لكل فرد من افراد العينة علماً ان اعلى درجة للمقياس (81) واقل درجة هي (27) ودرجة الحياد هي (54).

3-4-2 الاختبارات المهارية:

قام الباحث باختيار مجموعة من الاختبارات المقننة والخاصة بلعبة كرة اليد بالاعتماد على المصادر والمراجع العلمية وهي على النحو الاتي:

الاختبار الاول : سرعة التمرير والاستلام على الحائط بمسافة 3 امتار⁽²⁾

الهدف من الاختبار : قياس سرعة التمرير والاستلام

الادوات : كرة يد - ساعة ايقاف - حائط مستوي

مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الارض على بعد 3 امتار بحيث لا يلامسه خلال ادائه للاختبار يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الحائط واستلامها واستمرار التمرير والاستلام لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد

التقويم : تحتسب عدد مرات التمرير والاستلام خلال 30 ثانية.

الاختبار الثاني : طبطة الكرة بشكل متعرج لمسافة 30 متر⁽¹⁾

الهدف من الاختبار : قياس سرعة الطبطة والرشاقة

الادوات : 5 شواخص - كرة يد - ساعة ايقاف

مواصفات الاداء : تثبيت 5 شواخص على الارض في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخصين 3 متر ويرسم خط للبداية يبعد 3 متر على الشاخص الاول ويقف اللاعب خلف خط البداية عند سماع اشارة البدا يقوم بطبطة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهابا وإيابا

التقويم : يحتسب الزمن الذي يقطعه اللاعب في المسافة ذهابا وإيابا.

الاختبار الثالث : التصويب من الوثب على هدفين ابعادهما 6060 سنتمتر

الهدف من الاختبار : دقة التصويب من الوثب

الادوات : هدفان ابعادهما 6060 سنتمتر - كرة يد - نصف ملعب كرة يد

(2) ضياء قاسم الخياط ، نوفل محمد الحيالي : كرة اليد ، مديرية دائرة الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2001 ، ص28.

(1) ضياء قاسم الخياط ، نوفل محمد الحيالي : مصدر سبق ذكره ، 2001 ، ص28.

طريقة الاداء : تحديد نقطة عمودية على منتصف المرمى ويتم التصويب من عندها على الهدفين المعلقين بالزاويتين العلويتين للمرمى ومن مسافة 9 متر وتعطي كل لاعب 6 محاولات ، 3 منها على الهدف الايمن و 3 منها على الهدف الايسر

التقويم : تعد المحاولة الصحيحة في حالة دخول الكرة الهدف وبشكل صحيح.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (10) طلاب من غير عينة الدراسة الأصلية، وكان وقت تنفيذ المقياس واجراء الاختبارات الهجومية بكرة اليد يوم الاحد الموافق (2021/03/27) في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحاً وذلك لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الإختبار، والصعوبات التي قد تواجه الباحث، ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد.

3-6 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المقياس والاختبارات الهجومية بكرة اليد على عينة البحث الاساسية البالغ عددها (30) طالباً في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحاً من يوم الاربعاء الموافق (2021/03/30).

3-7 الوسائل الإحصائية:

استعملت فيه الأنظم الإحصائية الآتية:

- الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS.Ver 21) للحصول على الآتي:
 - ✓ الأوساط الحسابية.
 - ✓ الانحرافات المعيارية.
 - ✓ النسبة المئوية .
 - ✓ معامل الارتباط (بيرسون) .
 - ✓ مستوى الدلالة.
 - ✓ تحليل التباين.
 - ✓ قانون (LSD) .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1 عرض وتحليل نتائج التفكير الابداعي والمهارات الهجومية بكرة اليد:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء في التفكير الابداعي للمراحل الثلاث (الثانية والثالثة والرابعة)

معامل الالتواء	ع±	س	التفكير الابداعي
0.89	7.16	61.40	المرحلة الثانية
0.35	4.61	62.80	المرحلة الثالثة
1.27	4.59	69.80	المرحلة الرابعة
سرعة التمرير والاستلام			
0.23	1.58	14.60	المرحلة الثانية
0.36	1.49	16.70	المرحلة الثالثة
0.60	0.92	18.20	المرحلة الرابعة
الطبخية			
0.30	3.17	51.40	المرحلة الثانية
0.78	1.87	49.80	المرحلة الثالثة
0.12	1.51	45.60	المرحلة الرابعة
التصويب			
0.78	0.70	2.60	المرحلة الثانية
0.13	0.63	3.20	المرحلة الثالثة
0.32	0.53	3.50	المرحلة الرابعة

يبين لنا الجدول (1) التفاوت بين الأوساط الحسابية لعينة البحث إذ بلغ الوسط الحسابي للتفكير الابداعي لمجموعة المرحلة الثانية (61.40) وبتحرف معياري (7.16) وبلغ معامل الالتواء (0.89) فيما بلغ الوسط الحسابي لمجموعة المرحلة الثالثة (62.80) وبتحرف معياري (4.61) وبلغ معامل الالتواء (0.35)، إما مجموعة المرحلة الرابعة فقد بلغ وسطها الحسابي (69.80) وانحرافها المعياري (4.59) وبلغ معامل الالتواء (1.27) .

مما تقدم نلاحظ إن أقل وسط حسابي كان لمجموعة المرحلة الثانية في التفكير الابداعي (61.40) وأعلى وسط حسابي كان لمجموعة المرحلة الرابعة (69.80) .

أما أقل وسط حسابي لمهارة سرعة التمرير والاستلام كان لمجموعة المرحلة الثانية (14.60) وأعلى وسط حسابي كان لمجموعة المرحلة الرابعة (18.20) .

أما أقل وسط حسابي لمهارة الطبخية كان لمجموعة المرحلة الرابعة (45.60) وأعلى وسط حسابي كان لمجموعة المرحلة الثانية (51.40) .

اما اقل وسط حسابي لمهارة التصويب كان لمجموعة المرحلة الثانية (2.60) وأعلى وسط حسابي كان لمجموعة المرحلة الرابعة (3.50) .

جدول (2) يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق في التفكير الابداعي للمراحل (الثانية والثالثة والرابعة)

المعنوية	مستوى الدلالة	قيمة ف الجدولية	قيمة ف المحتسبة	متوسط مربع الانحرافات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0,01	4,26	6,482	202,533	2	405,067	بين المجاميع
				31,244	27	843,600	داخل المجاميع
					29	1248,667	المجموع العام

يبين لنا الجدول رقم (2) إن مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (405,067) وداخل المجاميع بلغ (843,600) إما المجموع العام فقد بلغ (1248,667) وان متوسط مربع الانحرافات بين المجاميع بلغ (202,533) تحت درجة حرية (2) اما داخل المجاميع فقد بلغ (31,244) تحت درجة حرية (27) وعند احتساب قيمة (ف) وجد أنها بلغت (482,6) وهي اكبر من (ف) الجدولية البالغة (26,4) وهذا يدل على وجود فروق بين المراحل الثلاث.

وبغرض إيجاد قيمة (LSD) أو اقل فرق معنوي (وجد الباحث إن مقدارها (1,023) وبمستوى دلالة (0,01) عند مقارنة قيم الفروق للأوساط الحسابية للمجموعات الثلاثة في اختبار التفكير الابداعي ، وكما مبين بالجدول (3)

جدول (3) قيم (LSD) أو اقل الفروقات المعنوية بين الأوساط الحسابية في التفكير الابداعي للمراحل (الثانية والثالثة والرابعة) عند مستوى الدلالة (0,01)

LSD	الفروق في الأوساط			المراحل الثلاث ومتوسطاتها
	المرحلة الرابعة	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	
1.023	69.80	62.80	61.40	
	**8.40	*1.40	-	المرحلة الثانية

				61.40
	**7.00	-	-	المرحلة الثالثة 62.80
	-	-	-	المرحلة الرابعة 69.80

يبين لنا الجدول (3) أن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين مجموعتي المرحلة الثانية والثالثة بلغت (1.40) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (1.023) مما يدل على وجود فروق معنوية بين كلا المجموعتين ولصالح مجموعة المرحلة الثالثة، وأن قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين مجموعتي المرحلة الثانية والرابعة بلغت (8.40) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (1.023) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح مجموعة المرحلة الرابعة. بينما بلغت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين مجموعتي الثالثة والرابعة بلغت (7.00) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (1.023) مما يدل على وجود فروق معنوية بين كلا المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح المرحلة الرابعة.

نستنتج من ذلك بأن المرحلة الرابعة هي التي حققت فروق واضحة في اختبار التفكير الإبداعي وهذا يدل على أنه المرحلة الأفضل بين المجاميع الثلاث في اختبار التفكير الإبداعي .

جدول (4) يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق في مهارة سرعة التمرير والاستلام

المعنوية	مستوى الدلالة	قيمة ف الجدولية	قيمة ف المحتسبة	متوسط مربع الانحرافات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	0,00	1,04	17,623	32,700	2	65,400	بين المجاميع
				1,856	27	50,100	داخل المجاميع
					29	115,500	المجموع العام

يبين لنا الجدول رقم (4) إن مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (65,400) وداخل المجاميع بلغ (50,100) إما المجموع العام فقد بلغ (115,500) وإن متوسط مربع الانحرافات بين المجاميع بلغ (32,700) تحت درجة حرية (2) أما داخل المجاميع فقد بلغ (1,856) تحت درجة حرية (27) وعند احتساب قيمة (ف) وجد أنها بلغت (17,623) وهي أكبر من (ف) الجدولية البالغة (1,04) وهذا يدل على إن الفرق معنوي بين المجاميع الثلاث .

