

## الحمل والرياضة

م.د. رافد سعد هادي المحنا

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

rafidalmhanaa@yahoo.com

ان الدخول في مرحلة الحمل لايعني الحكم على المرأة بالخمول والكسل ولا يسوغ لها ايضا الدخول في أي نشاط رياضي ، بل يجب ان يكون الامر وسطا بين هذين الطرفين اذ يستحسن للمرأة الحامل ممارسة الانشطة الرياضية مع احترام قواعد بسيطة واتخاذ احتياطات لازمة حسب فترة الحمل وحالة الحامل ، حيث يجب ان تتكثف هذه الاحتياطات بعد مرور ثلاثة اشهر الاولى ، اما بالنسبة للنساء اللاتي اعتدن على ممارسة الرياضة قبل الحمل بأنتظام فيمكنهن الاستمرار في ذلك اثناء الحمل شريطة ان يتمتعن بصحة جيدة وان لا تكون التمارين الرياضية عنيفة مع استشارة الطبيب .

اجابيات ممارسة الرياضة للحوامل :

- تنفع صحتها وتساعد على التمتع بحمل سليم وعملية وضع ايسر ، لذلك ترى ذلك واضح جدا في مجتمعاتنا حيث تكون عملية الولادة اسهل بالنسبة لنساء البوادي والارياف اللاتي اعتدن على النشاط البدني مقارنة مع مثيلاتهن في المدن والحضر .

- تمارين تقوية العضلات وزيادة قوة احتمالها تفيد المرأة اثناء الحمل والولادة فبعض العضلات تحافظ على حجم الثدي وقوام السيدة .

- تقوية منطقة الفخذين والبطن تساعد في عملية دفع الجنين اثناء الولادة .

- العضلات القوية في الطرف العلوي تساعد المرأة على حمل الطفل .

- تمارين المرونة تقلل من آلام الظهر .

- الرياضة تقلل من الاعراض والاضطرابات التي تزعج المرأة اثناء فترة الحمل مثل الغثيان -القيء-آلام الظهر-اضطرابات الهضم-دوالي الاوردة .

- تحسين الحالة النفسية بشكل كبير جدا والتخلص من الاكتئاب وجلب الراحة .

- تسهيل عملية الوضع لان الرياضة ترفع من قدراتها التنفسية .

كما وان الرياضة تساعد الام على :

-ممارسة مسؤولياتها بدون الاحساس بأي ضغوط نفسية - ضبط المزاج - رفع معدلات الطاقة - مجابهة الضغوط والقلق والشعور بالاكتئاب - النوم بدون ارق وفتح الشهية .

الرياضات المنصوح بها :

1 - رياضة المشي

2- الجمباز اللطيف :ويجب ان تمارس بحذر شديد وبصحبة اخصائيات لان هذه الرياضة تساعد المرأة كثيرا على الوضع

حيث لايجب تجاوز 20 - 30 دقيقة مرتين او ثلاثة في الاسبوع مع الاهتمام بالاحماء .

3- ركوب الدراجات مع الاحتياط خصوصا في الشهور الاخيرة عندما تكبر بطن الحامل .

## الرياضات الممنوعة :

الرياضات الممنوعة اما لان هذه الرياضات يمكن ان تسبب سقوط الحامل مثل - رياضة الفروسية والتزلج وبعض الرياضات الجماعية ، اذ ان تغيير مركز ثقل جسم الحامل يؤدي الى فقدانها لتوازنها ثم سقوطها وهذا قد يعرضها للخطر مع تفادي الحركات العنيفة والمفاجئة .

## التربية الخاصة

م.د. عباس عبد الحمزة كاظم

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تقدم خدمات التربية الخاصة لجميع فئات الطلاب الذين يواجهون صعوبات تؤثر سلباً على قدرتهم على التعلم، كما أنها تتضمن أيضاً الطلاب ذوي القدرات والمواهب المتميزة وتحت شعار (التربية للجميع، التعليم للتميز، التميز للجميع) وهو حق لكل البشر بغض النظر عن أية معوقات قد تحول دون تعلمهم. سواء كانت جسدية أم عقلية مع إتاحة الفرص للطاقات الكامنة لدى البشر للظهور والرياء، والتربية الخاصة تؤكد على ضرورة الاهتمام بذوي الإحتياجات الخاصة، وتكيف المناهج، وطرق التدريس الخاصة بهم، بما يتواءم واحتياجاتهم، وبما يسمح بدمجهم مع ذويهم من التلاميذ العاديين في فصول التعليم العام، مع تقديم الدعم العلمي المكثف لمعلمي التربية الخاصة ومعلمي التعليم العام، بما يساعدهم على تنفيذ استراتيجيات التعليم سواء للطلاب الموهوبين أو ذوي الإعاقات المختلفة.

وقد شهد العقد الحالي تطوراً هائلاً في مجال الاهتمام بالإعاقة. ونشطت الدول المختلفة في تطوير برامجها في مجال الإعاقة لأن الاستجابة الفعالة لمشكلة الإعاقة يجب أن تتصف بالشمولية، بحيث لا تهتم ببعض الجوانب المتعلقة بهذه المشكلة وتغفل جوانب أخرى، وبشكل يكون فيه لبرامج الوقاية من الإعاقة أهمية متميزة نظراً لأنها تمثل إجراءً مبكراً يقلل إلى حد كبير من وقوع الإعاقة ويختصر الكثير من الجهود المعنوية والمادية اللازمة لبرامج الرعاية والتأهيل

ومن وجهة نظر المتخصصين في هذا المجال والتي تسعى لتحديد مفهوم التربية الخاصة، فإنه يمكن القول بأن التربية الخاصة تعني مجموعة الخدمات التربوية والتعليمية والاجتماعية والنفسية والمهنية التي تقدم خصيصاً لفئة من فئات الخواص أو ذوي الإعاقة مراعية خصائص كل فئة على حدا، وذلك بهدف مساعدتها على إحداث أفضل مستوى من النمو في بقية جوانب الشخصية التي لم تُصَبْ بخلل، بما يمكنهم من إحساسهم بوجودهم والشعور بإنسانيتهم، فضلاً عن تدريبهم تدريباً مناسباً يمكنهم من اكتساب مهنة تجعلهم يشعرون بأن لهم دوراً في الحياة تقدره الجماعة.

ومن خلال ما سبق يمكن ان نعرف التربية الخاصة بأنها نمط من الخدمات والبرامج التربوية تتضمن تعديلات خاصة سواءً في المناهج أو الوسائل أو طرق التعليم استجابة للحاجات الخاصة لمجموع الطلاب الذين لا يستطيعون مسايرة متطلبات برامج التربية العادية.

وعليه، فإن خدمات التربية الخاصة تقدم لجميع فئات الطلاب الذين يواجهون صعوبات تؤثر سلباً على قدرتهم على التعلم، كما أنها تتضمن أيضاً الطلاب ذوي القدرات والمواهب المتميزة .

نمط الإيقاع الحيوي وعلاقته بمستوى اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. مخلد محمد جاسم أ.م.د. محمد نعمة حسن أ.م.د. حيدر فليح حسن

جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

هنالك العديد من المتغيرات الطبيعية (الوراثية والمكتسبة) التي تؤثر في حياة الإنسان خلال مراحل العمرية التي يمر بها وهذه المتغيرات يظهر بعضها بشكل منتظم يوميا، أسبوعيا، شهريا، سنويا ومنذ الخليقة الأولى والملاحظ من ذلك أن بعضها مرتبط بالبيئة الداخلية الحيوية والبعض الآخر من خلال مؤثرات البيئة الخارجية المحيطة التي تؤثر فيه ويؤثر فيها ومن خلال الانتظام المستمر في بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية والحدسية التي يطلق عليها دورات الإيقاع الحيوي ((Biorhythm)) وتتجلى المشكلة في ان عملية الاستفادة من المتغيرات الطبيعية والفسولوجية والنفسية والعقلية والبدنية في تطوير التعليم والاداء المهاري يتطلب من المدرسين والمدرين استثمار هذه الظواهر، اذ ان كفاءة الانسان البدنية تختلف على مدار اليوم الواحد فهي ما تكون مرتفعة خلال فترة العاشرة صباحاً وتهبط في الثانية عشر ظهراً. وكذلك تهبط في المساء. ومن الجدير بالذكر ان هذا النمط لا ينطبق على جميع الافراد، اذ هناك افراد اكثر نشاطاً خلال النصف الاول من اليوم واخرون عكس ذلك فهم اكثر نشاطاً مساءً، ومن هنا لاحظ الباحثون ان هناك مشكلة تحتاج الى معالجة وهي ان معظم المدرسين والمدرين ينظمون وحداتهم التعليمية بشكل متساو طيلة اوقات التمرين اليومية. وهنا اصبح إلزاما على المدرسين والمدرين معرفة انماط الإيقاع الحيوي من اجل السيطرة على العملية التعليمية في ضوء انماطهم الحيوية. يهدف البحث التعرف على : أنماط الإيقاع الحيوي التي يتمتع بها أفراد العينة ، ومستويات اللياقة البدنية وفقا لأنماط التي يتمتع بها أفراد عينة البحث ، والعلاقة بين نمط الإيقاع الحيوي ومستوى اللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث.

## Abstract

### **The biorhythm pattern and its relation to the level of fitness for the Faculty of Physical Education and Sports Sciences students**

By

**Mokhled Mohammed Jassim, PhD, Ass. Prof. Mohamed Nima Hassan, PhD, Ass. Prof. Haidar Falih Hassan, PhD, Ass. Prof.**

**College of Physical Education and Sports Science  
Babylon university**

There are many natural variables (genetic and acquired) that affect human life during the stages of the age passing by these variables, some of them appear regularly on a daily, weekly, monthly, annually since the first creation and it is noted that some of them linked to the environment of the internal biological and others through the effects The surrounding external environment that affects and affects it and through the continuous regularity in some physical, emotional, mental and extreme changes called cycle cycles Biochemistry. The problem is that the process of taking advantage of the natural, physiological, psychological, mental and physical variables in the development of education and skillful performance requires teachers and trainers to invest in these phenomena. Human physical efficiency varies throughout the day, which is high during 10 am and falls at 12 noon to evening. It is worth mentioning that this pattern does not apply to all individuals. There are more active individuals during the first half of the day and others are more active in the evening. Hence, the researchers noted that a problem that needs to be addressed is that most teachers and administrators organize their units equally throughout the daily exercise

Teachers and trainers are now required to learn about biorhythm pattern in order to control the learning process in light of their vital patterns. The research aims to identify: the types of biorhythm pattern for the sample, the levels of fitness according to the patterns for the sample, and the relationship between the biorhythm pattern and the level of fitness of the research sample.

1/ التعريف بالبحث

1/1 مقدمة البحث وأهميته :

تلعب اللياقة البدنية دور مهم في عملية الأعداد الصحيح لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بسبب ما تقدمه عناصر اللياقة البدنية من بناء وظيفي وتشريحي صحيح وسليم للطلاب للوصول إلى مستوى مقبول من اللياقة البدنية يمكن من خلالها تطوير العديد المهارات الرياضية لان اللياقة البدنية تعد الأساس الذي من خلاله يمكن بناء المهارات المطلوب تعلمها في العديد من الفعاليات الرياضية ضمن المناهج الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتضح لنا أن للتربية البدنية دور مهم وأساس وفعال في تطوير مستوى اللياقة البدنية من خلال مراحل التعليم المختلفة ومن هنا نلاحظ مدى الارتباط بين تطوير مستوى اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كونهم مدرسي الغد اللذين سيحملون شعار التغيير والنهوض بواقع الرياضة المدرسية من خلال امتلاكهم لمقومات اللياقة البدنية والتي

من خلالها سيتم تطبيق مناهج التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل علمي وتطبيقي صحيح لأنه لا يمكن تطبيق المهارات والفعاليات الرياضية بشكل صحيح إذ لم يمتلك مدرس التربية البدنية وعلوم الرياضة مستويات جيدة ومتميزة في اللياقة البدنية ليكون نموذج يقتدي به من قبل الطالب في جميع المراحل الدراسية .

هنالك العديد من المتغيرات الطبيعية (الوراثية والمكتسبة) التي تؤثر في حياة الإنسان خلال مراحلها العمرية التي يمر بها وهذه المتغيرات يظهر بعضها بشكل منتظم يوميا، أسبوعيا، شهريا، سنويا ومنذ الخليقة الأولى والملاحظ من ذلك أن بعضها مرتبط بالبيئة الداخلية أحيوية والبعض

الآخر من خلال مؤثرات البيئة الخارجية المحيطة التي تؤثر فيه ويؤثر فيها ومن خلال الانتظام المستمر في بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية والحدسية التي يطلق عليها دورات الإيقاع الحيوي ((Biorhythm)) والتي تظهر زيادة أو نقصان بينهما في نسب تأثيرها على الإنسان خلال مرحلتين (إيجابية وسلبية). لقد زاد الاهتمام بموضوع الإيقاع الحيوي نتيجة التقدم التقني الهائل الذي يعيشه الإنسان حاليا حيث يرتبط الإيقاع الحيوي بتطور الحياة المعاصرة، فقد أصبح إيقاع الإنسان أكثر سرعة مما أدى إلى زيادة الجهد البشري وقصر فترات الراحة وعدم الاستقرار والانتقال السريع مابين الهدوء والضوضاء في سياق الإنسان لتوفير عائد مادي اكبر وطبيعة الأمر فان الإنسان لا يبقى دائما على حالة واحدة، فهو يتغير من سنة إلى أخرى، ومن شهر إلى آخر بل ومن ساعة إلى أخرى ....، وهذا التغير في حالة جسم الإنسان يظهر في شكل إيقاعات حيوية متباعدة أن الدورة البيولوجية (الإيقاع الحيوي) تحدث نتيجة التغيرات التي تحدث على الكرة الأرضية ، لأنه من المعروف أن الأرض تدور حول محورها كما أنها تدور حول الشمس وبالتالي فإن العوامل البيولوجية وهي من مسببات الحياة كالكائن الحي سوف تتأثر بهذه التغيرات وغالبا ما ينعكس ذلك على الإنسان بوضوح خلال المظاهر الكونية " في النهار والليل، وعند ظهور الضوء وفي الظلام أما الدورة البيولوجية في جسم الإنسان الإيقاع الحيوي الداخلي فيتم وفقاً لمتغيرات داخلية ترتبط بالتنظيم العصبي داخل المخ إما الدورة البيولوجية من حيث تغير طبيعة المناخ والبيئة المحيطة ودرجات الحرارة وتأثير الرياح والإمطار وتكاثر الأمراض والبكتريا لذا فإن الإنسان يتأثر بهذه المتغيرات وبالتالي فإن الإيقاع الحيوي للفرد يستجيب لهذه المتغيرات لذا فإن العمليات البيولوجية للإنسان أثناء النهار تختلف عن العمليات البيولوجية للإنسان إثناء الليل وأثناء النوم، وعلى سبيل المثال نرى في الصباح تزداد فعالية الجهاز العصبي وأجهزة الجسم المختلفة، كما نرى أن الأفراد الذين يتناولون وجباتهم الرسمية في النصف الثاني من اليوم يزداد وزنهم عن الأفراد الذين يتناولون وجباتهم الرسمية في النصف الأول من اليوم ومن هنا أهمية البحث في معرفة مستويات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة والتباين وفقا لأنماط الإيقاع الحيوي لديهم.

## 2/1 مشكلة البحث

ان عملية الاستفادة من المتغيرات الطبيعية والفسيوولوجية والنفسية والعقلية والبدنية في تطوير التعليم والاداء المهاري يتطلب من المدرسين والمدرسين استثمار هذه الظواهر، إذ ان كفاءة الانسان البدنية تختلف على مدار اليوم الواحد فهي ما تكون مرتفعة خلال فترة العاشرة صباحاً وتهبط في الثانية عشر ظهراً. وكذلك تهبط في المساء.

ومن الجدير بالذكر ان هذا النمط لا ينطبق على جميع الافراد، إذ هناك افراد اكثر نشاطاً خلال النصف الاول من اليوم واخرون عكس ذلك فهم اكثر نشاطاً مساءً، ومن هنا لاحظ الباحثون ان هناك مشكلة تحتاج الى معالجة وهي ان معظم المدرسين والمدرسين ينظمون وحداتهم التعليمية بشكل متساو طيلة اوقات التمرين اليومية. وهنا اصبح ألزاما على المدرسين والمدرسين معرفة انماط الإيقاع الحيوي من اجل السيطرة على العملية التعليمية في ضوء انماطهم الحيوية.

### 3/1 أهداف البحث :- يهدف البحث التعرف على :

- أنماط الإيقاع الحيوي التي يتمتع بها أفراد العينة .
- مستويات اللياقة البدنية وفقا لأنماط التي يتمتع بها أفراد عينة البحث .
- العلاقة بين نمط الإيقاع الحيوي ومستوى اللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث .

### 4/1 فروض البحث :

- هناك تباين في مستوى اللياقة البدنية وفقا لأنماط الإيقاع الحيوي التي يتمتع بها أفراد عينة البحث .
- هناك علاقة طردية بين نمط الإيقاع الحيوي ومستوى اللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث .

### 5/1 مجالات البحث

1/5/1 المجال البشري :طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل العام الدراسي 2016/2015 م .

2/5/1 المجال الزمني : للمدة من 2015/11/3 ولغاية 2016/4/15م.

3/5/1 المجال المكاني : الساحات الخارجية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بابل .

### 1/2 الدراسات النظرية والمثابرة

### 1/2 الدراسات النظرية

### 1/1/2 اللياقة البدنية (مفهومها وأهميتها )

ان ما اخلته التقنية الحديثة من وسائل علمية لمساعدة الانسان على ان يعيش حياة مرفهة ، مريحة خالية من المشاكل العملية ادى الى ظهور مردودات سلبية في نواحي مختلفة منها ( اي : من الحياة ) فقلة حركة الانسان يصاحبها كسل وترهل وتشوهات بدنية وانحدار مستمر في الحالة الصحية والنفسية والاجتماعية له ، لذا فقد اصبح لازما عليه ان يبذل جهدا مقصودا لاكتساب لياقته البدنية بعد ان كان اكتسابها يتم تلقائيا في الماضي ، وعدت اللياقة البدنية بحق المطلب الرئيس والهدف المباشر الذي يسعى اليه الانسان من خلال ممارسته للانشطة الرياضية ، كما عدت القاعدة العريضة والعمود الفقري والدعامة الاساسية للممارسة الرياضية في جميع مراحلها ولمختلف الفئات العمرية ، وما الاهتمام الشديد الذي اولاه العلماء لها من حيث المفهوم والفلسفة والتكوين الاهداف والتدريب والتقييم والقياس .... الا انعكاس طبيعي ومنطقي لاهمية هذه القدرة البدنية .

وكان ارتباطها بالعديد من المجالات الحيوية للفرد كالدكاء ، والنمو ، والتكيف، والصحة بانواعها، والتحصيل الدراسي ، والانتاج البشري ،والانجاز الرياضي والنضج البدني والاجتماعي والعاطفي ، والقوام السليم ، وتأخير التعب والاجهاد ، وامراض الشيخوخة وحسن استخدام وقت الفراغ ، وماجهة الطوارئ غير المتوقعة وغيرها ، دليلا اكيدا على كونها ضرورة ملحة في حياتنا اليومية<sup>(1)</sup>.

وعرف هارسون كلارك اللياقة البدنية "القدرة على اداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة ،دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كافي للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابله الطوارئ غير المتوقعة" .

(1) محمد صبحي حسانين: نموذج الكفاية البدنية، ط1، القاهرة، دار الفر العربي، 1985، ص66.

## 2-1-2 الإيقاع الحيوي (Biorhythm) :-

من المتعارف عليه أن الأداء الإنساني ليس وتيرة واحدة خلال الـ 24 ساعة ، حيث يتميز الأداء بالتغير ما بين الارتفاع والانخفاض ، إذ نلاحظ أن الأداء أفضل في الساعات محددة بينما لم نجد ذلك في ساعات أخرى ، بمعنى ان الانسان لا يمكنه ان يكون مستعدا للأداء الجيد في كل لحظة من اليوم ومن هذا المنطلق نستدل الى ان النشاط يدخل ضمن دورة يرتفع فيها الاداء تارة وينخفض تارة اخرى ، وهذا بدوره ينطبق على الرياضي بشكل خاص ، وتعد الدورة البدنية للإيقاع الحيوي من ابرز واسهل الدورات التي يمكن ملاحظتها من خلال الاستعداد البدني للاداء (1).

والرياضي يعتاد على مواعيد معينة وثابتة خلال اليوم وخاصة مواعيد التدريب ومواعيد الراحة والطعام وكذلك مواعيد النوم ، وبسبب تكيف الرياضي مع هذه المواعيد وتكرارها لعدة ايام تنسجم وتنظم وظائف اجهزة الجسم وعملها مع هذه التوقيتات التي تعود عليها وبالتالي نلاحظ ان الرياضي يكون في احسن حالاته البدنية في لحظات التدريب وعليه فإن اي اختلاف في مواعيد التدريب فأنها سوف تؤثر سلباً على اداء الرياضي وهذا ما نلاحظه عند اشتراك الرياضي في المنافسات الحقيقية حيث نلاحظه في غير مستواه الحقيقي ، لذا اصبح لازماً على المدرب ان يرفع توقيتات التدريب وثباتها انسجاماً مع توقيتات البطولة وبالتالي ان يضعوا نصب اعينهم دورات الإيقاع الحيوي (2).

ومن التعاريف التي وردت في الإيقاع الحيوي نستخلص منها الآتي :-

لقد عرف (علي البيك وصبري عمر) الإيقاع الحيوي بأنه " التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي تزداد خلالها او يقل النشاط البدني والعقلي والانفعالي عند الانسان " (3) .

### 3/1/2 انماط الإيقاع الحيوي

1\_ النمط الليلي :- الأفراد اصحاب النمط الليلي اكثر بطناً وهم الأضعف في الاستجابة للاستثارة ويتميزون بالهدوء بطبيعتهم ، وترتفع درجة الحرارة لدى هؤلاء تدريجياً في حالة المرض ، كما ان شفائهم من المرض يأخذ وقتاً طويلاً .

2\_ النمط النهاري :- الأفراد اصحاب النمط النهاري يتميزون بسرعة وقوة التكيف مع الظروف الخارجية ، وهم يواجهون الحالات المرضية بسرعة وقوة كما انهم يستجيبون بصورة سريعة لكل المؤثرات ، ولديهم سرعة استشفاء عالية ، ويمكن تحقيق اقصى انتاجية لهم صباحاً .

3\_ النمط المتباين :- هناك مجموعة اخرى من الأفراد ليس لديهم نمط معين للإيقاع الحيوي ، وهم يتميزون بزيادة الموجات النشطة على مدار اليوم دون التقيد بالإيقاع الصباحي والمساءلي .

بعد استعراضنا للانماط الإيقاع الحيوي ومميزات كل نمط منها ، فعليه هنا على المدرب معرفة نمط الإيقاع الحيوي لكل لاعب ليتمكن من توجيه عمليات التدريب من (شدة وحجم وراحة ) كذلك الاشتراك في منافسات وتوقع النتائج بطرق عملية . حيث ان تدريبات الأفراد الذين يتميزون بالنمط الليلي يجب ان تجري في القسم المسائي من اليوم . اما الأفراد الذين يتميزون بالنمط الصباحي فيجب ان تتم تدريباتهم في القسم الصباحي من اليوم .

(1) اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997، ص397

(2) ابو العلاء احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997، ص315

(3) علي البيك وصبري عمر : الإيقاع الحيوي والانجاز الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص15.



### 3/ منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 1/3 منهج البحث :

إن جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلائم وطبيعة المشكلة اعتماداً على إن المنهج : " هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه و دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها " . عليه استخدام الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية ملائمة وطبيعة المشكلة (1) .

#### 2/3 مجتمع وعين البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل / للعام الدراسي 2015-2016 والبالغ عددهم (80) طالب ، اختيرت عينة بواقع (30) طالب بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) .

#### 3/3 الادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث :

استخدم الباحث العديد من الادوات والاجهزة في عمله منها :

- كرات طبية عدد (2) وزن (2كغم) .
- طباشير .
- شريط قياس كتان طوله (50م) .
- صفارة .
- لوح خشب طوله 40 سم وعرضه 20 سم .
- مسطرة قياس 30 م .
- بورك .
- ملعب الساحة والميدان .
- استمارة استطلاع الرأي - (ينظر ملحق 1)
- شواخص بلاستيك عدد (8) .

#### 4/3 اجراءات البحث الميدانية

#### 1/4/3 اختيار عناصر اللياقة البدنية واختباراتها :

بعد اطلاع الباحثون على العديد من الدراسات والبحوث الخاصة لعناصر اللياقة البدنية ، ومن أجل تحديد عناصر اللياقة واختباراتها ، قاموا بتجميع استبيان لتحديد عناصر اللياقة البدنية واختباراتها ينظر ملحق (1) وقد تم توزيعها على مجموعة من السادة الخبراء المختصين في مجال التدريب واللياقة البدنية لغرض استطلاع آرائهم في تحديد عناصر اللياقة البدنية التي تتناسب مع طلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية وقد استخدموا الباحثون قانون (كا<sup>2</sup>) في تحديد عناصر اللياقة البدنية واختيار الاختبارات حيث تم اعتماد نسبة 80% فأكثر كما في الجدول (1) .

(1) عبد الفتاح العيسوي: مناهج البحث العلمي في الفكر الاسلامي والفكر الحديث، بيروت، دار اليراقب الجامعية، 2001، ص13.

## جدول (1)

يبين نسب الاتفاق وقيمة مربع كا<sup>2</sup> للاختبارات المبحوثة

الدالة الاحصائية	قيمة كا <sup>2</sup>		%	عدد الموافقين	وحدة القياس	الاختبار	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	3,84	4,5	%87,5	7	م	رمي كرة طيبة زنة 2 كغم	1
معنوي		8	%100	8	م	القفز من الثبات بكلتا الرجلين لأبعد مسافة	2
معنوي		8	%100	8	ثا	ركض 30م من البداية الطائرة	3
معنوي		8	%100	8	ثا	ركض 300م	4
معنوي		8	%100	8	ثا	الوقوف على قدم واحدة للتوازن	5
معنوي		8	%100	8	ثا	ركض مكوكي 2 x 10م	6
معنوي		4,5	%87,5	7	سم	مرونة الجذع	7

### 2/4/3 التجربة الاستطلاعية :

حتى يحصل الباحثون على النتائج الصحيحة والموثوق بها ، وجد من اللازم عليه إن يتقيد بالسياق العلمي لاجراء الاختبار عليه قاموا باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2015/11/4 ولغاية 2015/11/7 ، وجاءت ، التجربة لاجل التأكد من عدة أمور منها :

- 1- كفاءة فريق العمل المساعد في تنظيم سير العمل عند تطبيق الاختبارات .
- 2- التاكيد من كفاءة الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .
- 3- لتعرف على الوقت اللازم لاداء الاختبارات .
- 4- امكانية تطبيق الاختبارات من قبل المبعوثين .
- 5- التعرف على أهم المعوقات التي تواجه الباحثين إثناء التطبيق للاختبارات لاجل تلافيها في التجربة الرئيسية .
- 6- التعرف على أسس العملية للاختبارات .

الاسس العلمية للاختبارات

1- صدق الاختبارات :

يعد الاختبار صادقا (( إذا كان يقيس ما اعد لقياسه ))<sup>(1)</sup> ، لذا اعتمد الباحث على الصدق الظاهري وكما موضح في الجدول (1)

<sup>(1)</sup> صالح بن محمد العساف : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية : ط1 ، الرياض ، مطبعة العبيكان ، 1995 ، ص422 .

## 2- ثبات الاختبار :

الاختبار الثابت هو الذي يعطي نتائج متقاربة ، أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة (1). لذا استخدم الباحث لحساب معامل الثبات طريقة اختبار وإعادة الاختبار وبفاصل زمني قدره (7) أيام وخلال التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2015/11/4 و إعادة الاختبار في يوم 2015/11/7، وبعد معالجة البيانات احصائيا من خلال ايجاد معاملات الارتباط (بيرسون)

بين الاختبار الأول والثاني وقد تبين من الجدول (2) إن جميع الاختبارات تتمتع بمعامل ثبات عالي وذات موضوعية عالية

### 3- موضوعية الاختبار :

الموضوعية هي (( مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية )) (2) . ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة استخدم الباحث معامل الارتباط (بيرسون) لموضوعية الاختبارات بين الحكم الأول والثاني (3) ، وبعد معالجة النتائج احصائيا بين النتائج الحكمين تبين إن الاختبارات تتمتع بمعامل موضوعية .

جدول (2) يوضح المعاملات العلمية للاختبارات

ت	الاختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	0,86	0,90
2	دفع كرة طبية زنه 2 كغم	سم	0,84	0,87
3	الوقوف على مشط القدم	ثا	0,80	0,84
4	الوثب العريض من الثبات	سم	0,85	0,92
5	ركض مسافة 300 متر	ثا	0,80	0,92
6	ركض مسافة 30 متر	ثا	0,87	0,90
7	ركض مكوكي 10X2 متر	ثا	0,86	0,93

### 3/4/3 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الاستطلاعية والحصول على نتائجها ابتدأ الباحثون التنفيذ بالتجربة الرئيسية بتاريخ (2016/2/27 ولغاية 2016/3/27) وبعد الحصول على جميع النتائج قاموا بمعالجتها احصائيا وللتوصل إلى النتائج وكما سيتم عرضها في الباب الرابع .

### 3-6 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية .

\* الوسط الحسابي

\* الانحراف المعياري

\* الوسيط

(1) تادر فهمي الزبيد ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص145 .

(2) ليلي السيد فرحان : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2003 ، ص169 .

\* الخطاء المعياري

\* المنوال

\* معامل الالتواء

\*  $\sigma^2$

\* الدرجة المعيارية المعدلة

\* معامل ارتباط بيرسون

4/ النتائج ، عرضها ، تفسيرها ، تحليلها

#### 1/4 الدرجات المعيارية الخاصة بنتائج اختبارات اللياقة البدنية للأفراد وعينة البحث

حيث إن الباحثون يسعون إلى معرفة المستويات التي عليها أفراد عينة البحث لغرض تقويم مستوى اللياقة البدنية والتي يتمتع بها الطلاب في المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كل من الاختبارات المعنية بقياس عناصر اللياقة البدنية ، وحيث إن هذه الاختبارات متنوعة في وحدات قياسها فمنها ما يقاس بالثانية وأجزائها ومنها يقاس بالمتري وأجزائه وغيرها يقاس بعدد المرات .

عليه لا بد من توحيد هذا القياس من خلال تحويل الدرجات الخام والناجمة عن الاختبارات إلى درجات معيارية ومنها إلى المستويات المعيارية التي عليها أفراد عينة البحث في كل من العناصر البدنية المقاسة مما يسهل عملية تقويم المستوى البدني الذي عليه أفراد عينة البحث .

وحتى يتمكن الباحثون من الحصول على الدرجات المعيارية استخدم القانون الآتي :

$$س - س^-$$

=ت

$$50 + 10 \times$$

ص

ومنها استخراج الباحث الدرجات المعيارية ككل درجاتها استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك وضعها في الجدول المعياري ، وبعد تحويل الدرجات الخام إلى معيارية ووضعها في جدول خاص تتيح للباحثون استخراج أي درجة معيارية لأي من الدرجات الخام التي حصل عليها الطلاب في أي من الاختبارات التي خضعوا لها ... وفيما يأتي بين الجدول (3) الدرجات المعيارية الخاصة بأفراد عينة البحث .

الجدول (3) يبين الدرجات الخام والمعيارية لاختبارات اللياقة البدنية والتي خضع لها أفراد عينة البحث

الدرجات الخام للاختبارات المقاسة							الدرجة المعيارية
الوثب من الثبات	الوقوف على قدم واحدة	ركض مكوكي 10x2 م	ركض 300م	رمي كرة طبية	ركض 30م	مرونة الجذع	
1,40	88,6	13,79	5,82	1,99	4,87	2,48	2
1,42	79,11	13,37	4,95	2,76	4,49	2,59	3
1,44	69,62	12,95	4,08	3,53	4,11	7,66	4
1,46	60,13	12,53	3,21	4,3	2,73	12,73	5
1,48	50,64	12,11	2,34	5,07	3,35	17,80	6
1,50	41,15	11,69	1,47	5,84	2,97	22,87	7
1,52	31,66	11,27	0,6	6,61	2,59	27,94	8

لم يقف الباحثون عند هذا الحد ، إنما كان عرضه يتعدى إلى المستويات المعيارية عليه وضع ثلاث مستويات معيارية تبدأ من 0 ( جيد ، متوسط ، ضعيف ) على أساس ان كل درجتين معياريتين من التقسيم العشري للدرجات المعيارية وتحت مستوى واحد ما عدا المستوى الوسط بثلاث درجات معيارية ، فمثلا الدرجة المعيارية (1,2) يكون مستواها (الضعيف) .

2/4 المستويات المعيارية وفقاً لأنماط الإيقاع الحيوي لدى أفراد عينة البحث.

بمقارنة النسب المئوية المتحققة لدرجات عينة البحث في مستوى اللياقة البدنية وعلى وفق التصنيفات (جيد ،متوسط ، ضعيفة ) وفي كل مستوى معياري مع ما يمثله من النسب المئوية في ضوء التوزيع المثالي ، نجد ان الطلاب الذين تقع درجاتهم عند المستوى (جيد) قد بلغ (6، 8 ، 16) من الطلاب وينسب متحققة مقدارها (15.789، 18.75، 27.143) ثم نجد الطلاب الذين تقع درجاتهم عند مستوى (متوسط ) قد بلغ (13، 13، 12) من الطلاب ونسب متحققة مقدارها ( 34.211، 29.412، 37.147) .

ثم نجد الطلاب الذين تقع درجاتهم عند مستوى (ضعيف) قد بلغ (3،5،8) وينسب منخفضة مقدارها ( 9.37،13.158،15.686) .

إن النسب أعلاه تقارب النسب المثالية للمساحة تحت المنحنى الأعتدالي ومن هذا نجد ان توزيع مفردات العينة في مستوى اللياقة البدنية وفقاً لأنماط الإيقاع قد جاءت متطابقة الى حد ما مع ما يفترض أن تكون عليه ، وهذا مؤشر يعبر عن حسب التوزيع .

تعريزا لهذا الأمر اختبر الباحثون هذا التوزيع إحصائيا باختبار (كا2)، ومنه جاءت النتائج مؤكدة لما وصل إليه ، إذ جاءت قيم (كا2) المحسوبة (1.09،2.58،1.44) وهي اقل من القيم الجدولية لها وبالغاة (5,99) عند درجه حرية (2) ومستوى دلالة (0,05) ، وهذا يشير الى تطابق التوزيعين ( المشاهد، والمثالي) .

#### الجدول (4)

يبين الأعداد والنسب المئوية المنخفضة لمفردات عينة البحث في مستوى اللياقة البدنية وفقاً لأنماط الإيقاع الحيوي

فئة (كا2) المحسوبة	ضعيف		متوسط		جيد		المستويات المعيارية نمط الإيقاع
	%	العدد	%	العدد	%	العدد	
1,09	9,37	3	34,211	10	15,789	6	الصباحي
2,58	13,158	5	29,412	10	18,75	8	المتباين
1,44	15,686	8	37,147	13	27,143	16	المساوي

### 3/4 العلاقة بين نمط الإيقاع الحيوي ومستوى اللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث

الجدول (3)

المؤشرات الإحصائية	س	ع	قيمة مقابل الارتباط	الدلالة الإحصائية
العلاقة				
نمط الإيقاع الحيوي	76	8	0,89	معنوية
مستوى اللياقة البدنية	45	3,12		

عند تسليط على ما جاء فيه الجدول (3) ، يتبين لنا اختلاف في قيمة والوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل المتغيرين ، اذ جاء الوسط الحسابي لمتغير نمط الايقاع الحيوي (76) وبأنحراف معياري (8) بينما جاء الوسط الحسابي لمتغيرمستوىاللياقة البدنية (45) وبأنحراف معياري (3.12) .  
وبالمعالجة الاحصائية لأرتباط بيرسن جاءت فيه معامل الارتباط المحسوبة والبالغة (0.89) اكبر من الجدولية والبالغة (0.82) عند مستوى دلالة (0.05) .

ويعزو الباحثون السبب في ذلك الى التغيرات الفسيولوجية التي تحصل للرياضي في خلال مروره بالمرحلة الايجابية ( وقت الصباح ) والتي تعتمد على امداد العمل البدني بالاووكسجين وايصاله الى الانسجة العاملة والايقاع الحيوي للجهاز التنفسي تزداد كفاءته خلال الساعات النهار وتحديدآ في النصف الثاني من النهار (النمط الليلي)، اذ ان حجم الهواء الشهيق والزفير يكون في اعلى مستوى ، كما وان ارتفاع ايقاع القلب خلال ساعات النهار يتميز بفاعلية في الانقباض وانخفاضه .

#### 5/ الاستنتاجات والتوصيات

##### 1/5 الاستنتاجات

- \_ جاءت العينة بنسب متباينة بأنماط الايقاع الحيوي وتوزعوا على الانماط الثلاث (صباحي ، متباين ، مسائي ) .
- \_ حققت العينة نسب متباينة بمستوى اللياقة البدنية وفقاً للانماط الايقاع الحيوي والتي يتمتع بها افراد العينة .
- \_ ظهور علاقة حقيقية وواضحة بين نمط الايقاع الحيوي ومستوى اللياقة البدنية وعند جميع الانماط .
- \_ اظهر الطلاب الذين يتمتعون بالنمط المتباين تفوقاً بمستوى اللياقة عند بقية الطلبة والذين يتمتعون بالانماط الاخرى .

##### 2/5 التوصيات

- \_ ضرورة الاعتماد على نتائج الدراسة الحالية لما لها من اهمية كبيرة لنمط الايقاع الحيوي في حياة وانتاج الطلبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- \_ من الاهمية بمكان ان يتم التقويم البدني للطلاب وبشكل دوري لبيان المستويات الحقيقية للياقة البدنية ووفقاً لمتغيرات اخرى عندهم .

## المصادر

- ابو العلاء احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997.
- اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997.
- صالح بن محمد العساف : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط1 ، الرياض ، مطبعة العبيكان ، 1995 .
- عبد الفتاح العيسوي: مناهج البحث العلمي في الفكر الاسلامي والفكر الحديث، بيروت، دار الراتب الجامعية، 2001.
- علي البيك وصبري عمر : الابحاث الحبوي والانجاز الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- ليلي السيد فرحان : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2003.
- محمد صبحي حسانين: نموذج الكفاية البدنية، ط1، القاهرة، دار الفر العربي، 1985.
- نادر فهمي الزيود ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 .

## وصف الحالة البدنية وعلاقتها بأداء بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية للطلاب

أ.م.د. رواء علاوي كاظم

جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[dr.rawa74@gmail.com](mailto:dr.rawa74@gmail.com)

### ملخص البحث باللغة العربية

يعد مفهوم الذات والذي يعني فكرة الفرد عن ذاته ، أو إدراك الفرد لقدراته ومكانته وأدواره في المجتمع من أبرز المفاهيم التي تبين شخصية الفرد وحجر الزاوية لها ، أي انها تمثل مفهومه لنوع الشخص الذي يعتقد أنه عليه ، فقد يكون لديه وصف وصورة عن ذاته كشخص له كيان مستقل ذو قدرات بدنية وحركية وعقلية مميزة أي انه شخص كفوء قادر على التعلم والنجاح ، وخلاف ذلك قد يكون لديه وصف وصورة سلبية عن أدائه في الحياة وبأنه قليل الأهمية ، ضعيف القدرات وبأن فرص النجاح أمامه ضئيلة ، فالكيفية التي يدرك ويصف بها الفرد ذاته تلعب دوراً كبيراً في توجيه سلوكه وأدائه وتحديدتهما .

وبالنظر إلى أهمية الصفات والقدرات البدنية والحركية وأثارها الواضحة في الارتقاء بمستوى الأداء البدني والحركي والمهاري للأفراد وبخاصة الرياضيين منهم فقد أصبح يقيناً أنها تمثل مجالاً واسعاً - أمام العلماء والباحثين - للدراسة والبحث سواء احلاً كان ذلك لمشكلاتها أم تطويراً لمستوياتها فهي من أوجه اللياقة الشاملة التي تؤهل الرياضي للقيام بدورة على احسن صورة وخاصة عند ممارسته للأنشطة الرياضية المتنوعة ، فقد لاحظت الباحثة - كونها تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - أن هنالك اهتماماً قليلاً بمعرفة كيف يصف الرياضي حالته البدنية ( والتي تعكس جزءاً من مفهومه لذاته) من قبل الوسط الذي ينتمي إليه ، وعلاقة وصفه لها بنتائج أدائه البدني والحركي لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذا البحث لإظهار أهمية وصف الذات في ميدان التربية البدنية والصحة النفسية .

وهدف البحث إلى :

1- التعرف إلى وصف الحالة البدنية لدى عينة البحث من الطلاب .

2- التعرف إلى نتائج اداء الطلاب لاختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية المشمولة بالبحث .

استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والدراسات الارتباطية لملائمتها طبيعة المشكلة ، وتحدد مجتمع البحث بطلاب السنة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 والبالغ عددهم (115) طالباً ، في حين بلغ حجم العينة (50) طالباً ، تم اختيارهم عشوائياً وبالقرعة وبنسبة ( 43.48%) .

ولتحقيق أهداف البحث استعملت الباحثة مقياس وصف الحالة البدنية الذي صممه محمد حسن علاوي وتكون من (30) فقرة ، واختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية المشمولة بالبحث .

واستنتجت الباحثة الآتي :

- أن هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين وصف الحالة البدنية والأداء البدني والحركي لعينة البحث من الطلاب .

الكلمات المفتاحية : وصف ، الحالة ، الأداء ، البدني ، الحركي .



## Abstract

### Describe the physical condition and its relation to the performance of some physical and motor attributes and abilities of students

By

Rawaa Allawi Kadhum, PhD, Ass. Prof.

College of Physical Education and Sports Science      Babylon university

In view of the importance of physical and motor attributes and abilities and their obvious effects in improving the physical, motor and athletic performance of individuals, especially athletes, it has certainly become a wide area for specialists and researchers to study and research, whether for problems or development. As a teacher in the college of physical education and sports sciences, the researcher noticed that there is little interest in knowing how the athlete describes his / her physical condition (which reflects part of his / her own concept) by the medium he belongs to, and the relationship he described to him with his physical and motor performance. This research shows the importance of self-description in the field of physical education and mental health. Therefore, the current research aimed to: Identifying the physical condition of the research sample, and identify the results of the performance of some physical and motor attributes and abilities of students.

The researcher used the descriptive method ( survey and correlative studies) to suit the nature of the problem. The research population was fourth year students in the faculty of physical education and sports sciences at Babylon university for the 2015-2016 academic year (115) students, while the sample size was (50) Randomly and by lot (43.48%). However, the researcher concluded that: There was a significant correlation of the physical and motor attributes and abilities of students.

#### 1- التعريف بالبحث :

#### 2-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد مفهوم الذات والذي يعني فكرة الفرد عن ذاته ، أو إدراك الفرد لقدراته ومكانته وأدواره في المجتمع من أبرز المفاهيم التي تبين شخصية الفرد وحجر الزاوية لها ، أي انها تمثل مفهومه لنوع الشخص الذي يعتقد أنه عليه ، فقد يكون لديه وصف وصورة عن ذاته كشخص له كيان مستقل ذو قدرات بدنية وحركية وعقلية مميزة أي انه شخص كفوء قادر على التعلم والنجاح ، وخلاف ذلك قد يكون لديه وصف وصورة سلبية عن أدائه في الحياة وبأنه قليل الأهمية ، ضعيف القدرات ويأن فرص النجاح أمامه ضئيلة ، فالكيفية التي يدرك ويصف بها الفرد ذاته تلعب دوراً كبيراً في توجيه سلوكه وأدائه وتحديدتهما .

ولضمان إعداد الرياضي ( الطالب هنا ) بدنياً وحركياً ومهارياً للقيام بممارسة الأنشطة والفعاليات المتنوعة وإجادتها كان من الضرورة الاهتمام بدراسة الصفات والقدرات البدنية والحركية لتنميتها وتطويرها وتوظيفها لتناسب طبيعة النشاط الممارس لما لها من أهمية كبيرة في الارتقاء بمستوى الأداء - باتفاق آراء معظم العلماء - إذ يجب إن تتوافر عند المتعلم حتى يستطيع القيام بأداء المهارات على أحسن صورة وبأقل جهد ممكن لما لهذه الصفات والقدرات من تأثير ايجابي في تنمية وتطوير الأداء المهاري ، فهي ترتبط الواحدة بالأخرى بعلاقات قوية إذ تعمل الواحدة منها مع بقية الصفات والقدرات الأخرى على نحو يكسب ( يعطي ) الحركة أو المهارة نوعاً من التكامل والانسائية والجمالية في الأداء .

ومن كل ما تقدم جاء اهتمام الباحثة بالتعرف إلى وصف الحالة البدنية لشريحة مهمة تتمثل بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 والتعرف إلى علاقة ذلك الوصف بنتائج أدائهم لبعض الصفات والقدرات البدنية والحركية .

## 1-2 مشكلة البحث :

يتأثر مفهوم الفرد لذاته بعوامل عدة منها حالته الجسمية ومظهره الشخصي وقدراته البدنية والحركية والعقلية وبسماته الاجتماعية والانفعالية والوجدانية . كما يحدد مفهومه هذا كيفية تصرفه ازاء الاحداث والمواقف والافراد ... الخ ، فتصور الفرد لنفسه أي فكرته عن نفسه أو ذاته هي النواة الاساس التي تبني عليها شخصيته ومعتقداته ومشاعره وسلوكياته ومستويات ادائه وطموحه ، وبالنظر الى اهمية الصفات والقدرات البدنية والحركية وأثارها الواضحة في الارتقاء بمستوى الاداء البدني والحركي والمهاري للأفراد وبخاصة الرياضيين منهم فقد اصبح يقينا انها تمثل مجالاً واسعاً - امام العلماء والباحثين - للدراسة والبحث سواء احلاً كان ذلك لمشكلاتها ام تطويراً لمستوياتها ، فهي من أوجه اللياقة الشاملة التي تؤهل الرياضي للقيام بدوره على احسن حال .

هذا وقد لاحظت الباحثة - كونها تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - أن هنالك اهتماماً قليلاً بمعرفة كيف يصف الرياضي ( الطالب ) حالته البدنية ( والتي تعكس جزءاً من مفهومه لذاته ) من قبل الوسط الذي ينتمي اليه ، وعلاقة وصفه لها بنتائج أدائه البدني والحركي لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذا البحث لظهور اهمية وصف الذات في ميدان التربية البدنية .

## 1-3 اهداف البحث :- يهدف البحث الى:

1- التعرف الى وصف الحالة البدنية لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 .

2- التعرف الى نتائج الاداء البدني والحركي لدى عينة البحث من الطلاب في اختبارات بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية.

3- التعرف الى العلاقة بين وصف الحالة البدنية واداء بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016.

## 1-4 فروض البحث: افترضت الباحثة الأتي :

هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين كل من وصف الحالة البدنية واداء بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 .

## 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :- طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 .

1-5-2 المجال الزمني :- المدة من 2015/11/1 ولغاية 2016/4/1

1-5-3 المجال المكاني: - القاعة الرياضية المغلقة واحدى القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل .

## 6-1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 وصف الحالة البدنية : فكرة الفرد عن ذاته أي نظرة الفرد الى ذاته من حيث قدراته البدنية والحركية<sup>(1)</sup>.

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث :

ان جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها الى اختيار منهج يتلائم وطبيعة المشكلة ، اعتماداً على ان المنهج طريقة يصل بها الانسان الى حقيقة . عليه فقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والدراسات الارتباطية ، لانها من افضل المناهج وايسرها للوصول الى تحقيق اهداف البحث. فالمسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من التعليل والتفسير واتخاذ القرارات ويكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة<sup>(1)</sup> .

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

يُعد اختيار الباحثة للعينة من الخطوات والمراحل الهامة في البحث ، والعينة الجيدة لا بد لها ان تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم مع طبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها<sup>(2)</sup> . وبما ان مجتمع البحث كان قد تحدد بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 البالغ عددهم (115) طالباً ، فقد بلغ مجموع عينته (50) طالباً تم اختيارهم عشوائياً وبأسلوب القرعة بنسبة مئوية مقدارها ( 43.48) بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (10) طلاب وشعبة الطالبات والطلاب المؤجلين والراسبين ولاعبي الاندية والمنتخبات الرياضية .

### 2-3 ادوات البحث: استعانت الباحثة بالادوات البحثية الاتية:

1. المصادر والمراجع العربية.

2. الملاحظة .

3. المقابلات الشخصية ينظر ملحق (1) .

4. مجموعة من استمارات الاستبانة واستمارات تسجيل البيانات والمعلومات .

5. ساعة توقيت الكترونية.

6. اقلام رصاص.

7. شواخص بارتفاع (1.50 م) .

8. صافرة .

9. كرة طبية بكتلة (2) كغم .

10. شريط قياس .

11. طباشير .

12. حاسبة يدوية نوع ( Casio ) .

13. حاسوب Lap top نوع ( acer )

(1) غازي صالح محمود وشيما عبد مطر : مفهوم الذات ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 ، ص13 .

(2) ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص83 .

(3) ريسان خريبط مجيد : المصدر نفسه ، ص41-43 .

## 4-2 اجراءات البحث :

### 1-4-2 تحديد بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية واختيار الاختبارات الخاصة بها :

بعد الاستعانة بالمصادر العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمشابهة التي اجريت على عينات مماثلة لعينة البحث ، قامت الباحثة بتحديد بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية واختيار الاختبارات الخاصة بها وعرض تلك الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين البالغ عددهم خمسة - ينظر الملحق (1)- الذين اتفقوا على انها صالحة لقياس ما صممت له .

### 2-4-2 اجراء التجربة الاستطلاعية للبحث : بغية وصول الباحثة الى نتائج موضوعية، بات من الواجب عليها

اجراء تجربة تمهيدية تستطلع بها عدة مؤشرات تخدمها في تحقيق اهداف بحثها، على اساس ان التجربة الاستطلاعية 'دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته'(1) . لذلك فقد قامت الباحثة في الساعة التاسعة صباحاً باجراء تجربتها الاستطلاعية بتاريخ 2015/12/2 على عينة مكونة من (10) طلاب من المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي 2015-2016 تم اختيارهم عشوائياً وبأسلوب القرعة وفي القاعة الرياضية المغلقة واحدى القاعات الدراسية للكلية نفسها ، اذ كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1. التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثة عند إجراء الاختبارات ومعرفة الطريقة المثلى للعمل.

2. معرفة قدرة فريق العمل<sup>(\*)</sup> على تنفيذ مهامه على نحو دقيق.

3. كيفية ملء استمارة تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث من قبل فريق العمل المساعد.

4. التعرف على مدى مناسبة الادوات المستعملة لاسلوب العمل وتنفيذه.

5. التعرف على الاسس العلمية ( الصدق ، والثبات ، والموضوعية ) لكل من المقياس والاختبارات التي شملها البحث

وقد جاءت نتائج التجربة جيدة جداً بسبب جدية العينة الاستطلاعية من الطلاب في اجراء اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية المشمولة بالبحث والاجابة عن فقرات مقياس وصف الحالة البدنية ، ودقة فريق العمل المساعد في تسجيل نتائج الاختبارات .

### 2-4-3: مقياس وصف الحالة البدنية: (1)

• الوصف:

اعتمدت الباحثة مقياس وصف الحالة البدنية الذي صممه محمد حسن علاوي كمقياس متعدد الابعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية والحركية التي يمكن ان تشكل في مجموعها اهم عناصر اللياقة البدنية والحركية. والابعاد التي يقيسها المقياس هي :

- القوة العضلية:

الدرجات العالية على هذا البعد تشير الى التميز بالقوة العضلية والجسم القوي، والعضلات الواضحة في الجسم.

- المطاولة ( التحمل ) :

(1) مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ج 1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984 ، ص 79 .

(\*) تكون فريق العمل من :

- محمد معاذ ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

- رشاد عباس ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

(1) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 120-125 .

الدرجات العالية على هذا البعد تشير الى عدم التعب عقب بذل جهد بدني لمدة طويلة وسرعة العودة للحالة الطبيعية عقب اداء مجهود بدني عنيف.

- السرعة:

الدرجات العالية على هذا البعد تشير الى التميز بالسرعة في الجري (العدو) وإجادة الحركات او الانشطة الرياضية التي تتطلب عامل السرعة.

- المرونة:

الدرجات العالية على هذا البعد تشير الى القدرة على اداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم والشعور بالرضا من ناحية مرونة الجسم.

- الرشاقة:

الدرجات العالية على هذا البعد تشير الى إجادة الحركات التي تتطلب الرشاقة بدرجة كبيرة وسهولة تغيير اوضاع الجسم عند اداء بعض المهارات الحركية.

ويتكون المقياس من ( 30 ) عبارة أو فقرة وكل بعد من الابعاد الخمسة تقيسه ( 6 ) عبارات نصفها في اتجاه البُعد والنصف الآخر في عكس اتجاه البعد. ويقوم المختبر ( المفحوص ) بالاجابة عن عبارات المقياس باستعمال مقياس خماسي التدرج (تنطبق عليّ : بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) ويصلح المقياس للاجراء على الطلبة ابتداء من نهاية المرحلة الاعدادية حتى نهاية المرحلة الجامعية.

التصحيح:

- عبارات بُعد القدرة ( القوة ) العضلية ارقامها كما يأتي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها : 26/16/6

- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها: 21/11/1

- عبارات بُعد المطاولة ( التحمل ) ارقامها كما يأتي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 22/12/2

- عبارات في عكس اتجاه البُعد وارقامها : 27/17/7

- عبارات بُعد السرعة ارقامها كما يأتي:

- عبارات في اتجاه البعد وارقامها: 28/18/8

- عبارات في عكس اتجاه البُعد وارقامها 23/13/3

- عبارات بُعد المرونة وارقامها كما يأتي :

- عبارات في اتجاه البُعد وارقامها : 24/14/4 .

- عبارات في عكس اتجاه البُعد وارقامها : 29/9/9 .

- عبارات بعد الرشاقة ارقامها كما يأتي:

- عبارات في اتجاه البُعد وارقامها: 30/20/10

- عبارات في عكس اتجاه البعد وارقامها: 25/15/5

وعند تصحيح المقياس يتم منح الدرجة التي حددها المفحوص بالنسبة للعبارات التي في اتجاه البعد، اما بالنسبة للعبارات التي هي عكس اتجاه البعد فيتم عكس الدرجات على النحو الآتي:

5 تصبح 1 و 4 = 2 و 3 = 3 كما هي 2 = 4 و 1 = 5

ويمكن جمع درجات كل بعد على حدة وبالتالي يمكن مقارنة الأبعاد بعضها ببعض الآخر كما يمكن جمع درجات جميع ابعاد المقياس للحصول على الدرجة الكلية لوصف الحالة البدنية (او اللياقة البدنية والحركية) للفرد. ملاحظة : ذُكرت التعليمات الخاصة بالمقياس في الملحق (3) .

## 2-4-4 وصف اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية المشمولة بالبحث:

الاختبار الاول: اختبار دفع الكرة الطبية بكتلة (2) كغم<sup>(1)</sup>

الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين.

الادوات المستعملة : مساحة من الارض، شريط قياس، كرة طبية بكتلة (2) كغم.

وصف الاداء: يقف المختبر خلف الخط الاول، يقوم بدفع الكرة الطبية للامام باقصى قوة وبسرعة (حركة انفجارية) يعطى لكل مختبر محاولتان تسجل افضلهما.

التوجيه والتسجيل: تسجل مسافة الدفع وتحسب المسافة بالامتار وتسجل افضل محاولة للمختبر .

الاختبار الثاني: الوثب (القفز) الطويل من الثبات<sup>(2)</sup>

الهدف من الاختبار: قياس القدرة (القوة) الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى.

الادوات المستعملة : شريط قياس، قطع طباشير لرسم خط الارتفاع او عند نقطة ملاسة الكعبين للارض في حالة كونهما اخر اثر للمختبر قريب من خط الارتفاع وصف الاداء:

- يقف المختبر خلف خط الارتفاع والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً.
- تمرجح الذراعان اماماً اسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلاً للامام.
- من هذا الوضع تمرجح الذراعان اماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب اماماً ابعد مسافة ممكنة.

التعليمات:

- تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط الارتفاع، حتى اخر اثر تركه المختبر القريب من خط الارتفاع.
- يتم الارتفاع بالقدمين معاً.. كما يتم الهبوط عليهما معا ايضاً.
- لكل مختبر ثلاث (3) محاولات تسجل له افضلها.

التسجيل:

- تسجل للمختبر المسافة التي وثبها ابتداءً من الحافة الداخلية لخط الارتفاع حتى اخر اثر للمختبر قريب من خط الارتفاع على ان يتم القياس عمودياً على خط الارتفاع.

(1) لؤي غانم الصمدي ( واخرون ) : الاحصاء والاختبارات في المجال الرياضي ، ط1 ، اربيل ، من دون مطبعة ، 2010 ، ص268 .

(2) محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج2 ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص199 .

الاختبار الثالث : اختبار الدفع الى الاعلى ( الاستناد الامامي ) خلال (10) ثواني<sup>(1)</sup>  
الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .  
الادوات المستعملة : مساحة من الارض ، زميل للعد ، ساعة توقيت .  
وصف الاداء : من وضع الاستناد الامامي والجسم مستقيم ، يقوم المختبر بثني ومد الذراعين الى اكبر عدد ممكن من  
المرات خلال (10) ثواني .

- غير مسموح بالتوقف في اثناء الاداء .

- يلاحظ استقامة الجسم في اثناء الاداء .

- ضرورة ملامسة الصدر للارض عند ثني المرفقين ومدّ الذراعين كاملاً عند الصعود .

التوجيه والتسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (10) ثواني ، وعند استعمال هذا الاختبار  
للبنات يفضل الارتكاز على الركبتين لا المشطين ، وفيما عدا ذلك تطبق نفس شروط اختبار الدفع الى اعلى .  
الاختبار الرابع : اختبار الجلوس من الاستلقاء ( الانطراح ) على الظهر مع ثني الركبتين خلال (10) ثواني<sup>(1)</sup>  
الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن الظهر .

وصف الاداء : من وضع الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين وتشابك الكفين فوق الرأس ، رفع الجذع الى الأعلى للمس  
الركبتين بالتبادل مع تكرار العمل لمدة (10) ثواني وثبيت الركبتين بوساطة زميل .

التوجيه والتسجيل : عدم ثني الركبتين وعدم التوقف ويسجل عدد مرات تكرار الحركة أو العمل خلال (10) ثواني .

الاختبار الخامس: اختبار الوثبات الثلاث المتتالية للقوة المميزة بالسرعة<sup>(2)</sup>:

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

وصف الاداء: من وضع الاستعداد للوثب يقوم المختبر باداء ثلاث وثبات متتالية على ان يكون الوثب بالقدمين معاً  
وباستمرار دون اي توقف وتحسب المسافة.

الاختبار السادس : اختبار الدفع الى الاعلى (الاستناد الامامي) خلال (30) ثانية<sup>(3)</sup> :

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة لعضلات الذراعين والمنكبين.

الادوات المستعملة: مساحة من الارض ، زميل للعد ، ساعة توقيت الكترونية .

وصف الاداء: من وضع الاستناد الامامي والجسم مستقيم يقوم المختبر بثني ومد الذراعين الى اقصى عدد ممكن من  
المرات .

- غير مسموح بالتوقف اثناء الاداء.

- يلاحظ استقامة الجسم اثناء الاداء.

- ضرورة ملامسة الصدر للارض عند ثني المرفقين ومدّ الذراعين كاملاً عند الصعود.

التوجيه والتسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال مدة (30) ثانية وعند استخدام هذا الاختبار  
للبنات يفضل الارتكاز على الركبتين لا المشطين، وفيما عدا ذلك تطبق نفس شروط اختبار الدفع الى الاعلى.

الاختبار السابع: اختبار الجلوس من الاستلقاء على الظهر خلال (30) ثانية<sup>(1)</sup>:

(1) لؤي غانم الصميدعي ( واخرون ) : المصدر السابق ، ص 431 .

(1) لؤي غانم الصميدعي ( واخرون ) : المصدر السابق ، ص 431 .

(2) لؤي غانم الصميدعي ( واخرون ) : المصدر نفسه ، ص 382 .

(3) لؤي غانم الصميدعي ( واخرون ) : المصدر السابق ، ص 361 .

(1) لؤي غانم الصميدعي ( واخرون ) : المصدر نفسه ، ص 265 .

الهدف من الاختبار : قياس مطاولة القوة لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصلي الفخذين .  
الادوات المستعملة : مساحة من الارض أو مرتبة أي بساط ، زميل للعد ، ساعة توقيت .  
وصف الاداء : يستلقي المختبر على ظهره فوق الارض أو البساط بحيث تتشابك الكفان أمام الصدر ويقوم زميل بتثبيت الرجلين وبعد الاشارة يقوم المختبر برفع الجذع للوصول الى وضع الجلوس طويلاً ويكرر الاداء أكبر قدر ممكن من المرات خلال زمن (30) ثانية .

التوجيه والتسجيل : تسجل عدد مرات الاداء بزمن ثلاثين ثانية .  
الاختبار الثامن : اختبار الجري مسافة (400) م حول الدائرة<sup>(1)</sup> :  
الهدف من الاختبار : قياس المطاولة للجهاز الدوري - التنفسي .  
الادوات المستعملة : ساعة ايقاف ( توقيت ) ، مساحة من الارض ، صافرة .  
وصف الاداء : تحدد دائرة نصف قطرها ( 31.82 ) م بحيث يصبح المحيط (200) م ، ويحدد على الدائرة البداية والنهاية ، يقف المختبر من مكان البدء ومن وضع الوقوف ، وبعد الاشارة يجري حول الدائرة دورتين متتاليتين لقطع مسافة (400) م عكس عقارب الساعة .

التوجيه والتسجيل : يسجل افضل زمن يسجله المختبر في قطع المسافة المحددة بالدقيقة والثانية .  
الاختبار التاسع : اختبار العدو لمسافة (20) م<sup>(2)</sup> :  
الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية لمسافة (20) م .  
الادوات المستعملة : مساحة من الارض ممهدة طولها (30) م يرسم خطان المسافة بينهما (20) م احدهما للبداية والآخر للنهاية يترك خلف خط النهاية (10) م فراغ، وساعة ايقاف أي توقيت .  
وصف الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية وبعد الاشارة يجري من الوضع العالي في خط مستقيم الى ان يتجاوز خط النهاية مسافة (20) م :

1. العدو في خط مستقيم
  2. غير مسموح باستخدام البدء المنخفض او أحذية الجري ذات المسامير.
  3. يسمح بالأداء للمختبرين معاً لتوافر عنصر المنافسة .
  4. لكل مختبر ثلاث محاولات يحسب له أفضلها .
- التوجيه والتسجيل : يسجل للمختبر أفضل زمن حققه في محاولاته الثلاث المسموح بها وذلك الى اقرب (10/1 ث) .  
الاختبار العاشر : اختبار تقويم مرونة عضلات الظهر المادة<sup>(1)</sup> :  
الهدف من الاختبار : قياس مرونة عضلات الجسم الخلفية أي الظهر، والورك، والرجلين .  
الادوات المستعملة : مساحة من الارض مستوية، مساعد .  
وصف الاداء : يؤدي هذا الاختبار لقياس مرونة عضلات القسم العلوي للجسم (الظهر، والورك ) والقسم السفلي ( الرجلين من وضع الوقوف ) وهو من اسهل القياسات وتحسب الدرجات حسب التقويم بالجدول (1)

(1) لؤي غانم الصميدعي ( وآخرون ) : المصدر السابق، ص 270 .

(2) لؤي غانم الصميدعي ( وآخرون ) : المصدر نفسه ، ص 363 .

(1) لؤي غانم الصميدعي ( وآخرون ) : المصدر السابق ، ص 407-408 .



## الجدول (1)

يبين تقويم درجة مرونة عضلات الجسم الخلفية

التقويم ( نقاط )	شكل الكفين	وضعية الجسم	التسلسل
7	أ	باطن الكف يلمس الارض	1
6	ب	عظام المشط تلمس الارض	2
5	ب	بداية السلاميات تلمس الارض	3
4	ج	اصابع اليد تلمس الارض	4
3	ج	اصابع اليد تلمس اصابع القدم	5
2	ج	اصابع اليد تلمس أي جزء من القدم	6
1	د	اصابع اليد تلمس الكاحل	7

الاختبار الحادي عشر : اختبار الرشاقة الجري الزكزاكي لمسافة (20) م<sup>(2)</sup> :

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة .

الادوات المستعملة : اربعة شواخص بارتفاع (1.50) م، والمسافة بين الشواخص (2) م ، والمسافة بين الشاخص الاول وخط البداية (4) م .

وصف الاداء: يؤدي اللاعب ( المختبر ) الاختبار جرياً ذهاباً واياباً بأقصى سرعة ويسجل الزمن.

2-4-5 الأسس العلمية لاختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية :

2-4-5-1 الصدق:

يعني صدق الاختبار او المقياس قدرته على قياس ما وضع (صُمم) من اجله<sup>(1)</sup> والاختبار او المقياس الصادق اذن هو ذلك القادر على قياس الظاهرة التي صمم لقياسها بدقة كافية ولا يقيس ظواهر او سمات او ... الخ بدلاً منها او بالاضافة اليها<sup>(2)</sup>. وتم التحقق من صدق الاختبارات من خلال ايجاد صدق المحتوى او المضمون ، وذلك بعرضها ( أي الاختبارات ) على مجموعة من الخبراء والمختصين بلغ عددهم خمسة - ينظر الملحق (1) - الذين اتفقوا على انها صالحة لقياس ما وضعت من اجله لكون قيم ( ك<sup>2</sup> ) المحسوبة وبالبالغة (5) اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) تحت درجة حرية (1) وعند مستوى دلالة (0.05) .

2-4-5-2 الثبات:

يعني ثبات الاختبار: ان يعطي الاختبار النتائج نفسها اذ ما اعيد على المجموعة نفسها في الظروف نفسها، وبمعنى اخر لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لظهرت درجته شيئاً من الاتساق، اي ان درجته لا تتغير جوهرياً بتكرار اجراء الاختبار<sup>(3)</sup>. وهناك طرائق متعددة لحساب معامل ثبات الاختبار منها طريقة الاختبار واعادة الاختبار (التي اعتمدها الباحثة

<sup>(2)</sup> لؤي غانم الصميدعي ( واخرون ) : المصدر نفسه ، ص 362 .

<sup>(1)</sup> عبد الجليل الزوبعي ( واخرون ) : علم النفس التربوي ، ط4 ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 1987 ، ص178.

<sup>(2)</sup> صباح حسين العجيلي ( واخرون ) : ميادئ القياس والتقويم التربوي ، بغداد ، مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ ، 2001 ، ص78 .

<sup>(3)</sup> محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 7 .

هنا) إذ تتطلب هذه الطريقة إعادة إجراء (تطبيق) الاختبار مرة أخرى على أفراد المجموعة نفسها بعد مدة زمنية ملائمة مع ضمان توافر ظروف مشابهة للإجراء الأول، كما ان تحديد المدة الزمنية يرتبط بطبيعة الظاهرة المدروسة والعينة المبحوثة. عليه فقد أجرت الباحثة اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية المختارة يوم الاربعاء 2015/12/2 على عينة عشوائية عددها (10) طلاب ومن خارج عينة التجربة الرئيسة وكما جاء في اجراء التجربة الاستطلاعية للبحث ، وبعد سبعة أيام على الاجراء الاول أي في يوم الاربعاء 2015/12/9 ، أُعيد اجراء الاختبارات المختارة على الطلاب أنفسهم للمرة الثانية .

وبعد جمع البيانات وتفريغها تم حساب معامل الارتباط بين نتائج الاجراءين الاول والثاني ( والذي يمثل معامل الثبات ) واستعملت في عملية الحساب تلك معامل الارتباط البسيط لبيرسون الذي اظهر مغنوية نتائج الاختبارات لكون قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة ( 0.632) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) مما يعني ثبات تلك الاختبارات وكما موضح في الجدول (2) .

### الجدول (2)

يبين معاملات الثبات ( ر ) ومعاملات الموضوعية ( ر ) لكل من اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية المشمولة بالبحث

اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية	معامل الثبات ( ر )	معامل الموضوعية ( ر )
اولاً : 1- القدرة الانفجارية وتشمل :		
أ عضلات الذراعين	0.82	0.94
ب عضلات الرجلين	0.85	0.92
2- القوة المميزة بالسرعة وتشمل :		
أ عضلات الذراعين	0.81	0.93
ب عضلات البطن	0.82	0.90
ج عضلات الرجلين	0.84	0.92
3- مطاولة القوة وتشمل :		
أ عضلات الذراعين	0.83	0.91
ب عضلات البطن	0.82	0.90
ثانياً : المطاولة	0.85	0.94
ثالثاً : السرعة	0.83	0.91
رابعاً : المرونة	0.82	0.93
خامساً : الرشاقة	0.81	0.90

## 2-4-5-3 الموضوعية:

هي عملية تقويم مدى استقلال النتائج عن الحكم الذاتي للمصحح<sup>(1)</sup> وترجع في الاصل الى مدى وضوح التعليمات الخاصة باجراء (تطبيق) الاختبار، وحساب الدرجات او النتائج الخاصة به<sup>(2)</sup>.  
وعليه فقد قامت الباحثة بحساب موضوعية الاختبارات المختارة عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين نتائج المحكمين<sup>(\*)</sup> اللذين قاما بعملية التقويم في الوقت نفسه على عينة البحث الاستطلاعية من الطلاب ، إذ أظهرت المعاملات معنوية النتائج لكون قيم (ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة ( 0.632 ) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة ( 0.05 ) وهكذا دلت معاملات الارتباط المستخرجة على تمتع جميع الاختبارات المختارة بموضوعية عالية ، وكما موضح في الجدول (2) .

## 2-4-6 الأسس العلمية لمقياس وصف الحالة البدنية:

### 2-4-6-1 الصدق:

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض مقياس وصف الحالة البدنية لقياس الصفات والقدرات البدنية والحركية على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال ( علم التدريب الرياضي ) لإقرار صلاحية فقراته ومدى قدرة تلك الفقرات في قياس مفهوم الصفات والقدرات البدنية والحركية التي نقيسها وقد كان عددهم (5) خبراء ينظر الملحق (1) وقد اجمع الخبراء في ارائهم على صلاحية كل فقراته لكون قيم ( كا<sup>2</sup> ) المحسوبة والبالغة (5) اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة ( 0.05 ) .

### 2-4-6-2 الثبات طريقة الاتساق الداخلي (الفكرونباخ) :

تعد من اكثر مقاييس الثبات شيوعاً واكثرها ملاءمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج اذ تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها داخل المقياس وكذلك اختبار كل فقرة من المقياس ككل. اذ ان معدل معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل ( الفا )<sup>(1)</sup> وقد طبقت المعادلة على نتائج افراد الدراسة الاستطلاعية البالغين (10) طلاب باستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) وظهر ان قيمة معامل الثبات أي معامل (الفا) لمقياس وصف الحالة البدنية تساوي (0.85) وهذه القيمة تعطي مؤشراً عالياً على ثبات المقياس لكونها اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 0.632 ) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على امكانية الوثوق به.

### 2-4-6-3 الموضوعية:

يعد مقياس وصف الحالة البدنية من المقاييس الموضوعية لانه يعتمد بدائل الاجابة (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جداً) اي ان لكل اجابة درجة محددة لا تتسبب بالالتباس ولا يختلف عليها الخبراء في اثناء تصحيحهم اجابات المختبرين عن المقياس.

(1) صباح حسين العجيلي ( وآخرون): المصدر السابق، ص83.

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: المصدر السابق، ص299.

(\*) المحكمان :

1- أ.م.د. علياء حسين علم التدريب الرياضي - العاب القوى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

2- أ.م.د. امنة فاضل القياس والتقويم - العاب القوى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

(1) مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص18 .

## 2-4-7 التجربة الرئيسية للبحث:

من اجل الوصول الى تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بأجراء الاختبارات المحددة ( التجربة الرئيسية ) على عينة البحث البالغة (50) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل وفي القاعة الرياضية المغلقة ، واحدى القاعات الدراسية في الكلية نفسها، بعد مدة أسبوعين من التجربة الاستطلاعية أي بتاريخ (2015/12/16) وفي الساعة التاسعة صباحاً مراعية فيها نفس الاساليب والطرائق المقننة التي استخلصتها من الدراسة التجريبية الأولية (الاستطلاعية) ومنفذة بمعية أعضاء فريق العمل المساعد وبعد جمع النتائج وتفريغها في جداول محددة، تبقى غير ذات معنى الا من خلال إتباع المنهج الإحصائي الصحيح لتفسير الدرجات الخام بالشكل الذي يعطي معنى دالاً عليها.

وهنا حاولت الباحثة تحليل النتائج التي حصلت عليها ومناقشتها طبقاً لنوع الهدف المحدد لذلك العمل.

## 2-4-8 الوسائل الإحصائية:

استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية ( SPSS ) لاستخراج الآتي :

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) .
4. قانون النسبة المئوية.
5. قانون مربع كاي ( كا<sup>2</sup> ) .
6. معامل ألفا كرونباخ .

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تحقيقاً لاهداف البحث وفرضه ستقوم الباحثة بعرض النتائج التي توصلت اليها وتحليلها ومناقشتها وكما ياتي:

3-1 التعرف الى وصف الحالة البدنية والاداء البدني والحركي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل.

للتعرف الى نتائج وصف الطلاب لحالتهم البدنية ونتائج ادائهم البدني والحركي في اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية قامت الباحثة باستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وكما يبينه الجدول (3) ، وكانت النتائج جيدة على نحو كبير .

### الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية ومقياس وصف الحالة البدنية

لدى عينة البحث من الطلاب

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات والمقياس	الوسط الحسابي (س- (	الانحراف المعياري (ع)
	القدرة الانفجارية :		
1	القدرة الانفجارية للذراعين دفع الكرة الطبية بكتلة ( 2 كغم)	7.0 م	1.82
	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين الوثب الطويل من الثبات	2.8 سم	1.35
2	القوة المميزة بالسرعة :		

1.98	10 مرة	لعضلات الذراعين استناد امامي (10 ثا)	
1.33	6.50 م	لعضلات الرجلين (ثلاث وثبات متتالية)	
1.24	11 مرة	لعضلات البطن الجلوس من الاستلقاء على الظهر من وضع ثني الركبتين خلال ( 10 ثا)	
		مطاولة ( تحمل ) القوة :	
1.07	28 مرة	لعضلات البطن ( الجلوس من الاستلقاء على الظهر خلال ( 30 ثا )	3
1.95	15 مرة	لعضلات الذراعين ( استناد امامي خلال 30 ثا )	
1.67	60.0 ثا	اختبار المطاولة الجري 400 م حول الدائرة	4
1.22	3 ثا	اختبار العدو (20) م لقياس السرعة	5
1.42	6 درجة	قياس مرونة عضلات الظهر بالدرجة	6
1.20	4.5 ثا	الجري الزكزاكي مسافة (20 م ) لقياس الرشاقة	7
6.96	91 درجة	وصف الحالة البدنية	8

2-3 التعرف إلى العلاقة بين وصف الحالة البدنية والأداء البدني والحركي لدى عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية:

من خلال المعالجات الإحصائية التي أجرتها الباحثة على نتائج أفراد عينة البحث من الطلاب في كل من مقياس وصف الحالة البدنية وعلاقته بالأداء البدني والحركي الذي ظهر من خلال نتائج اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية وجدت الباحثة ان هناك علاقة ارتباط عالية ومعنوية بين كل من المعالم الإحصائية سابقة الذكر وكما بينه الجدول (4) .

#### الجدول (4)

يوضح علاقة الارتباط بين كل من وصف الحالة البدنية والأداء البدني والحركي لإفراد عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

نوع الدلالة	وصف الحالة البدنية معامل الارتباط (ر)	الصفات والقدرات البدنية والحركية
		القدرة الانفجارية :
معنوي	0.82	عضلات الذراعين
معنوي	0.85	عضلات الرجلين
		القوة المميزة بالسرعة :
معنوي	0.80	عضلات الذراعين
معنوي	0.86	عضلات البطن
معنوي	0.81	عضلات الرجلين

		تحمل القوة :	3
معنوي	0.84	عضلات الذراعين	
معنوي	0.82	عضلات البطن	
معنوي	0.83	المطاولة ( التحمل ) :	4
معنوي	0.81	السرعة	
معنوي	0.82	المرونة	
معنوي	0.82	الرشاقة	5

من ملاحظة الجدول (4) يتضح ان هناك علاقة ارتباط (ر) ذات دلالة معنوية بين كل من وصف الحالة البدنية لأفراد العينة من الطلاب وادائهم البدني والحركي في اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية لان قيم (ر) المحسوبة كانت اعلى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.288) تحت درجة الحرية (48) وعند مستوى الدلالة (0.05) .

وتعزو الباحثة هذه النتائج الى ان الكيان النفسي الذي يمتلكه الطالب ( والذي يمثل مفهوم الذات احد مكوناته المهمة ) يرتبط ارتباطاً وثيقاً بكيانه الجسمي ، وعندما ينمو هذا الكيان ويتطور على نحو سوي وفاعل سوف يساهم في بناء شخصيته ويسمح لامكانياته وقدراته ان تتجلى وتظهر بصورة واضحة ، فوجد ان مفهوم الطالب وفكرته عن ذاته من ابرز العوامل التي تحدد نجاحه في الاداء وان تصورات الطالب عن قدراته وصفاته البدنية والحركية تكون بمثابة الدليل على تطور ادائه الرياضي وكمعيار داخلي لتحسينه وغالباً ما يتم تحويل التصورات الاولية لما هو عليه من حالة بدنية وحركية الى اداء كفوء خال من الاخطاء ، فالاحساس القوي بالكفاءة يرتبط طردياً مع جودة الاداء ويرفع من مستوى الانجاز . ويذهب روجرز ( Rogers ) الى ان الفكرة التي يحملها الفرد عن ذاته من حيث سلوكه وادائه وصفاته وقدراته وجسمه وقيمه كفرد وغير ذلك هي التي تحدد نوع شخصيته وهي التي تحدد كيفية ادراكه لمحيطه او بيئته وكيفية تعامله معها ، وان معظم اساليب سلوكه وادائه تكون متسقة مع فكرته او مفهومه عن الذات والذي ينعكس في اثناء وصفه لحالته البدنية او الحركية وسواها<sup>(1)</sup> .

فالأداء إذن لا يمكن فصله بأي حال من الأحوال عن الكيفية التي يرى أو يصف بها الطالب نفسه أو حالته البدنية والحركية وغيرهما ، إذ ان من أهم وظائف مفهوم الذات والذي يُعد جوهر الشخصية انه يعمل كقوة دافعة وموجهة للسلوك والاداء فهو يسعى الى التكامل واكتشاف مواهب الفرد وتنمية وتطوير صفاته وقدراته البدنية والحركية وامكانياته الشخصية ومهاراته فضلا عن ذلك فهو يخطط ما يتصوره للمستقبل ويمارس السيطرة على افعال الفرد وينظم سلوكه واختياراته الى أبعد حد ممكن .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات: استنتجت الباحثة الآتي:

هناك علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين وصف الحالة البدنية والاداء البدني والحركي لأفراد عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل .

(1) غازي صالح محمود وشيماء عبد مطر : المصدر السابق ، ص193 .

#### 4-2 التوصيات: توصي الباحثة بالاتي:

- 1- التأكيد على الاهتمام بمعرفة وصف الطلاب لحالتهم البدنية من قبل المدرسين في مجال التربية البدنية والرياضية لما له من اهمية في الارتقاء بمستوى الاداء البدني والحركي والمهاري لهم .
- 2- التأكيد على استعمال الاختبارات والمقاييس بين الوحدات التعليمية بوصفها وسيلة تقييمية مهمة يمكن من خلالها الوقوف على المستويات الفعلية للطلاب في أي من الصفات والقدرات البدنية والحركية لتنميتها وتطويرها ان لزم الامر .
- 3- اجراء دراسات مماثلة تشمل فئات عمرية اخرى او اعمار تدريبية متنوعة.

#### المصادر

- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- صباح حسين العجيلي ( واخرون ) : مبادئ القياس والتقويم التربوي ، بغداد ، مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ ، 2001 .
- عبد الجليل الزويبي ( واخرون ) : علم النفس التربوي ، ط4 ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 1987 .
- غازي صالح محمود وشيماء عبد مطر : مفهوم الذات ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 .
- لؤي غانم الصميدعي ( واخرون ) : الاحصاء والاختبارات في المجال الرياضي ، ط1 ، اربيل ، من دون مطبعة ، 2010 .
- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ج1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984 .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج2 ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- مصطفى باهي . المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .

الملحق (1) يبين أسماء الخبراء والمختصين وألقابهم العلمية واختصاصاتهم ومكان عملهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. سهيل جاسم	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/ الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
2	د. احمد عبد الأمير	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
3	د. علياء حسين	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/ العاب القوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
4	د. نصر حسين	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
5	د. رافد عبد الأمير	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل

الملحق (2)

يبين التعليمات الخاصة بمقياس الحالة البدنية والحركية

التعليمات:

- فيما يلي بعض العبارات ( الفقرات ) التي يمكن لكل فرد إن يصف بها حالته البدنية والحركية أو لياقته البدنية والحركية .
- اقرأ كل عبارة بعناية تامة وارسم دائرة حول الدرجة التي ترى انك تستحقها بالنسبة لكل عبارة في ضوء وصفك لنفسك ومعرفتك بحالتك البدنية والحركية أو لياقتك البدنية والحركية.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً، ارسم دائرة حول الرقم (5).
- أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة، فارسم دائرة حول الرقم (4).
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول الرقم (3).
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة فارسم دائرة حول الرقم (2).
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً فارسم دائرة حول الرقم (1).
- وتذكر انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لان كل فرد يختلف عن الآخر في لياقته أو حالته البدنية والحركية .
- ارسم دائرة واحدة أمام كل عبارة وحاول أن تصف حالتك أو لياقتك البدنية والحركية كما أنت في الوقت الحالي وليس كما تتمنى أن تكون.

مقياس وصف الحالة البدنية والحركية لـ محمد حسن علاوي (1998)

تنطبق علي : بدرجة كبيرة جداً = 5 بدرجة كبيرة = 4 بدرجة متوسطة = 3 بدرجة قليلة = 2 بدرجة قليلة جداً = 1					
ت	العبارات ( الفقرات )				
الدرجات	1	2	3	4	5
1	اشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي				



5	4	3	2	1	استطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف	2
5	4	3	2	1	معظم زملائي أسرع مني في الجري	3
5	4	3	2	1	استطيع جيداً أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم	4
5	4	3	2	1	لا استطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	5
5	4	3	2	1	استطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة	6
5	4	3	2	1	اتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لمدة طويلة	7
5	4	3	2	1	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة	8
5	4	3	2	1	مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة	9
5	4	3	2	1	استطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية	10
5	4	3	2	1	جسمي ليس قوياً بدرجة كافية	11
5	4	3	2	1	استطيع أداء مجهود بدني عنيف دون أن أتوقف لالتقط أنفاسي	12
5	4	3	2	1	احتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع (العدو)	13
5	4	3	2	1	بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة	14
5	4	3	2	1	إننا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	15
5	4	3	2	1	معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنياً	16
5	4	3	2	1	لا استطيع تحمل الأداء البدني والحركي المتواصل من دون راحة ولمدة طويلة	17
5	4	3	2	1	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة	18
5	4	3	2	1	اشعر بأن جسمي ليس مرناً بدرجة كافية	19
5	4	3	2	1	معظم زملائي يصفونني بأنني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة	20
5	4	3	2	1	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة	21
5	4	3	2	1	معظم زملائي يصفونني بأنني لا اتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية	22
5	4	3	2	1	لا استطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء	23
5	4	3	2	1	اشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي	24
5	4	3	2	1	لا استطيع بسهولة تغيير اتجاهات جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية	25
5	4	3	2	1	اشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي	26
5	4	3	2	1	احتاج لوقت طويل حتى استرد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف	27
5	4	3	2	1	إننا أسرع من معظم زملائي في الجري	28
5	4	3	2	1	لا استطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم	29
5	4	3	2	1	استطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	30

## برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف لدى لاعبي مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى

م. منهل خطاب سلطان محمد

ا.د. ناظم شاكر يوسف الوتار

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى :

- بناء برنامج استراتيجيات تنظيم العاطفة لتنمية الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى .
- التعرف على درجة الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى . - الكشف عن اثر استخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى.
- الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي في الذكاء الانفعالي بين المجموعة التجريبية والضابطة .

واستخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط ، واشتمل مجتمع البحث على طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى والبالغ عددهم (40) لاعباً والذين تراوحت أعمارهم بين (13- 17) سنة ينتظمون في فعاليات (الساحة، والميدان، المصارعة، الملاكمة) ، وتم تقسيم عينة البحث العمدية والبالغة (20) طالبا" بالاختيار العشوائي على وفق نظام القرعة إلى مجموعتين متساويتين وبقواقع (10) طلاب للمجموعة الواحدة ، الأولى تجريبية طبق عليها برنامج استراتيجيات تنظيم العاطفة لتنمية الذكاء الانفعالي والثانية ضابطة لم تخضع للبرنامج المذكور .

واستخدم مقياس (بار أون، 2000) المطور للطلبة لقياس الذكاء الانفعالي، وقد تم تطبيق برنامج (استراتيجيات تنظيم العاطفة) على المجموعة التجريبية لمدة (7) أسابيع وبقواقع جلستين أسبوعياً وبزمن قدره (35) دقيقة للجلسة الواحدة وذلك للمدة من (2014/2/8) ولغاية (2014/3/24) واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS).

وتوصل الباحث إلى :

- 1- فاعلية البرنامج التدريبي النفسي باستخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى والمعد من قبل الباحث .
- 2- يؤثر برنامج التدريب النفسي باستخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي على وفق الجلسات التي تضمنها البرنامج عند تطبيقه. وتحديدًا في زيادة ثقة اللاعب بنفسه من خلال الأثر الايجابي الذي تعكسه عملية تنظيم العواطف والانفعالات على الأنشطة الرياضية .

# Program of strategies for the regulation of emotions for the Olympic Champion School players' in Nineveh province

By

Nazem Shaker Al-Wattar, PhD, Prof.

Manhal Khattab Sultan, PhD

College of Physical Education and Sports Science

Nineveh university

The aims of the current study was to:

- Building a program of strategies to regulate emotion for the regulation of emotions for the Olympic Champion School players' in Nineveh province.
- Recognition of the degree of emotional intelligence among the students of the Olympic Champion School players' in Nineveh province.
- Identify the effect of using strategies to regulate emotions in the development of emotional intelligence of the Olympic Champion School players' in Nineveh province.
- Identify the differences in the post-test in the emotional intelligence between the experimental and control groups.

However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved the students of the Olympic Champion School in Nineveh province, totaling (40) players between (13-17) years. The main sample of the research was (20) students, as (10) students represented the experimental group and (10) students represented the control group.

Nevertheless, the research results showed:

- The effect of using strategies to regulate emotions in the development of emotional intelligence of the Olympic Champion School players' in Nineveh province.
- There were a differences in the post-tests between the two groups and for the experimental in the emotional intelligence of the Olympic Champion School players' in Nineveh province.

## 1- التعريف بالبحث :

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تؤدي العواطف دوراً مركزياً ومهماً في الأداء الرياضي في المنافسة وذلك على اعتبار أن الإدراك الدقيق والسريع للانفعالات يسمح بردود أفعال عاطفية وسلوكية سريعة ودقيقة، ذلك لأنه من دون هذه المهارة تميل هذه الردود إلى أن تؤخر في وقت لاحق ومن ثم تكون غير مناسبة للموقف وبعبارة أخرى يفقد الفرد حساسيته للموقف السلوكي ويكون غير قادر على مواجهة التحديات بشكل مناسب. (فراج، 2005، 2)

وقد أوضح الباحثون أن هناك مدى واسع من العواطف مرتبطة بالتغيرات في مستويات الأداء وقد أجريت العديد من الدراسات العلمية من قبل بعض الباحثين مثل (Jones, 2003) (Vallerand and Blanchard 2000) ((Botterill and Brown,2002) (Hanin 2000) التي اختلفت بالآليات التي بواسطتها قد تؤثر العواطف في الأداء وافترض هؤلاء أن الحالة الانفعالية للفرد قد تؤثر في الأداء إلى جانب الوظيفة البدنية والإدراكية ، إذ يتعرض اللاعبون إلى الكثير من الانفعالات وتحديداً في أثناء المنافسات الرياضية حيث تعكس المواقف التنافسية في السباقات المهمة ردود أفعال اللاعبين مصحوبة بانفعالات وضغوط نفسية مختلفة ونتيجة للموقف الذي يحدث في أثناء المنافسة

ويشير (الكبيسي، 1988) إلى ارتباط الانفعالات بالنشاط الرياضي الممارس ارتباطاً وثيقاً لما لها من تأثير إيجابي أو سلبي في العمليات الوظيفية أو السلوكية للفرد الرياضي. (الكبيسي، 1988، 33)

ونظراً لعدم وجود دراسات محلية وعربية تناولت موضوع تنظيم العاطفة وخصوصاً في مجال التربية الرياضية، فقد وجد الباحث ضرورة بناء برنامج تدريبي (استراتيجيات تنظيم العواطف) ولاهية المرحلة العمرية النمائية في تكوين عواطف وانفعالات وسلوك الأفراد، لذا انفردت هذه الدراسة بكونها الأولى في مشروع رائد (مدرسة البطل الأولمبي) الذي يرى الباحث فيه أنه بذرة حقيقية للنهوض بواقع الرياضة العراقية والوصول بها إلى المستويات العليا، مما يستدعي السيطرة والتنظيم لهذه العواطف والانفعالات لتحسين الأداء، ولتبنى فكرة مدرسة البطل الأولمبي فهي فكرة أنموذجية تقوم في صميم رسالتها على إعداد وتأهيل هؤلاء الرياضيين بدنياً ومهارياً ونفسياً لاختيار العناصر المتقدمة في رفد وتمثيل المنتخبات الوطنية .

## 1-2 مشكلة البحث:

تعد الدراسات العلمية التي تختص بدراسة استراتيجيات تنظيم العواطف من الدراسات القليلة نسبياً في المجال الرياضي وترتبط هذه الدراسات الى حد كبير بالافتقار الى المشكلات النفسية والحاجات والعوامل الدافعة والمؤثرة في السلوك وقد اغفلت الدراسات العربية هذا الجانب في شخصية الرياضيين على الرغم من اهميته في عملية تحقيق الانجاز الرياضي والاعداد النفسي وان ادراك العاطفة من قبل اللاعب ذو اهمية بكان للباحثين في هذا المجال لأنه يعبر عن استجابة عاطفية للواقع النفسي وللموقف الذي يوضع فيه اللاعب في اثناء المنافسة والاختبار وما يصحب ذلك من تغيرات فسيولوجية وافعال تؤثر على وظائف الجسم وربما تكون عاملاً مساعداً اذا احسن تنظيمها او عاملاً معرقلاً اذا احدث العكس وان عملية السيطرة على العواطف هي من مهمة المدرب او الاخصائي النفسي الرياضي من خلال التعامل مع الافكار والمشاعر والسلوكيات التي تحدث اثناء المنافسة ونظراً لارتباط العواطف بالذكاء الانفعالي للاعب فان دراسة هذا الجانب يمكن ان يسد النقص الحاصل في الدراسات العلمية التي حاولت ان تربط بين هذين المتغيرين بقصد التحكم في الاليات والسمات المفسرة للذكاء الانفعالي وادارة الانفعالات وفهمها بطريقة علمية وعلى هذا الاساس يمكن ان تتحدد مشكلة البحث في محاولة معرفة ماهي فاعلية استخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الاولمبي في محافظة نينوى لما في ذلك من تأثير على برامج الاعداد النفسي والتحكم في العواطف وتنظيمها من اجل تحقيق الانجاز في الالعاب الرياضية المختلفة.

## 1-3 أهداف البحث:

1-3-1 بناء برنامج لتنمية الذكاء الانفعالي باستخدام استراتيجيات تنظيم العاطفة لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى .

1-3-2 التعرف على درجة الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى .

1-3-3 الكشف عن اثر استخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى.

1-3-4 الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي في الذكاء الانفعالي بين المجموعة التجريبية والضابطة .

## 1-4 فروض البحث:

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الذكاء الانفعالي ولمصلحة الاختبار البعدي .

1-4-2 لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الذكاء الانفعالي.

4-3 وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في درجة الذكاء الانفعالي ولمصلحة المجموعة التجريبيّة.

#### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى .

2-5-1 المجال الزمني: ابتداءً من 2014/2/6 ولغاية 2014/3/25

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الدراسية في ملعب جامعة الموصل.

#### 6-1 تحديد المصطلحات:

#### 2-6-1 Emotions Regulation :تنظيم العواطف:

عرّفها (Salovey&Sluyter,1997): بأنه عملية إدارة الاستجابات الناتجة عن أفكار الفرد ووعيه بالحالة الانفعالية والتعبيرات السلوكية (دلالات الجسم وتعابير الوجه) ، والتغيرات الفسيولوجية البيوكيميائية . (Salovey&Sluyter,1997,8)

#### 2-6-1 مشروع البطل الأولمبي : Olympic Champion School Project

هو مشروع اعدته اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية لاكتشاف مجموعة من الرياضيين المتميزين وانتقائهم منذ المراحل العمرية المبكرة عن طريق المواصفات البدنية والمهارية لصقل مواهبهم باتجاه الفعاليات التي تتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم الجسمية والنفسية والذهنية والوظيفية. ( بنانة، 2011، 3)

## 2 . الإطار النظري

### 2-1 نظرية ارتباط العواطف بادراك الحوافز للازا روس (Lazarus, 2000)

هي إحدى المناهج النظرية التي تؤكد أهمية دور الإدراك في العملية الانفعالية. وتوفر نظرية ارتباط العواطف بادراك الحوافز لـ (Lazarus,2000) وصفا مفصلا للعمليات الإدراكية التي يشملها توليد عواطف معينة. وقد تم تطبيق هذا المنهج على فهم العاطفة في البيئة الرياضية، ووفقا لهذه النظرية تحدث العواطف عند تقييم الفرد مواجهة البيئة بوصف ذلك ذو أهمية ايجابية أو سلبية(معنى ترابطي). ويرى (Lazarus) العاطفة على أنها جزء من علاقة متغيرة للفرد مع البيئة ، وهناك عنصران أساسيان لهذه العملية يتمثلان في التحفيز والتقييم.

واستخدم(Lazarus,2000) مصطلح تحفيز(motivation) للإشارة إلى أهداف الفرد(مثلا) التنافس في الألعاب الاولمبية) وكيفية تعبئة ذلك للاستجابات العقلية والسلوكية في جهد لتحقيق الهدف(مثلا التدريب بصورة منتظمة). والأهداف الفردية توفر الأساس لتقييم الحافز البيئي حسبما يتعلق بالمساوئ والمنافع الشخصية، ودرس (Lazarus) تقييم الحافز البيئي ليشمل ذلك التقييم الأولي والثانوي. والتقييم الأولي يتعلق بصلة الحافز بالفرد حسبما يتعلق بالأهداف. والطرانق الثلاث التي يتم فيها تقييم الأهداف أوليا تشمل صلة الهدف(هل هناك أي شيء على المحك) انسجام أو عدم انسجام، الهدف(هل الحافز مفيد أم مؤذي) ومحتوى الهدف(أي نوع الهدف، مثل تعزيز هوية الذات). وأهداف الفرد ترتب بصورة هرمية، وكلما كان الهدف أقوى وأكثر أهمية كلما كانت العاطفة أكثر شدة. (Lazarus, 2000,230)

وقد تبنى الباحث هذه النظرية في تحديده الاستراتيجيات المستخدمة في التحكم بالعواطف وبموجب الاستراتيجيات المقترحة في دراسة (جونس 2003) في الدراسة الحالية.

### 3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث الحالي

### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى والبالغ عددهم (40) لاعباً والذين تراوحت أعمارهم بين (13-17) سنة ينتظمون في فعاليات (الساحة والميدان، المصارعة، الملاكمة) وقد بلغت عينة البحث (20) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ومن المشاركين في المنافسات الرياضية في محافظة نينوى والعراق للعام (2013 - 2014).

### 3-3 تكافؤ عينة البحث:

ينبغي للباحث تكوين مجموعة متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث. (فان دالين، 1984، 394) فقد تم اجراء التكافؤ في المتغيرات الآتية: التحصيل الدراسي والعمر الزمني والتدريبي والوزن والطولالاختبارات البدنية الذكاء الانفعالي)

3-4 التصميم التجريبي Experimental Design حيث تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط، وأتبع الباحث الخطوات الآتية في تنفيذ التصميم التجريبي:

- إجراء قياس قبلي في مقياس الذكاء الانفعالي لأفراد عينة البحث.
- إخضاع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج استراتيجيات تنظيم العواطف.
- لم يتعرض أفراد المجموعة الضابطة إلى أي برنامج نفسي تطبيقي وتركها الباحث في ظروفها التقليدية.
- إجراء قياس بعدي في مقياس الذكاء الانفعالي في نهاية تطبيق البرنامج لأفراد عينة البحث لتقدير أثر البرنامج

### 3-4-1 تحديد متغيرات البحث وسلامة التصميم التجريبي

من خصائص العمل التجريبي معالجة عوامل معينة مضبوطة ضبطا دقيقا لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة معينة ويحدد أسباب حدوثها (فان دالين، 1984، 348)، وقد حدثت متغيرات البحث وكما يأتي:

#### • المتغير المستقل Independent Variable

هو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث القائم بالبحث (السبب) والذي عن طريقه يتأثر المتغير التابع ويسمى بـ (العامل التجريبي) أو بـ(المتغير التجريبي). (الشوك والكبيسي، 2004، 60)، الذي يتمثل في البرنامج التدريبي (استراتيجيات تنظيم العواطف) ومعرفة أثرها على المتغير التابع والمتمثل بالذكاء الانفعالي.

#### • المتغير التابع Dependent variable (تنمية الذكاء الانفعالي)

هو عبارة عن نتائج تأثير المتغير المستقل في الظاهرة. (عليان وغنيم، 2010، 75)

#### • المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة)

هي المتغيرات التي قد تؤثر في سلامة التجربة لذلك ينبغي تحديدها من خلال إجراءات السلامة الداخلية والخارجية "إذ يعد ضبط المتغيرات الداخلية واحد من الإجراءات المهمة في البحث العلمي التجريبي درجة مقبولة من الصدق التجريبي". (عودة وملكاوي، 1987، 119)

وقد تم التحقق من السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي وكما يأتي:  
أولاً: السلامة الداخلية:

تتحقق السلامة الداخلية عندما يتأكد الباحث من أنه تمكن من السيطرة على المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع لكي يعزز الفرق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة إلى المتغير المستقل وليس إلى المتغيرات أو عوامل داخلية كانت قد أثرت قبل إدخال المتغير المستقل أو في إثائه . (ملحم، 2010، 424)

لذا قام الباحث بضبط المتغيرات الآتية :

ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها:

فيما يتعلق بهذا البحث لم يتعرض مجتمع البحث خلال مدة التجربة للبحث لأي حادث يؤثر سلباً في التجربة.

●النضج: " هو العوامل الفسيولوجية والتشريحية التي تحدث للإنسان في مدة زمنية معينة " (عثمان، 1987، 126)  
وقد تم ضبط هذا العامل من خلال تنفيذ البرنامج للمدة الزمنية نفسها على أفراد عينة البحث كافة فضلاً عن تعرض أفراد العينة جميعهم إلى عمليات نمو واحدة.

●أدوات القياس:

تمت السيطرة على هذا المتغير باستخدام أدوات قياس موحدة لجميع الأفراد من خلال تكرار ظروف التجربة نفسها وأسلوب موحد لجميع الأفراد.

●اختيار وتوزيع أفراد عينة البحث:

مصدر هذا العامل هو "عدم التكافؤ لتوزيع أفراد عينة البحث على المجموعتين الضابطة والتجريبية" (عودة وملكاوي، 1987، 175) ولتلافي ذلك فقد تم ضبط هذا العامل من خلال تحقيق الظروف التجريبية وتحقيق التكافؤ بين أفراد العينة بعدد من المتغيرات وهي (التحصيل الدراسي، العمر الزمني، العمر التدريبي، الوزن، الطول)

●الهدر:

تمت السيطرة على هذا العامل من خلال تأشير أي حالة تختلف لأي فرد من أعضاء المجموعة التجريبية والذي أدى بدوره إلى ضبط المتغيرات الداخلية وضمن إجراءات السلامة الداخلية.

ثانياً: السلامة الخارجية:

تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحث فيها من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة.

(عودة وملكاوي، 1987، 172)

وللتأكد من تحقيق السلامة الخارجية للتصميم كانت التجربة خالية من الأخطاء التالية:

●تفاعل الاختبار مع تحيزات الاختبار:

إذا كانت العينة لا تمثل المجتمع أو أنها تمثل فئة من فئاته ربما كانت هذه الفئة أكثر أو أقل قدرة على التفاعل مع الموقف التجريبي من التفاعل المتوقع (عودة وملكاوي، 1987، 75) حيث تم اختيار العينة عمرياً مع تحقيق التجانس بعدد من المتغيرات .

●تداخل المواقف التجريبية:

لم يتعرض أفراد العينة لتجربة أخرى خلال مدة تنفيذ تجربة البحث.

●تفاعل الظروف التجريبية مع التجربة:

قد تؤثر مجموعة الإجراءات التجريبية في مشاعر الأفراد واتجاهاتهم فالتجربة السابقة قد تؤثر إيجاباً أو سلباً على تجارب النتائج اللاحقة (ملحم، 2010، 426) مما يجعل الموقف شبه مصطنع ويزداد هذا التفاعل إذا شعر الأفراد بأنهم مراقبون

في أثناء التجربة، وتمت السيطرة على هذا العامل بسير برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف بشكل اعتيادي فضلاً عما تقدم قام الباحث بضبط العوامل الآتية:

- مكان أداء التجربة: طبق برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف في إحدى القاعات الدراسية/ ملعب جامعة الموصل.
- زمن أداء التجربة: كان الزمن المحدد للتجربة واحداً وقدره (7) أسابيع بدء في 2014/2/8 وانتهى في 2014/3/24 ويواقع جلستين أسبوعياً" ويزمن قدره (40) دقيقة للجلسة الواحدة.
- إدارة الجلسات: تمت إدارة الجلسات للبرنامج التدريبي استراتيجيات تنظيم العواطف من قبل الباحث وبإشراف وتوجيه السيد المشرف، إذ تمت السيطرة على هذا المتغير من خلال قيام الباحث بنفسه تدريب عينة التجربة الأساسية (المجموعة التجريبية)، وذلك لعزل عامل التدريب بوصفه عاملاً مؤثراً في النتائج.

### 3-5 برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف: Emotions Regulation Strategies program :

اعتمد الباحث على النقاط التالية في عملية بناء البرنامج وكما يلي:

- الاطلاع على الأدبيات والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع تنظيم العواطف والذكاء الانفعالي.
- إجراء العديد من اللقاءات والمقابلات والنقاشات مع العديد من السادة الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي والاستفادة من الآراء المنطقية المطروحة من قبلهم في موضوع تنمية الذكاء الانفعالي من خلال تنظيم العواطف لدى اللاعبين.
- عرض الصيغة الأولية لبرنامج (استراتيجيات تنظيم العواطف) ملحق (4) على عدد من الخبراء والمختصين في ميدان علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم والبالغ عددهم (17) خبيراً ملحق (1) للتأكد من مدى مناسبة الحاجات والأهداف والفنيات المستخدمة والزمن الذي يحتاجه لتحقيق تلك الأهداف.
- الاطلاع على بعض البرامج التدريبية المتعلقة بتنظيم العاطفة وتنمية الذكاء الانفعالي ومنها دراسة (etal,2004 Robazza)، (Vallerand & Blanchard, 2000)، (علام،2001)، (الخوالدة،2003)، (رزق الله،2005)، (الغرابية، 2005)، (أحمد،2007)، (كمور، 2007)، (حميد،2011) وبعد معرفة آراء السادة الخبراء والمختصين والذين تم ذكرهم سابقاً ملحق (6) في معرفة مدى رأيهم بالبرنامج من حيث ملائمة الأهداف والاستراتيجيات المستخدمة والزمن التي تحتاجه لتحقيق تلك الأهداف وتم الأخذ بذلك، والجدول (1) يبين ذلك.

#### الجدول (1)

يبين خطوات بناء برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف

Needs Assessment	تحديد الاحتياجات
Selecting Priorities	اختيار الأولويات
Determent & Write Goals	تحديد الأهداف وكتابتها
Develop activities (programs to meet goals and objectives)	إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف
Results evaluate	تقويم النتائج

(الدوسري، 1985، 244)

- ❖ تحديد الاحتياجات: وهي مجموعة من الخطوات التي ينبغي أن يقوم بها معد البرنامج لمعرفة الحاجة الأساسية التي يستند إليها في صياغة الأهداف العامة والخاصة للبرنامج وفي هذه الخطوة يتم التخطيط لتنفيذ البرامج الموضوعية وفقاً لاحتياجات لاعبي مدرسة البطل الاولمبي فضلاً عن "تحديد المشكلة والأهداف وأبعاد البرنامج والزمن الكلي وعدد الجلسات". (شمعون وإسماعيل، 2002، 178)



❖ وقد حدد الباحث مجموعة من احتياجات اللاعبين المرتبطة بتنظيم العاطفة استنادا إلى ضوء الخطوات السابقة وقد شملت هذه الحاجات جدول (2).

❖ تحديد الأولويات: قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي (استراتيجيات تنظيم العواطف) لتنمية الذكاء الانفعالي بصيغته الأولية الملحق (2) واعتمد على آراء السادة الخبراء والمتخصصين الملحق (1) في ترتيب الاحتياجات حسب أهميتها وأولويتها .

❖ تحديد الأهداف: في ضوء الحاجات التي توصل إليها الباحث قام بتحديد الأهداف العامة والخاصة المراد تحقيقها للبرنامج مع الأخذ بعين الاعتبار الأمور الآتية:

- التنظيم والدقة في بناء البرنامج. - مدى ارتباط هذه الأهداف بتنمية الذكاء الانفعالي لدى اللاعبين. - مدى ملائمة هذه الأهداف مع المستوى العقلي لأعمار اللاعبين. - مدى ارتباط هذه الأهداف بإشباع حاجات اللاعبين. - قام الباحث بتطبيق برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف.

أولاً: الهدف العام: يظهر هدف برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف من خلال اهداف البحث وفرضياته الموضوعية للتحقق منه وهو تنمية الذكاء الانفعالي للاعبين مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى.

ثانياً: الهدف الخاص تم اشتقاق الهدف الخاص من الهدف العام لبرنامج (استراتيجيات تنظيم العواطف)، وقد مثلت هذه الأهداف في صورة مواقف تعليمية وتطبيقية وتعديل للسلوكيات وتضم إجراءات نظرية وعملية يقوم بها الباحث بالاشتراك مع اللاعبين وذلك عن طريق الفنيات والمهارات المستخدمة مثل الحوار والمناقشة وبشكل تفاعلي لتحقيق هدف البرنامج التدريبي وذلك للوصول إلى تنمية الذكاء الانفعالي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

❖ إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الهدف: تم تحديد كيفية تحقيق هذه النشاطات والأفراد الذين سيقومون بإدارتها وتنفيذها بالأساليب المحددة والمدة الزمنية المطلوبة لتنفيذ تلك النشاطات. (العلي، 1998، 23)

❖ وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات والبحوث السابقة ومناقشة عدد من المتخصصين للإفادة من خبراتهم والاستئناس بآرائهم، حدد الباحث بعض الفنيات والأساليب المستخدمة ضمن الجلسات لتحقيق حاجات اللاعبين من خلال الآتي:

- المحاضرة والمناقشة - الوسائل السمعية والبصرية: - الواجبات المنزلية - التعزيز الاجتماعي التغذية الراجعة - فنية النمذجة - لعب الدور

### 3-5-1 صدق المحتوى لبرنامج (استراتيجيات تنظيم العواطف)

بعد أن انتهى الباحث من أعداد البرنامج المقترح (استراتيجيات تنظيم العواطف) قام بإيجاد صدق المحتوى للبرنامج ، إذ يشير(الحكيم، 2004 ) إلى أن "صدق المحتوى للاختبار يعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار لمحتويات عناصره ، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً وذا معنوية عالية لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله الاختبار" . (الحكيم، 2004، 23)

قام الباحث بعرض برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف الملحق (2) على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي الملحق (1) لبيان مدى رأيهم حول مدى صلاحية جلسات البرنامج التدريبي ومدى مناسبتها لمستوى العينة من خلال إضافة أو تعديل ما يروونه مناسباً من حيث (المدة الزمنية للبرنامج والجلسات التدريبية المقترحة، الفنيات المستخدمة والواجبات المنزلية وملائمة هذه الاستراتيجيات مع أعمار اللاعبين)، جاءت النتائج مشجعة ومتفقه مع آراء الباحث مع الأخذ بنظر الاعتبار الآراء والتعديلات التي طرحت، وقد تم الاعتماد على النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء بنسبة (87.3%) من آرائهم ،

### 3-5-2 التجربة الاستطلاعية للبرنامج

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2013/12/2) لتطبيق بعض وحدات البرنامج التدريبي (استراتيجيات تنظيم العواطف) باختيار عدد من لاعبي مدرسة البطل الأولمبي بصورة عشوائية والبالغ عددهم (5) لاعبين.

### 3-6 الخطوات العملية أثناء تنفيذ التصميم التجريبي:

• إجراء قياس قبلي لمقياس الذكاء الانفعالي لعينة البحث التجريبية وذلك لغرض مقارنتها مع القياس العدي للعينة نفسها لمعرفة تأثير برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف على المتغير التابع (الذكاء الانفعالي).

• إخضاع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج (استراتيجيات تنظيم العواطف) لمدة (7) أسابيع وعلى شكل جلسات والبالغ عددها (14) جلسة وواقع جلستين تطبيقية في كل أسبوع.

• إجراء قياس بعدي في مقياس الذكاء الانفعالي لعينة البحث التجريبية.

### 3-7 تجربة البحث الرئيسية

وبعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها قام الباحث بالإجراءات الآتية:

- اختيار (20) لاعباً بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وعددها (10) لاعبين والمجموعة الضابطة وعددها (10) لاعبين.
- إجراء لقاء مع المجموعة التجريبية للتعرف عليها وتعريفهم بما هو مطلوب منهم.
- تحديد عدد الجلسات التدريبية بـ (14) جلسة وواقع جلستين أسبوعياً.
- تم تحديد مكان الجلسات التدريبية في إحدى القاعات الدراسية في ملعب جامعة الموصل في الساعة (الثانية والرابع) بعد الظهر من يومي السبت والأثنين من كل أسبوع.
- التعرف على طبيعة العمل لأفراد المجموعة التجريبية وضرورة المحافظة على سرية ما يدور خلال الجلسات.

### 3-8 تنفيذ البرنامج بصيغته النهائية

تم التأكيد على بعض النقاط التي يجب أن يقوم الباحث بتنفيذها وهي كالآتي:

- تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في ملعب جامعة الموصل.
- التزام الباحث بخطة التنفيذ المرسومة للبرنامج مع توضيح الأهداف لأفراد عينة البحث.
- تم تنفيذ الوحدات التدريبية (الجلسات) حسب الخطة الموضوعية حيث استغرقت (14) جلسة وواقع جلستين تدريبيتين أسبوعياً من يوم (السبت والأثنين) (الساعة الثانية والرابع) بعد الظهر، ولمدة (7) أسابيع ابتداءً من (2014/2/8) لغاية (2014/3/24) الجدول (2)

الجدول (2) محتوى برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف

الأسابيع	اليوم والتاريخ	محتوى الجلسات
الأول	السبت 2014/2/8	التعارف والتعريف بالبرنامج
	الاثنين 2014/2/10	الوعي بالذات
الثاني	السبت 2014/2/15	الاستراتيجيات المعرفية
	الاثنين 2014/2/17	تعديل السلوك الذاتي
الثالث	السبت 2014/2/22	التصور العقلي
	الاثنين 2014/2/24	التحليل الذاتي
الرابع	السبت 2014/3/1	تأثير النمذجة
	الاثنين 2014/3/3	التجارب التصحيحية
الخامس	السبت 2014/3/8	المنهج التدريبي
	الاثنين 2014/3/10	إعادة التشكيل
السادس	السبت 2014/3/15	التناقض الإدراكي
	الاثنين 2014/3/17	حل المشكلات
السابع	السبت 2014/3/22	تأثير النمذجة
	الاثنين 2014/3/24	الختامية

3-9 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية والموجودة في الحقيبة الإحصائية برنامج (SPSS) (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، الوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (ت).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للذكاء الانفعالي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

دلالة الفروق	مستوى الاحتمالية Sig	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المجاميع
			ع <sup>±</sup>	س	ع <sup>±</sup>	س	
معنوي	0.01	3.07	14.968	169.2	9.264	159.4	للمجموعة التجريبية
غير معنوي	0.23	0.123	9.240	155.6	14,765	158	للمجموعة الضابطة

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي لكل من الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والبالغ (159.4) و(169.2) وبانحراف معياري (9.264) و (14.968) على التوالي وبذلك كانت الوسطين الحسابيين للاختبارين القبلي

والبعدي أكبر من الوسط الحسابي الفرضي والبالغ (150) وذلك يدل على ان عينة البحث تتميز بدرجة مقبولة من الذكاء الانفعالي باعتباره احد المعايير التي يتم بموجبها الحكم على مستوى التعلم والتصرف داخل الملعب وعلى الرغم من التقارب الحاصل في الاوساط الحسابية فقد اختبر الباحث درجة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام اختبار (t test) اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.07) وعند قيمة معنوية (0.01) وذلك يشير الى وجود فروق في درجات الذكاء الانفعالي بين كلا الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث النتائج الحالية إلى أن البرنامج الذي تم اعتماده كان فعالاً ومؤثراً في ما وصلت إليه المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس للذكاء الانفعالي ، وكان ذو تأثيراً ايجابيا على سلوك اللاعبين من خلال تطبيق الاستراتيجيات المعتمدة في جلساته التدريبية والتي ساعدت أولئك اللاعبين على إدراكهم للعواطف والانفعالات وتنظيم قدرتهم على تعديل سلوكهم من خلال زيادة دافعتهم نحو المشاركة بالبرنامج واستخدام استراتيجيات تنظيم العاطفة بطريقة فاعلة تؤكد صحة ما اتجه إليه الباحث في اختيار الاستراتيجيات المقترحة من خلال الدراسات السابقة. وذلك يعزز فاعلية الاستراتيجيات المستخدمة التي اتبعها الباحث في البرنامج الحالي والتي شملت (الوعي بالذات، الاستراتيجيات المعرفية، تعديل السلوك الذاتي، التصور العقلي، التحليل الذاتي، تأثير النمذجة، التجارب التصحيحية، المنهج التدريبي، إعادة التشكيل، التناقض الإدراكي، حل المشكلات)، وأن البرنامج المستخدم من قبل الباحث كان قادراً على إجراء التغيير في البنية المعرفية لدى اللاعبين من خلال تبنيه لأفكار وأهداف وسلوكيات، تمثلت بكونها عمليات نفسية مترابطة ومتفاعلة ومتداخلة نجحت إلى حد ما في تعزيز الأفكار الايجابية المنطقية وإزالة الأفكار السلبية غير الواقعية، وذلك يدل على أن البرنامج بصيغته النهائية قام على خبرات تجريبية ودقيقة للباحث وبمعاونة السادة الخبراء. وقد أشار سالوفي وآخرون (Salovey et al, 1993, 1995) إلى أن الذكاء الانفعالي يميز الأفراد الذين يحاولون التحكم في مشاعرهم ومراقبة مشاعر الآخرين وتنظيم انفعالاتهم وفهمها، ويمكنهم من استخدام استراتيجيات سلوكية للتحكم الذاتي بالعواطف والانفعالات، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يرجح أن يكون لديهم القدرة على مراقبة انفعالاتهم وعواطفهم والتحكم فيها والحساسية لحل وتنظيم تلك الانفعالات وفق انفعالات ومشاعر الآخرين. (الجندي، 2006، 15)

وتتفق هذه النتيجة مع ما ورد في دراسة (Gonzalez, 1990) التي تشير إلى إمكانية تغيير بعض الجوانب النفسية لدى الأفراد من خلال تطبيق البرامج المعدة لهذا الغرض ، إذ أشارت هذه الدراسات إلى فعالية البرامج التدريبية النفسية في تنمية بعض الخصائص النفسية وتطوير الكفاءة النفسية لدى الأفراد.(البيرقدار، 2004، 68) وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع أشار له (Jones, 2003) للعواطف دور مركزي ومهم في الأداء الرياضي، لذلك من المهم أن يكون الرياضيون قادرين في الاعتماد على عدد من الاستراتيجيات لتعزيز السيطرة على العواطف.

(Jones , 2003, 3)

إذ يقول (cooper) أن العواطف والانفعالات تلعب دور مهماً في بناء الثقة لدى الأفراد في مجال العمل، والولاء والالتزام، وتحقيق العديد من المكاسب الإنتاجية والابتكارات والانجازات العلمية. (السمادوني، 2001 ، 80 )، ويمكن تأكيد ذلك من خلال جانب تطبيقي مهم اعتمده الباحث في دراسته الحالية، وهو التأكيد على الواجبات المنزلية لدى اللاعبين حيث أثمرت إلى حد كبير في تعزيز نتائج البرنامج المعتمد وذلك لاعتمادها على أسلوب تنظيم العواطف لتنمية الذكاء الانفعالي وهذا ما أكده (إبراهيم وآخرون، 1993) في أن الممارسة الفعلية في مواقف حية لتعلم الخبرة الجديدة والتنوع فيها يمد الفرد برصيد هائل من المعلومات النفسية الملائمة ، ويجد الفرد نفسه أكثر قدرة على الانطلاق بإمكاناته إلى آفاق انفعالية واجتماعية أكثر امتداداً مما كان عليه . (إبراهيم وآخرون ، 1993، 16)

وهذا يتفق مع ما يؤكدّه (الحبشي، 2006) بأن التحسن في الجلسات التدريبية احتمال استمراره ضئيل إذا لم يتم ممارسة المهارات التي تم التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية وخارج جلسات التدريب. (الحبشي، 2006، 116)

وكذلك كان لاسلوب التعزيز الاجتماعي دورا ايجابيا على اللاعبين للقيام بالاستجابة المطلوبة وهو "أسلوب منظم وجانب تطبيقي مهم في المجال السلوكي ويعني تحديد المثيرات الجيدة للحصول على استجابة سلوكية مرغوبة" (Black, 1983, 130) وقد راعى الباحث استخدام التعزيز مع المجموعة التجريبية بعد حدوثه مباشرة واستخدام أنواع وأشكال مختلفة من التعزيز مثل (أحسنت، فكرة جيدة، الابتسام، عظيم، ...) وينظر إلى التعزيز على أنه الفنية الإرشادية ذات الأثر الأقوى في الممارسات التدريبية من خلال شيوع استخدامها. ويعتقد الباحث كذلك ان عنصر التعلم وإعادة التعلم لعبا دوراً رئيساً، حيث تم تقديم المعلومات التي يحتاجها اللاعبون المشاركون في البرنامج لتوسيع وتعميق المفاهيم لديهم وإكسابهم جوانب وجدانية ومعرفية وسلوكية جديدة ثم يلي ذلك أو يتخلله مناقشة جماعية مع اللاعبين ، وهذا يتفق مع ما اكده كامل (2005) إن المناقشة الجماعية تعمل على النقد المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع مما يساعد الفرد على اكتشاف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة، كما تمكنه من تعلم طرق جديدة تؤدي إلى تنمية القدرة على حل المشكلات لديه، واكتشاف الطرق البديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية، مما يساعد الفرد على التعديل في سلوكه الاجتماعي والنفسي. (كامل، 2005، 583)

ويعزو الباحث كذلك النتائج التي توصل إليها في الجدول (3) إلى أن التدرج العلمي الصحيح الذي اتبعه الباحث في إعداد البرنامج وتدريب اللاعبين على المهارات النفسية (أنواع الاسترخاء ، التصور العقلي ، الحديث الذاتي) في اغلب جلسات البرنامج فضلا عن تدريب اللاعبين على اكتساب هذه المهارات في مواقف مشابهة لمواقف التدريب والمنافسة أدى هذا إلى إثارة الدافعية والرغبة عند اللاعبين وبشكل جدي وكل ذلك انعكس على سرعة إتقانهم لهذه المهارات والاستفادة من استراتيجيات البرنامج وتفوقهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة، كذلك ساعد اللاعبين في السيطرة على أفكارهم من خلال التعامل مع حالات الانفعال والحد من تأثير الانفعالات السلبية التي يتعرض لها اللاعبين. إذ يشير (الزبيدي، 2011) أن المهارات النفسية تشكل محورا أساسيا تستند إليه معظم برامج التدريب العقلي والنفسي التي لا يكاد أي رياضي في أي فعالية كانت أن يستغني عنها إذ لابد للاعبين أن يتمتعوا بقدر كاف من المهارات العقلية لأنها تزيد من مقدرة اللاعب النفسية والفنية على أداء المهارات المتنوعة .

(الزبيدي، 2011، 15)

ويعتقد الباحث بما انه تمثلت عينة البحث باللاعبين البراعم والناشئين حيث كان متوسط أعمار عينة البحث صغيرة لذلك كان امتلاكهم للخبرة قليل، فقد كان لأسلوب التعلم بالاقتران الذي استخدمه الباحث في جميع جلسات البرنامج وبما يتناسب مع هذه المرحلة العمرية ، وذلك من خلال عرض الصور الفوتوغرافية والتخطيطية والأفلام الفيديوية للاعبين متقدمين مشهورين في أثناء الأداء في المنافسة تحت تأثير انفعالات مختلفة وكيفية التعامل معها وتنظيمها والسيطرة والتدريب على كيفية التعامل معها خلال مواقف مفترضة الأثر الواضح والكبير في زيادة نسبة التعلم لدى اللاعبين وان ما قام به الباحث هو تغيير في البنية المعرفية والثقافية التي يمتلكها اللاعب للأفكار السلبية التي يتبناها عن مخاطر العواطف والانفعالات وعدم السيطرة عليها ولاسيما أن البعض منهم يشعر بها ولكن ليس لديه الخبرة والمعرفة في التعامل معها، ومن خلال ما قام به الباحث من إجراءات جعلت اللاعبين يشعرون بأنهم أكثر فاعلية وسعادة وكفاءة في السيطرة على العواطف والانفعالات في التدريب والمنافسات، ولاسيما في المرحلة التي تلي تطبيق البرنامج وقد لاحظ الباحث ذلك في أثناء تنفيذ الجلسات التدريبية واحدة بعد الأخرى زيادة في تفاعل اللاعبين مع الباحث من خلال تبادل المعلومات والأفكار التي تضمنها البرنامج مما أدى إلى إكسابهم المرونة والإرادة والثقة بالنفس من خلال تذكر ما طرح في البرنامج في أثناء

التدريب وذلك لأن اللاعبين يلتحقون بالتدريب مباشرة بعد الجلسات ، واقترح (Hanin, 2000) بأنه يتوجب على المشاركين بتطوير مهاراتهم من أجل التمييز والسيطرة على عواطفهم ، ويمكن القول أيضاً أن الدليل المقدم أعلاه ينحاز بصورة قريبة جداً إلى تركيبة الذكاء الانفعالي باعتبار أن بنية الذكاء الانفعالي يمكن تعريفها على إنها القدرة على إدراك ومراقبة وتوظيف والسيطرة على العواطف ، وعليه فإنه من الضروري تقييم العلاقة بين الذكاء الانفعالي وتنظيم العواطف، وتوصل الباحث إلى أن التنظيم الانفعالي يمكن أن يؤدي إلى حالات أداء أفضل. (7, 2000, Hanin)

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغير الذكاء الانفعالي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها :

الجدول (4) القيم الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الذكاء الانفعالي للاختبار البعدي

المعالم المتغير	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الاحتمالية Sig	النتيجة
الذكاء الانفعالي	التجريبية	169.4	14.968	2.48	0,02	معنوي
	الضابطة	155.6	9.240			

يتبين من الجدول (4) أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (169.4) بانحراف معياري قدره (14.968)، وللمجموعة الضابطة (155.6) بانحراف معياري قدره (9.240).

واستخدام الباحث الاختبار التائي (t. test) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي ، وأظهرت نتيجة الاختبار عن وجود فروق ذات دلالة معنوية في الدرجة الكلية للمقياس ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، إذ كان المتوسط الحسابي الكلي للمجموعة التجريبية اكبر من المتوسط الفرضي البالغ (150) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.48) فهي ضمن قيمة (sig) والبالغة (0.02) ، مما يؤكد ارتفاع درجة الذكاء الانفعالي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث النتائج الحالية إلى أن البرنامج المستخدم من قبل الباحث والذي اعتمد موضوع استخدام استراتيجيات تنظيم العاطفة كأحد الأساليب التدريبية النفسية لتنظيم العاطفة لدى طلاب مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى كان قادراً على إجراء التغيير في البنية المعرفية لدى اللاعبين من خلال مساعدة اللاعبين على تكوين استجابات توافقية والتحكم في ردود الأفعال تجاه المواقف الضاغطة المثيرة للعواطف والانفعالات في أثناء التدريب والمنافسات والتعرف على الانفعالات غير المرغوبة وعلى الأفكار والمعتقدات الغير عقلانية ومحاولة تغييرها والسيطرة عليها ، وان يظهر تفوقاً في مهاراته التي اكتسبها ولكن فقط يحتاج باستخدام مهارات جديدة لكي ساعدته في تكوين اتجاهات معرفية وانفعالية وسلوكية تجاه الانفعالات الناشئة عن المواقف الضاغطة مما أتيح له القدرة على تعديل استجاباته إذا لزم، وقد تمثلت هذه المهارات بالاستراتيجيات التي تدرّبوا عليها من خلال جلسات البرنامج، كما أن التفاعل الايجابي للاعبين مع الاستراتيجيات المطروحة في البرنامج أدى هذا إلى زيادة الثقة لديهم وبالتالي فهم وأدراك الكثير من العواطف والانفعالات والصعوبات التي من المحتمل أن يتعرض لها اللاعب خلال المنافسة وتهيئة اللاعب على التكيف معها بالاعتماد على قدرته في تنظيم عواطفه وإدراكه لمستوى وحجم وأهمية هذه الانفعالات من خلال تذكر ما طرح عليه من استراتيجيات تنظيم العاطفة وتتفق هذه النتيجة ايضاً مع (Baumeister, 2005) إذ أشار إلى أن المحور الأساس لتنظيم الانفعالات لا تشمل تجنب الانفعال أو ردود الفعل السلوكية الحادة والشديدة وإنما القدرة على تكيف مستويات هذه الانفعالات بما يتناسب مع متطلبات

الموقف. فالفرد لا يخضع لآلية وردود الفعل المباشرة للمثيرات وإنما يمتلك المرونة، والإرادة، والقصد لاختيار الاستجابة السلوكية الأفضل لتحقيق الأهداف. (Baumeister, 2005, 589-604)

ويشير الباحث في هذا الصدد ان لأسلوب التعلم باستخدام لاستراتيجية نمذجة سلوكيات رياضية ملائمة في التدريب والتفاعل معها اثرا بارزا في الاستفادة من خبراتهم في كيفية التعامل مع العواطف والانفعالات وكيفية تنظيمها والسيطرة عليها واكتساب العديد من المهارات وذلك من خلال احتكاك أفراد المجموعة التجريبية المباشر مع اللاعبين الدوليين وبأسلوب الحوار والمناقشة كان له دورا كبيرا في ارتفاع درجات اللاعبين في المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وتفوقهم على المجموعة التجريبية. ويتفق الباحث مع كل من (الخطيب ، 2003) و (عقل ، 2000) اذ ذكر الخطيب (2003) ان النمذجة تستخدم لمساعدة الطالب في تحقيق استجابات مرغوب فيها من خلال مشاهدة سلوك شخص آخر. ويمكن أن تكون بمشاهدة نموذج واقعي للسلوك ، إذ يمكن استخدام هذه الطريقة مع كثير من المشكلات والاضطرابات مثل حالات القلق والعدوان والوسواس والمخاوف. (الخطيب ، 2003، 386)

وفي ضوء ما تقدم يشير الباحث إلى أن هكذا نوع من بحوث البرامج التدريبية النفسية تعد أمرا نافعا لدى اللاعبين الناشئين لفهم وإدراك الانفعالات وإدارتها وطرق التعامل معها بصورة ايجابية وأهمية تنظيمها ولاسيما إدامة الانفعالات الايجابية والسيطرة على السلبية منها يعد موردا مهما للخبرة في معرفة العواطف وخصوصا لدى الناشئين، نظرا لأنّ خصائص الذكاء الانفعالي يعني بطبيعة الأفراد والجماعات والمجتمع برمته، ويمكن للفرد أن ينظم العلاقة بين انفعالاته وتفكيره من ناحية وبين تفكير وانفعالات الآخرين الذين يتعامل معهم من ناحية أخرى، بحيث يجعل تلك العلاقة مثمرة وفعالة للوصول إلى النجاح في المجالات المختلفة من الحياة. (العبدلات ، 2008، 104)

ويشير (إبراهيم، 2007) انه على الرغم من أن معظم الانجازات العلمية التي تحققت تعتمد بدرجة كبيرة على التفكير المنطقي والرياضي فان هنالك حاجة للتفكير الذي يدعو إلى ضبط الانفعالات، فالتفكير الصحيح يهيئ الإنسان للانفعال المناسب إذ إن الانفعال في حالات كثيرة قد يكون مضلل وخطأ إذا كان في معزل عن التفكير، وان تجنب إصدار الأحكام الارتجالية وإعطاء العناية للنقاط جميعها إلى تتصل بالموقف ودراسة الجوانب كافة بتأن قبل الشروع باتخاذ القرار يستوجب القدرة على التفكير الصحيح. (إبراهيم، 2007، 53)

وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة (Lan et al, 2010) الى ان اللاعبين الذين لديهم ذكاء انفعالي جيد وانفعالات ايجابية كان الاداء لديهم افضل وبالتالي وجود علاقة ايجابية بين كل من الذكاء الانفعالي وضبط الانفعالات مع مستوى الاداء. كما تتفق مع دراسة (Batinić et al, 2013) ان توصل الباحثون الى ان التمرين البدني والرياضي يزيد من قدرة الرياضيين على التحكم بالعواطف بغض النظر عن نوع الفعالية.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 1-5 الاستنتاجات :

1- فاعلية البرنامج التدريبي النفسي باستخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي لدى لاعبي مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى والمعد من قبل الباحث .

3- يؤثر برنامج التدريب النفسي باستخدام إستراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي على وفق الجلسات التي تضمنها البرنامج عند تطبيقه وتحديدا في زيادة ثقة اللاعب بنفسه من خلال الأثر الايجابي الذي تعكسه عملية تنظيم العواطف والانفعالات على الأنشطة الرياضية .

## 2-5 التوصيات :

- 1- الاستفادة من إستراتيجيات تنظيم العواطف أساليب في إمكانية تنمية الذكاء الانفعالي لدى لاعبي مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوى.
- 2- اعتماد إستراتيجيات تنظيم العواطف في فتح آفاق جديدة للباحثين بإجراء دراسات أخرى مماثلة على عينات أخرى من اللاعبين وفي أماكن أخرى.
- 3- تضمين المناهج التدريبية في المشروع وحدات تدريبية نفسية تؤكد على أهمية التعرف على العواطف والانفعالات واثارها الايجابية والسلبية في حسم نتيجة السباقات وكيفية التعامل والسيطرة عليها لما لها من أهمية في بناء وتنمية شخصية الرياضي و تحصيله وتفوقه .

## المصادر

- الشوك، نوري إبراهيم والكبيسي، رافع صالح فتحي (2004): دليل الأبحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
1. عثمان، محمد عبد الغني (1987): التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت .
  2. ابراهيم، يوسف حنا وجنان محمد سعد(1993) : بناء مقياس للتكيف الاكاديمي لطلبة الصفوف الاولى، جامعة الموصل، العدد 15، مجلة التربية والعلم، كلية التربية، جامعة الموصل.
  3. إبراهيم، مجدي عزيز (2007) : التفكير لتطوير الإبداع وتنمية الذكاء، سيناريوهات تربوية مقترحة ، دار عالم الكتب ، القاهرة .
  4. بنانة، صبري (2011) : الإستراتيجية الأولمبية وتأهيل الواعدين، دراسة مقدمة إلى المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الوطنية العراقية، بغداد.
  5. البيرقدار، تهيدي عادل فاضل(2004) : اثر برنامج تعليمي لرفع الروح المعنوية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل..
  6. الجندي ، غادة مظهر (2006): الفروق في الذكاء الانفعالي بين الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا ، كلية الدراسات التربوية.
  7. الحبشي، محمد سيف (2006): اثر استخدام بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي في تحسين الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية، جامعة المنصورة ،القاهرة.
  8. الحكيم ، علي سلوم جواد (2004) : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، دار الطيف للطباعة، القادسية.
  9. حميد ، صفية مبارك موسى (2011): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى المعوقين بصرياً المقيمين داخل المدرسة من طلاب المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،معهد الدراسات التربوية ،جامعة القاهرة.
  10. الخطيب، جمال محمد(2003): تعديل سلوك الإنسان ، دار حنين للنشر والتوزيع ، عمان.
  11. الخوالدة، محمود عبد الله (2003): أثر برنامج تدريبي لتطوير مهارات الذكاء الانفعالي في تحصيل طلبة الصف السادس الأساسي في مبحث التربية الإسلامية. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن.



12. رزق الله، رندا (2005) : برنامج تدريبي لتنمية الذكاء العاطفي لدى تلاميذ الصف السادس ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة دمشق .
13. الزبيدي، محمد خالد محمد داود (2011): أثر برنامج للمهارات النفسية على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.
14. السمدوني، السيد إبراهيم (2001): الذكاء الوجداني والتوافق المهني للمعلم، دراسة ميدانية على عينة من المعلمين والمعلمات بالتعليم الثانوي العام ، عالم التربية، عدد 3/ ، عمان ، الأردن.
15. شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة محمد (2002): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة.
16. العبدلات ، أسماء ضيف الله (2008) : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحو المدرسة لدى الطلبة الموهوبين في الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة عمان العربية للدراسات العليا ، كلية الدراسات التربوية ، قسم الإرشاد والتربية الخاصة.
17. عقل، محمود عطا(2000): الارشاد النفسي والتربوي ، دار الخرجي للنشر والتوزيع،الرياض.
18. علام، سحر فاروق عبد المجيد (2001) : تقييم فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات الجامعة . ، كلية البنات للآداب و العلوم التربوية – جامعة عين شمس.
19. العلي، ماجدة هليل (1998): بناء برنامج إرشادي أكاديمي لطلبة الصفوف الأولى في كلية العلوم جامعة البصرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،الجامعة المستنصرية .
20. عليان، ربحي مصطفى وغنيم ،عثمان محمد (2010): أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العملي ، دار صفا للنشر والتوزيع ،ط4 ،عمان ..
21. عودة، احمد وملكاوي ، فتحي حسن (1987): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط1، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، الزرقاء..
22. الغرايبة، سالم علي سالم (2005) : فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات الذكاء الاجتماعي والانفعالي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة: جامعة اليرموك.
23. فان دالين، ديوبولد (1984): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
24. فراج، محمد نور إبراهيم (2005) : الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب و العدوان لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات عربية في علم النفس، جامعة الإسكندرية، مصر.
25. كامل، وحيد مصطفى (2005): فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية،المجلد 15،العدد 4 ، القاهرة.
26. الكبيسي، عبد الكريم عبید جمعة(1988): قياس التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الاحداث الجانحين وعلاقته بالمعاملة الوالدية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.
27. كمور، ميماس ذاكر(2007): بناء برنامج إرشادي مستند إلى نظرية جولمان في الذكاء العاطفي وقياس أثره في خفض السلوكيات العدوانية والاتجاهات السلبية نحو المدرسة لدى طلبة المرحلة الأساسية في الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
28. ملحم، سامي محمد (2010): مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط6 ، دار الميسرة للنشر ،عمان.

30. Baumeister, R. De Wall, C., Ciarocco, N. and Twenge, J. (2005): Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (4), 589–604.
31. Black. S.(1983): Short-term counseling, A Humanistic approach for the helping professions, Addison – Weasle publishing company, California
32. Botterill, C, & Brown ,M , (2002) :Emotion And Perspective In sport .*International Journal of sport psychology* . 33 , 38–60.
- 33..Corey, Gerald(1982): Theory and practice of counseling and 48 48. Dinkmeyer, D & Edison, L (1970): Developmental counseling & Guidance: A comprehensive school approach, McGraw–Hall Book company Inc. why it matters. Paper presented at the Annual Meeting of Society for Industrial and Organizational Psychology (New Orleans, LA, April 15). .
34. Salovey. P. & Sluyter . D. (1997): Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implication. New York: Basic Books.
35. Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000): The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp.3–37). Champaign, IL: Human Kinetics.
36. Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471–486
37. Hanin, Y. L. (2000): Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotions–performance relationships in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 157–187). Champaign, IL: Human Kinetics.
38. Lazarus, R. S. (2000): Cognitive – Motivation–relational theory of emotion. In Y.L. Hanin (Ed.), *emotions in sport* (P.P. 39–63) champain, I.L. Human Kinetics.
39. Robazza , C. Pellizzari, M. Hanin. Y xc (2004): Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model, *Psychology of Sport and Exercise* 5 (2004) 379–404 [www.elsevier.com](http://www.elsevier.com) locate Psychsport

## ملحق (1)

### برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف

#### الجلسة الثامنة

الزمن: 35 دقيقة

تأثير النمذجة

الهدف : نمذجة سلوكيات رياضية ملائمة في التدريب والتفاعل معها .

محتويات الجلسة :

1. استخدام نماذج سلوكية رياضية مثل (أبطال دوليين سابقين).

2. الحديث الذاتي مع النفس للمشاكل التي يتعرض لها الرياضيين لتغيير الاستجابة الانفعالية.

3. المراقبة الذاتية للسيطرة على العواطف السلبية لدى الرياضيين.

الإجراءات:

1. مناقشه الواجب المنزلي السابق.

2. منح اللاعبين فرصة ممارسة استجابات بديلة لمواقف مثيرة للغضب ، وذلك باستخدام نموذجين من الاسترخاء وهما الاسترخاء الجسدي (التخيلي) لموقف هادئ ومريح والنموذج الثاني الاسترخاء الجسدي (التخيلي) ولكن في مواقف مشابهه لأجواء المباراة

3. استخدام نماذج ايجابية لخفض السلوكيات السلبية عند اللاعبين وذلك من خلال:

4. استخدام الأنموذج الصريح: نماذج حية تؤدي السلوك المطلوب من خارج المجموعة.

حيث تم استضافة البطل الدولي السابق في المسافات الطويلة محسن محمد خضير ، والبطل الدولي السابق في القفز بالزانة محمد عبد الجبار. حيث دار الحوار والمناقشة مع اللاعبين حول موضوع العواطف والانفعالات وكيف يتم التعامل معها، عندما كان يصادف هؤلاء الرياضيين أي انفعال قبل وأثناء السباق في أثناء مسيرتهم الرياضية.

استخدام الأنموذج الضمني : حيث يتخيل كل لاعب في المجموعة المطلوب للوصول إلى هذه النماذج السلوكية (الايجابي الصريح) تقوم بالسلوك المطلوب للوصول إليها في كيفية التعامل في ضبط وتنظيم العواطف والانفعالات في أثناء السباق.

- استخدام الأنموذج بالمشاركة حيث يطلب من كل لاعب بأداء السلوك المطلوب ثم تقويمه وتقديم التغذية الراجعة في أثناء الجلسة.

- ومن ثم استخدم الأنموذج بالمشاركة حيث يطلب من كل لاعب بأداء السلوك المطلوب ثم تقويمه وتقديم التغذية الراجعة في أثناء الجلسة.

5. ملاحظة إمكانية معرفة اللاعب لمستوى التحسن الحاصل في تنظيمه عواطفه خلال فترات تطبيق البرنامج وبشكل تدريجي. وذلك من خلال :

- تدريب اللاعبين على استخدام أسلوب المقارنة بين الأفكار والتقارير الذاتية القديمة والحديثة وذلك لملاحظة التطور الحاصل لديه من خلال نظريته الشخصية على اعتبار أن التقارير الذاتية هي وسيلة مساعدة في تنظيم العواطف الذاتية .

- التأكيد على دور التقارير الذاتية في غرس الثقة بالنفس للاعب وتعزيز قدرته على تفهمه لذاته وتحسينه لسلوكه من خلال المراقبة الذاتية ولفترات مختلفة من التدريب والمنافسة .

- استخدام التقارير تمكن اللاعب من تحديد الأفكار السلبية التي تواجهه واستبدالها بأفكار ايجابية منطقية بعد مقارنتها مع تقاريره السابقة قبل دخوله البرنامج .

الفيئات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، لعب الدور، النمذجة، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة.

الوسائل المساعدة: تقديم عروض بوربوينت.

الواجب البيتي : الإجابة عن السؤال الآتي : كيف تتمكن من جعل نفسك نموذجاً رياضياً يقتدي به من حيث السيطرة على الانفعالات والعواطف في المواقف الرياضية المختلفة .

## الملحق (2)

(أسماء السادة الخبراء)

ت	الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
1	أ.د ساهرة رزاق كاظم	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	بغداد
2	أ.د خالدة إبراهيم احمد	علم النفس الرياضي	التربية للبنات	بغداد
3	أ.د ياسين علوان إسماعيل	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	بابل
4	أ.د أسامة حامد محمد	علم النفس التربوي	التربية	الموصل
5	أ. د ثابت محمد خضير	علم النفس التربوي	التربية الأساسية	الموصل
6	أ.د غازي صالح محمود	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	مستنصرية
7	أ.د عبد الودود احمد الزيدي	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	تكريت
8	أ.م.د ذكري يوسف الطائي	علم النفس التربوي	التربية الأساسية	الموصل
9	أ.م.د نيراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	التربية للبنات	الموصل
10	أ.م.د عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
11	أ.م.د زهير يحيى المعاضيدي	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
12	أ.م.د مؤيد عبد الرزاق حسو	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
13	أ.م.د احمد يونس البجاري	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	التربية	الموصل
14	أ.م.د قيس محمد علي	علم النفس التربوي	التربية	الموصل
15	أ.م.د احمد وعد الله الطريا	علم النفس التربوي	التربية	الموصل
16	م.د رافع إدريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
17	م.د وليد ذنون يونس الحياي	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل

## دراسة مقارنة لبعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة اليد بين لاعبي منتخب كلية التربية الأساسية

وحسب مناطق اللعب المختلفة

م.م. محمد خالد احمد الدباغ

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى التعرف على الفروق في بعض المهارات الهجومية الأساسية بين مراكز اللعب المختلفة لكرة اليد (الجانبين، الوسط)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة السببية، وتكونت عينة البحث من (24) لاعباً مثلوا منتخب كلية التربية الأساسية لكرة اليد، وتم اختبارهم ببعض الاختبارات الخاصة بقياس بعض المهارات الهجومية الأساسية الآتية (الطبطة و المناولة و التهديف)، واستخدم الباحث (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، كوسائل إحصائية.

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. تقارب مستوى اللاعبين على وفق مراكزهم المختلفة (الجانبين، الوسط) في المهارات الهجومية الأساسية الآتية (الطبطة، المناولة، التهديف).

2. تفوق لاعبي الوسط على لاعبي الجانبين في بعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة اليد.

### Abstract

## A comparative study of some of the basic offensive skills of handball between the players of the faculty of basic education according to various centers of play

By

**Mohammed Khalid Ahmed Al – Dabbagh, Msc.**

College of Physical Education and Sports Science

Nineveh university

The aim of the research was to identify the differences in some basic offensive skills between the various centers of play in the handball (sides, center, etc.). The researcher used the descriptive method in the method of causal comparison. The sample consisted of (24) players who represented the faculty of basic education in handball, and were tested of some basic offensive skills (dribbling, passing, and scoring), and the researcher used a suitable statistical laws.

The researcher concluded that:

1. There was a Convergence in skill level of the players according to their various centers of play (sides and center) in the basic offensive skills (dribbling, passing, and scoring).
2. The preponderance of the midfield players on both sides in some of the basic offensive skills of handball.

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الشعبية الأكثر انتشارا في الآونة الأخيرة ولمختلف دول العالم وقد نالت هذه اللعبة شعبيتها من خلال ما تثيره لدى اللاعبين والمشاهدين من حماس واندفاع عال نحو متابعة نتائجها، وقد استوجب ذلك دراسة هذه اللعبة من مختلف جوانبها البدنية والمهارية والخططية والنفسية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية. وان الوصول إلى هذه المستويات يتطلب الإعداد المتكامل للاعبين وباختلاف مراكزهم لجميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية. ولإعداد المهارات الأساسية بكرة اليد دور هام في الوصول إلى المستوى الرياضي العالي فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب كرة اليد ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية، فإنه لن يحقق النتائج المطلوبة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الأساسية وفي المركز الذي يختص فيه. (علاوي، 1979، 257)

إن المهارات الهجومية الأساسية للعبة كرة اليد تمثل واحدة من أهم أوجه التحضير للعب بالنسبة للاعب لذا يجب أن تعطى هذه المهارات الأولوية في عملية التدريب إذ أن التقدم في اللعب يعتمد اعتمادا كبيرا على إتقان اللاعب وإجادته لتلك المهارات وأدائها تحت جميع الظروف ومن مختلف المناطق خلال المنافسة الحقيقية ، وهذا يتطلب من اللاعب إمكانيات بدنية مرتبطة بالدقة في أثناء التصويب على المرمى ومن مسافات ومناطق وأوضاع مختلفة . لذا فإن أهمية البحث تكمن في معرفة أي اللاعبين (الجانبين،الوسط) من لاعبي منتخب كلية التربية الأساسية هم الأفضل في أداء بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد.

### 1-2 مشكلة البحث:

تتميز لعبة كرة اليد بالإيقاع السريع المتغير لتحركات اللاعبين، ولذلك فإن الاختلاف في الواجبات الملقاة على عاتق اللاعبين يرجع لاختلاف مراكزهم، وعلى ما يتمتع به كل لاعب من مهارات أساسية تؤهله للعب في مركز دون الآخر، وكلما امتلك اللاعب المهارات المتعددة فضلا عن النواحي البدنية والخططية والنفسية كلما أمكنه ذلك من التحكم في سير المباراة، وعلى ذلك فإن اختلاف مراكز اللاعبين (الجانبين،الوسط) أدى إلى وجود التخصص والأفضلية في بعض المهارات دون الأخرى، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الآتي : هل اللاعبين باختلاف مراكزهم (الجانبين،الوسط) متساويين أم مختلفين في بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد ولمصلحة من هو الاختلاف أو الفرق أن وجد.

### 1-3 هدف البحث:

التعرف على الفروق الأساسية بين لاعبي المراكز المختلفة بكرة اليد (الجانبين،الوسط) في بعض المهارات الهجومية.

### 1-4 فرض البحث:

وجود فروق معنوية بين لاعبي المراكز المختلفة بكرة اليد(الجانبين ،الوسط) في بعض المهارات الهجومية الأساسية.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1- المجال البشري: لاعبو منتخب كلية التربية الأساسية بكرة اليد للعام 2013 - 2014.

1-5-2- المجال الزماني: الفترة من 2014/3/15 ولغاية 2014/4/5.

1-5-3- المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية الأساسية.

## 2-الدراسات النظرية والسابقة

### 2-1-الدراسات النظرية:

#### 2-1-1-المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد:

المهارة مصطلح يشير إلى "القدرة على إنجاز عمل ما". (علاوي ورضوان، 1987، 21). وهي "الركيزة الأساسية الأولى التي تبنى عليها اللعبة، إذ أن درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس تعتبر من الأمور المهمة التي تعتمد على التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة". (علاوي، 1978، 133). "والمهارة تعبير يطلق على تلك الفعاليات التي يؤديها اللاعب مع الكرة وهذه الفعاليات يؤديها جميع اللاعبين". (الصفار، 1984، 8).

"وتعد المهارات في كرة اليد الدعامة الأساسية التي تبنى عليها اللعبة ويتوقف على مدى إتقانها لتحقيق أفضل النتائج مما يجعل اختيار اللاعبين الموهوبين من ذوي المهارات العالية في عمر مبكر أمر مطلوب". (النعيمي، 1992، 16) "إذ لا يمكن لأي فريق أن يطبق الخطط ما لم يكن له مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافاً إلى ذلك توافر مستوى بدني يساعد في تنفيذ هذه الخطط". (أميش، 1990، 32) وتعد المهارة سلاح للاعب كرة اليد في الملعب وهذا يعني قدرته على التحكم في الكرة بسهولة وبدون مجهود زائد فضلاً عن أنها تساعد اللاعب في التغلب على أكثر من خصم. (الراوي، 13، 2001)

وسيقوم الباحث بعرض المهارات التي تناولها البحث وهي:

#### 2-1-1-2 تمرير الكرة:

يقصد بتمرير الكرة هو وصول الكرة إلى المكان الذي سيصله المستلم بعد انطلاق الكرة من يد اللاعب الرامي، ومن هنا يجب على اللاعب الذي يقوم بالتمرير أن يأخذ بنظر الاعتبار سرعة واتجاه اللاعب المستلم وعلى هذا الأساس يحدد سرعة واتجاه تمريرته. وتقسم التمريرات إلى:

- 1- التمريرات التي تستعمل في المسافات القصيرة .
- 2- التمريرات التي تستعمل في المسافات المتوسطة .
- 3- التمريرات التي تستعمل في المسافات الطويلة .
- 4- التمريرات التي تستعمل من قبل المتقدمين في حالات خاصة

(الخياط وغزال ، 1988 ، 23-26)

#### 2-1-1-2 تنطيط الكرة (الطبطة):

لا تختلف الطبطة في كرة اليد عن الطبطة في كرة السلة إلا أنها أصعب منها نوعاً ما وذلك لصغر حجم الكرة. أما من الناحية التكتيكية فهي واحد، حيث تدفع الكرة إلى الأرض بأصابع اليد المفتوحة لترتد إليها ثانية، على أن لا تحمل الكرة أو توجه في أي لحظة من لحظات الطبطة وإن لانتشار الأصابع ومرونة الرسغ والمرفق دوراً كبيراً في المحافظة أو الاستمرار على ارتداد الكرة بين اليد والأرض. ولإتقان الطبطة وضمان بقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب أثناء الطبطة على المدرب ملاحظة وإتباع ما يأتي أثناء تدريب اللاعبين على هذه المهارة:

- 1-تعليم جميع اللاعبين التنكيد الصحيح للطبطة وباليد الواحدة المفتوحة ومن الوضع الثابت.
- 2- تعليم الطبطة بارتفاعات مختلفة (عالي - واطئ).
- 3- تعليم الطبطة السريعة والبطيئة.
- 4- تعليم جميع هذه الأنواع من الحركة للإمام والى الخلف أو الجانب وبوجود لاعب مدافع.

(حسن وآخران ، 54، 1983)

## 2-1-1-3 التصويب :

إن مجمل أو خلاصة ما يقوم به اللاعبون من مهارات وتطبيق لخطط اللعب فلا بد وان تنتهي بأخذ الوضع المناسب للتصويب في محاولة لإدخال الكرة بنجاح في المرمى.

ولقد ورد التصويب في العديد من المصادر تحت أنواع وتسميات مختلفة ومنها التصويب القريب، والبعيد والتصويب من السقوط، وبالوثب أو الطيران والقفز، (إبراهيم، 92، 1988-94) (Singer, 1972, 72) ، وهنا لابد من الإشارة بان هذه المصادر قد تداخلت ولم تفرق بين نوع التصويب وبين الوضع الذي يؤدي فيه التصويب ، علما بان المصادر الحديثة (الخياط و الحياي، 2001) قد قسمت جميع أنواع التصويب ضمن أربعة أقسام وصنفته كما يأتي:

1. التصويب تبعا لمكان المصوب ويدخل ضمن هذا التقسيم : (التصويب البعيد، التصويب القريب، التصويب من الزاوية، التصويب من الوسط).

2. التصويب تبعا لحركة المصوب ويشمل: (التصويب من الثبات، التصويب من الحركة، التصويب من القفز، التصويب من الطيران).

3. التصويب تبعا لمسار الكرة ويشمل : (التصويب الواطئ، التصويب العالي، التصويب المرتد، التصويب بإسقاط الكرة).

4. التصويب تبعا لوضع الذراع الرامية ويشمل: (التصويب من فوق مستوى الكتف، التصويب من مستوى الكتف، التصويب من مستوى الركبة) (الخياط والحياي، 50، 2001)

## 2-2 الدراسات السابقة والمشابهة

### 2-2-1 دراسة (الحياني والراوي، 1998) :

"دراسة مقارنة لبعض المهارات الأساسية بين مراكز اللاعبين في كرة القدم" هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في بعض المهارات الأساسية بين لاعبي المراكز المختلفة بكرة القدم (الدفاع، الأشباه، الهجوم) واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمة وطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (22) لاعبا من لاعبي كلية التربية الرياضية موزعين على ثلاثة مراكز حيث كان عدد المدافعين (8) لاعبين والأشباه (7) والمهاجمين (7) وتم استبعاد حراس المرمى من عينة البحث وذلك لاختلاف المهارات التي يتطلبها مركز حراس المرمى عن بقية اللاعبين. واستخدم الباحثان الاختبارات الآتية لقياس بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة، تنطيط الكرة، الإخماد، ضرب الكرة لأبعد مسافة). واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وتحليل التباين).

وتوصل الباحثان إلى الاستنتاج الآتي: عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي المراكز الثلاثة (الدفاع، الأشباه والهجوم) في جميع الاختبارات المهارية (المناولة القصيرة والمناولة المتوسطة والدرجة بالكرة بين (10) قوائم والإخماد وتنطيط الكرة في الهواء وضرب الكرة لأبعد مسافة). (الحياني والراوي، 1998، 64-69)

### 2-2-2 دراسة (النعيمي، 1999):

"دراسة مقارنة لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم بين طلاب السنة الدراسية

الأولى 1992 و 1998"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب السنة الأولى لعام 1992 وللعام 1998.

وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة واشتملت عينة البحث على طلاب السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية في جامعة الموصل للعام الدراسي 1992 للعام الدراسي 1998 البالغ عدد كل منهم (81) طالبا.



واستخدم الباحث الاختبارات الآتية (الركض المتعرج بالكرة بين (10) شوا خص وتنطيط الكرة في الهواء و التميريرة المتوسطة و التميريرة القصيرة.

كما استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات (ت) فضلا عن النسبة المئوية.

وتوصل الباحث إلى الاستنتاج الآتي: مستوى الأداء المهاري لمهارات (الدرجة، التميريرة المتوسطة، تنطيط الكرة في الهواء، التميريرة القصيرة) لطلاب السنة الدراسية الأولى لعام (1992) أفضل من مستوى الأداء المهاري لعام (1998). (أنعمي، 1999، 150 - 162) 3-مجتمع البحث واجراءاته الميدانية.

### 1-3 المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة السببية لملاءمته وطبيعة البحث.

### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على (24) لاعباً يمثلون فريق كلية التربية الأساسية بكرة اليد وهذا العدد يمثل لاعبو الكلية بشكل عام وفي كل مباراة يتم تسجيل (14) لاعب في استمارة التسجيل لان الكلية مكونة من عشرة اقسام فهي زاخرة بعدد كبير من اللاعبين، ولقد اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية حيث وقع الاختيار على لاعبي منتخب كلية التربية الأساسية بكرة اليد المشارك ضمن بطولـة جامعة الموصل للعام الدراسي 2013-2014 وقد شملت عينة البحث على (24) لاعبا موزعين على مركزين(الجانبين، الوسط) حيث كان عدد لاعبي الجانبين (13) لاعب والوسط (8) وتم استبعاد (3) لاعبين من عينة البحث لكونهم حراس مرمى وذلك لاختلاف المهارات التي يتطلبها مركز حارس المرمى عن بقية اللاعبين.

### 3-3 وسائل جمع البيانات

-استخدم الباحث الوسائل الآتية:

- الملاحظة.

- المقابلة الشخصية.

- استمارة الاستبيان.

- الاختبار والقياس.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:(ساعة توقيت،صافرة، ملعب كرة يد، كرات يد(15)، شواخص عدد(5)، شريط لاصق، شريط قياس، هدف من قماش)

### 1-3-3 استمارة استبيان لتحديد بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية وتحليله لها تم تحديد بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد ووضعها في استمارة استبيان (الملحق 1)، وتم توزيعه على مجموعة من المختصين<sup>(\*)</sup> في مجال كرة اليد ، وبعد تفريغ

(\*)

- أ. د. قصي حازم الزبيدي: كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل.

- أ. د. سعد فاضل: كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل.

- أ. م. د. نوفل الحياي: كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.

- أ. م. د. سعد باسم: كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.

- أ. م. احمد مؤيد العززي: كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل.

البيانات حصل الباحث على أهم المهارات الهجومية الأساسية التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر من أراء المختصين، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى انه "على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من أراء المحكمين". (بلوم وآخرون، 1983، 126).

والمهارات التي تم تحديدها هي:

1. تمرير الكرة

2. تنطيط الكرة .

3. التصويب .

3-2-3 استمارة استبيان لتحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية (حسن وآخرون، 1983)، (الخياط وغزال، 1988)، (الخياط والحيالي، 2001) تم تحديد أهم الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد وتم وضعها في استمارة استبيان (الملحق 2)، وتم توزيعها على المختصين وبعد تفريغ البيانات حصل الباحث على الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد والتي بلغت نسبة الاتفاق عليها (75%) وأكثر وهي:

1- اسم الاختبار: قياس التوافق وسرعة التمرير الكرياجي على الحائط .

الأدوات: كرة يد ، حائط مستوي مرسوم عليه دائرة قطرها (70) سم ترتفع عن الأرض (1.60) م، ساعة إيقاف، صافرة .  
مواصفات الأداء: يقف المختبر على بعد (3) م من الحائط ، يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط ضمن حدود الدائرة واستمرار التمرير لأكثر عدد من المرات في زمن (30) ثانية.

الشروط: التمرير ضمن حدود الدائرة من خلف الـ (3) م كرياجيا من مستوى الكتف واستلام الكرة من خلف الخط المحدد للاستلام.

التقويم: تحسب عدد التمريرات الصحيحة في الزمن المحدد (عدد مرات استلام الكرة وهي مرتدة من الدائرة) الكرة الساقطة عن الأرض أو الخارجة عن الدائرة لا تحسب ، يعطى المختبر محاولتين وتحسب له أفضلهما .  
(الوزان. 2004، 77)

2- اسم الاختبار: الطبطبة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو (ثلاث دورات متتالية).

- الأدوات المستخدمة: كرة يد، (5) شواخص، ساعة توقيت.

- طريقة الأداء: عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بطبطبة الكرة حول الشواخص بأسرع وقت ذهاباً وإياباً.

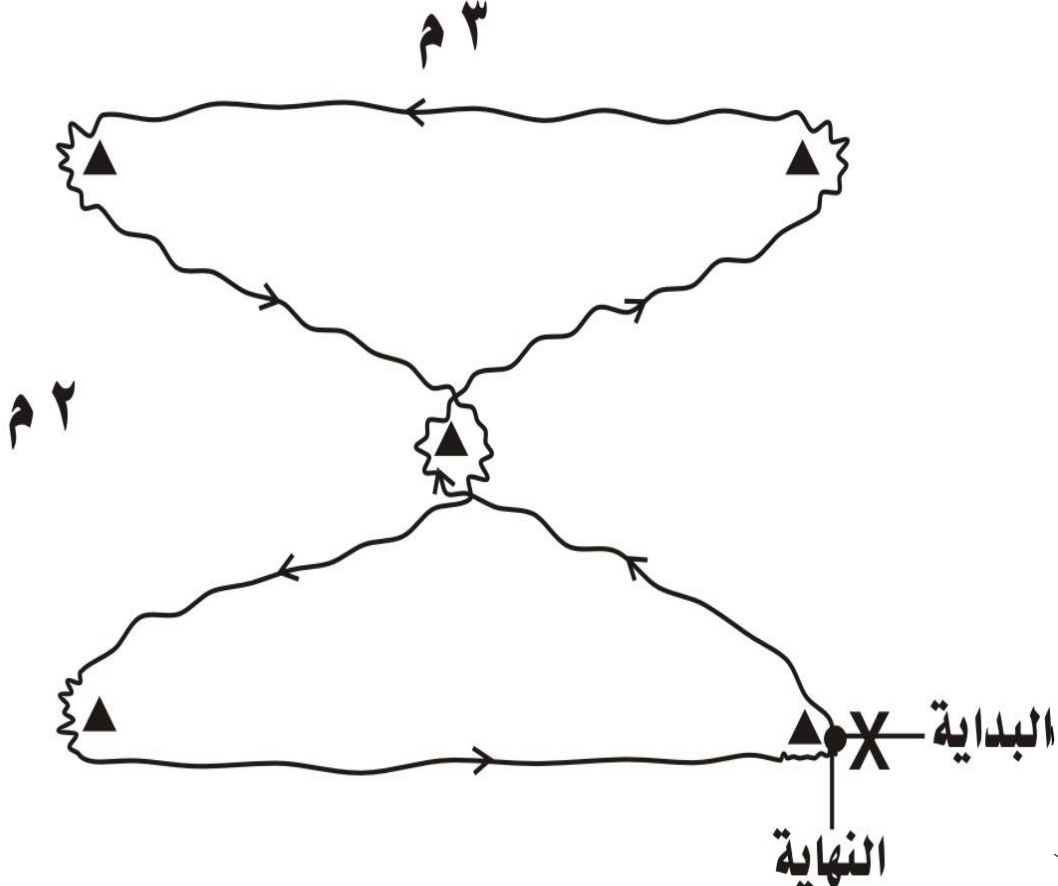
- شروط الاختبار:

\* يجب أن يبدأ المختبر بالطبطبة من خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء.

\* يجب أن يجتاز المختبر خط النهاية مع الكرة.

- التسجيل:

\* يسجل للمختبر الوقت الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة خلال ثلاث دورات متتالية.



3- اسم الاختبار

الهدف من الاختبار: قياس سرعه ودقه التصويب بجره اليد.

الأدوات المستخدمة: هدف كرة يد قياس (2م×3م) مرسوم على قطعة من القماش ومعلق على حائط مستوي (الشكل 2)،كرات يد قانونية، ساعة توقيت، شريط قياس، ورقة تسجيل النتائج.

طريقة الأداء:

نقوم برسم خط يبعد (7م) عن الحائط الموضوع عليه الهدف ويكون متوازي معه، يقف المختبر خلف هذا الخط ويبيده كرة يد ويجانبه يقف مسؤول الكرات لتزويده بالكرات بأسرع ما يمكن وعند إشارة البدء يقوم المختبر بالتهديف نحو الهدف بأسرع ما يمكن ولأكبر عدد ممكن الكرات خلال فترة أداء الاختبار والتي هي (30 ثانية) محاولاً الحصول على أعلى الدرجات من خلال التهديف على الأرقام الكبيرة في الهدف والتي تتركز في زوايا الهدف العلوية والسفلية، إلى أن ينتهي الوقت المخصص للاختبار (الشكل 2) والذي يوضح الهدف المستخدم في الاختبار.

شروط الاختبار:

- عند اجتياز المختبر الخط المخصص للاختبار لا تحتسب الدرجات التي يحصل عليها حتى يعود خلف الخط.
- أن يستخدم المختبر في جميع المحاولات التهديف من مستوى الكتف للأمام ويبد واحدة.
- عدد المحاولات: تعطى لكل مختبر محاولتان بينهما فترة من الزمن لاستعادة المختبر للحالة الأولية قبل الاختبار وتحتسب المحاولة الأفضل.

التسجيل:

- تحتسب عدد الدرجات التي سيحصل عليها المختبر من عملية تهديف الكرات خلال (30) ثانية (الوقت المخصص للاختبار).

ملاحظة:

لا يوجد عدد محدد للكرات التي سيستخدمها المختبر في الاختبار لذا يجب تجهيز اكبر عدد ممكن من الكرات عن طريق احد أفراد فريق العمل والمسؤول عن الكرات.

الحدود القصوى للاختبار:

لا توجد حدود دنيا أو قصوى للاختبار يمكن تحديدها حيث أن كلما قام المختبر بتسديد كرات أكثر نحو الهدف في الأماكن ذوات الدرجات العالية خلال الوقت المخصص للأداء سيؤدي بالتالي إلى حصوله على درجة أعلى في دقة وسرعة التهديف بكرة اليد

5	4	3	3	4	5
4	3	2	2	3	4
3	2	1	1	2	3
4	3	2	2	3	4
5	4	3	3	4	5

الشكل (2) يوضح الهدف المستخدم في الاختبار (العنزي، 11-12، 2011)

### 3-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عددها (10) لاعبا من طلبة الصف الرابع من قسم التربية الرياضية كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات الموضوعية.

- التعرف على صلاحية الأدوات المستخدمة.

- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي ترافق الدراسة.

- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

### 3-5 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية للاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد والتي تم اختيارها من قبل المختصين وعلى عينة البحث من لاعبي منتخب كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل بكرة اليد البالغ عددهم (21) لاعبا وبمساعدة فريق العمل<sup>(\*)</sup>.

والجدولان (1، 2) يبينان المعالم الإحصائية للاختبارات لكل من اللاعبين وعلى وفق مراكزهم المختلفة (الجانبين، الوسط).

#### الجدول (1)

يبين المعالم الإحصائية لبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد للاعبين الجانبين

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	س <sup>-</sup>	ع ±	معامل الالتواء
1	التمرير	ثا	23.769	2.743	0,313
2	تنظيف الكرة (الطبطة)	ثا	28.307	2.056	0,421-
3	التصويب	ثا	39.923	4.050	0,421

#### الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية لبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد للاعبين الوسط

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	س <sup>-</sup>	ع ±	معامل الالتواء
1	التمرير	ثا	26.75	1.832	0,070-
2	تنظيف الكرة (الطبطة)	ثا	25.375	1.552	0,105
3	التصويب	ثا	49.5	5.879	0,472-

### 3-6 الوسائل الإحصائية:

1. الوسط الحسابي.

2. الانحراف المعياري.

3. معامل الالتواء.

4. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. (التكريري والعبدي، 1996)

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

بعد أن حصل الباحث على البيانات الخاصة ببعض الاختبارات الخاصة ببعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة

الييد لعينة البحث وعلى وفق المراكز المختلفة لهم (الجانبين،

الوسط)، لجأ الباحث إلى استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين غير متساويتين بالعدد وكما مبين في الجدول (3)

(\*)

- أ. م. احمد مؤيد العنزي - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل.

- م. م. ياسر بازل محمد - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل.

- م. م. عمر طه الحجار - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل.

- السيد عمر محمد سامي - طالب دراسات عليا - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل.

### الجدول (3)

يبين قيمة(ت) المحسوبة و الجدولية لبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد للاعبين الوسط والجانبين

قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحسوبة	مركز الجانبين		مركز الوسط		المهارات الأساسية	ت
		ع ±	س <sup>-</sup>	ع ±	س <sup>-</sup>		
(2,09)	2.710	2.743	23.769	1.832	26.75	التمرير	1
	3.594	2.056	28.307	1.552	25.375	تنطيط الكرة (الطبطة)	2
	4.434	4.050	39.923	5.879	49.5	التصويب	3

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (ن + 1 ن - 2 = 19)

من الجدول (3) يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية للتمرير والتصويب والطبطة في مناطق اللعب المختلفة (الجانبين ، الوسط) بكرة اليد ولصالح منطقة الوسط باستثناء مهارة الطبطة التي كانت لصالح منطقة الجانبين ، ويعزو الباحث سبب هذه النتيجة إلى أن لاعبي منطقة الوسط في مهارة التصويب والمناولة يكونون أفضل من الجانبين وذلك لكبر زاوية التهديد بالنسبة للتصويب وتتفق هذه النتيجة مع ما جاء به كل من (ظاهر وإسماعيل) إذ يؤكدان أن على اللاعب التدريب على التصويب من كافة الأماكن ومن مختلف المسافات والأوضاع مع (التركيز على التصويب من وسط الملعب وذلك لآتساع زاوية التصويب). (ظاهر وإسماعيل 1989 - 125) وتتفق هذه النتيجة مع ما عرضه (إبراهيم) من نسب نجاح التصويب طبقاً للمنطقة التي يؤدي منها حيث ذكر بأن أعلى نسبة كانت للتصويب من الوسط تلتها منطقة الساعد ثم منطقة اليسار. (إبراهيم 1984 - 80)، أما بالنسبة للمناولات فكانت لصالح منطقة الوسط ويعزو الباحث سبب ذلك لكبر مساحة اللعب نسبياً مع منطقة الجانبين وكذلك لان المناولة تعتبر الحل الأفضل بالنسبة للاعبين في منطقة الوسط لان تطبيق الخطة في كرة اليد يبدأ من منطقة الوسط وبواسطة المناولات المتبادلة والسريعة للاعبين في تلك المنطقة فلماذا السبب تميزوا لاعبين الوسط في هذه المهارة ويتفق هذا مع (الخياط والحيالي) حيث يعتبر أن المناولة في الهجوم هي المفتاح الرئيسي للوصول إلى هدف الخصم (الخياط والحيالي، 2001، 23) ، أما بالنسبة للطبطة فكانت لصالح منطقة الجانبين وذلك لان اللاعبين في منطقة الوسط يكون استخدامهم للطبطة جداً قليل حيث يعتمدون على المناولات والتصويب من منطقة الوسط بسبب قرب الخصم من اللاعبين فعندما يقوم اللاعب بالطبطة في منطقة الوسط المواجهة للهدف أثناء الهجوم قد يسبب فقدانه للكرة أو تأخير تطبيق الخطة الهجومية المتفق عليها مسبقاً وهذا يتفق مع (الخياط وغزال) يجب على اللاعب والمدرب الأخذ بنظر الاعتبار أن التمرير في لعبة كرة اليد اقصر طريق من الطبطة في الوصول إلى هدف الخصم (الخياط وغزال، 1988، 29) ، أما بالنسبة لمنطقة الجانبين فمن الممكن استخدام مهارة الطبطة بشكل اكبر وذلك بسبب ضيق زاوية التهديد فيقوم اللاعب بالطبطة للتحرك وفتح زاوية التهديد وكذلك الابتعاد والتخلص من الخصم حتى يتسنى له مناولة الكرة بشكل مريح ودقيق للزميل وهذا يتفق مع ما ذكره (حسن وآخرون) أن استخدام الطبطة في كرة اليد يكون في حالات خاصة مثل التخلص من الخصم أثناء الدفاع القريب ورجل لرجل ولكسب الزمن ضمن الحدود القانونية وخاصة في حالة الإيقاف والاستبعاد وفي الهجوم الخاطف. (حسن وآخرون، 1983، 54)

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 5-1- الاستنتاجات :

1. إن منطقة اللعب الذي يؤدي اللاعب منه التصويب تأثيراً كبيراً في دقته ومن أي منطقة يؤدي منها التصويب سواء ذلك من الوسط أو اليسار أو اليمين وهذا ما عكسته الفروق المعنوية خلال مقارنة المتوسطات الحسابية والتي كانت لصالح منطقة الوسط.
2. إن منطقة اللعب الذي يؤدي اللاعب منها التمير في الهجوم تأثيراً كبيراً في دقة تمريرته ومن أي منطقة يؤدي منها التمير سواء ذلك من الوسط أو اليسار أو اليمين وهذا ما عكسته الفروق المعنوية خلال مقارنة المتوسطات الحسابية والتي كانت لصالح منطقة الوسط.
3. إن منطقة اللعب الذي يؤدي اللاعب منها الطبطة في الهجوم تأثيراً كبيراً ومن أي منطقة يؤدي منها الطبطة سواء ذلك من الوسط أو اليسار أو اليمين وهذا ما عكسته الفروق المعنوية خلال مقارنة المتوسطات الحسابية والتي كانت لصالح منطقة الجانبين.

### 5-2- التوصيات:

1. الاهتمام بتطوير المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد وخاصة (التصويب، المناولة) في مناطق الجانبين فضلاً عن مهارة الطبطة في منطقة الوسط من خلال الوحدات التدريبية ولجميع اللاعبين.
2. التأكيد على التدريب التخصصي للاعبين على وفق مراكزهم المختلفة وبما يتلاءم مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية والنفسية.

## المصادر

1. إبراهيم، منير جرجيس : 1984 ، كرة اليد للجميع ، مطبعة دار الشعب ، القاهرة .
2. أميش، صالح راضي (1990): تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
3. بلوم، بنيامين، وآخرون (1983): تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكوين، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكروهيستي، القاهرة.
4. تكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد (1999) : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل
5. حسن ، سليمان علي ، وآخرون : 1983 ، المبادئ التدريبية والخطية في كرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
6. الحياني، محمد خضر اسمر والراوي، مكي محمود حسين (1998): دراسة مقارنة لبعض المهارات الأساسية بين مراكز اللاعبين في كرة القدم، مجلة الرافدين للعلوم، المجلد الرابع، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
7. الخياط ، ضياء قاسم وغزال عبد الكريم ( 1988 ) : كرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
8. الخياط ، ضياء والحيالي ، نوفل محمد (2001) كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل .
9. الراوي، مكي محمود حسين (2001): بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

10. سالم، مختار (1978): كرة القدم لعبة الملايين، ط2، منشورات مؤسسة المعارف، بيروت .
11. الصفار، سامي (1984): الإعداد الفني لكرة القدم، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.
12. ظاهر كمال عارف وإسماعيل ، سعد محسن (1989) كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل
13. علاوي، محمد حسن (1978): سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط4، دار المعارف، القاهرة.
14. علاوي، محمد حسن (1979): علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة.
15. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (1987): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. العنزي ، أحمد مؤيد (2011): تصميم اختبار التهديد لكرة اليد، بحث منشور، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
17. ألنعيمي، ضرغام جاسم محمد (1992): وضع درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
18. ألنعيمي، ضرغام جاسم محمد (1999): دراسة مقارنة لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم بين طلاب السنة الدراسية الأولى عام 1992، 1998، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية المجلد الخامس، العدد الرابع عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
19. الوزان، سعد باسم (2004): الاتساق لعوامل بطارية اللياقة البدنية الخاصة وعوامل بطارية المهارات الأساسية للناشئين لكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
20. Erwin singer (1972): Hallen Hand ball, Technik, Taktik Konditionsardett, Queck verlag stutt grat.

## ملحق (1)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استمارة استبيان لتحديد بعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة اليد

الأستاذ الفاضل .....المحترم : يروم الباحث القيام بالبحث الموسوم (دراسة مقارنة لبعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة اليد بين لاعبي منتخب كلية التربية الأساسية وحسب مراكز اللعب المختلفة) وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال كرة اليد ، لذا يرجى تحديد بعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة اليد التي من الممكن أن يتم على ضوءها تحديد الاختبارات المهارية الملانمة لها.

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

التوقيع:

اسم المختص:

الاختصاص:

التاريخ:

المرفقات: استمارة استبيان

الباحث

استمارة استبيان لتحديد بعض المهارات الهجومية الأساسية لكرة اليد



ت	المهارات الأساسية	موافق	غير موافق	الملاحظات
1.	مسك الكرة			
2.	استلام الكرة			
3.	تمرير الكرة			
4.	تنطيط الكرة			
5.	التصويب			
6.	المراوغة والخداع			

## ملحق (2)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استمارة استبيان لتحديد الاختبارات الخاصة ببعض المهارات

الهجومية الأساسية بكرة اليد

الأستاذ الفاضل .....المحترم :

يروم الباحث القيام بالبحث الموسوم (دراسة مقارنة لبعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد بين لاعبي منتخب كلية التربية الأساسية وحسب مراكز اللعب المختلفة) وعلى لاعبي منتخب كلية التربية الأساسية بكرة اليد ، وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال كرة اليد . لذا يرجى تحديد أحد الاختبارات مهارية الخاصة ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

المرفقات

استمارة استبيان

التوقيع:

اسم المختص:

الاختصاص:

التاريخ:

الباحث

مواصفات الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية

1- اسم الاختبار: اختبار الطبطبة الكرة بشكل متعرج لمسافة (15م).

\* الأدوات : كرة يد، ساعة توقيت.

\* السواعد : ساعد يقف عند خط (9) م معه كرة يد توضع على امتداد ذراعه .

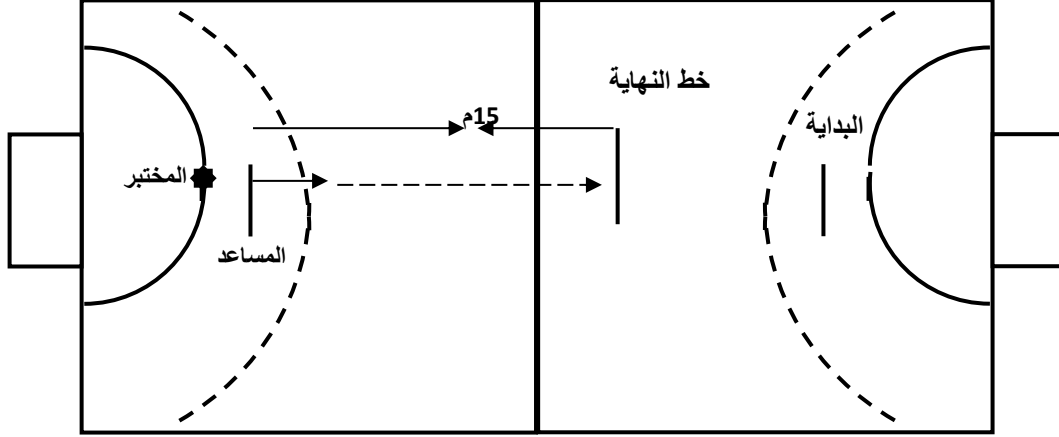
\* مواصفات الأداء : يقف اللاعب عند خط الـ (6) م خط البداية وخلف الساعد، وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب

لينتقل الكرة من يد الساعد الواقف على خط الـ (7) م ويقوم بطبطة الكرة حتى يتخطى خط النهاية، وكما في الشكل رقم

(1).

\* التسجيل:

- تعطى محاولة واحدة صحيحة
- يرفع إعادة الاختبار عند أي خطأ قانوني في الطبطة.
- يحتسب الزمن من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب لخط النهاية.



الشكل يوضح

اختبار الطبطة في خط مستقيم (15 م) (الخياط والحيالي، 2001، 506)

2- اسم الاختبار : اختبار الطبطة المستقيمة / المتعرجة.

\* الأدوات: خمسة شواخص، ساعة توقيت، كرة يد

\* صفات الأداء : تثبيت خمسة شواخص على الأرض في خط مستقيم المسافة بين كل اثنين (3م)، ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة (3) متر من الشاخص الأول، يقف اللاعب عند خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بطبطة الكرة مع الجري بخط مستقيم إلى أن يصل إلى الشاخص الخامس ثم العودة بشكل متعرج بين الشواخص، كما في الشكل رقم (2).

\* التسجيل : يحسب الزمن المسجل ذهاباً وإياباً من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب لخط النهاية.



اختبار الطبطة المستقيمة المتعرجة (5 شواخص بطريقتين بارو (ثلاث دورات متتالية). (الوزان، 2006م 3120)

3- اسم الاختبار: الطبطة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو (ثلاث دورات متتالية).

- الأدوات المستخدمة: كرة يد، (5) شواخص، ساعة توقيت.

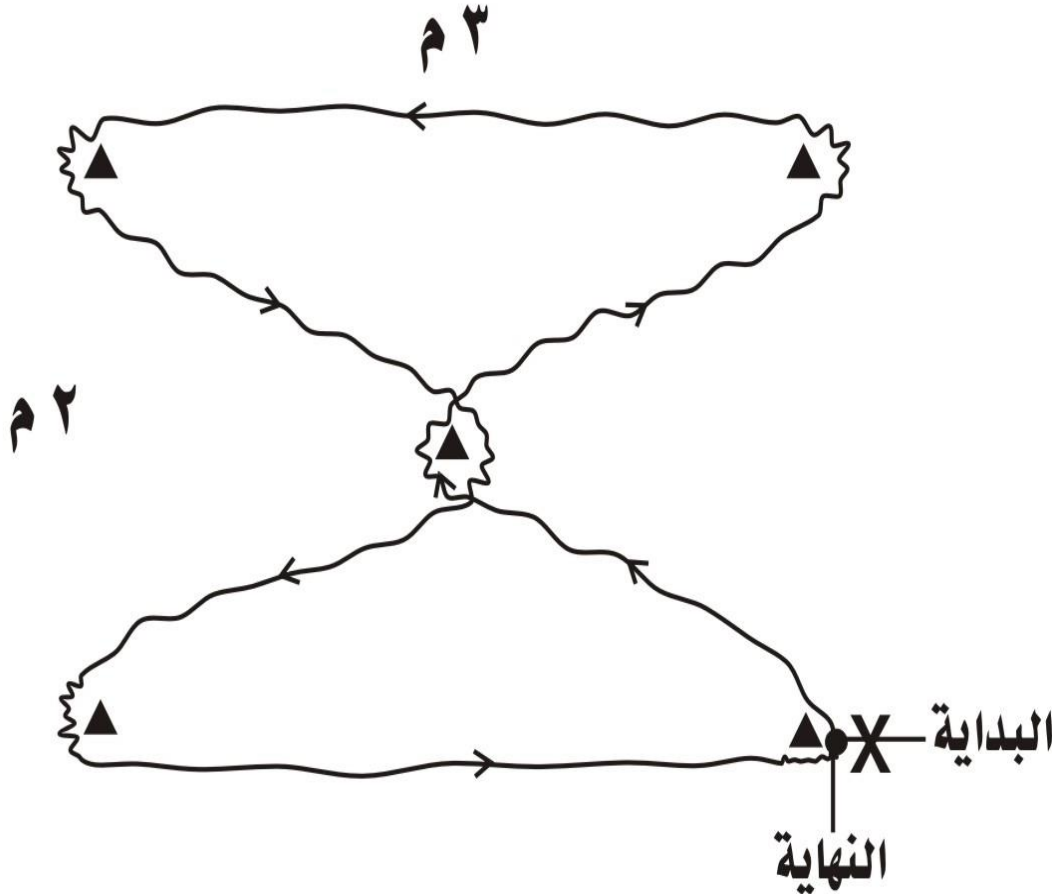
- طريقة الأداء: عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بطبطة الكرة حول الشواخص بأسرع وقت ذهاباً وإياباً.

- شروط الاختبار:

\* يجب أن يبدأ المختبر بالطبطة من خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء.

\* يجب أن يجتاز المختبر خط النهاية مع الكرة.  
- التسجيل:

\* يسجل للمختبر الوقت الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة خلال ثلاث دورات متتالية.



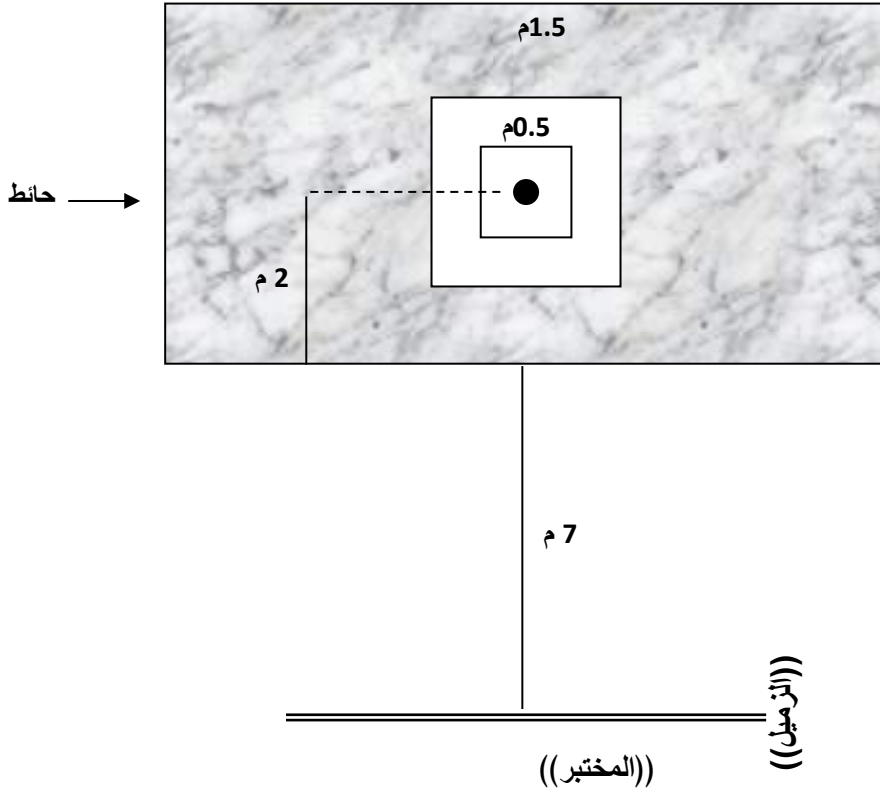
اختبار الطبطبة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو (الخياط وغازال، 365، 1988)

4-اسم الاختبار :اختبار التمرير بدقة من الحركة

\* الأدوات : (10) كرات يد، جدار أملس قوي مرسوم عليه (3) مربعات متحدة المركز في نقطة تبعد عن الأرض (2) متر، المربع الأول طول ضلعه (5)، (1) متر والثاني طول ضلعه (1) متر، والثالث طول ضلعه (1.5) متر، زميل يقوم بتسليم الكرة للمختبر

\* مواصفات الأداء : يقف اللاعب على بعد (7) أمتار عن الحائط، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالتمرير إلى الحائط بعدما يستلم الكرة من الزميل المساعد الذي يقف بجانبه ماداً يده بالكرة، ويأخذ منفذ الاختبار (3) خطوات إلى أن يصل إلى خط التنفيذ ويقوم بالتمرير إلى المربعات المتداخلة مع استمرار التمرير من الحركة إلى أن يكمل تنفيذ (10) كرات ، وكما في الشكل رقم (3) .

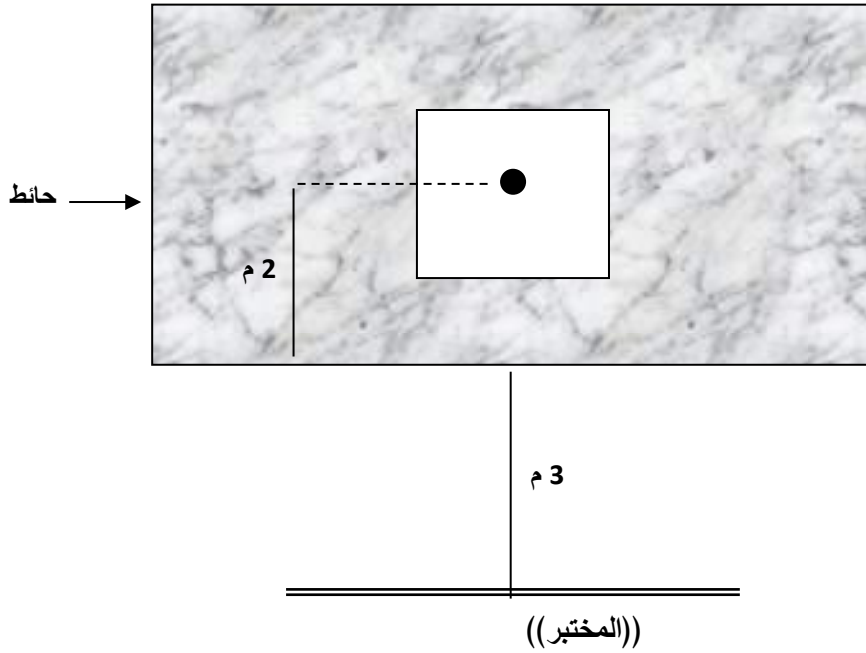
\* التسجيل : يمنح للمختبر (3) نقاط للمربع الأول، ونقطتان للمربع الثاني ونقطة واحدة للمربع الثالث وصفر إذا خرجت الكرة خارج المربعات



الشكل رقم (3) اختبار التمرير بدقة من الأرض (الوزان، 123، 2006)

5- اسم الاختبار : اختبار التمرير بدقة وسرعة

- \* الأدوات : كرة يد، ساعة توقيت، جدار أملس يرسم عليه مربع ارتفاعه عن الأرض (2) م وطول ضلعه (0.5) م.
- \* مواصفات الأداء : يقف المختبر على بعد (3) متر من المربع المرسوم على الحائط وعند إعطاء إشارة البد يقوم بالتمرير إلى المربع ولمدة (30) ثانية لأكبر عدد ممكن من المرات مع مراعاة الدقة في التمرير إلى داخل المربع ، وكما في الشكل رقم (4).
- \* التسجيل : تحتسب درجة واحدة لكل تمريرة بداخل المربع أو على احد أضلاعه ويمنح صفرا إذا كانت الكرة خارج المربع.



الشكل رقم (4)

اختبار التمرير بدقة وسرعة (الوزن، 124، 2006)

6- اسم الاختبار: قياس التوافق وسرعة التمرير الكراجي على الحائط .

الأدوات :كرة يد ، حائط مستوي مرسوم عليه دائرة قطرها (70) سم ترتفع عن الأرض (1.60) م ، ساعة إيقاف ، صافرة .

مواصفات الأداء :يقف المختبر على بعد (3) م من الحائط ، يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط ضمن حدود الدائرة واستمرار التمرير لأكثر عدد من المرات في زمن (30) ثانية.

الشروط :التمرير ضمن حدود الدائرة من خلف الـ (3) م كراجيا من مستوى الكتف واستلام الكرة من خلف الخط المحدد للاستلام .

التقويم :

تحسب عدد التمريرات الصحيحة في الزمن المحدد (عدد مرات استلام الكرة وهي مرتدة من الدائرة) الكرة الساقطة عن الأرض أو الخارجة عن الدائرة لا تحسب ، يعطى المختبر محاولتين وتحسب له أفضلهما .

(الوزن.2004، 77)

7- اسم الاختبار : اختبار دقة التصويب من خلف خط الـ (9) متر .

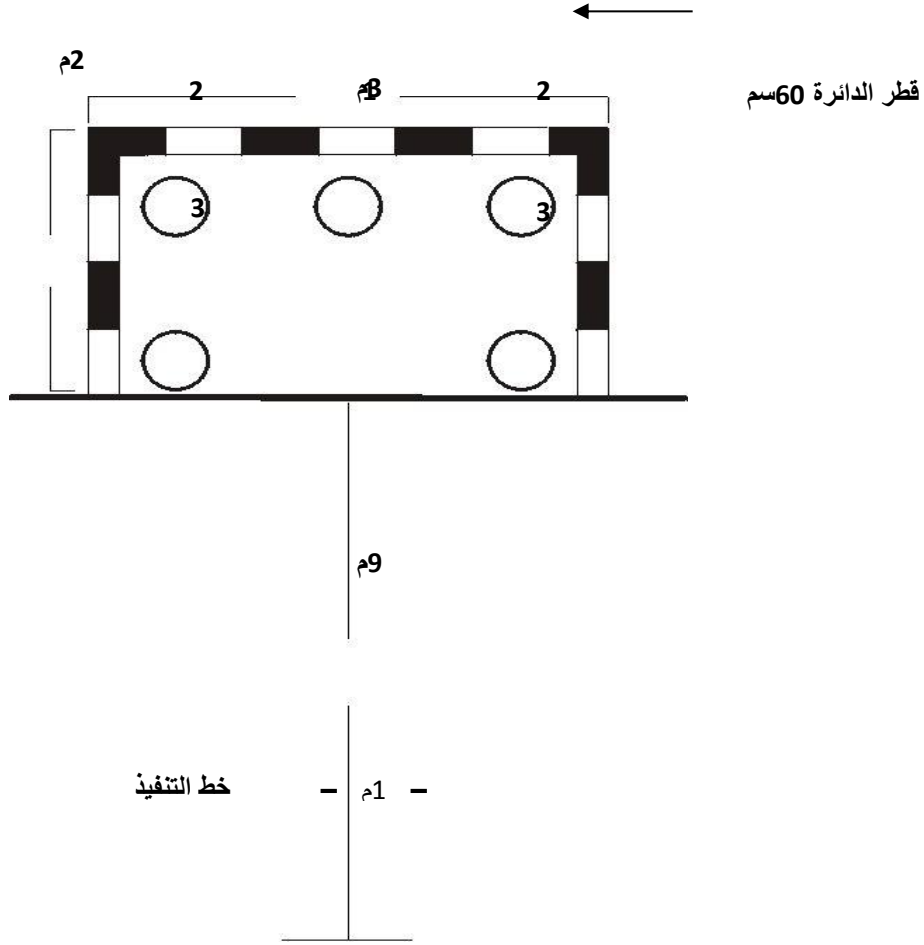
\* الأدوات : (10) كرات يد، حائط يرسم عليه هدف كرة يد.

\* مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط الـ (9) متر ويقوم بالتصويب إلى مرمى كرة يد مرسوم عليه (5) دوائر بقطر

(60) سم ويحاول إدخال (10) كرات داخل الدوائر المرسومة في زوايا المرمى وتحت العارضة بالوسط ويواقع كرتين لكل دائرة كما في الشكل رقم (6).

\* التسجيل : يمنح للمختبر نقطة واحدة لكل كرة تدخل في الدائرة التي بالوسط أسفل العارضة ويمنح نقطتين لكل كرة تدخل الدائرة التي في الزاوية العليا ويمنح ثلاث نقاط لكل كرة تدخل الدائرة التي في الزاوية السفلى.

- الدرجة الكلية للاختبار (22) درجة



(الوزان، 128، 2006)

8- اسم الاختبار: اختبار سرعة ودقة التصويب بكرة اليد.

الهدف من الاختبار: قياس وسرعة التصويب بكرة اليد.

الأدوات المستخدمة: هدف كرة يد قياس (2م×3م) مرسوم على قطعة من القماش ومعلق على حائط مستوي (الشكل 1)، كرات يد قانونية، ساعة توقيت، شريط قياس، ورقة تسجيل النتائج.

طريقة الأداء:

نقوم برسم خط يبعد (7م) عن الحائط الموضوع عليه الهدف ويكون متوازي معه، يقف المختبر خلف هذا الخط ويديه كرة يد ويجانبه يقف مسؤول الكرات لتزويده بالكرات بأسرع ما يمكن وعند إشارة البدء يقوم المختبر بالتهديف نحو الهدف بأسرع ما يمكن ولأكبر عدد ممكن الكرات خلال فترة أداء الاختبار والتي هي (30 ثانية) محاولاً الحصول على أعلى الدرجات من خلال التهديف على الأرقام الكبيرة في الهدف والتي تتركز في زوايا الهدف العلوية والسفلية، الى أن ينتهي الوقت المخصص للاختبار (الشكل 7) والذي يوضح الهدف المستخدم في الاختبار.

شروط الاختبار:

- عند اجتياز المختبر الخط المخصص للاختبار لا تحتسب الدرجات التي يحصل عليها حتى يعود خلف الخط.
- أن يستخدم المختبر في جميع المحاولات التهديف من مستوى الكتف للأمام ويبد واحدة.

عدد المحاولات: تعطى لكل مختبر محاولتان بينهما فترة من الزمن لاستعادة المختبر للحالة الأولية قبل الاختبار وتحسب المحاولة الأفضل.

التسجيل:

- تحسب عدد الدرجات التي سيحصل عليها المختبر من عملية تهديف الكرات خلال (30) ثانية (الوقت المخصص للاختبار).

ملاحظة:

لا يوجد عدد محدد للكرات التي سيستخدمها المختبر في الاختبار لذا يجب تجهيز اكبر عدد ممكن من الكرات عن طريق احد أفراد فريق العمل والمسؤول عن الكرات.

الحدود القصوى للاختبار:

لا توجد حدود دنيا أو قصوى للاختبار يمكن تحديدها حيث أن كلما قام المختبر بتسديد كرات أكثر نحو الهدف في

الأماكن ذوات الدرجات العالية خلال الوقت المخصص للأداء سيؤدي بالتالي إلى حصوله على درجة أعلى في دقة وسرعة التهديف بكرة اليد.

5	4	3	3	4	5
4	3	2	2	3	4
3	2	1	1	2	3
4	3	2	2	3	4
5	4	3	3	4	5

الشكل (7)

يوضح الهدف المستخدم في الاختبار

(الغزي، 11-12، 2011)

9- اسم الاختبار: اختبار قياس دقة التصويب من خلف (9) م.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

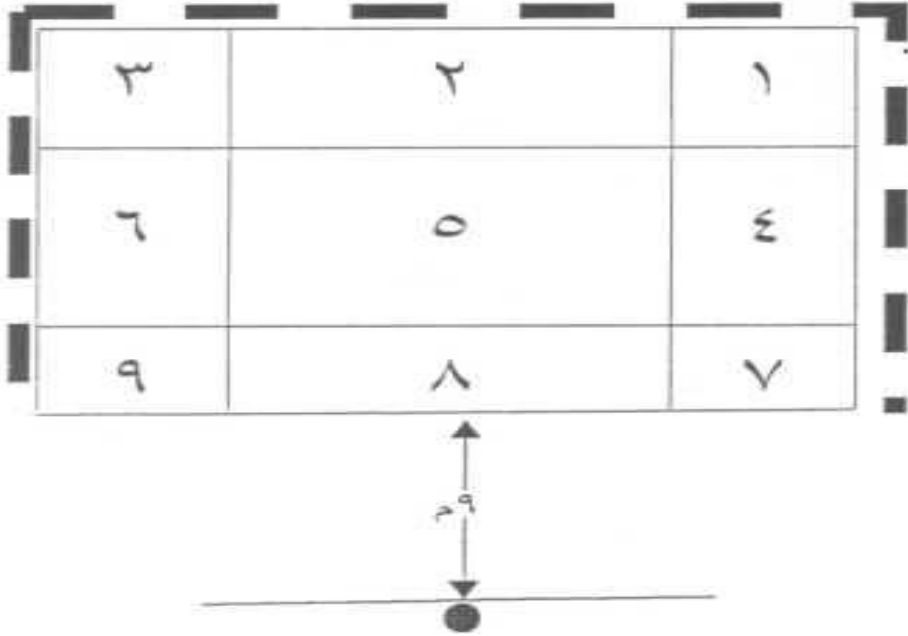
الأدوات اللازمة: كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط (3×2م) ثم يقسم المرمى إلى تسع مستطيلات لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9م) عن المرمى.

طريقة الأداء: يقوم المختبر بالتصويب من خلف الخط بخطوة ارتكاز مع مراعاة ما يأتي:

- إصابة المستطيلات (9،7،3،1) والتي تمثل زوايا المرمى البالغة أبعادها (60×100سم) ينال أربع درجات.

- إصابة المستطيلات (8،2) التي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60×100سم) ينال ثلاث درجات.

- إصابة المستطيلات (4,6) والتي تمثل منطقة بدأ ذراعي حارس المرمى والتي أبعادها (100×80سم) ينال درجتين.
- إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي يبلغ أبعادها (100×80سم) ينال درجة واحدة.
- إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال المختبر صفراً.
- يؤدي كل مختبر عشر محاولات.





## تأثير أساليب تدريسية باستخدام التمرين ( المكثف ، الموزع ) في تعلم مهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد

م.د ثريا جويد محين

م.د حسام غالب عبد الحسين

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

تم التطرق إلى تطور العملية التعليمية وظهور الأساليب التدريسية التي جاء بها موستن والتي رافقتها ظهور أنواع مختلفة من التمارين التعليمية في درس التربية الرياضية ، وتتجلى الأهمية في استعمال أساليب تدريس وتمارين متنوعة تتلاءم ومهارات كرة اليد لأجل الوصول إلى التعليم المؤثر . أما مشكلة البحث فتكمن في إن بعض الأساليب المستعملة في درس التربية الرياضية قد لا تحقق الفائدة المرجوة من العملية التعليمية ، لذا فان استعمال أساليب تدريسية مختلفة وبأسلوبين مختلفين للتمرين يمكن أن يحقق لنا الهدف من العملية التعليمية بأقل وقت وجهد ، مع مراعاة عدم إغفال أهمية بقية الأساليب الأخرى في التدريس . أما هدفا البحث فهو التعرف على تأثير استعمال الأساليب التدريسية ( الامري ، التدريبي ، التبادلي ) بأسلوبي التمرين ( المكثف ، الموزع ) في تعلم أداء مهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد والتعرف إلى افضل أسلوب مستعمل في تعلم أداء مهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد أما فرضا البحث فهناك تباين في تأثير استعمال الأساليب التدريسية ( الامري ، التدريبي ، التبادلي ) في تعلم أداء مهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد وإن الأسلوب ( الامري - الموزع ) هو افضل أسلوب لتعلم أداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد، وإن الأسلوب ( التبادلي - المكثف ) هو افضل أسلوب لتعلم أداء مهارة حائط الصد بكرة اليد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث ( 48 ) طالبا من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء ، إذ تم تقسيم العينة إلى ست مجاميع وبواقع ( 8 ) طلاب في كل مجموعة ، وتدرس كل مجموعة بأسلوب يختلف عن المجاميع الأخرى ، وبعد إجراء عمليات التكافؤ والاختبارات القبليّة تم تطبيق المنهج التعليمي المتبع في الكلية وبواقع ثماني وحدات تعليمية لكل أسلوب ثم تم إجراء الاختبارات البعدية واستعمال الوسائل الإحصائية الملائمة لأجل الوصول إلى النتائج التي من خلالها يتم تحقيق أهداف البحث. وكانت أهم الاستنتاجات تفوق المجموعة التي استعملت الأسلوب الامري - الموزع في تعلم الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد و تفوق المجموعة التي استعملت الأسلوب التبادلي - المكثف في تعلم الأداء الفني لمهارة حائط الصد بكرة اليد .

## Abstract

### The effect of teaching methods using exercise (intensive, distributor) in learning shooting from jumping and blocking in handball

By

Hossam Ghaleb Abdel-Hussein, PhD

Thuraya Jawid Moheen, PhD,

College of Physical Education and Sports Science

Kerbala University

The aims of the research was to: Identify the effect of teaching methods using exercise (intensive, distributor) in learning shooting from jumping and blocking in handball. Identify the best style in learning shooting from jumping and blocking in handball. However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research sample involved(40) students of the College of Physical Education and Sports Science-Kerbala University. Eight students in six groups. Nevertheless, the research results showed: Preponderance the group that used the common style - distributor in learning shooting from jumping in handball and preponderance the group that used the reciprocal style - intensive in learning blocking in handball.

#### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تتميز التربية البدنية والرياضية بمستوياتها المختلفة وتعدد ممارساتها وأغراضها كون إن مشكلاتها متجددة ومتغيرة بتغير أنماط البشرية وتقدمها في مدارج الحضارة وتبقى الحاجة إلى مواجهتها والتغلب عليها وعلاجها ضرورة ملحة سعياً إلى تحقيق مستوى أرفع وخدمات أوسع. ولأجل زيادة فاعلية التدريس يجب الاهتمام بأساليب تنمي القدرة على التعلم الذاتي ، فلم يعد المدرس يمتلك السلطة المطلقة التي عليها أن تقرر كل شيء ولم يعد ينحصر دور الطالب في أتباع أوامر المدرس من دون تفهم أو تفكير. ويعد التمرين وتنظيمه من الأمور المهمة في عملية التعلم حيث يسهم في تسهيل التعلم من خلال التدرج وحسب صعوبة المهارة المراد تعلمها ، كما إن استعمال أساليب تمرين متنوعة ومختلفة يساعد في خلق أفكار جديدة لدى المتعلم وبالتالي تحقيق أفضل مستوى من التعلم. وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بشعبيتها وسهولة ممارستها من الفئات العمرية المختلفة إضافة إلى التطور الفني والخططي لمهاراتها المتنوعة ومنها مهارتي التصويب من القفز وحائط الصد ، إذ تعد هاتان مهارتان من المهارات المترادفة فيما بينها ، لذلك فهي تعد من المهارات الحاسمة في المباراة. ومن هنا تتضح أهمية البحث في استعمال أساليب تدريسية متنوعة وتداخلها بأسلوبين مختلفين من أساليب التمرين للتعرف على أفضلها وأنسبها لدى المتعلمين وتوفير فرص تعلم ملائمة من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت لغرض التوصل إلى التعلم المؤثر .

## 2-1 مشكلة البحث

إن أحد المطالب المهمة في العملية التعليمية هو الاهتمام بالمتعلم وأن يكون له دور تعليمي فعال وأن يفكر ويصبح أكثر استقلالية في اتخاذ قراراته ، وهذا كله يأتي عن طريق تطوير أساليب التعلم من خلال زيادة الوسائل التعليمية المتنوعة ، إذ إن المعلم الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار وأن يعرف الكثير من مداخل التعلم وأساليبه بالشكل الذي يجعل موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفاً إيجابياً وليس سلبياً" ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة في التدريس وملاحظتهما لمجموعة من الأساليب المتبعة في عملية التعلم وجدنا أن بعضها قد لا تحقق الفائدة الكبيرة في تفعيل عملية التعلم لدى المتعلمين وخاصةً المبتدئين منهم ولاسيما إن إمكانية تطبيق أسلوبين مختلفين للتمرين ( المكثف ، الموزع ) مع بعض أساليب التدريس ( الامري ، التدريبي ، التبادلي ) يمكن أن يكون الحل الأمثل للوصول إلى التعلم المؤثر ، وان اختيار الباحثان لمهارتي التصويب من القفز وحائط الصد تأتي من إمكانية تطويرهما من خلال الإتقان الجيد لمراحل التنكيك لهما خلال عملية التعلم ، إذ يعدان من المهارات المهمة في لعبة كرة اليد لارتباط أحدهما بالأخرى وكذلك لارتباطهم بالمنهج الدراسي المقرر وهذا لا يعني أن نترك أساليب تعليمية لمجرد وصفها بأنها تقليدية أوجرت العادة على تطبيقها بشكل روتيني بل يجب الاعتماد على التجارب العملية باتباع الأصول والممارسات التي تدعمها النتائج للوصول إلى أفضل أسلوب يضمن تعلم المهارة وإتقانها لتحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية .

## 3-1 هدفا البحث

يهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على تأثير الأساليب التدريسية ( الامري ، التدريبي ، التبادلي ) بأستخدام التمرين ( المكثف ، الموزع ) في تعلم أداء مهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد .
- 2- التعرف على أفضل أسلوب مستعمل في تعلم أداء مهارتي التصويب من القفز وحائط الصد كرة اليد .

## 4-1 فرضا البحث

- 1- تباين تأثير استعمال الأساليب التدريسية ( الامري ، التدريبي ، التبادلي ) على تعلم أداء مهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد .
- 2- إن الأسلوبين الامري والتبادلي هما أفضل أسلوبين لتعلم مهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد .

## 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة كربلاء للعام الدراسي 2016 . 2017 م .

2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 24 / 2 / 2017 ولغاية 14 / 4 / 2017

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

## 2-1 منهج البحث

### 2-2 مجتمع البحث وعينته والتجانس والتكافؤ

المنهج (( هو الطريقة التي يستخدمها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة ))<sup>(1)</sup> ، وبما أن طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد طبيعة المنهج المستعمل ، لذا أستعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب ( المجموعات المتكافئة ) والذي يعد (( الاقتراب الأكثر صدقا" لحل العديد من المشكلات العلمية عمليا" ونظريا" ))<sup>(2)</sup> وهو ما يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث .

تحدد مجتمع البحث بطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء للعام الدراسي 2016 - 2017 م وبالبالغ عددهم ( 80 ) طالبا" موزعين على ثلاث شعب دراسية .

إن عينة البحث هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل ، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بأسلوب القرعة ، حيث تم تقسيمهم إلى ( 6 ) مجموعات تجريبية وبواقع ( 8 ) طلاب لكل مجموعة ، وبهذا يكون العدد الكلي لعينة البحث ( 48 ) طالبا" ويشكل هذا العدد نسبة مئوية مقدارها ( 60 % ) من مجتمع البحث ، وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلا" صادقا" . وأستبعد الباحثان الطلاب الراسبين والمؤجلين وطلاب التجربة الاستطلاعية والطلاب الممارسين للعبة كرة اليد وكذلك الطلاب متكرري الغياب والبالغ عددهم ( 32 ) طالباً ونسبتهم ( 40 % ) من مجتمع البحث البالغ ( 80 ) طالباً لغرض استكمال التجانس بين أفراد المجموعات الست .وكما مبين في الجدول ( 1 ) .

الجدول ( 1 ) يبين طبيعة توزيع أفراد العينة على وفق المجاميع الست

المجاميع	الأسلوب المتبع	عدد الأفراد الكلي	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية	عدد الأفراد خارج العينة	النسبة المئوية
الأولى	الامري المكثف	13	8	10%	5	6.25
الثانية	الامري الموزع	14	8	10%	6	7.50
الثالثة	التدريبي المكثف	13	8	10%	5	6.25
الرابعة	التدريبي الموزع	13	8	10%	5	6.25
الخامسة	التبادلي المكثف	13	8	10%	5	6.25
السادسة	التبادلي الموزع	14	8	10%	6	7.50
المجموع		80	48	60%	32	40%

من اجل تجانس عينة البحث قام الباحثان بإيجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات العمر والطول والوزن ، وكما مبين في الجدول ( 2 ) .

(1) احمد بدر ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط4 : ( الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1987م ) ، ص3

(2) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م )

## الجدول ( 2 )

يبين ان قيم معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة هي ( ++ 1 ) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه التغيرات

المتغيرات	المعامل الإحصائية	س	ع /	و	معامل الالتواء
العمر ( سنة )	21,16	2,91	21,50	0,35 -	
الطول ( سم )	171,75	5,41	171,50	0,13	
الوزن ( كغم )	67,37	2,18	67,45	0,11 -	

ومن اجل خلق مجاميع متكافئة قام الباحثان باستعمال الأسلوب الإحصائي ( اختبار الوسيط ) لغرض معرفة الفروق بين المجاميع الست في الاختبارات المهارية الخاصة بتقويم الأداء الفني والدقة لمهارتي التصويب من القفز وحاط الصد بكرة اليد . وكما مبين في الجدول ( 3 ) .

## الجدول ( 3 )

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة اختبار الوسيط ( كا 2 ) للدلالة الإحصائية

المتغيرات المبحوثة	المعامل الاحصائية	الوسيط	الانحراف الربيعي	قيمة كا 2 المحسوبة	قيمة كا 2 الجدولية *	الدلالة الإحصائية
مهارة التصويب من القفز	الاداء الفني	4,50	2	0,99	11,1	غير معنوية
مهارة حائط الصد	الدقة	3,33	0,67	2,42		غير معنوية
	الاداء الفني	2	0,5	0,83		غير معنوية
	الدقة	2	1	4,61		غير معنوية

\* قيمة كا 2 عند درجة حرية ( 5 ) وتحت مستوى دلالة ( 0,05 ) .

وقد ظهرت أقيام ( كا 2 ) المحسوبة اقل من قيمة ( كا 2 ) الجدولية البالغة ( 11,1 ) عند درجة حرية ( 5 ) وتحت مستوى دلالة ( 0,05 ) مما يدل على أن الفروق جاءت غير معنوية بين مجاميع البحث الست مما يدل على تكافؤها في جميع المتغيرات المبحوثة .

2 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة

2 - 3 - 1 الوسائل البحثية

استعان الباحثان بالوسائل البحثية الآتية .:

1- المصادر العلمية العربية والأجنبية .

2- الملاحظة والاختبار والقياس .

3- المقابلات الشخصية .

4- استمارة ترشيح الاختبارات الملائمة لعينة البحث لمهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد .

5- استمارة تقويم اختبارات الأداء الفني لمهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد .

6-استمارة تقويم اختبارات الدقة لمهاتري التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد.  
2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة :- استعمل الباحثان الأدوات والأجهزة الآتية :

- 1- ملعب كرة يد قانوني .
- 2- كرات يد قانونية عدد ( 20 ) .
- 3- شريط قياس معدني .
- 4- شريط لاصق ملون .
- 5- مصاطب عدد ( 4 ) .
- 6- صافرات عدد ( 3 ) .
- 7- سيورتان .
- 8- حاسبة علمية يدوية .
- 9- ساعة توقيت عدد (2).
- 10- كاميرا تصوير فيديو نوع ( SONY ) .

#### 2-4-4 إجراءات البحث الميدانية

#### 2-4-4-1 اختيار اختبارات تقويم الأداء الفني لمهاتري التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد .

قام الباحثان بإعداد استمارة استبانة خاصة تضم تقسيمات معينة لتقويم الأداء الفني لمهاتري التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد وحسب البناء الظاهري للمهارة : القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم الختامي .وقد وضع الباحثان درجات مقترحة لكل قسم من الأقسام الثلاثة علما" إن أعلى درجة للتقويم هي ( 10 ) درجات ، ثم تم عرض هذه الاستمارة على عدد من الخبراء في مجال اختصاص كرة اليد والتعلم الحركي ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ بياناتها اتفق الخبراء على نسبة مئوية مقبولة مقدارها ( 100% ) على منح القسم التحضيري ( 3 ) درجات والقسم الرئيسي ( 5 ) درجات والقسم الختامي ( 2 ) درجة لتقويم الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز ، وكذلك بالنسبة لمهارة حائط الصد فقد اتفق الخبراء على نسبة مئوية مقبولة مقدارها ( 100 % ) بمنح القسم التحضيري ( 3 ) درجات والقسم الرئيسي ( 4 ) درجات والقسم الختامي ( 3 ) درجات .وبعد الأخذ برأي المختصين حول جدوى عملية التصوير في تقويم الأداء الفني قام الباحثان بتصوير الأداء الفني للاختبارات القبليّة والبعدية لمهاتري التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد كل على حده وعرضه على السادة المقومين لأجل تقويمه حسب التقسيم الذي تم اختياره مسبقا" .

#### 2-4-4-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 21 / 2 / 2017 ، في القاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء على عينة تكونت من ( 10 ) طلاب من مجتمع البحث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ومن خارج عينة البحث الرئيسة .

#### 2-4-4-3 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بتقويم الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز وحائط الصد بتاريخ 22-23 / 2017/2/ ، وكذلك تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بتقويم الأداء الفني والدقة لمهارة حائط الصد ، علما" أن جميع الاختبارات أجريت في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وبإشراف مباشر من الأساتذة أنفسهم المعنيين بتدريس مادة كرة اليد مع الباحثان في الأيام المحددة لدرس كرة اليد ولمجموعات البحث الست .

## 2-4-4 تنظيم عمل المجموعات

تم أتباع خطوات المنهج التعليمي المتبع في الكلية من حيث عدد الوحدات التعليمية ووقت الدروس والأدوات المستعملة وبيئات وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ، علماً إن زمن الوحدة التعليمية هو ( 75 ) دقيقة ، إذ تم تقسيم الوحدة التعليمية وحسب ما اشارت اليه بعض المصادر العلمية في مجال طرائق التدريس<sup>(1)</sup> إلى ثلاثة اقسام ( القسم التحضيري ، القسم الرئيس ، القسم الختامي ) ، إذ يشمل القسم التحضيري على (الأحماء العام والخاص ) أما القسم الرئيس فقد اشتمل على ( دلائل المهارة ، القسم التعليمي ، القسم التطبيقي ) في حين اشتمل القسم الختامي على ( تهيئة عامة ، تغذية راجعة ، الانصراف ) ، أما الزمن الكلي للمنهج التعليمي وازمنة كل قسم من اقسام الوحدة التعليمية فيبينها الجدول ( 7 ) .

الجدول ( 7 ) يبين الزمن الكلي للمنهج التعليمي وازمنة كل قسم من اقسام الوحدة التعليمية

النسبة المئوية %	الزمن الكلي بالدقيقة	الزمن خلال الوحدة بالدقيقة	محتوى نشاطات الوحدة التعليمية	اقسام الوحدة التعليمية	المهارة
6,66	40 د	5 د	احماء عام	القسم التحضيري	التصويب من القفز
6,66	40 د	5 د	احماء خاص	القسم الرئيس	
6,66	40 د	5 د	دلائل المهارة		
13,33	80 د	10 د	النشاط التعليمي		
60	360 د	45 د	النشاط التطبيقي	القسم الختامي	
6,66	40 د	5 د	تهيئة عامة + الانصراف		
% 100	600 د	75 د	المجموع		
6,66	40 د	5 د	احماء عام	القسم التحضيري	حائط الصد
6,66	40 د	5 د	احماء خاص	القسم الرئيس	
6,66	40 د	5 د	النشاط التعليمي		
73,33	440 د	55 د	النشاط التطبيقي	القسم الختامي	
6,66	40 د	5 د	تهيئة عامة + الانصراف		
% 100	600 د	75 د	المجموع		

## مجموعة الأسلوب الأمري

يبدأ الدرس بأن يأخذ المدرس الغياب ثم يوزع الطلاب لأجراء الإحماء العام والخاص ، بعدها يقوم بشرح المهارة المراد تعليمها وتطبيق أنموذج حركي لها ثم يقوم المدرس بتقسيم الطلاب إلى مجموعتين كل مجموعة تضم ( 8 ) طلاب وعلى ما يأتي :

(1) محمود داود ( وآخرون ) ؛ نظريات وطرائق التربية الرياضية : ( بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000م ) ، ص 129 .

- مجموعة ( أ ) : وتقوم بتنفيذ الأداء بالأسلوب الأمري . المكثف .  
- مجموعة ( ب ) : وتقوم بتنفيذ الأداء بالأسلوب الأمري . الموزع .  
وفي اثناء ذلك يقوم المدرس بالتنقل بين افراد المجموعة التي تقوم بتنفيذ الأداء من أجل تصحيح الاخطاء وتشجيعهم على تحسين أدائهم ، بعد ذلك ينتهي الدرس بتوجيه الارشادات ومن ثم ألقاء تحية الانصراف .

### مجموعة الأسلوب التدريبي

بعد أن يهيئ المدرس ورقة الواجب مسبقاً على شكل عبارات خاصة بالمهارة المراد تعلمها مكتوبة على السبورة ، يبدأ المدرس بأخذ الغياب ثم إجراء الإحماء العام والخاص ثم يقوم المدرس بشرح الأسلوب وتوضيحه للطلاب ومن ثم يتم عرض أنموذج للمهارة ، بعد ذلك يقوم المدرس بتقسيم الطلاب إلى مجموعتين كل مجموعة تضم ( 8 ) طلاب وعلى الوجه الآتي :

- مجموعة ( ج ) : وتقوم بتنفيذ الأداء بالأسلوب التدريبي - المكثف .

- مجموعة ( ع ) : وتقوم بتنفيذ الأداء بالأسلوب التدريبي - الموزع .

بعد ذلك يقوم المدرس بإنهاء الدرس بإعطاء تغذية راجعة عامة لجميع الطلاب أو مراجعة الأشياء التي تم تعلمها بصورة سريعة ومن ثم إلقاء تحية الانصراف .

### مجموعة الأسلوب التبادلي

بعد تهيئة ورقة الواجب بشكل عبارات خاصة بالمهارة المراد تعلمها على شكل عبارات مكتوبة في ورقة الواجب يبدأ المدرس بأخذ الغياب ومن ثم إجراء الإحماء العام والخاص ، بعدها يقوم المدرس بتوضيح كيفية العمل بهذا الأسلوب وشرح المهارة بشكل لفظي وقراءة المعلومات وتطبيق أنموذج حركي للمهارة ويوجه الطلاب إلى دور المؤدي والمراقب ، ثم يقوم بتقسيم الطلاب إلى مجموعتين كل مجموعة تضم ( 8 ) طلاب وعلى الوجه الآتي :

- مجموعة ( هـ ) : وتقوم بتنفيذ الأداء بالأسلوب التبادلي - المكثف .

- مجموعة ( و ) : وتقوم بتنفيذ الأداء بالأسلوب التبادلي - الموزع .

إذ يتوزع الطلاب بشكل أزواج ( طالب مؤدي ← طالب مراقب ) لأداء المهارة ويقوم المدرس بمراقبة الطالبين ( المؤدي والمراقب ) ويتصل بالطالب المراقب فقط - ويتدخل في حالة وجود خطأ في أداء المهارة - وينتهي الدرس بتمارين التهئية والانصراف . وقد نفذت المجموعات الست القسمين ( التحضيري والنهائي ) بالشكل نفسه ما عدا القسم الرئيس ، إذ استعملت كل مجموعة أسلوباً تدريسياً يختلف عن الأخرى .

وقد أستفاد الباحثان من الموازنة في الوقت بين الراحة والممارسة والتي أعتمدها الباحث ( وبلاستفادة من التجربة الاستطلاعية ) على زيادة عدد تكرار المحاولات باستعمال أسلوب التمرين المكثف والموزع ومحاولة إيجاد حالة توافقية قدر الإمكان بين مقدار ممارسة التمرين ومقدار الراحة المعطاة وفقاً لطبيعة المهارة من حيث ( البساطة والتعقيد ) في الأداء .

### 2-4-5 الاختبارات البعيدة

بعد إكمال ( 8 ) وحدات تعليمية لكل مهارة وهو المقرر ضمن المنهج التعليمي في كلية التربية لبدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء ، تم إجراء الأختبارات البعيدة الخاصة بتقويم الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز والأداء الفني والدقة لمهارة حائط الصد بتاريخ 15 و 16 / 4 / 2017م ، وقد حرص الباحثان أن تكون الظروف مشابهة من حيث المكان والوقت وبمساعدة المدرسين أنفسهم في الأختبارات القبلية إذ تم تنفيذ الخطوات نفسها التي تم تنفيذها خلال الأختبارات القبلية .



## 2-5 الوسائل الإحصائية<sup>(1)</sup>

أستعمل الباحثان الوسائل الإحصائية في الحقيبة الاحصائية spss :

### 3- عرض و تحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج اختبارات الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد وتحليلها.

3-1-1 عرض نتائج الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للأساليب الستة في الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز وتحليلها.

#### الجدول ( 8 )

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للأساليب الستة في اختبارالأداء الفني لمهارة التصويب من القفز

الأداء الفني						المعالم الإحصائية
البعدي			القبلي			
ف %	ع	و	ف %	ع	و	المجموعات
25	1,50	6	36,70	1,16	3,16	مجموعة الاسلوب الامري - المكثف
13,33	1	7,50	23,71	0,83	3,50	مجموعة الاسلوب الامري - الموزع
23,07	1,50	6,50	15,82	0,50	3,16	مجموعة الاسلوب التدريبي - المكثف
16,66	1	6	19,88	0,67	3,37	مجموعة الاسلوب التدريبي - الموزع
10	0,50	5	18,30	0,67	3,66	مجموعة الاسلوب التبادلي - المكثف
11,11	0,50	4,50	16,44	0,63	3,83	مجموعة الاسلوب التبادلي - الموزع

من خلال هذا العرض نلاحظ أن هناك فروقات متباينة في كلا الاختبارين القبلي والبعدي .. أي بمعنى أن هناك تغيير وفروقات حاصلة من جراء تطبيق بعض أساليب التدريس والتمرين .. وهذه الفروقات ظاهرة بصيغة وصفية كما بينها الجدول السابق ، إذ نلاحظ أن الفرق حاصل بين قيم الوسيط لكل من المجموعات الستة ، وكذلك الفرق بين قيم الوسيط في المجموعة الواحدة عند الاختبار القبلي والبعدي . كما نلاحظ إن تجانس المجموعات قد اختلف أيضا" حسب قيم معامل .

<sup>(1)</sup> وديع ياسين و محمد حسن عبد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، مطبعة ، جامعة

الموصل ، 1999م ) ، ص ( 101 ، 123 ، 145 ، 155 ، 163 ، 178 ، 214 ) .

### 3-1-2 عرض نتائج اختبار ( ولكوكسن ) للأداء الفني لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد.

الجدول ( 9 )

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ( ولكوكسن ) المحسوبة والجدولية ومعنوية الارتباط لاختبار للأداء الفني لمهارة لتصويب من القفز بكرة اليد .

المعالم الإحصائية	القبلي		البعدي		قيمة ( و ) الجدولية	قيمة ( و ) المحسوبة	الدلالة* الإحصائية
	و	ع	و	ع			
مجموعة الأسلوب الامري - المكثف	3,16	1,16	6	1,50	5	0	معنوية
مجموعة الأسلوب الامري - الموزع	3,50	0,83	7,5	1	5	0	معنوية
مجموعة الأسلوب التدريبي - المكثف	3,16	0,50	6,5	1,50	5	1	معنوية
مجموعة الأسلوب التدريبي - الموزع	3,37	0,67	6	1	5	1	معنوية
مجموعة الأسلوب التبادلي - المكثف	3,66	0,67	5	0,50	5	1	معنوية
مجموعة الأسلوب التبادلي - الموزع	3,83	0,63	4,5	0,50	5	5	معنوية

### 3-1-3 عرض نتائج اختبار ( الوسيط لأكثر من عينتين مستقلتين ) لمعرفة الفروق في التأثير لأي من

الأساليب المستعملة في تعلم الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد وتحليلها.

الجدول ( 10 )

يبين قيم الوسيط المشترك والانحراف الربيعي وقيمة كا2 المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد .

المعالم الإحصائية	الاختبار البعدي		قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	الدلالة الإحصائية
	الانحراف الربيعي	الوسيط المشترك			
الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز	1,50	6	11,99	11,10	معنوية

مما جاء سابقاً ظهر أن جميع الأساليب قد أثرت بشكل إيجابي في تطوير الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد ، ولمعرفة أي من الأساليب أكثر تأثيراً" ولها الأفضلية في هذا التأثير نسلط الضوء على ما جاء به الجدول أعلاه ، إذ يبين لنا الجدول ( 10 ) معنوية الفروق ما بين الأساليب الستة المستعملة في كل من المتغيرات المبحوثة ، إذ ظهر أن هناك فروقات معنوية ما بين الأساليب الستة المستعملة في الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز ويدل على ذلك القيمة المحسوبة لاختبار الوسيط إذ بلغت ( 11,99 ) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 11,10 ) عند درجة حرية ( 5 ) وتحت مستوى دلالة ( 0,05 ) مما يؤكد معنويتها وحقيقة هذه الفروقات . ولمعرفة حقيقة الفروق لصالح أي من الاساليب المستعملة... سيحاول الباحثان اختبارها باختبار ( الوسيط لعينتين مستقلتين ) كما في المبحث اللاحق .

### 3-1-4 عرض نتائج اختبار ( الوسيط لعينتين مستقلتين ) لمعرفة الأفضلية بين مجموعات البحث في

تعلم الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد.

الجدول ( 11 ) يبين دلالة الفروق في اختبار الوسيط بين المجموعات المبحوثة في الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد .

المجموعات	الوسيط	الفرق بين الوسيطين	قيمة كا 2 المحسوبة	قيمة كا 2 الجدولية	الدلالة الإحصائية
الأسلوب الامري - المكثف	6	1.50	4	3.84	معنوية لصالح الأسلوب الامري - الموزع
	7.50				
الأسلوب الامري - المكثف	6	0.50	1.07		غير معنوية
	6.50				
الأسلوب الامري - المكثف	6	0	0		غير معنوية
	6				
الأسلوب الامري - المكثف	6	1.50	4		معنوية لصالح الأسلوب التبادلي - المكثف
	7.50				
الأسلوب الامري - المكثف	6	1.50	4		معنوية لصالح الأسلوب الامري - المكثف
	4.50				
الأسلوب الامري - الموزع	7.50	1	2.62	غير معنوية	
	6.50				
الأسلوب الامري - الموزع	7.50	1.50	4	معنوية لصالح الأسلوب الامري - الموزع	
	6				
الأسلوب الامري - الموزع	7.50	2.50	6.35	معنوية لصالح الأسلوب الامري - الموزع	
	5				
الأسلوب الامري - الموزع	7,50	3	5,13	3,84	معنوية لصالح الأسلوب الامري - الموزع
	4,50				
الأسلوب التدريبي - المكثف	6,50	0,50	1,07		غير معنوية
	6				
الأسلوب التدريبي - المكثف	6,50	1,50	2,62		غير معنوية
	5				
الأسلوب التدريبي - المكثف	6,50	2	2,28		غير معنوية
	4,50				
الأسلوب التدريبي - الموزع	6	1	4		معنوية لصالح الاسلوب التدريبي - الموزع
	5				
الأسلوب التدريبي - الموزع	6	1,50	2,29	غير معنوية	
	4,50				
الأسلوب التبادلي - المكثف	5	0,50	4	معنوية لصالح الاسلوب التبادلي - المكثف	
	4,50				

2-3 عرض نتائج اختبارات الدقة لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد.

1-2-3 عرض نتائج الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للأساليب الست في اختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد.

الجدول ( 12 )

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للأساليب الستة في اختبار دقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد

الدقة						المعالم الإحصائية
البعدي			القبلي			
ف %	ع	و	ف %	ع	و	المجموعات
21,42	3	14	22,22	1	4,50	مجموعة الاسلوب الامري - المكثف
8,82	1,50	17	62,50	2,50	4	مجموعة الاسلوب الامري - الموزع
22,72	2,50	11	50	3,50	7	مجموعة الاسلوب التدريبي - المكثف
14,81	2	13,50	22,22	1	4,50	مجموعة الاسلوب التدريبي - الموزع
44,44	2	4,50	40	2	5	مجموعة الاسلوب التبادلي - المكثف
25	3	12	44,44	2	4,50	مجموعة الاسلوب التبادلي - الموزع

نلاحظ مما ورد أعلاه أن هناك فروقات متباينة في كلا الاختبارين القبلي والبعدي .. أي بمعنى أن هناك تغيير وفروقات حاصلة من جراء تطبيق بعض أساليب التدريس والتمرين .. وهذه الفروقات ظاهرة بصيغة وصفية كما بينها الجدول السابق ، إذ نلاحظ أن الفرق حاصل بين قيم الوسيط لكل من المجموعات الستة ، وكذلك الفرق بين قيم الوسيط في المجموعة الواحدة عند الاختبار القبلي والبعدي . كما نلاحظ إن تجانس المجموعات قد اختلف أيضا" حسب قيم معامل الاختلاف .

2-2-3 عرض نتائج اختبار ( ولكوكسن ) للدقة لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد.

الجدول ( 13 )

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ( ولكوكسن ) المحسوبة والجدولية ومعنوية الارتباط لاختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد .

الدلالة الإحصائية	قيمة ( و ) الجدولية	قيمة ( و ) المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية
			ع	و	ع	و	
معنوية	5	0	3	14	1	4,50	مجموعة الأسلوب الامري - المكثف
معنوية	5	0	1,50	17	2,50	4	مجموعة الأسلوب الامري - الموزع
معنوية	3	0	2,50	11	3,50	7	مجموعة الأسلوب التدريبي - المكثف
معنوية	5	0	2	13,5	1	4,50	مجموعة الأسلوب التدريبي - الموزع
معنوية	3	0	2	4,5	2	5	مجموعة الأسلوب التبادلي - المكثف
معنوية	5	0	3	12	2	4,50	مجموعة الأسلوب التبادلي - الموزع

3-2-3 عرض نتائج اختبار ( الوسيط لأكثر من عينتين مستقلتين ) لمعرفة الفروق في التأثير لأي من الأساليب المستعملة في تعلم دقة مهارة التصويب من القفز وتحليلها.

الجدول ( 14 )

يبين قيم الوسيط المشترك والانحراف الربيعي وقيمة كا2 المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد .

الدلالة الإحصائية	قيمة كا2 الجدولية	قيمة كا2 المحسوبة	الاختبار البعدي		المعالم الإحصائية الاختبار
			الانحراف الربيعي	الوسيط المشترك	
غير معنوية	11,10	7.43	3	14	الدقة لمهارة التصويب من القفز

يبين لنا الجدول ( 14 ) الدلالة الإحصائية للفروق ما بين الأساليب الستة المستعملة في تحسين الدقة لمهارة التصويب من القفز ، إذ ظهر أن القيمة المحسوبة لاختبار الوسيط للدقة لمهارة التصويب من القفز قد بلغت ( 7,43 ) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة ( 11,10 ) عند درجة حرية ( 5 ) وتحت مستوى دلالة ( 0,05 ) مما يدل على إن الفروقات غير معنوية .. أي لا فرق في التأثير بين الاساليب الستة المستعملة .

3-3-1 عرض نتائج الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للأساليب الستة في الأداء الفني لمهارة حائط الصد بكرة اليد.

الجدول ( 15 )

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للأساليب الستة في اختبار الأداء الفني لمهارة حائط الصد بكرة اليد .

الأداء الفني						المعالم الإحصائية المجموعات
البعدي			القبلي			
ف %	ع	و	ف %	ع	و	
10	0,50	5	40	1	2,50	مجموعة الاسلوب الامري - المكثف
14,28	1	7	16,66	0,50	3	مجموعة الاسلوب الامري - الموزع
10	0,50	5	50	1	2	مجموعة الاسلوب التدريبي - المكثف
18,18	1	5,50	33,33	0,50	1,50	مجموعة الاسلوب التدريبي - الموزع
18,18	1	5,50	50	1	2	مجموعة الاسلوب التبادلي - المكثف
20	1	5	50	1	2	مجموعة الاسلوب التبادلي - الموزع

من خلال هذا العرض نلاحظ أن هناك فروقات متباينة في كلا الاختبارين القبلي والبعدي .. أي بمعنى أن هناك تغيير وفروقات حاصلة من جراء تطبيق بعض أساليب التدريس والتمرين .. وهذه الفروقات ظاهرة بصيغة وصفية كما بينها الجدول السابق ، إذ نلاحظ أن الفرق حاصل بين قيم الوسيط لكل من المجموعات الستة ، وكذلك الفرق بين قيم الوسيط في المجموعة الواحدة عند الاختبار القبلي والبعدي . كما نلاحظ إن تجانس المجموعات قد اختلف أيضا" حسب قيم معامل الاختلاف .

### 3-3-2 عرض نتائج اختبار ( ولكوكسن ) للأداء الفني لمهارة حائط الصد بكرة اليد .

الجدول ( 16 )

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ( ولكوكسن ) المحسوبة والجدولية ومعنوية الارتباط لاختبار الأداء الفني لمهارة حائط الصد بكرة اليد .

الدلالة الإحصائية	قيمة ( و ) الجدولية	قيمة ( و ) المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية المجموعات
			ع	و	ع	و	
معنوية	3	0	0,50	5	1	2,50	مجموعة الأسلوب الامري - المكثف
معنوية	3	0	1	7	0,50	3	مجموعة الأسلوب الامري - الموزع
معنوية	3	0	0,50	5	1	2	مجموعة الأسلوب التدريبي - المكثف
معنوية	5	0	1	5,5	0,50	1,50	مجموعة الأسلوب التدريبي - الموزع
معنوية	5	0	1	5,5	1	2	مجموعة الأسلوب التبادلي - المكثف
معنوية	5	0	1	5	1	2	مجموعة الأسلوب التبادلي - الموزع

### 3-3-3 عرض وتحليل نتائج اختبار ( الوسيط لأكثر من عينتين مستقلتين ) لمعرفة الفروق في التأثير

لأي من الأساليب المستعملة في تعلم الأداء الفني لمهارة حائط الصد بكرة اليد .

الجدول ( 17 )

يبين قيم الوسيط المشترك والانحراف الربيعي وقيمة كا2 المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار الأداء الفني لمهارة حائط الصد بكرة اليد .

الدلالة الإحصائية	قيمة كا2 الجدولية	قيمة كا2 المحسوبة	الاختبار البعدي		المعالم الإحصائية الاختبار
			الانحراف الربيعي	الوسيط المشترك	
معنوية	11,10	12,44	1,50	5	الأداء الفني لمهارة حائط الصد

يظهر مما جاء سابقا أن جميع الأساليب قد أثرت بشكل إيجابي في تطوير الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز ، ولمعرفة أي من الأساليب أكثر تأثيرا ولها الأفضلية في هذا التأثير نسلط الضوء على ما جاء به الجدول أعلاه ، إذ يبين لنا الجدول ( 17 ) الدلالة الإحصائية للفروق ما بين الأساليب الستة المستعملة في تعلم الأداء الفني لمهارة حائط الصد ، إذ ظهر أن هناك فروقات معنوية ما بين هذه الأساليب ويدل على ذلك القيمة المحسوبة لاختبار الوسيط إذ بلغت ( 12,44 ) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 11,10 ) عند درجة حرية ( 5 ) وتحت مستوى دلالة ( 0,05 ) مما يدل على إن الفروقات ذات دلالة معنوية بين الأساليب الستة المستعملة . ولمعرفة حقيقة الفروق لصالح أي من الاساليب ... سيحاول الباحثان اختبارها باختبار ( الوسيط لعينتين مستقلتين ) كما في المبحث اللاحق .

3-3-4 عرض نتائج اختبار ( الوسيط لعينتين مستقلتين ) لمعرفة الافضلية بين مجموعات البحث في تعلم الأداء الفني لمهارة حائط الصد بكرة اليد.

الجدول ( 18 ) يبين دلالة الفروق في اختبار الوسيط بين المجموعات المبحوثة في الأداء الفني لمهارة حائط الصد

المجموعات	الوسيط	الفرق بين الوسيطين	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	الدلالة الإحصائية
الأسلوب الامري - المكثف	5	2	1,07	3.84	غير معنوية
الأسلوب الامري - الموزع	7				غير معنوية
الأسلوب الامري - المكثف	5	0	0		غير معنوية
الأسلوب التدريبي - المكثف	5				غير معنوية
الأسلوب الامري - المكثف	5	0,50	1,07		معنوية لصالح الأسلوب التبادلي - المكثف
الأسلوب التدريبي - الموزع	5,50				غير معنوية
الأسلوب الامري - المكثف	5	0,50	6,35		معنوية لصالح الأسلوب التبادلي - المكثف
الأسلوب التبادلي - المكثف	5,50				غير معنوية
الأسلوب الامري - المكثف	5	0	0,29		غير معنوية
الأسلوب التبادلي - الموزع	5				غير معنوية
الأسلوب الامري - الموزع	7	2	1,07		غير معنوية
الأسلوب التدريبي - المكثف	5				غير معنوية
الأسلوب الامري - الموزع	7	1,50	0		معنوية لصالح الأسلوب الامري - الموزع
الأسلوب التدريبي - الموزع	5,50				
الأسلوب الامري - الموزع	7	1,50	4		
الأسلوب التبادلي - المكثف	5,50				
الأسلوب الامري - الموزع	7	2	0,25	3,84	غير معنوية
الأسلوب التبادلي - الموزع	5				غير معنوية
الأسلوب التدريبي - المكثف	5	0,50	1,07		غير معنوية
الأسلوب التدريبي - الموزع	5,50				معنوية لصالح الاسلوب التبادلي - المكثف
الأسلوب التدريبي - المكثف	5	0,50	6,35		معنوية لصالح الاسلوب التبادلي - المكثف
الأسلوب التبادلي - المكثف	5,50				غير معنوية
الأسلوب التدريبي - المكثف	5	0	0,29		غير معنوية
الأسلوب التبادلي - الموزع	5				غير معنوية
الأسلوب التدريبي - الموزع	5,50	0	1,07		غير معنوية
الأسلوب التبادلي - المكثف	5,50				غير معنوية
الأسلوب التدريبي - الموزع	5,50	0,50	0,29		غير معنوية
الأسلوب التبادلي - الموزع	5				معنوية لصالح الاسلوب التبادلي - المكثف
الأسلوب التبادلي - المكثف	5,50	0,50	4		معنوية لصالح الاسلوب التبادلي - المكثف
الأسلوب التبادلي - الموزع	5				

3-4 عرض نتائج اختبارات الدقة لمهارة حائط الصد بكرة اليد .

3-4-1 عرض نتائج الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للأساليب الست في اختبار الدقة لمهارة حائط الصد بكرة اليد .

الجدول ( 19 ) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للأساليب الست في اختبار دقة مهارة حائط الصد بكرة اليد .

الدقة						المعالم الإحصائية
البعدي			القبلي			
ف %	ع	و	ف %	ع	و	المجموعات
8,33	0,50	6	50	1	2	مجموعة الأسلوب الامري - المكثف
27,27	1,50	5,50	25	0,50	2	مجموعة الأسلوب الامري - الموزع
11,11	0,50	4,50	25	0,50	2	مجموعة الأسلوب التدريبي - المكثف
20	1	5	66,66	1	1,50	مجموعة الأسلوب التدريبي - الموزع
18,18	1	5,50	50	0,50	1	مجموعة الأسلوب التبادلي - المكثف
20	1	5	50	0,50	1	مجموعة الأسلوب التبادلي - الموزع

نلاحظ مما ورد أعلاه أن هناك فروقات متباينة في كلا الاختبارين القبلي والبعدي .. أي بمعنى أن هناك تغيير وفروقات حاصلة من جراء تطبيق بعض أساليب التدريس والتمرين .. وهذه الفروقات ظاهرة بصيغة وصفية كما بينها الجدول السابق ، إذ نلاحظ أن الفرق حاصل بين قيم الوسيط لكل من المجموعات الستة ، وكذلك الفرق بين قيم الوسيط في المجموعة الواحدة عند الاختبار القبلي والبعدي . كما نلاحظ إن تجانس المجموعات قد اختلف أيضا" حسب قيم معامل الاختلاف .

3-4-2 عرض نتائج اختبار ( ولكوكسن ) لدقة مهارة حائط الصد بكرة اليد

الجدول ( 20 ) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ( ولكوكسن ) المحسوبة والجدولية ومعنوية الارتباط لدقة مهارة حائط الصد .

الدلالة الإحصائية	قيمة ( و ) الجدولية	قيمة ( و ) المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية
			ع	و	ع	و	
معنوية	5	0	0,50	6	1	2	مجموعة الأسلوب الامري - المكثف
معنوية	5	0	1,50	5,5	0,50	2	مجموعة الأسلوب الامري - الموزع
معنوية	5	0	0,50	4,5	0,50	2	مجموعة الأسلوب التدريبي - المكثف
معنوية	5	0	1	5	1	1,50	مجموعة الأسلوب التدريبي - الموزع
معنوية	5	0	1	5,5	0,50	1	مجموعة الأسلوب التبادلي - المكثف
معنوية	5	0	1	5	0,50	1	مجموعة الأسلوب التبادلي - الموزع

3-4-3 عرض نتائج اختبار ( الوسيط لأكثر من عينتين مستقلتين ) لمعرفة الفروق في التأثير لأي من الأساليب المستعملة في تعلم دقة مهارة حائط الصد بكرة اليد .



الجدول ( 21 ) يبين قيم الوسيط المشترك والانحراف الربيعي وقيمة كا2 المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار دقة مهارة حائط الصد بكرة اليد .

الدلالة الإحصائية	قيمة كا2 الجدولية	قيمة كا2 المحسوبة	الاختبار البعدي		المعالم الإحصائية الاختبار
			الانحراف الربيعي	الوسيط المشترك	
غير معنوية	11,10	4,98	1,50	5,50	الأداء الفني لمهارة حائط الصد

يبين لنا الجدول ( 21 ) الدلالة الإحصائية للفروق ما بين الأساليب الستة المستعملة في تعلم الدقة لمهارة حائط الصد ، إذ ظهر أن القيمة المحسوبة لاختبار الوسيط قد بلغت ( 4,98 ) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة ( 11,10 ) عند درجة حرية ( 5 ) وتحت مستوى دلالة ( 0,05 ) مما يدل على إن الفروقات غير معنوية .. أي لا فرق في التأثير بين الأساليب الستة المستعملة .

### 3-5 مناقشة النتائج

#### 3-5-1 مناقشة نتائج اختبارات الأداء الفني لمهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد .

من خلال عرض نتائج الجداول ( 8 ، 9 ، 10 ، 15 ، 16 ، 17 ) وتحليلها نلاحظ إن جميع الأساليب التدريسية المتبعة قد أثرت تأثيراً إيجابياً في تعلم الأداء الفني والدقة لمهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد . ويعزو الباحثان سبب هذا التأثير إلى أن مدى فاعلية هذه الأساليب في خلق حالة من التفاعل بين المدرس والطالب زادت من اندفاع الطالب في الاشتراك بالدرس بشكل إيجابي وتحريك دوافع الطالب نحو التعلم ، كما أنها أدت إلى زيادة ممارسة الطلاب لمفردات المنهج المقرر من الكلية وهذا بدوره أدى إلى تحسين عملية التعلم . إذ يشير ( شمت 1982 ) إلى إنه (( لغرض الحصول على التعلم لا بد من أن تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وإن أهم متغير في التعلم الحركي هي الممارسة الحركية والتمرين نفسه ))<sup>(1)</sup>. لذا فإن بناء المناهج الدراسية على أسس علمية مدروسة من حيث وضوح الهدف العام من المنهج الدراسي وانسجامه مع مستوى الطلاب الحقيقي سيؤدي إلى تسهيل التعلم وبالتالي تحقيق الهدف العملية التعليمية ، إذ (( إن وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية أو مستويات أداء معينة فإنها تكون ذات مغزى وفاعلية ))<sup>(2)</sup>.

وقد ظهر لنا من خلال الجدول ( 11 ) تفوق مجموعة الأسلوب الأمري - الموزع في الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز ، ويعزو الباحثان سبب هذا التفوق إلى إن هذا الأسلوب يتميز بالدقة والضبط عند أداء المهارة إذ يكون المدرس موجهاً لكافة تنظيماته ويقوم بمتابعة أداء الطالب وتزويده بالتغذية الراجعة مباشرة ، إضافةً إلى إن مهارة التصويب من القفز تتميز بصعوبة أدائها بالنسبة لبقية المهارات الأخرى وتحتاج إلى الدقة بالأداء وسرعة الاستجابة المقرونة بالتوقيت الصحيح ، لذا فإن الأسلوب الأمري يتلاءم وطبيعة تنفيذ أداء مثل هذه المهارات إذ (( من الممكن استخدامه ( الأسلوب الأمري ) في المهارات الصعبة من أجل السيطرة على مسار العمل ))<sup>(3)</sup> .

كما إن التمرين الموزع يمكن أن يوفر فرصة جيدة للطالب في التفحص والمراجعة الذاتية وبالتالي فإنه ويمرور الوقت يخلق لدى الطالب الحافز نحو تقديم التغذية الراجعة بالإضافة إلى الاستفادة الواعية من التغذية الراجعة الخارجية ، كما إن مهارة

-1Schmidt.A.Richard;Motor Control and learning, Human Kintcies Publishers, Champein, III, 1982, P.481.

(2) فؤاد سليمان قلادة ؛ الأهداف التربوية وتدريب المناهج : ( الأسكندرية ، دار المطبوعات الجديدة ، 1989م ) ، ص177.

(3) عباس احمد السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص79 .

التصويب من القفز تحتاج إلى إشراك مجاميع عضلية كبيرة نظراً للنقل الحركي الذي يقوم به الطالب من مشط القدم وحتى رسغ اليد وهذا يحتاج إلى توافق عصبي - عضلي وسيطرة وتحكم في طريقة أداء المهارة وبالتالي فإن المتعلم يحتاج إلى فترات راحة نسبية خلال الأداء وهذا يتماشى وطبيعة أسلوب التمرين الموزع وهذا يتفق مع ما جاء به (وجيه محبوب 2002) إذ يشير إلى أنه (( كلما كان الأداء يتطلب مجاميع عضلية كثيرة فإن ذلك يستهلك طاقة عالية ويحتاج إلى قوة عضلية كبيرة وبذلك يستحسن إعطاء فترة راحة كافية لغرض الاستشفاء ))<sup>(1)</sup>.

وقد ظهر لنا من خلال الجدول ( 18 ) تفوق مجموعة الأسلوب التبادلي - المكثف في تعلم الأداء الفني لمهارة حائط الصد ، ويعزو الباحثان سبب هذا التفوق إلى طبيعة عمل هذا الأسلوب التي فرضت وجود مراقب واحد بمثابة ( مدرس ) لكل طالب مؤدٍ ليساعده في التخلص من الأخطاء التي قد يرتكبها في أثناء أدائه للمهارة ، كما إن الطالب المراقب يقوم بعمل تصور ذهني للمهارة عند تصحيح الأخطاء لزميله المؤدي وهذا ما يطور الجانب الذهني لديه .

ومن الأسباب التي أدت إلى تفوق مجموعة الأسلوب التبادلي- المكثف زيادة نسبة الاشتراك الفعلي للطالب في الدرس خلال الأداء الحركي من حيث استقبال المعلومات وإعطائها وهذه الزيادة تسمح للطالب بالتدريب المتكرر على الواجب الحركي مع تصحيح الأخطاء وتحسين الأداء الفني ، كما إن استعمال ورقة الواجب في أثناء تنفيذ هذا الأسلوب تساهم بشكل كبير في نجاح عملية التعلم لما تحويه من معلومات وصور ورسوم توضيحية تساعد المدرس على تقليل عدد المرات التي يوضح فيها المهارة للطالب وهذا ما يؤكد ( محمد الحيلة 2000 ) في (( إن الوسائل التعليمية من صور ورسوم توضيحية توفر وقت وجهد للمدرس في شرح المفاهيم والحقائق ))<sup>(2)</sup>.

كما إن المجموعة التي استعملت الأسلوب التبادلي- المكثف اعتمدت مبدأ زيادة عدد التكرار خلال الأداء وبالتالي إعطاء الفرصة المناسبة للأداء الأمثل بشكل كبير وهذا ساعد على ضبط حركات مهارة حائط الصد بكل اجزائها قريبة من الأداء الفعلي إذ (( إن استخدام تمارين تنظيمية تطبيقية متنوعة وبأوضاع تعليمية مختلفة ساعد المتعلم في التحكم والسيطرة على متطلبات الأداء... واختيار الفعالية الملائمة للأسلوب وزيادة المحاولات التكرارية التي تعد من المتطلبات الأساسية للتعلم ))<sup>(3)</sup> ، فضلاً "عن إعطاء فرصة للمتعم بأخذ فترة راحة مناسبة في أثناء قيامه بدور الطالب المراقب ، يضاف إلى ذلك إمكانية تزويد زميله بالتغذية الراجعة الآنية - بالاعتماد على ورقة الواجب - التي تساهم في التخلص من الأخطاء بوقت مبكر (( إذ إن تأخير تصحيح الأخطاء يؤدي إلى صعوبة التخلص منها وأنه كلما أمكن تصحيح الخطأ مبكراً زاد في سرعة التعلم ))<sup>(4)</sup>.

### 3-5-2 مناقشة نتائج اختبارات الدقة لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

ظهر لنا من خلال الجدولين ( 13 ، 20 ) أن هناك فروقا" عشوائية بين مجموعات الأساليب الستة في تعلم الدقة لمهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد ، ويعزو الباحثان السبب في ذلك إلى إن أساليب التدريس هي أساليب تستعمل لغرض التعليم ويكون التركيز فيها على كيفية أداء الطالب للمهارة بشكلها الصحيح وبما يتناسب وإمكانيات الطالب دون التركيز على الدقة . إذ إن الدقة تحتاج إلى الوصول بالتعلم إلى مرحلة التوافق الدقيق وهذا لا يمكن تحقيقه خلال الدرس ،

(1) وجيه محبوب ( وآخرون ) ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : ( عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2002م ) ، ص 85 .

2-محمد الحيلة ؛ تقنيات الشفافات التعليمية ، ط1 : ( عمان ، دار المسيرة للنشر ، 2000م ) ، ص 29 .

(3) ظافر هاشم الكاظمي ؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبنية تعليم التنس ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة : ( جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002م ، ص 104 .

(4) اسامة كامل راتب ، ابراهيم عبد ربه ؛ النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م ) ، ص 202 .

إذ (( إن التعلم لأي مهارة لا يتعدى المرحلة الأولية - الخام - من الأداء الحركي خلال دروس التربية الرياضية ))<sup>(1)</sup>، وبهذا نرى إن أساليب التدريس والتمرين قد أثرت في تطوير الدقة لمهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد لكن هذا التطوير كان بشكل متقارب ، إذ لا يوجد أسلوب بحد ذاته هو الأفضل أو الأحسن ولكن لكل أسلوب مجموعة معينة من الأهداف تميزه عن الأسلوب الآخر .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- إن للأساليب التدريسية الثلاثة ( الامري ، التدريبي ، التبادلي ) بأسلوبي التمرين المكثف والموزع تأثيراً إيجابياً في تعلم الأداء الفني والدقة لمهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد .
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث الست في تعلم الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز .
- 3- إن مجموعة الأسلوب ( الامري- الموزع ) هي أفضل مجموعة في تعلم الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد .
- 4- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث الست في تعلم الأداء الفني لمهارة حائط الصد .
- 5- إن مجموعة الأسلوب ( التبادلي- المكثف ) هي أفضل مجموعة في تعلم الأداء الفني لمهارة حائط الصد بكرة اليد .
- 6- لم تظهر فروقات معنوية بين الأساليب التدريسية الثلاثة ( الامري ، التدريبي ، التبادلي ) بأسلوبي التمرين المكثف والموزع في تعلم الدقة لمهارتي التصويب من القفز وحائط الصد بكرة اليد .