ويغرض إيجاد قيمة (LSD أو اقل فرق معنوي) وجد الباحث إن مقدارها (1,023) وبمستوى دلالة (0,05) عند مقارنة قيم الفروق للأوساط الحسابية للمجموعات الثلاثة في مهارة سرعة التمرير والاستلام، وكما مبين بالجدول (5)

جدول (5) قيم (LSD) أو اقل الفروقات المعنوية بين الأوساط الحسابية في مهارة سرعة التمرير والاستلام للمراحل (الثانية والثالثة والرابعة) عند مستوى الدلالة (0,05)

LSD	الفروق في الأوساط			المراحل الثلاث ومتوسطاتها
	المرحلة الرابعة	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	
	18.20	16.70	14.60	
1.023	**3.60	**2.10	-	المرحلة الثانية 14.60
	**1.50	-	-	المرحلة الثالثة 16.70
	-	-	-	المرحلة الرابعة 18.20

يبين لنا الجدول (5) أن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين مجموعتي المرحلة الثانية والثالثة بلغت (2.10) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (1.023) مما يدل على وجود فروق معنوية بين كلا المجموعتين ولصالح مجموعة المرحلة الثالثة. وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين مجموعتي الثانية والرابعة بلغت (3.60) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (1.023) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح مجموعة المرحلة الرابعة . بينما بلغت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين مجموعتي (الثالثة والرابعة) بلغت (1.50) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (1.023) مما يدل على وجود فروق معنوية بين كلا المجموعتين (الثالثة والرابعة) ولصالح المرحلة الرابعة. نستنتج من ذلك بأن المرحلة الرابعة هي التي حققت فروق واضحة في اختبار مهارة سرعة التمرير والاستلام وهذا يدل على انها المرحلة الافضل بين المراحل الثلاث.

جدول (6) يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق في مهارة الطبطبة

مصدر التباين	مجموع	درجة	متوسط مربع	قيمة ف	قيمة ف	مستوى	المعنوية
--------------	-------	------	------------	--------	--------	-------	----------

	الدلالة	الجدولية	المحتسبة	الانحرافات	الحرية	المربعات	
معنوي	0,000	3,35	17,014	89,733	2	179,467	بين المجاميع
				5,274	27	142,400	داخل المجاميع
					29	321,867	المجموع العام

يبين لنا الجدول رقم (6) إن مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (179,467) وداخل المجاميع بلغ (142,400) إما المجموع العام فقد بلغ (321,867) وإن متوسط مربع الانحرافات بين المجاميع بلغ (89,733) تحت درجة حرية (2) أما داخل المجاميع فقد بلغ (5,274) تحت درجة حرية (27) وعند احتساب قيمة (ف) وجد أنها بلغت (17,014) وهي أكبر من (ف) الجدولية البالغة (3,35) وهذا يدل على إن الفرق معنوي بين المراحل الثلاث .

ويغرض إيجاد قيمة (LSD أو أقل فرق معنوي) وجد الباحث إن مقدارها (1,023) وبمستوى دلالة (0,05) عند مقارنة قيم الفروق للأوساط الحسابية للمجموعات الثلاثة في مهارة الطبطبة، وكما مبين بالجدول (7)

جدول (7) قيم (LSD) أو أقل الفروقات المعنوية بين الأوساط الحسابية في مهارة الطبطبة للمراحل (الثانية والثالثة والرابعة) عند مستوى الدلالة (0.01)

LSD	الفروق في الأوساط			المراحل الثلاث ومتوسطاتها
	المرحلة الرابعة	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	
1.023	45.60	49.80	51.40	
	**5.80	1.60	-	المرحلة الثانية 51.40
	4.20	-	-	المرحلة الثالثة 49.80
	-	-	-	المرحلة الرابعة 45.60

يبين لنا الجدول (7) أن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين مجموعتي المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة بلغت (1.60) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (1.023) مما يدل على وجود فروق معنوية بين كلا المجموعتين ولصالح مجموعة المرحلة الثالثة. وأن قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين مجموعتي المرحلة الثانية والرابعة بلغت (5.80) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (1.023) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح مجموعة المرحلة الرابعة ، بينما بلغت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين مجموعتي المرحلة الثالثة والرابعة بلغت (4.20) وهي أكبر من قيمة (LSD) البالغة (1.023) مما يدل على وجود فروق معنوية بين كلا المجموعتين (الثالثة والرابعة) ولصالح مجموعة المرحلة الرابعة .

نستنتج من ذلك بأن مجموعة المرحلة الرابعة هي التي حققت فروق واضحة في اختبار الطبطبة .

جدول (8) يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحسوبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق في مهارة التصويب

المعنوية	مستوى الدلالة	قيمة ف الجدولية	قيمة ف المحسوبة	متوسط مربع الانحرافات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
				2,100	2	4,200	بين المجاميع
معنوي	0,01	3,35	5,400	0,389	27	10,500	داخل المجاميع
					29	14,700	المجموع العام

يبين لنا الجدول رقم (8) إن مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (4,200) وداخل المجاميع بلغ (10,500) إما المجموع العام فقد بلغ (14,700) وأن متوسط مربع الانحرافات بين المجاميع بلغ (2,100) تحت درجة حرية (2) أما داخل المجاميع فقد بلغ (0,389) تحت درجة حرية (27) وعند احتساب قيمة (ف) وجد أنها بلغت (5,400) وهي أكبر من (ف) الجدولية البالغة (3,35) وهذا يدل على إن الفرق معنوي بين المراحل الثلاث في اختبار مهارة التصويب .

ويغرض إيجاد قيمة (LSD) أو أقل فرق معنوي (وجد الباحث إن مقدارها (1,023) وبمستوى دلالة (0,05) عند مقارنة قيم الفروق للأوساط الحسابية للمجموعات الثلاثة في اختبار التصويب ، وكما مبين بالجدول (9)

جدول (9) قيم (LSD) أو أقل الفروقات المعنوية بين الأوساط الحسابية في مهارة التصويب للمراحل الثلاث عند مستوى الدلالة (0,01)

LSD	الفروق في الأوساط	المراحل الثلاث ومتوسطاتها
-----	-------------------	---------------------------

	المرحلة الرابعة 3.50	المرحلة الثالثة 3.20	المرحلة الثانية 2.60	
1.023	**0.90	0.60	-	المرحلة الثانية 2.60
	0.30	-	-	المرحلة الثالثة 3.20
	-	-	-	المرحلة الرابعة 3.50

يبين لنا الجدول (9) أن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين مجموعتي المرحلة الثانية والثالثة بلغت (0.60) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (1.023) مما يدل على وجود فروق معنوية بين كلا المجموعتين ولصالح مجموعة المرحلة الثالثة. وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين مجموعتي الثانية والرابعة بلغت (0.90) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (1.023) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح مجموعة المرحلة الرابعة . بينما بلغت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين مجموعتي (المرحلة الثالثة والرابعة) بلغت (0.30) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (1.023) مما يدل على وجود فروق معنوية بين كلا المجموعتين ولصالح المرحلة الرابعة .

نستنتج من ذلك بأن المرحلة الرابعة هي التي حققت فروق واضحة في اختبار التصويب وهذا يدل على انها المرحلة الافضل بين المراحل الثلاث في هذا الاختبار .

2-4 عرض نتائج علاقة الارتباط بين التفكير الابداعي والمهارات الهجومية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (10) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ر) المحسوبة والجدولية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
التفكير الابداعي	الدرجة	64.67	6.56	0.45	0.36	دال
مهارة سرعة التمرير والاستلام	التكرار	18.83	2.61			
مهارة الطبقة	الثانية	46.03	5.67			
مهارة التصويب	الدرجة	4.40	1.25			

درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة (0.05)

يلاحظ من الجدول (10) أن الوسط الحسابي لمقياس التفكير الابداعي كان (64.67) والانحراف المعياري (6.56)، أما الوسط الحسابي لمهارة سرعة التمرير والاستلام فقد كان (18.83) والانحراف المعياري (2.61) وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.45) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.36)، وتحت مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود علاقة معنوية فيما بين التفكير الابداعي ومهارة سرعة التمرير والاستلام ، أما الوسط الحسابي لمهارة الطبطة فقد كان (46.03) والانحراف المعياري (5.67) وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.67) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.36)، وتحت مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود علاقة معنوية فيما بين التفكير الابداعي ومهارة الطبطة، أما الوسط الحسابي لمهارة التصويب فقد كان (4.40) والانحراف المعياري (1.257) وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.48) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.36)، وتحت مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود علاقة معنوية فيما بين التفكير الابداعي ومهارة التصويب.

3-4 مناقشة نتائج علاقة التفكير الابداعي والمهارات الهجومية:

نلاحظ من الجدول (11) ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين التفكير الابداعي والمهارات الهجومية بكرة اليد لعينة البحث ويعزو الباحث الباحث سبب هذا التطور إلى الفهم والاستيعاب لفقرات المقياس من قبل اغلب عينة البحث حيث يلعب عامل الشخصية للفرد وطريقة تعلمه دوراً بارزاً في تنمية التفكير الإبداعي⁽²⁰⁵⁾.

وكذلك هناك عامل آخر لهذا التطور فهو الطلاقة للفرد والقدرة على إنتاج اكبر عدد من الأفكار الإبداعية "فالشخص المبدع شخص متفوق من حيث كمية الأفكار التي يقترحها عن موضوع معين في وحدة زمنية ثابتة بالمقارنة بغيره، أي أنه على درجة مرتفعة من القدرة على سيولة الأفكار، وسهولة توليدها، وتتوافر هذه القدرة في بعض الأشخاص"⁽²⁰⁶⁾، كذلك تنمية القدرات أو المكونات التي تسمح للأشخاص بإدراك الموقف، حيث كلما زادت معارفه وخبراته ومهاراته التي يكتسبها أثناء عملية التعلم فكلما اتسعت أمامه أنماط سلوكية جديدة تسمح له بأن تكون استجاباته صحيحة وهادفة⁽²⁰⁷⁾.

فضلاً عن ذلك طلاقة الأفكار وطلاقة التعبير وهي بهذا المعنى تقاس بكمية الأفكار والكلمات أو المعاني والحركات التي يقدمها الشخص من موقف معين وخلال زمن معين⁽²⁰⁸⁾. لذا فالتفكير الابداعي يعتمد على تقوية البرامج الحركية المتعلقة بتبادل العمل بين الحواس والأجهزة العصبية العضلية وهذا ما ظهر واضحاً في أداء المهارات الهجومية بكرة اليد.

حيث أن الهدف من التفكير الابداعي هو تحسين المهارات وذلك من خلال تطبيق البرامج الحركية والتي هدفها الارتقاء بمستوى الأداء واكتساب المتعلم مجموعة من القدرات المهارية بما يمكنهم من تحقيق مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها.

⁽²⁰⁵⁾ محمد حمد الطيبي؛ تنمية القدرات للتفكير الإبداعي، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2001) ص56.

⁽²⁰⁶⁾ صلاح الدين العمدي؛ التفكير الإبداعي، ط1: (مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2010) ص13.

⁽²⁰⁷⁾ محمد حسن علاوي؛ علم النفس التدريب و المنافسات الرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002) ص86-87.

⁽²⁰⁸⁾ حردان عزيز سلمان؛ رسالة ماجستير؛ المصدر السابق، ص32.

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

من خلال الإجراءات والعمل الذي واكب الباحث في عينته وإجراءاته الميدانية والنتائج الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1. للتفكير الابداعي تأثيراً كبيراً في تنمية اداء المهارات الهجومية بكرة اليد لدى عينة البحث.
2. ظهور علاقة ارتباط معنوية بين التفكير الابداعي واداء المهارات الهجومية بكرة اليد.
3. ان المرحلة الرابعة كانت هي الافضل بين المراحل الثلاث في اداء المهارات الهجومية بكرة اليد.

2-5- التوصيات:

وفقاً للنتائج التي توصل إليها الباحث تم وضع التوصيات الآتية :

1. إعداد برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور الطلاب بالتفكير الابداعي، والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم.
2. عقد ندوات إرشادية تسهم في توعية الطلبة تنمية مستوى تفكير وصولاً للإبداع.
3. إجراء دراسة تتناول العلاقة بين التفكير الابداعي المهارات الدفاعية لدى الطلبة.
4. إجراء بحوث ودراسات تتناول العلاقة بين التفكير الابداعي واداء المهارات الهجومية لدى الطالبات .

المصادر

- ❖ محمد حسن علاوي (واخرون) : الاعداد النفسي في كرة اليد - نظريات - تطبيقات ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2003 .
- ❖ روشكا، الكسندر: الإبداع العام والخاص، ترجمة غسان الحي ابو فخر، سلسلة عالم المعرفة (144)، الكويت، 1989.
- ❖ محمد حسن علاوي ، أسامة كامل الراتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- ❖ ضياء قاسم الخياط ، نوفل محمد الحيايالي : كرة اليد ، مديرية دائرة الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2001.
- ❖ محمد حمد الطيبي : تنمية القدرات للتفكير الإبداعي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2001.
- ❖ صلاح الدين العمديّة: التفكير الإبداعي، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2010.
- ❖ محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب و المنافسات الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2002.

ملحق (1)

استبانة

يقوم الباحث بأجراء دراسة عن (دراسة مقارنة للتفكير الابداعي وبعض المهارات الهجومية بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)).

ويرجى الاجابة على الاسئلة الاتية دون ذكر الاسم :

مقياس التفكير الابداعي

ت	الفقرة	أوافق	متردد	لا أوافق
1	أتبع الحركات الصحيحة والغير مألوفة أحيانا من أجل اكتساب مهارة جديدة.			
2	الحصول على أجابه لجميع التساؤلات التي تدور في ذهني يفرحني.			
3	هناك أنشطة لا تثير اهتمامي بينما تثير اهتمامات الطلبة الآخرين.			
4	أحيانا "أكون صوتا" لرأي المجموعة التي تحاول أن تحد من فاعلية بعض الطلاب			
5	أقضي وقتا "طويلا" في التفكير لتجاوز الصعوبات في التعلم.			
6	الطلاب الذين يبدو أنهم غير متأكدين من المعلومات الرياضية يفقدون احترامي لهم.			
7	أراقب أحاسيسي الداخلية من أجل التفوق.			
8	أستطيع أن أتحمل الصعوبات في التعلم لفترة طويلة.			
9	أتحمس لتعلم المهارات الرياضية بشكل كبير.			
10	التفكير العميق ساعدني في تسهيل الكثير من صعوبات التعلم.			
11	أصاق الطلاب الجديين والموضوعيين في تعلمهم.			
12	إذا كان علي اختيار بين أن أكون لاعبا" للعبة التنس أو لألعاب أخرى لفضلت لعبة التنس.			
13	لدي درجة عالية من الحساسية للتعلم.			
14	أسير للوصول إلى المستوى العالي في التعلم.			
15	اهتم بتقديم الأفكار الجديدة الغير مألوفة في التعلم.			
16	هناك العديد من الرياضيين يأخذون الأمور بجدية كبيرة.			
17	أقيم المعلومات من مصدرها.			
18	أحب الرياضيين الجديين في عملهم.			

			19	أستمتع بالتفكير عندما أكون وحيدا".
			20	أستطيع المحافظة على دافعي وحماسي للعديد من الانجازات الرياضية حتى في وجود الإحباط والعقبات.
			21	أعجب بالفكرة الجيدة المبتكرة.
			22	الأسئلة التي يدور من خلالها عدم الاهتمام لا أ طرحها.
لاأوافق	متردد	أوافق	ت	الفقرة
			23	أعبر عن مشاعري وعواظفي أكثر من بقية الطلاب.
			24	عندما يحاول زميل أن يتفوق علي فأنني أشعر بتفوقه.
			25	أنسى بعض المهارات الرياضية التي تعلمتها.
			26	أثق بمشاعري لتقودني في خبراتي الرياضية.
			27	عندما أحس بوجود مشكلة في فعاليتي فأنني أبدأ العمل بحلها.

معالجة الصحافة المحلية لقضايا المرأة الاجتماعية والرياضية دراسة تحليلية لمجلة قوارير أنموذجاً

وسن عبد الأمير ناجي البلداوي

جامعة كربلاء/ شعبة الاعلام

تأتي أهمية البحث في طريقة التحليل العلمي لاتجاهات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة الاجتماعية والرياضية والتي تعطي وصفاً موضوعياً عن طبيعة التغطية الصحفية والأفكار التي تناولتها بالخبر والتقرير والمقال والتحقيق الصحفي وبقية الفنون الصحفية الأخرى، بما يمكن المهتمين من توظيفها في تقويم أداء الصحافة العراقية ممثلة بمجلة الدراسة، وبذلك تقاس أهمية هذه الدراسة بما تقدمه من فائدة للمعرفة العلمية والمجتمع في آن واحد، فالمشكلة البسيطة لا تقود إلا إلى إسهام متواضع وضئيل في ميدان البحث العلمي. وتأسيساً على ذلك حرصت الباحثة على تحليل قضايا المرأة الاجتماعية في الصحافة العراقية بصورة مختلفة عما تناولته الدراسات السابقة وبما يفضي للوصول إلى نتائج عملية تشكل إضافة جديدة للمعرفة العلمية والمجتمع. لما كان من النادر أو المستحيل أحياناً دراسة المجتمع بأكمله لأن ذلك يستغرق وقتاً طويلاً وكلفة باهضة فأن اختيار عينة (Sample) من المجتمع إذا ما اختيرت على نحو صحيح يعد حلاً لهذه المشكلة. فالعينة هي (ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً). لذا اختارت الباحثة عينة مما نشر في مجلة قوارير والخاصة بقضايا المرأة الاجتماعية وعلى مدار ست أشهر عينة للبحث بطريقة الحصر الشامل والذي تعتبر هي الطريقة الأمثل في مثل هكذا دراسة، وكانت اهم التوصيات هي الاهتمام الصحافة المحلية لقضايا المرأة الاجتماعية والرياضية لدورها الكبير في تشكيل الوعي بأهمية قضاياهم على المستويين الاجتماعي والرياضي.

Abstract

The local press's treatment of women's social and sports issues: An analytical study of Qawarir magazine as an example

Wasan Abdul Ameer Naji Al-Baldawi

University of Karbala/Media Division

The importance of the research comes from the method of scientific analysis of the trends of the Iraqi press towards social and sports women's issues, which gives an objective description of the nature of press coverage and the ideas it addressed in the news, report, article, press investigation and other journalistic arts, enabling those interested to employ it in evaluating the performance of the Iraqi press represented by the study magazine. Thus, the importance of this study is measured by the benefit it provides to scientific knowledge and society at the same time. The simple problem leads only to a modest and insignificant contribution to the field of scientific research. Based on this, the researcher was keen to analyze women's social issues in the Iraqi press in a way different from what previous studies dealt with, and in a way that leads to reaching practical results that constitute a new addition to scientific knowledge and society. Since it is rare or sometimes impossible to study the entire population because that takes a long time and is expensive, choosing a sample from the population, if chosen correctly, is a solution to this problem. The sample is (that part of the population that is selected according to scientific rules and methods so that it correctly represents the population). Therefore, the researcher chose a sample of what was published in Qawarir magazine, which is related to women's social issues, over a period of six months as a sample for research using a comprehensive inventory method, which is considered the best method in such a study. The most important recommendations were the attention of the local press to women's social and sports issues because of their great role in shaping awareness of the importance of their issues. On the social and sporting levels.

التعريف بالبحث

مقدمة البحث:

نظراً للدور المتميز والأساس الذي تحظى به المرأة في تطور المجتمعات الإنسانية، فقد أصبح الاهتمام بموضوعاتها قضية رئيسة وحاسمة على المستوى المحلي و العالمي، و باتت مشكلاتها وقضاياها ذات أولوية ليس للمرأة ومنظماتها فحسب، إنما لقادة الدول والمجتمعات والمؤسسات وللمختصين والمربين والأكاديميين، إذ هو الشعور السائد في طبقات المجتمع كافة، يكمن في أن المرأة ما زالت أسيرة الأفكار التي تصادر دورها، وقد عبرت عن هذه الحقائق الكثير من المصادر والدراسات والبحوث باختصاصاتها المختلفة، فضلا عن المقالات والأحاديث والتحقيقات والتقارير الصحفية في وسائل الإعلام المتعددة، في كل مكان وأينما كانت، وإن اختلفت أشكالها، وعلى الرغم من الانتشار الواسع لهذا الموضوع إلا أنها لم تحظ بالاهتمام الكافي إلا مؤخرا فقد بدأت الحركات النسوية المحلية والعالمية تؤكد أهمية ربط قضايا حقوق المرأة بقضايا حقوق الإنسان وعد العنف ضد المرأة انتهاكا صارخا لحقوقها الأساسية.