##### 4-2 التوصيات

من أهم التوصيات التي يوصي بها الباحثان هي :

- 1- ضرورة استعمال الأساليب التدريسية ( قيد البحث ) في تعلم بقية مهارات كرة اليد للتعرف على مدى فاعليتها في تحقيق أفضل تعلم لهذه المهارات .
- 2- التركيز على استعمال الأسلوب ( الامري - الموزع ) في تعلم مهارة التصويب من القفز والأسلوب ( التبادلي - المكثف ) في تعلم مهارة حائط الصد بكرة اليد لما لها من اثر فاعل في تعلم هذه المهارات اهذه الفئة من المتعلمين .
- 3- ضرورة تجريب أساليب تدريسية أخرى ضمن أسلوبي التمرين ( المكثف والموزع ) في تعلم المهارات - قيد البحث - أو مهارات أخرى لألعاب فردية أو جماعية .
- 4- ضرورة استعمال الصور والرسوم التوضيحية في درس التربية الرياضية لأهميتها الكبيرة في ربط حاسة السمع بالبصر وبالتالي الإسراع في تعلم المهارة الحركية .
- 5- تطبيق هذه الأساليب على فئات عمرية مختلفة في تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد لمعرفة أفضليتها بالتعلم .
- 7- ضرورة اختيار أساليب تدريس وتمرين ملائمة لتعلم كل مهارة وفقاً لمستويات الطلاب .

<sup>(1)</sup> بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي ؛ طرق التدريس في مجال التربية الرياضية : ( الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1984م ) ، ص 164 .

## المصادر

- احمد بدر ؛ اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط4 : ( الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1987م ) .
- اسامة كامل راتب ، ابراهيم عبد ربه ؛ النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م ) .
- بسطويسي أحمد ، عباس احمد السامرائي ؛ طرق التدريس في مجال التربية الرياضية : ( الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1984م ) .
- ظافر هاشم الكاظمي ؛ الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ( جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002م ) .
- فؤاد سليمان قلادة ؛ الاهداف التربوية وتدريب المناهج : ( الاسكندرية ، دار المطبوعات الجديدة ، 1989م ) .
- غسان محمد صادق ، فاطمة الهاشمي ؛ الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية : ( لموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988م ) .
- محمد الحيلة ؛ تقنيات الشفافات التعليمية ، ط1 : ( عمان ، دار المسيرة للنشر ، 2000م ) .
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م ) .
- محمود داود ( وآخرون ) ؛ نظريات وطرائق التربية الرياضية : ( بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000م ) .
- وجيه محجوب ( وآخرون ) ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط1 : ( عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2002م ) .
- وديع ياسين ، محمد حسن عبد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1999م ) .
- Schmidt A. Richard , Motor Control and learning , Human Kentic publishers , Champein , Ill , 1982

## الملاحق

أنموذج وحدة تعليمية لمجموعة الأسلوب الامري - المكتف لتعليم الأداء لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد .

الصف والشعبة : اليوم والتاريخ :

عدد الطلاب : 8 الوقت : 75 دقيقة

الأدوات والأجهزة : ملعب كرة يد ، حائط أملس ، مصطبتان ، كرات يد .

عدد تكرارات كل تمرين	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت بالدقائق	اقسام الوحدة التعليمية
	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية ذات العلاقة تمارين بدنية ، سرعة رد الفعل ، مرونة ، ... الخ .	10 5 5	القسم التحضيري احماء عام إحماء خاص
		60	القسم الرئيس
	* مواصفات المهارة * الشروط المطلوبة للأداء الصحيح * شرح كيفية أداء المهارة * القيام بالعرض * تغذية راجعة	5 10	دلائل المهارة النشاط التعليمي
1	* تمرين أداء مهارة التصويب من القفز بدون كرة والتركيز على خطوات الثلاث اثناء القفز .	45	النشاط التطبيقي
2	* تمرين أداء مهارة التصويب من القفز بدون كرة واستعمال مصطبة خاصة للقفز .		
3	* تمرين أداء مهارة التصويب من القفز باستعمال الكرة على حائط .		
	* تهدئة عامة للجسم وإعطاء تغذية راجعة * التأكيد على حرص وجدية المتعلمين في الوحدات اللاحقة * الأنصراف	5	القسم الختامي

نموذج وحدة تعليمية لمجموعة الأسلوب الامري - المكثف لتعليم الأداء لمهارة حائط الصد بكرة اليد .

الصف والشعبة : اليوم والتاريخ :

عدد الطلاب : 8 الوقت : 75 دقيقة

الأدوات والأجهزة : ملعب كرة يد ، حائط أملس ، مصطبتان ، كرات يد .

عدد تكرارات كل تمرين	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت بالدقائق	اقسام الوحدة التعليمية
	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية ذات العلاقة تمارين بدنية ، سرعة رد الفعل ، مرونة ، ... الخ .	10 5 5	القسم التحضيري احماء عام إحماء خاص
		60	القسم الرئيس
	* مواصفات المهارة * الشروط المطلوبة للأداء الصحيح * شرح كيفية أداء المهارة * القيام بالعرض * تغذية راجعة	5 10	دلائل المهارة النشاط التعليمي
1	* تمرين أداء مهارة حائط الصد بدون كرة على حائط أملس	45	النشاط التطبيقي
2	* تمرين أداء مهارة حائط الصد بين خطي ال 6م وال 9 م بدون كرة . * تمرين أداء مهارة حائط الصد باستعمال الكرة معلقة .		
3			
	* تهدئة عامة للجسم وإعطاء تغذية راجعة * التأكيد على حرص وجدية المتعلمين في الوحدات اللاحقة * الانصراف	5	القسم الختامي

ملاحظة : حدد زمن التمرين ب ( 5 ) دقائق ، في حين تم تحديد مدة الراحة بين تمرين وآخر ب ( دقيقة واحدة ) . تكرر هذه الوحدة التعليمية ل ( 8 ) مرات وبتمارين مهاريه وبدنية متنوعة أخرى .

## ملحق (2)

### اختبار دقة التصويب من الثبات

- اختبار / التصويب من الثبات (10) كرات من خط ال (9) متر<sup>(1)</sup>.
- الغرض من الاختبار / دقة التصويب من الثبات .
- الادوات / (10) كرات يد + ستارة لغلغ المرمى بها اربعة مربعات تمثل الزوايا الاربعة للمرمى بقياس (40×40) سم .
- طريقة الاداء / يختار اللاعب مربعين للتصويب عليهما ، احدهما علوي والاخر سفلي وعلى خط واحد ، يقف اللاعب خلف خط ال (9) امتار ممسكا بالكرة ، وعند اعطاء الاشارة (صافرة ) يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ، ثم يمسك كرة اخرى ويصوب على المربع الاخر بعد سماع الاشارة ويستمر حتى ينتهي من الكرات ( خمس كرات على كل مربع ) .
- القواعد / ضرورة ثبات احدى القدمين ، ويصوب اللاعب خلال (3) ثوان بعد الصافرة .
- التسجيل / يعطى اللاعب درجة على كل تصويبه صحيحة داخل المربع المحدد .

## دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفسيولوجية بين طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة

### المتنى

م . احمد كرم عمران

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المتنى

### ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة للتعرف على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المتنى، ومن ثم التعرف على الفروق لبعض المتغيرات الفسيولوجية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المتنى. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، واشتملت العينة على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة المتنى البالغ عددهن (30) طالبة من اصل ثلاث صفوف (ماعداد الصف الاول) وتم الحصول على البيانات الخام باستعمال جهاز (Turbofit) الخاص بقياس المتغيرات الفسيولوجية وبيواسطته تم استخراج بعض المتغيرات (معدل النبض Heart Rate ،الضغط الدموي Blood Pressure، نسبة الأوكسجين Oxygen ratio، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2 max ، معدل التنفس Respiratory Rate ) وباستعمال الحقيبة الاحصائية SPSS تم استخراج النتائج وشملت على (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، واختبار f لتحليل التباين و LSD لايجاد اقل الفروق ) وتم عرض النتائج على شكل جداول ليتسنى للقارئ معرفة النتائج اما اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث هي ان التكيف الذي حصل لعضلة القلب من جراء الدروس العملية ادت الى احداث زيادة في كفاءة الحد الاقصى الاوكسجني كما رافقها انخفاض معدل ضربات القلب في اثناء الراحة. كذلك التكرار المتواصل للدروس العملية لها تأثير ايجابي في توسيع القفص الصدري وخصوصاً مرونة العضلات بين الاضلاع وزيادة حجم الرئتين فضلاً عن تفتح الاوعية الدموية، كما ان الدروس العملية لها تأثير ايجابي في تطوير وظيفة الخلايا باتجاه استيعاب الاوكسجين لأقصى مستوى.



## Abstract

### A comparative study of some physiological variables between students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences Al - Muthana University

By

Ahmed Karam Omran, Msc.

College of Physical Education and Sports Science

Al - Muthana University

The study aimed to: Identify some physiological variables of the students of the Faculty of Physical Education at Al-Muthana university, and to identify the differences of some physiological variables of the female students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences Al-Muthana university. The researcher used the descriptive approach ( survey) style to suit the nature of the research problem. The sample included students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences of Al-Muthana University (30) students in hall stages (except the first stage).

Adaptation to the heart muscle by practical lessons led to an increase in the efficiency of the oxygen maximum as well as a decrease in heart rate during rest. The continuous repetition of the practical lessons has a positive effect on the expansion of the rib cage, especially the elasticity of the muscles between the ribs and increase the volume of the lungs as well as the opening of blood vessels, and practical lessons have a positive effect in the development of the function of cells towards the absorption of oxygen to the maximum level.

#### 1- تعريف البحث

##### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أن التقدم في الدروس العملية عن طريق التدريب والتعليم المستمر والمنتظم له اثر كبير في رفع نشاط القلب و الدورة الدموية وسرعة نقل الأوكسجين إلى العضلات العاملة ، كما إن التقدم يتطلب تجارب علمية مستمرة على القابليات البدنية والفسيوولوجية والنفسية والتربوية والفنية والخططية من اجل تطبيقها ميدانيا مستقبلا خدمة للصالح العام ، إضافة إلى إن الدروس العملية تحقق لدى الرياضي تكيفات وظيفية فسيولوجية تحدث في الأجهزة الداخلية وتبعاً لهذه التكيفات تزداد قدرات الفرد الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقاً لطبيعة كل نشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء .

ودروس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العملية المختلفة لدى طلبة الجامعات إحدى هذه الميادين التي حظيت بنصيب وافر من هذا التطور لما لها من دور فعال في التنمية بمختلف أبعادها حيث تعد دروس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العملية احد وابرز المحاور التي يتم من خلالها تحقيق التطور الفسيولوجي لجسم الإنسان . ومن هنا تبرز أهمية البحث في التعرف على نسبة المتغيرات الفسيولوجية مثل معدل النبض والضغط الدموي ونسبة الأوكسجين والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومعدل التنفس ومعرفة التغيرات الداخلية للجسم التي تحدثها تلك الدروس وبعدها أيجاد الفروق بين المراحل الثلاثة .

##### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث الى مستويات الطالبات خلال السنوات الدراسية وكذلك بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة لاحظ ان التكيفات الفسيولوجية لدى عينة البحث تختلف من مرحلة دراسية الى اخرى وهذا يرجع الى ان الدروس

العملية لها دور كبير في احداث تلك التغيرات والتكيفات الفسيولوجية وهذا ما دعى الباحث الى دراسة المتغيرات الفسيولوجية والتي تشمل متغيرات الجهاز الدوري التنفسي للصفوف الثلاثة لمعرفة الفروق بين تلك الصفوف ومدى تاثير الدروس العملية عليها ، ومن هنا تأتي مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل التالي : هل هنالك فروق لبعض متغيرات الجهاز الدوري التنفسي بين الصفوف الدراسية الثلاثة ؟

### 3-1 هدف البحث :

التعرف على الفروق لبعض المتغيرات الفسيولوجية بين طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى.

### 4-1 فرض البحث :

يفترض الباحث ان هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى.

### 5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2014-2015
- المجال المكاني : قاعة مختبر الفسلجة الخاص بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- المجال الزمني من : 2014/10/1 الى 2015/1/31.

### 2- إجراءات البحث :

#### 1-2 عينة البحث :

تعد عينة البحث محور العمل وهي الانموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها اذ ان اختيار العينة يعتمد على الحالة المراد دراستها والامكانيات المتاحة والوقت اللازم للدراسة، اذ تم تحديد مجتمع البحث وهم طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المثنى ماعدا المرحلة الاولى والبالغ عددهن (74) طالبة حيث تم استبعاد طالبات المرحلة الاولى بسبب تأخر قبولهن وكذلك تم استبعاد كل طالبة مشاركة في البطولات الجامعية الداخلية والخارجية بسبب عدم اقتصرهن على الدروس العملية في التمرين. وتم اختيار افراد العينة بالطريقة العشوائية حيث تم اختيار (10) طالبات من كل مرحلة بطريقة القرعة وبذلك اصبحت عينة البحث (30) طالبة أي (40.54%) من مجتمع البحث ، وتم تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر والجدول (1) يبين ذلك:

جدول (1) يبين تجانس العينة

ت	مؤشرات النمو	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	158.27	4.22	159	0.52-
2	الوزن	كغم	55	7.18	0.45	0.42
3	العمر	سنة	20.4	1.4	1.4	0.85

يبين الجدول اعلاه ان عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو (الطول ، الوزن ، العمر) اذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (-0.52\_ 0.42\_ 0.85) وهي جميعها قيم محصورة بين (1±) اذ انه " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (1±) دل ذلك على ان الدرجات موزعة توزيعا اعتداليا اما اذا زادت او نقصت عن ذلك فان معنى هذا ان هناك عيبا ما في اختيار العينة " (1)

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000 م ، ص151

## 2-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي نظرا لملائمته لطبيعة البحث والمشكلة المراد دراستها .

## 3-2 المتغيرات المدروسة :

1. معدل النبض Heart Rate.
2. الضغط الدموي Blood Pressure.
3. نسبة الأوكسجين Oxygen ratio .
4. الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2 max
5. معدل التنفس Respiratory Rate

## 4-2 القياسات المستخدمة :

قياس المتغيرات الفسيولوجية

يتم هذا القياس بواسطة جهاز خاص لقياس المتغيرات الفسيولوجية (Turbofit™ Exercise Manager Software) ، حيث يتم اولاً ادخال بيانات المختبرة داخل النافذة الخاصة بذلك على برنامج (Turbofit) وحفظها لإداء القياس .

يربط جهاز الارسال على جسم المختبرة بالقرب من القلب ويوضع جهاز استقبال الاشارات على حزام المختبرة بالقرب من جسمها اذ ان فائدة هذا الجهاز هي ارسال نبضات القلب ومتغيراته الى جهاز (Turbofit) ومن ثم تجلس المختبرة على كرسي فوق جهاز السير المتحرك ويتم قياس الضغط الدموي والنبض بواسطة جهاز (balance) في وقت الراحة وقبل الدخول في القياس،

بعدها يوضع القناع الخاص بجهاز التنفس المرتبط بجهاز (Turbofit) الخاص بقياس المتغيرات الفسيولوجية بحيث يغطي كل من انف وفم المختبرة ويربط بشكل محكم وتعطى المختبرة راحة لمدة (2 دقيقة) بعد وضع القناع لغرض تهدئتها وتهيئتها لإداء القياس.

يبدأ القياس بوقوف المختبرة على جهاز السير المتحرك وازالة الكرسي من على الجهاز حيث يتم تشغيل الجهاز بسرعة تبدأ من (1.60 كم/ساعة) وبعد ذلك تتزايد السرعة كل (2دقيقة) بقدر (1.60 كم/ساعة) اذ تصبح بعد الدقيقة الثانية سرعة الجهاز (2.56 كم/ساعة) وفي اثناء ذلك يقوم جهاز (Turbofit) بقياس المتغيرات الفسيولوجية التي يتم تحديدها مسبقاً . وبعد شعور المختبرة بوصولها الى حد الاجهاد ترفع يدها لإيقاف الجهاز وانهاء القياس.

بعد ذلك تظهر لنا نتائج القياس على شكل بيانات على برنامج الاكسل لجميع البيانات التي يتعامل معها الجهاز علماً ان الجهاز يقيس (99) متغير واقتصر الباحث على ذكر البيانات الخاصة بالبحث كما في شكل (1).



شكل (1) يوضح جهاز Turbofit™ Exercise Manager Software لقياس المتغيرات الفسيولوجية

## 2-5- التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمتغيرات الفسيولوجية على عينة مكونة من (5) طالبات من مجتمع البحث وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2014/10/7 وهي دراسة اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته ، ومن خلال هذه التجربة تم التعرف على :

1.مدى ملائمة القياسات لمستوى العينة

2.الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ القياس

3.الوقت المستغرق في تنفيذ القياس والقياس

## 2 - 6 التجربة الرئيسية :

تم اجراء القياس لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق 2015/1/7 وعلى مختبر الفلسجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المثنى . وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء القياسات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء التجربة الاستطلاعية.

وتم من خلالها اجراء ما يأتي:

1-تم شرح اختبار المتغيرات الفسيولوجية بصورة مفصلة قبل اجراء القياس على افراد العينة

2-تم تطبيق القياس حتى يتمكن افراد العينة من فهمه وصحة تطبيقه

3- تم تسجيل النتائج طبقا للشروط والمواصفات المحددة للاختبار ومن خلال البيانات المستخرجة من الجهاز كما في

ملحق (1)

7-2 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS من الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،

معامل الاتواء ، قانون t للفروق ، الاهمية النسبية ، النسبة المئوية .

### 3 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتناول هذا الباب عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، وقد تم وضع النتائج على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث .

3 . 1 عرض وتحليل قيم بعض المتغيرات الفسيولوجية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المثنى :

جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات الفسيولوجية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم

#### الرياضة في جامعة المثنى

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
8.159	50.889	Rr
16.975	173.893	Hr
0.330	17.562	o2%
8.119	82.655	vo2 max
1.40504	10.0303	الزمن
6.23377	126.2895	الضغط الانقباضي
3.3075	75.9211	الضغط الانبساطي

3 . 2 عرض وتحليل نتائج تحليل التباين لبعض المتغيرات الفسيولوجية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المثنى :

جدول (4) يبين مجموع المربعات ومتوسط المربعات بين المجموعات وداخلها وقيمة f المحسوبة في المتغيرات

#### الفسيولوجية لعينة البحث

Sig.	F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	المتغيرات
0.049	3.391	193.776	2	387.551	بين المجموعات
		57.139	27	1542.758	داخل المجموعات
0.000	38.568	3094.977	2	6189.955	بين المجموعات
		80.247	27	2166.664	داخل المجموعات
0.052	3.305	0.318	2	0.637	بين المجموعات
		0.093	27	2.524	داخل المجموعات
0.061	3.216	247.442	2	494.885	بين المجموعات
		52.471	27	1416.714	داخل المجموعات
0.012	5.190	5.281	2	10.562	بين المجموعات
		1.018	27	27.475	داخل المجموعات
0.000	71.758	187.633	2	375.267	بين المجموعات
		2.615	27	70.600	داخل المجموعات

0.004	6.738	36.933	2	73.867	بين المجموعات	الضغط الانبساطي
		5.481	27	148.000	داخل المجموعات	

يتبين من الجدول (4) نتائج عينة البحث اذ نلاحظ ان جميع المتغيرات حققت نتائج معنوية ولمعرفة اقل الفروق المعنوية التجأ الباحث الى استعمال الوسيلة الاحصائية L.S.D ومفي مايلي جدول يوضح اقل الفروق المعنوية:

#### جدول (5)

يبين قيمة الفروق في الاوساط الحسابية للمتغيرات الفسيولوجية وقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D)

0.052	3.381	-6.884	ثالث	ثاني	Rr
0.022	3.381	*-8.195	رابع		
0.701	3.381	-1.312	رابع	ثالث	Hr
0.503	4.006	-2.720	ثالث	ثاني	
0.000	4.006	*-29.020	رابع		
0.000	4.006	*-31.740	رابع	ثالث	O2%
0.067	0.137	0.261	ثالث	ثاني	
0.059	0.137	0.341	رابع		
0.563	0.137	-0.080	رابع	ثالث	VO2 max
0.607	3.239	1.687	ثالث	ثاني	
0.056	3.239	5.648	رابع		
0.068	3.239	5.335	رابع	ثالث	زمن القياس
0.287	0.451	-0.490	الثالث	ثاني	
0.004	0.451	*1.430	رابع		
0.047	0.541	*0.940	رابع	الثالث	الضغط الانقباضي
0.010	0.723	*-3	الثالث	الثاني	
0.000	0.723	*-8.30	رابع		
0.000	0.723	*-6.30	رابع	الثالث	الضغط الانبساطي
0.192	1.047	-1.40	الثالث	الثاني	
0.001	1.047	*-3.80	رابع		
0.030	1.047	*-2.40	رابع	الثالث	

3. مناقشة نتائج الفروق ما بين الصفوف الثلاثة لبعض المتغيرات الفسيولوجية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المثنى :-

بعد الاطلاع على ما تم عرضه وتحليله لنتائج القياسات الفسيولوجية يتضح لنا ان نتائج العينة حققت فروق معنوية لجميع المتغيرات ولمعرفة اقل الفروق المعنوية استخدم الباحث الوسيلة الاحصائية L.S.D . اذ كانت لمتغير (معدل التبادل التنفسي ) فروق معنوية عكسية ما بين الصف الثاني والصف الثالث وكذلك ما بين الصف الثالث والرابع و يعزو

الباحث هذا الفرق الى ان الدروس العملية لها تأثير على الجهاز التنفسي اذ ان زيادة حجم الرئتين وقوة عضلات التنفس الناتج عن ممارسة الدروس العملية سبب الى زيادة كمية الواصل الى الرئتين في المرة الواحدة على حساب تكرار مرات التنفس، وهذا ما يؤكده (قاسم حسن حسين) (( إن مزاوله التدريب بصورة منتظمة تؤدي الى حدوث تغييرات وظيفية إيجابية في الجهاز التنفسي ، وهذه التغييرات تحقق مرونة إضافية في عضلات القفص الصدري مما يزيد من قابليتها على التمدد والامتداد والذي يؤدي الى زيادة حجم الهواء المستنشق وبالتالي يساعد على زيادة كمية الأوكسجين في عملية تبادل الغازات بين الدم والحوصلات الهوائية والاقتصادية في حركة التنفس)) (1).

كما إن الانخفاض المعنوي الذي حدث في عدد ضربات القلب قبل نهاية الفصل الدراسي الاول بين الصف الثاني والرابع وكذلك الصف الثالث والرابع كان بسبب التحسن الوظيفي الذي حدث في الجهاز القلبي الوعائي ، وذلك لان التدريب الهوائي واللاهوائي اللاكتيكي سوف يزيد من كفاءة القلب ، وبالتالي ويؤدي الى الاقتصاد في عمل عضلة القلب وقللة عدد ضرباته ،. اذ يشير (Sharkey) إلى أن تدريبات التحمل والتحمل الخاص تؤدي إلى خفض معدل ضربات القلب في حالة الراحة وفي الأحوال الأقل من القصوى ، وإلى زيادة حجم الضربة القلبية . (2)

أما فيما يخص متغيري VO2Max و نسبة الأوكسجين فلم تظهر لنا فروق معنوية لكن حققت عينة البحث فروق معنوية بالفترة الزمنية اذ حقق الزمن فروق معنوية بين الصف الثاني والرابع والثالث والرابع اذ زادت الفترة الزمنية للوصول للحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني وهذا ما يدل على تحقيق تحسن في عمل الاجهزة الوظيفية نتيجة للدروس العملية المختلفة ولجميع المراحل الدراسية، وإن هذه النتيجة تتفق مع ما جاء به (السكرار) الذي أشار إلى أن تدريبات أنواع المطاولة الهوائية واللاهوائية تعمل على تحسين عمل الأجهزة الموصلة للأوكسجين كالجهاز الدوري والتنفسي وزيادة كفاءة الدم، إذ يمكن توفير كميات أكبر من الأوكسجين للعضلة (3) . كما أورد (علاوي وعبد الفتاح) أن التدريبات الرياضية تؤدي إلى زيادة قوة عضلات التنفس ، وزيادة السعة الحيوية للرئتين وزيادة حجم هواء التنفس ومن ثمَّ زيادة VO2Max (4) .

وان التغيير الذي حصل لضغط الدم ( الانقباضي والانبساطي ) سببه يعود الى التدريب العلمي الصحيح والمقنن والمنظم الذي يتبع اثناء اداء الدروس العملية ، اذ يشير (Devrise) الى أن التدريب المنتظم يعمل على تكييف القلب للمجهود، ويؤدي الى انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة أو عند إعطاء أحمال تدريبية مختلفة وذلك مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون التدريب بشكل منتظم والسبب في ذلك يعود الى كمية الدم المدفوع في الضربة الواحدة وزيادة مدة الراحة بين ضربة وأخرى (3) ، كما ينصح (المولى) إن التدريب يعمل على تكييف القلب والدورة الدموية حيث يصبح اللاعب ذا مقدرة على ارتفاع معدل ضربات قلبه كلما تحسن مستواه الرياضي(4). اما بالنسبة للضغط الدموي الانبساطي فبالرغم من انه لا يتأثر كثيراً بالتغيرات فان الباحث قد حصل على فرق معنوي ايجابي في الضغط الانبساطي وذلك لتأثير الوسائل التدريبية الموجودة في الدروس العملية على هذا المتغير.

(1) قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل . 1990، ص134

(2) Sharky B.J : Fitness and HealthFourth sdition . Human Kinefies, 1997.p 9

(3) ابراهيم السكرار ، وآخرون ، مصدر سابق . 1998 ، ص 376-377.

(4) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، مصدر سابق، 2000، ص 292.

(3) Devries S.H. ; physiology of Exercise Third Edition : U.S.A, F. Adair's company, 1980. p 125

(4) موفق مجيد المولى: الأعداد الوظيفي بكره القدم ، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان. 1999. ص 25

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث وتحليل البيانات إحصائياً وبعد استخراج النتائج التي تم الحصول عليها من خلال اجراءات البحث ، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- التكيف الذي حصل لعضلة القلب من جراء الدروس العملية ادت الى احداث زيادة في كفاءة الحد الاقصى الاوكسجني كما رافقها انخفاض معدل ضربات القلب في اثناء الراحة.
- 2- التكرار المتواصل للدروس العملية لها تأثير ايجابي في توسيع القفص الصدري وخصوصاً مرونة العضلات بين الاضلاع وزيادة حجم الرئتين فضلاً عن تفتح الاوعية الدموية.
- 3- ان الدروس العملية لها تأثير ايجابي في تطوير وظيفة الخلايا باتجاه استيعاب الاوكسجين لأقصى مستوى.
- 4- من خلال الدروس العملية ظهر هناك تطور في نتائج الكفاية الوظيفية وتحسين عمل القلب والدورة الدموية.

##### 4-2 التوصيات

بناء على ما ورد في البحث من استنتاجات يوصي الباحث بـ :

- 1- الاهتمام بأعداد الدروس العملية لمحاولة الارتقاء بما هو ايجابي وتلافي او تقليل ما هو سلبي في اثناء المراحل الدراسية لإعداد مدرس رياضي متكامل من الناحية الفلسفية اضافة للنواحي الاخرى.
- 2- اجراء بحوث ودراسات على نفس العينة ولكن باستخدام متغيرات اخرى غير متغيرات الدراسة الحالية.
- 3- استخدام جهاز التريبولت لإجراء قياسات دورية لطلاب وطالبات الكلية لمعرفة تطوره الفسيولوجي الحاصل نتيجة الدروس العملية.
- 4- التوسيع في عمل ابحاث اخرى او اقامة دراسة مشابهة مكملة لبحثنا الحالي على طلاب وطالبات المرحلة الاولى.



## المصادر

1. ابراهيم البصري : الطب الرياضي ، إصابات كرة القدم . ج 3 ، ط 2 ، دار النضال للنشر والتوزيع ، بيروت 1984 .
2. قاسم حسن حسين : الفسولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل . 1990.
3. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000 .
4. موفق مجيد المولى: الأعداد الوظيفية لكرة القدم ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان. 1999  
ثانيا :المصادر الأجنبية

1. Devries S.H. ; physiology of Exercise Third Edition : U.S.A, F. Adair's company, 1980.
2. Sharky B.J : Fitness and HealthFourth sdifion . Human Kinefies, 1997.

### ملحق (1)

#### يوضح الاستمارة الخاصة بنتائج العينة

College of Physical Education Al-Muthanna University Sammawa											
<b>ID</b>	: 7	<b>Protocol</b>	: Bruce								
<b>Sex</b>	: Male	<b>Date of Test</b>	: 05/30/2012 13:15:15								
<b>First Name</b>	: RAFAEF	<b>Baro</b>	: 756								
<b>Last Name</b>	: RAAD	<b>Temperature</b>	: 25.0 °C								
<b>DOB</b>	: 10 December 1985(26)	<b>Humidity</b>	: 100 %								
<b>Weight</b>	: 67.5 Kg (150 Lbs)	<b>Filter</b>	: Avg 5 Sec (Not BBB)								
<b>Height</b>	: 174 cm (68.5 inches)	<b>File</b>	: RaadRafeef5.stress								
<b>BMI</b>	: 22.29	<b>Tested by</b>	:								
<b>BSA</b>	: 1.81 m2	<b>Physician</b>	:								
<b>Date Printed</b>	: 05-30-2012										
Time	VO2(L)	VO2(Kg)	VCO2(L)	RER	TV(btips)	RR	VE(stpd)	HR	METS	Watts	VO2Max%
0:05:55	1.978	29.3	1.648	0.83	1.48	28	34.17	142	8.37	88	30
0:06:00	2.529	37.5	2.112	0.84	1.77	29	41.49	142	10.70	88	38
0:06:05	2.297	34.0	1.883	0.82	1.38	33	37.72	142	9.72	88	35
0:06:10	2.762	40.9	2.274	0.82	1.90	30	46.01	146	11.69	140	42
0:06:15	2.583	38.3	2.103	0.81	1.40	39	44.23	153	10.93	140	39
0:06:20	3.036	45.0	2.523	0.83	1.64	39	52.79	157	12.85	140	46
0:06:25	1.934	28.7	1.608	0.83	1.02	41	34.60	157	8.19	140	29
0:06:30	2.931	43.4	2.462	0.84	1.78	34	50.02	160	12.41	140	44
0:06:35	2.811	41.6	2.342	0.83	1.66	34	46.52	160	11.90	140	43
0:06:40	2.232	33.1	1.899	0.85	1.24	38	38.62	160	9.45	140	34
0:06:45	3.418	50.6	2.884	0.84	1.98	36	58.36	160	14.47	140	52
0:06:50	2.953	43.7	2.463	0.83	1.69	35	48.76	162	12.50	140	45
0:06:55	3.427	50.8	2.898	0.85	1.83	37	55.39	164	14.51	140	52
0:07:00	3.246	48.1	2.795	0.85	1.89	36	55.02	166	13.74	140	49
0:07:05	3.206	47.5	2.837	0.88	2.02	33	54.99	169	13.57	140	49
0:07:10	3.373	50.0	3.040	0.90	2.12	33	57.67	171	14.28	140	51
0:07:15	3.228	47.8	2.947	0.91	1.93	35	55.69	171	13.66	140	49
0:07:20	3.389	50.2	3.144	0.93	2.37	30	58.93	171	14.35	140	51
0:07:25	3.536	52.4	3.333	0.94	2.35	32	62.24	171	14.97	140	54
0:07:30	2.997	44.4	2.853	0.95	2.07	31	52.50	171	12.69	140	45
0:07:35	3.238	48.0	3.066	0.95	2.28	30	56.02	173	13.71	140	49
0:07:40	3.152	46.7	3.001	0.95	1.71	39	54.35	176	13.34	140	48
0:07:45	3.378	50.0	3.189	0.94	2.24	31	56.98	173	14.30	140	51
0:07:50	4.144	61.4	3.906	0.94	2.38	37	72.29	176	17.54	140	63
0:07:55	3.702	54.8	3.551	0.96	2.33	35	66.63	176	15.67	140	56
0:08:00	3.073	45.5	2.954	0.96	2.18	30	53.49	173	13.01	140	47
0:08:05	3.375	50.0	3.265	0.97	2.47	29	58.25	176	14.29	140	51
0:08:10	3.394	50.3	3.279	0.97	2.33	30	57.15	176	14.37	140	51
0:08:15	3.644	54.0	3.584	0.98	2.45	31	63.10	179	15.42	140	55
0:08:20	3.677	57.4	3.748	0.97	2.18	37	65.71	179	16.41	140	59
0:08:25	2.437	36.1	2.422	0.99	1.70	32	45.02	176	10.31	140	37
0:08:30	4.286	63.5	4.247	0.99	2.52	37	75.70	176	18.14	140	65
0:08:35	4.529	67.1	4.404	0.97	2.41	38	76.03	181	19.17	140	69
0:08:40	3.608	53.4	3.632	1.01	2.37	35	67.65	181	15.27	140	55
0:08:45	3.752	55.6	3.636	1.02	2.60	33	70.26	181	15.88	140	57

تأثير تمارين الخاصة وفقاً لبعض المتغيرات البايوميكانيكية ومؤشر ماسح القدم  
في تطوير أهم القدرات البدنية والأداء المهاري للقلبة الهوائية الخلفية المستقيمة المتبوعة بلفة كاملة على  
طاولة القفز للناشئين

أ . م . د زينة عبد السلام العزاوي

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بنات

### ملخص البحث باللغة العربية

تعتبر رياضة الجمناستك من أهم الأنشطة الرياضية لأنها تتطلب أداءً مهارياً معقداً ومركباً للقوة ، وتدريبات هذه القوة تؤثر بشكل كبير في سرعة أداء المهارة ، ويجب إن تبنى هذه التدريبات وفق المتغيرات البايوميكانيكية ومؤشر ماسح القدم التي تستند على نتائج علمية لمعرفة طبيعة هذه المتغيرات الميكانيكية والقوة المسلطة والقدرات البدنية للاعب ومدى تأثيرها على مستوى الأداء، فمشكلة البحث كانت من خلال متابعة الباحثة للأسباب (الأخطاء الفنية) المؤدية لذلك التأخر بالمهارة ، وهذا مما أدى الى استعمال أجهزة حديثة مثل جهاز ماسح القدم لتحديد القوة والضغط الذي يسلطه اللاعب عند أداء المهارة ولمعرفة القوة والضعف لدى اللاعب وكانت أهداف البحث هو إعداد تمارين مهارية خاصة على وفق المتغيرات الميكانيكية ومؤشر ماسح القدم لتطوير القدرات البدنية و الأداء للمهارة من أجل حل هذه المشكلة وفرضت الباحثة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير التمارين المهارية الخاصة على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية ومؤشر ماسح القدم في تطوير القدرات البدنية ومستوى الأداء لمهارة البحث ، طبق البحث على عينة البحث من لاعبي المنتخب الوطني للناشئين في الجمناستك الفني والبالغ عددهم (6) لاعبين وتم المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث واستنتجت الباحثة فاعلية التمارين المهارية الخاصة وفقاً لبعض المتغيرات البايوميكانيكية ومؤشر ماسح القدم في تحسين القدرات البدنية و الأداء المهاري وكذلك زاوية الطيران لحظة ترك القفاز ظهرت معنوية ويعود ذلك لقلة زمن استناد الرجلين على الوحه والنهوض والثني المناسب للركبة والورك في توجيه مسار مركز ثقل الجسم ، وأخيراً توصيات الباحثة بضرورة توعية المدربين على التدريبات الحديثة والمتطورة واستخدام تمارين متنوعة من خلال أسس سليمة وأهمها الأسس الميكانيكية التي لها أثر فعال في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الجمباز .

## Abstract

### The effect of special exercises according to some biomechanical variables and the foot scan index in the development of the most important physical abilities and performance of the full-length rear-end upright airbag at the Junior Jumping Table

By

Zeina Abdel Salam Al Azzawi, PhD, Prof.

College of Physical Education and Sports Science for Girls

Baghdad University

The study aimed to prepare special exercises according to some biomechanical variables and the foot scan index in the development of the most important physical abilities and performance of the full-length rear-end upright airbag at the junior jumping table, and identifying the effects of special exercises according to some biomechanical variables and the foot scan index in the development of the most important physical abilities and performance of the full-length rear-end upright airbag at the junior jumping table. However, the research hypothesis no statistically significant differences between the pre - and post – test of the effects of special exercises according to some biomechanical variables and the foot scan index in the development of the most important physical abilities and performance of the full-length rear-end upright airbag at the junior jumping table. The sample included players of the Iraqi national team of junior people in the technical gymnastic (6) players. Finally, the researcher concludes that: the positive effects of the special exercises according to some biomechanical variables and the foot scan index in the development of the most important physical abilities and performance of the full-length rear-end upright airbag at the junior jumping table.

#### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعتبر رياضة الجمناستك من أهم الأنشطة التطبيقية ذات الصلة التربوية والبدنية لذا فالاهتمام بالاتجاهات العلمية لرياضة الجمناستك ، يأخذ مكانة رفيعة من بين الدول المختلفة من حيث التطبيق إذ عملية الوصول بالناشئين إلى مرحلة التطور من ناحية المستوى البدني من حيث القوة التي يسلطها والمهاري يتطلب تحليلاً بايوميكانيكياً شاملاً للأداء الفني لمختلف المهارات والحركات الرياضية في الجمناستك ، وهذا التطور في المستوى لا يأتي من الفراغ وإنما من تكاتف الجهود بين علماء التدريب والبايوميكانيك والمدرّبين واللاعبين في إعداد خطط تدريبية متطورة ساهمت بشكل فاعل لتطور المستويات العليا أو في إعداد القاعدة التي تمثل بداية التدريب للناشئين ، فأجهزة الجمناستك الآن تتطلب أداءً مهارياً معقداً ومركباً بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والتي تستغرق زمناً قصيراً قد تحددها سرعة التصوير وعدد الكاميرات والصور لأداء اللاعب ، فالتطور للأداء المهاري لبعض مهارات على طاولة القفز في الجمناستك قد وصلت إلى سرعة مثالية كبيرة في أداء مهارات القفز ، لذلك فالحركات الخطية والزاوية التي تمارس على الأرض والأجهزة تتطلب تحديد واكتشاف دقيق للأخطاء الفنية المرافقة لأداء لاعب الجمناستك لغرض تجاوزها وتأشير نقاط القوة لتعزيزها والارتقاء

بمستواها من خلال أداء تمارين خاصة للوحدات المتمثلة بالشدة والحجم والكثافة لتوجيه الأداء الفني بالاتجاه الصحيح ، ومن ثم قياسه باستخدام أجهزة مختبرية والآات تصوير سريعة ، ويتفق كل من (محمد) و(مهذب) ، إن استخدام التمارين المهارية والبدنية تحتاج إلى مجهود عالي لدى القائمين بعملية التدريب (1) حيث يتطلب تصميم تدريبات مهارية وبدنية وفقاً لنموذج الحركة المستخدمة في المسابقات والتعرف على التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع العضلات العاملة في المهارة واتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهاري " (2)

وتتجلى أهمية البحث بتحليل الأداء الحركي لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة المتبوعة بقلبه كاملة على طاولة القفز تحليلاً ميكانيكياً . بعد وضع تمارين

خاصة مرتبطة بالأسس والبايوميكانيك لزوايا العمل العضلي والطاقة الحركية ، ذات العلاقة بزيادة فعالية العوامل المؤثرة في الأداء لغرض التعرف على مدى تأثيرها في تطوير المتغيرات والبايوميكانيك وتمرينات الخاصة (القوة العضلية الخاصة) ، واستخدام جهاز ماسح القدم لتحديد هذه القوة المسلطة ومناطق الضغط المسلطة من أجل تطوير هذه القوة التي تؤثر على المتغيرات البايوميكانيكية وعلى الأداء الفني للمهارة .

## 2.1 مشكلة البحث

نظراً لصعوبة وتأخر إتقان تعلم وتدريب وتحقيق المتغيرات البايوميكانيكية والبدنية الخاصة لخدمة الأداء الحركي للمهارة المطلوبة من الوصول إلى الارتفاع المناسب لمركز ثقل الجسم لأداء اللفة الكاملة والمطلوبة ، فإن مهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة والمتبوعة بلفة كاملة التي تعد من المهارات الصعبة والمركبة والتي تتطلب أداءً حركياً يتميز بالقوة والسرعة والدقة والتوازن ، لذا يصعب على المدرب رصد الأداء بالعين المجردة ، لذا يتطلب استخدام التصوير ليتمكن المدرب واللاعب من عرض الحركة وإتقانها وإعادةتها بصورة بطيئة لمعرفة الأخطاء الفنية ومن خلال التصوير للمهارة نتعرف عن نقاط القوة والضعف من خلال تحليل المهارة ، وكذلك تعرض الناشئين لبعض الإصابات نتيجة لكثرة الأخطاء في أدائهم لعدم اطلاع أغلب المدربين على مستجدات الأسس العلمية الصحيحة في التدريب والبايوميكانيك ، وعن طريق متابعة الباحثة للأسباب (الأخطاء الفنية) المؤدية لذلك التأخر ، وهذا مما أدى إلى استعمال أجهزة حديثة مثل جهاز ( Foot scan ) لتحديد القوة التي يسلطها إثناء القفز على القفاز إي دفع للأعلى في مرحلة الارتقاء وباقي المراحل من خلال تمارين خاصة بالمهارة المبنية على نتائج التحليل الحركي أثناء التدريب .

## 3.1 أهداف البحث

1. إعداد تمارين خاصة وفقاً لبعض المتغيرات البايوميكانيكية .
2. التعرف على تأثير تمارين خاصة في تطويرهم القدرات البدنية وفقاً لبعض المتغيرات البايوميكانيكية ومؤشرات ماسح القدم (Foot scan) .
3. التعرف على تأثير تمارين خاصة في تطوير للأداء المهاري للقلبة الهوائية الخلفية المتبوعة بلفة كاملة على طاولة القفز .

<sup>1</sup> . محمد جابر بريق : الأساس الميكانيكي لاختبار التمارين العرضية الخاصة (المساعدة) لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1990 ، ص98 .

<sup>2</sup> . مهذب عبد الرزاق أحمد : تأثير التدريبات النوعية لأدراك الحس الحركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية على عارضة التوازن ، كلية التربية الرياضية للبنين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، (2002) ، ص23 .

## 4.1 فروض البحث

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير تمرينات الخاصة وفقاً للمتغيرات البايوكينماتيكية ومؤشر ماسح القدم في تطوير القدرات البدنية قيد البحث .
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير تمرينات للأداء المهاري للقلبة الهوائية الخلفية المتبوعة بلفة كاملة على طاولة القفز .

## 5.1 مجالات البحث

1.5.1 المجال البشري / يشمل لاعبي المنتخب الوطني ناشئين الجمناستك الفني .

2.5.1 المجال المكاني / قاعة الجمناستك الفني / ملعب الشعب

1-5-3 المجال الزمني/ 15 / 8 / 2016 ولغاية 13 / 11 / 2016.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1.2 منهج البحث: .

إن البحوث التجريبية تهدف إلى إحداث " تغير عمودي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، وملاحظة التغيرات الواقعية في ذلك الحدث وتفسيرها " (1) وبذلك يعد المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي يعد المجموعة التجريبية الواحد

## 2.2 مجتمع البحث

(( إن يختار الباحث عينة يرى فيها أنها تمثل المجتمع الأصلي الذي يقوم بدراسته تمثيلاً هادفاً )) (2)

العينة التي اختارتها الباحثة اشتملت على المجتمع كله لاعبي المنتخب الوطني للناشئين بالجمناستك بأعمار (13.11 سنة) والبالغ عددهم (6) لاعبين

## 3.2 الوسائل والأجهزة الأدوات المستخدمة في البحث

1. المصادر العربية والأجنبية 2- الملاحظة 3- الاختبار والقياس المستخدمة في البحث. 4. كاميرا فيديو عدد (2) نوع (sonny) ذات سرعة 30 صورة/ثا .

5. شريط فيديو عدد (2) 6. حامل كاميرا ثلاث عدد (2) 7. جهاز ماسح القدم عدد(1) 8. طاولة قفز .

## 4.2 الاختبارات المستخدمة في البحث

تم استطلاع رأي الخبراء لعرض استمارة بمجموعة اختبارات للقدرات البدنية الخاصة لترشيح الأنسب منها لمهارة للقلبة الهوائية الخلفية المستقيمة المتبوعة بلفة كاملة على طاولة القفز للناشئين وكما موضحة في الملحق رقم (3) للاستفادة من أرائهم وتحديد النسبة المئوية لكل اختبار النسبة التي يراها مناسبة عند اختباره للمؤشرات إذ تم تحديد ثلاث اختبارات خاصة بالقوة بعد جمع الاستمارات ومعالجتها إحصائياً باستخراج النسبة المئوية لاختبار أعلى نسبة اتفاق للخبراء للاختبارات المناسبة للبحث تم اختيار أعلى نسبة اتفاق وكانت 70% من الاختبارات المرشحة في البحث. بالإضافة إلى اختيار للقلبة الهوائية الخلفية المستقيمة المتبوعة بلفة كاملة على طاولة القفز للناشئين .

1- سامي محمد ملحم : مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط1 : (عمان ، دار المسرة للنشر والطباعة ، 2000) ، ص 25 .

2- محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) ، ص 222 .

## 1.4.2 اختبار الوثب الطويل من الثبات بمرجحة الذراعين (1)

الغرض من الاختبار / قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الأدوات المستخدمة / أرض مستوية، شريط قياس يرسم على الأرض خط للبداية.

تعليمات الاختبار / يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعين عالياً ، تتمرجح الذراعان أمام أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أمام حتى يصل وضع البدء بالسباحة ، ثم تتمرجح الذراعان أمام بقوة مع مد الرجلين بامتداد الجذع ثم دفع الأرض بالقدمين بقوة بالوثب أمام لأبعد مسافة ممكنة .

شروط الاختبار / يعطي المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء ويعطي المختبر محاولتين، ولأحسب النتيجة عند تجاوز أمشاط القدمين ويعطى محاولة أخرى بدلاً منها.

احتساب الدرجة / درجة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الأمامية لمشط القدمين وأقرب نقطة تضعها كعبي القدمين على الأرض، ودرجة المختبر هي درجة أحسن محاولة من المحاولتين.

## 2.4.2 اختبار ثلاث مجالات نهوض زوجي بكلتا الرجلين معاً (2)

الغرض من الاختبار / قياس القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين واليسار معاً .

الأدوات المستخدمة / منطقة مستوية ، شريط قياس ، صافرة ، رسم على الأرض خط للبداية .

تعليمات الاختبار / يقف المختبر خلف خط البداية بكلتا قدميه التي يتم الحجل عليها ويؤدي المختبر ثلاث مجالات متتالية لأبعد مسافة ممكنة وبدون أي تأخير بالحجلات الثلاثة .

شروط الاختبار / يجب الدفع بالقدمين من وضع الثبات مع سرعة فائقة بالأداء حيث تؤخذ القياسات لأقرب (سم) وتعطى ثلاث محاولات لكل مختبر وتؤخذ نتيجة أفضلها .

حساب الدرجات / تكون درجة المختبر لأقرب (سم) بين خط البداية وأبعد نقطة يصل إليها بعد الحجلة الثالثة وتقاس من كعبي القدمين .

## 3.4.2 الاختبار المهاري للقلبية الهوائية الخلفية المستقيمة متبوعة بلفة كاملة على طاولة القفز

الغرض من الاختبار / تقويم شكل أداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة متبوعة بلفة كاملة على طاولة القفز .

أدوات الاختبار / جهاز طاولة القفز ، صافرة ، استمارة تسجيل ، أبسطة ، كاميرا عدد (2) ، حامل ثلاثي .

طريقة الأداء / يوضع جهاز ماسح القدم على القفاز لكي يعطي قراءة صحيحة ودقيقة للمؤشرات المراد قياسها ، وتوضع الكامرة على بعد (7) م عن طاولة القفز ويقف المختبر على خط البداية وبعد إطلاق صافرة البدء بالركضة التقريبية باتجاه طاولة القفز الموجودة على القفاز لأداء قلبه هوائية خلفية مستقيمة متبوعة بلفة كاملة .

احتساب الدرجة / يتم عرض أداء كل لاعب على المحكمين الأربعة لغرض تقييم الأداء الفني حيث تم اخذ اعلي درجة وأقل درجة وتجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسّم على (2)

## 4.4.2 حساب المؤشرات البايوميكانيكية

تم تحديد أهم المؤشرات البايوميكانيكية من خلال وضع استمارة خاصة دونت فيها المؤشرات وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين(\*) وبذلك تم اختيار هذه المتغيرات .

1. زاوية الركبة لحظة ترك القفاز

1 - عبد المنعم اسماعيل : موسوعة الجوائز العصرية ، ط2 (الأردن : دار الفكر العربي ، 1999) ، ص 499 .  
2 - جميل قاسم وأحمد خميس : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 ( بغداد ، دار الكتب العربي ، 2011) ، ص 260 .  
\* ملحق رقم (1) أسماء الخبراء والمختصين بالبايوميكانيك

2. زاوية الطيران لحظة ترك الففاز
  3. زاوية الجذع لحظة الهبوط من طاولة القفز
  4. أعلى ارتفاع لمركز ثقل الجسم عند أداء المهارة
  5. الطاقة الحركية الى لحظة دفع الطاولة
  6. الطاقة الكامنة عند أقصى ارتفاع للقلبة الهوائية الخلفية
  7. السرعة الزاوية للجذع لحظة الطيران في الربع الأول من اللفة
- 5.2 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم 2016/8/15 في تمام الساعة الرابعة عصراً على قاعة المركز التدريبي للجمناستك على (2) لاعبين من ضمن العينة الرئيسية لمعرفة عدد الكاميرات التي تحتاجه المهارة وإبعاد جهاز Footscan واختبارات القوة العضلية والمهارية وملائمة المنهج التدريبي للعينة .

## 6.2 اجراءات البحث

### 1.6.2 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم 2016/8/17 في تمام الساعة الرابعة والنصف في قاعة المركز التدريبي للجمناستك / بغداد حيث تم تصوير الفيديو لاختبار الأداء المهاري للقلبة الهوائية خلفية مستقيمة بلفة كاملة على طاولة القفز ، واختبارات القوة العضلية حيث تم إعطاء كل لاعب (3) محاولات في كل الاختبارات ، واستخدمت الباحثة التقييم لأداء المهارة عن طريق توزيع سيدي الى لجنة التحكيم لغرض التقييم

وفي اليوم الثاني 2016/8/18 في تمام الساعة الخامسة تم استخراج مؤشر ماسح القدم لكل لاعب وهي القوة المسلطة / وهي اعلي قيمة للقوة العمودية المسلطة على الأرض وتقاس بوحدة النيوتن .

الضغط المسلط / هو مقدار القوة العمودية المسلطة على الأرض مقسومة على المساحة وتقاس بوحدة (نيوتن / سم<sup>2</sup>). ووضعت الكاميرا الأولى بجانب مواجهه من يمين جهاز طاولة القفز وتبعد عن الجهاز (7م) وكانت على ارتفاع (130 سم) والثانية وضعت بجاني مواجهه من يسار جهاز طاولة القفز .

### 2.6.2 التقييم القبلي لمستوى الأداء المهاري قيد البحث

كان التقييم من خلال مشاهدة العرض الفيديوي للاختبار القبلي ، لذا قام المحكمين الأربعة(\*) بمشاهدة التصوير الفيديوي القبلي وحسم قيمتها على وفق ما نص عليه القانون الدولي للجمناستك ، وتم حذف اقل واعلى درجة ومن ثم جمع الدرجتين وتقسيمها على (2) لاستخراج العلامة النهائية لكل لاعب . وأسماء المحكمين في ملحق (2)

### 3.6.2 التمرينات الخاصة بالمنهاج التدريبي

قامت الباحثة بأعداد تمرينات مهارية خاصة لتطوير القدرات البدنية والميكانيكية لعينة البحث وبدأت التمرينات بتاريخ 2016/8/21 ولغاية 2016/11/13 بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً (الأحد - الثلاثاء - الخميس) فقط ، استغرق تطبيق التمرينات ما بين (35.25) دقيقة ، مجموع الوحدات التدريبية خلال مدة البحث (36) وحدة باستخدام التدريب الفترتي المنخفض الشدة (70.60%) والمرتفع الشدة (90.80%) ، (( إن أفضل طريقة عند تدريب عناصر القوة الخاصة هي تلك التي تشابه الحركة في أدائها )) (1)

<sup>1</sup> - عبد الرؤوف أحمد ، هديات أحمد : قواعد التدريب بالجمناز، ط1 (حلوان ، دار الفكر العربي، 2008) ، ص 45.

إما الزمن الذي استغرقتة الباحثة في القسم الرئيسي لمنهج المدرب كان (85 د) في مرحلة الإعداد البدني الخاص لتمرارين القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وتمارين بأسلوب المهارة ، فالمجموع الكلي لزمن الوحدات لمنهج الباحثة بلغت (915 د) ، وفي هذا البرنامج راعت الباحثة مفردات خطة التدريب التي وضعها المدرب ، وكان هدف المنهاج الخاص بالباحثة هو تطوير المتغيرات البايوميكانيكية والبدنية من خلال تمارين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .  
 لعضلات الرجلين وتمارين بأسلوب المهارة ، فأن معظم التمارين الخاصة كانت تعطي في القسم الرئيسي حيث يبدأ بتدريب تمارين بأسلوب المهارة ومن ثم تمارين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومن ثم القوة الانفجارية للرجلين في بداية منتصف القسم الرئيسي بعد الإعداد المهاري المختص بالمدرّب لخدمة الجانب المهاري والبدني الذي لا تتدخل الباحثة فيه وكما موضح في ملحق (3).

#### 4.6.2 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات بنفس التسلسل السابق يوم 2016/11/15 المصادف يوم الثلاثاء الساعة الرابعة والنصف عصراً على قاعة المركز التدريبي للجمناستك (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والأداء الفني للمهارة وقياسات مؤشرات ماسح القدم .

#### 5.6.2 التقويم البعدي لمستوى الأداء الفني

هو نفس الأسلوب المتبع بالتقويم القبلي وبالاعتماد على نفس لجنة التحكيم المتعمدة بالاختبار القبلي

#### 6.2 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss .

### 3. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 1.3 عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

##### جدول (1)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

الدالة الإحصائية	قيمة ولكوكسن		المجموعة التجريبية				وسيط القبلي	المتغيرات البحث
	الجدولية	المحسوبة	بعدي		قبلي			
			انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط		
معنوية	صفر	صفر	0,050	2,13	0,110	1,85	م/سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوية	صفر	صفر	0,115	5,47	0,345	4,65	م/سم	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوية	صفر	صفر	2	138	3	124	درجة	زاوية الركبة لحظة ترك القفاز
معنوية	صفر	صفر	3,25	89	2	78	درجة	زاوية الطيران لحظة ترك القفاز
معنوية	صفر	صفر	3,50	128	3	115	درجة	زاوية الجذع لحظة



								الهبوط من منصة القفز
معنوية	صفر	صفر	3	189	4	1,75	سم/م	اعلى ارتفاع لمركز ثقل الجسم عند أداء المهارة
معنوية	صفر	صفر	27	2338	22	223	جول	الطاقة الحركية الى لحظة دفع المنصة
معنوية	صفر	صفر	11,14	1020,7 2	6,59	923.691	جول	الطاقة الكامنة عند أقصر ارتفاع للقلبة الهوائية
معنوية	صفر	صفر	4,04	558,1	4,60	533,6	د/ثا	السرعة الزاوية للجذع لحظة الطيران في الربع الاول من اللفة
معنوية	صفر	صفر	85,6	867,4	184,2	829,9	نت/ثا	القوة المسلطة
معنوية	صفر	صفر	4,28	34,01	4,75	33,2	نت/سم2	الضغط المسلط
معنوية	صفر	صفر	0,255	8,8	0,930	5,4	درجة	الأداء المهاري

• قيمة ولكوكسن الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجه حرية 6

نلاحظ من النتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية كان معنوية وتعزو الباحثة إن التمرينات المتنوعة وتكرار التمارين التي أعطت بشكل علمي في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية حيث يشير محمد إن (( نوعية التمارين المستخدمة في التدريب تؤثر ايجابياً على تحسين صفتي القوة والمطاولة من خلال أداء تكرارات كثيرة تؤدي الى تثبيت التكنيك الصحيح وترفع التحمل بسرعة ))<sup>(1)</sup>

وهذا يدل على إن أداء العينة اعتمد على الارتفاع الذي يجب إن تحققه عضلات الرجلين والتي تعتمد على مستوى القدرة الانفجارية .

أما القوة المميزة بالسرعة للرجلين ظهرت معنوية وهذا التطور للقوة المميزة بالسرعة مرتبطة بتطور القوة الانفجارية عن طريق التمرينات الخاصة التي تتناسب مع شروط ومتطلبات المهارة والتكرار وهذا ما أكده أبو الفتاح ((القوة المميزة بسرعة ترتبط بالأداء المهاري فكما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع التوافق بين الألياف والعضلات وتحسين مستوى التوزيع الديناميكي للأداء ))<sup>(2)</sup>

فإن أداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية على منصة القفز تنتج عن طريق استمرارية حركات عضلات كل من عضلات الورك والركبتين أثناء لحظة الدفع فهذا يعني هناك علاقة معنوية بين مستوى هذه القوة والمتغيرات الكينماتيكية كتحقيق الزوايا المناسبة بالركبتين لحظة الدفع لتحقيق ارتفاع لمركز ثقل الجسم لها ارتباط بالقوة المميزة بالسرعة في العضلات العاملة على الركبتين والورك .

أظهرت معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لزوايا الركبة لحظة ترك القفاز ولصالح المتغير البعدي وهذا يدل على تحقيق الزاوية المناسبة للركبتين لحظة ترك القفاز اي لحظة الدفع والتي سوف تؤدي الى تكامل الدفع لتحقيق أفضل ارتفاع

<sup>1</sup> - محمد عبد الحسن : علم التدريب الرياضي ، ط1 (بغداد ، مكتبة الابتكار للطباعة والاستنساخ ، 2010) ص53.  
<sup>2</sup> - أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط1 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1977) ، ص 41 .

لمركز ثقل الجسم لحظة ترك القفاز اي دفع الرجلين في وضع مناسب تأتي أهميتها من حيث ثني الركبة لتوجيه قوة اللاعب تقابلها قوة رد الفعل لوحدة النهوض التي تساهم في تطوير السرعة العمودية لمركز ثقل الجسم لحظة ترك القفاز .

أما زاوية الطيران لحظة ترك القفاز فظهرت معنوية بين القبلي والبعدى ولصالح البعدى والسبب يعود لقلّة زمن استناد الرجلين على لوحدة النهوض والثني المناسب للركبة والورك عند ضرب القفاز ، لان زاوية الركبة والورك لحظة ضرب القفاز متغير ميكانيكياً في توجيه مسار مركز ثقل الجسم وزاوية الطيران لتحقيق الأداء الأمثل . وكذلك الاستغلال الكامل من قبل اللاعب للقوة الناتجة من الطاقة الحركية والتي اكتسبها الجسم من الركضة التقريبية الى ضرب القفاز والطيران .

ظهرت زاوية الجذع لحظة الهبوط من منصة القفز كانت معنوية وتعزو الباحثة هو نتيجة التمارين الخاصة المشابهة للأداء ساهمت في تحسين زاوية الجذع وعدم سقوط مركز ثقل الجسم للأمام وهذا ما أكدته (هيريس ) (( أن حركة الجذع في الهبوط في القليات الهوائية ، يجب إن تكون بزواوية من (120) مصاحبة بجزر زاوية الكتف قبل مس الأرض بما ينسجم مع زاوية الانطلاق والسرعة المناسبة وبالتالي تجنب سقوط مركز الثقل الى الإمام (1)

ظهرت معنوية الفروق بين نتائج القبلي والبعدى لارتفاع مركز ثقل الجسم عند أداء المهارة ولصالح البعدى ، جاءت نتيجة الالتزام بالتمرينات الخاصة والمشابهة للأداء وتطوير القوة العضلية الخاصة واستغلال قوة رد فعل القفاز والطاقة الحركية ، حيث يشير شحاتة ((تأتي عوامل تزيد من ارتفاع مركز ثقل الجسم هو قوة رد فعل القفاز التي تمر من أمام مركز ثقل وعدم حدوث ميل زائد نحو الخلف وزاوية الركبة والورك والنهوض والانطلاق وسرعة الانطلاق بمدى مفاصل الجسم عند التهيؤ للطيران )) (2)

ويحصل الارتفاع المناسب من خلال المد الكامل لحظة النهوض

أما الطاقة الحركية لحظة الدفع على القفاز فظهرت معنوية بين القبلي والبعدى ولصالح البعدى وتعزو الباحثة هو أن زيادة الثني بالركبتين ببداية لحظة الارتفاع وزيادة زمن النهوض وقلّة السرعة العمودية التي لها تأثير بالطاقة الحركية حتى تصبح صفراً لحظة الوصول الى أقصى ارتفاع في الهواء فإن حصول اللاعب على التعجيل المنتظم في الركضة التقريبية للحصول على سرعة أفقية (طاقة حركية) فكانت سرعتهم جيدة .

أما الطاقة الكامنة عند أقصى ارتفاع للقلبة الهوائية الخلفية كانت معنوية ولصالح البعدى وتعزو الباحثة فكلما ازداد الارتفاع ازدادت الطاقة الكامنة وهذا يحصل من خلال زيادة قوة دفع القفاز بزمن قصير باعتبارها طاقة مخزونة ، فإن الطاقة الكامنة هي مرحلة يحاول فيها جسم اللاعب إن يغير من شكل الأداء الحركي لتلافي السقوط باتجاه الجاذبية الأرضية ويعيد وضعه النهائي الذي ابتدأه لتلافي قوة الاصطدام . السرعة الزاوية للجذع لحظة الطيران في الربع الأول من اللفة ظهرت نتائجها معنوية لصالح البعدى ترى الباحثة ومن وجهة النظر البايوميكانيكية إن الجذع يشكل حوالي 43% من مجمل كتلة الجسم ، إذ يكون الزخم الزاوي الذي يحققه الجذع من خلال زيادة السرعة الزاوية له ، فإن الانتقال الزاوي للجذع في الربع الأول من طول القوس يتأثر بالمدى الحاصل في قيم متغير الزاوية النهائية والابتدائية ، فكلما زاد الفرق بين الزاويتين وقل زمن الحركة يحصل اللاعب سرعة زاوية كبيرة .

(( تتأثر زيادة ونقصان السرعة الزاوية باختلاف الزمن (الدوران) الذي بدوره تكون علاقة عكسية مع السرعة الزاوية وطردية مع السرعة المحيطية التي بدورها تتناسب طردياً مع السرعة الزاوية )) (3)

القوة المسلطة والضغط المسلط ظهرت معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث وكانت لصالح الاختبار البعدى وتعزو الباحثة سبب هذا التقدم في القوة المسلطة والضغط المسلط الى التمرينات التي استخدمتها الباحثة والمتضمنة

1-Harjes slmonian : **Fundamentals of sport Biomechanics** . New jerky p Rentice Hall , 1989 . p 150 .

2 محمد شحاتة ، أحمد فؤاد الشاذلي : التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي الجمباز (الإسكندرية : المكتبة العصرية للطباعة ، 2006 ) ، ص 146 - 147 .

3 - طلحة حسام الدين وآخرون : الأسس النظرية والتطبيق للميكانيكية الحيوية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1988) ، ص 165 .

تمارين القفز وتمارين مهارة مشابهة للمهارة التي أعدت لتطوير القوة (الانفجارية والسريعة) وهي في نفس الوقت تمارين تصحيحية لكشف الأخطاء ونقاط الضعف الحاصل في هذه المتغيرات ولتطوير مرحلة الارتقاء التي تتطلب دقة عالية من خلال ضبط ميكانيكية عمل القدمين الساندة إثناء الارتقاء تؤثر على اتجاه مسار للأداء ، ومن خلال الاختبارات القبليه للعينه بينت الأخطاء التي يرتكبها اللاعب إثناء تنفيذ مرحلة الارتقاء هو قلة القوة الكافية أثناء أداء مرحلة الارتقاء في أداء مهارة القلبية الهوائية الخلفية المستقيمة المتبوعة بلفة كاملة على منصة القفز لذا قامت الباحثة بوضع تمارين القوة لقدم الارتقاء خلال الوحدة التدريبية من حيث تمارين القفز والحجل والتمارين الارتدادية وهذه التمارين لها أثر فعال في تحفيز الجهاز العصبي فإن (( ميكانيكية العمل العضلي الصحيح يعني استعمال عدد أقل من الألياف العضلية (باقتصادية عالية) ، ولذلك فإن العضلة ستكون بأقل فاعلية كهربائية باعتبار إن هناك اقتصادية في الأداء على العكس منه عندما تكون العضلة تحت وضع ميكانيكي غير مناسب ))<sup>(1)</sup>

رأت الباحثة في الاختبار القبلي عند استخدام جهاز ماسح القدم وجدت ان اغلب اللاعبين ، ان زمن الارتكاز على القفاز يكون أطول لديهم لذلك قامت الباحثة وضع تمارين تساعد على تقليل زمن الارتكاز للقدمين على القفاز والقوة المطلوبة لارتقاء ((فكلما استخدمت القوة في فترة زمنية أقل نسبياً نتيجة فقدان الزخم الأفقي كان تأثير دفع القوة أكبر المتحقق بذلك فإن القوة عندما تستخدم بفترة زمنية قصيرة يكون تأثيرها أكبر مما لو في فترة زمنية طويلة ))<sup>(2)</sup> أما الأداء المهاري فكانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للعينه وتعزو الباحثة صقل هذا التحسن في مستوى الأداء المهاري .

نتيجة التمارين التي أعدتها الباحثة وطبقت ضمن المنهج التدريبي للعينه والمتغيرات الميكانيكية قد أثرت وبشكل واضح في مستوى أداء اللاعب لما اكتسبه من سرعة وقوة التي ساعدت اللاعب في تزايد سرعته وحصول قوة للرجل الدافعة عند الاستناد على القفاز في خلال جهاز ماسح القدم لقياس القوة والضغط الذي يسلطه اللاعب على القفاز فهذه الصفات أعطت للاعب القوة الكافية للحركات المطلوبة في الهواء ، اي إن لاعب الجمناستك قد تميز بتطبيق هذه المهارة وفقاً لشروطها الميكانيكية .

#### 4. الاستنتاجات والتوصيات

##### 1.4 الاستنتاجات

1. السرعة الزاوية للجذع لحظة الطيران في الربع الأول من اللغة ظهرت نتائجها معنوية وهذا نتيجة الزخم الزاوي الذي يحققه الجذع من خلال زيادة السرعة الزاوية له تأثير بالمدى الحاصل في قيم الزاوية النهائية والابتدائية فكلما زاد الفرق بين الزاويتين وقل زمن الحركة حصل اللاعب على سرعة زاوية كبيرة .
2. القوة المسلطة والضغط المسلط ظهرت معنوية في الاختبار البعدي تكون نتيجة التمارين المتضمنة القفز والحجل التي أعدت لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .
3. أظهرت النتائج فاعلية التمارين المهارة الخاصة على وفق المتغيرات الميكانيكية ومؤشر ماسح القدم في تحسين القوة العضلية والسرعة للاعب مما أدى ذلك للوصول الى مستوى الأداء المثالي في أقل فترة زمنية ممكنة .
4. زاوية الطيران لحظة ترك القفاز ظهرت معنوية ويعود هذا لقلة زمن استناد الرجلين على لوحة النهوض والثني المناسب للركبة والورك في توجيه مسار مركز ثقل الجسم .

<sup>1</sup> - دان وكراج (Dane and Crage) : التحليل النوعي في علم الحركة ترجمة صريح عبد الكريم وهبي علوان ، ب م ، 2010 ، ص 127 - 128 .  
<sup>2</sup> - صانب عيطه العبيدي و(آخرون) : الميكانيكية الحيوية التطبيقية ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1991) ، ص 215 .

5. الأداء المهاري كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي نتيجة التمرينات التي طبقت ضمن المنهج التدريبي والمتغيرات الميكانيكية قد أثرت وبشكل واضح في مستوى أداء اللاعب لما اكتسبه من سرعة وقوة

#### 4-2 التوصيات

1. الاهتمام بالجوانب الفنية (البايوميكانيكية) التي تخدم الأداء الفني للمهارات على جهاز طاولة القفز وعلى بقية الأجهزة الأخرى من أجل التقدم بمستوى الأداء .
2. التأكد على استخدام تمارين مهارية مشابهة للمهارة الأساسية واستخدام الأدوات والأجهزة الحديثة التي تخدم الأداء عند تدريب اللاعبين .
3. الاهتمام بقياس القوة العضلية لعضلات الرجلين قبل بدء التدريب .
4. التأكد على زاوية الطيران لحظة ترك القفاز والاستغلال الكامل من قبل اللاعب للقوة الناتجة من الطاقة الحركية والتي اكتسبها الجسم من الركضة التقريبية الى ضرب القفاز والطيران .
5. ضرورة توعية المدربين على التدريبات الحديثة والمتطورة واستخدام تمرينات متنوعة من خلال أسس سليمة وأهمها الأسس الميكانيكية التي لها أثر فعال في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الجمباز .

#### المصادر

1. أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية ، ط1 (القاهرة : دار الفكر العربي ، 1977) .
2. أبو رامز عبد الغني البكري : التحليل البيوميكانيكية لمهارتين القلبة الهوائية المستقيمة المفتوحة الامامية لبطل العراق في الجمناستك الارضي ، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، مجلد (19) ، العدد (60) ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2011 .
3. جميل قاسم وأحمد خميس : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 (بغداد ، دار الكتب العربي ، 2011) .
4. دان وكراج (Dane and Crage) : التحليل / النوعي في علم الحركة ، ترجمة صريح عبد الكريم وهبي علوان ، ب م ، 2010 .
5. سامي محمد ملحم : مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط1 : (عمان ، دار المسرة للنشر والطباعة ، 2000) .
6. صائب عطية العبيدي و(آخرون) : الميكانيكية الحيوية التطبيقية ، (الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1991) .
7. طلحة حسام الدين وآخرون : الأسس النظرية والتطبيق للميكانيكية الحيوية (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) .
8. عباس احمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط2 (القاهرة دار للطباعة والنشر ، 2000) .
9. عبد الرؤوف أحمد ، هديات أحمد : قواعد التدريب بالجمناستك ، ط1 (حلوان : دار الفكر العربي ، 2008) .
10. عبد المنعم اسماعيل : موسوعة الجمباز العصرية ط2 ، (الاردن : دار الفكر العربي ، 1999) .
11. عمر محمد الخياط : أهمية استخدام ماسح القدم الرقمية في التحليل الحركي ، موقع الكتروني [www.sport.prof.se](http://www.sport.prof.se) ، 2011 .
12. محمد ابراهيم شحاته : التحليل المهاري في الجمباز : (الاسكندرية ، دار المعارف ، 1992) .
13. محمد جابر بريقع : الأساس الميكانيكي لاختبار التمرينات الفرضية الخاصة (المساعدة) لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1990 ،

14. محمد حسن علاوي ، محمد مصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) .
15. محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1 (بغداد : المكتبة الوطنية للفهرسة ، 2008) .
16. محمد شحاتة ، أحمد فؤاد الشاذلي : التطبيقات الميدانية لتحليل الحركي للجمباز، (الإسكندرية : المكتبة العصرية للطباعة ، 2006) .
17. محمد عبد الحسن : علم التدريب الرياضي ط1 (بغداد ، مكتبة الابتكار للطباعة والاستنساخ ، 2010) .
18. ناهده عبد زيد الدليمي : مختارات في التعلم الحركي ، ط1 ( النجف : دار الطباعة والتصميم ، 2011 ) .
- 20- Harles .19-Footscan entry level usb 2 system user guide version 7 gait software slonian : Fundamentals of sport Biomechanics New jerky prentice Hall 1989 .
- footwear adviser ,. P6 ( دليل المستخدم كتيب مرفق مع الجهاز)

## ملحق (1)

اسماء الخبراء والمختصين بايوميكانيك

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
أ.د وداد كاظم	بايو - يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
أ.د هدى شهاب	بايو - جمناستك فني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
أ.م.د ياسر نجاح	بايو - جمناستك فني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د احلام صادق	بايو - ساحة وميدان	كلية التربيه الأساسية/ قسم التربية الرياضية/جامعة المستنصرية

## ملحق (2)

اسماء المحكمين

الاسم	الاختصاص
اسماعيل ابراهيم	حكم E+D
رعد جاسم	E2
عبد الكريم عارف	E3
عامر سكران	E4

### ملحق (3)

وحده تدريبيه يوميه لتمرينات مهاريه خاصة لتحسين متغيرات بدنية وميكانيكيه لمهاره القلبه الهوائيه على طاولة القفز

الزمن الكلي للتمرين	الراحة		عدد		فترة دوام التمرين ن	زمن التمرين ن	التمرين المهارية الخاصه	ت	القدرات المستخدم هـ بالقسم الرئيسي	مكونات الوحدة التدريبيه
	بين المجاميع	بين التكرار	المجاميع	التكرار						
37د	—	45ثا	—	3ت	10ثا	2د	وضع قفازين الواحد تلو الاخر ثم الركض ثلاث خطوات ثم القفز على القفاز الاول ثم الركض ثلاث خطوات والقفز على القفاز الثاني ثم المنصة وعمل القلبه الهوائية الخلفية المستقيمه	1	تمارين خاصه بالمهاره	القسم الرئيسي
	—	35ثا	—	2ت	2د	3د	4/3 قلبه هوائية خلفية مستقيمه على ترامبولين اثناء النهوض يرفع الورك بقوة للامام والاعلى ويبقى الجسم ممدود خلال التهيأ للدوران للاسفل وعند السقوط الامامي	2		
	—	45ثا	—	3ت	10ثا	2د	القفز بكنتا الرجلين بين الحواجز بارتفاع (40) سم	1	القوه الانفجارية للرجلين	
—	75ثا	—	3ت	10ثا	10ثا	3د	الجري (5م) سريع ثم القفز فوق الحواجز	2		

							بارتفاع (40سم) بكتنا الرجلين ثم الجري (5م) ثم القفز على القفاز		
	—	20ثا	—	5ت	8ثا	2د	الوثب بقدم واحده لنصف متر على جهة اليمين لمسافة 8م ومن ثم العوده والاستمرار بالقدم الاخرى لنفس المسافة	1	القوه المميزه بالسرعة للرجلين
	60ثا	30ثا	—	3ت	10ثا	5د	الركض (25م) ثم ضرب القفاز لاداء قلبه هوائية خلفيه متبوعه بقفزه يدين اماميه	2	

تأثير تمارين ذهنية مصاحبة للتمرينات المهارية في تطوير الانتباه المركز وفق منظومة (VTS.s)  
لدى بعض لاعبي نادي الشباب للكرة الطائرة

م.م. منتظر صاحب النويني

أ.د. حسين سبهان صخي

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

تضمنت الدراسة خمسة أبواب: خصص الاول منها لمقدمة البحث وأهميته إذ أشار الباحث الى اعتماد الطرائق والأساليب العلمية التدريبية خصوصاً ما يتصل بالتدريب الذهني في مراحل الإعداد والمنافسات كافة يضمن تحقيق الأهداف بوقت وكلفة وطاقة أقل، خصوصاً بعد إذ ظهرت العلاقة بين العلوم الرياضية المختلفة بشكل أكثر وثاقاً وقوة وتداخل من جهة، واكتشاف أنماط جديدة للتأثير المتبادل من جهة أخرى. كما تضمن مشكلة البحث والتي تمثلت بالتساؤل: هل ان التمرينات الذهنية الخاصة ستسهم في رفع مستوى الانتباه المركز لدى عينة البحث؟ وتضمنت أهداف البحث: اعداد تمرينات ذهنية لتطوير الانتباه المركز لدى بعض لاعبي نادي الشباب للكرة الطائرة. كما افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. أما الباب الثاني فأشتمل على الدراسات النظرية والسابقة، إذ تطرق الباحث الى استخدام التكنولوجيا المحوسبة في مجال علم النفس الرياضي ومنظومة اختبارات فيينا والانتباه في المجال الرياضي والعديد من الموضوعات ذات الصلة، هذا وتضمنت الدراسات السابقة عرض ومناقشة دراسة زمان الكناني (2012)؛ أما الباب الثالث فاشتمل على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، فاعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وأجرى بحثه على لاعبي نادي الشباب للكرة الطائرة، وقام بشرح منظومة (VTS) الألكترونية المستخدمة لقياس الانتباه المركز وتفاصيل التجربة الرئيسية وصولاً الى الأساليب الإحصائية المستخدمة. أما الباب الرابع فيشتمل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بعد معالجتها احصائياً باستخدام برنامج معالجة البيانات (SPSS)، ليتوصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات أدلى بها في الباب الخامس.

Abstract

**The effect of mental- skillful exercises in the development of Concentration attention according to the (VTS.s system) for some players in Al-Sahbab volleyball club**

By

**Hussein Sabhan Sakhi, PhD, Prof. Muntadher Sahib Al- Nuwaini, MSc.**

College of Physical Education and Sports Science  
Baghdad University

The study aimed to prepare an mental- skillful exercises in the development of Concentration attention according to the (VTS.s system) for some players in Al-Sahbab volleyball club. However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research sample involved Alshabab volleyball players. The researchers explained the importance of the electronic VTS system used to measure focused attention and details of the main experiment to the statistical methods used.



## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن للتدريبات الذهنية والنفسية الدور الأبرز للمدربين في حسم المباريات في مختلف الألعاب، لذا كان لعلم النفس دوراً بالغ الأهمية في العلوم الرياضية التعليمية والتدريبية، إذ دخلت دراسات علم النفس الرياضي في جميع مفردات الوحدة التعليمية والتدريبية الرياضية سواء في القاعات الدراسية أو الملاعب، وفي مرحلة ما قبل الإعداد (مرحلة الانتقاء) وفي مرحلتي الإعداد العام والخاص ومرحلة المنافسات والمرحلة الانتقالية.

وانطلاقاً من تلك المكانة المتميزة لعلم النفس الرياضي في صناعة الانجاز الرياضي، تجد أن علماء التكنولوجيا والتقنيات الالكترونية قدموا للمجتمع الرياضي بأفراده ومؤسساته الحكومية وغير الحكومية، أروع الابتكارات التكنولوجية المرتبطة بالكمبيوتر، والتي توافر عشرات الاختبارات لقياس العديد من عوامل القدرة الذهنية مثل إختبار التتبع البصري الخاص بقياس الانتباه المركز الخاص بالألعاب الجماعية.

وتكمن أهمية البحث في استعمال الباحث اختبار محوسب متطور وهو اختبار (signal) لقياس الانتباه المركز على وفق منظومة اختبارات فيينا Vienna Test System لبعض لاعبي نادي الشباب لكرة الطائرة، وتطويره في تمارين ذهنية مصاحبة للتمرينات مهارية الخاصة ببعض المهارات الفنية في لعبة الكرة الطائرة.

### 1-2 مشكلة البحث: يحاول الباحث من خلال بحثه الاجابة على التساؤل الآتي:

هل للتمرينات الخاصة تأثير في تطوير الانتباه المركز لدى عينة البحث؟ خصوصاً وإن الباحث سيستخدم وسائل قياس حديثة ودقيقة وذات معاملات علمية عالمية متخصصة في الألعاب الفرقية.

### 1-3 أهداف البحث: يحاول الباحث من خلال بحثه تحقيق الأهداف الآتية:

1- إعداد تمارين ذهنية مصاحبة للمهارية في تطوير الانتباه المركز لبعض لاعبي نادي الشباب في لعبة الكرة الطائرة.

2- التعرف إلى الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث.

### 1-4 فرض البحث: يفرض الباحث الفرض الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في الانتباه المركز لدى عينة البحث.

### 1-5 مجالات البحث: وقد شملت مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الشباب لكرة الطائرة.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 2/ 4 /2016م لغاية 1/ 7 /2016م.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

### 1-2 الدراسات النظرية:

### 1-1-2 لمحة تاريخية عن تطوّر المختبرات النفسية: (7 : 22-26)

يعدّ المختبر النفسي من الموضوعات القديمة قدم علم النفس بفروعه وميادينه المختلفة، إذ تم تصميم أول أداة (جهاز) بوصفها جزء من أول مختبر نفسي مسجل رسمياً من العالم (فرانسيز غالتون Francis Galton) في عام 1822م التي سميت بصفارة غالتون Galton Whistle ، وهي أداة خاصة بقياس الترددات المختلفة للصوت وأثرها في الضغوط التي يتعرض لها الفرد. ثمّ تبع ذلك صناعة واختراع العديد من الأدوات والأجهزة... ومنها الأجهزة الخاصة بفحص التأزر الحركي

البصري مثلاً وفحص شدة وقوة العضلات... وغيرها' أما (ويلهيلم فونت Wilhelm Wundt) 1832م-1920م فقد قام بتصميم وتأسيس أول مختبر نفسي وذلك في عام 1879م في جامعة لايبزج Leipzig في ألمانيا، الذي أكتسب سمعة لكونه الأكبر والأفضل تجهيزاً في العالم ذلك الوقت، والذي أصبح بعدها معياراً لمختبرات علم النفس العلمية في جميع أنحاء العالم، وبمرور الوقت وبحلول عام 1900، أصبح هنالك أكثر من (100) مئة مختبر نفسي قد تم تأسيسه في دول العالم المختلفة، أما اليوم وبعد مرور أكثر من قرن بقليل بعد أن بدأ (فونت) مختبره في لايبزج، أصبح علم النفس التجريبي أحد أهم وأكثر المواضيع المدروسة في الجامعات الغربية.

## 2-1-2 المختبر النفسي المعاصر وأهدافه: (7 : 27)

قام (ويلهيلم فونت Wilhelm Wundt) 1832م-1920م بتصميم وتأسيس أول مختبر نفسي وذلك في عام 1879م في جامعة لايبزج Leipzig في ألمانيا، الذي أكتسب سمعة لكونه الأكبر والأفضل تجهيزاً في العالم ذلك الوقت، والذي أصبح بعدها معياراً لمختبرات علم النفس العلمية في جميع أنحاء العالم، وبمرور الوقت وبحلول عام 1900، أصبح هنالك أكثر من (100) مئة مختبر نفسي قد تم تأسيسه في دول العالم المختلفة، أما اليوم وبعد مرور أكثر من قرن بقليل بعد أن بدأ (فونت) مختبره في لايبزج، أصبح علم النفس التجريبي أحد أهم وأكثر المواضيع المدروسة في الجامعات الغربية. ويشهد المختبر النفسي المعاصر تطبيق أساليب وتقنيات وبرامج وأدوات واختبارات نفسية حديثة متعددة، مستعينة بالتقدم الحاصل بالثورة الصناعية والتطور في تكنولوجيا الحاسوب وتقنيات المعلومات، وعالم الانترنت اللامحدود... إذ لا يمكن أن تتم عملية تطوير أي مركز أو مؤسسة بحثية متخصصة في علم النفس بفروعه وميادينه المختلفة إلا بامتلاكه أدوات ووسائل حديثة وأن يكون لديه إطلاع كامل على أهم التطورات الحاصلة في بلدان العالم المتقدم في مجال الفحص والتجريب والاختبار. ويعدّ المختبر النفسي في مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية، أول مختبر نفسي معاصر من نوعه في العراق، إذ يختلف عما سبقه من مختبرات كانت غاياتها الأساس مجرد إجراء التجارب والبحوث والدراسات المختبرية فحسب، أما المختبر الحالي فيستهدف إرساء قواعد علمية رصينة في مجالات (الفحص، والتشخيص، والعلاج، والتأهيل المعرفي)، عن طريق استعمال المنظومات الخبيرة والأجهزة المختبرية الموجودة حالياً، فضلاً عن إجراء التجارب والبحوث والدراسات المختبرية والتطبيقية المتعلقة بمجالات عديدة (7 : 31). [أما أهداف المختبر النفسي فتتسجم مع مهام علم النفس الرياضي] والتي من بينها (رفع مستوى الرياضي، تطوير السمات الشخصية للرياضي، الصحة النفسية، ثبات مستوى الرياضي، الكشف عن المواهب الرياضية والمساهمة في إرساء أسس البحث العلمي في التربية الرياضية) (18 : 23-28). إذ يهدف المختبر إلى إجراء وتطبيق مختلف الفحوص والاختبارات والمقاييس النفسية والعقلية واختبارات ومقاييس الذكاء واختبارات الاستعدادات المهنية والاختبارات السريرية التشخيصية واختبارات اللياقة البدنية والعقلية للرياضيين وقوة تحمل الضغوط والمواقف الضاغطة، والتدريب على استعمال الأساليب والوسائل الحديثة في الاسترخاء، والتأمل، والتنفس الصحيح ضمن فرع علم النفس الرياضي، وغيرها (7 : 31-32).