واستقطبت قضايا المرأة اهتماماً عالمياً عن طريق الندوات الدولية، والبحوث والدراسات التي طرقت هذا المجال، وقد ظهرت أشكال عديدة من القضايا بدرجات متفاوتة، مما حدا بالأكاديميين وعلماء النفس والفلاسفة والأخصائيين الاجتماعيين والإعلاميين إلى السعي لإيجاد قوانين وتشريعات تحمي المرأة وخاصة تهتم بالأمر والقضايا الخاصة بها.

وفي العراق أشارت بعض الدراسات الاجتماعية والرياضية والإعلامية إلى القضايا التي تتناول حقوق المرأة ومنها (الطلاق والعنف وتمكين المرأة والتحرش والقوانين الخاصة بحقوق المرأة في المجتمع)، ويهتم بها أفراد المجتمع على فئاته المختلفة، وتعد من أهم القضايا التي يجب التبصير بها وتبسيط الضوء عليها في مجتمع ما، فلم تقتصر قضايا المرأة على التحرر والمساواة مع الرجل، ولا مجرد أمور تتصل بالأسرة والأحوال الشخصية، ولا هي مجرد قضية التعليم والعمل وحقوق معينة، ولكنها تمثل الاتجاهات الاجتماعية والرياضية الغالبة المستمدة من الموروث الثقافي في المجتمع .

أولاً: أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث في طريقة التحليل العلمي لاتجاهات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة الاجتماعية والرياضية والتي تعطي وصفاً موضوعياً عن طبيعة التغطية الصحفية والأفكار التي تناولتها بالخبر والتقرير والمقال والتحقيق الصحفي وبقية الفنون الصحفية الأخرى، بما يمكن المهتمين من توظيفها في تقويم أداء الصحافة العراقية ممثلة بمجلة الدراسة، وبذلك تقاس أهمية هذه الدراسة بما

تقدمه من فائدة للمعرفة العلمية والمجتمع في آن واحد، فالمشكلة البسيطة لا تقود إلا إلى إسهام متواضع وضئيل في ميدان البحث العلمي (209).

وتأسيساً على ذلك حرصت الباحثة على تحليل قضايا المرأة الاجتماعية والرياضية في الصحافة العراقية بصورة مختلفة عما تناولته الدراسات السابقة وبما يفضي للوصول إلى نتائج عملية تشكل إضافة جديدة للمعرفة العلمية والمجتمع.

وترجع أهمية إجراء هذه الدراسة إلى ما يأتي:

1. تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع نفسه لأنه يتناول أخطر قضايا المجتمع المتمثلة قضايا المرأة الاجتماعية وانعكاساتها على الأسرة والحياة باتجاهاتها المختلفة، ومما يزيد من أهمية الموضوع مكانة المرأة في المجتمع فهي الأم والزوجة والابنة، فضلا عن الأهمية الدولية والمحلية والدينية التي احتلها هذا الموضوع، كما تأتي أهمية هذه الدراسة من حجم الاهتمام الدولي بقضايا المرأة الاجتماعية والذي اتضح جليا في الاتفاقيات العالمية والقرارات التي عيّنت بهذه القضايا ومنها:

أ. اتفاقية إلغاء جميع أشكال التمييز ضد المرأة عام 1979 حيث أكدت أن العنف ضد المرأة يشمل الاتجاهات التقليدية التي تضع المرأة في مرتبة أدنى من الرجل.

ب. مؤتمر نيروبي (1985)، الذي عد العنف ضد المرأة من أهم معوقات السلام والتنمية والمساواة.

ج. الإعلان العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة (كانون الأول 1993) الذي تبنته الجمعية العامة للأمم المتحدة، والذي يعد أول أداة عملية تتناول موضوع العنف ضد المرأة.

د. القرارات الدولية التي تناولت العنف ضد المرأة ومنها القرار 1325 لسنة 2000، الذي حدد آليات حماية المرأة من العنف ومنها إنشاء الصراع المسلح ومراعاة الاحتياجات الخاصة بالمرأة إنشاء إعادة للوطن وما يتعلق بهذه الاحتياجات في إعادة التأهيل والاندماج بعد انتهاء الصراع²¹⁰.

ثانياً: إشكالية البحث:

(209) جبر مجيد حميد أعتابي، طرق البحث الاجتماعي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1991م، ص38.

(1) للمزيد عن هذا القرار ينظر إلى: معهد المرأة القيادية، قراءة في قرار مجلس الامن الدولي

1325 لسنة 2000م، بغداد، 2012، ص 6

يمكن أن تكون مشكلة البحث عبارة عن موقف غامض أو قضية أو مفهوم يحتاج إلى البحث والدراسة العلمية للوقوف على مقدماتها وبناء العلاقات بين عناصرها ونتائجها الحالية وإعادة صياغتها في ضوء نتائج الدراسة ووضعها في الإطار العلمي السليم⁽²⁾،

وقد تكون سؤالاً يحتاج إلى إجابة، ويعتمد ذلك كله على اختيار الباحث طريقة تحديد وصياغة مشكلة بحثه بما يناسبها، وقد اعتمدت الباحثة في تحديد وصياغة مشكلة البحث على أسلوب التساؤلات إذ تعنى هذه المشكلة بمعالجة الصحافة العراقية نحو الموضوعات كافة المتعلقة بقضايا المرأة الاجتماعية والرياضية، وطبيعة المصادر التي اعتمدت عليها في جمع المعلومات التي تشكلت منها هذه المعالجة، وحجم اهتمامات الصحافة العراقية بهذه القضايا، وبذلك تكمن مشكلة البحث في تساؤل رئيس ينبثق منه عدد من الأسئلة الفرعية وكالاتي:

(ما مدى معالجة الصحافة المحلية لقضايا المرأة الاجتماعية والرياضية)

وينفرد عن هذا السؤال الرئيس عدد من الأسئلة الفرعية وهي:

أسئلة الإشكالية:

أ. ما أبرز المضامين التي عبرت عنها موضوعات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة الاجتماعية والرياضية ممثلة بالمجلة الخاضعة للدراسة؟

ب. ماهي أهم القيم الاجتماعية والرياضية التي اكدت عليها موضوعات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة في مجلة قوارير؟

ح. ماهي اتجاهات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة الاجتماعية والرياضية المتمثلة مجلة قوارير؟

ثالثاً: أهداف البحث

تنطلق الأهداف التي تسعى الدراسة للوصول إليها وتجيب عن تساؤلاتها من الأهمية التي تحظى بها بما تقدمه من نتائج ذات قيمة، وفي ضوء ذلك تروم هذه الدراسة إلى تحقيق عدد من الأهداف وكالاتي:

1- الكشف عن أبرز المضامين التي عبرت عنها موضوعات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة الاجتماعية والرياضية ممثلة بالمجلة الخاضعة للدراسة.

(2) محمد عبد الحميد، البحث العلمي في الدراسات الإعلامية، القاهرة، عالم الكتب، 2000م، ص70.

2- التعرف على أهم القيم الاجتماعية التي اكدت عليها موضوعات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة في مجلة قوارير.

3- رصد أهم اتجاهات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة الاجتماعية والرياضية المتمثلة مجلة قوارير.

رابعاً: منهج البحث:

يعرف المنهج العلمي أنه (مجموعة القواعد العامة التي تحكم الإجراءات العملية والعمليات العقلية التي يتبعها الباحث للوصول إلى الحقيقة فيما يتعلق بالظواهر المختلفة) (211).

ففي ضوء المنهج يمكن البدء في جمع المعلومات والبيانات وتصنيفها وتبويبها ثم تحليلها وصولاً إلى صياغة النتائج التي يسعى الباحث إليها لتقوم بدورها بالتفسير أو التعميم أو الضبط (212).

يعد هذا البحث من البحوث الوصفية التي تقوم بدراسة " الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف، أو مجموعة من الأحداث، أو مجموعة من الأوضاع " (213).

ترى الباحثة إن ضرورات هذا البحث تقتضي استخدام المنهج الوصفي بعدّه المنهج الأنسب لوصف طبيعة هذا الاستخدام ووصف الظواهر وتتبع علاقاتها بالاعتماد على الظاهرة نفسها. والمنهج الوصفي لا يعتمد وصف ما هو ظاهر للعيان فقط، بل يتضمن الكثير من التقصي لمعرفة الأسباب والمسببات لما هو ظاهر للعيان، ولما كانت الغاية الأساسية من هذه الدراسة معرفة مدى معالجة الصحافة المحلية لقضايا المرأة الاجتماعية في مدة قوامها (6) أشهر.

وطبقاً لموضوع الدراسة وأهدافها فقد اقتضت إجراءاتها ضرورة استخدام المنهج الوصفي، المسح التحليلي فضلاً عن ذلك فالمنهج الوصفي يتضمن "جميع الدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص الحقائق الحاضرة المرتبطة بطبيعة ووضع جماعة من الناس أو عدد من الأشياء أو مجموعة من الظروف أو فصيلة من الأحداث أو نظام فكري أو أي نوع آخر من الظواهر التي يمكن أن يرغب الشخص في دراستها" (214).

211 (هادي نعمان إلهيتي، ((ملاحظات حول حدود ومجالات استخدام مناهج وطرق وأدوات البحث العلمي في بحوث الإذاعة والتلفزيون في الوطن العربي))، مجلة شؤون عربية، العدد (24) (تونس: جامعة الدول العربية، 1983)، ص14

212 (محمد عبد الحميد، البحث العلمي في الدراسات الإعلامية، (القاهرة: عالم الكتب، 2000)، ص15 .

213 (فوزي غرابيه وآخرون: أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ط3، عمان، دار وائل للنشر،

2002، ص33.

214 (جبر مجيد حميد العتابي: طرق البحث الاجتماعي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1991، ص

أن طريقة تحليل المضمون تعد من أهم الطرائق المستعملة في البحوث الوصفية، إذ يمكن عن طريقها الوصول إلى أهداف المادة الاتصالية، وطبقا لما سبق فأنا نعد طريقة تحليل المضمون المثلى للدراسة، التي نتوخى منها الحصول على نتائج وفقا لما جاء في أهداف البحث.

خامسا مجالات البحث:

شملت حدود البحث مجالين أساسيين هما: -

أ. المجال الزمني: وهي الفترة التي استغرقتها الباحثة في جمع وتحليل البيانات في المجلة والتي كانت ست أشهر هي المدة الواقعة بين 2022/5/1 ولغاية 2022/12/1.
ب- المجال المكاني (موضوعي) اعتمدت الباحثة على ما نشر في مجلة قوارير من مواضيع اجتماعية ورياضية تخص قضايا المرأة مجالاً مكانياً لتطبيق درستها.

سادسا: عينة البحث

لما كان من النادر أو المستحيل أحيانا دراسة المجتمع بأكمله لأن ذلك يستغرق وقتاً طويلاً وكلفة باهضة فإن اختيار عينة (Sample) من المجتمع إذا ما اختيرت على نحو صحيح يعد حلاً لهذه المشكلة. فالعينة هي (ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً)⁽²¹⁵⁾.

وتعد خطوة اختيار العينة من الخطوات المهمة التي تؤدي الدقة فيها إلى نتائج علمية دقيقة، ولكي تكون عينة هذا البحث ممثلة وصادقة للمجتمع فإن الباحثة حرصت على إتباع طريقة المعاينة متعددة المراحل التي تتخذ أكثر من خطوة حتى تصل عينة محددة يتم اختيار الأفراد منها بطريقة عشوائية⁽²¹⁶⁾. لذا اختارت الباحثة عينة مما نشر في مجلة قوارير والخاصة بقضايا المرأة الاجتماعية والرياضية وعلى مدار ست أشهر عينة للبحث بطريقة الحصر الشامل والذي تعتبر هي الطريقة الأمثل في مثل هكذا دراسة.

سابعاً أداة البحث:

تعد عملية جمع البيانات من أهم المراحل لأي بحث علمي، وعلى قدر توافرها أو شمولها ودقتها تتوقف أهمية النتائج التي يتوصل إليها في ضوء البحث، وبالتالي صحة القرارات المبنية عليها⁽²¹⁷⁾. حيث اختارت الباحثة أداة تحليل المضمون واستمارة التحليل.

²¹⁵ محمد أزهري سعيد السماك وآخرون، أصول البحث العلمي، ط2 (الموصل: مطبعة جامعة صلاح الدين، 1986)، ص51.

²¹⁶ أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، ط2(الكويت: وكالة المطبوعات، 1975)، ص329-330.

²¹⁷ محمد منير حجاب، أساسيات البحوث الإعلامية والاجتماعية، مصدر سابق، ص .

استمارة تحليل المضمون: حرصت الباحثة على استخدام استمارة تحليل المضمون والشكل لتسهيل عملية جمع البيانات والتحليل وتحديد وتصنيف الفئات الرئيسة والفرعية للوصول إلى أهداف المادة وتحديدها. حيث أن هذه الأداة تعد (من أكثر الأدوات المستخدمة في جمع البيانات بخاصة في العلوم الاجتماعية، والتي تتطلب الحصول على معلومات أو تصورات أو آراء الأفراد)⁽²¹⁸⁾.

ثامنا تحديد المصطلحات:

المعالجة الصحفية : عملية تأطير إعلامية تفرضها سياسة المؤسسة في التعامل مع الأحداث والقضايا في نقل الأخبار وعرض الوقائع والأحداث، وهذه العملية تتطوي على إضافات تفسيرية أو ممارسة للرصد والتحليل، والتلاعب بالألفاظ، أو التدخل لتقييم المعلومات بشكل ذاتي، بل وحتى إبداء الرأي وتقديم المقترحات والحلول²¹⁹.

القضايا الاجتماعية: القضايا الاجتماعية تشمل المشاكل الاجتماعية، الصراع الاجتماعي والمعاناة الاجتماعية، وتشير أيضاً هذه القضية بأنها تؤثر على شريحة كبيرة من الأفراد داخل المجتمع²²⁰.

القضايا الرياضية: وتشمل القضايا الرياضية، واهتمامات المرأة بقضايا الرياضة والمشاكل واهمية الرياضة في حياتها والتي تؤثر على شريحة كبيرة من افراد المجتمع.

مجلة قوارير : مجلة شهرية ثقافية نسوية عامة تصدر بنسخة ورقية عن مركز إعلام المرأة والطفل في قسم إعلام العتبة الحسينية المقدسة ونسخة إلكترونية في موقع (واحة المرأة) تهتم بقضايا المرأة والمجتمع²²¹

تاسعا: دراسات سابقة:

لكي يبدأ الباحث من حيث ما انتهى إليه الآخرون ويستفيد من نتائج البحوث والدراسات السابقة ليبنى عليها تساؤلاته وإجراءاته البحثية لأبد له من مراجعة الدراسات السابقة المتوافرة بشأن موضوع بحثه²²².

²¹⁸ رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي: أساسياته النظرية وممارساته العملية (دمشق: دار الفكر، 2000) ص330. تم زيارة الموقع في 1\1\2023 <http://www.baytalhikma.ip>²¹⁹

تم زيارة الموقع في 1\1\2023 <https://ar.wikipedia.org>²²⁰

تم زيارة الموقع في 1\1\2023 <https://www.facebook.com>²²¹

فهذه الدراسات تساعد الباحث في الاختيار السليم لموضوع دراسته وتجنبه تكرار بحث مشكلات سابقة فضلاً عن تجنبه الأخطاء التي وقع فيها الباحثون الآخرون²²³.
وعليه استعرضت الباحثة الدراسات السابقة المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمشكلة هذه الدراسة، وتناولت الجوانب التي لم تبحثها هذه الدراسات، كما اطلعت على الكثير من هذه الدراسات واختارت عدداً منها ممن ترتبط بموضوع دراستها التي تخص قضايا المرأة في الصحافة العراقية وكالاتي:

1. دراسة إسراء جاسم فلحي (2006م)²²⁴

تناولت هذه الدراسة قضايا المرأة في الصحافة العراقية واتجاهات الجرائد العراقية عينة الدراسة المتمثلة بالصباح والزمان والعدالة في طرح قضايا المرأة ومعرفة الفنون الصحفية التي استخدمتها ومدى نجاحها في تحقيق وظائف الإعلام عن طريق طرحها قضايا المرأة.
وتوصلت هذه الدراسة إلى طائفة من الاستنتاجات وكالاتي:

أولاً: استنتاجات الدراسة النظرية

1. هناك تفاوت بين واقع المرأة الذي تعيشه وبين ما منحته لها الشرائع السماوية والمواثيق الدولية من حقوق تضمن لها كرامتها وتحدد موقعها في المجتمع.
2. وضع المرأة ودورها في المجتمع يختلفان باختلاف البناء الاجتماعي الذي تعيش فيه والذي قد يختلف من زمان إلى آخر.
3. وسائل الإعلام والصحافة بما تملكه من ميزات تتحمل مسؤولية كبيرة في تربي أوضاع المرأة وتفاقمها مؤكدة بذلك تقصيرها في أداء وظيفتها الإعلامية إزاء المرأة.
4. قضية الإعلام والمرأة قد تجاوزت الحدود القطرية لتصبح قضية دولية تحظى بالاهتمام العالمي عن طريق عقد المؤتمرات والندوات والاتفاقيات.
5. صورة المرأة في الصحافة غير معبرة عن واقعها الفعلي، إذ يتم التركيز على المرأة المهمة بجمالها والمستهلكة للكماليات، ولكن مع هذا فإن واقع المرأة في الصحافة ليس سلباً كله، بل هناك مجهودات تبذل وأعمال تقدم إلا أن واقع المرأة وقضاياها تستحق أكثر مما قدمته لها الصحافة.

²²² خليفة شحاتة، طرق البحث الاجتماعي، الجماهيرية الليبية، جامعة قاريونس، 1992م، ص 72.

²²³ محمد ناجي الجوهر، العلاقات العامة، المبادئ والتطبيقات رؤيا معاصرة، الإمارات العربية المتحدة، دار القلم للنشر والتوزيع، 2004م، ص 322.

²²⁴ إسراء جاسم فلحي، (اتجاهات الصحافة العراقية إزاء قضايا المرأة)، رسالة ماجستير غير منشورة، بغداد، كلية الإعلام، جامعة بغداد، 2006م.

6. مارست المرأة العمل الإعلامي وأبدعت فيه وشغلت مناصب قيادية في مجال الإعلام، وأثبتت كفاءتها وقدرتها العالية فيه.
7. قضايا المرأة تقع ضمن التخطيط الإعلامي التتموي الذي تنتهجه الصحف، والذي تسعى عن طريقه إلى تحقيق الأهداف التتموية في المجتمع والتوجه إلى المرأة كقناة مهمة من فئات المجتمع.

ثانياً: استنتاجات الدراسة التحليلية:

1. نتج عن الدراسة التحليلية لعينة البحث، أن جريدة الزمان تناولت أكبر عدد من الموضوعات المتعلقة بقضايا المرأة، تلتها جريدة العدالة ثم جريدة الصباح.
2. احتلت قضايا المرأة الاجتماعية المرتبة الأولى بالنسبة للقضايا الأخرى، في الجرائد محل البحث.
3. إن اتجاه الجرائد العراقية إزاء قضايا المرأة التي تناولتها، كان اتجاهاً مؤيداً، في الجرائد الثلاث موضوع البحث.
4. اعتمدت الجرائد العراقية على الخبر كفن صحفي تتناول من خلاله قضايا المرأة، في جريدتي الصباح والزمان واحتل المرتبة الأولى فيها، بينما اعتمدت جريدة العدالة على المقال الصحفي الذي احتل المرتبة الأولى.
5. حققت الجرائد التي مثلت عينة البحث، وظيفة الأخبار، عن طريق تناول قضايا المرأة، كوظيفة إعلامية أولى.
6. اعتمدت جريدتا الصباح والعدالة، في المرتبة الأولى على المرأة الكاتبة في تناول قضايا المرأة، أما جريدة الزمان فقد اعتمدت على الرجل، ووفقاً للأكثرية فإن الجرائد العراقية اعتمدت على المرأة في تناول قضاياها.
7. اعتمدت الجرائد الثلاث على الوكالات الأجنبية في جرائد الزمان والصباح، والعدالة. أما الوكالات العربية فلم تعتمد عليها جريدة العدالة كمصدر، فيما كان اعتماد جريدتي الصباح والزمان على الوكالات العربية بنسب قليلة.
8. تناولت الجرائد الصباح، العدالة، الزمان، قضايا المرأة على صفحات الوسط.