## 2-1-3 استخدام الحاسوب في المختبر النفسي المعاصر:

شاع استخدام الحاسوب في تطبيق الاختبارات النفسية منذ بدايات عام (1959) منذ أول برنامج وضع لاختبار (MMPI) اختبار مينيسوتا المتعدد الأوجه للشخصية على الحاسوب أعدته عيادة مايو MayoClinic (7 : 40). وأعدت أنظمة الحاسوب الآلية Automated Computer Systems بصورة متكاملة لتفسير الصفحات النفسية للاختبارات والمقاييس النفسية عن طريق الحاسوب مباشرة ومن الممكن إيجاد عدد من هذه الأنظمة في الكتب السنوية للاختبارات والمقاييس العقلية (24 : 502). وتكمن أهمية استعمال الحاسوب في تقليل أو الحد نهائياً من الأخطاء، وكذلك قابلية الاختبارات المبرمجة على الحاسوب للتعامل مع بيانات كثيرة جداً، والأهمية الأخرى تكمن في تقليل تأثير الفاحص وتحيزه

عند تفرغ البيانات وتسجيل الدرجات، إذ يوافر استعمال الحاسوب أعلى النسب الممكنة من الدقة والموضوعية، بطريقة تجعل من استعمال الاختبارات النفسية المعقّدة والمعقّمة بسيطاً ومريحاً، كما يمكنه قياس قيم لا يمكن قياسها باختبار الورقة والقلم (8 : 7).

#### 2-1-4 المنظومات النفسية والعلاجية التخصصية الحديثة (7 : 55):

هناك خمس منظومات نفسية حديثة متوفرة هي:

1. منظومة اختبارات فيينا (الفحص والتقييم النفسي) Vienna Test System
2. منظومة الكوجني بلس (التدريب والتأهيل المعرفي) Cogni Plus
3. منظومة البيوفيدباك (التغذية الراجعة الحيوية) العلاجية الخبيرة Biofeedback 2000<sup>x-pert</sup>
4. منظومة الريهاكوم (الفحص والتدريب والتأهيل المعرفي) RehaCom
5. منظومة البوليفراف لكشف الكذب Polygraph System

#### 2-1-5 الانتباه:

#### 2-1-5-1 مدخل في الانتباه: (14 : 96)

اختلفت تصورات الباحثين والمنظرين حول موضوع الانتباه اختلافاً شديداً سواء في مجال علم النفس العام أو في المجال الرياضي بوجه خاص، ذلك أن مدارس علم النفس المختلفة كانت لها مواقف متباينة من موضوع الانتباه حيث اهتمت بعض المدارس بدراسته وأهمته بعض المدارس الأخرى، ومن ذلك أن المدرسة البنائية الألمانية الاستنباطية اعتبرت إن الانتباه موضوع أساسي في علم النفس وأقامت دراسات الإحساس على أساس الانتباه، وكانت البنائية ترى أن الانتباه هو تركيز الشعور في شيء ما نعاينه بوحدة أو أكثر من الحواس، كما اهتمت المدرسة الوظيفية الأمريكية بموضوع الانتباه كأحدى الوظائف التكيفية للكائن الحي، والانتباه عند هذه المدرسة هو عملية انتقائية يركز فيها الشعور لبعض المثيرات التي تحيط بنا في البيئة.

فهو صلة بين الكائن الحي وبيئته، وهناك العديد من الآراء والنظريات الوضعية في المدارس النفسية والسلوكية العالمية، ولكن كان الرأي الأخير من بين تلك المفاهيم المتكاثرة قد اجتذب نظر واهتمام الباحث ومفاده: فكرة انتقاء المثيرات التي تعتبر من التحليلات الموضوعية التي تشير إلى أن الطاقة الاستيعابية للفرد أقل من المادة الواردة إليه من خلال النوافذ أو القنوات الحسية (والاحساسية) المختلفة والتي عبر عنها الباحث في احد التقارير بأجهزة الإدخال في الحاسبة الالكترونية. من هنا يكون الانتباه بمثابة البوابة الثانية أو المصفاة أو الفلتر الذي يسمح لبعض هذه المادة بالوصول إلى الفرد ويستبعد بقية هذه المادة أو يتجاهلها بحيث تمر مرور الكرام فلا ينتبه الشخص إليها، والفروق الفردية (تكوينية كانت أو وراثية أو مكتسبة) في حجم الطاقة الاستيعابية تلعب الدور الأساس في تحديد كم ونوع الانتباه.

#### 2-1-5-2 مفاهيم وتعريف الانتباه:

يعد الانتباه الميزان بين سائر العمليات العقلية، إذ من دونه لا يستطيع الإنسان أن يتعلم أو يميز في شيء ما، فعندما ينتبه الإنسان إلى ما حوله فإن أفكاره تتفاعل مع المحيط الذي حوله.

والانتباه هو :-

- " العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة" (19 : 55).
- عملية تركيز العقل على موضوع من بين موضوعات مختلفة أو على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار" (17 : 173).

- صفة نفسية مهمة تقوم عليها أغلب العمليات العقلية والجسمية المهمة" (23 : 49).

- نوع من التهيؤ يشير بصورة خاصة إلى تكيفات حسية أو عقلية تساهم في إحداث استجابات إدراكية أو حركية أو تتداخل فيها " (15 : 143).

- أجزاء معينة من خبرة بحيث تصبح هذه أجزاء أكثر جلاءً " (16 : 116).

- تركيز الذهن تركيزاً شعورياً على شيء موضوعي أو فكرة تتصل بشيء موضوعي، أو التركيز على فكرة مجردة " (10 : 177).

- مصفاة لتصفية المعلومات عند نقاط مختلفة في عملية الإدراك " (6 : 88).

- يعرفه ( رعد رمضان) نقلاً عن (انتصار يونس) " عمل أولى للتكيف من جانب الفرد يقود إلى المعرفة الصحيحة المثبتة إليه " (2 : 7).

- الانتباه يسبق الإدراك ويعد له، أي انه يهيء الفرد للإدراك، فإذا كان الانتباه يرتاد ويتحسس، فإن الإدراك يكشف ويتعرف " (5 : 16).

أن هذه التعاريف تنطبق على الانتباه في علم النفس العام، إلا أنها لا تنطبق عليه تماماً كأحد مواضيع علم النفس الرياضي، لأنها لم تتطرق إلى الاستجابات الحركية وعملية الأداء، وعليه فإن الباحث يتفق مع التعاريف الآتية:

" فهو العملية الأولى لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة " (11 : 21).

- " قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث " (21 : 25).

- يعرفه ( فاضل حسين) نقلاً عن ( محمد مختار) بأنه " تكيف حركي عقلي معاً لشيء من الأشياء، لأن الانتباه تصاحبه ردود أفعال تعمل على كف جميع الحركات التي لا تلائم الموقف، وهو تكيف عقلي في اختيار وكف في آن واحد " (12 : 12).

- " القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة، والاحتفاظ بهذا التركيز طوال مدة المنافسة " (13 : 172).

- " تهيئة الفرد لجميع حواسه كي يستقبل المثيرات " (22 : 48).

- " العملية التي يقوم الرياضي من خلالها بتركيز انتباهه على شيء محدد عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة " (9 : 33).

- " تهيؤ ذهني من قبل الرياضي وهو مفتاح الإدراك، إذا أراد الرياضي أن يؤدي حركة ما فعليه أن يعيرها قدرًا من الانتباه " (4 : 13).

ويمكن تلخيص مفهوم الانتباه بما يلي (20 : 40) :-

1- اجتذاب الفرد لشيء معين.

2- الانتباه مربوط بالحواس وخاصة السمع والبصر.

3- قدرة الرياضي على أداء حركات رياضية بدون التفكير بعمليات أخرى.

4- تكيف الرياضي مع الأداء.

5- الانتباه يتطور خلال التجربة.

6- استثارة وتوقف العمليات العقلية.

7- في حالة الأوتوماتيكية يتجانس المركز العصبي مع العضلات ويسبب ردود فعل متجانسة تؤدي إلى تطوير الانتباه.

## 2-1-5-3 أنواع الانتباه :-

وقد قسم الانتباه وفقاً لنوع مثيراته إلى :-

1. الانتباه التلقائي: الفرد ينتبه إلى المثير رغماً عنه، ويتضح هذا النوع من الانتباه إلى لجوء المعلم في بعض الأحيان إلى رفع الصوت أو الضرب على المنضدة أو السبورة لجلب انتباه الطلاب في حالة إحساسه بفقدانهم التركيز معه (1 : 228).
2. الانتباه الانتقائي : هو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه، ومن الأمثلة على ذلك انتباه الفرد لمباراة كرة القدم باعتبارها لعبة شيقة له (3 : 126).
3. الانتباه الإرادي: هو الانتباه الذي يقضي من الفرد بذل جهد قد يكون كبيراً كانتباهه إلى محاضرة أو إلى حديث جاف أو ممل يدعوا إلى الضجر (16 : 117).

وصنف شحاته الانتباه الى تسعة انواع نذكرها بدون الخوض في التفاصيل: (14 : 102-106)

1. الانتباه الانتقائي selective.
2. الانتباه التلقائي voluntary.
3. الانتباه الإرادي التعمدي involuntary.
4. الانتباه الاعتيادي habitual.
5. الانتباه القسري compulsory.
6. الانتباه المركز focused.
7. الانتباه الموزع divided.
8. الانتباه للخطر sustained.
9. الانتباه المشتت dispersive.

## 2-1-5-3 الانتباه المركز focused

- ✓ هو القدرة على عزل جزء من المحيط لغرض تثبيت الانتباه على مثير او أكثر وإن مفتاح هذه القدرة هو الحفاظ على التركيز ضد المشتتات (26 : 18).
- ✓ وذكر (محمد شحاتة ربيع) (14 : 103):  
انه في الانتباه المركز يكون الشخص مطالباً بتوجيه انتباهه إلى عدد قليل من المثيرات أو قنوات المعلومات.
- 2-2 الدراسات السابقة:

## 2-2-1 دراسة زمان صالح الكناني (2012م):

- عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي محوسب في تطوير عتبة تحمل رد فعل الإجهاد النفسي لدى بعض لاعبي أندية دوري النخبة- بغداد- لكرة القدم.  
أهداف الدراسة:
1. التعرف على عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي لدى بعض لاعبي أندية دوري النخبة- بغداد لكرة القدم باستخدام منظومة VTS.
  2. استعمال البرنامج التدريبي المحوسب الفيجيلنس Vigilance لتطوير عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي لدى عينة البحث.
  3. التعرف على تأثير استخدام البرنامج التدريبي المحوسب Vigilance في تطوير عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي لدى عينة البحث.

فرض الدراسة: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي لدى عينة البحث.

عينة الدراسة: بعض لاعبي اندية بغداد المشاركة في دوري النخبة العراقي لكرة القدم للموسم 2011-2012م. أهم الاستنتاجات: ان الاختبار المحوسب DT ضمن منظومة VTS تمكن من تحديد عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي للاعبين الاندية ضمن عينة البحث الرئيسة بدقة عالية مقارنة باختبارات الورقة والقلم، لأنه اختبار نفسي تفاعلي.

### 3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، لكونه يلائم طبيعة مشكلة البحث.

### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع الأصل بأندية بغداد المشاركة في دوري الشباب لكرة الطائرة، تم اختيار نادي الشباب كعينة تجريبية بطريقة عمدية لأسباب موضوعية منها رغبة وتفاعل إدارة ومدربي ولاعبين النادي عند مفاتحتهم بموضوع البحث وشرح أهميته وما يوفره من بيانات ومعلومات تدعم الجهاز الفني، إذ بلغ عدد لاعبي المجموعة التجريبية (8) لاعبين كعينة رئيسة نهائية.

### 3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

#### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

استعان الباحث بما يلي:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).
- الاختبارات المستخدمة.
- الوسائل الإحصائية.

#### 3-3-2 الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة طائرة.
- مسطبة ارتفاع 1 متر عدد 3.
- كرة طائرة عدد 25.
- أشرطة تحديد مناطق اللعب.
- صافرة عدد 2.
- ساعة توقيت عدد 2.

#### 3-3-3 الأجهزة المستخدمة:

#### 3-3-3-1 منظومة اختبارات فيينا Vienna test system (7 : 58-77)

- التعريف بالمنظومة:

تعد منظومة اختبارات فيينا للقياس والتقييم النفسي، إحدى المنظومات التي تنتجها شركة شوفريد النمساوية الأصل المعدة على الحاسوب، إحدى أهم منظومات المختبر النفسي المعاصر، والمختبر المحمول (الجوال)، التي يطلق عليها اختصاراً منظومة vts. وتعد أيضاً إحدى الإجراءات العالمية الرائدة في مجال الفحص والتقييم والتشخيص الطبي والنفسي المدعم

بالحواسب ، ويمكن عن طريقها تطبيق مختلف أنواع الفحوص والاختبارات والمقاييس عن طريق تطوير وتوظيف أحدث ما توصلت إليها التكنولوجيا ضمن هذه المنظومة، إذ يعطينا استعمال الحاسوب هنا، ويوفر لنا أعلى النسب الممكنة من الدقة والموضوعية، ويوفر لنا أيضاً تقييماً لنتائج الاختبار خال من الأخطاء، كما يمكنه قياس قيم لا يمكن قياسها بطريقة اختبار الورقة والقلم التقليدية. كما صنعت منظومة اختبارات فيينا للفحص والتقييم النفسي وأعدت بطريقة تجعل من استعمال الاختبارات النفسية المعقدة والمعقدة بسيطاً ومريحاً وذلك عن طريق تطوير وتوظيف أحدث ما توصلت إليها التكنولوجيا ضمن هذه المنظومة.

مميزات المنظومة: تتميز منظومة اختبارات فيينا بعدة مميزات منها:

- تعد المنظومة منتجاً حديثاً عالي الجودة.
  - تعد منظومة مركزية أساسية لأي مركز أو مختبر نفسي معاصر.
  - يمكن حمل المنظومة بسهولة في حقيبة خاصة أعدت لهذا الغرض، لإجراء الاختبارات خارج المختبر النفسي، لتصبح إحدى منظومات المختبر النفسي المحمول (الجوال).
  - يمكن تشغيلها وتطبيق مختلف الاختبارات فيها بلغات عدة، كما يتوافر البرنامج الأساسي للمنظومة بثمان لغات مختلفة، وأن العديد من الاختبارات متوافرة بحدود أكثر من 24 لغة مختلفة منها لغتنا العربية.
  - استقبال وإرسال البيانات من وإلى منظومات أو برمجيات أخرى مثل الحقيبة الإحصائية Spss أو برنامج Ms-Excel .
  - إنشاء تلقائي للتقارير فوراً بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات.
  - من المنظومات الآمنة صحياً وطبياً ومطابقة للمواصفات المعيارية الدولية.
- مكونات المنظومة: تتكون منظومة اختبارات فيينا من برنامج (نظام) أساسي basic software، وأداة الحماية dongle، ومجموعة الفحوص والاختبارات التي نرغب في استعمالها، إذ يتم هنا الاختيار من بين أكثر من 130 اختبار، وباللغة التي نريدها للتطبيق.

خطوات العمل على المنظومة:

- للتعرف على كيفية العمل على المنظومة، يمكن أن نجمل ذلك بالخطوات الآتية:
- أولاً: إدخال بيانات المفحوص الكاملة مع تاريخ الحالة: وذلك ضمن شاشة إدخال معدة لهذا الغرض، يتم إدخال كل ما له صلة بالمفحوصين، ليتكون لدينا بنك معلومات متكامل يمكن الرجوع إليه عند الحاجة.
- ثانياً: اختيار نوع الاختبار: تحتوي منظومة vts على مجموعة متكاملة من الاختبارات الحديثة والمعاصرة في مجال الفحص والتشخيص والتقييم النفسي، فهناك الاختبارات التشخيصية واختبارات خاصة بالضعف فضلاً عن اختبارات الأطفال فوق عمر 4 سنوات وغيرها من الاختبارات التي تعمل على تقنية الوسائط المتعددة والمستندة على أحدث تكنولوجيا.
- ثالثاً: تطبيق الاختبار: بعد الانتهاء من إدخال بيانات المفحوص والانتهاء من عملية انتقاء الاختبارات المراد تطبيقها، تتم المباشرة بتطبيق الاختبار وجهاً لوجه أمام شاشة الحاسوب مباشرة ( الحاسوب الثابت أو المحمول) وحسب المختبر النفسي فيما إذا كان ثابتاً أو جوالاً.
- رابعاً: تقييم الاختبار: بعد أن يكمل المفحوص إجابته عن الاختبار، تقوم منظومة vts بتقييم الاختبار تلقائياً، ولدى الفاحص الإمكانية بأن يشاهد النتائج على شاشة الحاسوب أو أن يقوم بطباعتها مباشرة على أي طابعة متوفرة، وتعرض نتائج الاختبار بصورة موحدة على هيئة جداول ومقاطع، مع الأخذ بنظر الحسبان عوامل الجنس والعمر والتحصيل

العلمي وعوامل أخرى، كما يمكن الحصول على بيانات النتائج على شكل نسب مئوية وقيم تائية t (الدرجة التائية المعيارية)، و/ أو قيم زائية z (الدرجة الزائية) وغيرها.

• خامساً: عرض وطباعة نتائج الاختبار: تعرض نتائج الاختبارات بصورة واضحة على شاشة الحاسوب، ويمكن طباعتها حالاً بعد الانتهاء من جلسة الاختبار كما أشرنا في الخطوة السابقة، كما يمكن تصدير النتائج مباشرة إلى برامج معالجة الكلمات word processing، كما يمكن تخزين النتائج ومعالجتها بالبرامج الإحصائية الشائعة مثل Spss و Excel.

### 3-4 الاختبارات المستخدمة:

#### 3-4-1 اختبار تحري الإشارة SIGNAL : (7 : 97-98)

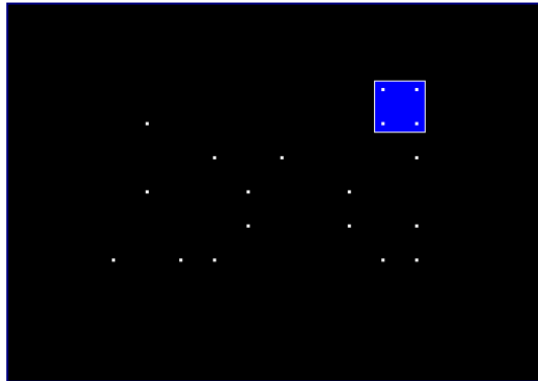
مستندة على نظرية التحري عن الإشارة، إذ يقيم هذا الاختبار التسجيل البصري المفصل للمحفزات المعقدة تحت ضغوط الوقت على مدى أطول مدة من الزمن. الهدف من الاختبار: قياس قدرة الانتباه المركز.

#### التطبيق:

تقييم الانتباه الانتقائي طويل الأمد، يقيس الاختبار التمايز البصري من الإشارات ذات الصلة داخل إشارات غير ذات صلة. وهو مناسب للاستعمال مع الأطفال ابتداءً من عمر سبع سنوات ولمستويات متعددة. المجالات الرئيسية للتطبيق: علم نفس الموظفين (انتقاء وتصنيف الأفراد)، علم نفس الطيران، علم النفس الإكلينيكي والصحي، علم النفس الرياضي، علم النفس التربوي.

#### الأساس النظري:

نظرية تحري الإشارة (مرادفة لنظرية تحري الإشارة لجرين Green وسويتس Swets (1966) تصف فهم الإشارة الضعيفة على خلفية متغيرة بشكل مستمر (خلفية صاخبة) فهي غير معنية فقط لتمايز الإشارات البصرية لنوع معين وهو القريب من عتبة الإدراك وبشكل عام فانه يعطي سؤال. تحت أي ظرف يمكن للشخص أن يكشف وجود إشارة ضعيفة على خلفية الإشارات غير ذات صلة أو بين إشارات أخرى يمكن أن تشوش على الإشارة ذات الصلة. كما أن هناك ارتباط وثيق بين نظرية القرارات الإحصائية. كما أن رد الفعل (إشارة بارزة) أو (عدم وجود إشارة) لا ينظر له كقضية ذات حساسية للفروق لكن كمشكلة في اتخاذ القرارات، يجب أن يقرر بين بديلين للإجابة المختلفة الاحتمالات.





### تطبيق الاختبار:

يتم عرض النقاط على الشاشة بأكملها، وبطريقه شبه عشوائية البعض من النقاط تختفي وأخرى تظهر، ويتطلب من المستجيب الكشف عن مجموعة من المثيرات المتنوعة وذلك بالاستجابة عن طريق الضغط على المفتاح المطلوب في لوحة الاستجابة كلما يحدث ذلك، وتتكون هذه المجموعة من المثيرات المتنوعة من أربع نقاط وتشكل شكلاً مربعاً. أشكال الاختبار:

S1: قياسي (إشارات بيضاء على خلفيه سوداء).

S2: القياسي المعكوس (إشارات سوداء على خلفيه بيضاء).

S3: اكتشاف الإشارة القصير.

S4: إشارات متوازنة (تقييم الإهمال).

### التسجيل (تصحيح استجابات المفحوص):

إن المتغيرات الرئيسية المحسوبة هي أعداد ردود الأفعال الخاطئة والمتأخرة والصحيحة كمقياس لمدى موثوقية عملية الكشف، والكشف عن متوسط وقت السرعة.

### الثبات:

للمتغير عدداً من ردود الأفعال الصحيحة والمتأخرة، تقسم نصف معاملات الثبات (الطريقة الفردية) بين  $r = 0,74$  و  $r = 0,85$  تم الحصول عليه، وذلك اعتماداً على شكل الاختبار وعينة المقارنة. للكشف عن متوسط الوقت، الثبات يحسب بنفس الطريقة ما بين  $r = 0,78$  و  $r = 0,84$

### الصدق:

يمكن أن تفترض بسبب جوانب قياس الأداء يمكن أن تشكل معايير لتكوين الإشارة على وفق نظرية الكشف عن الإشارة، دراسات المجموعات المتطرفة أظهرت نتائج جيدة جداً أيضاً.

### المعايير:

أشكال الاختبار S1-S3: العينة المعيارية تكون بين  $n = 76$  إلى  $n = 904$  وتوجد أيضاً مقسمة حسب النوع والعمر والتعليم.

S4: معايير متوافرة للمرضى العصائبيون هنا  $n = 71$

### مدة الاختبار:

مابين 14 و 20 دقيقة (بضمن ذلك التدريب والاختبار الفعلي)، اعتماداً على شكل الاختبار المطبق.

### 3-5 إجراءات البحث الميدانية:

### 3-5-1 الاختبار القبلي:

اجرى الباحث الاختبار القبلي على عينة البحث الرئيسية بتاريخ 2016/4/2 لغاية 2016/4/9م، من الساعة (2) بعد الظهر وحتى الساعة (5:30) عصراً في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، وقام الباحث بتدوين وتثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأجهزة وطريقة تنفيذ الاختبار وذلك لتهيئة الظروف نفسها أو ما يشابهها عند إجراء الاختبار البعدي.

### 3-5-2 التجربة الرئيسية:

#### 3-5-2-1 اعداد التمرينات الذهنية:

قام الباحث باعداد بعض التمرينات الذهنية المصاحبة للتمرينات المهارية والتي تهدف الى تطوير الانتباه المركز وقد استخدم الباحث مجموعة من الادوات والمتحركات الالكترونية المرتبطة بالاجهزة الضوئية لغرض تطوير هذه العملية المركبة من مجموعة عمليات وقدرات عقلية ومهارية تعزز دقة الاداء المهاري وبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة. ملحق (1)

#### 3-5-2-2 تطبيق التدريب الذهني:

بعد الانتهاء من اجراء الاختبار القبلي بواسطة جهاز الاردوينو قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية والبدء بتطبيق التمرينات الذهنية على عينة البحث للفترة من 2016/4/10 م ولغاية 2016/6/20 م. إذ تم فيها تدريب أفراد العينة التجريبية بشكل منتظم ومتسلسل، إذ قام اللاعبون بتطبيق التمرينات بشكل متدرج ضمن المنهاج التدريبي اليومي المخصص لهم من قبل المدرب.

3-5-3 الاختبارات البعدية: بعد أن أكملت المجموعة التجريبية الفترة المخصصة لتطبيق التمرينات ضمن المنهاج التدريبي للفريق، تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2016/6/22 م لغاية 2016/7/1 م. في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية التابع لوزارة الشباب والرياضة، وحرص الباحث على إجراء الاختبارات البعدية في ظروف مشابهة للاختبارات القبلية.

### 3-10 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية الضرورية في معالجة النتائج واختبار فرضية البحث، فالوسائل الإحصائية تساعد الباحثين في وصف البيانات واستخلاص الاستنتاجات لكميات كبيرة من البيانات، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة في برنامج معالجة البيانات الإحصائية (Spss)، لاستخراج العديد من القيم: كالوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - متوسط الفروق - الخطأ المعياري للفروق - قيمة (ت) المحسوبة . من خلال استخدام اختبار (T-test) للمجاميع المتناظرة ضمن برنامج تحليل ومعالجة البيانات الاحصائية.

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 4-1 عرض وتحليل نتائج الفروق القبلية والبعدية (للمجموعة التجريبية) في اختبار الانتباه المركز

#### SIGNAL منظومة (VTS):

قام الباحث بتحليل بيانات البحث لمعرفة الفروق القبلية والبعدية وذلك باستعمال اختبار (t) للعينات المرتبطة وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (1) والشكل (2):

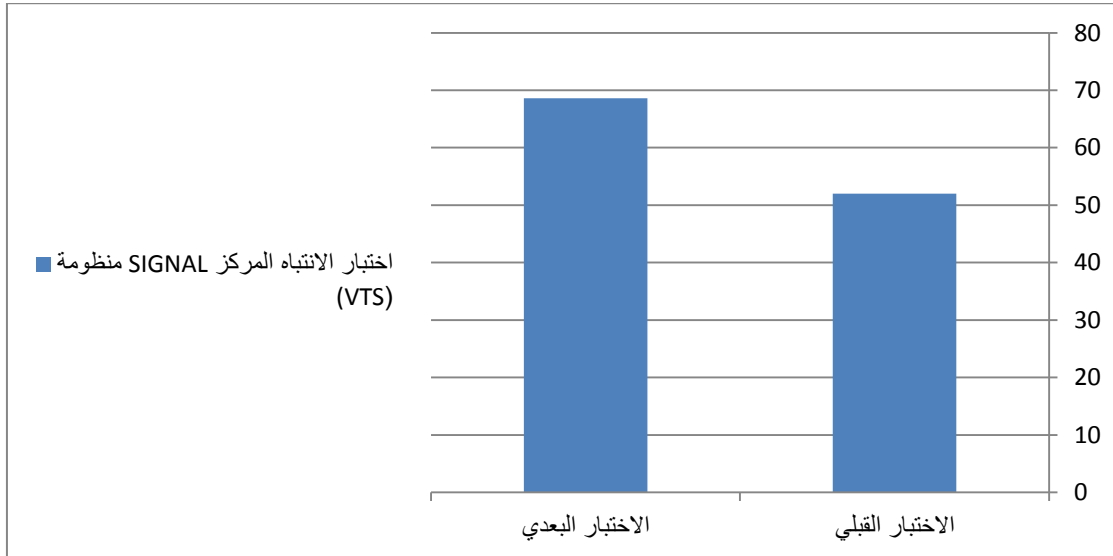
### الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للاختبار القبلي والبعدي للانتباه المركز SIGNAL منظومة (VTS)

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	ف هـ	فـ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
معنوي	.000	39.590	.41993	16.62500	1.92261	68.6250	1.51186	52.0000	اختبار الانتباه المركز SIGNAL منظومة (VTS)

معنوي  $\geq 0.05$  عند درجة حرية (7).

من خلال الجدول (1) نجد انه في اختبار (الانتباه المركز) كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (52.0000) وبانحراف معياري قدره (1.51186) في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (68.6250) وبانحراف معياري قدره (1.92261) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (39.590) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.00) وهي (اصغر) من (0.05) عند درجة حرية (7) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي). والشكل الاتي يوضح ذلك:



الشكل (1)

يوضح الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي في اختبار الانتباه المركز SIGNAL منظومة (VTS)

#### 2-4 مناقشة نتائج الفروق القبلية والبعديّة (للمجموعة التجريبية) في اختبار الانتباه المركز SIGNAL منظومة (VTS):

لما كانت قيمة (T) المحتسبة (اكبر) من قيمة (T) الجدولية، وان مستوى الخطأ كان اقل من (0,05) فهذا يعني اننا نرفض فرضية العدم ونقبل بالفرضية البديلة التي ترى ان تمرينات الرؤية البصرية المصاحبة للتمرينات البدنية لها أثرها الواضح في تطوير الانتباه المركز. ويرى الباحث ان تدريبات الرؤية البصرية هي

أحدى مهارات التعلم المعرفي . التي أصبحت خبرات تدريبية تؤدي دورها في اعداد و تهيأت برامج حركية متعددة من خلال الخبرة والممارسة في اداء المهارات الحركية المصحوبة بتمارين الرؤية البصرية وتعكس الخبرات المتراكمة واستراتيجيات العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والحفظ في الذاكرة و تقع تحت سيطرة اللاعب وبالتالي عملت على رفع مستوى ادراك اللاعبين في اختيار الانتباه وتطور انتقاء الانتباه اذ " أن المثيرات الكثيرة موجودة في الشعور (الاحساس) الا أنها لم تدخل بشكل مناسب إلى خبرة الشخص لأنه لم يكن مهتما في تسجيل هذه المثيرات وتمييزها وادراكها " (25 : 111) وهذا ما عملته تدريبات الرؤية البصرية في المقدر البصرية وبالتالي عملت على رفع مستوى ادراك اللاعبين في اختيار الانتباه وتطور انتقاء الانتباه و لذلك كانت النتائج منطقية .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث خلص إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إن الاختبارات المحوسبة ضمن منظومة (VTS) تمكنت من قياس الانتباه المركز لدى عينة البحث بشكل دقيق.
2. إن التمرينات الخاصة لها تأثير إيجابي كبير في تطوير الانتباه المركز لدى أفراد عينة البحث، وفقاً لبيانات اختبار (SIGNAL) العالية الدقة.

### 5-2 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل إليها وما خلص إليه الباحث من استنتاجات يوصي بالآتي:

1. ضرورة استخدام الباحثين الاختبارات المحوسبة مثل اختبار (SIGNAL) وباقي الاختبارات الرياضية عالية الدقة ضمن منظومة اختبارات فيينا (VTS. SPORT) في دراسات وابحاث علم النفس الرياضي.
2. على المدربين الاهتمام بتطوير الجانب النفسي الذهني عند اللاعبين (قياساً وتدريباً) بقدر اهتمامهم في الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية.
3. يمكن لمدربي المنتخبات الوطنية للفئات العمرية تطبيق هذه التمرينات بعد تغيير المساحة والوقت وتقليل الصعوبات والشروط الاضافية.

## المصادر

1. جمال حسين الالوسي؛ علم النفس العام، جامعة بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
2. رعد رمضان؛ تأثير تمارين تركيز وتحويل الانتباه لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين سلاح الشيش، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004.
3. سامي محسن الختاتنة (وآخرون)؛ مبادئ علم النفس، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2010.
4. ساهرة رزاق كاظم؛ تأثير برنامج تعليمي في تطوير بعض المدركات الحسية ومستوى الأداء في الجمناستك الإيقاعي، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
5. السيد علي وفانقة محمد؛ اضطراب الانتباه لدى الأطفال (أسبابه وتشخيصه وعلاجه)، ط1، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1999.
6. صالح حسن احمد؛ سيكولوجية الإبداع والشخصية، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008.
7. عادل عبد الرحمن صديق الصالحي وآخرون؛ المختبر النفسي أسسه، مكوناته، تطبيقاته العلمية والعملية، ط1: (بغداد، مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية، 2012).
8. عادل عبد الرحمن صديق الصالحي؛ دراسة مقارنة بين طريقتي تطبيق اختبار مينيسوتا المتعدد الأوجه للشخصية MMPI التقليدية وباستعمال الحاسوب، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية/ كلية الآداب، 1997.
9. عبد العزيز عبد الكريم؛ التطور الحركي للطفل، ط2، الرياض، دار روائع للطباعة والنشر، 1996.
10. عمر حسن مساد؛ سيكولوجية الإبداع، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2010.
11. فاخر عاقل؛ علم النفس، ط7، بيروت، دار العلم للملايين، 1981.
12. فاضل حسين؛ بعض أنواع القلق ومظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى أداء حكام الدرجة الأولى بالكرة الطائرة في العراق، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005.
13. محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
14. محمد شحاته ربيع؛ المرجع في علم النفس التجريبي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2009.
15. مروان أبو حويج وسمير أبو مغلي؛ المدخل إلى علم نفس التربيوي، ط1، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2004.
16. مصطفى باهي (وآخرون)؛ العمليات العقلية العليا (نظريات. تحليلات. تطبيقات)، ط1، القاهرة، دار الأحمدي للنشر، 2004.
17. مصطفى حسين ومحمود صديقة محمد؛ مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة)، جامعة حلوان، العدد الأول، المجلة العلمية للتربية الرياضية، 1989.
18. نزار الطالب وكامل لويس؛ علم النفس الرياضي، ط2: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000).
19. هلال عبد الكريم؛ علم النفس الرياضي في التعلم الانجاز القياس النفسي، ط1، بغداد، المكتبة الرياضية، 2010.
20. وجيه محجوب (وآخرون)؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000.
21. وجيه محجوب؛ علم الحركة - التعلم الحركي، بغداد، بيت الحكمة، 1989.
22. يعرب خيون؛ التعليم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002.

23. يوسف عبد الأمير؛ واقع الناحية النفسية الرياضية عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1984.

24. Anastasi, Anne: Psychological Testing, 4th ed, Collier Macmillan International Editions, New York, 1976.

25. Lyle . E Bourne & others (1981) cognition processes 2nd prentice – Hul Newgtersey.

26. Schuhfried GmbH, (2013): Vienna TEST SYSTEM Sport: Sport Psychological Assessment & Biofeedback. Vienna – Austria.

## الملاحق

### ملحق (1)

أنموذج من التمرينات الذهنية التي أعدها وطبقها الباحث ضمن التدريب الذهني لنادي الشباب

أسم التمرين: تركيز الانتباه الفراغي وسرعة تغيير الاتجاه.

هدف التمرين: تطوير الانتباه المركز والقدرة على صد الضرب الساحق.

عدد اللاعبين: 5 لاعبين.

الأدوات المستخدمة: (شبكة، منصة عدد 3، كرات عدد 6).

مدة التمرين: 15 دقيقة.

المساحة المطلوبة: ملعب كامل.

طريقة أداء التمرين: (يقوم الممرن برمي الكرة الى اللاعب رقم (1) الذي يستقبل الكرة ليوصلها الى اللاعب المعد رقم (2) والذي يقوم بتهيئة الكرة الى اللاعب المهاجم رقم (3) ليقوم بالضرب الساحق من حالة الوقوف على المنصة الخاصة باللاعب المهاجم، ليقوم اللاعب رقم (4) بصد الكرة، وتكرار هذا التمرين من الجهات الثلاثة (اليمين واليسار والوسط). ويحق للمدرب إضافة صعوبات اخرى وتفصيل تناسب امكانية اللاعبين ومستوى انسجامهم وتفاعلهم. كما في الشكل (2)



شكل (2) يوضح تمرين تركيز الانتباه الفراغي وسرعة تغيير الاتجاه 5 لاعبين

أثر منهج تأهيلي باستخدام السباحة (الحرّة ، الظهر) في قوة بعض العضلات وآلام أسفل الظهر للأعمار  
(35-45) سنة

ماجد محمداًمين رحيم

أ. د ولاء فاضل ابراهيم

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

أشار الباحثان إلى الدور الواضح والمؤثر التي تقدمه ممارسة التمارين الرياضية بشكل عام والسباحة بشكل خاص في علاج الكثير من الأمراض والإصابات وتأهيلها في أغلب دول العالم المتقدمة، أما مشكلة البحث فتتلخص في كثرة أعداد الموظفين المصابين بآلام الظهر إذ إن هذه الفئة تقع على عاتقها استخدام الحاسوب لساعات طويلة والجلوس بصورة خاطئة وقلّة الحركة وقلّة ممارسة النشاط الرياضي التي تؤدي إلى ضعف العضلات المحيطة بالعمود الفقري تكون السبب في حدوث آلام الظهر لذا ارتأى الباحث إلى دراسة هذه المشكلة من خلال وضع منهج تأهيلي باستخدام السباحة الحرّة والظهر لتأهيل هذه الإصابات والحد من الآلام المزمنة لأسفل الظهر ومعرفة اي النوعين من السباحة لها الأفضلية في التأهيل. وهدفت الدراسة إلى:

- 1) إعداد منهج تأهيلي باستخدام السباحة (الحرّة ، الظهر) في قوة بعض العضلات وآلام أسفل الظهر للأعمار (35-45) سنة.
- 2) التعرف على أثر المنهج التأهيلي باستخدام السباحة الحرّة في قوة بعض العضلات وآلام أسفل الظهر للأعمار (35-45) سنة.
- 3) التعرف على أثر المنهج التأهيلي باستخدام سباحة الظهر في قوة بعض العضلات وآلام أسفل الظهر للأعمار (35-45) سنة.
- 4) التعرف على أفضلية التأثير باستخدام السباحة ( الحرّة ، الظهر) في قوة بعض العضلات وآلام أسفل الظهر للأعمار (35-45) سنة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وحدد مجتمع البحث من موظفي جامعة كربلاء المرضى الذين يعانون من آلام أسفل الظهر المزمن والبالغ عددهم (26) موظف ، وعليه جاء اختيار العينة بالأسلوب القصدي بواقع (10) موظفين وقد تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة مكونة من (5) أفراد.



## Abstract

### The effect of a training course using swimming (free, back) in the strength of some muscles and lower back pain for ages (35-45) years

By

Walaa Fadel Ibrahim, PhD, Prof.

Majed Mohamed Amin, MSc.

College of Physical Education and Sports Science

Kerbala University

The researchers pointed to the clear and influential role offered by exercise in general and swimming in particular in the treatment of many diseases and injuries and rehabilitation in most countries of the developed world. The problem of research is the large number of employees with back pain, as this category issue on the use of computer and sitting for long times, lack of mobility, and lack of exercise that lead to muscle weakness around the spine which cause of back pain. However, The study aimed to:

1. Preparing a training intervention using (free, back style) swimming in the strength of some muscles and lower back pain for ages (35-45) years.
2. Identify the effect of the rehabilitation intervention using free swimming in the strength of some muscles and lower back pain for ages (35-45) years.
3. Identify the effect of the rehabilitation intervention of using back-lift in the strength of some muscles and lower back pain for ages (35-45) years.
4. Identify the affectivity of using swimming (free, back) in the strength of some muscles and lower back pain for ages (35-45) years.

The researchers used the experimental approach .The research population involved the staff of Karbala University patients with chronic low back pain of (26) employees, and therefore the sample was selected in the form of 10 employees and were divided equally into two experimental groups each group of (5).

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

في الآونة الأخيرة ارتفعت معدلات الإصابات الرياضية والمضاعفات المرضية وأصبح الإنسان بطبيعته يحيا حياة فيها نوع من الخمول ؛ ويرى الكثيرون إن ذلك قد يعود لتوافر وسائل الراحة والاعتماد على الآلة بشكل كبير نتيجة للتقدم العلمي والتكنولوجي الهائل في مختلف المجالات ودخول التقنيات الحديثة التي أدت إلى قلة الحركة وتدني نشاط الأجهزة الحيوية وتلكو عملها ويات الإنسان عرضة لكثير من الأمراض والإصابات وإتباع العادات الخاطئة عند الجلوس لفترات طويلة أو عند رفع الأشياء وحملها والجهد العالي وضعف اللياقة البدنية والبناء الجسمي.

وباعتبار إصابات العمود الفقري بصورة عامة وآلام أسفل الظهر بصورة خاصة تعد من أمراض العصر إذ إن هذه الآلام هي الأكثر انتشارًا في العالم بعد مرض الانفلونزا، لاسيما إن البنية التشريحية للظهر المرتكزة على العمود الفقري ، يحتوي بطوله الكامل على أربعة عناصر هي الفقرات (عظام الظهر) ، والمفاصل السطوحية بين

الفقرات ،والأقراص disks الموجودة بين أجسام الفقرات، والعضلات الداعمة والأربطة ، وترجع أسباب 80 بالمائة من آلام الظهر إلى مشاكل تتعلق بالعضلات والأقراص والمفاصل السطوحية" (1) ونتيجة للدور الواضح والمؤثر الذي تقدمه ممارسة التمارين الرياضية بشكل عام والسباحة بشكل خاص في علاج الكثير من الأمراض والإصابات وتأهيلها في أغلب دول العالم المتقدمة، ونتيجة لما تطرق اليه الباحث تبرز الأهمية العلمية لهذه الدراسة ، كونها محاولة علمية تسهم في وضع إطار نظرياً حول المتغيرات المبحوث فيها ( السباحة الحرة و الظهر، قوة بعض العضلات ، آلام أسفل الظهر) . فضلاً عن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فتظهر من خلال محاولة إفادة المعنيين والعاملين في مجال العلاج الطبيعي في تأهيل آلام أسفل الظهر وفقاً للمتغيرات الخاصة بالدراسة .

## 1-2 مشكلة البحث

تلخصت مشكلة البحث في كثرة أعداد الموظفين المصابين بآلام الظهر إذ ان هذه الفئة تقع على عاتقها استخدام الحاسوب لساعات طويلة والجلوس بصورة خاطئة وقلّة الحركة وقلّة ممارسة النشاط الرياضي التي تؤدي إلى ضعف العضلات المحيطة بالعمود تكون السبب في حدوث آلام الظهر، ومن خلال الملاحظة والمتابعة الى مراكز العلاج الطبيعي وجد إن هناك طرق علاج كثيرة منها استخدام التمارين التأهيلية واستخدام الأشعة تحت الحمراء والمساج وغيرها إلا إنه لا يوجد تأهيل عن طريق السباحة ، وبعد إطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات في هذا المجال لاحظ ندرة وجود دراسات تناولت ممارسة السباحة الحرة والظهر في تأهيل آلام أسفل الظهر ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع منهج تأهيلي باستخدام السباحة الحرة والظهر لتأهيل هذه الإصابات والحد من الآلام المزمنة لأسفل الظهر ومعرفة أي النوعين من السباحة لها الأفضلية في التأهيل.

## 1-3 أهداف البحث

- 1-إعداد منهج تأهيلي باستخدام السباحة ( الحرة ، الظهر) في قوة بعض العضلات وآلام أسفل الظهر للأعمار (35-45) سنة.
- 2-التعرف على أثر المنهج التأهيلي باستخدام السباحة الحرة في قوة بعض العضلات وآلام أسفل الظهر للأعمار (35-45) سنة.
- 3-التعرف على أثر المنهج التأهيلي باستخدام سباحة الظهر في قوة بعض العضلات وآلام أسفل الظهر للأعمار (35-45) سنة.
- 4-التعرف على أفضلية التأثير باستخدام السباحة ( الحرة ، الظهر) في قوة بعض العضلات وآلام أسفل الظهر للأعمار (35-45) سنة.

## 1-4 فروض البحث

- 1- هناك أثر إيجابي للمنهج التأهيلي باستخدام السباحة الحرة في قوة بعض العضلات و آلام أسفل الظهر للأعمار (35-45) سنة .

---

1- لين غولديبرغ ، دايان ل.إيلبوت : اثر التمارين الرياضية في الشفاء، ط1، محمد سمير العطاني(مترجم)،المملكة العربية السعودية، العبيكان،2002،ص111.

2- هناك أثر إيجابي للمنهج التأهيلي باستخدام سباحة الظهر في قوة بعض العضلات و آلام أسفل الظهر للأعمار (35-45) سنة .

3- هناك أفضلية في التأثير للمنهج التأهيلي باستخدام السباحة ( الحرة ، الظهر) في قوة بعض العضلات وآلام أسفل الظهر للأعمار (35-45) سنة .

## 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: المصابين بآلام أسفل الظهر المزمن لموظفين جامعة كربلاء بأعمار(35-45) سنة .

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 8 / 11 / 2016م ولغاية 22 / 6 / 2017م.

3-5-1 المجال المكاني: مسبح ومنتجع حي الحسين (عليه السلام) الترفيهي.

## 6-1 تحديد المصطلحات

• التأهيل: إعادة العضو المصاب إلى حالته الطبيعية قدر الإمكان بعد الإصابة وذلك باشتراك علوم عديدة في أعداد برنامج علاجي مدروس<sup>(1)</sup>

## 2 منهج البحث واجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث واجراءاته الميدانية

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات القياس القبلي والبعدي ؛ لأنه يتناسب مع طبيعة إجراءات الدراسة "

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث بموظفين جامعة كربلاء الذين يعانون من آلام أسفل الظهر المزمن والبالغ عددهم (26) موظف دون المصابين بتآكل الاقراص الغضروفية أو تضررها أو الحالات الأخرى ، وهذا حسب التشخيص من قبل الطبيب المختص في مستشفى الحسين(عليه السلام) التعليمي- استشارية أمراض المفاصل والعلاج الطبيعي بمدينة كربلاء المقدسة، وعليه جاء اختيار العينة بالأسلوب القسدي بواقع (10) موظف ممن يعانون من آلام أسفل الظهر المزمن والذين يستطيعون السباحة الحرة والظهر وقد تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة مكونة من (5) أفراد .

### 2-2-1 تجانس العينة

لغرض التأكد من تجانس أفراد عينة البحث وصحة التوزيع الطبيعي استخدم الباحث معامل الالتواء في قياسات العمر والطول والوزن وكذلك في متغير مستوى الألم. وكما مبين في الجدول (1) الآتي:

<sup>1</sup>- زينب عبد الحميد العالم : التديك الرياضي واصابات الملاعب ، ط1، دار الفكر العربي،1983،ص35.

الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	39	3.695	38.00	0.243	
الطول	سم	176.100	1.524	176.00	0.196	
الوزن	كغم	88.900	5.228	87.500	0.803	
درجة الألم	درجة	3.400	1.516	3.00	0.792	

يتبين من الجدول (1) إن جميع قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر، الطول، الوزن، درجة الألم) تتراوح ما بين  $(1 \pm)$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي.

## 2-2-2- تكافؤ مجموعتي البحث

لأجل أن تبدأ كلا المجموعتين من نقطة شروع واحدة، أجرى الباحث عملية تكافؤ المجموعتين في ضوء اختبار الفروق بينهما إحصائياً، استخدم الباحث اختبار (T) لمعرفة معنوية الفروق الإحصائية بين المجموعتين في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث كافة حيث وجد عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات للمتغيرات كافة وهذا يعني تكافؤ المجموعتين التجريبتين وكما مبين في الجدول (2) .

جدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث المدروسة

المتغيرات	وحدة قياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى دلالة الفروق	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
قوة عضلات البطن	عدد	1.000	6.000	0.837	5.800	0.343	0.740	غير معنوي
قوة عضلات الظهر	عدد	0.837	4.200	0.707	4.000	0.408	0.694	غير معنوي
مقياس درجة الألم	درجة	0.548	3.400	0.548	3.400	0.000	1.000	غير معنوي
العمر	سنة	3.808	39.000	4.025	38.800	0.081	0.938	غير معنوي
الطول	سم	2.168	176.20	0.837	175.80	0.385	0.710	غير معنوي
الوزن	كغم	4.336	89.600	4.494	88.200	0.501	0.630	غير معنوي

\* القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) = 2.306

## 3-2 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

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<sup>(1)</sup>.

### 1-3-2 الوسائل البحثية

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الاختبار والقياس.
- الاستبيان.
- الملاحظة.
- المقابلات الشخصية.
- استمارة تسجيل النتائج.

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

- شريط قياس المدى الحركي
- حاسبة لابتوب نوع (Lenovo)
- كاميرة تصوير نوع سوني
- ساعة توقيت إلكتروني نوع ( CASLO ) عدد (2)
- صافرة عدد (2)
- شريط قياس الطول
- ميزان لقياس الوزن
- نجادة عدد (10) صيني الصنع
- حوض سباحة مفلق

### 4-2 إجراءات التجربة الميدانية

#### 1-4-2 إجراءات قياس قوة عضلات البطن :

تم إعداد استمارة استبيان، يوضح فيها الاختبار المقنن للمتغير قيد الدراسة والذي تم استعماله في العديد من البحوث المشابهة من قبل الباحثين، وتم عرض الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين لتحديد مدى صلاحية اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثا لدى عينة البحث لقياس قوة عضلات ، وجاءت النتائج عن قبول (7) خبراء من أصل (7) إذ كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة (7) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) والبالغة (3,84) مما يدل على صدق الاختبار.

#### 2-1-4-2 توصيف اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثا<sup>(2)</sup>

الغرض من الاختبار:- قياس قوة عضلات البطن

<sup>1</sup> - محمد شيا : مناهج التفكير وقواعد البحث، ط2، بيروت، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، 2008، ص168.

<sup>2</sup> - محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2001، ص221-222.

الأدوات :- ساعة إيقاف ، مرتبة أو مسطح مستوي

مواصفات الأداء :-

يرقد المختبر على ظهره على فوق المرتبة (أو المسطح المستوي) مع فتح قدميه بمقدار ثلاثين (30) سنتيمتر. بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان مثنيان ( يقوم زميل بتثبيت الرجلين) فور سماع إشارة البدء من الحكم يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس طولاً والركبتان مثنيتان حسب آخر تعديل ، ثم يكرر ذلك أكبر عدد ممكن من المرات في (20) ثا.

التسجيل :-

يسجل عدد مرات الأداء الصحيح في عشرين (20) ثانية .



الشكل (1) يوضح اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثا

#### 2-4-2 إجراءات قياس قوة عضلات الظهر :

تم إعداد استمارة استبيان، يوضح فيها الاختبار المقنن للمتغير قيد الدراسة والذي تم استعماله في العديد من البحوث المشابهة من قبل الباحثين، وتم عرض الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، لتحديد مدى صلاحية اختبار رفع الجذع من الانبطاح في 20 ثا لدى عينة البحث لقياس قوة عضلات الظهر، وجاءت النتائج عن قبول (7) خبراء من أصل (7) إذ كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة (7) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) والبالغة (3,84) مما يدل على صدق الاختبار.

#### 2-4-2-1 توصيف اختبار رفع الجذع من الانبطاح في 20 ثا (1)

الغرض من الاختبار:- قياس قوة عضلات الظهر

الأدوات :- ساعة إيقاف ، مرتبة أو سطح مستوي

مواصفات الأداء :-

من وضع الانبطاح على البطن والكفان متشابكان خلف الرقبة ( يقوم الزميل بالتثبيت من على الركبتين من الخلف ) يقوم المختبر بثني الجذع للخلف ، ثم يكرر الأداء أكبر عدد من المرات في (20) ثانية.

التسجيل :- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها في عشرين (20) ثا .

<sup>1</sup> - محمد صبحي حسانين : مصدر سبق ذكره ، ص 241.



الشكل (2)

يوضح اختبار رفع الجذع من الانبطاح في 20 ثا

## 2-4-3 درجة الألم

سعى الباحث إلى تصميم استمارة استبيان، لتحديد درجة الألم عند المصاب إذ تضمنت اختبار خاص لتحديد درجة الألم التي يعاني منها أفراد عينة البحث، وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الطب العام والطب الرياضي، وقد أكدوا بالإجماع صلاحية مفردات هذه الاستمارة.

وكانت التقسيمات للمدى الحركي لاختبار ثني الجذع كالآتي:

- ألم عند ثني الجذع للأمام الأسفل مسافة ( $2^+$ سم) تعطى 5 درجة
- ألم عند ثني الجذع للأمام الأسفل مسافة ( $4^+$ سم) تعطى 4 درجة
- ألم عند ثني الجذع للأمام الأسفل مسافة ( $6^+$ سم) تعطى 3 درجة
- ألم عند ثني الجذع للأمام الأسفل مسافة ( $8^+$ سم) تعطى 2 درجة
- ألم عند ثني الجذع للأمام الأسفل مسافة ( $10^+$ سم) تعطى 1 درجة

## 2-4-3-1 توصيف اختبار ثني الجذع<sup>(1)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس مسافة المدى الحركي لثني الجذع أماماً أسفل.

الادوات: شريط قياس ، استمارة تسجيل

موقع شريط القياس: يقف المصاب بوضع الوقوف فتحاً بعرض الأكتاف حيث يمتد شريط القياس مسافة من الفقرة السابعة العنقية إلى الفقرة الثانية العجزية.

وصف الأداء: يقف الشخص المصاب بوضع الوقوف فتحاً والقدم بعرض الكتفين، وعند سماع الإيعاز من قبل القائم على الاختبار يقوم الشخص المصاب بثني الجذع إلى الأمام الأسفل إلى الحد من الحركة وملامسة اليدين الأرض .

القياس: زيادة في قياس المسافة بالـ (سم) بين الفقرة السابعة العنقية والفقرة الثانية العجزية عند الانثناء الكامل.

المعدل الطبيعي: 10 (سم) .

التسجيل: يتم احتساب القيمة بواسطة قراءة الزيادة في المسافة التي يحددها شريط القياس، إذ تعطى له محاولتان تؤخذ الأفضل.

1-Sandra J. Shultz, Peggy A: Examination of Musculoskeletal Injuries, Second edition, America, Human kinetics, 2005, P363.



الشكل (3)

يوضح اختبار ثني الجذع

## 2-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من الاجراءات الضرورية التي يعتمدها الباحث قبل التجربة الرئيسية بهدف التأكد من أدوات البحث وكفاية وإمكانية فريق العمل المساعد في استخدام الأدوات والأجهزة، والتخلص من المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الرئيسية لذا أجرى الباحث تجربة استطلاعية في يوم الاربعاء الموافق 2017/3/15 على عينة الاستطلاع والبالغ عددهم (5) مصابين من أفراد عينة البحث. وعلى الرغم من ان الاختبارات والقياسات كانت مقننه وقد وردت ضمن دراسات عربية ومحلية سابقة إلا ان الباحث سعى إلى إعادة تطبيق الاختبارات واستخراج الأسس العلمية لها ولغرض الاستفادة من نتائجها في استخراج ثبات وموضوعية القياسات المستخدمة في البحث، إذ تم إعادة تطبيق الاختبارات والقياسات في يوم الاثنين المصادف 2017/3/20.

## 2-5-1 الأسس العلمية للاختبارات

من أجل استكمال تحقيق الهدف والغرض من الاختبار الذي وضع من أجله ولأجل الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقه يجب أن تتوافر فيه شروط ومواصفات أهمها المعاملات العلمية المتمثلة بـ(الصدق والثبات والموضوعية) في النتائج.

### 2-5-1-1 صدق الاختبار :

استعمل الباحث صدق المحتوى الذي يسمى الصدق الظاهري إذ يعتمد على آراء الخبراء والمختصين في تأكيد إن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها فعلاً، وهذا ما أكده السادة الخبراء بنسبة (100)% أجمعوا على أن مفردات الاختبارات قيد الدراسة تقيس الغرض الذي وضعت من أجله الاختبارات.

### 2-5-1-2 ثبات الاختبار :

يعني ثبات الاختبار "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهر موضوع القياس"<sup>(1)</sup>، وبغية استخراج معامل الثبات ومعرفة استقرار نتائج القياس لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"<sup>(2)</sup>

لذا قام الباحث باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات، فقد تم إجراء الاختبارات قيد الدراسة (مقياس درجة الألم ، اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثا، اختبار رفع الجذع من الانبطاح في 20 ثا) على عينة الاستطلاع والبالغ عددهم (5) مصابين، ثم أعيد تطبيق الاختبار المستعمل في البحث بعد مرور

<sup>1</sup>- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، 4ط، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 2007، ص144 .

<sup>2</sup>- نادر فهمي، هشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية، 3ط، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص145.



(5) ايام مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها، وقد تم استعمال قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والثاني وكانت قيم معامل الثبات المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية (الدرجة) لمعامل الارتباط ( بيرسون) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية  $n = 3$  وبالقيمة (0.878) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات .

## 2-5-1-3 موضوعية الاختبار:

يقصد بموضوعية الاختبارات هي "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"<sup>(1)</sup>. ومن أجل استخراج موضوعية الاختبارات المعنية (بمقياس درجة الألم ، اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثا، اختبار رفع الجذع من الانبطاح في 20 ثا) أعتد الباحث على تقييم درجات محكمين اثنين عندما تم إعادة تطبيق الاختبارات في التجربة الاستطلاعية بعدها سعى الى استخراج قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين تقييم الحكم الاول وتقييم الحكم الثاني وكانت جميع قيم معامل الموضوعية المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية(الدرجة) لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية  $n = 3$  وبالقيمة (0.878) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية .

## 2-6 القياس القبلي

قام الباحث بتنفيذ القياس القبلي في يومي الخميس والجمعة الموافق 23-24/3/2017م، في الساعة الحادية عشر صباحًا في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .

## 2 - 7 التجربة الرئيسية

من أجل تحقيق أهداف البحث وبعد إطلاع الباحث على أغلب المصادر العلمية المتوافرة وإجراء مقابلات شخصية مع بعض الخبراء و المختصين، في مجال الطب الرياضي والعام وذلك للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم، قام الباحث بإعداد المنهج التأهيلي باستخدام السباحة (الحرّة ، الظهر) بهدف تأهيل آلام أسفل الظهر المزمن ومعرفة أثر السباحة الحرّة و الظهر في قوة بعض العضلات ، حيث تم تنفيذ المنهج يوم السبت الموافق 2017/3/25م لغاية يوم الأربعاء الموافق 2017/5/10م، في الساعة الخامسة مساءً حيث تأخذ المجموعة الأولى السباحة الحرّة أما المجموعة الثانية سباحة الظهر وأستمر تنفيذ المنهج لمدة (7) أسابيع وبواقع (3) وحدات تأهيلية في الأسبوع طبقت هذه الوحدات التأهيلية أيام السبت والأثنين والأربعاء من كل أسبوع حيث بلغ عدد الوحدات التأهيلية الفعلية (21) وحدة ، وكان زمن الوحدة التأهيلية منذ بدأ المنهج إلى آخره من (15د-41،16د) بالنسبة للسباحة الحرّة ومن (15.4د-41.32د) بالنسبة لسباحة الظهر، أما مدة الأحماء فكانت (5) دقائق للجزء التحضيري وذلك لتهيئة عضلات وأجهزة الجسم وشملت هروله خفيفة و تمطيه ، كذلك تخصيص (5) دقائق للجزء الختامي وذلك لعمل تمرينات التهدئة وأخذ الدوش. أتبع الباحث مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب مع مراعاة استخدام السباحة الحرّة والظهر يجب أن لا يصاحبها الشعور بالألم عند المصاب.

1-5 القياس البعدي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث في يومي الخميس والجمعة الموافق 11-12/5/2017م وقد حرص الباحث على توفير نفس الظروف المكانية والزمانية والإجراءات في القياسات القبليّة.

<sup>1</sup> - مصطفى باهي، صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2007، ص91.

## 9-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لمعالجة البيانات.

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

#### 1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها

##### 1-1-3 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين وتحليلها

استعمل الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث، وكما مبين في الجدول (3)

#### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى دلالة الفروق لمجموعتي البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	- ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	المتغيرات ودرجة القياس
					ع	- س	ع	- س		
معنوي	0.000	22.136-	0.316	7.000-	1.000	13.000	1.000	6.000	ت1	قوة عضلات البطن (عدد)
معنوي	0.000	21.000-	0.200	4.200-	1.000	10.000	0.837	5.800	ت2	قوة عضلات الظهر (عدد)
معنوي	0.000	31.027-	0.245	7.600-	1.304	11.800	0.837	4.200	ت1	درجة الألم (درجة)
معنوي	0.000	12.649-	0.316	4.000-	1.225	8.000	0.707	4.000	ت2	
معنوي	0.000	11.000	0.200	2.200	0.447	1.200	0.548	3.400	ت1	
معنوي	0.004	6.000	0.200	1.200	0.447	2.200	0.548	3.400	ت2	

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) = 2.776

يبين الجدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد مجموعتي البحث.

إذ أظهرت النتائج إن قيم الأوساط الحسابية لجميع المتغيرات كانت أعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي إذ كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، فيما عدا متغير (مقياس درجة الألم)، إذ كانت قيم الوسط الحسابي أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون إن هذه المتغيرات تكون قيمتها عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، لأنها تتعامل مع مستويات دلالة الفروق للحصول على مدى أكبر ومقدار الألم المحسوس به ، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة. إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0.05) ولجميع متغيرات البحث، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولكلا مجموعتي البحث، وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الأول للبحث.

### 3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين

يعزو الباحث سبب التطور الحاصل في متغير قوة عضلات البطن وقوة عضلات الظهر ولكلا المجموعتين التجريبتين إلى المنهج التأهيلي الذي استعملته عينة البحث ، إذ إن السباحة ( الحرة ، الظهر) أثرت تأثيراً إيجابياً في عضلات البطن وعضلات الظهر وهذا يتفق مع ما أشار إليه (مقداد السيد جعفر و حسن السيد جعفر، 2006) "السباحة تؤثر إيجابياً في عضلات البطن والظهر وتكسب الجسم فوائد بدنية وحركية تميزها عن الرياضات الأخرى" (1)

كما يعزو الباحث سبب التطور الحاصل في متغير درجة الألم ولكلا المجموعتين التجريبتين إلى طبيعة المنهج التأهيلي المُعد من قبل الباحث ، إذ إن السباحة ( الحرة ، الظهر) كان لها الأثر الإيجابي في خفض درجة الألم من خلال الاستفادة من خاصية الطفو في الماء التي تجعل الجسم خفيف الوزن ويستطيع أداء حركات الرجلين والذراعين دون الضغط على العمود الفقري وبذلك تصبح العضلات أكبر وأقوى وهذا ما أكدته (لين غولبرغ و دايان ل . ايليوت ، 2002)

من التمارين الملائمة من أجل ظهرك ومفاصلك هي السباحة تحتل المرتبة الأولى بينهم حيث إن خاصية الطفو في الماء تمنع الضغط على المفاصل وعلى العمود الفقري وتمنع من التعرض للحركات المفاجئة ، كما إن أحزمة وصدرات الطفو يمكن أن تخفف بشكل أكثر من إجهاد مفاصلك عندما تبدأ السباحة أو عندما يكون هناك ألم في الظهر ومفاصل الساق. (2)

1- مقداد السيد جعفر ، حسن السيد جعفر: السباحة الأولمبية الحديثة ، بغداد، دار الحرية للطباعة والنشر، 2006، ص 6.

2- لين غولبرغ ، دايان ل. ايليوت ، مصدر سبق ذكره، ص 116.

2-3 عرض وتحليل نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعي البحث ومناقشتها  
1-2-3 عرض نتائج قياس الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيين وتحليلها

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى دلالة الفروق بين نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبيين

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		التجريبية 2	16.840	0.541			
قوة عضلات البطن	عدد	التجريبية 1	13.000	1.000	4.743	0.001	معنوي
		التجريبية 2	10.000	1.000			
قوة عضلات الظهر	عدد	التجريبية 1	11.800	1.303	4.750	0.001	معنوي
		التجريبية 2	8.000	1.225			
درجة الألم	درجة	التجريبية 1	1.200	0.447	3.536-	0.008	معنوي
		التجريبية 2	2.200	0.447			

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) = 2.306

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى دلالة الفروق بين نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبيين

عند مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها من خلال عرض النتائج في الجدول (4) للمجموعتين التجريبيتين يتضح لنا إن هناك فروقاً معنوية بين قياس الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت السباحة الحرة في عملية التأهيل، وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثالث للبحث.

2-2-3 مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين

من الاستعراض السابق لنتائج الاختبارات للقياس البعدي وللمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية تبين من خلال الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت السباحة الحرة.

والسبب يعود في ظهور هذه الفروق وحصول التطور الأكبر لأفراد المجموعة التجريبية الأولى إلى استجاباتهم لمفردات المنهج التأهيلي الذي أعده الباحث والذي أدى إلى تطور واضح في قوة العضلات الداعمة للعمود الفقري المنطقة القطنية حيث ازدادت كل من قوة عضلات البطن وعضلات الظهر وبالتالي خفض آلام أسفل الظهر وبشكل واضح .

وهذا يؤكد عليه (عائد فضل ملحم ، 2011) إن لتحسين الحالة الصحية للفرد فإن عليه أن يمارس نشاطاً بدنياً مدة 30 دقيقة أو أكثر وبمعدل 3 مرات في الأسبوع ويمكن أن تشمل هذه الأنشطة (المشي أو السباحة أو ركوب الدراجات) لما له

من أهمية كبيرة في العلاج والوقاية من الأمراض المعاصرة ، فقد جاء هذا الجزء ليلقي الضوء على مشكلة يواجهها حوالي 80% من الناس ألا وهي مشكلة آلام أسفل الظهر وعلاقة النشاط البدني والحركي في العلاج والوقاية<sup>(1)</sup>

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- حدث تطور واضح لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد الدراسة عند استخدام المنهج التأهيلي سواء كان باستخدام السباحة الحرة أو سباحة الظهر.
- 2- إن استخدام السباحة الحرة ساعد في عملية تأهيل آلام أسفل الظهر المزمن عبر التحسن الحاصل في قوة عضلات البطن والظهر.
- 3- إن استخدام سباحة الظهر ساعد في عملية تأهيل آلام أسفل الظهر المزمن عبر التحسن الحاصل في قوة عضلات البطن والظهر.
- 4- كانت أفضلية التطور في قوة عضلات البطن والظهر و درجة الآم أسفل الظهر المزمن للمجموعة التي استخدمت السباحة الحرة مقارنة مع المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت سباحة الظهر.

##### 4-2 التوصيات

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

1. اعتماد استخدام السباحة الحرة في عملية تأهيل آلام أسفل الظهر المزمن.
2. إجراء دراسات تتضمن المنهج التأهيلي المستخدم في الدراسة الحالية على آلام أخرى تصيب الجسم ولعينات أخرى من الرجال والنساء .
3. اعتماد استمارة درجة الألم التي أعدها الباحث لتقييم حالة آلام أسفل الظهر المزمن.
4. تعميم المنهج التأهيلي الذي أعده الباحث باستخدام السباحة الحرة على مراكز التأهيل والعلاج الطبيعي في مستشفيات العراق لغرض تطبيقه على المرضى الذين يستطيعون السباحة المصابين بآلام أسفل الظهر المزمن.

---

<sup>1</sup>- عائد فضل ملحم : الطب الرياضي الفسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة ، ط1، اربد، مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية والنشر والتوزيع ، 2011، ص4.

أثر تمارين خاصة لتطوير كتلة العضلات الهيكلية اعتمادا على مستوى الكرياتينين البولي ومعدل

الأيض العضلي للاعبين كرة اليد

م.د احمد عطشان عبد الرضا

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

تضمنت مشكلة البحث بملاحظة الباحث كثرة الاصابات العضلية وعدم قدرة اللاعب على العمل لمدة طويلة وغير قادر على التغلب على التعب العضلي والذي قد يظهر بشكل كبير جدا في مرحلة المنافسات فضلا عن ذلك بعدم اعتماد البحوث لقياس المتغيرات البيوكيميائية المهمة والمرتبطة بالكتلة العضلية مثل ( انزيم الكرياتينين البولي و معدل الايض العضلي والتي يعتبران من المؤشرات الهامة جدا للدلالة على التكافؤ بينهما وحجم الكتلة العضلية من جهة ، و لحدوث الاصابات العضلية والتعب العضلي اثناء التحميل الزائد من جهة اخرى ) مما يؤدي الى كثرة الاصابات العضلية وعدم القدرة بالاستمرار بوتيره واحدة ، كذلك من خلال الاطلاع على العديد من المصادر والأبحاث العلمية، كذلك لاحظ الباحث قلة وجود ابحاث مباشرة لهذان المتغيران التي من الممكن ان تتيح للعاملين معرفة عملهم وظيفيا ومسبقا من خلال قياسها ولمعالجة اخطاء التدريب و الخلل العضلي و لتفادي وقوع الاصابات العضلية .

اما اهداف البحث فتضمنت اعداد تمارين خاصة لتطوير كتلة العضلات الهيكلية لدى لاعبي كرة اليد، التعرف على أثر التمارين الخاصة في تطوير كتلة العضلات الهيكلية اعتمادا على مستوى الكرياتينين البولي للاعبين كرة اليد ، التعرف على أثر التمارين الخاصة في تطوير كتلة العضلات الهيكلية اعتمادا على معدل الأيض العضلي للاعبين كرة اليد ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين ، وقد جاءت الاستنتاجات -لتمارين المعدة تأثيرا ايجابيا في تطوير كتلة العضلات الهيكلية لدى لاعبي كرة اليد، للتمارين المعدة تأثيرا ايجابيا في تحسين نسبة الكرياتينين البولي لدى لاعبي كرة اليد، ان للتمارين المعدة تأثيرا ايجابيا في تحسين نسبة الايض العضلي لدى لاعبي كرة اليد .

# Effect of special exercises for development of skeletal muscle mass depending on level of urinary creatinine and metabolic rate of handball players muscle

Ahmed Atashan Abdel Reda Ph.D. Lecturer

University of Dhi Qar / College of Physical Education and Sports Sciences

## Abstract

The research problem included the researcher's observation of the large number muscular injuries and the inability of the player to work for a long time and unable to overcome the fatigue muscle, which may appear very significantly in the competition phase and the lack of research to measure the important biochemical variables associated with the muscle mass such as ( Metabolic rate, which is a very important indicator to indicate the parity between them and the size of muscle mass on the one hand, and the incidence of muscle injuries and muscle fatigue during overloading, on the other), leading to a large number of muscle injuries and inability to continue T pace one, as well as through access to many sources of scientific research, as well as the researcher noted the lack of presence of research directly to these two variables that could allow workers to know their work functionally and advance through measurement and processing errors training and muscular imbalance and to avoid injuries muscle.

The objectives of the research included the preparation of special exercises to develop the skeletal muscle mass of handball players, to recognize the effect of special exercises in the development of the skeletal muscle mass based on the level of urinary creatinine for handball players, to identify the effect of special exercises in the development of muscle mass structure based on the rate of muscle metabolism For handball players, and the researcher used the experimental method of the two groups. The conclusions - the exercises have a positive effect on the development of the skeletal muscle mass of handball players, the exercises have a positive effect on the improvement of creatinine ratio Polycarbonate in handball players, exercise has a positive effect on improving the metabolic rate of handball players.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

من اهم الركائز في تقنين الاحمال التدريبية الحديثة هي ما يترتب من استجابات فسيولوجية وتكيفات جراء ممارسة الانشطة الرياضية على اجهزة الجسم ، سيما وان تحديد نوع الاستجابات ومستوى التكيفات الحاصلة في الاجهزة الوظيفية يعطينا صورة عما يجري من تلك التغيرات الوظيفية الداخلية والوقف على مستوى الاليات الفسيولوجية الكفيلة بتامين متطلبات الاداء الرياضي لمواجهة الاحمال التدريبية المختلفة ، ومما لا شك فيه ان الالعاب الرياضية الجماعية تحتاج الى دراستها وطرح الفرضيات باستخدام العلوم التي اخذت تتطور نتيجة وضع الحلول في دراسة المؤشرات البيو كيميائية وبعض الانزيمات الخاصة بالعمل العضلي وكتلة العضلات كونها تعد من المجالات المهمة في مجال العلوم الطبية و التي اخذت تتوسع من خلال استخدام وتطبيق التقنيات الحديثة للأجهزة المختبرية التي تعمل على قياس وتحديد طبيعة المستويات

الوظيفية للعضلات ، وبالتالي سوف يؤدي الى معرفة مستوى التطور للتدريبات والقدرة العضلية وهذا ينعكس في معرفة مستوى الأداء الرياضي حتى يتسنى للمدربين والمختصين للعمل والسعي على تقنين الاحمال التدريبية وتفادي حدوث الاصابة العضلية ، اذ يجب ان يمتلك اللاعب قدرة مناسبة من التحمل العضلي للاستمرار بالأداء لأطول فترة ممكنة خلال البطولات من دون انخفاض المستوى البدني والمهاري والوظيفي وهذا يتطلب من المدرب ان يتحقق من الامكانيات الوظيفية للاعب من خلال اجراء الفحوصات البيوكيميائية مسبقا اذ ان الاصابات العضلية قد تظهر في مراحل متقدمة من المنافسات نتيجة الاحمال والجهد الزائد على العضلة .

وتتلخص اهمية البحث في اعداد تمارين خاصة لتطوير الكتلة العضلية اعتمادا على بعض الانعكاسات الوظيفية والبيوكيميائية (الكرياتينين البولي و معدل الايض العضلي ) الخاصة بالعمل العضلي و المرتبطة بالعضلات الهيكلية والتي تعكس طبيعة المستوى الوظيفي والبدني للاعب خلال فترات الاداء المستمر من خلال الاستعانة ببعض الفحوصات المختبرية ذات نتائج موضوعية دقيقة لمستوى اللاعب ومدى استجابته للتمارين الخاصة مسبقا ومن خلالها يمكننا ايضا الوقوف على بعض المعوقات والجزئيات التي قد تسبب بانخفاض العمل العضلي وبالتالي قد تحدث الاصابة خلال مرحلة المنافسات.

### 1-2 مشكلة البحث :

ان تقنين التدريب يعد الاساس لجميع العاملين في المجال الرياضي وأصبح تقييمها كيميائيا و وظيفيا بالاضافة الى بدنيا موضوع الساعة لدى العلماء ، اذ ترتبط بعض المتغيرات البيوكيميائية ارتباطا وثيقا بالكتلة العضلية وتعد مؤشرا هاما لمستوى التطور في التدريب من جهة ودالة دلالة مباشرة لحدوث التغيرات الناتجة عن عمليات التدريب والتي تعتبر مؤشرا مباشرا للعمل العضلي ، ولكون الباحث متخصص في لعبة كرة اليد لاحظ كثرة الاصابات العضلية وعدم قدرة اللاعب على العمل لمدة طويلة وغير قادر على التغلب على التعب العضلي والذي قد يظهر بشكل كبير جدا في مرحلة المنافسات ، كذلك من خلال الاطلاع على العديد من المصادر والأبحاث العلمية لاحظ عدم اعتماد البحوث لقياس المتغيرات البيوكيميائية المهمة والمرتبطة بالكتلة العضلية مثل ( انزيم الكرياتينين البولي و معدل الايض العضلي اثناء الجهد البدني والتي يعتبران من المؤشرات الهامة جدا للدلالة على التكافؤ بينهما وحجم الكتلة العضلية من جهة ، و لحدوث الاصابات العضلية والتعب العضلي اثناء التحميل الزائد من جهة اخرى ) ، كذلك لاحظ الباحث قلة وجود ابحاث مباشرة لهذان المتغيران التي من الممكن ان تتيح للعاملين معرفة عملهم وظيفيا ومسبقا من خلال قياسها ولمعالجة اخطاء التدريب و الخلل العضلي و لتفادي وقوع الاصابات العضلية .. وإسهاما منا في خدمة هذا الحقل فقد أرتاعينا إن نضع تمارين خاصة ومؤثرة تأثيرا مباشرا بالعضلات الهيكلية ومعرفة نتائج تلك التمارين من خلال متغيرات ( الكرياتينين البول و معدل الايض العضلي ) في ظل التغيرات مع برامج التدريب المختلفة ليتسنى لنا تقييم وتقنين هذه البرامج من خلال مجملها أو مفرداها

### 1-3 أهداف البحث :-

- 1- اعداد تمارين خاصة لتطوير كتلة العضلات الهيكلية لدى لاعبي كرة اليد.
- 2- التعرف على أثر التمارين الخاصة في تطوير كتلة العضلات الهيكلية اعتمادا على مستوى الكرياتينين البولي للاعبين كرة اليد .
- 3- التعرف على أثر التمارين الخاصة في تطوير كتلة العضلات الهيكلية اعتمادا على معدل الأيض العضلي للاعبين كرة اليد .
- 4- التعرف على مستوى الكرياتينين البولي للاعبين كرة اليد.
- 5- التعرف على معدل الأيض العضلي للاعبين كرة اليد .



#### 4-1 فروض البحث :

- 1- للتمرينات الخاصة بتأثير ايجابي في تطوير كتلة العضلات الهيكلية اعتمادا على مستوى الكرياتينين البولي للاعبين كرة اليد .
- 2- للتمرينات الخاصة بتأثير ايجابي في تطوير كتلة العضلات الهيكلية اعتمادا على معدل الأيض العضلي للاعبين كرة اليد .

#### 5-1 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة اليد في المنطقة الجنوبية والمشاركين في الدوري الممتاز والمؤهل لسنة 2018\_2017 .

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 10 / 2 / 2017 ولغاية 30 / 6 / 2017

3-5-1 المجال المكاني : مستشفى الشرطة العام ، مختبر الشفاء الاهلي للتحليلات الطبية \_القاعة الرياضية في اندية الشرطة \_ النصر \_ ذي قار .

#### 2-الدراسات النظرية :-

#### 1-1-2 مركب الكرياتينين البولي Creatinine of urine

يعد مركب الكرياتينين البولي الناتج النهائي الاساسي غير البروتيني للاستقلاب اللاهوائي لـ " كرياتين فوسفات PC" في العضلات الهيكلية عن طريق ارتباطه بالفوسفات ليعطي الطاقة اللازمة لعمل العضلات الهيكلية خاصة في التمارين الرياضية و الأعمال المجهدة. يتفكك كرياتين الفوسفات (مركب الطاقة المهم) بشكل طبيعي الى الكرياتينين Creatinine اذ يتم طرح هذا الأخير عن طريق البول وبهذا فهو نتاج عمل العضلات الهيكلية خلال نشاطها البدني<sup>(1)</sup> . ويعد قياس تركيز الكرياتينين في البول مؤشراً صادقاً للحالات الاتية<sup>(2)</sup> :-

- 1- لحجم العضلات الهيكلية : اذ بكون حجم العضلة الهيكلية يتزايد ايضاً وبالتالي يزداد طرح الكرياتينين عن طريق البول كنتائج لايض العضلات الهيكلية.
- 2- لمخزون الطاقة من كرياتين الفوسفات PC : حيث يخزن الكرياتين فوسفات PC في العضلات الهيكلية بشكل رئيسي وعند انشطاره لانتاج الطاقة خلال العمل العضلي يطرح مركب الكرياتينين كفضلات ناتجة من عملية تكوين الطاقة في العضلات الهيكلية.
- 3- سلامة الكليتين : (اذ ان موقع طرح الكرياتينين هو الكليتان وذلك من خلال قدرتها على التصفية وطرح هذا المركب كنتائج ايضاً العضلات الهيكلية مع مكونات البول)<sup>(3)</sup> .

---

(1) – FULLER, N., M. FEWTRELL, O. DEWIT, M. ELIA, and J. WELLS. Segmental bioelectrical impedance analysis in children aged 8–12y: The assessment of regional body composition and muscle mass. *Int. J. Obes.* 2002, pp.692–700.

(2) – BINGHAM, S. The use of 24-h urine samples and energy expenditure to validate dietary assessments. *Am. J. Clin. Nutr.* 59(Suppl.), 1994, pp.227–231.

(3) Thomas L. *Clinical Laboratory Diagnostics*. 1st ed. Frankfurt: THBook Verlagsgesellschaft; 1998, pp.74–366.

( ان القيمة الطبيعية لتركيز الكرياتينين في البول حوالي 1.5 غم / 24 ساعة في الذكور أما تركيز الكرياتينين في البول حوالي 1.0 غم / 24 ساعة في الاناث نظراً لصغر حجم العضلات الهيكلية عند الاناث مقارنة بحجمها عند الذكور ومن الجدير بالذكر ان قيمة الكرياتينين لاتتأثر بالاكل)<sup>(1)</sup>.

## 1-1-2 (الأيض العضلي) (Metabolism) :

تعرف عمليات ( الأيض العضلي ) (Metabolism) بأنها عمليات الهدم والبناء في الجسم؛ أي جميع العمليات الكيميائية التي تحدث باستمرار داخل الجسم للمحافظة على العمليات الحيوية المختلفة ، حيث تتطلب هذه العمليات الكيميائية كمية معينة من الطاقة للقيام بكل منها، وغالباً ما يتم الحصول على هذه الطاقة من الغذاء، فحوالي 40-70% من طاقة الجسم تصرف لإتمام هذه العمليات بنسبة تختلف باختلاف العمر والجنس ونمط الحياة ( وهو العمليات الحياتية والكيميائية التي تحدث داخل الخلايا والأنسجة المتعلقة ببناء وهدم المواد الغذائية)<sup>(2)</sup>.

❖ تأثير الكتلة العضلية على سرعة معدلات الأيض:-<sup>(3)</sup>

ترتبط سرعة عملية الاستقلاب بازياد نسبة العضلات في الجسم التي تحتاج لمزيد من الطاقة، وتقل نسبة العضلات عند الإنسان كلما تقدم بالعمر وتزداد نسبة الدهون بالتالي تصبح عملية الاستقلاب بطيئة أي التي تكون فيها نسبة العضلات أعلى من نسبة الدهون بأن عمليات الاستقلاب فيها أسرع، لأن الخلايا العضلية تحتاج إلى المزيد من الطاقة للحفاظ عليها، ففي دراسة نشرت في 10 آب /أغسطس من عام 2015 حول أن "زيادة نسبة العضلات تؤدي إلى رفع سرعة الاستقلاب في خلايا الجسم"، توصلت الدراسة إلى أن الخلايا العضلية تحتاج للمزيد من الطاقة للحفاظ عليها بالتالي تزداد عمليات الهدم والبناء في كل خلايا الجسم من أجل إنتاج الطاقة اللازمة لعملها.

## 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ( ضابطة وتجريبية ) ذات القياس القبلي - بعدي إذ ان (المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم والوصول إلى نتيجة معينة)<sup>(4)</sup>.

3-2 مجتمع وعينة البحث :- اشتمل مجتمع البحث على (34) لاعبا، يمثلون اندية ( النصر ، ذي قار، الشرطة ) موزعين على النحو الاتي:

(13) لاعبا من نادي النصر ، (11) لاعبا من نادي الشرطة ، (10) من نادي ذي قار اما العينة فبلغت ( 30 لاعبا ). إذ شكلت نسبة (88 %) من مجتمع البحث والمشاركين في الدوري المؤهل للدرجة الممتازة لسنة 2016\_2017 ثم قسمت الى مجموعتين ولكل مجموعة (15 لاعبا ) ضابطة واخرى تجريبية وبالطريقة العشوائية .

3-3 تكافؤ عينة البحث : لغرض التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وباستخدام الاسلوب الاحصائي (T) لبعض المتغيرات لعينة البحث وكما مبين في جدول (1)

(1) Harita N, Hayashi T, Sato KK, et al.. "Lower serum creatinine is a new risk factor of type 2 diabetes: the Kansai healthcare study". *Diabetes Care*, 2009 ,pp.398- 424 .

(2) فاضل كامل مذكور : الفسلحة في التدريب الرياضي ، العراق ، الجامعة المستنصرية ، مطبعة الشويبي ، بغداد ، 2011 ، ص172

(3) <https://www.babonej.com>

(1) عبد الرحمن بدوي : مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت، ط4، 1977، ص5.

جدول (1)

يبين اجراء التكافؤ لمجموعتي البحث بمتغيرات الطول والوزن

المعنوية	T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
غير معنوي	1.25	6.10	179.25	6.193	179.33	سم	الطول
غير معنوي	0.083	5.32	69.5	5.42	71	كغم	وزن الاعب
غير معنوي	0.72	1.2	3	1.6	2.6	(سنة)	العمر التدريبي
غير معنوي	0.57	0.061	1.592	0.057	1.552	غم / ساعة	تركيز الكرياتينين

\* عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05)

من خلال ملاحظة الجدول (1) الذي يبين إجراءات التكافؤ لمجموعتي البحث تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لمتغير الطول بلغ (179,33) وقيمة الانحراف المعياري (6,193) ، أما المجموعة التجريبية فبلغ الوسط الحسابي في متغير الطول (179,25) ومعامل الانحراف المعياري (6,10) وبعد استخدام الاسلوب الاحصائي (t) والتي بلغت قيمتها (1,25) وهذا يشير إلى وجود فروق غير معنوية في نتائج الاختبارات السابقة عند مستوى الدلالة والذي اكبر من (0.05). اما متغير الوزن تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (71) وقيمة الانحراف المعياري (5,42) ، وللمجموعة التجريبية فبلغ الوسط الحسابي في متغير الوزن (69,5) وقيمة الانحراف المعياري (5,32) وبعد استخدام الاسلوب الاحصائي (t) والذي بلغت قيمتها (0,083) وهذا يشير إلى وجود فروق عشوائية في نتائج الاختبارات السابقة عند مستوى دلالة (0.05). اما متغير العمر التدريبي تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (2.6) وقيمة الانحراف المعياري (1.6) ، وللمجموعة التجريبية فبلغ الوسط الحسابي (3) وقيمة الانحراف المعياري (1.2) وبعد استخدام الاسلوب الاحصائي (t) والذي بلغت قيمتها (0,72) وهذا يشير إلى وجود فروق عشوائية في نتائج الاختبارات السابقة عند مستوى دلالة (0.05). اما متغير تركيز الكرياتينين تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (1.552) وقيمة الانحراف المعياري (1.057) ، وللمجموعة التجريبية فبلغ الوسط الحسابي (1.592) وقيمة الانحراف المعياري (0.061) وبعد استخدام الاسلوب الاحصائي (t) والذي بلغت قيمتها (0.57) وهذا يشير إلى وجود فروق غير معنوية في نتائج الاختبارات السابقة عند مستوى دلالة (0.05).