2. دراسة صلاح الدين سليم عواد (2008م) ²²⁵

ترمي هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة قضايا المرأة المنشورة في الصحافة الأهلية الفلسطينية، والمرتبطة بمشكلات وهموم المرأة الفلسطينية على المستوى المجتمعي، وكذلك قضايا المرأة التي تم تهميشها واستبعادها والاتجاهات التي عبرت عنها عينة الدراسة تجاه قضايا المرأة وتأثيرها تجاه معالجة هذه القضايا، فضلا عن الجمهور النسائي المستهدف الذي تتوجه إليه الصحافة الفلسطينية والفئات النسائية المستهدفة والفنون التحريرية التي يتم عن طريقها معالجة قضايا المرأة، وكذلك اتجاه المحتوى الصحفي من قضايا المرأة.

وأشارت أبرز نتائج هذه الدراسة إلى ما يأتي:

- أ. تناولت الدراسة الفلسطينية قضايا المرأة السياسية والنوع الاجتماعي والمرأة المناضلة والعنف ضد المرأة والمرأة والتعليم والثقافة والمرأة والعمل والمرأة المعيلة والصحة والسكان والاجتماعية والأحوال الشخصية والتقليدية وكذلك تقلدها مراكز ومواقع اتخاذ القرار.
- ب. أعطت الصحافة الأهلية الفلسطينية أولوية لقضايا المرأة السياسية والجنس والمرأة المناضلة والعنف ضد المرأة في حين لم تولِ سوى اهتمام ضئيل لقضايا المرأة وتقلدها مراكز ومواقع اتخاذ القرار.
- ج. عبرت الصحافة الأهلية الفلسطينية عن هموم ومشكلات المرأة الفلسطينية على المستوى المجتمعي، فقد ركزت معظم موضوعاتها على قضايا أساسية تمثل أولوية مجتمعية.
- د. عكست تركيز الصحافة الأهلية الفلسطينية على قضايا (المرأة السياسية والمرأة المناضلة وقضايا الجنس وقضايا العنف ضد المرأة) صفة ايجابية نتيجة للأنظمة القائمة فقد تمت الإشادة بما حققته المؤسسات الأهلية والمجتمعية وحكومة السلطة الفلسطينية للمرأة من منجزات ومكاسب ونشاطات عديدة للمرأة.

3. دراسة الباحثة فاطمة بإسماعيل (2010م) ²²⁶

²²⁵ صلاح الدين سليم عواد، (قضايا المرأة في الصحافة النسائية الأهلية في فلسطين في الفترة من 2004 حتى 2006م)، رسالة ماجستير غير منشورة، القاهرة، معهد البحوث والدراسات العربية، قسم الدراسات الإعلامية، 2008م.

²²⁶ فاطمة بإسماعيل (صفحات المرأة في الصحف السعودية اليومية) رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية، كلية الآداب، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية 2010م.

رمت هذه الدراسة إلى تحليل مضمون صفحات المرأة في الصحف السعودية اليومية (عكاظ، واليوم، والمدينة) لرصد أهم المشكلات التي تواجهها الصحافة النسائية بالمملكة السعودية، وتوصلت الدراسة إلى ما يأتي:

- أ. لم تهتم المواد الصحفية لصفحات المرأة بفئات عديدة منها، الأراامل والمطلقات وكذلك الفتيات في سن المراهقة والمرأة كأم أو ربة منزل أو الحاصلة على الدراسات العليا.
- ب. تصدرت قضايا العمل موضوع المرأة تلتها الموضوعات الاجتماعية ثم الأسرية ثم الموضوعات النفسية وأخيراً الدينية والثقافية التي لم تجد اهتماماً كافياً في صفحات المرأة.
- ج. وجدت الدراسة أن هناك تنوعاً في الفنون الصحفية من صفحات المرأة، وأوصت أن تشمل على موضوعات تخاطب المرأة في أدوارها كافة ومرآحها العمرية وبيئاتها المختلفة وحالاتها الاجتماعية ومستوياتها التعليمية.

4. دراسة إسراء خليفة علي (2011م) ²²⁷

تناولت هذه الرسالة دراسة موقف ثلاث جرائد عراقية مختلفة الاتجاهات من قضايا المرأة وهي (الصباح، والمدى، والعدالة) للمدة من 1 - 1 - 2010م لغاية 31 - 12 - 2010م، واستخدمت الباحثة الأسبوع الصناعي لتحديد أعداد عينة البحث مع بيان استخدام منهج المسح التحليلي في تحليل هذه الدراسة، وقد توصلت هذه الرسالة إلى طائفة من النتائج من أبرزها:

- أ. كانت تراتبية القضايا الرئيسية للمرأة في الجرائد العراقية محل الدراسة على وفق نسبة تمثيلها في عينة الدراسة على التوالي: (قضايا اجتماعية، وقضايا سياسية، وقضايا ثقافية، وقضايا اقتصادية، وقضايا صحية).
- ب. وجود تطابق شبه قوي بين تراتيب الجرائد الثلاث موضوع الدراسة للمادة المنشورة فيها والتي تختص بقضايا المرأة، إذ بلغ معامل التطابق 0.81.
- ج. تاييد إحصائياً عدم وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين نوع المادة المنشورة حول قضايا المرأة والجريدة، في حين ثبت إحصائياً وجود علاقة معنوية بين نوع الكاتب والجريدة.
- د. أظهرت نتائج التحليل أن جريدة الصباح كانت أكثر الجرائد تناولاً لقضايا المرأة العراقية تليها المدى وأخيراً العدالة.

²²⁷ اسراء خليفة علي، خطاب الصحافة العراقية تجاه قضايا المرأة - دراسة مسحية مقارنة - ، رسالة ماجستير غير منشورة، القاهرة، جامعة الدول العربية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، معهد البحوث والدراسات العربية - قسم البحوث والدراسات الإعلامية، 2011م.

هـ. جاء المقال الصحفي بالمرتبة الأولى كشكل من أشكال المادة الصحفية التي تناولت قضايا المرأة في الجرائد العراقية الثلاث محل الدراسة.

5. دراسة انتصار صباح عبد اللطيف البر زنجي (2014م)²²⁸

تكمن مشكلة هذه الدراسة في الغموض الذي يحيط بقضايا المرأة في الصحافة الخليجية وما يتصل بها من موضوعات فرعية، لذا تتلخص مشكلة البحث في معرفة القضايا الرئيسية للمرأة في الصحافة الخليجية، وأجرت هذه الرسالة تحليلاً لمضمون مجلتي خليجيتين هما: سيدتي، والصدى، إذ رمت هذه الدراسة إلى تحقيق عدد من الأهداف منها: تشخيص أبرز قضايا المرأة التي تناولتها الصحافة الخليجية المتخصصة، وتصنيف أنماط قضايا المرأة في الصحافة الخليجية المتخصصة، ومعرفة صورة المرأة المقدمة في الموضوعات المنشورة في الصحافة الخليجية المتخصصة على وفق أنواعها، وتصنيف الموضوعات التي تناولت قضايا المرأة في الصحافة الخليجية المتخصصة من حيث تقديم الحلول والمعالجات من عدمه، والوقوف على تراتبية قضايا المرأة الرئيسة وتفرعاتها في الصحافة الخليجية المتخصصة، وتحديد أبرز الفنون الصحفية المعبرة عن قضايا المرأة في الصحافة الخليجية المتخصصة.

وقد توصلت هذه الرسالة إلى طائفة من النتائج من أبرزها:

1. كشفت الدراسة عن بروز تسع قضايا رئيسة تختص بالمرأة في مجلتي سيدتي، والصدى، موزعة على موضوعات كثيرة ومتنوعة ومختلفة في توصيفاتها، وبلغ مجموعها الكلي (1166) موضوعاً بواقع (637) موضوعاً في مجلة سيدتي، و (529) في مجلة الصدى، مما يدل على أن عدد موضوعات قضايا المرأة في مجلة سيدتي أكبر من عدد موضوعاتها في مجلة الصدى، ويعود سبب ذلك إلى أن عدد صفحات مجلة سيدتي أكبر من عدد صفحات مجلة الصدى.
2. تصدرت القضايا الاجتماعية فئات مضامين موضوعات قضايا المرأة في مجلة سيدتي تليها قضايا الجمال والموضة، في حين تصدرت قضايا الجمال والموضة فئات مضامين موضوعات قضايا المرأة في مجلة الصدى تليها بالمرتبة الثانية القضايا الصحية، مما يعني تباين نسبة تركيز اهتمامات المجلتي بنوع قضايا المرأة في موضوعاتها.

²²⁸ انتصار صباح عبد اللطيف البر زنجي، قضايا المرأة في الصحافة الخليجية - دراسة تحليلية في مجلتي سيدتي والصدى -، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية الإعلام، 2014م.

3. توزعت موضوعات قضايا المرأة السياسية في مجلتي سيدتي والصدى على خمسة موضوعات فرعية رئيسية هي المشاركة في الحياة السياسية والانتخابات والاتحادات والنقابات وتولي المرأة للمواقع القيادية والمشاركة في صنع القرار واتخاذها، فقد تصدرت فئة المشاركة في الحياة السياسية المرتبة الأولى في تصنيف الموضوعات الفرعية للقضايا السياسية في مجلة سيدتي ، في حين تصدرت فئة تولى المرأة المواقع القيادية المرتبة الأولى في تصنيف الموضوعات الفرعية للقضايا السياسية في مجلة الصد ، مما يؤشر إلى أن لكل مجلة أولويات في ترتيب موضوعاتها في قضايا المرأة السياسية.

أبرز ما ركزت عليها الدراسات السابقة:

لاحظت الباحثة على الدراسات السابقة ما يأتي:

أ. تركيزها بشكل أساس على تحديد أبرز قضايا المرأة في الصحافة والفنون الصحفية المعبرة عنها.

ب. اعتمدت معظم الدراسات بشكل أساس على المنهج الوصفي باستخدام أسلوب تحليل المضمون للوقوف على مضمون قضايا المرأة في الصحافة.

الإطار العملي

جدول رقم (1) الفئات الرئيسية للمضامين الواردة في المجلة

ت	الفئات الرئيسية	التكرار	النسب
1	ارتفاع معدلات الطلاق	68	29,56%
2	اشكال وانواع العنف	49	21,30%
3	الوضع الاقتصادي للمرأة	36	15,65%
4	قوانين حقوق المرأة	32	13,91%
5	التحرش	27	11,73%
6	موضوعات اخرى	18	7,82%
	المجموع	230	100%

من جدول توزيع الفئات الرئيسية للمضامين التي وردت في المجلة فيما يتعلق بموضوع بحثنا نستنتج ان فئة (الطلاق وارتفاع معدلاته) حصدت المرتبة الاولى بأعلى تكرارات بلغت(68) تكرارا ونسبة مئوية (29,56%)، فيما حلت الفئة الأخرى التي تليها (اشكال وانواع العنف) المستمر الذي تتعرض له النساء العراقيات بشكل متصاعد وسريع وبكل اشكاله دون ان يكون هناك رادع حقيقي لإيقافه وعدم تفعيل القانون الذي يحمي الضحايا في المرتبة الثانية بعدد تكرارات (49) ونسبة مئوية بلغت (21,30%) وجاءت فئة (الوضع الاقتصادي للمرأة) في المرتبة الثالثة بواقع (36) ونسبة مئوية بلغت (15,65%). وايضا فئة (قوانين حقوق المرأة) جاءت في المرتبة الرابعة بواقع (32) تكرار ونسبة مئوية بلغت (13,91%). وفئة (الرياضة) جاءت في المرتبة الخامسة بواقع(27) تكرار ونسبة مئوية بلغت (11,73%) اما الاقل تكرار في الجدول فحصلتها فئة (موضوعات اخرى) بواقع (18) تكرار ونسبة مئوية بلغت (7,82%).

رقم (2) الفئات الفرعية للفئة الرئيسية الأولى (الطلاق)

ت	الفئات الرئيسية	التكرار	النسب
1	الزواج المبكر	17	25%
2	مواقع التواصل الاجتماعي	15	22,58%
3	سوء التنشئة الاجتماعية	14	20,58%
4	تدخل الاهل والاقارب	12	17,76%
5	الفقر والبطالة	10	14,70%
	المجموع	68	100%

يتضح من الجدول رقم (2) أن أعلى نسبة حصلت عليها فئة (الزواج المبكر) وحلت بذلك بالمرتبة الأولى بمجموع تكرارات (17) ونسبة (25%) فزواج القاصرات عقد الوضع الاجتماعي في العراق وبلغت نسبة النساء اللاتي تزوجن قبل بلوغهن سن 18 عاماً (25.5) في المئة بحسب نتائج المسح الوطني الاجتماعي والصحي المتكامل للمرأة العراقية الذي اجراه جهاز الاحصاء المركزي وتبين زواج

القاصرات زاد من الكُلف الاقتصادية على الدولة وأدى إلى ارتفاع نسب الطلاق بين هذه الأعمار وأصبح زواج القاصرات الاكثر هو الاكثر طلاقاً..

وحصلت فئة (مواقع التواصل الاجتماعي) على المرتبة الثانية بمجموع تكرارات (15) ونسبة (22,58%) وبحسب القضاة فإن في مقدمة الأسباب لحالات الطلاق مؤخرا الانفتاح على الانترنت و استخدام الموبايل ومواقع التواصل الاجتماعي بصورة سلبية ، الامر الذي فتح الباب امام الخيانة الزوجية من كلا الطرفين .وجاءت فئة (سوء التنشئة الاجتماعية) في المرتبة الثالثة بواقع (14) تكرار ونسبة مئوية بلغت (20,58%) اذ ان عدم التكافؤ بين الزوجين في الجانب الثقافي والاجتماعي والكثير منهم تكون لديه صفة اللامبالاة والاهمال وعدم تقديس الحياة الزوجية فضلا عن جهل الأزواج لطريقة التعامل فيما بينهم وعدم فهم نفسية الزوج للآخر وهو ما يمكن ان نسميه (الامية الاسرية) من الاسباب المهمة لتفاقم حالات الطلاق. اما فئة (تدخل الاهل والاقارب) حازت على المرتبة الرابعة بواقع (12) ونسبة مئوية بلغت (17,76%) دور الاهل السلبي وتدخلهم في حياة الزوجين بعد اختيارهم لزوج ابين بغض النظر عن رأيه أو رغبته وكذلك بالنسبة للبنات."وفي المرتبة الاخيرة جاءت فئة (الفقر والبطالة) بواقع (10) تكرار ونسبة مئوية بلغت (14,70%) اذ ان الفقر والبطالة وصعوبة الحصول على فرص العمل وتحقيق الاستقلال المادي والحصول على بيت مستقل لسكن الزوجين وغيرها من الأزمات الاقتصادية والمعاشية التي تؤثر على بناء مستقبل لهما كانت احد اسباب التفريق والطلاق بين الزوجين

جدول رقم (3) الفئات الفرعية للفئة الرئيسية الثانية (العنف)

ت	الفئات الرئيسية	التكرار	النسب
---	-----------------	---------	-------

1	العنف الجسدي	16	32,65%
2	العنف النفسي	13	26,53%
3	العنف الأسري	13	26,53%
4	العنف الاجتماعي	7	34,69%
	المجموع	49	100%

يتضح من الجدول رقم (3) أن أعلى نسبة حصلت عليها فئة (العنف الجسدي) وحلت بذلك بالمرتبة الأولى بمجموع تكرارات (16) ونسبة (32,65%) إذا تعدد أنواع وأشكال العنف الجسدي الذي تعرضت له النساء خصوصا ف الآونة الاخيرة بين القتل والضرب والحرق والتشويه الاحتجاز والتعذيب بالإضافة الى جرائم القتل بحجة غسل العار والتي يؤيدها القانون.

وجاءت في المرتبة الثانية فئة (العنف النفسي) بواقع (13) تكرار ونسبة مئوية بلغت (26,53%) وتمثل العنف النفسي بالعنف اللفظي كالسب والشتم والألم الناجم عنه وتوجيه الكلام الجارح وتقليل قيمة المرأة أمام الآخرين والطلاق أو التهديد بالطلاق .وحصلت فئة (العنف الاسري) على المرتبة الثالثة بواقع (13) تكرار ونسبة مئوية بلغت (26,53 %) وتزايد حالات العنف الأسري الذي تتعرض له المرأة في المنزل ممن الزوج أو الأب أو الأخ او الابناء بصورة مقلقة ومضطردة، دون أن تلوح في الأفق بوادر انفراج في ظل عدم وجود قانون يحد منها ويحمي ضحايا هذا العنف .واخيرا جاءت في المرتبة الاخيرة فئة (العنف الاجتماعي) بواقع (7) تكرار ونسبة مئوية بلغت (34,69%) نظرة المجتمع للمرأة والتميز في الحقوق والواجبات والعمل بين الرجل والمرأة وايضا التفاوت في فرص العمل لكلا الجنسين .

جدول رقم (4) الفئات الفرعية للفئة الرئيسية الثالثة (الوضع الاقتصادي للمرأة)

ت	الفئات الرئيسية	التكرار	النسب
1	تمكين المرأة اقتصادياً	15	41,66%
2	أعالة المرأة العاملة للعائلة	12	33,33%
3	دعم ورعاية الأرامل	9	25%
	المجموع	36	100%

من الجدول اعلاه يتضح لنا ان فئة (تمكين المرأة اقتصاديا) حلت في المرتبة الاولى بواقع (15) تكرار ونسبة مئوية بلغت (41,66 %) اذا أطلقت حكومة العراق خطة التمكين الاقتصادي للمرأة العراقية للعامين 2021-2022 بدعم من مجموعة البنك الدولي، والتي تهدف إلى إزالة المعوقات وخلق فرص اقتصادية أكثر أمام العراقيات وتنمية مهارات المرأة والتركيز على المهارات الرقمية والمهارات التي يتطلبها العمل في القطاع الزراعي، وتيسير سبل حصول المرأة على التمويل، وتنمية القدرات في مجال البيانات المتعلقة بالمرأة في القطاعين الخاص وغير الرسمي. وجاءت في المرتبة الثانية في الجدول فئة (اعالة المرأة العاملة للعائلة) بواقع (12) ونسبة مئوية بلغت (33,33 %) العمل في معامل الطابوق والبلاستيك والبسطيات وتجميع الملح والاعمال المتعبة والشاقة وذات الاجور المنخفضة وذلك لإعالة أطفالهن، بعيدا عن الاعتماد على العطاء الحكومي الشحيح أو الهبات الخيرية لبعض منظمات المجتمع المدني أو الهيئات الاجتماعية. اما فئة (دعم ورعاية الارامل والمطلقات) اجتماعيا واقتصاديا وصحيا فقد احتلت المرتبة الاخيرة بواقع (9) ونسبة مئوية بلغت (25%) ان تمكين الأرامل من خلال

الحصول على الرعاية الصحية الكافية والتعليم والعمل اللائق والمشاركة في الحياة العامة، ، سيتيح لهن فرصة بناء حياة آمنة من بعد فقدانها. والأهم من ذلك أن إيجاد فرص للأرامل يمكن أن يساعد أيضا على حماية أطفالهن وتجنب دورة الفقر والحرمان بين الأجيال. تقديم العون للأرامل يجنبهم السقوط بأيدي ضعاف النفوس، ويخفف من حالات التسول المنتشرة في جميع البلاد.