### 3-4- الوسائل والادوات المستخدمة في البحث

#### 3-4-1- وسائل جمع البيانات

- 1- المقابلة الشخصية \* مع عدد من الاساتذة المختصين لأخذ رأيهم بخصوص الدراسة.
- 2- الاختبارات والقياسات.
- 3- استمارة معلومات الرياضي من ادارة النادي
- 4- الملاحظة

#### 3-4-2- أدوات جمع البيانات :

- 1- جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن والطول عدد 1
- 2- حاسبة يدوية عدد 1
- 3- جهاز حاسبة laptop computer عدد 1
- 4- قناني لحفظ البول سعة (3) لترعدد (34) قنينة
- 5- جهاز تحليل Urine hour 24 - Creatinine عدد 1
- 6- جهاز Fit Mat لقياس الأيض العضلي ( منتج لشركة (Cosmed) الايطالية سنه الصنع (٢٠٠٨)

#### 3-5 اجراءات البحث الميدانية

#### 3-5-1 توصيف القياسات والاختبارات المستخدمة :

تعد الاختبارات المستخدمة من الامور الواجب توافرها في اي بحث علمي اذا ان الاختبار "من الوسائل المهمة للتقويم في مجالات الحياة عامة ، وفي مجال التربية الرياضية خاصة لما حظيت به من تقدم في هذا المجال في السنوات الأخيرة<sup>(2)</sup>. لذا أستخدم الباحث عدد من الاختبارات المناسبة وموضوع البحث اعتمادا على الدراسات العديدة التي اجراها الباحث وكذلك الاخذ بأراء الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية :

<sup>1</sup> قيس ناجي و بطوسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الأحصاء في مجال الرياضي ، بغداد : مطبعة وزارة التعليم العالي ، 1987 ، ص 12 .  
• المقابلة الشخصية

- 1- ا.د عباس حسين السلطاني: الطب الرياضي -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بابل .
- 2- أ.د فلاح مهدي عبود : الطب الرياضي والفسلجة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة.
- 3- ا.د امين خزل عبد ، الفسلجة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة ذي قار ..
- 4- ا.د جبار علي جبار ، التدريب الرياضي - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة ذي قار
- 5- ا.د فلاح حسن عبد الله : فسلجة التدريب الرياضي : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية .
- 6- م. د احمد حسن ، الكيمياء الحياتية - كلية التمريض - جامعة ذي قار.

اولا: قياس الكتلة العضلية حسب تقدير JACQUES R. POORTMAN 2005<sup>(1)</sup> اذ يذكر ( JACQUES R. POORTMAN2005) ان كتلة العضلات الهيكلية تقاس من خلال فحص وتسجيل تركيز الكرياتينين البولي لمدة (24) ساعة وفق المعادلة الاتية

$$\begin{aligned} \text{الكتلة العضلية (كغم)} &= (10.62 * \text{مستوى الكرياتينين}) + 6.63 \\ \text{فعلى سبيل المثال : تركيز الكرياتينين البولي لاحد افراد العينة بلغ (1.77 غم / 24 ساعة)} \\ \text{فالكتلة العضلية له} &= (10.62 * \text{مستوى الكرياتينين}) + 6.63 \\ \text{الكتلة العضلية} &= (1.77 * 10.62) + 6.63 \\ \text{اذن الكتلة العضلية} &= 25.42 \text{ كغم .} \end{aligned}$$

ثانيا : قياس كرياتينين البول المتجمع خلال (24) ساعة Urine hour 24 – Creatinine  
تم وفق الخطوات الاتية:

- 1- يسلم كل رياضي قنينة بسعة (3) لتر لجمع البول فيها
- 2- يطلب من الرياضي تجميع البول في القنينة خلال (24) ساعة ،حيث عند جمع اول كمية بول في الساعة السابعة صباحا ، يجب ان تكون اخر كمية تجمع في الساعة السابعة صباحا من اليوم التالي لاكمال الكمية المطلوبة في (24) ساعة.
- 3- يطلب من الرياضي رج القنينة عند كل عملية تجميع جديدة للبول.
- 4- يجب ان لا تقل الكمية المتجمعة عن (2.5) لتر/24 ساعة
- 5- حفظ البول المتجمع في مكان بارد (ثلاجة).
- 6- فحص البول في المختبر بعد نهاية اخر كمية متجمعة من نفس اليوم.
- 7- اجراء التحليل في المختبر من قبل المتخصص باستخدام جهاز Urine hour 24 – Creatinine
- 8- تسجيل كمية الكرياتينين البولي في ورقة الفحص لكل رياضي .



شكل (1) جهاز Urine hour 24 – Creatinine لتحليل الكرياتينين البولي

ثالثا : اختبار قياس معدل الأيض العضلي اثناء الجهد بواسطة جهاز الفت مت Fit Mat لقياس الأيض العضلي ( شركة Cosmed) الايطالية من أنتاج (٢٠٠٨)

\*الغرض من الاختبار :- قياس معدل الايض العضلي

\*طريقة الاختبار :- يقف المختبر على جهاز الجري ويضع على فهمه كاماة الجهاز مثبت عليها كت خاص لتحسس الشهيق والزفير وهو وسيلة القياس التي ترتبط بجهاز الفت مت ومع الاشارة يبدأ بالهرولة ولمدة 20 دقيقة يقوم الجهاز

(1)– JACQUES R. POORTMAN: Estimation of Total–Body Skeletal Muscle Mass, Faculty of Sport Sciences, University of Poitiers, FRANCE,2005,p.4.

بحساب عدد السرعات الحرارية المصروفة خلال الجهد الذي قام به اللاعب ثم يطبع بورقة خاصة ويعطي المتغيرات المطلوبة

\*متغيراته :- يمكن الحصول على المتغيرات التالية من استعمال الجهاز ( Fit Mat ) .

١- معدل التمثيل الغذائي للجسم ، ٢- التكوين الجسمي (BC) ، ٣- البرامج الشخصية للتحكم ( Persona Lized Weight Manag Ement program). ٤- الاحتياج اليومي للغذاء (Daily Nutritional Needs) ، ٥- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أثناء الراحة والجهد (Vo2 Max) ، ٦- اللياقة العضلية (Muscular Fitness) .



شكل (2) يمثل كيفية اجراء الاختبار

### 3-5-2 التجربة الاستطلاعية:-

اجريت التجربة الاستطلاعية على ( 3 ) من اللاعبين بتاريخ 10 / 3 / 2017 في مختبر الشفاء الاهلي للتحليلات الطبية لغرض تهيئة اجهزة التحليل لعينات البول والميزان الطبي وكادر العمل المتخصص ، كذلك تم اجراء اختبار قياس الايض العضلي في اليوم التالي وعلى قاعة الفسلجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ذي قار وتم التعرف على المعوقات لتلافيها في التجربة الرئيسية ان وجدت .

- 1- التأكد من صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات .
- 2- التأكد من ملائمة الاختبارات المعدة لموضوع .
- 3- التعرف على كادر العمل المساعد وعددهم .
- 4- التعرف على المدة الزمنية اللازمة لأجراء كل اختبار .
- 5- التدريب على طريقة التسجيل .

### 3-5-3 توصيف التمرينات المعدة :-

قام الباحث بأعداد التمرينات والتي طبقت على المجموعة التجريبية اذ ركزت على الطرف العلوي من الجسم وبنسبة كبيرة مع بعض التمرينات للعضلات الجسم الكبيرة والعامة حيث تضمن تمرينات متنوعة مستهدفة بشكل مباشر عضلات الذراعين وبعض عضلات الجسم الكبيرة من الطرف السفلي ، وكانت مدة تطبيقها ( 6 اسابيع ) في مرحلة الاعداد البدني الخاص متخلله مع التمرينات المهارية التي يطبقها المدرب ، وكانت تلك التمرينات مختلفة ومناسبة مع اللاعب ومتدرجة من حيث الشدة والحجم و حركات مفاصل الذراعين من تبعيد وتقريب وثني ومد للأمام والخلف ورفع الذراع وخفضها باستخدام ادوات خاصة لتطوير القوة للعضلات المستهدفة من خلال التدرج بالشدة وزيادة في التكرارات، مضيفا مقاومات بالانتقال لكل وحدة تدريبية ، مما يعطي دعم مناسب للعضلة بزيادة القوة دون حدوث اجهاد واصابة في المفصل او العضلة ، كما راعى الباحث اسلوب التكرار والتنوع في اداء التمرينات باختلاف الأداء من حيث الزيادة والتدرج في الشدة والحجم وكذلك المديات الحركية ، وتميزت التمارين باستخدام المقاومات المتحركة والاطالة الايجابية المتحركة و التي تهدف الى زيادة لقوة العضلة والمدى الحركي للمفصل فضلاً عن تطوير عمل العضلات عن طريق حدوث التكيف العصبي العضلي والذي يعمل على حدوث زيادة في القوة العضلية نتيجة تنظيم عمل الالياف العضلية وتنظيم ورود السيالات العصبية بالإضافة لذلك اكد

الباحث على استخدام تمارين الاطالة بأسلوب ال P N F مع تمارين التوافق من اجل استثارة اكبر عدد من الوحدات الحركية للمشاركة في العمل والرجوع باللاعب الى حالة العضلة الطبيعية بعد الجهد ، وقد راعى الباحث في التمارين اوقات الراحة المناسبة .

### 3-5-4 الاختبار القبلي :-

بعد الاختبار القبلي الوسيلة التي نستطيع من خلالها التعرف على واقع اللاعب ومستواها الحقيقي للمجتمع ونقطة الشروع الذي ينطلق منه الباحث ، اذ استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات لتكون مؤشراً لضبط المتغيرات والسيطرة عليها لضمان دقة النتائج من جهة وتأثير التمارين المعدة من جهة اخرى لذلك استخدم الباحث الاختبارات والتي تشمل اختبار الكرياتينين البولي Creatinin في يوم 20 /3/ 2017 في تمام الساعة (9.30) صباحاً من يوم الاثنين في مختبر الشفاء الاهلي الطبي وتزامن مع استخراج الكتلة العضلية لكل لاعب للعضلة بعد التعرف على وزن اللاعب وقيمة تركيز مستوى الكرياتينين البولي، ثم اجريت الاختبار القبلي لقياس معدل الايض العضلي Fit Mat في اليوم التالي وعلى قاعة الفسحة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ذي قار وقد حضر جميع افراد العينة لإجراء الاختبار ، مع فريق العمل المساعد .

### 3-5-5 التجربة الرئيسية :

تم تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 25 /3/ 2017 على مجموعتي البحث بعد ضبط المتغيرات في قاعتي نادي الشطرة الرياضي ونادي النصر الرياضي والتي كان مداها (6) اسابيع بواقع (18) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ، وكانت الوحدات التدريبية موزعة على ايام الاحد - الثلاثاء - الخميس ، اذ بلغ زمن الوحدة التدريبية (62) دقيقة عدا التمارين المهارية التي كانت خاصة بالمدرّب حصراً والتي تعطى بعد اكمال التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحث والتي كانت زمنها (20) دقيقة واشتملت التمارين المعدة من قبل الباحث على تمارين قوة ثابتة ومتحركة بأوزان وبأدوات مختلفة وتم التأكد على زيادة في التكرارات للتمرين الواحد وبشدة متدرجة تصل الى 80% في الاسبوعين الاخيرين من اقصى اداء يؤديه اللاعب ، حيث اشتملت تلك التمارين على تمارين خاصة للقوة المتحركة والاطالة الايجابية و التي تهدف الى زيادة للكتلة العضلة فضلاً عن تطوير عمل العضلات عن طريق حدوث التكيف العصبي العضلي الذي يعمل على حدوث زيادة في القوة العضلية نتيجة تنظيم عمل الالياف العضلية وتنظيم ورود السوائل العصبية

### 3-5-6 الاختبارات البعدية لعينة البحث :

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية الخاصة بعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق مفردات التمارين المعد من قبل الباحث على مجموعتي البحث وحسب الترتيب في الاختبار من حيث تسلسلها ومكانها ودقة تنفيذها ليومي 13 /5/ 2017 ، 14 /5/ 2017 على التوالي .

### 3-6 : الوسائل الاحصائية :

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) في تحليل البيانات الاحصائية والنسبة المئوية .

### 4\_ عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

ليتمكن الباحث من معرفة أهداف بحثه واختبار فرضياته في معرفة مدى تأثير التمارين الخاصة المعدة في الكتلة العضلية ومستوى تركيز الكرياتينين البولي والايض العضلي قام الباحث بعرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبدي للمجموعة الضابطة و التجريبية .

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الكتلة العضلية والكرياتينين البولي والايض العضلي في نتائج القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية .

1-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات مستوى تركيز الكرياتينين البولي و الكتلة العضلية والايض العضلي في نتائج القياس القبلي - بعدى للمجموعة الضابطة.

#### جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي - بعدى وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		T المحسوبة	مستوى الدلالة	المعنوية
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
كرياتينين البول Creatinine - Urine	غم/24 hour	0.574	1.552	0.571	1.658	4.288	0.04	معنوي
كتلة العضلات الهيكلية	(كغم)	0.582	23.161	0.603	24.363	1.023	0.06	عشوائي
معدل الايض العضلي	سعة حرارية	49272.32	13873.69	59019.42	15127.40	4.620	0.00	معنوي

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (2) يتبين لنا الاتي :-

#### 1. في اختبار متغير كرياتينين البول Creatinine - Urine

بلغ الوسط الحسابي في القياس القبلي (1.552) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري للقياس القبلي (0.574) اما الوسط الحسابي في القياس البعدى فبلغ (1.658) وانحراف معياري (0.0571)، فيما بلغت قيمة ( T المحسوبة ) (4.288) عند مستوى دلالة (0.04) ، وهذا يشير الى ان هنالك فروق معنوية بين القياسين في المجموعة رغم قلة معنويتها عند مستوى الدلالة المذكورة .

#### 2- في متغير كتلة العضلات الهيكلية :-

بلغ الوسط الحسابي في القياس القبلي (23.161) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري للقياس القبلي (0.582) اما الوسط الحسابي في القياس البعدى فبلغ (24.363) وانحراف معياري (0.603)، فيما بلغت قيمة ( T المحسوبة ) (1.023) عند مستوى دلالة (0.06)، وهذا يشير الى ان هنالك فروق غير معنوية بين القياسين في المجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة المذكورة .



3- في اختبار متغير معدل الايض العضلي :-

بلغ الوسط الحسابي في القياس القبلي (13873.69) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري للقياس القبلي (49272.32) اما الوسط الحسابي في القياس البعدي فبلغ (15127.40) وبانحراف معياري (59019.42)، فيما بلغت قيمة ( T المحسوبة ) (4.620) عند مستوى دلالة (0.00)، وهذا يشير الى ان هنالك فروق معنوية بين القياسين في المجموعة الضابطة .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات الكتلة العضلية و مستوى تركيز الكرياتينين البولي والايض العضلي في نتائج القياس القبلي - بعدي للمجموعة التجريبية

### جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي - بعدي وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	مستوى الدلالة	المعنوية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
كرياتينين البول Creatinine -Urine	غم/24 hour	1.592	0,061	1.843	0.037	7.166	0,00	معنوي
كتلة العضلات الهيكلية	(كغم)	23.463	0.503	25.639	0.521	4.34	0.00	معنوي
معدل الايض العضلي	سعة حرارية	14104.678	2779.495	17130.284	7637.40	3.306	0.00	معنوي

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (3) يتبين لنا الاتي :-

1. في اختبار متغير كرياتينين البول Creatinine - Urine

بلغ الوسط الحسابي في القياس القبلي (1.592) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري للقياس القبلي (0,061) اما الوسط الحسابي في القياس البعدي فبلغ (1.843) وبانحراف معياري (0.037)، فيما بلغت قيمة ( T المحسوبة ) (7.166) عند مستوى دلالة (0.00)، وهذا يشير الى ان هنالك فروق معنوية بين القياسين في المجموعة التجريبية .

2- في متغير كتلة العضلات الهيكلية :-

بلغ الوسط الحسابي في القياس القبلي (23.463) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري للقياس القبلي (0.503) اما الوسط الحسابي في القياس البعدي فبلغ (25.639) وبانحراف معياري (0.521)، فيما بلغت قيمة ( T المحسوبة ) (4.34) عند مستوى دلالة (0.00)، وهذا يشير الى ان هنالك فروق معنوية بين القياسين في المجموعة التجريبية.

3- في اختبار متغير معدل الايض العضلي :-

بلغ الوسط الحسابي في القياس القبلي (14104.678) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري للقياس القبلي (2779.495) اما الوسط الحسابي في القياس البعدي فبلغ (17130.284) وبانحراف معياري (7637.40)، فيما بلغت قيمة ( T المحسوبة ) (3.306) عند مستوى دلالة (0.00)، وهذا يشير الى ان هنالك فروق معنوية بين القياسين في المجموعة التجريبية .

4-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات الكتلة العضلية ومستوى تركيز الكرياتينين البولي والايض العضلي في نتائج القياس البعدي لمجموعتي البحث

#### جدول (4)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتي البحث في القياس البعدي وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	T المحسوبة	مستوى الدلالة	المعنوية
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي					
كرياتينين البول Creatinine – Urine	غم/24 hour	0.571	1.658	0.037	1.843	9.166	0.00	معنوي
كتلة العضلات الهيكلية	(كغم)	0.603	24.363	0.521	25.639	5.53	0.00	معنوي
معدل الايض العضلي	سعة حرارية	59019.42	15127.40	7637.40	17130.284	4.258	0.00	معنوي

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (4) يتبين لنا الاتي :-

1. في اختبار متغير كرياتينين البول Creatinine – Urine

بلغ الوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة (1.658) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري (0.571) اما الوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية فبلغ (1.843) وبانحراف معياري (0.037)، فيما

بلغت قيمة ( T المحسوبة ) ( 9.166 ) عند مستوى دلالة ( 0.00 ) ، وهذا يشير الى ان هنالك فروق معنوية بين القياسين في المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .  
2- في متغير كتلة العضلات الهيكلية :-

بلغ الوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة ( 24.363 ) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري ( 0.603 ) اما الوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية فبلغ ( 25.639 ) وبانحراف معياري ( 0.521 ) ، فيما بلغت قيمة ( T المحسوبة ) ( 5.53 ) عند مستوى دلالة ( 0.00 ) ، وهذا يشير الى ان هنالك فروق معنوية بين القياسين في المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

3- في اختبار متغير معدل الايض العضلي :-

بلغ الوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة ( 15127.40 ) فيما بلغت قيمة الانحراف المعياري ( 59019.42 ) اما الوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية فبلغ ( 17130.284 ) وبانحراف معياري ( 7637.40 ) ، فيما بلغت قيمة ( T المحسوبة ) ( 4.258 ) عند مستوى دلالة ( 0.00 ) ، وهذا يشير الى ان هنالك فروق معنوية بين القياسين في المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

2-4 - مناقشة نتائج اختبارات الكتلة العضلية ومستوى تركيز الكرياتينين البولي والايض العضلي للقياس البعدي - بعدي وقيمة T المحسوبة .

بناء على ما تم عرضه في الجدول (4) يتضح جليا كان هنالك فروق معنوية واضحة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية تحت تأثير التمرينات المعدة اذ ارتأى الباحث ان يبين مدى الارتباط الوثيق بين المتغيرات المدروسة اذ يعكس حقيقة علمية ان تركيز الكرياتينين البولي يعد دالة مهمة على مجمل الفعاليات الايضية في العضلات الهيكلية ، اذ ان ازدياد تركيز الكرياتينين البولي يدل على زيادة حجم كتلة العضلات الهيكلية وما يحصل فيها من زيادة في العمليات الايضية لانتاج الطاقة .

وقد اشار كل من (Rebecca Kuriyan & Anura V. Kurpad 2003) ان من ادق الاستجابات الفسيولوجية الدالة على الكتلة العضلية هي ما يتراكم من الكرياتينين البولي ، ويتباين هذا الكرياتينين في تركيزه نتيجة لحجم الكتلة العضلية الخاصة بالفرد (1).

(ان تقنية تركيز الكرياتينين البولي تعد من الطرائق العملية الناجحة في تقدير كتلة العضلات الهيكلية ومعرفة حجم العضلات الهيكلية ، لان تقنية استخدام امتصاص الطاقة المزدوجة للاشعة السينية dual-energy x-ray absorptiometry في تقدير العضلات الهيكلية هي طريقة مكلفة جدا فضلا عن صعوبتها، اما تقنية قياس محيطات الذراع والفخذ والاكتاف فهي عادة غير دقيقة مقارنة بتقنية الكرياتينين البولي في الكشف وحساب كتلة العضلات الهيكلية (2).

كذلك ان لنوع التمرينات المطبقة والمبنية على الأسس العلمية قد أدت إلى معنوية الفروق بين القياسين إذ بني تدريب العضلات على الأسس العلمية السليمة، بتنظيم عملية التدريب وبرمجتها واستخدام الشدد والتكرارات المثلى من خلال التمرينات المعدة والتي تتناسب مع امكانية اللاعب و تقنين اوقات الراحة البيئية بين كل تمرين واخر ، والذي كان له الاثر

(1) Rebecca Kuriyan & Anura V. Kurpad: Prediction of total body muscle mass from simple anthropometric measurements in young Indian males, Bangalore, India, 2003, p101

(2) JACQUES R. POORTMAN: Estimation of Total-Body Skeletal Muscle Mass, Faculty of Sport Sciences, University of Poitiers, FRANCE, 2005, p6.

الإيجابي في تطوير كتلة العضلات وبالتالي ارتفع نسبت الكرياتينين البولي واستهلاك الأيض العضلي وهو يتناسب تناسباً طردياً مع كتلة العضلات الهيكلية إذ تشير المصادر العلمية إلى ( أن مركب الكرياتينين البولي الناتج النهائي الأساسي غير البروتيني للاستقلاب اللاهوائي للـ " كرياتين فوسفات PC" في العضلات الهيكلية عن طريق ارتباطه بالفوسفات ليعطي الطاقة اللازمة لعمل العضلات الهيكلية خاصة في التمارين الرياضية و الأعمال المجهدة. يتفكك كرياتين الفوسفات (مركب الطاقة المهم) بشكل طبيعي إلى الكرياتينين Creatinine إذ يتم طرح هذا الأخير عن طريق البول وبهذا فهو نتاج عمل العضلات الهيكلية خلال نشاطها البدني) (1)

( إنَّ التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لأيام عدة أو أسابيع أو أشهر وذلك عن طريق تطبيع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين ، وبمعنى آخر فإن تأثير التمارين البدنية يحفز الخلايا العضلية للتطبع، وأن تكون أكثر اقتصادية في أداء شدة الحمل) (3) .

هذا وترتبط زيادة استهلاك أكبر كمية من الأيض العضلي بزيادة الكتلة العضلية والعمل العضلي السليم والتي بدورها تزيد عند أداء التمرينات البدنية وهذا ما اعتمده الباحث بان التمرينات المقترحة أصبحت أكثر إثارة للوحدات الحركية من خلال تحسن العضلات على استهلاك أكبر قدر ممكن من معدل التمثيل الغذائي وهذا بدوره يؤدي إلى إنتاج كمية أكبر من الطاقة (ATP) ( إذ يكبر حجم العضلة الهيكلية يتزايد أيضاً وبالتالي يزداد طرح الكرياتينين عن طريق البول كنتاج لآيض العضلات الهيكلية ) (2) فالمتغيرات المدروسة ترتبط أحداها بالأخرى ومكملة لها ، ان سبب ذلك التطور هو اظهار المقاومة المطلوبة للعمل العضلي المطلوب في القياس البعدي اي ان العضلات غير مهيئة على العمل لفترة طويلة وان ظاهرة التعب العضلي يظهر عند ممارسة العمل لمدة اطول وبهذا غير قادرة على تجنيد عدد اكبر من الوحدات الحركية المطلوبة للعمل وان استخدام تمرينات التحمل كان له المردود الإيجابي في تطوير تحمل القوة لعضلات الجسم من خلال تطبيقه بشدد وحجوم مناسبة لتطوير تلك القدرة البدنية، لذا كان الهدف الأساسي من هذا الأسلوب هو تطوير التحمل إذ عندما تتعرض العضلة للتدريب المستمر والمنتظم يزداد نشاطها وتزداد مقاومتها للتعب العضلي وهنا قد أوضحت الدراسات مثل دراسة شهلينا ( Shahlena, 1999 ) إن ممارسة الرياضة بانتظام عنصر هام لضبط عمليات التمثيل الغذائي لأن التمرينات تعمل على نقص الوزن وذلك بزيادة معدل التمثيل الغذائي في وقت الراحة والجهد للفرد وبذلك فالتمرينات تزيد من إنفاق استهلاك السرعات ليس فقط أثناء التمرين ولكن بعده أيضاً بذلك بينت الدراسات أن هناك زيادة قدرها 20 أو أكثر في معدل التمثيل الغذائي في اليوم التالي لتمرين عنيف وشديد الحمل) (3) وذكر كلا من (ريسان خريبط ، علي تركي) إلى ان (اهمية التمرينات المطبقة التي تكمن في احداث تغييرات داخل العضلة تنتج عنها استجابات وظيفية وبيوكيميائية او غيرها كأستجابة لتكيف العضلة او الجسم لتلك التمرينات . ان طبيعة التمرينات المطبقة قد مكنت العضلة من العمل لأطول فترة

(1) – FULLER, N., M. FEWTRELL, O. DEWIT, M. ELIA, and J. WELLS. Segmental bioelectrical impedance analysis in children aged 8–12y: The assessment of regional body composition and muscle mass. *Int. J. Obes.* 2002, pp.692–700.

<sup>3</sup> Edington, D.W. and Edugertion, V.R.: The Biology of Physical Activity, Boston, Houghton Mifflin Company, P.8–10.

(2) – BINGHAM, S. The use of 24–h urine samples and energy expenditure to validate dietary assessments. *Am. J. Clin. Nutr.* 59(Suppl.), 1994, pp.227–231

(3) Shalena, On the female athletes by means of adaptation to hypoxia, . (1999), p.163.

ممكنة وزيادة في قوتها مما قلت عملية التعب العضلي الملازم للعضلة وهذا يمنع من تجمع الأحماض الناتجة في العضلات نتيجة الجهد البدني<sup>(1)</sup>.

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات

- 1- للتمرينات المعدة تأثيرا إيجابيا في تطوير كتلة العضلات لدى لاعبي كرة اليد .
- 2- للتمرينات المعدة تأثيرا إيجابيا في تحسن نسبة الكرياتينين البولي لدى لاعبي كرة اليد.
- 3 - ان للتمرينات المعدة تأثيرا إيجابيا في تحسن نسبة الأيض العضلي لدى لاعبي كرة اليد .
- 4 - ان تطبيق التمرينات قلل من احتمال وقوع الاصابات الرياضية لأنه قد طور نسبة الكرياتينين واصبح مناسب لكتلة العضلات بعد ما كان في القياس القبلي غير مناسب عند بعض افراد العينة وهذا شيء مهم جدا .
- 5 - 2 التوصيات :

- 1 - استخدام التمرينات المعدة لتطوير كتلة العضلات الهيكلية لدى اللاعبين بأسلوب علمي منظم .
- 2- تنظيم البرامج التدريبية على اساس المؤشرات الفسيولوجية الخاصة بكل فعالية وحسب متطلبات الرياضة التخصصية
- 3 - استخدام المؤشرات الفسيولوجية المدروسة كمؤشر هام لتجنب الاصابات الرياضية لأنها يجب ان تكون مناسبة وكتلة العضلات الهيكلية وان قل مستواها فهناك احتمالية للإصابات الرياضية مستقبلا .

## المصادر

- ❖ فاضل كامل مذكور : الفسلجة في التدريب الرياضي ، العراق ، الجامعة المستنصرية ، مطبعة الشويبي ، بغداد ، 2011.
- ❖ ريسان خريبط وعلي تركي صالح: نظريات تدريب القوة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988 .
- ❖ عبد الرحمن بدوي : مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت، ط4، 1977.
- ❖ قيس ناجي و بطوبسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الأحصاء في مجال الرياضي ، بغداد : مطبعة وزارة التعليم العالي ، 1987 .
- ❖

- ❖ JACQUES R. POORTMAN: Estimation of Total-Body Skeletal Muscle Mass, Faculty of Sport Sciences, University of Poitiers, FRANCE, 2005.
- ❖ Rebecca Kuriyan & Anura V. Kurpad: Prediction of total body muscle mass from simple anthropometric measurements in young Indian males, Bangalore, India, 2003, p101
- ❖ JACQUES R. POORTMAN: Estimation of Total-Body Skeletal Muscle Mass, Faculty of Sport Sciences, University of Poitiers, FRANCE, 2005.

<sup>(1)</sup> ريسان خريبط وعلي تركي صالح: نظريات تدريب القوة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988 ، ص 46 .




- ❖ FULLER, N., M. FEWTRELL, O. DEWIT, M. ELIA, and J. WELLS. Segmental bioelectrical impedance analysis in children aged 8–12y: The assessment of regional body composition and muscle mass. Int. J. Obes.2002.
- ❖ Edington,D.W.and Edugertion ,V.R:The Biology of Physical.Activity ,Boston , Houghton Mifflin Vompany.
- ❖ BINGHAM, S. The use of 24–h urine samples and energy expenditure to validate dietary assessments. Am. J. Clin. Nutr. 59(Suppl.), 1994.
- ❖ Shalena,On the female athletes by means of adaptation to hypoxia, . (1999) .

□ <https://www.babonej.com>

### ملحق (1)

التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحث لتنمية الكتلة العضلية

ت	التمارين المستخدمة	بعض الصور التوضيحية
1	تمرين مد الكتف مع الذراعين الوقوف مستقيم الجذع _ ويجب ان يكون امتداد الكتفين متساوي ، ثم القيام برفع الذراعين اماما بالتعاقب	
2	تمرين حركة خطف الكتف للجانب من وضع الوقوف والذراع ممدودة بالكامل بجانب الجسم _ راحة اليد تشير اماما _ والجذع باستقامة ثم البدا بنشر الذراعين الى جانب الجسم _ اعلى	
3	الاستلقاء والقدمين مثبتة على بالون _ امتداد الجسم بالكامل _ الذراعين ممتدة على نصف بالون اخر - والتثبيت لأطول فترة ممكنة	
4	الوقوف ممسكا بحبل مطاط بكلتا اليدين _ سحب الحبل للجانبين _	
5	الوقوف ممسكا بحبل مطاط بكلتا اليدين _ الحبل مثبت تحت احدى قدمي اللاعب _ سحب الحبل للأعلى _	
	الاسبوع الثاني	

	من وضع الاستلقاء على الوجه فوق الطاولة ، الذراع يتمرجح الى الامام والخلف ولابد من التأكد إن الإبهام يشير إلى الأمام اتجاه الرأس .	6
	من وضع نصف الجلوس _ العضد مثبت على طاولة _ ممسك بحبل مثبت بجهاز العقلة _ سحب الحبل للخلف بواسطة ساعد اليد . تكرار أقصى ما يمكن ان يصل اليه اللاعب	7
	التهديف من القفز _ عاليا بواسطة كرة طبية ومن وضع الهرولة ومن مسافة 12 م	8

	استلام وتسليم كرة طبية من وضع الاستلقاء _ الزميل يقف خلف الراس مرتفعا على صندوق يحاول اسقاط الكرة الطبية بوزن 10كغم ثم استلام ودفع الكرة بواسطة الذراعين مع ثبات الجسم	9
	تكرار القفز بسحب الركبتين للأعلى _ ولمسافة أقصى مسافة يمكن ان يصل اليه اللاعب	10
الاسبوع الثالث		
	من وضع الاستلقاء على مسطبة والذراع مثنية من مفصل المرفق ثم تحريك الذراع الى الاعلى ثم البدا بتباعد الذراع الى جانب الجسم بمساعدة الزميل حتى مرحلة الشعور بالتوتر العضلي والتثبيت لأقصى مدى حركي ثم مقاومة لمدة 6 ثانية ثم الدفع الى الاعلى والتثبيت لمدة 30 ثانية.	11
	سحب الحبل المثبت على الارض الى جانبي الجسم _ اعلى ويجب ان يكون التأثير بعكس اتجاه السحب	12
تنمية العضلات التوأمية ولأخمصيه - ( الوقوف على الامشاط وسلاميات الاصابع - الامشاط على حافة الصندوق -الذراعين ماسكا البار خلف الراس ) رفع وخفض العقبين عاليا		
	رفع الذراع للإشارة إلى السقف والذراع ممدودة امام الجسم وراحة اليد تشير الى الداخل والتثبيت الى اعلى نقطة ممكنة لمدة _ ثم مقاومة لمدة 10 ثانية ثم رفع الذراع الى اعلى نقطة ممكنة والتثبيت 30 ثانية والعودة الى الوضع الطبيعي .	14
تنمية كتلة العضلات التوأمية ولأخمصيه - الوقوف على الامشاط وسلاميات الاصابع - الامشاط على حافة الصندوق -الذراعين ماسكا البار خلف الراس ) رفع وخفض العقبين عاليا مع الزيادة في الشدة ( استخدام اوزان ) .		
الاسبوع الرابع		
تنمية عضلات البطن - رفع الجذع اماما اسفل بثني من وضع الرقود على مقعد سويدي ثم تثبيت القدمين بعقل الحائط _ الذراعين عاليا ممسك بار الاثقال ( رفع الجذع اماما اسفل بثني مفصل الحوض .		
تنمية عضلات الظهر - انبطاح _ القدمين تشبيك بعقل الحائط _ الذراعين خلف الراس ممسك بار الاثقال ( رفع الجذع عاليا خلفا .		
تنمية المرونة لعضلات الجذع الجانبية - ( من وضع الوقوف فتحا - الذراعين عاليا ممسك عصا ) ثني الجذع للجانبين .		

19	تنمية عضلات الظهر - انبطاح - القدمين تشبيك بعقل الحائط - الذراعين خلف الراس ممسك بار الاثقال ( رفع الجذع عاليا خلفا . الشدة تصل اقصى مستوى ممكن ادائه
20	تنمية عضلات الفخذ والساق الخلفية ( من وضع الانبطاح - ربط حزام الجهاز بالقدم -ثني مفصل الركبة للخلف )

ملحق (2) نموذج لوحدة تدريبية (للاُسبوع الاول)

الوحدة التدريبية للاُسبوع الاول ( السبت - الاثنين - الاربعاء ) هدف الوحدة :- تنمية الكتلة حسب العضلات  
المستهدفة بالتمارين اعلاه للاُسبوع الاول - شدة التمرينات 80% من

الاداء القصوي الواحد - زمن الوحدة : 62 دقيقة

تمارين مهارية	زمن الكلي للتمرين	الراحة بين		الحجم		التمارين التأهيلية	الزمن	أقسام الوحدة
		المجموعة	التكرار	التكرار	زمن التكرار			
						احماء و تمارين تمطية عامة لمفاصل وعضلات الجسم	(10) دقيقة	القسم التحضيري
20 دقيقة	9.20د	2د	40ث	3*3	15*3ث	تمرين 1	( 47 ) دقيقة	القسم الرئيسي
بعد اكمال التمرينات وتكون حصرا من قبل المدرب	9.20د	2د	40ث	3*3	15*3ث	تمرين 2		
	9.20د	2د	40ث	3*3	15*3ث	تمرين 3		
	9.20د	2د	40ث	3*3	15*3ث	تمرين 4		
	9.20د	2د	40ث	3*3	15*3ث	تمرين 5		
تمارين تهدئة عامة								القسم الختامي (5)دقيقة

ملاحظة 1:-

- ❖ تزيد عدد التكرارات في كل اسبوع فضلا عن الثبات في الشدة المستخدمة .
- ❖ اداء جميع الوحدات نفس الاوقات والازمان للوحدة التدريبية باختلاف التمرينات فقط وكما مبين في نموذج التمرينات لكل اسبوع عدا تمرينات الاطالة بأسلوب ال PNF فمن الطبيعي ان تزيد في وقت التمرين .
- ❖ بعد اكمال الشهر الاول يكون هنالك دمج في التمرينات وكالاتي :-

في الاسبوع الخامس :- ت 1 - ت 6 - ت 13 - ت 2 ت 8 - الوحدة التدريبية الاولى - والثانية

الثالثة ت 3- ت 5 - ت 14- ت 16- 20

في الاسبوع السادس :- ت 3- ت 7 - ت 12- ت 18- 20 - الوحدة التدريبية الاولى - والثانية

الثالثة ت 10 - ت 15- ت 4- ت 9 ت 12

ملاحظة 2 : تكون التمرينات المهارية خارج وقت التمرينات المعدة ولمدة 20 دقيقة خاصة بالمدرّب حصرا

ملاحظة 3 : تكون الراحة بين المجموعات راحة ايجابية



أثر ترمينات باستخدام جهاز (الفارتمكس) في تطوير نشاط أهم العضلات العاملة على مفصلي الكتف

والكاحل للاعبي كرة اليد الشباب

علي حسون جواد

أ.م.د.علي حسين علي

أ.م.د. حاسم عبد الجبار صالح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

### ملخص البحث باللغة العربية

أن استخدام الأجهزة والأدوات الحديثة في هذه اللعبة دوراً مهماً وكبيراً في النشاط الرياضي وهي من العوامل المهمة التي تركز عليها عملية التدريب ومن هنا تجلت أهمية البحث باستخدام أجهزة حديثة مثل جهاز (الفارتمكس) الذي يعمل على استعمال المطاط بشكل مقتن، الذي يعمل على تنشيط العضلات بشكل إرادي وإعطائهم بتمرينات اعدت لهذا الغرض ومعرفة مدى تأثيرها على نشاط أهم العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل للاعبي كرة اليد الشباب، وهدف البحث الى:-

- إعداد ترمينات باستخدام جهاز (الفارتمكس) في تطوير نشاط أهم العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل للاعبي كرة اليد الشباب

- التعرف على تأثير ترمينات باستخدام جهاز (الفارتمكس) في تطوير نشاط أهم العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل للاعبي كرة اليد الشباب

وحدد الباحثون مجتمع البحث بلاعبي نادي كربلاء بكرة اليد فئة الشباب بأعمار (17-19) سنة والبالغ عددهم (12) لاعباً من دون حراس المرمى، وتم اختيار (6) لاعبين منهم عشوائياً كعينة للبحث، إذ استعملت العينة ترمينات باستخدام جهاز الفارتمكس، وقد تم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لإيجاد الفروق بين مجموعة البحث، وقد خرج الباحثون بالاستنتاجات الآتية :-

- ان أهم العضلات العاملة على مفصل الكتف هي العضلة (الدالية الامامية، الدالية الوسطى، الدالية الخلفية، الصدرية العظمى).

- ان اهم العضلات العاملة على مفصل الكاحل هي عضلة (الشظية الطويلة، التوأمية الانسية والوحشية، النعلية).

- لتمرينات جهاز الفارتمكس تأثير ايجابي في تطوير نشاط أهم العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل للاعبي كرة اليد الشباب.

# **Effect of exercises using the Fartemex in development of activity of most important muscles working on shoulder joint and ankle of young handball players**

**Hassim Abdel - Jabbar Saleh Ph.D. Prof assist**

**Ali Hussein Ali Ph.D. Prof assist**

**Ali Hassoun Jawad M.Sc. Student**

**Karbala University / College of Physical Education and Sports Sciences**

## **Abstract**

The use of modern equipment and tools in this game is an important and important role in the sports activity, which is an important factor focused on the training process. Hence the importance of research using modern devices such as the Vartemex, which uses rubber in a standardized manner, And to give them exercises prepared for this purpose and know the impact on the activity of the most important muscles working on the shoulder joint and ankle for young handball players, and the goal of the research to:

-Preparation of exercises using the device in the development of activity of the most important muscles working on the shoulder joint and ankle for young handball players

-Identify the effect of exercises using the device in development of activity of the most important muscles working on the shoulder joint and ankle for young handball players

The researchers identified the research community of Karbala club players in the youth category (ages 17-19) with 12 players without goalkeepers. Six players were chosen randomly as a sample for research. The sample used exercises using the Vartemex. Using the appropriate statistical means to find differences between the research group, the researchers came out with the following conclusions:

-The most important muscles working on the shoulder joint are the muscle (frontal varicose, middle varicose, posterior dorsal, great pectoris).

-The most important muscles working on the ankle joint is the muscle (long slit, twin manic and brutal, insole).

-The exercises of the Vartemex device have a positive effect on the development of activity the most important muscles working on the shoulder joint and ankle for young handball players.

## **1-التعريف بالبحث**

### **1-1 مقدمة البحث وأهميته**

شهدت الحركة الرياضية تطوراً سريعاً وفعالاً خلال السنوات الماضية وقد ظهر هذا التطور كنتيجة فعلية لكثير من التغيرات التي طرأت على غالبية الألعاب، ومن ضمنها لعبة كرة اليد التي حظيت بنصيب وافر من هذه التطورات، سواء في قانون اللعبة أو في استخدام الأجهزة والادوات في رفع مستوى قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية والتي انعكست بالتالي على تحقيق إنجازات رياضية كبيرة في جميع المستويات.

مما لا شك فيه أن لاستخدام الاجهزة والادوات الحديثة في لعبة كرة اليد دوراً مهماً وكبيراً في النشاط الرياضي من الناحية البدنية والمهارية، إذ ان استخدام الاجهزة الحديثة تعد احد العوامل المهمة التي تركز عليها العملية التدريبية في الدول المتقدمة في هذه اللعبة.

ومن هذه الأجهزة هو جهاز (الفارتمكس) والذي يعد من الأجهزة الفعالة في التدريب الرياضي لكافة الألعاب بشكل عام ولعبة كرة اليد بشكل خاص، والتي تعمل على تطوير قابلية العضلة على الانقباض بشدة عالية مع الانقباض بالسرعة العالية

أيضا، وهذا ما يناسب أداء اغلب مهارات كرة اليد الحديثة اذا لم تكن جميعها، والتي تحتاج الى الانقباض الشديد والسرعة العالية في الانقباض، وان هذه المهارات تعتمد على جانب بدني متمثل بعناصر اللياقة البدنية، ومن هذه العناصر هي القوة العضلية من خلال نشاط العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل والتي تعد من الجوانب البدنية المهمة والفعالة في أداء كافة المهارات، اذ تعد صفة القوة من اساسيات لاعب كرة اليد، اذ ما يميز لاعب كرة اليد الحديثة هو القوة العالية جدا والتي تظهر بشكل واضح في أداء جميع المهارات بشكل عام، وكذلك من خلال امتزاجها بالسرعة لتظهر على شكل قدرة انفجارية والتي نشاهدها بالفقز العالي والتصويب القوي جدا.

ومن هنا تجلت اهمية البحث باستخدام أجهزة حديثة مثل جهاز (الفارتمكس) الذي يعمل على استعمال المطاط بشكل مقنن ليعمل على تنشيط العضلات بشكل إرادي وإعطائهم بتمرينات اعدت لهذا الغرض ومعرفة مدى تأثيرها على نشاط اهم العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل للاعبين كرة اليد الشباب.

## 1-2 مشكلة البحث

من خلال مشاهدة ومتابعة الباحثون للاعبين كرة اليد وخاصة فئة الشباب كونهم من لاعبي هذه اللعبة في الدوري الممتاز سابقا والمهتمين بها، لاحظوا ان هناك ضعف واضح في القوة العضلية، وهذا يعد مؤشرا الى وجود ضعف في نشاط العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل، فان الاهتمام بتطوير نشاط هذه العضلات العاملة سيؤدي الى تطور اللاعبين في القدرات البدنية والمهارية، إضافة الى قلة استخدام المدربين للأجهزة والتقنيات الحديثة في العملية التدريبية التي تساعد على الارتقاء بقدرات اللاعبين للمستوى الأعلى بشكل اسرع وافضل، لذا ارتأى الباحث من استخدام تمرينات على جهاز (الفارتمكس) في تطوير نشاط اهم العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل للاعبين كرة اليد الشباب، عسى أن يكون هذا البحث عوناً للمدربين في تدريب لاعبيهم في المستقبل.

## 1-3 أهداف البحث

- إعداد تمرينات باستخدام جهاز (الفارتمكس) في تطوير نشاط أهم العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل للاعبين كرة اليد الشباب.
- التعرف على تأثير التمرينات باستخدام جهاز (الفارتمكس) في تطوير نشاط أهم العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل للاعبين كرة اليد الشباب.

## 1-4 فروض البحث

- هناك تأثير ايجابي للتمرينات باستخدام جهاز الفارتمكس في تطوير نشاط أهم العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل للاعبين كرة اليد الشباب.

## 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري:- لاعبو نادي كربلاء بكرة اليد فئة الشباب للموسم التدريبي (2016-2017).
- 1-5-2 المجال الزمني:- 2016/11/28 - 2017/5/2 .
- 1-5-3 المجال المكاني :- قاعة الشهيد الحكيم المغلقة للألعاب الرياضية وملاعب مركز شباب الوحدة في كربلاء.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث

ان طبيعة المشكلة تحدد المنهج المتبع في البحث للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة وان "أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة"<sup>(1)</sup>، لذا استخدم الباحثون التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة المدروسة، وأدناه التصميم التجريبي الذي استخدم في البحث .

جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعيدة	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
نشاط أهم عضلات العاملية على مفصلي الكتف والكاحل	تمرينات باستخدام جهاز الفارتمكس	نشاط أهم عضلات العاملية على مفصلي الكتف والكاحل	تجريبية

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

حدد الباحثون مجتمع البحث بلاعبى نادي كربلاء بكرة اليد فئة الشباب باعمار (17-19) سنة والبالغ عددهم (12) لاعباً من دون حراس المرمى، وتم اختيار (6) لاعبين منهم عشوائياً كعينة للبحث، اذ استعملت العينة تمرينات باستخدام جهاز الفارتمكس.

ولبيان تجانس افراد عينة البحث تم قياس متغيرات الطول والكتلة والعمر التدريبي لما لها من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة، وذلك من خلال استخراج معامل الالتواء.

### جدول (2) يبين تجانس عينة البحث

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسيط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0,73	177	4,09	176	سم	الطول
0,90	72,11	3,51	71,06	كغم	الكتلة
0,40	27,8	3,01	27,4	شهر	العمر التدريبي

يبين الجدول (2) أن معامل الالتواء لمتغيرات (الطول والكتلة والعمر التدريبي ونشاط أهم عضلات مفصلي الكتف والكاحل) محصورة ما بين (1±) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

<sup>1</sup> - وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص33.

## 2 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- الاختبارات والمقاييس الموضوعية .
- الملاحظة.
- الاستبانة .

### 2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة

- شواخص عدد (6).
- صافرات نوع (FOX) عدد (2).
- كرات يد عدد (6).
- حاجز عمودي.
- ماكينة حلاقة عدد (20).
- كحول طبي عدد (1).
- بلاستر طبي عدد (5).
- قطن طبي (1) كيس.
- ملعب كرة يد.
- جهاز الفارتمكس مع ملحقاته عدد (1).
- حاسبة لابتوب نوع DELL عدد (1).
- كاميرا خاصة لاختبار (EMG).

### 2-4 إجراءات البحث :

#### 2-4-1 تحديد العضلات الأكثر تأثيرا على مفصلي الكتف والكاحل اثناء التصويب من القفز عاليا:

تم تحديد العضلات الأكثر تأثيرا على مفصلي الكتف والكاحل ، وذلك من خلال استخدام جهاز EMG لتحديد نسب مساهمة العضلات العاملة اثناء أداء المهارة، في عملية استطلاعية مسبقة، من خلال "استعمال الكهربائية النسبية إذ تستخرج من خلال جمع أعلى كهربائية وصلت لها العضلات العاملة بشكل رئيس في اختبار وتقسيمها على أعلى ناتج في الاختبار"<sup>(1)</sup>. وهي عضلات (الدالية الامامية والوسطى والخلفية بالاضافة الى الصدرية) العاملة على مفصل الكتف، وعضلات (الشظية والتوأمية الانسية والوحشية وكذلك النعلية) العاملة على مفصل الكاحل.

#### 2-4-2 وصف الاختبار

##### - اختبار جهاز الـ EMG

اسم الاختبار: قياس النشاط الكهربائي للعضلات باستخدام جهاز EMG  
الغرض من الاختبار: قياس نشاط العضلات العاملة لمفصلي الكتف والكاحل  
الأدوات : جهاز الـ EMG وملحقاته، استناد كاميرا، ماكينة حلاقة، كحول طبي، بلاستر طبي، قطن طبي، الكترودات، ملعب كرة يد، كرة يد.

<sup>1-</sup> وهبي علوان حسون: دراسة النشاط الكهربائي للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية بتمرين الضغط والمتغيرات البيوميكانيكية للوقوف على اليدين ضغطاً في متوازي الرجال، بحث منشور، جامعة القادسية، المؤتمر العلمي الثاني لعلوم البيوميكانيك، 2010، ص18.

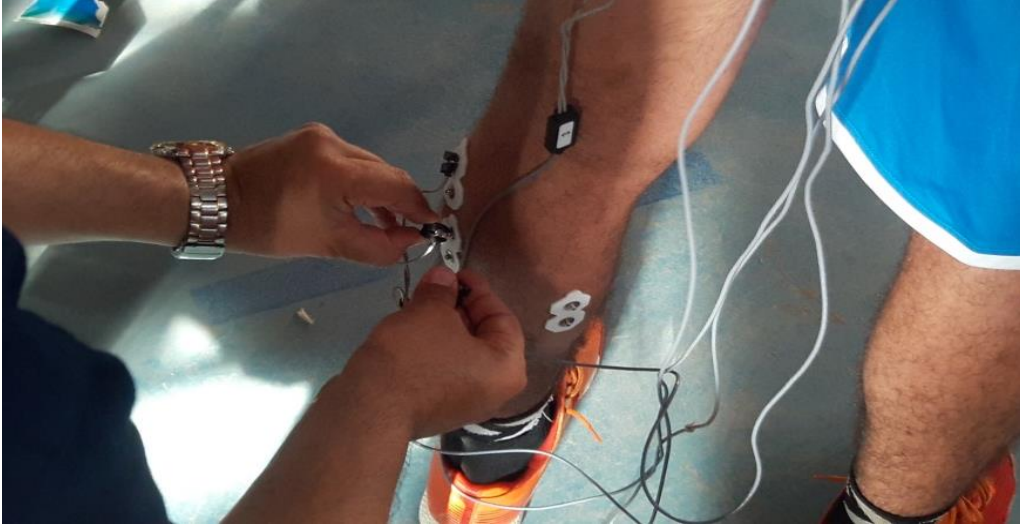
## ملاحظة: وصف الجهاز EMG

ان جهاز EMG واي فاي هو جهاز لقياس النشاط الكهربائي للعضلات وتخطيط طبيعة النشاط العضلي "يستخدم هذا الجهاز للحصول على معلومات تتعلق بتقلص العضلة من خلال تسجيل التغيرات الكهربائية التي تحدث في ألياف العضلة بسبب تقلص وحدة حركية او أكثر، والتي تظهر على شكل نبضات منتظمة في اوقات زمنية منتظمة وهو استثنائي في إظهار ما الذي تفعله العضلة في أية لحظة خلال ثبات الجسم، وحركته كما يظهر بموضوعية التفاعل الدقيق أو التناسق بين العضلات وهذا غير ممكن تحقيقه بالأساليب الأخرى<sup>(1)</sup> وإن عملية انتقال البيانات بين الجهاز المتصل بالعضلة والجهاز المتصل بالحاسوب تحدث عن طريق إشارة واي فاي وهذه التقنية لاسلكية تقوم بوصل الأجهزة الإلكترونية بعضها ببعض بواسطة موجات الراديو لنقل البيانات دون الحاجة لوجود أسلاك، وتكون على شكل رقاقة الكترونية يتم تثبيتها في الأجهزة الإلكترونية مثلا لكمبيوتر والهواتف المحمولة أو أي أجهزة أخرى، وكمية نقل البيانات 730 kpbs بمدى 100 متر تقريباً كحد أقصى وذلك لأفضل الشركات المنتجة والمطورة.

إن الإشارة الفسيولوجية للنشاط الكهربائي للعضلات هي ليست الوحيدة المسجلة أو الملتقطة بل إن هناك العديد من المقاومات التي تمر بها هذه الإشارة، ومن أمثلتها مقاومة الجلد لمرور هذه الإشارة، والذي يلعب دور مرشح (فلتر) بسيط للإشارة، وإن هذه الاشارات يمكن أن تحدث تداخلاً مع الإشارة الرئيسية وتعد مشتتاً أو ضوضاء، حتى انتشر استخدام تقنية اللاقط المزدوج (Bipolar)، ولاسيما في المجال الرياضي، التي تعمل على تغيير الموجة الثنائية وتعديلها ما بين مرحلتي الاستقطاب وازالة الاستقطاب إلى موجة ثلاثية المراحل تعمل على ازالة او تقليل تأثير الاشارات الضعيفة والدخيلة على الإشارة الأساسية<sup>(2)</sup>. كما موضح في الشكل الآتي

<sup>1</sup> - Bsmajian, J.; Muscle Alive; Their Function Revealed by Electromyography, Willian and Wilkins, 1967, p.

<sup>2</sup> - John Wiley & Son D. A. ; Biomechanics and Motor Control of Human Movement, 2nded, New York, 1991, p.67



شكل (13) يوضح اختبار جهاز الـEMG (للعضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل)

وصف الاختبار: بعد تحديد مناطق اهم العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل، تم تهيئة هذه المناطق من خلال نزع (حلق) الشعر الموجود عليها وتنظيفها بالقطن ومادة الكحول الطبي، ثم لصق الالكترودات على العضلات المحددة وتثبيتها جيدا بالبلاستر، ثم اتصال الالكترودات بجهاز الـ(EMG) المثبت بحزام على منطقة ظهر اللاعب، ثم يقوم اللاعب بأداء حركة التصويب من القفز امام كاميرا الجهاز المثبتة فوق استناد على بعد مناسب وبشكل عمودي على اتجاه الحركة بحيث تظهر كامل الحركة من بداية الحركة الى نهايتها، ثم يقوم الجهاز بارسال الإشارة عن طريق البلوتوث الى الحاسبة لتثبيت نتائج المتغيرات .

التسجيل: بعد استلام الإشارة للمتغيرات المبحوثة من جهاز الـ(EMG) الى الحاسبة المعرفة عليها ضمن برنامج خاص بالجهاز يتم استخراج النتائج بشكل مباشر بصيغتي الأرقام والرسوم البيانية.

#### 2-4-5 التجربة الاستطلاعية

عمل الباحثون تجربة استطلاعية يوم (الاثنين) الموافق (23 / 1 / 2017) على مجموعة من افراد العينة والبالغ عددهم

(4) لاعبين، للاستفادة من الأمور الآتية:

- 1- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في الاختبارات 0
  - 2- حساب الزمن الذي يستغرقه الاختبار.
  - 3- توضيح وتدريب فريق العمل على الاختبار المستعمل.
  - 4- صلاحية وملائمة التمرينات لمستوى افراد عينة البحث.
  - 5- حساب زمن الأداء لكل تمرين.
  - 6- احتساب الشدد القصوى للتمارين التي تستخدم في البحث.
  - 7- تحديد زمن الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات .
- وقد حققت التجربة الاستطلاعية الغرض التي اعدت من اجلها بنجاح.

#### 2-4-6 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي على عينة البحث يوم (الاثنين) الموافق (30 / 1 / 2017)، على ملعب قاعة الحكيم المغلقة في محافظة كربلاء.

#### 2-4-7 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية ادخل الباحثون التمارين التي اعدتها على جهازي (الفارتمكس) ضمن البرنامج التدريبي المخصص لعينة البحث في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية ثم يتم تكملة الجزء الرئيس مع تمرينات المدرب، وسيتم حسب ما يأتي :

- 1- كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم (السبت) الموافق 4 / 2 / 2017 .
- 2- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص .
- 3- بلغت مدة التجربة (8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع.
- 4- تم تحديد مدرب خاص لعينة البحث يتم اعطائهم التمرينات الخاصة المقررة لهم في بداية الجزء الرئيس وعلى ملاعب القاعة المغلقة (قاعة الحكيم الرياضية) ومركز الشباب في ايام السبت والاثنين والخميس وفي نفس الوقت، وبعد الانتهاء من التمرينات الخاصة يتم دمجهم مرة اخرى لاستكمال الوحدة التدريبية لهم تحت اشراف مدربهم.
- 5- حدد الباحثون شدة التمرينات ما بين (85-100 %) .
- 6- بلغ الحجم التدريبي للتمرينات (25-40) دقيقة من حجم الوحدة التدريبية.
- 7- استعمل الباحثون طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري.
- 8- استعمل الباحثون مبدأ التموجية بين الاسبوع (1:1).
- 9- كان موعد انتهاء التجربة يوم (الخميس) الموافق 30 / 3 / 2017 .

#### 2-4-8 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم (الاثنين) الموافق (3 / 4 / 2017)، على ملعب قاعة الحكيم المغلقة في كربلاء، مع مراعاة نفس الظروف والشروط في الاختبار القبلي .

#### 2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية SPSS، باستخدام الوسائل الاحصائية الآتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، (T) للعينات المتناظرة والمستقلة، معامل ارتباط بيرسون، معامل التواء، الوسيط، اختبار كا<sup>2</sup>.



### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في هذا الفصل التي تم الحصول عليها من عينة البحث، وذلك بعد أن تم تطبيق تمرينات باستعمال جهاز (الفارتمكس) عليهم، مع معرفة تأثيرها في المتغيرات المبحوثة، بعد ان تم معالجة البيانات إحصائيا وعرضها بشكل جداول توضيحية تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين نتائج الاختبارات لمجموعة البحث، ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه.

#### 3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث ومناقشتها

##### 3-1-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث وتحليلها

لغرض اختبار الفرضية الثانية استخدم الباحثون اختبار (T) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث، وكما مبين في الجدولين (3) .  
جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعديّة

الاختبارات	القبلي		البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع					
نشاط العضلة الدالية الامامية	2356,67	56,91	3513,83	102,86	-	42,45	27,259-	0,00	معنوي
نشاط العضلة الدالية الوسطى	832,50	6,35	1857,67	23,85	-	11,38	90,112-	0,00	معنوي
نشاط العضلة الدالية الخلفية	2477,17	40,16	3198,17	33,80	-	17,68	40,775-	0,00	معنوي
نشاط العضلة الصدرية	527,0	7,64	1159,0	35,13	-	15,32	41,245-	0,00	معنوي
نشاط عضلة الشظية	735,17	9,54	958,83	12,83	-	5,97	37,346-	0,00	معنوي
نشاط العضلة التوأمية الانسية	660,0	11,58	873,50	6,38	-	6,08	35,139-	0,00	معنوي
نشاط العضلة التوأمية الوحشية	1341,0	33,26	1666,17	23,91	-	21,79	14,926-	0,00	معنوي
نشاط العضلة النعلية	666,0	10,20	835,33	13,81	-	6,78	24,991-	0,00	معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة (6)

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لجميع متغيرات البحث كانت أعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

### 3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث

يعزو الباحثون سبب ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نشاط اهم العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل الى ان التمرينات المستعملة على جهاز الفارتمكس عملت على استثارة هذه العضلات بشكل جيد وزادا من مقدار القوة والانقباض فيها بشكل ملحوظ.

والتي تعتمد الحبال المطاطية المقننة كمقاومة مما تعمل على استثارة اكبر عدد من الوحدات الحركية المشاركة مما يزيد من نشاط كافة العضلات المشاركة في الاداء أي زيادة قوتها خاصة اذا كان الأداء بالاتجاه الصحيح للحركة المطلوبة.

لذا يؤكد (مفتي إبراهيم حماد 1998) أن عدد الألياف المستثارة يحدد القوة العضلية المنتجة من العضلة فكلما كان عدد الألياف العضلية المستثارة في العضلة الواحدة كبيرا" زادت القوة العضلية المنتجة" (1).

لذا فان تدريب المقاومات يعد احد أكثر الوسائل التدريبية الجيدة والفعالة والتي تؤدي إلى تحسين القوة العضلية وتطويرها، ولاسيما خلال مدة البلوغ (الشباب) لأنها تسبب الاستجابة الهرمونية الأكبر، وكون هرمون التستوستيرون في هذه المرحلة يبلغ القمة في مستواه مما يساعد على البناء العضلي والتضخم الفسيولوجي للكتلة العضلية، وان استخدام مثل هذه التدريبات ضروري لأنها تعد القاعدة الجيدة للتدريب الصحيح في المستقبل، وهذا الذي أشار إليه (أبو العلا احمد 2003) "من أن نمو القوة العضلية هنا يحصل على حساب زيادة المقطع العرضي للعضلة"(2).

كما ان استخدام الحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات أجبرت افراد هذه العينة على اتخاذ الوضع الصحيح عند الأداء، وهذه ما يؤكد احمد محمد نقلا عن (مارك ستون وساند كوني 2006م) بان "تدريبات الحبال المطاطية تحتاج للوضع الصحيح للجسم اثناء الأداء لتحقيق الاستفادة الكاملة من التمرين، إذ ان وضع الجسم في بداية الحركة واثناء الأداء ونهايتها مهمة جدا لكي يتم تحقيق مقاومة مباشرة ضد العضلات المستهدفة، وبذلك يحقق التمرين الفاعلية المتمثلة في الوصول الى أعلى مستوى من الكفاءة للعضلات العاملة مع تحقيق اكبر درجة من الأمان وبأقل خطورة (3).

كذلك فان من المعروف ان التمرينات ذات الشدد القصوية والعالية تكون غير مرغوب بها من قبل اللاعبين كون ان التدريب تحت متطلبات صعبة تصيبهم بالملل والرفض وعدم الجدية في الاداء، لذلك عمل الباحثون على بث التشويق من خلال تنوع التمرينات وباستخدام اجهزة في عملية التدريب، إذ (انّ تنوع التمرينات واستخدام اجهزة وادوات في المنهاج التدريبي تعطي رغبة وتشويقا في أدائها بعكس تلك التي تكون رتيبة وعلى نمط واحد وتؤدي إلى الملل(4).

إذ إن هذه التمرينات الموجهة والمقننة من حيث (الشدة والحجم والكثافة) أدت إلى تطوير العضلات الرئيسية العاملة مما ساعد على ضبط الأداء للمسارات الحركية الصحيحة، والتخلص من الحركات العشوائية الزائدة التي كانت موجودة بسبب

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 ، ص 135

<sup>2</sup> - أبو العلا احمد عبد الفتاح : المصدر السابق، 2003 ، ص 251.

<sup>3</sup> - احمد محمد محمد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبي الملاكمة،

بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، عدد خاص للمؤتمر الدولي الـ16، 2016، ص94.

<sup>4</sup> - انيتا بين: تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة، القاهرة ، دار الفاروق ، 2004 ، ص32.

عدم ضبط الأداء الناتج عن وجود ضعف في قوة عضلات الذراعين والرجلين إذ إن "الأداء المهاري لأية لعبة رياضية يعتمد أساساً على الأعداد البدني"<sup>(1)</sup>.

وأن مرحلة الإعداد في بداية الموسم يجب أن تبدأ بتدريبات القوة العضلية إذ يتم التركيز في هذه المرحلة على زيادة مساحة مقطع العضلة في كل جزء من أجزاء الجسم، وهذه الخطوة تعد هي القاعدة لتطوير كافة المتغيرات الأخرى مثل المهاري<sup>(2)</sup>. وأن من أهم الأسس الرئيسية لتنمية العضلات وتطورها أثناء التدريب هو أن العضلات يجب أن تحمل بمقاومة معينة لكي تتطور، إذ أن العضلات التي تعمل بدون تحميل حتى لو تمرنت لعدة ساعات فإن قوتها لا تزداد إلا قليلاً وفي الجانب الآخر فالعضلات التي تتقلص إلى أكثر من 50% من قوتها القصوى تتطور القوة بشكل كبير حتى لو قامت بتقلصات بضع مرات في اليوم فقط، لذا أثبتت الدراسات أن هذه التقلصات لثلاث أيام في الأسبوع تولد زيادة مثالية في قوة العضلات من دون توليد تعب عضلي مزمن<sup>(3)</sup>.

كذلك إن استعمال التمرينات بالجهاز التدريبي (الفارتمكس) عمل على زيادة الوحدات الحركية العاملة وحصل تكيف عصبي عضلي الذي انعكس على تطوير القوة وبما يخدم الأداء المهاري.

إذ إن تنمية القوة العضلية يصاحبها عدة مظاهر وظيفية مهمة كزيادة النشاط العصبي خلال تجنيد أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية إضافة إلى تزامن انقباض هذه الوحدات مع زيادة القابلية للإثارة العصبية في الخلايا العضلية<sup>(4)</sup>، بالإضافة إلى بذل القوة بأشكال ومقادير مختلفة تتوافق مع أداء المهارات، وبتغيرات سريعة لإيقاع الإشارات العصبية إذ إن النشاط العضلي لا ي أداء المهاري يتسم بدرجة توافق عالية بين زمن وحجم الإشارات العصبية للوحدات الحركية<sup>(5)</sup>.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها تمكن الباحثون من تحديد الاستنتاجات الآتية:-
- إن أهم العضلات العاملة على مفصل الكتف في مهارة التصويب هي عضلة (الدالية الامامية، الدالية الوسطى، الدالية الخلفية، الصدرية العظمية).
- إن أهم العضلات العاملة على مفصل الكاحل في مهارة التصويب هي عضلة (الشظية الطويلة، التوأمية الانسية والوحشية، النعلية).
- لتمرينات جهاز الفارتمكس تأثير إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية ومهارة التصويب من القفز للاعبين كرة اليد الشباب.

##### 4-2 التوصيات

- بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها يوصي الباحثون بما يأتي :-
- اعتماد المدربين على استخدام الأجهزة والتقنيات الحديثة في عملية التدريب.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التريوي. ط1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002، ص176.

<sup>2</sup> - طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، مصر، دار الفكر العربي، 1994 ص201.

<sup>3</sup> - آرثر سي غابتون ،جون ي هول،(ترجمة صادق الهاللي): المرجع في الفسيولوجيا الطبية، ط9، السعودية، 1996، ص1287.

<sup>4</sup> - عباس عبد الفتاح الرملي :المبارزة سلاح الشيش، دار الفكر، القاهرة، 1993، ص102.

<sup>5</sup> - ممدوح محمد الشناوي: تأثير التمرينات بالانقال على بعض الصفات البدنية وأداء بعض المهارات الأساسية المرتبطة بمهارة الطلوع على سطح

الماء للاعبين كرة الماء، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، المجلد 26، العدد 62، 2003، ص 112.

- تركيز المدربين عند تنمية العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل في مهارة التصويب من القفز على عضلة (الدالية الامامية ،الدالية الوسطى، الدالية الخلفية، الصدرية العظمى) وعضلة (الشظية الطويلة، التوأمية الانسية والوحشية،النعلية).
- استخراج اهم العضلات العاملة على مفصلي الركبة والمرفق عن طريق جهاز الـEMG لاهميتها للاعب كرة اليد.
- اعتماد جهاز الفارتمكس في تطوير نشاط اهم العضلات العاملة على مفصلي الكتف والكاحل.
- استخدام جهاز الفارتمكس في صفات وقدرات وفعاليات اخرى لما له من أفق واسع في عمليات التمرين والتدريب .
- اجراء دراسات اخرى على مهارات ومفاصل اخرى.

### المصادر

- احمد محمد محمد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبي الملاكمة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، عدد خاص للمؤتمر الدولي الـ16، 2016.
- آرثر سي غايتون ،جون ي هول،(ترجمة صادق الهلالي): المرجع في الفسيولوجيا الطبية، ط9، السعودية، 1996.
- انيتا بين: تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة، القاهرة ، دار الفاروق ، 2004.
- طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، مصر، دار الفكر العربي، 1994.
- عباس عبد الفتاح الرملي: المبارزة سلاح الشيش، دار الفكر، القاهرة، 1993.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التريوي، ط1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- ممدوح محمد الشناوي: تأثير التمرينات بالانقال على بعض الصفات البدنية وأداء بعض المهارات الاساسية المرتبطة بمهارة الطلوع على سطح الماء للاعبي كرة الماء، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، المجلد 26، العدد 62، 2003.
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- وهبي علوان حسون: دراسة النشاط الكهربائي للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية بتمرين الضغط والمتغيرات البيوميكانيكية للوقوف على اليدين ضغطاً في متوازي الرجال، بحث منشور، جامعة القادسية، المؤتمر العلمي الثاني لعلوم البايوميكانيك، 2010.
- Bsmajian, J.; Muscle Alive; Their Function Revealed by Electromyography, Willian and Wilkins, 1967.
- John Wiley & Son D. A. ;Biomechanics and Motor Control of Human Movement, 2nded, New York,1991.

## الملاحق

### ملحق(1)

#### يبين التمارين المستخدمة

- 1- التصويب من فوق الرأس بمقاومة شريط مطاط.
- 2- نفس التمرين ولكن للجزء الغير مفضل .
- 3- اخذ ثلاث خطوات الى الامام بمقاومة شريط مطاط ثم التصويب من فوق الرأس بمقاومة شريط مطاط أيضا.
- 4- نفس التمرين ولكن للجزء الغير مفضل .
- 5- سحب شريط مطاط بالجسم بالرجوع الى الخلف ثم الركض باتجاه سحب المطاط والتصويب من فوق الرأس بمقاومة شريط مطاط.
- 6- نفس التمرين ولكن للجزء الغير مفضل .
- 7- اخذ خطوة واحدة الى الامام بمقاومة شريط مطاط ثم التصويب بالقفز عاليا بمقاومة شريط مطاط أيضا.
- 8- نفس التمرين ولكن للجزء الغير مفضل .
- 9- اخذ ثلاث خطوات الى الامام بمقاومة شريط مطاط ثم التصويب بالقفز عاليا بمقاومة شريط مطاط أيضا.
- 10- نفس التمرين ولكن للجزء الغير مفضل .
- 11- سحب شريط مطاط بالجسم بالرجوع الى الخلف ثم الركض باتجاه سحب المطاط والتصويب من القفز عاليا بمقاومة شريط مطاط.
- 12- نفس التمرين ولكن للجزء الغير مفضل .
- 13- القفز للأعلى بكتا القدمين بمقاومة شريط مطاط والتصويب من فوق الرأس بمقاومة شريط مطاط ايضا.
- 14- نفس التمرين ولكن للجزء الغير مفضل .
- 15- من وضع الوقوف فتحا امام خلف وبمقاومة شريط مطاط عمل الدفع بالقدم الامامية باستخدام الامشاط وصولا الى القفز مع سحب ركبة القدم الخلفية الى الصدر(يجب ان تكون زاوية الركبة الامامية والحوض قبل كل اداء 90°)، والتصويب من فوق الرأس.
- 16- نفس التمرين ولكن للجزء الغير مفضل.
- 17- عمل حجلة بمقاومة المطاط والقفز عاليا والتصويب من فوق الرأس بمقاومة شريط مطاط ايضا.
- 18- نفس التمرين ولكن للجزء الغير مفضل .
- 19- سحب مطاط بالجذع الى الخلف ثم عمل حجلة باتجاه سحب المطاط والقفز عاليا والتصويب من فوق الرأس بمقاومة شريط مطاط ايضا.
- 20- نفس التمرين ولكن للجزء الغير مفضل .
- 21- الركض بميل بمقاومة شريط مطاط باتجاه الذراع الرامية والقفز عاليا والتصويب من فوق الرأس بمقاومة شريط مطاط أيضا.
- 22- الركض بميل بمقاومة شريط مطاط باتجاه عكس الذراع الرامية والقفز عاليا والتصويب من فوق الرأس بمقاومة شريط مطاط أيضا.
- 23- سحب شريط مطاط بالجذع الى الخلف ثم الركض بميل باتجاه سحب الشريط واتجاه الذراع الرامية والقفز عاليا والتصويب من فوق الرأس بمقاومة شريط مطاط أيضا.

24- سحب شريط مطاط بالجذع الى الخلف ثم الركض بميل باتجاه سحب الشريط وعكس اتجاه الذراع الرامية والقفز  
عاليا والتصويب من فوق الرأس بمقاومة شريط مطاط أيضا.

ملحق (2)

المنهج التدريبي

الاسابيع	الايام	رقم التمارين	الشدة %	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجميع	الراحة بين المجميع
الأول	السبت	1	85	3	1د	3	2,30د
		24	90	2	1,30د	3	3د
		6	85	3	1د	2	2,30د
	الاثنين	1	90	2	1,30د	3	3د
		24	85	3	1د	3	2,30د
		6	85	3	1د	2	2,30د
	الاربعاء	1	85	3	1د	3	2,30د
		24	85	2	1د	3	2,30د
		6	85	3	1د	2	2,30د
الثاني	السبت	8	90	2	1,30د	3	3د
		2	85	3	1د	2	2,30د
		5	90	2	1,30د	3	2,30د
	الاثنين	8	90	3	1,30د	2	3د
		2	85	3	1د	3	2,30د
		5	90	2	1,30د	3	3د
	الاربعاء	8	90	3	1,30د	2	3د
		2	90	2	1,30د	3	3د
		5	85	3	1د	3	2,30د
الثالث	السبت	3	95	2	1,45د	3	3,30د
		7	85	3	1د	3	2,30د
		4	90	2	1,30د	3	3د
	الاثنين	3	95	2	1,45د	3	3,30د
		7	85	3	1د	3	2,30د
		4	90	3	1,30د	2	3د
	الاربعاء	3	95	2	1,45د	3	3,30د
		7	85	3	1د	3	3د
		4	85	2	1د	3	3د
الرابع	السبت	9	90	3	1,30د	2	3د

د3,30	3	د1,45	2	95	13			
د2,30	2	د1	3	85	10			
د3,30	3	د1,30	2	95	9			الاثنين
د3	2	د1,30	3	90	13			
د2,30	3	د1	2	85	10			
د3,30	3	د1,45	2	95	9	الاربعاء		
د2,30	2	د1	3	85	13			
د3	3	د1,30	2	90	10			
د3,30	3	د1,45	2	95	9	السبت	الخامس	
د3	2	د1,30	3	90	13			
د3	3	د1,30	2	90	10			
د3	2	د1,30	3	90	9	الاثنين		
د3,30	3	د1,45	2	95	13			
د3	2	د1,30	3	90	10			
د3	2	د1,30	3	90	9	الاربعاء		
د3,30	3	د1,45	2	95	13			
د3	2	د1,30	3	90	10			
د3,30	3	د1,45	2	95	17	السبت	السادس	
د3	2	د1,30	3	90	15			
د3	2	د1,30	3	90	19			
د3,30	3	د1,45	2	95	17	الاثنين		
د3	2	د1,30	3	90	15			
د3	3	د1,30	2	90	19			
د3,30	3	د1,45	2	95	17	الاربعاء		
د3	2	د1,30	3	90	15			
د3	2	د1,30	2	90	19			
د3,30	3	د1,45	2	95	20	السبت	السابع	
د3	2	د1,30	3	90	16			
د3,30	3	د1,45	2	95	11			
د3,30	3	د1,45	2	95	20	الاثنين		
د3	3	د1,30	3	90	16			
د3,30	3	د1,45	2	95	11			
د3,30	3	د1,45	2	95	20	الاربعاء		
د3	2	د1,30	3	90	16			

د3,30	3	د1,45	2	95	11		
د5	2	د3	2	100	21	السبت	الثامن
د3	2	د1,30	3	90	22		
د3,30	3	د1,45	2	95	23		
د5	2	د3	2	100	21	الاثنين	
د3	2	د1,30	3	90	22		
د3,30	3	د1,45	2	95	23		
د5	2	د3	2	100	21	الاربعاء	
د3	2	د1,30	3	90	22		
د3,30	3	د1,45	2	95	23		



## اثر برنامج غذائي بمصاحبة تمارينات خاصة في زيادة الوزن والنمو العضلي للاعبين لبناء الاجسام

م. م. رافع سلمان عيسى

### ملخص البحث باللغة العربية

تطرق الباحث في مقدمة هذا البحث الى اهمية زيادة الكتلة العضلية والنمو العضلي من خلال وضع برنامج غذائي بمصاحبة تمارينات خاصة للفعالية حيث الى جانب عنصر التدريب يكون للبرنامج الغذائي دور فعال في تحقيق الانجاز. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث حيث ان الغرض من هذه الدراسة هو لمعرفة اثر برنامج غذائي بمصاحبة تمارينات خاصة في زيادة الوزن والنمو العضلي لعضلات الذراعين والصدر الرجلين للاعبين الشباب لبناء الاجسام في نادي الهاشمية الرياضي وهدف البحث الى وضع برنامج غذائي بمصاحبة تمارينات خاصة للاعبين الشباب لبناء الاجسام، ومعرفة اثر البرنامج المقترح في زيادة النمو العضلي والوزن لعضلات الذراعين والصدر والرجلين لعينة البحث. وقد اشتملت عينة البحث من (5) لاعبين فئة الشباب لنادي الهاشمية الرياضي وتم اختيار اللاعبين بالطريقة العمدية وتم تطبيق البرنامج المقترح لثمانية اسابيع اذ راعى فيه الباحث العلاقة الارتباطية لبعض الاغذية التي تتلائم مع الخصائص الفسلجية للاعبين وبعد ان قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بالاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات (الوزن - محيط العضلات ) ومعالجتها احصائيا فقد توصل لجملة استنتاجات كان اهمها :-

1- للبرنامج المعد اثر ايجابي في زيادة الوزن.

2- للبرنامج المعد اثر ايجابي في زيادة النمو للذراعين (العضد) ومحيط الصدر والرجلين ( الفخذ) .

وقد اوصى الباحث بجملة من التوصيات :-

- 1- استخدام البرنامج المعد في زيادة الوزن للاعبين لبناء الاجسام .
- 2- اجراء دراسات مشابهة وعلى عينات من فئات عمرية اخرى ولفترات زمنية مختلفة .
- 3- ضرورة إطلاع مدربي الاندية الرياضية على مثل هذه الدراسات ليكون على معرفة بنوع وكمية افضل غذاء للاعب لبناء الاجسام.

## **Effect of diet program accompanied by special exercises in weight gain and muscle growth of bodybuilding players**

**Rafee Salman Esa. Lecturer Assist**

### **Abstract**

In the introduction to this research, the researcher pointed to the importance of increasing muscle mass and muscle growth through the development of a diet program accompanied by special exercises for effectiveness. In addition to the training component, the food program has an effective role in achieving achievement. The researcher used the experimental method to suit the problem of the research. The purpose of this study is to study the effect of a diet program accompanied by special exercises in weight gain and muscular development of the muscles of the arms and chest of the two young players for building objects in the Hashemite Sports Club and the aim of the research to develop a diet program accompanied by special exercises for young players to build And to find out the effect of the proposed program on increasing muscle growth and weight for the muscles of the arms, chest and legs of the sample. The study sample consisted of (5) players of the youth club of Al-Hashimiya Sports Club. The players were selected in a deliberate manner. The proposed program was implemented for eight weeks. The researcher took into consideration the correlation of some foods that fit the physiological characteristics of the players. After the researcher collected the data for the tests, (Weight - muscle circumference) and processed statistically, he reached a number of conclusions, the most important of which:

1. The program prepared a positive effect in weight gain.
2. The program has a positive effect in increasing the growth of the arms (humerus) and the circumference of the chest and legs.

The researcher recommended a number of recommendations: Use of the program designed to gain weight for bodybuilding players.

### **1-التعريف بالبحث**

#### **1-1 المقدمة واهمية البحث:-**

ان الارتقاء بالمستوى الرياضي للفعاليات الرياضية لا يتم الا عن طريق التدريب الصحيح والغذاء السليم والملائم للاعب في تلك الفعالية وان بناء الاجسام هي واحدة من الفعاليات التي يكون بها للنظام الغذائي دور فعال في الانجاز الى جانب عنصر التدريب ، نظرا لما يحتاجه اللاعب في هذه اللعبة من التدريب العالي والغذاء المتكامل لتحرير الطاقة اللازمة للاستمرار في عملية التدريب ، وان تدريبات القوة العضلية تنمي كلا من القوة والتحمل العضلي مما يؤديان الى تحسن كبير في الجهاز العضلي اي ان قوة العضلة تزداد بزيادة حجم الالياف العضلية وعددها ويزداد المقطع العرضي فسولوجيا نتيجة التدريب الرياضي<sup>(1)</sup> ، وتهتم فعالية بناء الاجسام بزيادة النمو العضلي والتكامل العضلي بين المجموعات العضلية المختلفة في الجسم سواء كانت المتناضرة او المتعاكسة حيث ان لاعبي هذه الفعالية يهتمون بزيادة الحجم العضلي للمجموع العضلية المختلفة من خلال زيادة الوزن وتحقيق بناء متجانس للعضلة الواقعة طبعا لموقعها بين المجموع العضلية الاخرى وانسجامها مع الهيكل الجميل للاعب وبشكل متناسق ولأجل تحقيق تلك الزيادة في الاوزان والحجم العضلي فقد سعى المدربون لاستخدام عدة وسائل تدريبية وغذائية وطبية لأجل تحقيق النمو العضلي والتكامل والبناء العضلي ولأجل تحقيق تلك الغاية وبشكل

<sup>1</sup> فتحي المشهش (2002) ، علم وظائف الأعضاء الرياضي ، دار الكتب الوطنية ، بنغازي ، ليبيا . ص21.

علمي فقد عمد الباحث لوضع برنامج غذائي بمصاحبة تمارينات خاصة لمعرفة اثره في زيادة الوزن والنمو العضلي لعضلات الذراعين ،والصدر والرجلين للاعبين لاجسام الشباب في نادي الهاشمية الرياضي.

### 1-2-2- مشكلة البحث :-

ان عملية زيادة البناء العضلي من خلال زيادة الوزن هي الهدف الاساس لمدربي ولاعبين بناء الاجسام ، اذ ان الزيادة المتناسقة والحاصلة للاعب وبطريقة علمية وصحيحة تجعل اللاعب مستعدا لخوض المنافسات واحراز النتائج المتقدمة في هذه الرياضة حيث يتمتع من يمارسها بجسم قوي متناسق العضلات ، وصحة جيدة ، وقوام خالي من التشوهات ، كما تمنحه ارادة قوية وثقة بالنفس وغيرها<sup>(1)</sup>، لذا فقد استخدمت عدة وسائل وطرق لكسب المزيد من النسيج العضلي منها وسائل لها سند علمي وطبي كالتدريبات العلمية والمنظمة والاهتمام بالغذاء (كربوهيدرات ، دهون ، بروتين ، ماء ، فيتامينات ، المعادن )<sup>(2)</sup>، والمكملات الغذائية ومراعاة الشروط الصحية اثناء التدريب ومنها ما هو مضر صحيا وقانونيا كاستخدام المنشطات وحقن العضلات ببعض المحاليل لزيادة حجمها ، ومن خلال اطلاع الباحث فقد لاحظ قلة اهتمام المختصين في هذا المجال بوضع مناهج غذائية تلائم الخصائص الفسيولوجية للاعبين بناء الاجسام لاجل زيادة النمو العضلي ومن هنا جاءت المشكلة بشكل سؤال هو : هل للبرنامج الغذائي المقترح بمصاحبة تمارينات خاصة اثر ايجابي في زيادة النمو العضلي وبشكل اسرع؟.

### 1-3-3- اهداف البحث :-

1- وضع برنامج غذائي بمصاحبة تمارينات خاصة في زيادة الوزن والنمو العضلي للاعبين بناء الاجسام .

2- معرفة اثر البرنامج المقترح في زيادة الوزن والنمو العضلي للذراعين (العضد) والصدر والرجلين (الفخذ) لعينة البحث.

### 1-4-4- فروض البحث :-

للبرنامج الغذائي بمصاحبة تمارينات خاصة اثر ايجابي في زيادة الوزن والنمو العضلي والوزن لعضلات الذراعين (العضد) والصدر والرجلين (الفخذ) لعينة البحث .

### 1-5-5- مجالات البحث :-

1- المجال الزمني :- من 1 / 10 / 2016 ولغاية 22/4/2017 .

2- المجال المكاني :- قاعة بناء الاجسام لنادي الهاشمية الرياضي.

3- المجال البشري :- لاعبو نادي الهاشمية الرياضي (الشباب) لبناء الاجسام للموسم التدريبي 2016 - 2017م.

### 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

#### 2-1-1- منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي و الذي يمثل طريقة متميزة حيث يمكن فهمها على افضل وجه من خلال المقارنة والعلاقات السببية المتضمنة بين مجموعة اوعدة مجاميع<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup> ناجي السيد لطفى الباجوري (2013) ، الموسوعة الرياضية الثقافية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر. ص 198.

<sup>2</sup> 2-Shubhangini A. Joshi, 2002, Nutrition and Dietetics, Hill publishing company, New Delhi, India. Pp.187

<sup>(3)</sup> محمود عنان ، 2004 ، قراءات في البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص84-85.