جدول رقم (5) الفئات الفرعية للفئة الرئيسية الرابعة (قوانين حقوق المرأة)

ت	الفئات الرئيسية	التكرار	النسب
1	قانون العنف الاسري	14	%43,75
2	قانون حق الحضانة	10	%31,25
3	قانون تجريم جرائم الشرف	8	%25
	المجموع	32	%100

من الجدول اعلاه يتضح لنا ان فئة (قانون العنف الاسري) حلت في المرتبة الاولى بواقع

(14) تكرار ونسبة مئوية بلغت (41,66 %) رغم استمرار معدلات ارتفاع العنف لازال العراق يفتقر لقانون ضد العنف المنزلي بعد تصويت الحكومة العراقية على مسودة قانون الحماية من العنف

الاسري في عام 2020 ولا يزال المشروع ينتظر مصادقة البرلمان وسط تجاوزات حادة حوله تشريعيا وسياسيا. وجاءت في المرتبة الثانية فئة (قانون حق الحضانة) بواقع (10) تكرار ونسبة مئوية بلغت (31,25%) اذ رفضت الكثير من النساء العراقيات تعديل المادة (57) من قانون الاحوال الشخصية كونها تمنح الاب حق الحضانة للطفل بعد بلوغه سن السابعة واثار القانون سجالا واسعا وغضبا عارما في المجتمع النسوي العراقي. أما فئة (قانون تجريم جرائم الشرف) فقد احتلت المرتبة الاخيرة بواقع (8) تكرار ونسبة مئوية بلغت (25%) اذ انتشرت في الآونة الاخيرة جرائم قتل الفتيات بداعي (غسل العار) اذ تمنح القوانين عقوبات مخففة لمرتكبي الجريمة مما شجع على استئثارها في البلاد.

جدول رقم (6) الفئات الفرعية للفئة الرئيسية الخامسة (التحرش)

ت	الفئات الرئيسية	التكرار	النسب
1	التحرش اللفظي والجسدي	12	44,44%
2	التحرش الالكتروني	10	37,37%
3	التحرش داخل العمل	5	18,51%
	المجموع	27	100%

من الجدول اعلاه يتضح لنا ان فئة (التحرش اللفظي والجسدي) حلت في المرتبة الاولى بواقع (12) تكرار ونسبة مئوية بلغت (44,44%) تصاعدت خلال الأيام القليلة الماضية، ظاهرة التحرش بالفتيات في الأماكن العامة، ووثقت ضحايا هذه الحالات ما جرى معهن بواسطة هواتفهن المحمولة، لينتشر بعدها في صفحات مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، وما ينتشر مؤخرا في العراق هو ذلك النوع الذي يتعلق بارتكاب الفعل الفاضح العلني المخل بالحياء، وهو إتيان الجاني أي فعل مادي يكون من شأنه خدش حياء العين أو الأذن، سواء وقع هذا الفعل على الغير أو أوقعه الجاني على نفسه، أو كان من شأن الفعل الإخلال بالأداب العامة. وجاءت في المرتبة الثانية فئة (التحرش الالكتروني) بواقع (10) تكرار ونسبة مئوية بلغت (37,37%) تشهد وسائل التواصل الاجتماعي وقائع تحرش عديدة بالفتيات، وذلك لشعور المتحرش عند ارتكابه المضايقات عبر الإنترنت آمن بدرجة كبيرة مقارنة بالتحرش المباشر. من هنا نرى ملايين الفتيات يتعرضن للتحرش الإلكتروني بكل أشكاله، بدءاً من رسائل

التعارف المجهولة، مروراً بالشتائم وإرسال الصور المخلة، وصولاً إلى الابتزاز والتشهير و التهكير الى الصفحات والتهديد والتلاعب بالصور الموجودة على الصفحات الشخصية. اما فئة (التحرش داخل العمل) فقد احتلت المرتبة الاخيرة بواقع (5) تكرار ونسبة مئوية بلغت (18,51%) التحرش بالنساء في مقرات العمل هو أحد كوابيس المرأة العراقية العاملة بحسب رأي الباحثة الاجتماعية مريم الفرطوسي، وأن "أغلبية النساء يتعرضن للتحرش في أماكن العمل والدراسة" هكذا تقول. وتضيف إلى ذلك "حتى المرأة غير العاملة، معرضة للتحرش حين تقدم معاملة ما إلى دائرة حكومية، وأسمع الكثير من القصص عن مساومات تحدث لنساء في تلك الدوائر".

جدول رقم (7) الفئات الفرعية للفئة الرئيسية السادسة (مضامين اخرى)

ت	الفئات الرئيسية	التكرار	النسب
1	المرأة والدين	8	%44,44
2	الصحة والمرأة	6	%33,33
3	الأنشطة الأدبية للمرأة	4	%22,22
	المجموع	18	%100

من الجدول اعلاه نلاحظ ان فئة (المرأة والدين) جاءت في المرتبة الاولى بواقع (8) تكرار ونسبة مئوية بلغت (%44,44) اذ تناولت المجلة عدد من الموضوعات الدينية كالنصائح الارشادية والتأكيد على ضرورة الالتزام بالحجاب الاسلامي والتقيد به وتربية الاطفال على العقيدة الصحيحة والمواظبة على العبادات. وجاءت في المرتبة الثانية فئة (الصحة والمرأة) في المرتبة الثانية بواقع (6) تكرار ونسبة مئوية بلغت (%33,33) وتتوعت الموضوعات ما بين صحة المرأة بعد الولادة وخلال فترة الحمل بالإضافة الى النصائح الطبية والوقائية والعناية التجميلية. ما في المرتبة الثالثة حلت فئة (الانشطة الادبية للمرأة) بواقع (4) تكرار ونسبة مئوية بلغت (%22,22) تناولت المجلة عدد من المقالات الادبية للنساء العراقيات الناشطات في هذا المجال.

جدول رقم (7) فئات القيم التي تناولتها موضوعات المجلة

ت	الفئات الرئيسية	التكرار	النسب
1	القيم الاجتماعية	8	%44,44
2	القيم الدينية	6	%33,33
3	القيم المعرفية	4	%22,22
	المجموع	18	%100

من الجدول أعلاه تبين ان (القيم الاجتماعية) جاءت في المرتبة الأولى بواقع (8) تكرار ونسبة مئوية بلغت (%44,44) وتتوعدت القيم الاجتماعية بين الصبر وتحمل عناء المنزل واخطاء الآخرين والتواضع والعطاء وحب الاسرة والتسامح والتربية. وجاءت فئة (القيم الدينية) بالمرتبة الثانية بواقع (6) تكرار ونسبة مئوية بلغت (%33,33) كالتزام بتعاليم الدين وطاعة الزوج وطاعة الوالدين إتباع الأنظمة والقوانين. وأخيرا حلت فئة (القيم المعرفية) بالمرتبة الاخيرة بواقع (4) تكرار ونسبة مئوية بلغت (%22,22) كتوسيع مهارات المرأة العلمية والفكرية وزيادة وعي المرأة في مختلف الاختصاصات.

جدول رقم (7) فئات الاتجاهات تناول المجلة للقضايا الاجتماعية

ت	الفئات الرئيسية	التكرار	النسب
1	الاتجاه الموضوعي	94	%81
2	الاتجاه المختلط	22	%19
	المجموع	116	%100

جاءت مؤشرات الجدول رقم (8) متطابقة مع ما أفرزته الجداول السابقة من مؤشرات إحصائية إذ كشف هذا الجدول عن التوجه الايجابي لمجلة قوارير في تناولها القضايا الاجتماعية للمرأة، وتحديدًا رفض العنف ضدها وتعزيز إسهاماتها الاجتماعية والعمل على مساهمة القانون في الحد من العنف والطلاق والتحرش ، منسجما تماما مع الاتجاه الموضوعي (الايجابي) الذي احتل المرتبة الأولى بنسبة كبيرة جدا بلغت (%81).فيما جاءت فئة الاتجاه المختلط الذي يجمع بين الأسلوبين الذاتي والموضوعي بالمرتبة الثانية وبنسبة (%19) ولم تحصل الموضوعات التي كان اتجاهها ذاتي فقط على نسبة تذكر.

أهداف وتساؤلات الدراسة التحليلية

أهداف الدراسة التحليلية المتعلقة بالشكل والمضامين:

- 1- الكشف عن أبرز المضامين التي عبرت عنها موضوعات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة الاجتماعية والرياضية ممثلة بالمجلة الخاضعة للدراسة.
- 2- التعرف على اهم القيم الاجتماعية والرياضية التي اكدت عليها موضوعات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة في مجلة قوارير.
- 3- رصد اهم اتجاهات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة الاجتماعية والرياضية في مجلة قوارير.

تساؤلات الدراسة التحليلية المتعلقة بالشكل والمضمون:

- ب. ما أبرز المضامين التي عبرت عنها موضوعات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة الاجتماعية ممثلة بالمجلة الخاضعة للدراسة؟
- ب. ماهي اهم القيم الاجتماعية والرياضية التي اكدت عليها موضوعات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة في مجلة قوارير؟
- ج. ما اتجاهات الصحافة العراقية نحو قضايا المرأة الاجتماعية والرياضية في مجلة قوارير؟

الفئات الخاصة بالمضمون (ماذا قيل)

ت	الفئة	التعريف الاجرائي
1	ارتفاع معدلات الطلاق	1- الزواج المبكر 2- مواقع التواصل الاجتماعي 3- سوء التنشئة الاجتماعية 4- تدخل الاهل والاقارب 5- الفقر والبطالة
2		1- العنف الجسدي

	اشكال وانواع العنف	2- العنف النفسي 3- العنف الأسري 4- العنف الاجتماعي
3	الوضع الاقتصادي للمرأة	1- تمكين المرأة اقتصادياً 2- أعالمة المرأة العاملة للعائلة 3- دعم ورعاية الأراامل
4	قوانين حقوق المرأة	1- قانون العنف الاسري 2- قانون حق الحضانة 3- قانون تجريم جرائم الشرف
5	التحرش	1- التحرش اللفظي والجسدي 2- التحرش الالكتروني 3- التحرش داخل العمل
6	موضوعات أخرى	1- المرأة والدين 2- الصحة والمرأة 3- الأنشطة الأدبية للمرأة

الفئات الخاصة بالمضمون (ماذا قيل)

ت	الفئة	التعريف الاجرائي
1-	القيم الاجتماعية	وتتوعدت القيم الاجتماعية بين الصبر وتحمل عناء المنزل واخطاء الاخرين والتواضع والعطاء وحب الاسرة والتسامح والتربية.
2-	القيم الدينية	كالاتزام بتعاليم الدين وطاعة الزوج وطاعة الوالدين اتباع الانظمة والقوانين.
3-	القيم الرياضية	كتوسيع مهارات المرأة العلمية والفكرية وزيادة وعي المرأة في مختلف الاختصاصات الرياضية.

--	--	--