لذا قام الباحث بالاجراءات التالية :

- 1- اعداد برنامج غذائي خاص بعينة البحث (\*)
  - 2- اعداد تدريبات خاصة لتطوير الصفات البدنية والنمو العضلي لعينة البحث. (\*\*)
- 2-2- عينة البحث :-

اشتملت عينة البحث 5 لاعبين من لاعبي نادي الهاشمية الرياضي لبناء الاجسام فئة الشباب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتراوحت اعمارهم من (19 - 22) سنة واعمارهم التدريبية (2 - 3) سنة للموسم التدريبي (2016 - 2017).

### 2-3- التجانس:

قام الباحث بأجراء التجانس لأفراد عينة البحث من خلال اجراء مجموعة من الاختبارات والقياسات والمتمثلة بالمتغيرات ( محيط العضد ، الصدر شهيق ، الصدر زفير ، الوزن ، محيط الفخذ ) حيث استخرج الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة للمتغيرات المبحوثة وكما مبين بالجدول ادناه رقم (1).

جدول رقم (1) يبين التجانس

المتغيرات	الوسائل الاحصائية	س	ع	معامل الاختلاف	الالتواء
محيط العضد		40	3,9	0,31	0,45
محيط الصدر عند الشهيق		96,12	6,16	0,4	0,09
محيط الصدر عند الزفير		92,19	7,31	0,5	0,1
محيط الفخذ		62,15	5,27	0,3	0,06
العمر التدريبي		3	3,9	0,2	0,5
الوزن		74,71	6,8	0,45	0,28

### 2-4- الاجهزة و الادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:-

#### 2-4-1- الاجهزة والادوات :

- 1- ميزان طبي صيني الصنع.
- 2- بار واقراص اثقال ودمبلصات .
- 3- شريط قياس مرن
- 4- كرسي عدد 3
- 5- لابتوب نوع HP
- 6- طابعة نوع كانون

(\*) ينظر ملحق (3)

(\*\*) ينظر ملحق (4)

## 2-4-2- وسائل جمع البيانات :-

1- المقابلات الشخصية (\*).

2- الاختبارات والقياس: اعتمد الباحث الاختبارات المعتمدة في المصادر الرصينة.

### 2-5- الاختبارات المستخدمة في البحث :-

1- الوزن:- تم قياس الوزن لعينة البحث باستخدام الميزان الطبي حيث يقف اللاعب على الميزان الطبي مرتديا الملابس الرياضية وبدون حذاء وتكون الايدي في جانب الجسم ولا يسمح للحركة اثناء القياس ثم تتم قراءة الوزن وتسجيله.

2- محيط العضد :- ( منقبض ) بزواوية 90

الهدف من الاختبار :- قياس النمو والتطور العضلي للذراع (العضلات العضدية )

الادوات المستخدمة في القياس:- شريط سنتمتر غير قابل للتمدد.

طريقة القياس:- يقف المفحوص معتدل القامة والذراعين على الجانبين بحيث تكون الكفان مواجهة للفخذين ثم يقوم المحكم بتحديد النقطة المنصفة للعضد فيثني اللاعب ذراعه بزواوية 90 درجة ثم يقوم بوضع شريط القياس حول العضد بحيث يكون ملامس للجلد و من دون ضغط على الانسجة الرخوة للعضد مع ملاحظة ان يكون الشريط فوق العلامة الانثروبومترية المنصفة للعضد في وضع متعامد مع المحور الطولي للذراع<sup>(1)</sup>.

3- قياس محيط الصدر :-

الهدف:- قياس النمو العضلي في عضلات الصدر<sup>(2)</sup>.

طريقة القياس:- يقف اللاعب معتدل والذراعين للجانبين بحيث تكون الكفين في مواجهة الكتفين مع ملاحظة ان يكون الجزء العلوي بدون ملابس ثم يقوم المحكم بتحديد النقطة التي تقع فوق حلمتي الصدر ويقوم بلف شريط القياس حول المفحوص بشكل دائري مع ملاحظة ان اللاعب في حالة شهيق في المرة الاولى وفي حالة زفير في المرة الثانية وتقاس عضلات الصدر في كلتا الحالتين مع ارخاء (بدون شد عضلي ) وابعاد الذراعين قليلا ليتمكن المحكم من القياس<sup>(3)</sup>.

---

1- Prajakta J. Nande and Sabiha A. Vali, 2010, Fitness Evaluation Tests for Competitive

Sports, Himalaya Publishing House, Mumbai, India, Pp.164.

2- محمد نصر الدين رضوان ، 1997 ، المرجع الى القياسات الجسمية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص 180.

3- Surinder Nath, 1993, Anthropometry the Measurement of Body Size, Shape and Form, Friends Publications, Delhi, India, Pp. 75.

(\* ) ينظر ملحق رقم ( 1 ) .

#### 4- قياس محيط الفخذ:-

الهدف:- قياس النمو العضلي لعضلات الفخذ.

الادوات:- شريط قياس وقلم ملون ومقعد في حالة قياس محيط الجزء الاوسط للفخذ.

طريقة القياس:- يقف المفحوص بوضع قدم اليسار فوق المقعد بحيث تكون الركبة منثنية بزاوية 90 درجة او يتخذ وضع الجلوس على المقعد بحيث يكون الجذع بوضع مستقيم والركبة اليسرى منثنية بزاوية 90 درجة ويقوم المحكم بتحديد موقع النقطة التي تنتصف الفخذ بين الحد القريب لعظم الردفة ثم عمل خط بقلم ملون يبين هذه النقطة وبعد تحديد العلامة يقوم المفحوص بالوقوف على القدمين بحيث تكون المسافة بين العقبين 10 سم ويكون وزن الجسم موزعا على القدمين بالتساوي فيقوم المحكم بلف شريط القياس حول الفخذ عند مستوى العلامة المنصفة له ويجب ان يلف الشريط بشكل افقي وبدون ضغط على النسيج<sup>(1)</sup>.

#### 2-6- التجربة الاستطلاعية:-

هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث قبل قيامه ببحثه ، فيحدد مجتمع الاصل ومفردات او نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة. وتجري التجربة الاستطلاعية بشروط التجربة الرئيسية نفسها وان اهمية التجربة الاستطلاعية هي الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسية<sup>(2)</sup> ، وكان الهدف منها التعرف على الامكانات المادية والمعنوية وكفاءة فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup>.

#### 2-7- الاختبارات القبليّة:-

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية واعداد البرنامج قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة في 21/ 1/ 2017(الوزن ، محيط العضد ، محيط الصدر عند الشهيق ، محيط الصدر عند الزفير ، محيط الفخذ).

#### 2-8- التجربة الرئيسية:-

لقد قام الباحث بوضع برنامج غذائي بمصاحبة التمرينات الخاصة التي اعدت مسبقاً مستنده بذلك لبعض المصادر العلمية الرصينة ، اذ اعد الباحث تلك الاغذية وفق برنامج مقنن وكذلك التمارين الخاصة والتي طبقت بمدة ثمانية اسابيع<sup>(\*\*)</sup>.

#### 2-9- الاختبارات البعديّة:-

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المعد من قبل الباحث قام بأجراء الاختبارات البعديّة وتحت نفس ظروف الاختبارات القبليّة قدر الامكان (الوزن ، محيط العضد ، محيط الصدر عند الشهيق ، محيط الصدر عند الزفير ، محيط الفخذ).

#### 2-10- الوسائل الاحصائية :-

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- اختبار (T - Test) للعينات المستقلة .
- 4- الاختلاف . 5- الالتواء.

### 3- عرض النتائج ومناقشتها:-

#### 3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث:

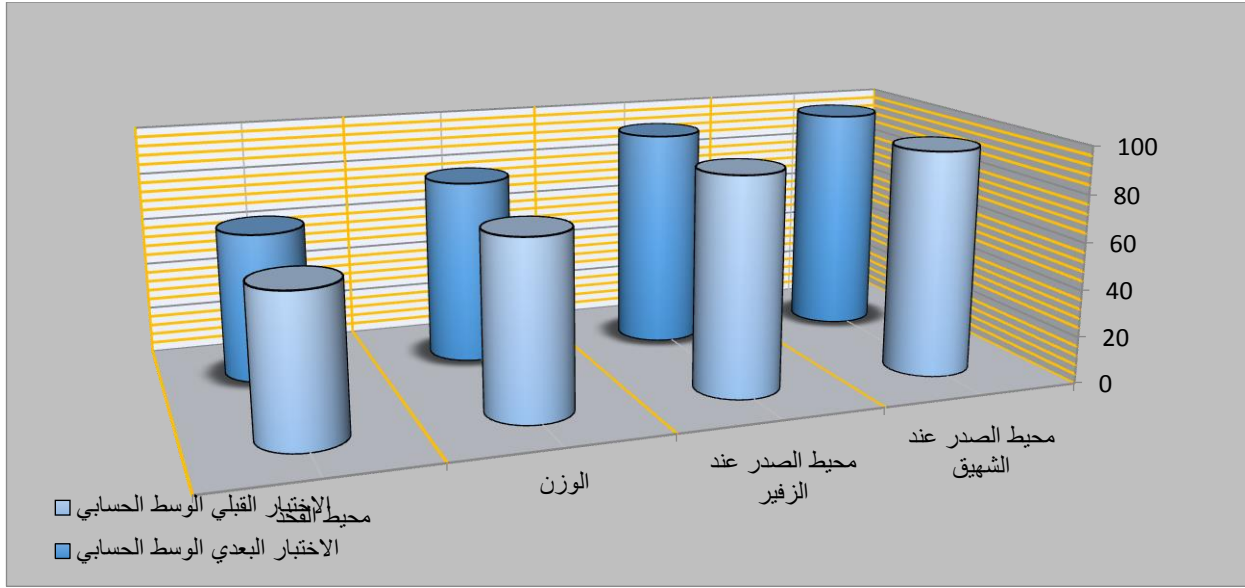
##### جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعدية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	* T.test	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.004	6.85	1.80	41	3.9	40	محيط العضد
معنوي	0.013	9.736	4.7	97.6	6.16	96.12	محيط الصدر عند الشهيق
معنوي	0.032	17.01	3.32	93.49	7.13	92.19	محيط الصدر عند الزفير
معنوي	0.006	6.51	2.74	63.13	5.27	62.15	محيط الفخذ
معنوي	0.001	7.49	4.59	78.4	6.8	74.71	الوزن

\* حجم العينة = 5 ، مستوى دلالة = 0.05 .

من خلال ملاحظة الجدول رقم (2) والخاص بالاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المستخدمة في البحث فقد تبين ان الاختبارات القبليّة ( لمحيط العضد ، الصدر شهيق ، الصدر زفير ، محيط الفخذ، الوزن ) قد حقق النتائج التالية وعلى التوالي ( 40 ، 96.12 ، 92.19 ، 62.15 ، 74.71 ) والانحراف المعياري ( 9.3 ، 6.16 ، 7.13 ، 5.27 ، 6.8 )، اما الوسط الحسابي للاختبارات البعدية فكانت ( 41 ، 97.60 ، 93.49 ، 63.13 ، 78.4 ) والانحراف المعياري ( 1.80 ، 4.70 ، 2.32 ، 2.74 ، 4.59 )، وبقيمة (T-test) ( 6.85 ، 9.736 ، 17.01 ، 6.51 ، 7.49 ) ومستوى دلالة ( 0.004 ، 0.013 ، 0.023 ، 0.006 ، 0.001 ) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث هذا التفوق إلى استخدام البرنامج الغذائي المصاحب للتمارين الخاصة اذ تم بناؤها على أسس علمية والذي ساهم في زيادة الوزن بشكل مثالي بالنسبة للقياسات الجسمية الانثروبومترية ( للعضد والصدر والفخذ)، وهذا يتفق مع ما يراه ( عباس حسين ) "ان لبعض الاغذية اثر ايجابي في زيادة الوزن (1) ، وبما ان لاعبي بناء الاجسام يتدربون لفترات طويلة نسبيا فلا بد للرياضي من استهلاك كميات كافية من الطاقة المكتسبة عن طريق الغذاء للمحافظة على وزن الجسم والاستمرار في التدريب ، حيث إن اي خلل في استهلاك تلك الطاقة سوف يؤدي إلى فقدان وزن الكتلة العضلية أو الاخفاق في زيادة وزنها او زيادة مخاطر الوقوع في التعب بشكل عام ، لذا وجب سد ما يستهلكه الجسم من الطاقة عن طريق التغذية السليمة للقيام بالمجهود البدني ، وهذا تبين جليا من خلال البرنامج المعد من قبل الباحث بشكل متكامل من كربوهيدرات و الفيتامينات والأملاح وغيرها من السوائل و الأطعمة المتنوعة ، وشكل (1) يبين الفروق بين الاوساط الحسابية لمتغيرات البحث



شكل (1) يبين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديّة

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :-

##### 4-1- الاستنتاجات :-

- 1- للبرنامج الغذائي المصاحب للتمرينات الخاصة اثر ايجابي في زيادة الوزن للاعبين بناء الاجسام.
- 2- للبرنامج المعد اثر ايجابي في زيادة النمو للذراعين ( العضد) ومحيط الصدر والرجلين (الفخذ).
- 3- التنوع في البرنامج الغذائي المعد و المصاحب للتمرينات الخاصة من قبل الباحث وفق الاسس العلمية له اثر ايجابي في زيادة الكتل العضلية .

##### 4-2- التوصيات :-

- 1- استخدام البرنامج المعد في زيادة الوزن للاعبين بناء الاجسام .
- 2- اجراء دراسات مشابهة وعلى عينات من فئات عمرية اخرى ولفترات زمنية مختلفة .
- 3- ضرورة إطلاع مدربي الاندية الرياضية على مثل هذه الدراسات ليكون على معرفة بنوع وكمية الغذاء المناسب للاعب بناء الاجسام.



## المصادر

- 1- عباس حسين السلطاني ، 2013 ، الطب الرياضي واصابات الرياضيين ، دار الضياء ، النجف .
- 2- فتحي المهشيش ، 2002 ، علم وظائف الاعضاء الرياضي ، دار الكتب الوطنية ، ليبيا .
- 3- محمد نصر الدين رضوان ، 1997 ، المرجع الى القياسات الجسمية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 4- محمد ابراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع ، 1995 ، دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي ، المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
- 5- محمود عنان ، 2004 ، قراءات في البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 6- ناجي السيد لطفي الباجوري ، 2013 ، الموسوعة الثقافية الرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
- 7- وجيه محجوب ، 2002 ، البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة بغداد .
- 8 – Prajakta J. Nande and Sabiha A. Vali, 2010, Fitness Evaluation Tests For Competitive Sports, Himalaya Publishing House, Mumbai, India.
- 9– Shubhangini A. Joshi, 2002, Nutrition and Dietetics, Hill publishing company, New Delhi, India.
- 10– Surinder Nath, 1993, Anthropometry the Measurement of Body Size, Shape and Form, Friends Publications, Delhi, India.

## الملاحق

### ملحق (1)

يبين اسماء الخبراء الذين تمت معهم المقابلة

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عباس حسين عبيد	أ.د.	طب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
2	ميسون علوان	أ.د.	فسلجة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
3	نعمان هادي عبد علي	أ.د.	اثقال	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
4	عمار حمزه الحسيني	أ.م.د.	طب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

### ملحق (2)

يبين اسماء الفريق المساعد

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
1	محمد حسين عبيد	م.م اثقال	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
2	احمد دنبوس عبيس	مدير مختبر	مستشفى الهاشمية العام
3	احمد حسين	مدرب نادي الهاشمية	نادي الهاشمية

### ملحق (3)

نموذج لبرنامج غذائي للمجموعة التجريبية

الوجبة الاولى		
ت	نوع الغذاء	الكمية
-1	عصير جريب فروت	250 ملم
-2	بيض مسلوق	3
-3	خبز	2
-4	عسل	4 ملاعق كبيرة
-5	قهوة او شاي	1 كوب

الوجبة الثانية		
الكمية	نوع الغذاء	ت
250ملم	عصير فواكه	-1
200 غم	شورية عدس	-2
300 غم	صدر دجاج	-3
150 غم	طبق رز	-4

الوجبة الثالثة		
الكمية	نوع الغذاء	ت
400غم	فواكه متنوعة	-1
250 ملم	عصير فاكهة	-2
1 كوب	جزر مع ليمون	-3
200غم	لحم بقر	-4
100غم	بطاطا مسلوقة	-5

الوجبة الرابعة		
الكمية	نوع الغذاء	ت
1 علبة	سمك تونة	-1
100 غم	بطاطا	-2
1 قطعة	خبز	-3
	خضراوات	-4

الوجبة الخامسة		
الكمية	نوع الغذاء	ت
300 غم	فواكه	-1
200 غم	قطعة جبن	-2
150 غم	بطاطا	-3
1 كوب	لين	-4

ملحق رقم (4)

التمرينات الخاصة لتطوير الصفات البدنية والنمو العضلي

ت	نوع التمرين	السيت	التكرار×مج
-1	الصدر	فتح دمبلص مائل	3× 12
		فتح دمبلص عكسي	3×12
		سحب بكرة امامي	3× 12
		بنج بريس	3× 12
-2	الذراعين (العضد)	كيل لاري	3× 12
		كيل مطرقة	3× 12
		كيل تك دمبلص مائل	3× 12
		ضغط امامي	3× 12
-3	الفخذ	دبني تك رجل	3× 12
		دبني خلفي	3× 12
		كيل ساقين خلفي	3× 12
		كيل ساقين امامي	3× 12

## تصميم وتقنين إختبارين للقدرة الإنفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراع المسلحة للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش

م.د. بعث عبد المطلب عبد الحمزة

م.د. علاء محمد ظاهر

e-mail address: [alaaza\\_66@yahoo.com](mailto:alaaza_66@yahoo.com)

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى:

1. تصميم إختبارين لقياس القدرة الإنفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراع المسلحة بسلاح الشيش للاعبين أندية العراق للمتقدمين برياضة المبارزة.
  2. تقنين الإختبارين المصممين وإيجاد الدرجات المعيارية الملائمة لهما.
- تم إعتقاد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، لملاءمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث، ولتحقيق هذه الأهداف تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي محافظتي كربلاء المقدسة وميسان برياضة المبارزة بسلاح الشيش والبالغ عددهم (57)، توزعت العينة بواقع (10) لاعبا عينة للتجربة إستطلاعية، (47) لاعبا عينة للتجربة الرئيسية (بناء)، وذات العينة (47) كعينة للتقنين ووضع الدرجات المعيارية. وإجراء التجارب الاستطلاعية تم التأكد من صلاحية الإختبارات وتحقيق خصائصها العلمية (الصدق، الثبات والموضوعية)، فضلاً عن قدرتها على التمييز لعينة البحث، وتم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة. وتوصلت الدراسة الى الإستنتاجات الآتية:
- في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة تم التوصل الى الإستنتاجات الآتية:
1. وضع إختبارين لقياس القدرة الإنفجارية والقوة المميزة بالسرعة وفق أسس وخطوات علمية.
  2. تم وضع درجات (الدرجة المعيارية المعدلة بطريقة التتابع) لإختبارين بالقدرة الإنفجارية والقوة المميزة بالسرعة بالذراع المسلحة للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش.

## **Design and adjustment of two tests of explosive power and force speed for armed arm of advanced Foil players**

**Alaa Mohammed Dhaher Ph.D. Lecturer**  
**Bath Abdul Muttalib Abdul Hamezah Ph.D. Lecturer**  
alaaza\_66@yahoo.com

### **Abstract**

The research aims to:

1. Design of two tests to measure the explosive power and the force speed power of armed arm with the Foil players of Iraq clubs applicants.
2. Standardize the two tests and find the appropriate standard grades.

The descriptive approach was adopted by the survey method to suit the nature of the problem and the objectives of the research. To achieve these objectives, the research society was chosen in a deliberate manner by the players of the Karbala and Maysan (57). The sample was divided by (10) sample players for the experimental (47) sample of the main experiment (create), and sample (47) as a sample for standardization.

The validity of the tests and the achievement of their scientific characteristics (honesty, consistency and objectivity), as well as their ability to distinguish the sample of the research, the appropriate statistical treatments were conducted.

The study reached the following conclusions:

In light of the results of the study, the following conclusions were reached:

1. Two tests to measure the explosive power and the force speed according to scientific bases and steps.
2. Classes (standard modified by relay) were developed for two tests with explosive power and speed-up force with the armed arm of Foil players.

### **1 - التعريف بالبحث:**

#### **1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:**

تعد الإختبارات والمقاييس إحدى الوسائل العلمية التي لا غنى عنها في المجال الرياضي لما لهما الدور في إعطاء المؤشر الحقيقي لما يمتلكه اللاعب من مستوى في الكفاءة والقدرات البدنية، لذا فمن الضروري الاستفادة منها للنهوض بالفعاليات والألعاب الرياضية بصورة عامة وفي رياضة المبارزة بصورة خاصة.

تعد رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب تنمية القوة العضلية في مرحلتي الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، خاصة القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة الضروريتان للمبارز كي يتمكن من أداء الواجب الحركي والمهاري بالإعتماد على صفتي القوة والسرعة بالدرجة الأساس لما تتطلبه هذه الرياضة من قوة وسرعة في الأداء بأقل زمن ممكن ليستطيع اللاعب أن يتميز على منافسة أثناء أداء حركات الهجوم أو الدفاع التي تتضمن سرعة التقدم، التقهقر والعودة الى وضع الإستعداد في مدة زمنية قليلة، ومهارة الطعن تعد المحور الأساسي للمبارز فهي من الحركات الأساسية والتي تؤدي من الثبات ومن الحركة وتحتاج إلى القوة الانفجارية عند أدائها والعودة إلى وضع الاستعداد دون خطأ لهذا فإن القوة العضلية وخاصة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة هدفاً يسعى إليه المدرب أثناء تصميم وإعداد البرامج التدريبية من خلال توجيهه وتقنين تدريبات القوة العضلية للتأثير على العضلات المستهدفة.

تكمن أهمية البحث في تصميم وتقنين إختبارين للقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراع المسلحة لتكون مؤشرا للقدرة البدنية للاعبين المباراة بسلاح الشيش وبيان مدى صلاحية أي برنامج تدريبي.

## 1- 2 مشكلة البحث:

إن قلة وجود إختبارات تقيس المستوى البدني والمهاري لدى لاعبي المباراة، تعد من أهم المشاكل التي تواجهه مدربي رياضة المباراة، لذا تطلب العمل على إيجاد إختبارات للعمل على قياس المستويين (البدني والمهاري).

من خلال الاطلاع على ما أتيح للباحثان من دراسات سابقة فقد لحظا ندرة الإختبارات البدنية والمهارية التي تحاكي حركات ومهارات رياضة المباراة، مما يؤدي الى صعوبة الكشف عن مدى صلاحية المناهج التدريبية، لذلك إرتأى الباحثان تصميم إختبارين لقياس القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لتكون وسيلة للمدربين لتحديد مستوى تطور اللاعبين بعد التعرض للمنهج التدريبي.

## 1 - 3 هدفا البحث: يهدف البحث إلى:

1- تصميم إختبارين لقياس القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراع المسلحة بسلاح الشيش للاعبين أندية العراق للمتقدمين برياضة المباراة.

2- تقنين الإختبارين المصممين وإيجاد الدرجات المعيارية المعدلة.

## 1 - 4 مجالات البحث:

1- 4- 1 المجال البشري: لاعبو أندية محافظتي كربلاء المقدسة وميسان بالمبارزة بسلاح الشيش والبالغ عددهم (57) لاعبا.

1- 4- 2 المجال الزمني: للمدة من 2016/7/1 لغاية 2017/3/15

1- 4- 3 المجال المكاني: القاعات المغلقة لكل من:

- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان.

## 2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 2 - 1 منهج البحث:

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المعيارية وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث، فالمنهج الوصفي " يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الظاهرة، ولا تقتصر هذه الدراسات الوصفية على معرفة خصائص الظاهرة بل تتجاوز ذلك إلى معرفة المتغيرات والعوامل التي تتسبب في وجود الظاهرة "(1).

(1) فوزي غرابية (وآخرون): أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ط4، عمان، دار وائل للنشر، 2008، ص 33.  
\* أنظر ملحق (1).

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أندية محافظة كربلاء المقدسة وميسان بالمبارزة بسلاح الشيش والبالغ عددهم (57) ، وتم توزيع العينة كآآتي: (10) لاعبين عينة للتجربة إستطلاعية، (47) لاعبا عينة بناء وعينة التقنين ووضع الدرجات المعيارية، وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين أعداد توزيع عينة الدراسة

ت	إسم النادي	العدد	عينة التجارب الإستطلاعية	عينة التجارب الرئيسية والتقنين
1	العراق	8		8
	كربلاء	5	5	5
	الجماهير	5	5	5
	الحسينية	6		6
	الهندية	4		4
2	دجلة	6		6
	العمارة	8		8
	كميت	5		5
المجموع الكلي		57	10	47

## 2-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة:

### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء وذوي الإختصاص\*.
- الإختبارات والقياس.
- إستبانة إستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية الإختبارات قيد الدراسة.

### 2-3-2 الأجهزة المستخدمة:

- جهاز كومبيوتر محمول نوع (HP – CORE i7/GTX).
- كاميرا فيديو نوع ( Sony Digital ) يابانية الصنع عدد (1).
- ساعة توقيت نوع sewan Stopwatch صيني الصنع عدد (2).

### 2-3-3 الأدوات المستخدمة:

- سلاح شيش صيني ذو القبضة البلجيكية عدد (1).
- ثقل كتلته (1) كغم.
- شاخص.
- شريط قياس.
- قطعة طباشير.
- صافرة.



## 2 - 4 إجراءات البحث الميدانية:

بعد إجراء عملية المسح والإطلاع على محتوى العديد من المصادر والمراجع والبحوث العلمية المتوفرة حول خطوات تصميم الإختبارات، قام الباحثان بتصميم إختبارين القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بالذراع المسلحة للاعبين رياضة المبارزة، وبعد ذلك تم عرض الإختبارين على (الخبراء والمختصين) \* من خلال إستمارة إستبيان \*\* أعدت لغرض إبداء آرائهم بمدى قدرة هذه الإختبارات لقياس ما وضعت من أجله.

## 2 - 5 التجارب الإستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتطبيق الإختبارات بتاريخ 2016/7/2 على عينة التجربة الإستطلاعية والمكونة من (10) لاعبين يمثلون نادي الجماهير وكريلاء برياضة المبارزة بسلاح الشيش في القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء وكان الهدف منها ما يأتي:

1. التحقق من دقة الأجهزة والأدوات المستخدمة وسلامتها.
2. مدى ملاءمة الإختبارات للعينة قيد الدراسة والتعرف على الصعوبات التي تواجه العينة والباحث في أثناء التطبيق.
3. التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار، لغرض تنظيم الإختبارات وإدارتها بصورة تتناسب والوقت المتاح لإجراء الإختبارات.

4. تعرف فريق العمل المساعد على آلية تطبيق الإختبارات وطريقة التنفيذ.

ثم أجريت التجربة الإستطلاعية الثانية بتطبيق الإختبارات على عينة الإستطلاع بتاريخ 2016/7/8 وذلك للحصول على القياس الأول لإيجاد معامل الثبات ثم تم إعادة الإختبارات بتاريخ 2016/7/15 على العينة نفسها للحصول على القياس الثاني للثبات.

## 2 - 5 - 1 الأسس العلمية للاختبار:

## 2 - 5 - 1 - 1 الصدق:

إستخدم الباحث (صدق المحتوى) لاستخراج صدق الاختبار، والذي يعني " فحص مضمون الاختبار فحصاً دقيقاً ويعتمد على الاحتكام لرأي الخبراء في مدى تمثيل الاختبار لجوانب القدرة أو السمة أو المعارف المقاسة " (1). من خلال إستمارة الإستبانة التي وزعت على الخبراء والمختصين لإستطلاع آرائهم في قدرة الإختبارات لقياس ما وضعت من أجله، وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين نسبة إتفاق الخبراء (صدق المحتوى) لإختباري البحث وقيمة (كا<sup>2</sup>)

ت	الإختبار	الموافقون	غير الموافقون	قيمة (كا <sup>2</sup> ) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
1	دفع الثقل (1) كغم لأبعد مسافة من وضع الإستعداد بالذراع المسلحة	4	0	4	0.000	معنوي
2	مد وثني الذراع المسلحة على الشاخص (10) ث	4	0	4	0.000	معنوي

\* ينظر ملحق (2)

\*\* ينظر الملحق (4)

(1) فريد كامل: أساسيات القياس والتقويم في التربية، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط2، 1998، ص64.

## 2 - 5 - 1 - 2 الثبات:

ثبات الإختبار يعني " أنه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربة وهذا يشير إلى أن الثبات يعني اتساق نتائج الاختبار مع نفسها لو كررت مرة أو عدة مرات أخرى"<sup>(1)</sup>. ولمعرفة مدى إستقرار القياس قام الباحث بإيجاد الثبات بطريقة الإختبار وإعادة الإختبار حيث تم تطبيق الإختبارات على العينة ثم إعادة تطبيقها مرة ثانية تحت الظروف نفسها بعد مرور سبعة أيام على عينة التجربة الإستطلاعية نفسها ثم تم إستخراج معامل الثبات بإستخدام معامل الارتباط بيرسون، إذ أظهرت النتائج معاملات ثبات عالية.

## 2 - 5 - 1 - 3 الموضوعية:

أن أهم سمات الاختبار المقتن الدرجة العالية من الموضوعية، ويرجع ذلك الى الوضوح في التعليمات من ناحية إدارة الاختبار وإعطاء الدرجة، ويفترض أن يكون المحكومون القائمون بالاختبار متساوون في الكفاءة " والذي يعني التحرر من التحيز وعدم ادخال العوامل الشخصية اي عندما لا تتأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح أو شخصيته أي أن المختبر يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار أكثر من واحد"<sup>(2)</sup>، ومن خلال ما اظهرته نتائج معامل الثبات (ارتباط بيرسون) بين نتائج محكمين\* يقومان بالقياس على المختبر في الوقت نفسه وتسجيل كل منهما نتائجه على حدة، وقد أتضح أن جميع الاختبارات المرشحة قد حققت معاملات موضوعية عالية، وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين الأسس العلمية

ت	الإختبارات	الثبات	الموضوعية
1	دفع الثقل (1) كغم لأبعد مسافة من وضع الإستعداد بالذراع المسلحة	0.864	0.993
2	مد وثني الذراع المسلحة على الشاخص (10) ث	0.809	0.849

## 2-6 تطبيق الإختبارين على أفراد عينة البناء :

بعد أن أكدت نتائج التجارب الإستطلاعية سلامة الإجراءات المنفذة والمواصفات العلمية للإختبارات فضلا عن ملائمتها عينة البحث تم تطبيق الإختبارات على عينة البناء وقوامها (47) لاعبا يمثلون أندية (العراق، كربلاء، الجماهير، الحسينية، الهندية، العمارة، الكمية ودجلة) وذلك يوم الخميس الموافق 2016/8/20 في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء، ويوم الإثنين الموافق 2016 /8/24 في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان.

## 2 - 6 - 1 القدرة التمييزية للاختبارات المقترحة:

بعد تطبيق الإختبارين على عينة البناء وبعد جمع البيانات وتفريغها والخاصة بمتغيرات البحث رتبت الدرجات (لكل إختبار) بشكل تسلسلي من الأدنى الى الأعلى وتم اعتماد نسبة 0.50 من الدرجات العليا و0.50 من

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 1999، ص 70.

(2) خيرية الدين علي عويس: دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 55.

\* أنظر الملحق (3)

الدنيا وذلك للتعرف على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعة ذات المستوى المرتفع وذات المستوى المنخفض والبالغ عددهم (13) لاعبا لكل مجموعة. واستخدم الباحثان اختبار (t) للعينات المستقلة، وبعد معالجة البيانات إحصائيا تبين أن كلا الإختبارين قيد الدراسة ذا قوة تمييزية بين المجموعتين العليا والدنيا لكون قيم الدلالة أصغر من مستوى دلالة (0.05)، وكما مبين في الجدول (4).

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا في الإختبارات قيد البحث (القدرة التفرقية)

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	مجموع المستويات الدنيا		مجموع المستويات العليا		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
1	دفع الثقل (1) كغم لأبعد مسافة من وضع الإستعداد بالذراع المسلحة	متر	0.044	3.047	0.022	3.207	10.824	0.000	معنوي
2	مد وثني الذراع المسلحة على الشاخص (10) ث	عدد	0.688	9.546	0.505	13.36 4	14.849	0.000	معنوي

\* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) وعند درجة حرية (13) +

$$(24 = 2 - 13)$$

$$** \text{ القيمة الجدولية } = 1.711$$

2 - 6 - 2 المواصفات النهائية للإختبارات:

أولاً) إختبار قياس القدرة الإنفجارية:

إسم الإختبار: دفع الثقل لأبعد مسافة من وضع الإستعداد بالذراع المسلحة  
الغرض من الإختبار: قياس القدرة الإنفجارية للذراع المسلحة  
الأدوات المستخدمة:

- مكان مناسب للأداء خالي من العوائق بما لا يقل عن (20) متر.
- ثقل كتلته (1 كغم).
- شريط قياس.
- صافرة.

وصف الأداء:

يقف اللاعب بوضع الإستعداد عند الحافة الداخلية لخط البداية ويمسك بالثقل براحة اليد والأصابع، عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بمد الذراع المسلحة وقذف الثقل للأمام ولأبعد مسافة ممكنة وكما هو موضح في الشكل (1).

شروط الأداء:

- يجب أن يقوم المختبر بمد الذراع المسلحة وقذف الثقل للأمام، وليس بإتجاه الأعلى أو الأسفل.
- يجب عدم إشراك حركة الجذع أو إرجاع الذراع المسلحة الى الخلف في أثناء أداء الإختبار.

طريقة التسجيل:

- يعطى المختبر محاولتين وتحسب له الأفضل.
- تقاس المسافة من خط البداية (الحافة الداخلية للشريط اللاصق) حتى نقطة ملامسة الثقل للأرض لأقرب (سم).



شكل (1) يوضح إختبار دفع الثقل لأبعد مسافة من وضع الإستعداد بالذراع المسلحة

ثانياً) إختبار قياس القوة المميزة بالسرعة:

إسم الإختبار: مد وثني الذراع المسلحة على الشاخص (10 ث)

الغرض من الإختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة بالذراع المسلحة.

الأدوات المستخدمة:

- شاخص يمثل الهدف القانوني مثبت على الحائط بإرتفاع مناسب للمختبر .
- سلاح الشيش مضاف اليه وزن مخروطي الشكل مقداره 500 غم بطول 15 سم وقيمة إسطوانية قطرها 3.5 سم وبقاعدة إسطوانية قطرها 5 سم.
- ساعة توقيت الكترونية.
- صافرة.
- إستمارة تسجيل.



شكل (2) يوضح الوزن المضاف الى سلاح الشيش في إختبار مد وثني الذراع المسلحة على الشاخص (10ث)

وصف الأداء:

يقف المختبر بوضع الإستعداد، ويقوم الشخص المساعد بقياس مسافة الطعن للمختبر في بداية الإختبار، عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بتكرار أداء مد وثني الذراع على الشاخص لمدة (10) ثانية وكما هو موضح في الشكل (3).

شروط الأداء:

يجب أن يقوم المختبر بالآتي:

- إتخاذ وضع الإستعداد أثناء أداء مد وثني الذراع على الشاخص، وإن لم يتخذها تعتبر المحاولة فاشلة.
- لمس الشاخص بذبابة السلاح.
- العودة بالذراع المسلحة بعد أداء مد وثني الذراع على الشاخص وإتخاذ وضع الإستعداد ومن ثم أداء التكرار التالي.

طريقة التسجيل:

- يسجل للمختبر عدد مرات مد وثني الذراع المسلحة بلامسة الشاخص في كل مرة لمدة (10) ثانية.



وزن مخروطي الشكل مقداره 500 غم،  
طوله 15 سم وبقمة إسطوانية قطرها  
3.5 سم وبقاعدة إسطوانية قطرها 5 سم

## 2-7 تطبيق الإختبارات على أفراد عينة التقنين:

قام الباحث بتطبيق الإختبارات على عينة التقنين البالغ عددها (47) لاعبا وكما مبين في المبحث (3 - 2) الجدول (1) للمدة من 2016 /10/15 ولغاية 2016/10/23 ، وتم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائيا وإستخراج بعض الإحصاءات الوصفية وكما مبين في الجدول (5).

الجدول (5) بين التوزيع الإعتدالي لإختبارات البحث على عينة التقنين

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
1	دفع الثقل (1) كغم لأبعد مسافة من وضع الإستعداد بالذراع المسلحة	متر	3.144	3.150	0.053
2	مد وثني الذراع المسلحة على الشاخص (10) ث	عدد	11.702	12	1.232

## 2 - 8 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية<sup>(1)</sup>:-

- قيمة (كا<sup>2</sup>).
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (T) للعينات المستقلة.
- الدرجة المعيارية المعدلة بطريقة التتابع.
- الوسيط.

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

### 3-1 مدى ملائمة الإختبارات:

من الضروري التأكد من مناسبة الإختبارات لأفراد العينة ويتم ذلك عن طريق معرفة كيفية إنتشار وتوزيع نتائجها "فالإختبار الجيد هو الذي ينجح في التمييز بين الأفراد وذلك بما يحقق ما يعرف بالمنحنى الإعتدالي"<sup>(2)</sup>.

ولمعرفة حسن إنتشار العينة في كل إختبار تم إستخراج الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وذلك لإستخراج قيم معامل الإلتواء لها ، والتي دلت على أن الإختبارات تقترب من المنحنى الإعتدالي وكما مبين في الجدول (6).

(1) وديع ياسين و حسن محمد عيد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 102-310.

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي: 1980، ص 39.

الجدول (6)

يبين التوزيع الإعتدالي لإختبارات البحث على عينة البناء

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري
1	دفع الثقل (1) كغم لأبعد مسافة من وضع الإستعداد بالذراع المسلحة	متر	3.137	3.140	0.065
2	مد وثني الذراع المسلحة على الشاخص (10) ث	عدد	11.553	12	1.486

3-2-1 الدرجات المعيارية للإختبارات:

قام الباحثان بإستخراج الدرجات المعيارية للإختبارات من خلال تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية تائية بإستعمال طريقة التتابع وكما مبين في الجدول (7) والجدول (8) وقد توصل الباحث الى قيم الرقم الثابت لكل إختبار.

1. دفع الثقل لأبعد مسافة من وضع الإستعداد بالذراع المسلحة. (الرقم الثابت = 0.0053)

2. مد وثني الذراع المسلحة على الشاخص (10) ث. (الرقم الثابت = 0.1232)

الجدول (7)

يبين الدرجات المعيارية (بطريقة التتابع) لإختبار (دفع ثقل كتلته 1 كغم لابعد مسافة من وضع الاستعداد بالذراع المسلحة)

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
100	3.409	73	3.265	46	3.122	19	2.979
99	3.403	72	3.260	45	3.117	18	2.974
98	3.398	71	3.255	44	3.112	17	2.969
97	3.393	70	3.250	43	3.106	16	2.963
96	3.387	69	3.244	42	3.101	15	2.958
95	3.382	68	3.239	41	3.096	14	2.953
94	3.377	67	3.234	40	3.091	13	2.947
93	3.371	66	3.228	39	3.085	12	2.942
92	3.366	65	3.223	38	3.080	11	2.937
91	3.361	64	3.218	37	3.075	10	2.932
90	3.356	63	3.212	36	3.069	9	2.926
89	3.350	62	3.207	35	3.064	8	2.921
88	3.345	61	3.202	34	3.059	7	2.916
87	3.340	60	3.197	33	3.053	6	2.910
86	3.334	59	3.191	32	3.048	5	2.905

2.900	4	3.043	31	3.186	58	3.329	85
2.894	3	3.038	30	3.181	57	3.324	84
2.889	2	3.032	29	3.175	56	3.318	83
2.884	1	3.027	28	3.170	55	3.313	82
2.879	0	3.022	27	3.165	54	3.308	81
		3.016	26	3.159	53	3.303	80
		3.011	25	3.154	52	3.297	79
		3.006	24	3.149	51	3.292	78
		3.000	23	3.144	50	3.287	77
		2.995	22	3.138	49	3.281	76
		2.990	21	3.133	48	3.276	75
		2.985	20	3.128	47	3.271	74

الجدول (8)

يبين الدرجات المعيارية (بطريقة التتابع) لاختبار (مد وثني الذراع المسلحة على الشاخص لمدة 10 ثانية)

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
7.889	19	11.210	46	14.531	73	17.852	100
7.766	18	11.087	45	14.408	72	17.729	99
7.643	17	10.964	44	14.285	71	17.606	98
7.520	16	10.841	43	14.162	70	17.483	97
7.397	15	10.718	42	14.039	69	17.36	96
7.274	14	10.595	41	13.916	68	17.237	95
7.151	13	10.472	40	13.793	67	17.114	94
7.028	12	10.349	39	13.670	66	16.991	93
6.905	11	10.226	38	13.547	65	16.868	92
6.782	10	10.103	37	13.424	64	16.745	91
6.659	9	9.980	36	13.301	63	16.622	90
6.536	8	9.857	35	13.178	62	16.499	89
6.413	7	9.734	34	13.055	61	16.376	88
6.290	6	9.611	33	12.932	60	16.253	87
6.167	5	9.488	32	12.809	59	16.130	86
6.044	4	9.365	31	12.686	58	16.007	85
5.921	3	9.242	30	12.563	57	15.884	84



5.798	2	9.119	29	12.440	56	15.761	83
5.675	1	8.996	28	12.317	55	15.638	82
5.552	0	8.873	27	12.194	54	15.515	81
		8.750	26	12.071	53	15.392	80
		8.627	25	11.948	52	15.269	79
		8.504	24	11.825	51	15.146	78
		8.381	23	11.702	50	15.023	77
		8.258	22	11.579	49	14.900	76
		8.135	21	11.456	48	14.777	75
		8.012	20	11.333	47	14.654	74

#### 4- الإستنتاجات والتوصيات:

##### 4 - 1 الإستنتاجات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة تم التوصل الى الإستنتاجات الآتية:
3. وضع إختبارين لقياس القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وفق أسس وخطوات علمية.
  4. تم وضع درجات (الدرجة المعيارية المعدلة بطريقة التتابع) لإختبارين بالقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بالذراع المسلحة للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش.

##### 4 - 2 التوصيات:

1. اعتماد إختبارات البحث المستخلصة في عملية تقويم أداء لاعبي رياضة المبارزة بسلاح الشيش.
2. اعتماد المعايير التي تم التوصل إليها نتيجة البحث.
3. إعادة إجراء الدراسة وبالتغيرات نفسها على فئات عمرية أخرى وإستحداث المعايير المناسبة لها.
4. إهتمام المدربين بنتائج هذه الدراسة والعمل على تنمية القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراع المسلحة في وحداتهم التدريبية كونها أقرب لحالات اللعب الحقيقية.

#### المصادر

1. فوزي غرابية (وآخرون): أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ط4، عمان، دار وائل للنشر، 2008.
2. فريد كامل: أساسيات القياس والتقويم في التربية، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط2، 1998.
3. مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
4. خيرية الدين علي عويس: دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
5. وديع ياسين و حسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية وإستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
6. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي: 1980.

### ملحق (1)

أسماء الخبراء الذين تمت مقابلتهم

ت	إسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عبد الكريم عباس فاضل	تدريب مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
2	أ.د. رحيم حلو علي	علم النفس/ مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان
3	أ.م.د. علاء عبد الله فلاح	تعلم حركي مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

### ملحق (2)

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم إستمارة بناء الإختبارات

ت	إسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. إيمان حسين الطائي	إختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
2	أ.د. عباس علي عذاب	إختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
3	أ.د. عبد الكريم عباس فاضل	تدريب مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
4	أ.م.د. علاء عبد الله فلاح	تعلم حركي مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

### ملحق (3)

أسماء المحكمين

ت	إسم المحكم	مكان العمل
1	أ.م.د. حسين مكي محمود	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء
2	مدرب ألعاب ضياء محمد السعدي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء
3	أ.م.د. رحيم حلو علي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان
4	م.م. مصطفى جاسب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان

بسم الله الرحمن الرحيم  
الملحق (4)

استبيان

الأستاذ الفاضل ----- المحترم

تحية طيبة -----

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم:

بـ) تصميم وتقنين إختبارين للقذرة الإنفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراع المسلحة

للاعبي المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش

نظراً لما نعهده فيكم من خبرة ودراية علمية رصينة في تخصصكم العلمي، نرجو منكم إبداء مساعدتكم في مدى قدرة هذه الإختبارات لقياس ما وضعت من أجله من خلال الإجابة على فقرات الجدول أدناه.  
مع وافر الشكر والتقدير

اسم الخبير /

اللقب العلمي /

الإختصاص /

مكان العمل /

التاريخ /

التوقيع /

الإختبار	أتفق	لا أتفق	يحتاج الى تعديل (ما هو)	أي إضافة أخرى
إسم الإختبار				
الغرض من الإختبار				
وصف الإختبار				
شروط الإختبار				
طريقة التسجيل				

## تأثير تدريبات بالوسط المائي في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم للناشئين

م. د. حيدر غضبان ابراهيم

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

سعى الباحث الى استخدام وسيلة تدريبية جديدة وهي تطبيق تدريبات الدفع المختلفة بأسلوب البلايومترك ضد وزن الجسم بالرجلين للاعبين كرة القدم الشباب بوسط مائي لتطوير بعض المتغيرات البدنية ذات العلاقة بهذه الفعالية. وتكمن اهمية البحث في تسليط الضوء عن اهمية استخدام هذه التدريبات بأسلوب جديد لما يمتاز به من تسليط مقاومات مختلفة وفقا لأجزاء الجسم المتحرك وسرعته، والتي تختلف فيه قيم المقاومات عن تدريبات البلايومترك باليابسة المستخدمة للرجلين دون دمج هذه التدريبات، اذ يمكن تطبيق تمرينات البلايومترك (قفز ودفع لجميع أجزاء الجسم وفق المسارات الحركية لها المتنوعة وفقا للأداء المهاري) لتطوير القوة (الانفجارية) و (القوة السريعة) والقدرة الخاصة بلاعبين كرة القدم للناشئين اعد الباحث التدريبات بطريقة التدريبات بالوسط المائي ويواقع 24 وحدة تدريبية وطبق البحث على (18) من لاعبي كرة قدم للناشئين لمنتخب تربية الكرخ الثانية والتي تراوحت أعمارهم بين (16-15) سنة، قسموا عشوائيا باستخدام القرعة الى مجموعتين بواقع (9) ضابطة و(9) تجريبية. وأجري التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (العمر، وطول الجسم، واختبار القفز من الثبات وركض 60 متر) وحددت اختبارات البحث بـ(القفز من الثبات واختبار رمي كرة طبية زنه 3 كغم لأبعد مسافة ممكنة واختبار ركض 60 متر)، اذ كان لتدريبات بالوسط المائي تأثير في تحسين بعض القدرات البدنية (القوة والسرعة والقوة اللحظية) وكان هناك تأثير ايجابي في تحسين عمل العضلات العاملة في قدراتها البدنية والأدائية

## Effect of water-exercises in developing some physical abilities of young football players

Haidar Ghadban Ibrahim Ph.D. Lecturer

University of AL- Mustansiriya / College of Physical Education and Sports Sciences

### Abstract

The researcher use a new training method, which is the application of different payment exercises in the style of plaumetric against the body weight of the two young football players in a water to develop some physical variables related to this activity. The importance of the research is to highlight the importance of using these exercises in a new way to distinguish the different resistors according to the parts of the body and the speed of mobility, in which the values of resistors from the physical exercises Playmtrk used by the two men without the integration of these exercises, For all parts of the body according to its different motor paths according to skill performance (to develop explosive power) and (fast power) and the ability of the junior football players. The researcher prepared training exercises in the water by 24 training units and applied the research on (18) A young football player for the Al-Karh team, which ranged in age from 16 to 15 years, was randomly divided into two groups by 9 and 9. The tests were conducted according to the variables (age, body length, jump test and 60 meters). The tests were determined by jumping from stability and testing a 3 kg medical ball as far as possible and running 60 meters. The waterway has an effect on improving some physical abilities (strength, speed, and instantaneous strength). There has been a positive effect in improving the functioning of the muscles working in their physical and performance abilities.

### 1-التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تنوعت الاساليب التدريبية التي اهتمت بتدريبات القوة بكافة انواعها كالتدريب بالانقال وتدريبات المقاومات المختلفة... وغيرها لتطوير القدرات البدنية الخاصة لمختلف الالعاب الرياضية ومنها كرة القدم. ويسعى المدربين الى ايجاد اساليب تدريبية جديدة تؤثر بشكل فعال وسريع في التأثير النوعي على العضلات العاملة وفق الاداء المهاري وبالاعتماد على الاسس العلمية لتحديد الشدة، عند استخدام وسيلة تدريبية جديدة، والتي يجب ان تراعى فيها مكونات الحمل، بغية النجاح في تخطيط التدريب لها بشكل عملي وعلمي.

وسعى الباحث الى استخدام وسيلة تدريبية جديدة وهي تطبيق تدريبات الدفع المختلفة بأسلوب البلايومترك ضد وزن الجسم بالرجلين للاعب كرة القدم الشباب بوسط مائي لتطوير بعض المتغيرات البدنية ذات العلاقة بهذه الفعالية. وتكمن اهمية البحث في تسليط الضوء عن اهمية استخدام هذه التدريبات بأسلوب جديد لما يمتاز به من تسليط مقاومات مختلفة وفقا لأجزاء الجسم المتحرك وسرعته، والتي تختلف فيه قيم المقاومات عن تدريبات البلايومترك باليابسة المستخدمة للرجلين دون دمج هذه التدريبات ، اذ يمكن تطبيق تمرينات البلايومترك (قفز ودفع لجميع أجزاء الجسم وفق المسارات الحركية لها المتنوعة وفقا للأداء المهاري) لتطوير

القوة (الانفجارية) و (القوة السريعة) والقدرة الخاصة بلاعبي كرة القدم للشباب ووصولاً لتطوير هذه المتغيرات باستخدام الماء كوسط مقاوم يعتمد في مقاومته على مسطح الجسم وسرعته.

## 1-2 مشكلة البحث

ان التدريب البليومتري يعد من أشهر الأساليب التدريبية في تنمية القوة والقدرة العضلية، اذ يهدف الى تنمية القوة والسرعة معاً، وبدرجة أكبر من الأساليب المعتادة مع الاحتفاظ بدرجة عالية من السرعة (1: 1). وبرز هذا النوع من التدريب بسرعة وأصبح من أشهر أساليب تدريب القوة والقدرة لكل المستويات، وأصبح أيضاً مقبولاً بوصفه أسلوب عام من أساليب التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تلعب فيها القدرة دوراً كبيراً (2: 86).

ويعد التدريب البليومتري بوسط مائي أحد أنواع تدريبات القوة الخاصة فهو أحد أساليب التدريب المؤثرة التي تستخدم مقاومة الماء في احداث التأثير على العمل العضلي (3: 143). التي تؤدي إلى تطوير وتنمية القدرة البدنية بأنواعها، كتدريبات الوثب بالرجلين أو برجل واحدة وجميع تمرينات الدفع ضد وزن الجسم او دفع او رمي كرات طبية او اوزان مختلفة وكذلك التدريب بزيادة وزن الجسم من خلال زيادة الاوزان الجزئية، (4: 38-39) (5: 108) باستغلال المقاومات المائية في تسليط قوى على الجسم اثناء القيام بحركات الاداء الفني، مما يؤثر ذلك ايجابياً في مستوى الأداء المهاري من خلال زيادة قدرة اللاعب والذي سيؤثر في كيفية تنفيذ الحركة المطلوبة (6: 18).

ولذا فقد وضع الباحث التساؤل الاتي:

- هل يمكن ان تؤثر تدريبات القوة بوسط مائي لجميع أجزاء الجسم في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم

## 1-3 اهداف البحث

- اعداد تمرينات قوة مختلفة (بلايومترك) بوسط مائي لجميع أجزاء الجسم للاعبي الشباب.  
- التعرف على تأثيرات هذه التدريبات على تطور بعض القدرات البدنية. وفرض الباحث ما يلي:

## 1-4 فروض البحث

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث في مستوى القوة الانفجارية والسرعة والقوة اللحظية لعينة البحث.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لعينة البحث

## 1-5 مجالات البحث

1-5-1 / المجال البشري: 18 لاعباً من منتخب تربية الكرخ الثانية لكرة القدم الناشئين التابع لمديرية تربية الكرخ / 2

1-5-2 / المجال الزمني: 2016/6/7 الى 2016/9/29

1-5-3 / المجال المكاني: / ملعب مديرية تربية الكرخ الثانية والرياضة مسيح نادي سليم العوادي التابع لوزارة الشباب البياع

## 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة

### 2-2 عينة البحث:

اختار الباحث مجموعة من منتخب تربية الكرخ الثانية لكرة القدم، اذ بلغ عددهم 18 لاعباً. وأجرى التجانس والتكافؤ لهذه العينة في متغيرات العمر و الكتلة والطول باستخدام معامل الالتواء اذا مثلت العينة 100% من مجتمع البحث والجدول (1) يبين التوزيع الطبيعي للعينة.

#### الجدول (1)

##### تجانس عينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	الوسيط	الالتواء
1	العمر	سنة	15.41	1.727	15.9	3.261
3	الكتلة	كغم	57.11	2.6	57.50	0.087
4	الطول	متر	1.66	0.08	1.65	0.375

#### الجدول رقم (2) يبين التكافؤ لدى افراد العينة

المتغير	تجريبية		ضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>			
القفز من الثبات	1.99	0.052	1.98	0.068	0.558	0.592	غير معنوي
ركض 60 متر	9.32	0.34	9.16	0.20	1.908	0.093	غير معنوي
رمي الكرة الطبية	9.91	0.36	9.61	0.26	1.901	0.083	غير معنوي

### 2-3 ادوات البحث واجهزته ووسائل جمع البيانات:

2-3-1 ادوات البحث. مسطبة. كرات طبية بوزن 3 كغم. حبال مطاطية. شريط قياس معدني بطول 50-100 متر. ميزان اليكتروني ( رستا ميتر) لقياس الكتلة والطول. حاسوب محمول (لاب توب) نوع dell. جهاز كامرة تصوير فيديو نوع كاسيو a370.

### 2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع. المكتبة الافتراضية. شبكة المعلومات الدولية. التجارب الاستطلاعية. الملاحظة والتجريب. المقابلات الشخصية. البرمجيات الخاصة بالتحليل الحركي. الاختبارات والقياس. وفريق عمل مساعد متكون:

- أ. م. د. حيدر نوار

- م. م. بلال علي

- م. عباس علي لفة

## 2-3-3-3 قياس بعض القدرات البدنية:

### 2-3-3-1 اختبار الوثب العريض من الثبات

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- الادوات: شريط قياس
- مواصفات الاداء:
- يقف المختبر خلف خط البداية وقدماه متباعدتان قليلا.
- تمرج الذراعان خلفا مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم الوثب لأقصى مسافة ممكنة الى الامام عن طريق مد الركبتين والدفع بهما مع مرجحة الذراعين اماما.
- التسجيل: تحتسب المسافة لأبعد نقطة يسجلها المختبر

### 2-3-3-2 اختبار رمي الكرة الطبية:

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع.
- الادوات:
- كرة طبية بوزن (3 كغم)
- شريط قياس
- مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية، يمسك الكرة الطبية محاولا رميها الى ابعد نقطة
- التسجيل:
- تحتسب المسافة لأبعد نقطة يسجلها المختبر.
- تعطى لكل مختبر 3 محاولات وتحتسب اعلى محاولة

### 2-3-3-3 اختبار ركض 60 م من البداية العالية:

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى
- ادوات اختبار: ساعة توقيت
- مواصفات الاداء: تقف المختبرتين خلف خط البداية بأخذ وضع البداية العالية وعند سماع الإشارة تنطلق المختبرين بأسرع ما يمكن الى نهاية المنطقة.
- التسجيل: يتم تسجيل الوقت لأقرب 1/100 من الثانية.

### 1-4 التجربة الاستطلاعية:

- تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء الاختبار مستقبلاً.
- وبعد تحديد الاختبارات الأكثر أهمية قام الباحث مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية على ثلاثة لاعبين من مجتمع الاصل خارج عينة البحث في 8 / 6 / 2016 ، وكان الغرض منها:
- الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسية.
- التعرف على الوقت المستغرق لأداء الاختبارات والقياسات.



## 2-5 الاختبار القبلي:

بعد الانتهاء من اجراءات التجربة الاستطلاعية، أجري الباحث الاختبارات القبليّة في ملعب تربية الكرخ الثانية بتاريخ 2016/6/15 واعطى لكل فرد من افراد العينة (2) محاولة، واعتمد الباحث على أفضل محاولة من ناحية الانجاز

## 2-6 التدريبات الخاصة

اعد الباحث تدريبات لتطوير بعض القدرات البدنية باستخدام الوسط المائي وبارتفاعات مختلفة لمستوى الماء بدءاً من مستوى ارتفاع (60سم لغاية ارتفاع 80 سم ) اذ تم استخدام مسبح نادي سليم العوادي التابع لوزارة الشباب في منطقة البياع لتنفيذ تدريبات الوسط المائي ، وللتأثير في ردود افعال الحركة وزيادة التوافق العضلي العصبي للعضلات. وتدريب رمي كرات طبية مختلفة الاوزان والجسم بالماء بالذراعين، بالإضافة الى اجراء تدريبات القفز بالرجلين ورجل واحدة بنفس الوسط، حتى يمكن من التأثير بشكل كبير على تطوير القوة والقدرة وعزوم القوة للعضلات العاملة وتعطى هذه التدريبات بفاصل 48 ساعة بين وحدة تدريبيّة وأخرى، اذ ان مثل هذه التدريبات يكون مجهداً إلى حد كبير بالنسبة للجهاز العصبي المركزي. ومن الواجب أن يعطى مجموعة من تدريبات الارتخاء بعد أداء التدريبات الخاصة بالقوة اللحظية.

وراعى الباحث في ان تكون التدريبات شاملة في التأثير على كل من الجهازين العضلي والعصبي و أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المركبة منها. وعمد الباحث على ان تكون مستويات ارتفاع الماء اثناء الاداء والتقدم به خلال الاسابيع التدريبيّة مختلفة. وقد تم تحديد الشدة التدريبيّة من خلال مساحة الجسم المعرض لمقاومة الماء وكذلك يتم تحديد اوزان مختلفة الاطوال والاوزان، ونفذت التدريبات بواقع 2 وحدة تدريبيّة في الاسبوع الواحد، بدءاً من 18 / 4 / 2016 لغاية 25 / 7 / 2016 وكانت مدة التدريبات ضمن مدة الاعداد الخاص وب 12 اسبوع اي بواقع 24 وحدة تدريبيّة، وكان التقدم بالتدريب من خلال التقدم بالحمل التدريبي تدريجياً لثلاثة اسابيع والاسبوع الرابع انخفاض في الحمل وهكذا، أي يكون التقدم 3 : 1

## 2-7 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من التدريبات الخاصة قام الباحث بإجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ 2016/9/29، ووفق الاسلوب ذاته الذي استخدم بالاختبارات القبليّة من ناحية الزمان والمكان

## 1-6 الوسائل الاحصائية:

أستخدم الباحث برنامج spss

- الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. الالتواء. قانون (تي تيست)

### 3- عرض نتائج البحث

#### 3-1 عرض نتائج بعض القدرات البدنية الخاصة ونسبة التطور وتحليلها ومناقشتها

##### الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

لاختبار بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم

المتغيرات	القبلي		البعدية		ف	ع د	قيمة (t) محسوبة	مستوى دلالة الفروق
	ع±	س-	ع±	س-				
القفز من الثبات (متر)	1.99	0.05	2.09	0.04	0.09	0.03	9.28	0.00
رمي الكرة الطبية (متر)	8.17	0.23	9.08	0.62	0.90	0.72	3.773	0.005
ركض 60 متر (ثانية)	9.32	0.34	8.89	0.101	0.42	0.38	3.341	0.010

##### الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبار بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز ركض

100 م

المتغيرات	القبلي		البعدية		ف	ع د	قيمة (t) محسوبة	مستوى دلالة الفروق
	ع±	س-	ع±	س-				
القفز من الثبات (متر)	1.98	0.06	1.99	0.065	0.008	0.009	2.87	0.02
رمي الكرة الطبية (متر)	8.19	0.18	8.22	0.19	0.026	0.107	0.747	0.477
ركض 60 متر (ثانية)	9.16	0.20	9.12	0.28	0.038	0.367	0.317	0.759

##### الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبار بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم

المتغير	تجريبية		ضابطة		الخطأ	مستوى دلالة
	ع±	س-	ع±	س-		
القفز من الثبات	2.09	0.044	1.99	0.065	0.002	3.363
رمي الكرة الطبية	9.08	0.62	8.22	0.19	0.001	3.950
ركض 60 متر	8.89	0.101	9.12	0.28	0.041	2.22

مما تقدم يبدو واضحاً حصل تطور معنوي في انجاز بعض القدرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ويمكن أن يعزى سبب هذا التطور الى فاعلية المنهاج التدريبي الذي تم تنفيذه على المجموعة التجريبية ولمدة (12) اسبوع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع حيث أشارت المصادر العلمية على انه "خلال فترة (12) اسبوع من تدريبات القوة تحدث تطورات معقولة في مستوى القوة وبعدها تحدث تطورات تدريجية" (محمد توفيق، 1998: 30) ان اغلب المصادر العلمية تشير الى الترابط الوثيق بين صفتي القوة والسرعة حيث ذكر (علاوي) بان "محاولة تنمية القوة السريعة لدى الفرد الرياضي من العوامل

الهامة المساعدة على تنمية وتطوير السرعة وخاصة صفة سرعة الانتقال والسرعة الحركية" (علاوي، 1972: 166-167) وذكر (حماد) بأنه "كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات وزادت السرعة" (حماد، 2001: 204). كما أشار (حسين والعنكي) الى "الاهتمام بتنمية القوة كمبدأ لتنمية السرعة" (حسين والعنكي، 1988: 131). إن صفة القوة العضلية من الصفات المهمة للاعب كرة القدم والتي تتطلب من المدرب تطويرها" (ابراهيم مفتي، 2004: 40). وأورد (المندلوي وآخران) "أن القوة ليست مفيدة لتحسين السرعة فحسب وإنما تساعد لاعب كرة القدم أيضاً على تأخير مرحلة هبوط السرعة في مرحلة الهجوم السريع والهجمات المرتدة" (المندلوي وآخران، 1990: 51) من هنا أكد (هاره) بأن القوة السريعة لكل خطوة من الركض "تبنى على اساس سرعة اللاعب" (هاره، 1990: 164) مما تقدم يرى الباحث لكونه مدرساً لمادة كرة القدم وحكماً اتحادياً في هذا المجال ان المصادر قد اتفقت على أهمية تدريبات القوة والتي تؤثر فعليا في تنمية السرعة والقوة السريعة. وأشار (الربيعي) إلى "أن تنمية السرعة والقوة السريعة لعضلات الرجلين والذراعين تؤدي الى سرعة حركتها أثناء الركض، وان زيادة القوة في الجزء الأعلى من الجسم تجعل الذراعين تتحركان بسرعة ويؤدي ذلك الى زيادة سرعة اللاعب" (سيد، احمد نصر الدين ، 2003: 88) ان أهمية القوة العضلية لمرات متكررة اذ تعتبر "عنصراً هاماً وأساساً لا غنى عنه في تامين سرعة الحركة لذلك كان لابد من العمل على تطويرها والارتقاء بمستواها عند اللاعبين" (عثمان، 1990: 212). ان ما تحتاجه فعالية كرة القدم من قوة استثارة عضلية عصبية لتوليد اكبر سرعة تردد و قوة دافعة للرجل الخلفية أن التمرينات المستخدمة في المنهاج التدريبي كان لها دوراً مؤثراً في تطوير مقدار القوة التي انتقلت من الجذع والذراعين ثم الى مفصل الورك وبعدها الى العضلات العاملة والمعاكسة الفخذية بالإضافة الى مفصل الركبة والتي أدت الى أنتاج دفع قوة خلال الانطلاقات السريعة للهجوم المرتد ، إذ إن الغاية من الواجب الحركي هي انتاج حركة سريعة للذراع ثم للجذع والورك والدفع للرجل الخلفية ثم الامامية ، ان كل التدريبات التي استخدمت لتطوير هذه القوى زادت من كفاءة القوة الداخلية التي تمثلها قوة الانقباض العضلي، وقوة الأربطة في إنتاجها ، ومن جهة اخرى تم استخدام الأثقال المضافة لأجزاء الجسم والتدريب الوسط المائي بشدة أقل من القصى عند التدريب ادى ذلك إلى زيادة القوة اللحظية . أما المجموعة الضابطة قد استخدمت الاساليب التقليدية في تطوير القوى.

#### 4 الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث:

- 1- ان اداء التدريبات في الوسط المائي كان لها تأثير ايجابي في تنمية بعض القدرات البدنية بشكل ملحوظ.
- 2- ان تنظيم التدريبات والتشويق الذي احتوته الوحدات التدريبية أسهم في فعالية تنفيذ مفرداتها من قبل اللاعبين وان التزامهم المستمر على طول فترة التجربة انعكس على تطور بعض القدرات البدنية كالقوة والسرعة والقوة اللحظية .
- 3- لذلك اكد الباحث بان استخدام هذا الاسلوب قد اظهر تطوراً ايجابياً لدى عينة البحث كونه اسلوباً جديداً ومشوقاً في المائي.

#### 4-2 التوصيات :

- 1- تشجيع المدربين على استخدام هذا الأسلوب من التدريب في (الوسط المائي) لما لها من تأثير في تطوير الجانب المهاري ومن اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية.
- 2- تعميم نتائج هذا البحث على فرق الناشئين في الاندية الاخرى في العراق.
- 3- ضرورة إن يكون التدريب في الوسط لمائي بطريقة تشبه الاداء المهاري ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة بالمهارة.
- 4- إجراء دراسات مشابهة لتطوير صفات بدنية لمختل فعاليات رياضية باستخدام هذا الأسلوب من التدريب في الوسط المائي.
- 5- إجراء دراسات مقارنة بين التدريبات داخل وخارج الماء لمعرفة أيهما أفضل.

#### المصادر

1. المندلوي، قاسم وآخرون (1990): الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى، مطابع التعليم العالي، الموصل.
2. عثمان، محمد (1990): موسوعة ألعاب القوى، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
3. حسن، سليمان علي ولييب، عواطف محمد (1978): تنمية القوة العضلية، ط1، دار الفكر المعاصر للنشر والتوزيع، القاهرة.
4. إبراهيم، مروان عبد المجيد (2002): طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، ط1، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
5. محمد توفيق عثمان (1998): انتقال أثر التدريب بين أوجه القوة العضلية الرئيسية وأثرها على معدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية.
6. علاوي، محمد حسن (1972): علم التدريب الرياضي، ط3، دار المعارف بمصر، القاهرة.
7. حماد، مفتي إبراهيم (2001): التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. حسين، قاسم حسن والعنكي، منصور جميل (1988): اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
9. إبراهيم، مفتي (2004): اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية، ط1، سلسلة معالم رياضية.
10. هاره، (1990): أصول التدريب، ط2، ترجمة نصيف، عبد علي، مطابع التعليم العالي، الموصل.
11. سيد، احمد نصر الدين (2003): فسيولوجيا الرياضة - نظريات وتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

## تأثير منهج تدريبي بالأسلوب الباليستي في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة

### لللرجلين ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الصالات

م.د. سعد جاسم حمود

جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

#### ملخص البحث باللغة العربية

تعد القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة للرجلين من القدرات البدنية الأكثر أهمية لارتباطها بأداء اغلب المهارات في لعبة كرة القدم الصالات وحيث ان أسلوب لعبها الحديث يتميز بالقوة والسرعة وطريقة اللعب في الدفاع والهجوم طيلة وقت المباراة ، لذا بات إلزاما الاهتمام بتطوير هذه القدرات وباستخدام تدريبات تكون فاعلة في إحداث هذا التطور ، وبعد اطلاع الباحث على الكثير من الدراسات والبحوث ومن خلال المشاهدة الدوري الممتاز اتضح إن هناك ضعفاً في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الصالات والذي يعكس سبب تدني وضعف في مستوى أداء اللاعبين بنيا ومهاريا ومن ثم التأثير السلبي على نتيجة المباراة ، الأمر الذي يشكل عائقا في أداء بعض المهارات بالسرعة والقوة المطلوبة وخاصة مهارة التهديف باعتبارها الحد الفاصل بين الفوز والخسارة، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد تمرينات بأسلوب التدريب الباليستي بشكل مقنن وباستخدام الوسائل العلمية والتي يمكن من خلالها تطوير القدرتين البدنيتين ( القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة ) وتأثيرهما في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم الصالات . وهدف البحث الى:

- 1- إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب الباليستي لتطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الصالات.
  - 2- التعرف على القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الصالات.
  - 3- معرفة عن تأثير اسلوب التدريب الباليستي في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الصالات.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة ،وتحدد مجتمع البحث بلاعبي اندية القاسم والمدحتية بكرة القدم الصالات فئة المتقدمين والبالغ عددهم (28) لاعبا وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (20) لاعبا وقسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي . وكانت اهم الاستنتاجات هي:
- 1-للمنهج التدريبي لمجموعة الضابطة ادى الى تحسين القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الصالات.
  - 2-ان المنهج التدريبي الباليستي المعد للمجموعة التجريبية كان له الافضلية في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الصالات.
  - 3-القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين لهما تأثير ايجابي لتطوير مهارة دقة التهديف للاعبي كرة القدم الصالات.

# **Impact of ballistic method of training in development of explosive ability and speed of legs and the accuracy of scoring in football halls players**

**Saad Jassim Hamoud Ph.D. Lecturer**

**University of Babylon / College of Physical Education and Sports Sciences**

## **Abstract**

**Explosive ability and speed characteristic of legs is one of the most important physical abilities associated with the performance of most of the skills in the game of football halls and since the modern style of play is characterized by strength and speed and the way to play in defense and attack throughout the game, so it is imperative to pay attention to developing these capabilities and using exercises to be effective In the development of this development, and after the researcher learned a lot of studies and research and through watching the Premiership it became clear that there is weakness in the explosive ability and speed characteristic of players, which reflects the cause of low and poor performance of And thus the negative impact on the outcome of the game, which is an obstacle in the performance of some skills with the speed and strength required and special skill scoring as the border between winning and loss, so the researcher considered the study of this problem through the establishment of exercises in the method of ballistic training in a standardized and using scientific means Through which the development of physical abilities (explosive ability and speed characteristic) and their impact in the development of skill scoring football clubs. The aim of the research to:**

- 1. Preparation of a training curriculum in the form of ballistic training to develop the explosive ability and speed legs and the skill of scoring for football players.**
- 2. Identify the explosive and distinctive speed of legs and the skill of scoring for football halls players.**
- 3. Knowledge about impact of ballistic training method in developing explosive ability and speed of legs and skill of scoring for football players.**

**The researcher used the experimental method. The research community defined the clubs of Al-Qasim and Al-Mahdahiyah as football clubs. The class of applicants is 28 players and a randomly selected sample of (20) players were selected and divided into two groups. The main conclusions were:**

- 1. The training curriculum of the control group has improved the explosive capacity and speed of legs and skill of scoring for football halls players.**
- 2. The ballistic training curriculum prepared for the experimental group had the advantage in developing the explosive ability and speed of legs and skill of scoring for football players.**
- 3. explosive ability and speed advantage of legs have a positive impact to develop the skill of accuracy of scoring for football halls players.**

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور الحاصل في لعبة كرة القدم الصالات والوصول إلى المستوى الجيد أمر مهم للفرق الرياضية جميعها ، وان هذا التقدم ليس وليد الصدفة وإنما هو ناتج عن الاهتمام بعلم التدريب الرياضي اهتماماً كبيراً حيث صار تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليل على رقي الدول وتحضرها ، وقد تطور هذا العلم بشكل مذهل نتيجة لنتائج البحوث العلمية ، حيث سهلت على المدربين عملية التدريب باستخدام أفضل الوسائل والأساليب التي تصل بالرياضي لأحسن مستوى وفي أقصر زمن ممكن لتحقيق الانجاز الأفضل .

وعلى الرغم من حداثة اللعبة فقد أخذت بالتطور وهذا يعود إلى الاعتماد على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، والتي غايتها الرئيسية هي الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين مع مراعاة الخصوصية لكل فعالية من حيث القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية، إذ ان لاعب كرة الصالات يجب ان يمتلك قدرات بدنية ذات مستوى عال لكي يستطيع تنفيذ المهارات الأساسية الخاصة بالعبة ،لما لهذه اللعبة من مواصفات تتطلب سرعة عالية في الأداء ،إضافة إلى ان متطلبات اللعبة يفرض على اللاعبين الاستمرار بالحركة وعدم التوقف، اذ ان لعبة كرة الصالات تفرض على اللاعب تحمل واجبات دفاعية وهجومية في ان واحد ،فضلاً عن ان صغر مساحة الهدف النسبية تحتم على اللاعب ان يمتلك إضافة إلى القوة دقة تهديف عالية طيلة فترة المباراة لأهمية هذه المهارة في تعزيز الفوز أو تعديل النتيجة لصالح الفريق .

ومن القدرات البدنية الأساسية والمهمة التي تؤدي دوراً أساسياً في كرة الصالات هي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتعدان من القدرات البدنية الفعالة في إعداد لاعبي كرة الصالات وان تطويرهما في الأطراف السفلى ( الرجلين ) لهما تأثيراً على أداء اللاعبين ومهاريًا ، فأصبح من الضروري إجراء الكثير من البحوث والدراسات في هذا المجال .

إن تطوير القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة لهما تأثير مباشر في تطوير الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة الصالات ، ويمكن تطوير القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الصالات من خلال عدة طرائق وأساليب تدريبية ومن بينها تمارين الباليستية . وقد ظهر تدريب يسمى التدريب الباليستي للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالانتقال ، ويسمى أيضاً تدريب المقاومة الباليستية ،ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال استخدام اسلوبي التدريب الباليستي لتطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات للوصول إلى أفضل المستويات البدنية والمهارية .

### 1-2 مشكلة البحث :

تعد القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة للرجلين من القدرات البدنية الأكثر أهمية لارتباطها بأداء اغلب المهارات في لعبة كرة القدم الصالات وحيث ان أسلوب لعبها الحديث يتميز بالقوة والسرعة وطريقة اللعب في الدفاع والهجوم طيلة وقت المباراة ، لذا بات إلزاماً الاهتمام بتطوير هذه القدرات وباستخدام تدريبات تكون فاعلة في إحداث هذا التطور ، وبعد اطلاع الباحث على الكثير من الدراسات والبحوث ومن خلال المشاهدة الدوري الممتاز اتضح إن هناك ضعفاً في القدرات البدنية الخاصة (القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة للرجلين) لدى لاعبي كرة الصالات والذي يعكس سبب تدني وضعف في مستوى أداء اللاعبين بدنياً

ومهاريا ومن ثم التأثير السلبي على نتيجة المباراة ، الأمر الذي يشكل عائقا في أداء بعض المهارات بالسرعة والقوة المطلوبة وخاصة مهارة التهديف باعتبارها الحد الفاصل بين الفوز والخسارة، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد تمرينات بأسلوب التدريب الباليستي بشكل مقنن وباستخدام الوسائل العلمية والتي يمكن من خلالها تطوير القدرتين البدنيتين ( القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة للرجلين ) وتأثيرهما في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم الصالات .

### 1-3 أهداف البحث

1- إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب الباليستي لتطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات.

2- معرفة تأثير أسلوب التدريب الباليستي في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات.

### 1-4 فروض البحث

- للتدريب الباليستي تأثير ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات.

### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة القدم الصالات في اندية القاسم والمدحتية فئة المتقدمين للموسم 2015 - 2016 .

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

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب اندية القاسم والمدحتية والساحات الخارجية.

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بلاعبين اندية القاسم والمدحتية بكرة القدم الصالات فئة المتقدمين والبالغ عددهم (28) لاعبا وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (20) لاعبا وقسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

### 2-3-1 الوسائل البحثية:

الملاحظة. - المقابلات الشخصية. - الإستبانة. . - الإختبارات الموضوعية .

2-3-2 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث:

- ميزان كهربائي لقياس الوزن . شريط لقياس الطول . كرات قدم للصالات قانونية عدد (12) . ملعب قدم للصالات قانوني . شريط لاصق . ساعة توقيت . طباشير ملون .



## 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-1 تحديد صلاحية اختبارات القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف:

لغرض تحديد صلاحية الاختبارات القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعب كرة القدم الصالات قام الباحث بتصميم استمارة استبيان وتم عرضها على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (15) خبير وتم تحديد صلاحيتها عن طريق اختبار (كا2) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين صلاحية الاختبارات

الدلالة	2كا المحسوبة	الصلاحية		الاختبارات	ت
		لا يصلح	يصلح		
معنوي	15	0	15	اختبار القفز العمودي من الثبات	1 القدرة الانفجارية
عشوائي	0.07	8	7	الوثب العريض من الثبات	2
معنوي	11.27	1	14	ثني ومد الركبتين في 20 ثانية (من وضع الوقوف)	1 القدرة المميزة
عشوائي	0.6	6	9	الحجل لأقصى مسافة في 10 ثوان .	2 بالسرعة
عشوائي	1.67	10	5	ركل الكرة نحو هدف مرسوم على الجدار بشكل مستطيلات متداخلة	1 التهديف
معنوي	15	0	15	دقة التهديف نحو الهدف	2
قيمة كا <sup>2</sup> عند درجة حرية (1) عند مستوى دلالة (0.05) بلغت (3.84)					

2-5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (8) لاعباً من غير عينة البحث وأجريت التجربة في تمام الساعة الرابعة عصراً بتاريخ ( 22 / 2 / 2016) في القاعة الرياضية في نادي القاسم ، وبعد مرور (7) ايام في تمام الساعة الرابعة عصراً بتاريخ ( 29 / 2 / 2016) و اجريت التجربة على افراد العينة نفسها وتحت الظروف نفسها وتم من خلالها إعادة تطبيق الاختبارات بعض المهارات الأساسية ، وكان الهدف منها :

1. التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات.
2. تحديد النسبة المئوية المناسبة من عدد مرات التمرين لتحديد نسبة المعلومات حول النتيجة للمتعلمين بعد الإداء .
3. ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
4. ايجاد الاسس العلمية للاختبارات (الثبات والموضوعية).

### 2-6 الأسس العلمية لمتغيرات البحث :

3-6-1 الصدق: يعد الصدق من أهم المحكات بالنسبة لترشيح الاختبارات ، فهو من المؤشرات المعتمدة في الأداة الاختبارية التي يعول عليها في قياس أي من الظواهر . فالاختبار الصادق هو الذي ( يقيس ما وضع

لقياسه فعلاً<sup>(1)</sup>، إذ قام الباحث باستخدام صدق المحتوى ( المضمون ) وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين.

3-6-2 الثبات: لغرض التأكد من ثبات الاختبار قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار فالاختبار الثابت " هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة " (2) ولغرض استخراج معامل الثبات قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، ومن ثم استخراج قيم معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبار الأول والثاني وكانت الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات، كما مبين في الجدول (2).

3-6-3 الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها "تطابق الآراء لأكثر من حكم عند تقويمهم للاختبار" ولغرض التعرف على موضوعية الاختبار استعان الباحث بدرجات مقومين\* لنتائج الاختبار أثناء إعادة الاختبار، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني وقد ظهر أن جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية ، كما موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يبين معامل الثبات ، معامل الموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	( ت ر ) المحسوبة	معامل الموضوعية	( ت ر ) المحسوبة
1	اختبار القفز العمودي من الثبات	0.88	3.70	0.90	4.12
2	ثني ومد الركبتين في 20 ثانية (من وضع الوقوف)	0.89	3.98	0.92	4.45
3	دقة التهديف نحو الهدف	0.85	3.23	0.92	4.45
علماً ان القيمة الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (0.70)					

2-7 الاختبارات القبليّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة في تمام الساعة الرابعة عصراً بتاريخ ( 30 / 2 / 2016) في القاعة الرياضية في نادي القاسم على أفراد عينة البحث البالغ عددها (20) لاعباً للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

2-8 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

2-8-1 تجانس العينة: بغية معرفة تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات (الطول، والوزن، والعمر الزمني والعمر التدريبي) لأفراد عينة البحث قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي، والمنوال والانحراف المعياري، وقيمة معامل الالتواء وكما مبين بالجدول (3)

(1) مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العملية بين النظرية والتطبيق ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999) ، ص23  
(2) نادر فهمي الزبود ، هشام عامر عليان ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط1 ( عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص 145 .)

\* المقومين: 1- ا.د. احمد عبد الامير- تدريب-كرة قدم. 2- ام.د. طاهر يحيى- كرة قدم صالات.

الجدول (3) المعالجة الإحصائية ( الوسط الحسابي، والنموال والانحراف المعياري، وقيمة معامل الالتواء) لمتغيرات الطول، والوزن، والعمر لأفراد عينة البحث.

قيمة معامل الالتواء	المعالم الإحصائية			المعالجة الإحصائية المتغيرات	ت
	ع	النموال	س-		
0.31	6.4	172	174	الطول	1
0.11	6.1	68	68.7	الكتلة	2
0.45	0.87	22	22.4	العمر الزمني	3
0.68	1.47	8	7	العمر التدريبي	4

يبين الجدول (3) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات المدروسة وكذلك الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي جاءت أقل من  $(1 + \bar{t})$  وهذا ما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في كل المتغيرات.

2-8-2 تكافؤ مجموعتي البحث: لغرض السير بخط شروع واحد التجأ الباحث الى اجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالمتغيرات المدروسة وكما مبين بالجدول (4) الجدول (4) يبين التكافؤ أفراد عينة البحث

نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	ت
		ع	س-	ع	س-		
عشوائي	0.46	0.027	0.40	0.03	0.41	اختبار القفز العمودي من الثبات	1
عشوائي	1.02	1.07	18.60	1.08	18.50	ثني ومد الركبتين في 20 ثانية ( من وضع الوقوف)	2
عشوائي	0.47	3.20	6.60	1.58	6.50	دقة التهديد نحو الهدف	3

علماً ان القيمة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (1.73)

يبين الجدول (4) ان قيم (t) المحسوبة لاختبارات قيد البحث اصغر من قيمتها الجدولية وبالغاة (1.73) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (18) مما يدل على تحقيق مبدأ التكافؤ في الاختبارات قيد البحث .

## 2-9 المنهج التدريبي

بعد الاطلاع على الكثير من الدراسات والبحوث والرسائل والاطاريح في المناهج التدريبية واخذ آراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي ، وعلى أثره قام الباحث بوضع المنهج التدريبي ( التدريب بالبايست) لتطوير القدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة للرجلين للمجموعة التجريبية والبالغ عددهم (10) لاعبين حيث بدأ التطبيق بتاريخ ( 1 / 3 / 2016 ) ولغاية ( 16 / 5 / 2016 ) وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع ولمدة ( 12 ) اسبوع أي ( 24 ) وحدة تدريبية ، في أيام ( الأحد والأربعاء ) من كل أسبوع في الساعة الرابعة عصراً في قاعة نادي القاسم الرياضي . وقام الباحث بإدخال المتغير المستقل في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية . اخذ الباحث في نظر الاعتبار التدرج في زيادة حمل التدريب للحصول على التكيف والتطور في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين " يعد مبدأ الزيادة المتدرجة في الحمل التدريبي واحد من المبادئ المهمة للتدريب الرياضي المعاصر ، لان التدريب المعاصر

يتميز بصفة الزيادة المتدرجة في مكونات الحمل التدريبي ، فإن تحسين مستوى الانجاز لأي رياضي يكون النتيجة المباشرة لزيادة حجم وشدة الجهد المنفذ في التدريب " (1). وقد استخدم الباحث طريقة التدريب ( التكراري ) وقد اعتمد الأسلوب ( المتدرج ) وحسب الأسابيع ( 3 : 1 ) في زيادة شدة التدريب وأيضا للمجموعتين التجريبتين انظر الجدول ( 5 ) .

الجدول (5) يوضح التدرج في التدريب للمجموعة التجريبية ( الأسلوب الباليستي )

ت	الأسابيع	الشدة المستخدمة	أيام التدريب
1-	الاسبوع الأول	الشدة المتوسطة 70-80%	الأحد - الأربعاء
2-	الاسبوع الثاني	الشدة تحت القصوى 80-90%	= =
3-	الاسبوع الثالث	الشدة القصوى 90-100%	= =
4-	الاسبوع الرابع	الشدة المتوسطة 70-80%	= =
5-	الاسبوع الخامس	الشدة تحت القصوى 80-90%	= =
6-	الاسبوع السادس	الشدة القصوى 90-100%	= =
7-	الاسبوع السابع	الشدة المتوسطة 70-80%	= =
8-	الاسبوع الثامن	الشدة تحت القصوى 80-90%	= =
9-	الاسبوع التاسع	الشدة القصوى 90-100%	= =
10-	الاسبوع العاشر	الشدة المتوسطة 70-80%	= =
11-	الاسبوع الحادي عشر	الشدة تحت القصوى 80-90%	= =
12-	الاسبوع الثاني عشر	الشدة المتوسطة 70-80%	= =

- استغرقت مدة تنفيذ مفردات المنهج التدريبي ( الباليستي ) والمخصصة للوحدة التدريبية الواحدة مدة زمنية تنحصر بين ( 30 - 40 ) دقيقة وفي بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- وقد حدد الباحث الشدة التدريبية المستخدمة في المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية عن طريق تحديد أقصى مقدرة للاعب ولكل تمرين مستخدم في المنهج التدريبي ولكل لاعب وعن طريق النسبة المئوية تم تحديد الشدة لباقي المستويات عند تنفيذ المنهج التدريبي ، واعتمد الباحث على تغير التكرارات وفترة الراحة وحب السدة المطلوبة .
- قام الباحث بتحديد مستويات الشدة والتي يمكن من خلالها تطوير القدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة وهي ( الشدة القصوى ، الشدة تحت القصوى ، والشدة المتوسطة )
- واعتمد الباحث التدرج في التمرينات من السهل إلى الأكثر صعوبة.
- وأكد الباحث أداء تمرينات الإحماء والإطالة للعضلات والمرونة للمفاصل في بداية كل وحدة تدريبية.

(1) امر الله احمد البساطي . التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم تخطيط وتدريب وقياس . دار الجامعة الجديدة للنشر ، الاسكندرية : 2001 ، ص 67 .

- تم خفض الشدة في الاسبوع الأخير من المنهج التدريبي الى مستوى ( الشدة المتوسطة ) لاستعادة الشفاء واخذ الراحة الجيدة من اجل إجراء الاختبارات البعدية .

2-10 الاختبارات البعدية: قام الباحث بإجراء الاختبارات في الساعة الرابعة عصراً بتاريخ (2016/5/17) في قاعة نادي القاسم على عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعباً مع ضبط كافة المتغيرات التي اجريت عليها في الاختبارات القبلية.

2-10 الوسائل الاحصائية<sup>(1)</sup>:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المنوال.
- الالتواء.
- الارتباط البسيط.
- اختبار t للعينات المتناظرة.
- اختبار t للعينات المستقلة.

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج اختبارات القدرة الانفجارية و المميزة بالسرعة ومهارة التهديف للمجموعة الضابطة:

الجدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( T ) المحسوبة بين القياس القبلي والبدي للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
1	اختبار القفز العمودي من الثبات	0.13	0.41	0.06	0.46	3.24	معنوي
2	ثني ومد الركبتين في 20 ثانية ( من وضع الوقوف)	1.08	18.50	1.52	19.90	3.50	معنوي
3	دقة التهديف نحو الهدف	1.58	6.50	1.75	7.80	2.84	معنوي

علماً ان القيمة الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (2.26)

من خلال الجدول (6) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبدي للمجموعة الضابطة في اختبار ( القفز العمودي من الثبات ) ، حيث كان هناك فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبدي للمجموعة ( الضابطة ) ولصالح الاختبار البعدي ، فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره ( 0.41 ) وانحرافا ( 0.13 ) ، في حين حقق الاختبار البعدي وسطا حسابيا ( 0.46 ) وانحراف ( 0.06 ) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار ( T ) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ( T ) المحتسبة ( 3.24 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية ( 2.26 ) تحت درجة

(1) عايد كريم :مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss،النجف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2009،ص120-189

حرية ( 9 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) عليه هناك فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، اما اختبار (ثي ومد الركبتين في 20 ثانية ( من وضع الوقوف)) ، حيث كان هناك فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة ( الضابطة ) ولصالح الاختبار البعدي ، فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره ( 18.50 ) وانحرافا ( 1.08 ) ، في حين حقق الاختبار البعدي وسطا حسابيا ( 19.90 ) وانحراف ( 1.52 ) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار ( T ) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 3.50 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية ( 2.26 ) تحت درجة حرية ( 9 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) عليه هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، اما اختبار (دقة التهديد نحو الهدف ) ، حيث كان هناك فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة ( الضابطة ) ولصالح الاختبار البعدي ، فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره ( 6.50 ) وانحرافا ( 1.58 ) ، في حين حقق الاختبار البعدي وسطا حسابيا ( 7.80 ) وانحراف ( 1.75 ) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار ( T ) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 2.84 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية ( 2.26 ) تحت درجة حرية ( 9 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) عليه هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

### 3-2 عرض نتائج اختبارات القدرة الانفجارية و المميزة بالسرعة ومهارة التهديد للمجموعة التجريبية:

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( T ) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
1	اختبار القفز العمودي من الثبات	0.40	0.27	0.64	0.31	7.88	عشوائي
2	ثي ومد الركبتين في 20 ثانية ( من وضع الوقوف)	18.60	1.07	23.90	1.37	4.45	عشوائي
3	دقة التهديد نحو الهدف	6.60	3.20	10.60	2.83	4.89	عشوائي

علماً ان القيمة الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (2.26)

من خلال الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار ( القفز العمودي من الثبات ) ، حيث كان هناك فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة ( التجريبية ) ولصالح الاختبار البعدي ، فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره ( 0.40 ) وانحرافا ( 0.27 ) ، في حين حقق الاختبار البعدي وسطا حسابيا ( 0.64 ) وانحراف ( 0.31 ) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار ( T ) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ( T ) المحسوبة ( 7.88 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية ( 2.26 ) تحت درجة حرية ( 9 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) عليه هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، اما اختبار (ثي ومد الركبتين في 20 ثانية ( من وضع الوقوف)) ، حيث كان هناك فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية ) ولصالح الاختبار البعدي ، فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره ( 18.60 ) وانحرافا ( 1.07 ) ، في حين حقق الاختبار البعدي وسطا حسابيا ( 23.90 ) وانحراف ( 1.37 ) ، ولمعرفة

الفروق استخدم الباحث اختبار ( T ) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ( T ) ( المحتسبة ( 4.45 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية ( 2.26 ) تحت درجة حرية ( 9 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) عليه هنالك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، اما اختبار (دقة التهديد نحو الهدف ) ، حيث كان هناك فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية ) ولصالح الاختبار البعدي ، فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره ( 6.60 ) وانحرافا ( 3.20 ) ، في حين حقق الاختبار البعدي وسطا حسابيا ( 10.60 ) وانحراف ( 2.83 ) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار ( T ) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ( T ) المحتسبة ( 4.89 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية ( 2.26 ) تحت درجة حرية ( 9 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) عليه هنالك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

### 3-3 عرض نتائج اختبارات القدرة الانفجارية و المميزة بالسرعة ومهارة التهديد للمجموعتين الضابطة و التجريبية:

الجدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( T ) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
1	اختبار القفز العمودي من الثبات	0.06	0.46	0.31	0.64	4.67	عشوائي
2	ثني ومد الركبتين في 20 ثانية ( من وضع الوقوف)	1.52	19.90	1.37	23.90	5.38	عشوائي
3	دقة التهديد نحو الهدف	1.75	7.80	2.83	10.60	4.18	عشوائي

علمًا ان القيمة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (1.73)

من خلال الجدول (8) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار ( القفز العمودي من الثبات ) ، حيث كان هناك فرق معنوي للمجموعة ( التجريبية ) ، في المجموعة الضابطة حقق الاختبار وسطا حسابيا مقداره (0.46) وانحرافا (0.06) ، في حين حقق في المجموعة التجريبية وسطا حسابيا (0.64) وانحراف ( 0.31 ) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار ( T ) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ( T ) المحتسبة ( 4.67 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية ( 1.73 ) تحت درجة حرية ( 18 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) عليه هنالك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، اما اختبار (ثني ومد الركبتين في 20 ثانية ( من وضع الوقوف)) ، حيث كان هناك فرق معنوي للمجموعة ( التجريبية ) ، في المجموعة الضابطة حقق الاختبار وسطا حسابيا مقداره ( 19.90 ) وانحرافا ( 1.52 ) ، في حين حقق في المجموعة التجريبية وسطا حسابيا ( 23.90 ) وانحراف ( 1.37 ) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار ( T ) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ( T ) المحتسبة ( 5.38 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية ( 1.73 ) تحت درجة حرية ( 18 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) عليه هنالك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، اما اختبار (دقة التهديد نحو الهدف ) ، حيث كان هناك فرق معنوي للمجموعة ( التجريبية ) ، في المجموعة الضابطة حقق الاختبار وسطا حسابيا مقداره ( 7.80 ) وانحرافا ( 1.75 ) ، في حين حقق في المجموعة التجريبية وسطا حسابيا

(10.60) وانحراف (2.83) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار ( T ) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ( T ) المحتسبة (4.18) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1.73) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) عليه هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج: من خلال الجداول السابقة الذي يبين نتائج الاختبارات بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، وقد كانت نسبة التطور قليلة قياساً بالمجموعة التجريبية ويعود السبب في ذلك إلى عدم التركيز الدقيق على التمارين الخاصة لتطوير عضلات الرجلين واستخدام تمارين عامة والتي أدت إلى عدم حدوث التطور المطلوب للقوة الانفجارية لعضلات الرجلين، كذلك عدم مراعاة الفروقات الفردية للاعبين وعدم الأخذ بنظر الاعتبار خصوصية التمارين وكانت باتجاه التمارين العامة. أما التصور الكبير الذي حصل لأفراد المجموعة التجريبية ويعزو الباحث السبب في التطور الحاصل يعود إلى فاعلية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي لهذه المجموعة ، وكذلك إلى تقنين الحمل التدريبي من شدة وحجم وكثافة وفق الأسس العلمية الصحيحة والجيدة ، وهذا ما يؤكده (وليد يحيى محمد 2002) أيضاً " إذ أشار إلى أن استخدام برامج مصممة جيداً ومنفذة بطريقة تؤدي إلى تطوير الأداء البدني، ويعد أحد أسباب التفوق في المجال الرياضي " (1) ، وأن الاعتماد الطريقة التكرارية في أداء تمرينات القوة لها مردود ايجابي ، ومن خلال المنهج التدريبي الذي استخدمته هذه العينة على أداء التمرينات بقوة وسرعة عالية ، وفي أثناء أداء تمرينات القوة الانفجارية يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار الفروقات الفردية للاعبين من خلال القوة القصوى لكل تمرين ولكل لاعب ، وهذا ما يؤكده ( محمد رضا ابراهيم 2008 ) بأنه " اختبار القوة القصوى للرياضيين في محاولة واحدة لكل تمرين ، أو أداء أكبر عدد من التكرارات في تمرين معين لتحديد القوة القصوى للعضلات العاملة لكل تمرين والتي تمثل النسبة المئوية لكل تمرين وهي 100 % " (1) . وأن استخدام أوزان مضافة إلى الجسم في التدريب الباليستي وأداء التمارين بقوة وسرعة عالية أثرت في تطور المجاميع العضلية للرجلين وزيادة نشاط الانقباض العضلي من خلال التكرارات في أداء التمرينات ، ونتيجة لذلك تطور التوافق العضلي العصبي وتطور الانقباض العضلي للمجموعات العضلية العاملة مما أدى إلى سهولة الأداء ، ويتفق هذا مع ( مفتي ابراهيم 2001 ) حيث أن " كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة والعضلات المضادة لها من جهة أخرى زاد إنتاج القوة العضلية " (1) . ويعزو الباحث سبب ذلك إلى اعتماد المنهج التدريبي الصحيح وفق الأسس العلمية وكذلك تقنين الحمل التدريبي ( الشدة والحجم والراحة ) ، مما ساعد على تطوير القدرات البدنية الخاصة ( القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ) ، وذلك المحتوى من التدريبات المقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بفعالية كرة القدم الصالات وبالنتيجة يصل اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء المهاري والخططي والنفسي . وهذا ما نلاحظه في المنهج التدريبي للعينة التجريبية ( التدريب الباليستي ) والذي اعتمد على الوسائل العلمية وتم تقنين الحمل التدريبي بشكل جيد ومراعات الفروقات الفردية بين اللاعبين " أن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية إذ يجب النظر

(1) وليد يحيى محمد . برنامج تدريبي مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2002 ، ص 67.

(2) محمد رضا ابراهيم . التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي ، بغداد : دار الكتب والوثائق ، 2008 ، ص 632 .

(3) مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتدريب وقيادة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 180 .



في عمليات التدريب الى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات على انهما جزءان لعملية واحدة " (1) . وهذا يدل على انه هناك علاقة طردية بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبين مهارة التهديف ، حيث كان هناك تطور في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وللمجموعة التجريبية وهذا التطور كان ايجابيا على عكس المجموعة الضابطة .

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1الاستنتاجات:

1-للمنهج التدريبي لمجموعة الضابطة ادى الى تحسين القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات.

2-ان المنهج التدريبي بالباليستي المعد للمجموعة التجريبية كان له الافضلية في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات.

##### 4-2التوصيات:

1-ضرورة استخدام المنهج التدريبي بالأسلوب الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات.

2-ضرورة اهتمام المدربين بتطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين لما لهما دور أساسي في تحسين المستوى البدني والمهاري لدى للاعبين كرة القدم الصالات.

3-التأكيد على تطوير القدرات البدنية بشكل علمي ومدروس لما لهما من تأثير ايجابي على تطوير المهارات لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

4-إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ولمراحل عمرية مختلفة ودراسة بعض المتغيرات الوظيفية .

#### المصادر

- امر الله احمد البساطي . التدريب البدني \_ الوظيفي في كرة القدم تخطيط وتدريب وقياس . دار الجامعة الجديدة للنشر ، الاسكندرية : 2001 .

-عابد كريم :مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss،النجف، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2009

-مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتدريب وقيادة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 .

- منى عبد الستار . علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1989 .

-مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العملية بين النظرية والتطبيق ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999 .

- مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط 1 ) عمان ، مؤسسة الوراق 2002 .

(4) منى عبد الستار . علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1989 ، ص 99 .

محمد رضا إبراهيم .التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي ، بغداد : دار الكتب والوثائق، 2008 .

-نادر فهمي الزبود ، هشام عامر عليان ؛ مبادئ ء القياس والتقويم في التربية ، ط1 ( عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 .

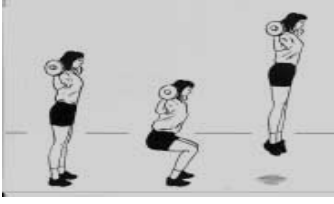
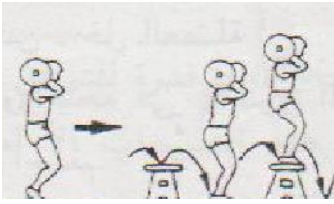

-وليد يحيى محمد . برنامج تدريبي مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2002 .

أنموذج لوحددة تدريبيهة في الاسبوع الاول من المنهاج التدريبي بالباستي

معدل شدة التمرينات المستعملة (85 % ) الزمن المخصص للقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يتراوح بين

( 35 - 40 )

أقسام الوحدة	الزمن / دقيقة	التمارين المستعملة	مدة العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الاشكال التوضيحية
القسم الإعدادي / الإحماء	/	/	/	/	/	/	
القسم الرئيسي	38.30						
	7.30	حمل ثقل امام الجسم والقفز للاعلى واداء قفزات على البقعة والتأكيد على الاداء الصحيح للتمرين وبقوة وسرعة عالية	10 ثا	3	2 دقيقة	3 دقيقة / تمطية وتنفس	
	7.30	رفع ثقل الى الاعلى واداء قفزات على البقعة والتأكيد على الاداء الصحيح للتمرين وبقوة وسرعة عالية	10 ثا	2	2 دقيقة	3 دقيقة / هرولة خفيفة	

	<p>3 دقيقة سيطرة / بالكرة</p>	<p>2 دقيقة</p>	<p>3</p>	<p>10 ثا</p>	<p>من وضع البداية القفز للأعلى امام مع رفع انتقال على الكتفين والتأكد على الاداء بسرعة وقوة عالية</p>	<p>7,30</p>	
	<p>3 دقيقة تمارين / استرخاء</p>	<p>2 دقيقة</p>	<p>3</p>	<p>10 ثا</p>	<p>( القفز من على مصاطب سويدية والهبوط على كلتا القدمين مع رفع انتقال معينة والقفز الى المصطبة الأخرى</p>	<p>7,30</p>	
	<p>4 دقيقة 4 / ضد لمسة ومناولة</p>	<p>2 دقيقة</p>	<p>3</p>	<p>10 ثا</p>	<p>القفز الزوجي فوق الحواجز مع حمل انتقال معينة والتأكد على الاداء الصحيح والقفز للاعلى بقوة وسرعة</p>	<p>8,30</p>	
							<p>القسم الختامي</p>

ملاحظة : تم استخدام الأوزان ( 30 - 50 % ) من مقدرة اللاعب القصى في حمل الوزن ولمرة واحدة

أ نموذج لوحة تدريبية في الاسبوع قبل الاخير من المنهاج التدريبي الباليستي  
 معدل شدة التمرينات المستعملة (90 % ) الزمن المخصص للقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يتراوح بين ( 35 – 30 )

أقسام الوحدة	الزمن / دقيقة	التمارين المستعملة	مدة العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الاشكال التوضيحية
القسم الإعدادي / الإحماء	/	/	/	/	/	/	/
القسم الرئيسي	35.50						
	7.10	حمل ثقل امام الجسم والقفز للاعلى واداء قفزات على البقعة والتأكيد على الاداء الصحيح للتمرين وبقوة وسرعة عالية	10 ثا	4	1.5 دقيقة	2 دقيقة / تمطية وتنفس	
	7.10	رفع ثقل الى الاعلى واداء قفزات على البقعة والتأكيد على الاداء الصحيح للتمرين وبقوة وسرعة عالية	10 ثا	4	1.5 دقيقة	2 دقيقة / هرولة خفيفة	
	7.10	من وضع البداية القفز لأعلى امام مع رفع اثنال على الكتفين والتأكيد	10 ثا	4	1.5 دقيقة	2 دقيقة / سيطرة بالكرة	

					على الاداء بسرعة وقوة عالية		
	2 دقيقة / تمارين استرخاء	1.5 دقيقة	4	10 ثا	( القفز من على مصاطب سويدية والهبوط على كلتا القدمين مع رفع اثنال معينة والقفز الى المصطبة الأخرى	7.10	
	2 دقيقة / 4 ضد 2 لمسة ومناولة	1.5 دقيقة	4	10 ثا	القفز الزوجي فوق الحواجز مع حمل اثنال معينة والتاكيد على الاداء الصحيح والقفز للاعلى بقوة وسرعة	7.10	
							القسم الختامي

ملاحظة : تم استخدام الأوزان ( 30 - 50 % ) من مقدرة اللاعب القصى في حمل الوزن ولمرة واحدة

## تأثير أزمنة مختلفة للتغذية الراجعة باستخدام الوسائل السمعية والبصرية في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد

م .د. سامر عبد الهادي

م.د. حسام غالب عبد الحسين

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

تعد مرحلة تعلم المهارات الأساسية أهم وأصعب المراحل الواجب الاهتمام بها . لذا ارتأى الباحثان إلى استخدام الوسائل السمعية والبصرية في تقديم التغذية الراجعة المرتدة للاعبين وبأوقات مختلفة حيث يساعد على تقليل الفروق الفردية حيث ان كل لاعب يختلف عن الآخر في سرعة استلامه للمعلومات المقدمة من قبل المدرب وهذا ما يساعد في تطوير المهارات الأساسية لغرض كسب الوقت والجهد ليكون برنامج تعليمي مؤثر يستخدمه المدربون لتحقيق أفضل النتائج.ومن اهداف البحث :

1- التعرف على تأثير التغذية الراجعة بأزمنة مختلفة باستخدام الوسائل السمعية والبصرية في تعلم بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد .

ومن فروض البحث

- هنالك تأثير ايجابي لأزمنة تقديم التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد .  
وكانت اهم الاستنتاجات

- ان استخدام أزمنة ( 10، 20، 30 ثانيه ) لتقديم التغذية الراجعة بأنواعها له تأثيراً ايجابياً في تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد و للمجاميع الثلاث .

ومن اهم التوصيات

— ضرورة استخدام التغذية الراجعة بمختلف اوقاتها لما لها من تاثير مباشر في عملية التعلم

# Effect of different feedback's time using audiovisual aids in development of some of basic handball skills

Samer Abdel Hadi Ph.D. Lecturer

Hossam Ghaleb Abdel-Hussein

Ph.D. Lecturer

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

## Abstract

The learning of basic skills is the most important and difficult stage to pay attention to. Therefore, the researchers felt that the use of audiovisual aids in providing feedback to players at different times helps to reduce individual differences. Each player is different from the other in the speed of receiving the information provided by the trainer. This helps in developing the basic skills to gain time and effort. An effective tutorial used by trainers to achieve the best results.

1. recognize the impact of feedback at different times using audio and visual aids in learning some of the basic handball skills.

### Research hypotheses

There is a positive effect of feedback's time of in learning some of basic handball skills.

### The most important conclusions

The use of times (10, 20, 30 seconds) to provide feedback of all kinds has a positive impact on learning the basic skills of handball and the three groups.

### One of the most important recommendations

The need to use feedback at all times because of the direct impact in learning process.

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

لقد شهد العالم في الآونة الأخيرة تطورات كبيرة في الميادين كافة منها الميدان الرياضي ويعد هذا مؤشرا بمدى الاهتمام الكبير من لدن المختصين والباحثين في تطوير العملية التعليمية بصورة مستمرة من اجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الانجاز، ويعد الميدان الرياضي احد الميادين التي تهتم باستعمال الوسائط التعليمية لما لها من اثر ايجابي في سرعة التعلم وفي استثمار الجهد المبذول في الوقت المحدد وان اعتمادها كمحور أساس في التعلم يؤهل اللاعبين لممارسة وتعلم المهارات الأساسية،

ويعد التعلم الحركي احد العلوم التي اهتم بها الباحثون في مجال التربية الرياضية لأهميته في تعليم واكتساب الفرد المهارات الحركية الجديدة وبأقل جهد ممكن، إذ أن التعلم الحركي هو جزء مهم من أجزاء التعلم وقد تنوعت طرائقه وتعددت أساليبه طيلة هذه السنوات . وقد أخذت لعبة كرة اليد مواكبة هذا التطور والتقدم حيث شهدت تغيرات كثيرة في أساليب التعلم والتدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التغييرات في أساليب لعب الفرق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي تفاجئ بها المنافس. كما أن استخدام التغذية الراجعة في عملية التعلم وتطوير المهارات الأساسية من خلال التنوع بوقت إعطائها وذلك من أجل جعل اللاعب يتمتع بالقدرة على استيعاب المهارة وعملية اختيار البرنامج الحركي المناسب لحل الواجب الحركي بأفضل صورة وحسب متطلبات الموقف الذي يواجهه

وتكمن أهمية البحث في تقديم التغذية الراجعة بأوقات مختلفة باستخدام الوسائط السمعية والبصرية في تطوير المهارات الأساسية للأشبال بأعمار (13-14) سنة بكرة اليد لتحقيق أفضل النتائج .

## 1-2 مشكلة البحث :

يختلف التعلم الحركي للفرد طبقاً للخصائص التي يتميز بها النشاط الذي يمارسه إذ يحتل أهمية كبيرة بالنسبة إلى معظم الألعاب الرياضية التي تتميز بالمنافسة ومنها لعبة كرة اليد على وجه الخصوص وأيضاً استخدام أساليب تعليمية ملائمة من أجل الوصول إلى تعليم المهارات المطلوبة بشكل جيد وقمة الانجاز هو الوصول إلى توظيف صحيح للمهارات أثناء المباراة أو المنافسة.

ومن خلال خبرة الباحثان كون احدهم لاعباً ومدرباً للعبة كرة اليد والثاني استاذ لمادة التعلم الحركي ومدرباً لاحظا إن العديد من المدربين لا يأخذون بنظر الاعتبار مدى تأثير التغذية الراجعة و الوسائل السمعية والبصرية الحديثة في تعلم المهارات الأساسية .حيث تعد مرحلة تعلم المهارات الأساسية أهم وأصعب المراحل الواجب الاهتمام بها . لذا ارتأى الباحثان إلى تقديم التغذية الراجعة المرتهدة للاعبين وبأوقات مختلفة باستخدام الوسائل السمعية والبصرية للمساعدة في تقليل الفروق الفردية حيث ان كل لاعب يختلف عن الآخر في سرعة استلامه للمعلومات المقدمة من قبل المدرب وهذا ما يساعد في تطوير المهارات الأساسية لغرض كسب الوقت والجهد ليكون اسلوب مؤثر يستخدمه المدربون لتحقيق أفضل النتائج.

## 1-3 أهداف البحث :-

1- التعرف على تأثير التغذية الراجعة بأزمنة مختلفة باستخدام الوسائل السمعية والبصرية في تعلم بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد .

2- التعرف على أفضل زمن للتغذية الراجعة المختلفة باستخدام الوسائل السمعية والبصرية في تعلم بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد

## 1-4 فروض البحث :-

1-هنالك تأثير ايجابي لأزمنة تقديم التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد .  
2- هناك فروق معنوية لصالح احد هذه الأزمنة المستخدمة في تعلم بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد.

## 1-5 مجالات البحث :-

- 1- المجال البشري :- لاعبين المدرسة التخصصية للأشبال بكرة اليد في بابل .
- 2- المجال الزماني :- المدة من 10 - 11 - 2016 لغاية 15 - 2 - 2017 ..
- 3- المجال المكاني :- قاعة المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة بابل .

## 2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث :-

هو الطريق الذي يسلكه الباحث لتحقيق أهدافه مستندا على جملة من القواعد والأسس لعل أهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب للكشف عن الحقيقة المطروحة حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات الثلاث مجموعات متكافئة لملائمته طبيعة مشكلة البحث، .



## جدول (1)

يبين التصميم البحثي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية	اختبار بعدي
تجريبية (1)	مهارات أساسية	تقديم التغذية الراجعة بالوقت الأول	مهارات أساسية
تجريبية (2)	مهارات أساسية	تقديم التغذية الراجعة بالوقت الثاني	مهارات أساسية
تجريبية (3)	مهارات أساسية	تقديم التغذية الراجعة بالوقت الثالث	مهارات أساسية

## 2-2 مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث باللاعبين الأشبال بأعمار (13-14) سنة بكرة اليد في المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة بابل والبالغ عددهم (40) ، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (30) وبعدها تقسم إلى مجموعات تجريبية أولى وتجريبية ثانية وتجريبية ثالثة، حيث بلغت نسبة العينة (75%) من حجم المجتمع وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة .

## الجدول (2)

يبين توزيع حجم العينة.

المدرسة	حجم العينة الكلي	العينة الاستطلاعية	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الثالثة	المجموع
المدرسة التخصصية بكرة اليد	40	10	10	10	10	40

## 2-3 الوسائل والأجهزة وأدوات البحث المستخدمة

### 2-3-1 الوسائل البحثية

#### 1-الملاحظة.

#### 2- المقابلات الشخصية

#### 3- استمارة الاستبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين .

#### 4- الاختبارات الموضوعية.

#### 5- استمارة جمع البيانات

#### 6-استمارة تقييم الأداء

### 2-3-2 الادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

#### 1- جهاز لابتوب نوع(Dell).

#### 2- ساعات توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد (2).

#### 3- شريط قياس متري بطول (10م)

#### 4- أقلام عدد(10)

#### 5- كرات يد للأشبال عدد (30)

6-شواخص بلاستيكية

7- ملعب كرة يد قانوني .

8- فلنكس ملون ذات قياسات متنوعة لعرض المهارات الأساسية

9- ميزان طبي لقياس الوزن صيني

10- شريط قياس بطول(3م) لقياس الطول

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية

### 2-4-1 تحديد متغيرات البحث

#### 2-4-1-1 تحديد بعض المهارات الأساسية وإشكالها للأشبال بكرة اليد:

قام الباحثان بأعداد استمارة استبيان ( ملحق 1) لعرض المهارات الأساسية وإشكالها على السادة الخبراء

والمختصين ( ملحق 3 ) بكرة اليد لتحديد أهم هذه المهارات وإشكالها التي تتناسب مع أعمار عينة البحث

وكما في جدول (3) .

جدول (3) يبين المهارات وإشكالها وقيمة كا2 المحسوبة والدلالة الاحصائية

ت	المهارات الأساسية	أشكال المهارات	موافق	غير موافق	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1	التصويب	1- التصويب من القفز عاليا	11	صفر	11	معنوي
		2- التصويب من السقوط	7	4	0.818	غير معنوي
2	المناوله	1- المناولة السوطية من مستوى الكتف	5	6	0.090	غير معنوي
		2- المناولة السوطية من مستوى الرأس	9	2	4.45	معنوي
3	الاستلام والتسليم	1- استلام الكرة باليدين	6	5	0.090	غير معنوي
		2- استلام الكرة من القفز	4	7	0.818	غير معنوي
4	الطبطة	1- الطبطة في خط مستقيم	2	9	4.45	غير معنوي
		2- الطبطة في خط متعرج	صفر	11	11	غير معنوي
5	الخداع	1- الخداع البسيط بدون كرة	5	6	0.090	غير معنوي
		2- الخداع البسيط مع الكرة	1	10	7.36	غير معنوي
6	المهارات الدفاعية	1- حائط الصد أ- باتجاه واحد	4	7	0.818	غير معنوي
		ب- باتجاهين	10	1	7.36	معنوي
		2- التحركات الدفاعية أ- للجانبين	2	9	4.45	غير معنوي
		ب- المتنوعة	11	صفر	11	معنوي
		3- الدفاع ضد الطبطة	3	8	2.27	غير معنوي
		4- المقابلة	4	7	0.818	غير معنوي
		5- التغطية	6	5	0.090	غير معنوي
		6- التخلص من الحجز	1	10	7.36	غير معنوي

2-1-4-2 تحديد الاختبارات لأهم أشكال المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد:  
 قام الباحثان بأعداد استمارة استبيان (ملحق 2) للعديد من الاختبارات الخاصة بأشكال المهارات الأساسية  
 للأشبال بكرة اليد لاختيار أفضل هذه الاختبارات من وجهة نظر الخبراء والمختصين (ملحق 3) وكما مبين في  
 الجدول (4) .

جدول (4) يبين المهارات واختباراتها وقيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والدلالة الاحصائية

ت	المهارات	الاختبارات	موافق	غير موافق	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة الأحصائية
1	التصويب	التصويب من القفز عالياً على مستطيلات متداخلة	7	4	0.818	غير معنوي
2		التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب	11	صفر	11	معنوي
3	المناوله	المناوله السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي لمدة 30 ثا ولمسافة 3 م	10	1	7.36	معنوي
4		المناوله السوطية من مستوى الرأس باتجاه هدف يبعد 20 م	6	5	0.090	غير معنوي
5	حائط الصد	اختبار حائط الصد باتجاهين	11	صفر	11	معنوي
6		اختبار حائط الصد باتجاه واحد	8	3	2.27	غير معنوي
7	التحركات الدفاعية	اختبار التحركات الدفاعية للجانبين	5	6	0.090	غير معنوي
8		اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	9	2	4.45	معنوي

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية تحت مستوى (0.05) ودرجة حرية (1) تساوي (3.84)

#### 2-1-4-3 تحديد أزمنا التغذية الراجعة:

لتحديد أزمنا التغذية الراجعة قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان (ملحق 4) تضم عدداً من الأزمنة المقترحة ويتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ملحق 5) في مجالات التعلم الحركي وطرائق التدريس وكرة اليد لاختيار ثلاثة أزمنا مناسبة للتغذية الراجعة .

## جدول (5)

يبين النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء والمختصين حول أزمة التغذية الراجعة

الأزمة المقترحة	الزمن المختار	عدد الخبراء والمختصين	النسبة المئوية لآراء الخبراء %
6 ثواني		0	0%
10 ثواني	*	7	100%
20 ثانية	*	7	100%
30 ثانية	*	7	100%
40 ثانية		0	0%
50 ثانية		0	0%
60 ثانية		0	0%

### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات حيث تعتبر التجربة الاستطلاعية "تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً"<sup>(1)</sup>. تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبين من المدرسة التخصصية للاشبال بكرة اليد لاختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد يوم الخميس الموافق 2016/11/17 وكان الهدف منها:

1- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية

2- كفاءة فريق العمل المساعد

3- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث

4- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيتها مستقبلاً

5- أيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (الثبات والموضوعية).

2-4-3 الأسس العلمية لاختبارات المهارات الأساسية:

2-4-3-1 صدق الاختبار:

الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله"<sup>(2)</sup>. ويشير مفهومه على " جودة الاختبار كأداة لقياس ما وضع أصلاً لقياسه"<sup>(3)</sup>. لهذا استخدم الباحثان صدق المحتوى ويعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب أن يتصف بها الاختبار الجيد فالاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لا يمكن أن يؤدي وظيفته ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة للمهارات الأساسية قام الباحثان بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين .

(1) قاسم المندلاوي (وآخرون). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . بغداد: دار الحكمة، 1989 ، ص 107

(2) يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 2002 ، ص 149

(3) زكريا الظاهر (وآخرون) مبادئ القياس والتقويم في التربية . عمان: مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، 1998 ، ص 132

## 2-3-4-2 ثبات الاختبار

من أجل استخراج معامل الثبات لاختبارات المهارات الأساسية لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"<sup>(1)</sup>. حيث تم تطبيق الاختبارات يوم 2016/11/17 على عينة مكونة من 10 لاعبين من غير عينة البحث وبعد مرور اسبوع اعيد تطبيق الاختبارات اي يوم 2016/11/24 لاجاد معامل الارتباط حيث تبين ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات

## 2-3-4-3 الموضوعية

تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية"<sup>(2)</sup>. أي أن الاختبار غير خاضع للتقديرات الذاتية ومن أجل استخراج قيم الموضوعية استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات مقومين اثنين حيث تبين ان معامل الارتباط عالية .

### جدول(6)يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	ت	معامل الموضوعية	ت	الدلالة الإحصائية
1	التصويب من القفز عاليا	0.90	8.04	0.88	7.18	معنوي
2	المناولة	0.88	7.18	0.86	6.50	معنوي
3	التحركات الدفاعية	0.85	6.20	0.82	5.56	معنوي
4	حائط الصد	0.87	6.28	0.84	5.93	معنوي

## 2-4-4 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث (التجريبية الأولى والتجريبية الثانية والتجريبية الثالثة) قبل الشروع بالتجربة الرئيسية مع ضبط كافة المتغيرات يوم الخميس الموافق 2016/12/1.

## 2-4-5 تكافؤ العينة :

من أجل تكافؤ المجاميع البحثية فيما بينها سوف يعمل الباحثان بالاعتماد على نتائج الاختبار القبلي للمهارات الأساسية وبتطبيق اختبار ( t-test ) لنتائج الاختبارات القبليّة .

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

(<sup>2</sup>) ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 169

الجدول (7)

يبين تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في الاختبارات قيد البحث.

نوع الدلالة	قيمة F المحتسبة	ة التباين	درجة الحرية	الانحرافات	مصادر التباين	المعالم الإحصائية الاختبارات
غير معنوي	2.13	1.47	2	2.94	بين المجموعات	اختبار لمهارة التصويب من القفز عالياً
		0.69	27	59.97	داخل المجموعات	
غير معنوي	0.22	0.21	2	0.42	بين المجموعات	اختبار لمهارة المناولة من مستوى الراس
		1.05	27	91.54	داخل المجموعات	
غير معنوي	2.19	1.47	2	2.84	بين المجموعات	اختبار لمهارة التحركات الدفاعية
		0.69	27	59.93	داخل المجموعات	
غير معنوي	0.25	0.21	2	0.44	بين المجموعات	اختبار لمهارة حائط الصد
		1.05	27	91.66	داخل المجموعات	
قيمة F أجدوليه = 3.15 عند مستوى دلالة (0.05)						

2-4-6 التجربة الرئيسية :

قام الباحثان بالاطلاع على المنهج التعليمي لمدرّب المدرسة التخصصية لنادي القاسم الرياضي حيث تم تقديم التغذية الراجعة بالأوقات المختلفة باستخدام الوسائل السمعية والبصرية على مفردات هذا البرنامج بعد الاطلاع على المصادر والمراجع ذات العلاقة، كما قام الباحثان بأجراء مقابلات شخصية مع العديد من السادة الخبراء في مجال التعلم الحركي والتدريب لوضع طريقة إعطاء التغذية الراجعة وكيفية تطبيق الوسائط المتعددة خلال التجربة الرئيسية بما ينسجم مع قدرات اللاعبين الأشبال بأعمار (13-14) سنة بكرة اليد.

\* كما قام الباحثان باعتماد الوسائل السمعية والبصرية أثناء الوحدات التعليمية وهي كما يلي.

\* عرض نموذج حي عن طريق جهاز اللابتوب للمهارات الأساسية قيد الدراسة .

\* رسوم توضيحية للمهارات قيد البحث.

قام الباحثان بأعداد فلكس ملون يبين التسلسل الحركي للمهارات المدروسة للاستفادة منها في معرفة اللاعب لأخطائه أثناء الأداء الحركي للمهارات قيد الدراسة هذا مما يساعد اللاعب على تجاوز تلك الأخطاء .

\* عرض نموذج حي.

قام المدرّب بأداء المهارات المدروسة أمام اللاعبين للتعرف على الأداء النموذجي الصحيح .

\* تقديم التغذية الراجعة على شكل نص مكتوب .

\* استغرق تطبيق التجربة الرئيسية 8 اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين اسبوعياً حيث بلغ عدد الوحدات 16

\* تم تنفيذ الوحدات التعليمية يوم الخميس والسبت من كل اسبوع .

- \* تم البدء بتنفيذ الوحدة التعليمية الأولى يوم الخميس الموافق 2016/12/8 .  
\* كانت اخر وحدة تعليمية يوم السبت الموافق 2017/1/28 .

## 2-4-7 الاختبارات البعدية:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي مراعيًا نفس الظروف التي أجريت في الاختبارات القبلية يوم الخميس الموافق 2017/2/2.

## 2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

- 1- الوسط الحسابي
- 2- معامل الارتباط البسيط
- 3- الانحراف المعياري
- 4- معامل الالتواء
- 5- المنوال
- 6- كا<sup>2</sup>
- 7- تحليل التباين

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### 3-1 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية الأولى وتحليلها.

#### الجدول ( 8 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المجموعة التجريبية الأولى.

نوع الدلالة	قيمة t المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع <sup>-+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>-+</sup>	س <sup>-</sup>	
معنوي	3	0.5	4	1.5	2	اختبار مهارة التصويب من القفز عالياً
معنوي	2.70	1.5	13	1.75	9	اختبار المناولة من مستوى الراس
معنوي	3.30	1.75	19	3.5	15	اختبار التحركات الدفاعية
معنوي	2.98	0.5	8	2.5	6	اختبار حائط الصد
قيمة ( t ) الجدولية = ( 2.04 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وتحت درجة حرية ( 9 )						

\* تم استخدام الوسائل الإحصائية من المراجع العلمية الآتية:  
(1) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2001 ، ص 137-185-171-272-280 .

(2) وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب ، 1996 ، ص 101 .

(3) قيس ناجي وشامل كامل: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988 ، ص 87 .

### 2-3 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية الثانية وتحليلها.

#### الجدول ( 9 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المجموعة التجريبية الثانية

نوع الدلالة	قيمة t المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع <sup>-+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>-+</sup>	س <sup>-</sup>	
معنوي	3.2	0.75	5	1.5	2	اختبار مهارة التصويب من القفز عالياً
معنوي	2.82	1.5	12	3.5	9	اختبار المناولة من مستوى الراس
معنوي	3.29	0.25	17.5	1.75	14.5	اختبار التحركات الدفاعية
معنوي	3	0.5	9	0.75	6	اختبار حائط الصد
قيمة ( t ) الجدولية = ( 2.04 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وتحت درجة حرية ( 9 )						

### 3-3 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية الثالثة وتحليلها.

#### الجدول ( 10 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المجموعة التجريبية الثالثة.

نوع الدلالة	قيمة t المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع <sup>-+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>-+</sup>	س <sup>-</sup>	
معنوي	3	0.75	5	1.5	3	اختبار مهارة التصويب من القفز عالياً
معنوي	2.90	1.5	13	3.5	9	اختبار المناولة من مستوى الراس
معنوي	3.26	0.25	18.5	1.77	14	اختبار التحركات الدفاعية
معنوي	3	0.5	10	0.74	7	اختبار حائط الصد
قيمة ( t ) الجدولية = ( 2.04 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وتحت درجة حرية ( 29 )						



3-4 عرض نتائج اختبار تحليل التباين ( F ) للاختبار البعدي واختبار أقل فرق معنوي بين الأوساط الحسابية (L.S.D) وتحليلها.

الجدول(11)

يبين قيمة اختبار تحليل التباين ( F ) المحتسبة البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاث.

المصادر	الانحرافات	درجات الحرية	التباين	قيمة ( F ) المحتسبة
بين المجموعات	11.69	2	5.85	4.03
داخل المجموعات	129.01	27	1.45	
العام	137.96	29		

الدرجة الجدولية (F) = (3.15) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجتى حرية (27، 2)

الجدول(12)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) أقل فرق معنوي لاختبار التصويب من القفز عالياً بكرة اليد بين المجموعات الثلاث.

نوع الدلالة	قيمة (L.S.D) المحتسبة	فرق الأوساط الحسابية	الأوساط الحسابية	للمجاميع
معنوي	0.62	1	5-4	م1 - م2
معنوي		1	5 - 4	م3 - م1
غير معنوي		صفر	5 - 5	م3 - م2

الجدول(13)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) أقل فرق معنوي لاختبار المناولة من مستوى الراس بكرة اليد بين المجموعات الثلاث.

نوع الدلالة	قيمة (L.S.D) المحتسبة	فرق الأوساط الحسابية	الأوساط الحسابية	للمجاميع
معنوي	0.35	1	12-13	م1-م2
غير معنوي		صفر	13-13	م3-م1
معنوي		1	13-12	م3-م2

### الجدول (14)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) أقل فرق معنوي لاختبار التحركات الدفاعية بكرة اليد بين المجموعات الثلاث.

المجاميع	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D) المحتسبة	نوع الدلالة
م 1 - م 2	17.5-19	1.5	0.62	معنوي
م 1 - م 3	18.5 - 19	0.5		غير معنوي
م 2 - م 3	18.5 - 17,5	1		معنوي

### الجدول (15)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) أقل فرق معنوي لاختبار حائط الصد بكرة اليد بين المجموعات الثلاث.

المجاميع	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D) المحتسبة	نوع الدلالة
م 1-م 2	9-8	1	0.35	معنوي
م 1-م 3	10-8	2		معنوي
م 2-م 3	9- 9	1		معنوي

### 3-5 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (8،9،10،11) تبين وجود فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية البعدية في الاختبارات قيد الدراسة لكل من مجموعات البحث الثلاثة ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحثان أن سبب هذه الفروق إلى استخدام مبدأ التغذية الراجعة التي تم استخدامها في المنهج التعليمي والتي أدت إلى تحسين الأداء الفني ودقته من خلال تصحيح الأخطاء ومسارات الأداء أثناء مراحل التعلم المختلفة مع تدعيم المسار الأداء للمحاولات الصحيحة وصولاً إلى الأداء الأفضل . إذ يؤكد (Schmidt 2000) على إن التكرار في الأداء والتغذية الراجعة تزيد من طاقة المتعلمين وتعزز الأداء الصحيح وتقلل الأداء الخاطئ.<sup>1</sup>

فضلاً عن ذلك يعزو الباحثان سبب تطور المجموعات البحثية الثلاث إلى استخدام الوسائل السمعية والبصرية التي قدمت المعلومات للاعبين بأكثر من واسطة فمرة عن طريق الاداء (النموذج) ومرة عن طريق الفلكس الملون ومرة عن طريق مقاطع الفيديو للتسلسل الحركي للمهارة ومعززاً ذلك بالشرح وبهذا فان المعلومات التي تعطى بصورة جماعية تؤدي إلى الاقتصاد بالجهد والوقت إضافة الى محاولة أبعاد المتعلمين عن حالة الملل والضجر لان المعلومات التي تعطى لتصحيح الأخطاء بصورة فردية تؤثر سلباً على زمن الأداء لأنها تتم بأسلوب يدعو الى إيقاف أداء جميع المتعلمين من اجل تصحيح أخطاء زميل لهم . وهذا ما تم التأكيد عليه في ان " فترة تصحيح الأخطاء تعد فترة مملّة لأنها تؤدي الى وقف النشاط لجميع الطلاب وليس للطلاب المخطئ فقط "<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - Schmidt and Weisberg . Motor Learning and per formance Horman Kents , 2000

<sup>2</sup> - علي الديري واحمد بطانية : اساليب تدريس التربية الرياضية ، الاردن ، اربد ، مطبعة الامل ، 1987 ، ص 99.

كما تبين في الجداول (12-13-14-15) ان مجموعات البحث التجريبية الثلاثة قد تطورت بشكل مختلف ومتباين في اختبارات المهارات الاساسية قيد الدراسة ولكن الملاحظ ان المجموعة التي لها أكثر تأثيراً في تعلم هذه المهارات هي المجموعة ( الأولى والثالثة ) إذ أظهرت النتائج وجود فروقاً معنوية لصالح هذه المجموعتين . ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق إلى استخدام الزمن المناسب للتغذية الراجعة الذي عملت به هذه المجموعتين وهو زمن (10، 30) ثانية إذ يكون للمجموعة الأولى التي استخدمت الزمن (10) ثانية تغذية راجعة فورية هذا ساعد المتعلم على معرفة أخطائه بسرعة ومحاولة تصحيح مساره من خلال النظر الى الفلكس الملون المعلق على حائط الملعب وتوجيهات المدرب اما المجموعة الثانية التي استخدمت الوقت (30) ثا كانت لها فرصة النظر الى المقاطع التي صورها المدرب مسبقاً والمشاهدة لمعرفة الاداء الصحيح ومحاولة التكرار كما شاهد في الفيديو ومن خلاله يتكون لدى المتعلم معرفة بأدائه الخاطئ ومن ثم يقوم بتصحيح الخطأ حال وقوعه حيث يعد ذلك تقييم المتعلم لذاته من خلال كونه زمناً "مناسباً" يتيح للمتعلم أن يتعرف على نواحي الضعف في الأداء ويقوم بتصحيح أخطائه إن وجدت وبذلك يتولد لديه تصوراً كاملاً عن أدائه محاولاً تحسينه وتطويره الأمر الذي جعل هذه المجموعة تتفوق على مجموعات البحث المتبقية .

علماً ان زمن (30) ثا يعد من افضل الأزمنة . لان اللاعب يستطيع المقارنة والتفكير بالمعلومات المعطاة له كما ان هذا الزمن يفتح له المجال للتفكير بهذه المعلومات باعتبارها معلومات دقيقة ومركزة تعمل على إبعاد المتعلم عن حالة الاتكالية وتمكنه من الاعتماد على نفسه في تصحيح أخطاء أدائه وزيادة تركيزه على التفاصيل الدقيقة للمهارة التي يتعلمها تؤدي بدورها الى الاقتصاد بالوقت والجهد المبذول من قبل القائم بالعملية التعليمية والمتعلم على حد سواء .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

1- ان استخدام أزمنة (10، 20، 30 ثانية ) لتقديم التغذية الراجعة بأنواعها له تأثيراً ايجابياً في تعلم المهارات الاساسية بكرة اليد و للمجاميع الثلاث .

2- إن استخدام الوسائل السمعية والبصرية ( جهاز العرض المرئي " Data show " ، كاميرات الفيديو ، الفلكس الملون للتسلسل الحركي للمهارات ، عرض النموذج الحي ) له دور كبير في تطوير المهارات الأساسية بكرة اليد من خلال زيادة الاثارة والتشويق بين اللاعبين

3- ان زمن (10 ، 30) ثا في تقديم التغذية الراجعة اكثر تأثيراً في تعلم المهارات الاساسية بكرة اليد

##### 4-2 التوصيات

1- ضرورة استخدام التغذية الراجعة بمختلف اوقاتها لما لها من تأثير مباشر في عملية التعلم

2- ضرورة استخدام الوسائل السمعية والبصرية في عملية التعلم ( جهاز العرض المرئي " Data show " ، كاميرات الفيديو ، الفلكس الملون للتسلسل الحركي للمهارات ، عرض النموذج الحي ) له دور كبير في تطوير المهارات .

## المصادر

- زكريا الظاهر (وآخرون) مبادئ القياس والتقويم في التربية . عمان: مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، 1998 .
- علي الديري واحمد بطانية : اساليب تدريس التربية الرياضية ، الاردن ، اربد ، مطبعة الامل ، 1987 .
- قاسم المندلاوي (وآخرون). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . بغداد: دار الحكمة، 1989
- قيس ناجي وشامل كامل: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ،مطبعة التعليم العالي ،بغداد، 1988 .
- ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001 .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2001 .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، 1999 .
- نادر فهيم الزيود وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية في التربية الرياضية، جامعة الموصل ،دار الكتب ،1996
- يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 2002 .
- Schmidt and Weisberg . Motor Learning and per formance Horman Kents ، 2000

### ملحق ( 1 ) استبيان آراء الخبراء حول تحديد المهارات الأساسية وأشكالها

ت	المهارات الأساسية	أشكال المهارات	موافق	غير موافق	الملاحظات
1	التصويب	1- التصويب من القفز عاليا			
		2- التصويب من السقوط			
2	المناولة	1- المناولة السوطية من مستوى الكتف			
		2- المناولة السوطية من مستوى الرأس			
3	الاستلام والتسليم	1- استلام الكرة باليدين			
		2- استلام الكرة من القفز			
4	الطبطة	1- الطبطة في خط مستقيم			
		2- الطبطة في خط متعرج			
5	الخداع	1- الخداع البسيط بدون كرة			
		2- الخداع البسيط مع الكرة			
6	المهارات الدفاعية	1- حائط الصد أ- باتجاه واحد			

			ب- باتجاهين		
			2- التحركات الدفاعية أ- للجانبين		
			ب- المتنوعة		
			3- الدفاع ضد الطبقة		
			4- المقابلة		
			5- التغطية		
			6- التخلص من الحجز		
					اي اضافة تروها مناسبة

## ملحق ( 2 )

### استبيان آراء الخبراء لتحديد الاختبارات

الملاحظات	غير موافق	موافق	الاختبارات	المهارات	ت
			التصويب من القفز عالياً على مستطيلات متداخلة	التصويب	1
			التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب		2
			المناوله السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي لمدة 30 ثا ولمسافة 3 م	المناوله	3
			المناوله السوطية من مستوى الرأس باتجاه هدف يبعد 20 م		4
			اختبار حائط الصد باتجاهين	حائط الصد	5
			اختبار حائط الصد باتجاه واحد		6
			اختبار التحركات الدفاعية للجانبين	التحركات الدفاعية	7
			اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة		8
					اي اضافة تروها مناسبة

ملحق ( 3 )

السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض استبيانات تحديد بعض الهارات الاساسية واشكالها والاختبارات الخاصة بكل شكل منها

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	طالب حسين حمزة	استاذ	تعلم حركي	جامعة كربلاء
2	حاسم عبد الجبار	استاذ مساعد	تدريب / كرة يد	جامعة كربلاء
3	حسن علي حسين	استاذ مساعد	اختبارات	جامعة كربلاء
4	علي حسين علي	استاذ مساعد	علم نفس / كرة يد	جامعة كربلاء
5	اثير عبد الله اللامي	استاذ مساعد	تدريب / كرة يد	جامعة القادسية
6	سهيل جاسم محمد	استاذ مساعد	تدريب / كرة يد	جامعة بابل
7	ايمن هاني الجبوري	مدرس	تدريب / كرة يد	جامعة الكوفة
8	وفاء تركي عدنان	استاذ مساعد	تعلم / كرة يد	جامعة الكوفة
9	سامر يوسف متعب	استاذ	تعلم / كرة يد	جامعة بابل
10	نبيل كاظم هرييد	استاذ مساعد	اختبار وقياس / كرة يد	جامعة بابل
11	حسن علي حسين	استاذ مساعد	اختبار وقياس / كرة قدم	جامعة كربلاء

ملحق ( 4 )

استبيان السادة الخبراء والمختصين حول اختيار ثلاثة أزمنة للتغذية الراجعة

الأزمنة المقترحة	الزمن المختار	الملاحظات
6 ثواني		
10 ثواني		
20 ثانية		
30 ثانية		
40 ثانية		
50 ثانية		
60 ثانية		

ملحق ( 5 )

اسماء السادة الخبراء والمختصين لتحديد ازمة التغذية الراجعة

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	ناهدة عبد زيد	استاذ	تعلم	جامعة بابل
2	سامر يوسف متعب	استاذ	تعلم / كرة يد	جامعة بابل
3	طالب حسين حمزة	استاذ	تعلم حركي	جامعة كربلاء
4	عزيز كريم وناس	استاذ	اختبار وقياس	جامعة كربلاء
5	حاسم عبد الجبار	استاذ مساعد	كرة يد	جامعة كربلاء
6	حسن علي حسين	استاذ مساعد	اختبار وقياس	جامعة كربلاء
7	وفاء تركي عدنان	استاذ مساعد	تعلم / كرة يد	جامعة الكوفة

الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدقة التصويب من القفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة  
للالعيب الشبب بآعمار 16- 18 سنة

م.د حسين مناتي ساجت

م.د محمد عبد الرضا سلطان

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

تعد عملية اعداد اللاعب نفسيا من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب اعداد اللاعب الاخرى لذا فأن طبيعة التدريب وما يمتلكه اللاعب من اعداد نفسي جيد يؤهله لمواجهة الاستثارة الانفعالية التي قد تعوق من ادائه المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق. وان المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة تحتاج الى اعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي على حد سواء وهذا الاعداد يجب توظيفه لخدمة طبيعة الاداء المهاري في كرة السلة ، وتمركزت مشكلة البحث في ان بعض المدربين يعتمدون فقط على الاعداد البدني والمهاري والخططي ويتركون الاعداد النفسي وهذا بالتالي سوف يؤدي الى حدوث خلل في الاداء المهاري. وهدف البحث الى التعرف على الاستثارة الانفعالية للاعبين كرة السلة الشباب بآعمار (16- 18) سنة. و التعرف على نوع العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للاعبين الشباب بآعمار(16-18) سنة . وتمثلت عينة البحث بلاعبين منتخب محافظة بابل بكرة السلة فئة الشباب بآعمار (16-18) سنة .وبعد سلسله من الاجراءات البحثية والاحصائية توصل الباحثان الى استنتاجات اهمها:

- 1- امتلاك لاعبي كرة السلة الشباب استثارة انفعالية مرتفعة .
- 3- هناك علاقة عكسية بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب من القفز بكرة السلة لعينة البحث.



# Emotional arousal and its relation to accuracy correction of jump calculated three points in basketball for young players aged 16-18 years

Hussein Mnati Saget Ph.D. Lecturer

Mohammed Abdul Redha Sultan Ph.D. Lecturer

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

## Abstract

Psychologically preparation of player is necessary tasks of coach because of its role in influencing rest of preparation aspects of other player, so the nature of training and the owner of the preparation well qualified to face emotional excitement that may performance and affect the skill of team. And that the offensive skills in the game of basketball need to prepare physical and skill, both plans and psychological and this preparation must be used to serve the nature of skilled performance in basketball, and focused the problem of research that some trainers only on physical preparation, skill, plan and leave the psychological preparation and thus will lead to a malfunction in skill performance. The aim of the research is to identify the emotional arousal of young basketball players aged (16-18) years. And to identify the type of relationship between emotional arousal and the accuracy of three-point jump in basketball for young players (16-18) years. The sample of the research team players Babil province basketball youth category ages (16-18) years.

The researchers reached the following conclusions:

1. possession of young basketball players excited emotional high.
2. There is an inverse relationship between the emotional arousal and accuracy of correction of basketball jump to the sample of the study.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن الألعاب الرياضية تتميز بمستويات مختلفة وكذلك تعدد ممارستها وأغراضها ولأجل تحقيق النتائج الجيدة للفرق بات الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يعد الأمر الضروري والملح في الوقت الحاضر . لذا فإن الاستثارة الانفعالية للاعب تعد من النواحي الضرورية للجانب النفسي والفسولوجي للفريق بشكل عام واللاعب بشكل خاص ، فنجد إن لعبة كرة السلة وطبيعة أدائها قد تحتم على اللاعب أن يمتلك مستوى من الاستثارة الانفعالية الذي تختلف درجته عن باقي الألعاب فهو يؤثر في جوانب عديدة أما بالنسبة لمستوى الأداء المهاري للاعب فهذا الجانب يؤثر فيه عوامل عديدة ومن ضمنها الجانب النفسي ( الاستثارة الانفعالية)، فخلال المباريات نجد ان اللاعب يتعرض لمواقف مختلفة من زملائه او ظروف المباراة او الحكام وبالتالي سيولد نوع من الاستثارة التي تختلف درجتها وكما ان شدة هذه الاستثارة ستحدد طبيعة مستوى الاداء المهاري للاعب اثناء المباراة، فضلا عن العوامل الفسيولوجية المرتبطة بنوع الاستثارة مثل زيادة عدد ضربات القلب او عدد مرات التنفس وغيرها وهذا بدوره يؤثر على طبيعة الاداء المهاري .

و يعد التصويب من القفز بكرة السلة من ابرز المهارات الهجومية لاهميته في تفوق الفرق المتنافسة فيما بينها لحصوله على عدد نقاط اكثر، ويعد كذلك اقوى الوسائل التي تستعمل في الهجوم المباشر وان الفريق

الذي يتقن لاعبه اداء التصويب بالقفز من منطقة الثلاث نقاط يتمكن من الفوز في المباراة بشكل افضل من الفريق الفقير بلاعب التصويب من منطقة الثلاث نقاط ، لذا تظهر اهمية البحث في ضرورة معرفة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة اداء التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة . لما لها من دور كبير في رفع مستوى اداء هذه المهارة وخاصة لدى اللاعبين الشباب.

## 1-2 مشكلة البحث :-

تعد عملية اعداد اللاعب نفسيا من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب اعداد اللاعب الاخرى لذا فان طبيعة التدريب وما يمتلكه اللاعب من اعداد نفسي جيد يؤهله لمواجهة الاستثارة الانفعالية التي قد تعوق من ادائه المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق.

ان المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة تحتاج الى اعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي على حد سواء وهذا الاعداد يجب توظيفه لخدمة طبيعة الاداء المهاري في كرة السلة وخاصة مهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط ، ولكون الباحثان من المهتمين في مجال اللعبة فقد لاحظوا ان بعض المدربين يعتمدون على الاعداد البدني والمهاري والخططي فقط ويتركون الاعداد النفسي وهذا بالتالي سوف يؤدي الى حدوث خلل في الاداء المهاري، فنجد هذا واضحا لدى لاعبي كرة السلة الشباب عندما يتأثرون بالمواقف السلبية خلال المباراة فيفقدون اعصابهم نتيجة الاستثارة العالية التي تحدث لديهم نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستثارة خلال المواقف المفاجئة مما يسبب ضعف في الاداء المهاري والخططي للاعب. فضلا على ان اللاعبين اثناء تمارين الوحدة التدريبية يؤدي بافضل حال لكن اثناء المباريات يحدث العكس. وعليه ارتأى الباحثان دراسة هذا الموضوع لغرض بيان العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للشباب حتى تتمكن من مواجهه الحالات السلبية التي تحدث خلال المباريات من ضعف و انخفاض الاستثارة او ارتفاعها وكيفية توجيه اللاعب للتحكم بها وجعلها فعالة وتحقق اداء مهاري جيد للفريق ككل

## 1-3 أهداف البحث :-

- 1- التعرف على الاستثارة الانفعالية للاعب كرة السلة الشباب بأعمار ( 16 - 18 ) سنة.
- 2- التعرف على نوع العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بكرة السلة المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للشباب بأعمار (16-18) سنة .

## 1-4 فرض البحث :-

هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة المحتسب بثلاث نقاط للشباب بأعمار (16-18) سنة .

## 1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخب محافظة بابل بكرة السلة فئة الشباب بأعمار (16-18) سنة للموسم 2016 - 2017.

1-5-2 المجال المكاني : صالة الشهيد حمزة نور الرياضية المتخصصة بتدريبات منتخب المحافظة بكرة السلة.

1-5-3 المجال الزمني : الفترة من 2016/9/30 ولغاية 2017/10/7 .

## 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

### 2-1 الدراسات النظرية :-

#### 2-1-1 مفهوم الاستثارة :-

تعَدُّ الاستثارة مصطلحاً محايداً لانه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والافكار ، فقد يمتلك شخصان قدراً متساوياً من الاستثارة ولكنهما مختلفان في طبيعة الانفعالات والافكار التي تسيطر عليهما<sup>(1)</sup> من اجل تحقيق معالم عديدة للاستثارة التي تتضمن كلاً من ردود الفعل النفسية والجسمية وفي حالة حدوث اثاره لدينا تحدث متغيرات في انماط الدماغ وضغط الدم ومعدل التنفس فنكون محفرين ومنتبهين ومثابرين حيث تجعل الشخص مبتهجاً ومتميزاً وعلى درجة عالية من الوعي<sup>(2)</sup>.

وفي المجال الرياضي يلاحظ استعمال العديد من العبارات التي قد تعبر عن مستوى استثارة اللاعب في مواقف المنافسة الرياضية ، او قد تعبر عن مستوى نشاط بعض اجهزة الجسم ( التنشيط الفسيولوجي ) مثل ظهور بعض الاعراض الفسيولوجية بدرجة واضحة على اللاعب كسرعة دقات القلب او سرعة التنفس او التوتر العضلي او غزارة التعرق وخاصة في راحة اليدين ..... وغير ذلك من الاعراض أذ ( هناك من ينظر الى مثل هذه الحالات - حالات الاستثارة والتنشيط الفسيولوجي - على انها حالات انفعالية طبيعية يمر بها اللاعب عادة في مواقف المنافسة الرياضية ، والبعض الاخر ينظر اليها على انها علامات سلبية في التأثير على مستوى اللاعب في المنافسة الرياضية )<sup>(3)</sup>.

#### 2-1-2 مفهوم الاستثارة الانفعالية :-

لقد ظهرت بعض التعاريف التي تبين مفهوم مصطلح الاستثارة الانفعالية فهو " عبارة عن حالة تمتاز بقوة ورغبة في عمل سلوك معين " <sup>(1)</sup> ، اما ارنوف فيبين ان " الانفعالات او الوجدانيات حدث داخلي لان هذا الحدث قد يثير بدورة مظهرا خارجيا يدل عليه واحيانا ينزع لمظهر فجأة ويصعب التحكم به " <sup>(2)</sup> ، او قد يكون الانفعال " عبارة عن حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال " <sup>(3)</sup>. لذا فإن الانفعال عبارة عن حالات فسيولوجية تحدث للأفراد وتعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستثارة ان كانت ايجابية او سلبية وبالتالي تؤثر في مستواه . وكثيراً ما يستخدم في أثناء المنافسات عبارات تدل على الإثارة وبث روح الحماس للاعب وتحديداً من قبل المدربين بغية الوصول باللاعب للأداء المطلوب إنجازه. وتكثر حالات الاستثارة والتعبئة النفسية قبل المنافسة وخلالها عن طريق تشجيع اللاعبين وبث روح الحماس في نفوسهم لضمان تحقيقهم لأحسن مستوى في الأداء.

(1) محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 270 .

(2) يوسف موسى المقدادي وعلي محمد العمارة : علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002 ، ص 90 .

(3) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 409 .

(1) عبد الرحمن محمد عيسوي : علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، بيروت ، دار النهضة للطباعة والنشر ، 1991 ، ص 59 .

(2) أرنوف :التقدم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، مطبعة الأهرام ، 1983 ، ص 133 .

(3) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 438 .

وكذلك نجد ان "الانفعالات تلعب دوراً مهماً وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية ، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته ويأنواع الأنشطة التي يمارسها ، إذ لا توجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعالات".<sup>(1)</sup>

وكما يكون ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية للاعب لمستوى جيد ضروري للأداء الرياضي الذي يتطلب التوافق الحركي الجيد للاعب مما يولد لنا اداء مهاري مفيد ومؤثر للفريق ككل .

### 2-1-3 التصويب من القفز بكرة السلة :

يعد هذا النوع من التصويب من الأسلحة الهجومية الفعالة في هجوم الفريق إذ يصعب السيطرة على هذه المناورة الهجومية لان اللاعب يكون في الهواء ويكون التهديد هنا صعب المنع لان أي عرقلة للاعب الهدف تعد أعاقاً ويحصل اللاعب من ورائها على خطأ.

ويوضح فائز بشير حمودات عملية التهديد بالقفز باليد الواحدة كون هي أكثر استعمال من قبل لاعبي كرة السلة ويتم التهديد بثني الركبتين مع رفع الكعبين وتدفع الأرض بمشطي القدمين والقفز إلى الأعلى عمودياً على نقطة دفع الأرض، وأثناء القفز يجب نقل الكرة أما أعلى الرأس وعلى أصابع اليد الدافعة للكرة مع سندها باليد الأخرى وعند الوصول إلى أعلى نقطة من القفز تدفع الكرة بالأصابع لمد الذراع إلى الأعلى والامام باتجاه الهدف على أن يتبع مد الذراع ثني الرسغ إلى الأمام والأسفل ثم يتم هبوط اللاعب على كلتا القدمين وفي المكان الذي قفز منه للتهديد.<sup>(2)</sup>

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

#### 3-1 منهج البحث :-

استعمل الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة.

#### 3-2 مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب محافظة بابل بكرة السلة الشباب ممن هم بأعمار (16 - 18) سنة والبالغ عددهم (19) لاعب، اما عينة البحث فبلغت (15) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (78,947 % ) من مجتمع البحث .

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

1- المصادر والمراجع العربية .

2- الملاحظة .

3- الاستبانة (مقياس الاستثارة الانفعالية ) .

إما الأجهزة المستعملة:-

1- حاسبة يدوية نوع (flamingo).

2- جهاز حاسوب محمول نوع ( DELL ) .

3- كرات طائرة عدد 8 .

<sup>(1)</sup> محمد جسام عرب ، موسى جواد كاظم : مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد 1 ، مطبعة ديالى ، بعقوبة ، 2001 ، ص 41 .

<sup>(2)</sup> - فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله جاسم : كرة السلة ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، 1985 ، ص 74

4- شواخص .

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية :-

#### 3-4-1 إجراءات مقياس الاستثارة الانفعالية :

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الاستثارة الانفعالية لـ (عصام محمد عبد الرضا) <sup>(1)</sup> والذي يتألف من (31) الملحق (1) فقرة يجيب عنها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين كما في الملحق (2) وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس للصفة المراد قياسها .

#### 3-4-2 اختبار التصويب بالقفز بعد أداء الطبطة<sup>(2)</sup>

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بعد أداء الطبطة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: كرة سلة - هدف سلة شكل (2).

طريقة الأداء : يقوم اللاعب بأداء الطبطة من منتصف الملعب باتجاه الهدف . وعند وصوله خط الرمية

الحرّة يقوم بالقفز والتهديف ويمكن التهديف من المناطق الآتية :

1- نقطة التقاء خط الرمية الحرّة بقوس ثلاث نقاط .

2- من قوس الثلاث النقاط اليمين.

3- من قوس الثلاث نقاط اليسار.

4- يكون التهديف من النقاط أعلاه من الجهات المختلفة اليمنى والوسطى واليسرى. كما في الشكل (1).

شروط الاختبار :

1- يمنح المختبر (10) محاولات لكل منطقة.

2- لا تحتسب المحاولة التي لا تؤدي من حالة القفز.

3- لا تحتسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.

التسجيل :

1- يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديف ناجحة.

2- أعلى نقاط يمكن أن يجمعها المختبر هي (10) نقاط لكل منطقة من مناطق التهديف.

#### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية:-

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/10/2 على عينة مكونة من (4) لاعبين من مجتمع البحث وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبين للمقياس ومدى وضوح التعليمات والفقرات وكفاية فريق العمل المساعد ، والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من أجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياس والاختبار الخاص بدقة أداء الإرسال الساحق بكرة السلة.

<sup>1</sup> عصام محمد عبد الرضا: الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .

<sup>2</sup> فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: المصدر السابق، ص233.

### 3-4-4 اسلوب تصحيح المقياس :-

يتكون مقياس الاستثارة الانفعالية من (31) فقرة والاجابة عنها وفق ثلاثة بدائل وهي (غالبا ، احيانا ، نادرا ) وتعطى أوزان للدرجات (1,2,3) على التوالي للفقرات و بما ان مقياس الاستثارة الانفعالية يتكون من (31) فقرة فإن اعلى درجة للاعب تكون (93) واقل درجة هي (31) .

### 3-4-5 الخصائص العلمية للمقياس واختبار دقة التصويب بالقفز بكرة السلة:-

#### 3-4-5-1 الصدق:-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد ، اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئا اخر"<sup>(1)</sup> وقد تم التحقق من صدق المقياس واختبار دقة الاداء من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين .

#### 3-4-5-2 الثبات:-

تم استخراج الثبات للمقياس من خلال استخدام معادلة ألفا كرونباخ ، اذ بلغت قيمة الثبات للمقياس (0,96)، واما اختبار دقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة الشباب فقد تم استخراج الثبات من خلال معامل الارتباط بيرسون وذلك من خلال الاختبار واعادة الاختبار اذ تم اعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية بعد مرور ثلاثة ايام ، وتم التأكد من ثبات الاختبار لحصوله على قيمة ارتباط مقدارها (0.95) وهي قيمة عالية في مقدارها مما تدل على ثبات الاختبار.

#### 3-4-5-3 الموضوعية :-

تم الحصول على معامل الموضوعية للاختبار من خلال تقويم محكمين اثنين من ذوي الاختصاص والخبرة اذ بلغ قيمة الارتباط للاختبار ( 0,885 ) مما يدل على ان الاختبار يتميز بموضوعية عالية .

#### 3-4-6 التجربة الرئيسية :-

تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 10 /10 /2016 وقد تم ذلك خلال فترة تدريب فريق كرة السلة الشباب ( منتخب المحافظة) في القاعة المخصصة لهم وكان ذلك في تمام الساعة الرابعة عصرا .اذ تم توزيع المقياس على العينة البالغة (15) لاعبا، وبعدها تم اجراء الاختبار المعبر لقياس دقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة. وبعد تأشير المقياس من قبل اللاعبين تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث للمقياس والاختبار .

#### 3-5 الوسائل الإحصائية :-

تم استخدام نظام spss لإيجاد الوسائل الإحصائية التالية :-

( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط بيرسون، معامل ارتباط T لعينة واحدة )

(1) مصطفى باهي :المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص27.

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها :-

#### 4-1 التعرف على الاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث :-

بعد ان جمعت البيانات كان لابد من التعرف على الاستثارة الانفعالية لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول ( 1 )

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) الجدولية والمحسوبة لعينة البحث

المتغير	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
الاستثارة الانفعالية	15	65,12	6,08	62	14	5,13	2,14	معنوي

فيتضح لنا من الجدول أعلاه بأن قيمة الوسط الحسابي البالغة ( 65,12 ) كانت اكبر من الوسط الفرضي البالغ (62) لدى عينة البحث ، اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة ( 5,13 ) اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05). مما يدل على امتلاكهم استثارة انفعالية عالية والسبب في ذلك يعود الى "ان ظروف المنافسة تلازم اغلب المواقف الرياضية التي تسبب ارتفاع معدل الإثارة أو التنشيط للاعب"<sup>(1)</sup>. وهنا يأتي دور الاعداد النفسي للاعب اذ ان "الأعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية"<sup>(2)</sup>. جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي لأهمية الحفاظ على مستوى اللاعب وتحقيق النتيجة الجيدة للفريق اثناء المنافسات الرياضية .

#### 4-2 التعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة لدى

#### عينة البحث :-

للتعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز بالمتسب بثلاث نقاط بكرة السلة لدى عينة البحث فلا بد من ايجاد معامل الارتباط ( بيرسون ) وكما في الجدول ( 2 ) .

جدول ( 2 )

يبين معامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة لمعنوية الارتباط والجدولية ومستوى الدلالة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
1	الاستثارة الانفعالية	0,32	13	1,216	2,16	غير معنوي
2	دقة التصويب					

<sup>(1)</sup> علي محمد مطاوع : سايكولوجية المنافسات ، ج 1 ، جريدة السفير ، مصر ، مطبعة دار المعارف ، 1977 ، ص 107 .

<sup>(2)</sup> ريسان خريبط مجيد ، ناهدة رسن : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات ، جامعة البصرة ، دار الكتب ، 1988 ،

يتضح لنا من خلال جدول ( 2 ) ان العلاقة غير معنوية بين الاستثارة الانفعالية ودقة الاداء والسبب في ذلك يعود الى عوامل عديدة ومنها ان الاستثارة المرتفعة لدى العينة تؤثر في اداء اللاعب حيث ان " هناك علاقة عكسية دالة احصائيا في درجة الاستثارة الانفعالية والاداء المهاري في المستوى للاعب "(1) ، وهذا ما أكده العالم (بيركس) في نظريته المعروفة حرف (U) المقلوب التي تنص " على انه كلما زادت الاستثارة تؤدي الى النقص في جودة الاداء بصورة تدريجية " (2) أي يجب اعداد اللاعب اعداد نفسي جيد يستطيع من خلاله تحقيق استثارة جيدة وتحقق اداء مهاري جيد و مؤثرة والا قد يحدث العكس، كما ان هذا التحكم يعتمد على خبرة اللاعب حيث ان " الخبرة الرياضية لها دور مهم وفعال في التحكم في الحالات الانفعالية غير المرغوب فيها قبل السباقات والمنافسة " (3) اذ ان توفر استثارة انفعالية بمستوى جيد يساعد على تحقيق اداء مهاري مميز .

كما ان النصائح والتحفيز الناجح الذي يوفره المدرب للاعب والظروف المحيطة لها دور كبير في زيادة أدائه المهاري خلال المباراة لذا " فالمدرب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح "(4) . فمن خلال ما ذكر فقد تحقق فرض البحث في وجود علاقة بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للشباب باعمار (16- 18) سنة. ولكن هذه الاستثارة لا بد ان تكون في مستوى يمكن الاستفادة منها وغير مؤثرة في اداء اللاعب المهاري ويتم ذلك من خلال الاعداد النفسي الجيد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وتعويد اللاعب على كيفية مواجهه الظروف الصعبة بتحكم وبدون عصبية من اجل الاستفادة من هذه الاستثارة بشكل ايجابي لرفع المستوى المهاري وتحقيق الانجاز الجيد للفريق .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :-

### 5-1 الاستنتاجات :-

- 1- امتلاك لاعبي كرة السلة الشباب استثارة انفعالية مرتفعة .
- 3- هناك علاقة عكسية بين الاستثارة الانفعالية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة الشباب لعينة البحث.

### 5-2 التوصيات :-

- 1- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لكي يتمكن من اقبال اللاعب الى افضل المستويات .
- 2- يمكن استخدام المقياس كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين من استثارة
- 3- اجراء دراسة مشابهه وعلى عينات اخرى لنفس اللعبة او لا لعاب اخرى .

<sup>1</sup> عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري في كرة السلة، المؤتمر العلمي ( التنمية البشرية بين التحديات والطموحات ) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996 ، ص45

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي : المصدر السابق ، ص441.

<sup>3</sup> ريسان خريبط : النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 179 .

<sup>4</sup> أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي ( المفاهيم وتطبيقات ) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص125 .



## المصادر

- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي ( المفاهيم وتطبيقات ) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- أرنوف: التقدم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، مطبعة الأهرام ، 1983 .
- ريسان خريبط مجيد ، ناهدة رسن : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات ، جامعة البصرة ، دار الكتب ، 1988 .
- ريسان خريبط : النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، 1998 .
- سعد حماد الجميلي: كرة السلة. تعلم وتدريب وتحكيم ، ط 1 ، ليبيا ، منشورات السابع من ابريل ، 1997 .
- شاكر زكي خطابية : موسوعة كرة السلة، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1996 .
- عبد الرحمن محمد عيسوي : علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، بيروت ، دار النهضة للطباعة والنشر ، 1991 .
- عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري في كرة السلة، المؤتمر العلمي ( التنمية البشرية بين التحديات والطموحات ) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996 .
- عصام محمد عبد الرضا: الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002
- علي محمد مطاوع : سايكولوجية المنافسات ، ج1 ، جريدة السفير ، مصر ، مطبعة دار المعارف ، 1977 .
- لؤي غانم الصميدعي ( وآخرون) : التوافق العصبي العضلي وعلاقته بدقة ضرب الارسال التنسي بكرة السلة، رسالة ماجستير جامعة ديالى كلية التربية الرياضية ، 2002 .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد جسام عرب ، موسى جواد كاظم : مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد 1 ، مطبعة ديالى ، بعقوبة ، 2001
- محمد صبحي حساين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999 .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- يوسف موسى المقدادي وعلي محمد العمارة : علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002 .

- Arieselinger. Power Volleyball. The Serve, P. 31.
- Bob Gambarda. Serving. The AVC A Volley Hand Book of American Press, 5460, 33<sup>rd</sup> street, SE. Grand Rapids, Michigan, 1987, P. 74.
- Berthold Frohner, Bernd Zimmermann: Selected Developments of Men Volleyball in Olympics Games in Atlanta, The Coach Overtly Technical for Volleyball Coaches, Published by E. L.V. B. Vol. 4. Dec. 1997, P. 15

### ملحق (1) يبين مقياس الاستثارة الانفعالية

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادراً
1	اشعر بالاستقرار النفسي عند استخدامي تمارين الاسترخاء			
2	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئاً			
3	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة			
4	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
5	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
6	أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموفقية			
7	اشعر بالارتياح لتقبل نصائح زملاء في اللعب			
8	يزداد توترى واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			
9	نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة			
10	الجأ الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة			
11	أتألم من صيحات اللاعبين البذيئة			
12	أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا جميعاً			
13	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني المدرب			
14	تزداد استثارتى عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
15	أتصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
16	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً لاقبل درجة			
17	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			
18	صيحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
19	أطمئن نفسياً عندما أعب مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			
20	يكون أدائي أفضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي واحبتي			
21	أشعر بالترفة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجدية.			
22	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
23	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
24	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين			
25	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
26	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادراً
27	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
28	في المنافسة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
29	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
30	اشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
31	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

## ملحق (2)

أسماء الخبراء وذوي الاختصاص الذين تم الاستعانة بهم في البحث

تسلسل	اللقب العلمي والاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. جمال صبري فرج	علم التدريب الرياضي - كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الرياضية - جامعة بابل
2	أ.د. عزيز كريم وناس	علم النفس - كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
3	أ.د. رعد عبد الامير فنجان	علم نفس - كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
4	أ.د. نصر حسين عبد الامير	علم التدريب الرياضي - كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
5	أ.د. سلوان صالح العاني	علم التدريب الرياضي - كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
6	أ.م. د. خالد نجم عبدالله	بايو ميكانيك / سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
7	أ.م. د. حسن علي حسين	علم النفس - كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

## اثر الاستراتيجية التكاملية في دافعية التعلم ودقة اداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة القدم للطلاب

م. رامي عبد الامير

م. علياء حسين عبيد

م.د. حكمت عبد الستار

### ملخص البحث باللغة العربية

التدريس هي العملية التي تهدف إلى زرع القيم التعليمية والتربوية في نفوس المتعلمين على المدى القريب، وترسيخها فيهم على المدى البعيد، ويتم فيها نقل الخبرات والمعارف من شخص إلى آخر وباستخدام أساليب مختلفة ومتعددة، وتكمن طرق التدريس في تقديم مجموعة من الفعاليات والخطوات الهادفة التي يقوم المعلم من خلالها بإيصال الهدف المرجو إلى الطالب، أو من خلال قيام المعلم بمجموعة من الخطوات المتسلسلة والمتربطة من أجل إيصال الهدف إليهم. كما ان التطورات السريعة في العصر الحديث فرضت علينا متطلباتاً حيوياً في عملية التعلم والتعليم الا وهي استراتيجيات التدريس ومدى اهميتها والحاجة لها ودورها الايجابي في المخرجات التعليمية وذلك من خلال اختيار المدرس واستعمال الوسائل التعليمية الملائمة للوصول الى الهدف ، كما لاحظ الباحثون أن هذه الدروس تقدم للطلاب جميعاً بالطريقة ذاتها وفي الوقت نفسه بأسلوب غالباً ما يكون محدداً ومكرراً وفي المواقف التعليمية كلها، من دون مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب وميولهم واتجاهاتهم ورغباتهم ومن ثم خلق اجواء من الملل وضعف الرغبة التي تدفعهم الى التعلم وبالتالي هناك جهد مبذول اكبر يقابله ضياع وقت اكثر في التعلم والتفريط بالجهد معاً، لذا هدف البحث الحالي الى استخدام الاستراتيجية التكاملية في تطوير دقة اداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة القدم بالاضافة الى اعداد مقياس لدافعية تعلم للتعرف من خلاله على مدى تأثير هذه لاستراتيجية (التكاملية) في زيادة دافعية التعلم وتطوير لدقة اداء هذه المهارات، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث ( 40 ) طالباً من طلاب المرحلة الاولى بكلية التربية الرياضية في جامعة ذي قار، وتم تقسيم العينة على مجموعتين وبواقع (20) طالباً لكل مجموعة، اذ تدرس المجموعة التجريبية بالاستراتيجية التكاملية والمجموعة الضابطة وفق الاستراتيجية المتبعة من قبل، وبعد تطبيق المنهج تم إجراء الاختبارات البعدية واستعمال الوسائل الاحصائية الملائمة من اجل الوصول الى النتائج وتحليلها ومناقشتها لمعرفة افضل هذه الاستراتيجيات تأثيراً في زيادة دافعية لدقة اداء مهارتين وتحليلها ومناقشتها على وفق اهداف البحث. وقد توصل الباحثون الى مجموعة من الاستنتاجات منها : ان استخدام الاستراتيجية اثر بشكل مباشر وكبير في اداء الطلاب الامر الذي ادى الى زيادة دافعية تعلم الطلاب مهارتين بشكل جيد. وقد اوصى الباحثون بضرورة اعتماد الاستراتيجية التكاملية في درس الكرة القدم بكليات التربية الرياضية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير وتعلم المهارات الاساسية.

## **Impact of integrated strategy in the motivation of learning and the accuracy of performance handling skills and correcting football students**

**Hikmat Abdul Sattar Ph.D. Lecturer Alia Hussein Obaid Lecturer  
Rami Abdel Amir Lecturer**

### **Abstract**

Teaching is the process that aims to instill educational values in the short term and to establish them in the long term, in which the transfer of experiences and knowledge from one person to another and using different methods and different methods of teaching and provide a range of activities, steps aimed at the teacher through delivery of goal to the student, or through the teacher a series of steps sequential and interrelated in order to reach the goal to them. Also rapid developments in the modern era imposed on us a vital requirement in the process of learning and education, And the importance of their role and their positive role in the educational outputs through the selection of the teacher and the use of appropriate educational means to reach the goal, the researchers noted that these lessons are presented to all students in the same way and at the same time in a manner often specific and repeated in all educational situations, without taking into account the individual differences between students and their tendencies and attitudes and desires and thus create an atmosphere of boredom and weakness of wish that drives them to learn and therefore there is a greater effort, offset by the loss of more time in learning and wasting effort together, so the goal of the current research to use researchers experimental method and the sample of the research (40) students. Students of the first stage in the Faculty of Physical Education at the University of Dhi Qar. The sample was divided into two groups with 20 students per group. The experimental group is studying the integrated strategy and the congruent group according to the strategy followed. And to use the appropriate statistical means in order to arrive at the results, analyze them and discuss them in order to know the best of these strategies in order to increase the motivation to accurately perform the skills and analyze them and discuss them according to the research objectives. The researchers found a number of conclusions, including: The use of the strategy has a direct impact on the performance of students, which led to increased motivation to learn the skills of students well. The researchers recommended the adoption of an integrated strategy in study of football schools of physical education because their positive impact in development and learning of basic skills.

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1مقدمة البحث وأهميته

تتكون عملية التدريس من ثلاثة عناصر هي ( المدرس ، الطالب ، المنهج ) ، فالمدرس مثلاً لا يمكن أن يقوم بعملية التدريس من دون الطالب والمنهج بدوره لا يمكن أن يعرض من دون المدرس الذي يقوم بتدريسه وكل من المدرس والمنهج لا دور لهما من دون طالب يتعلم ذلك كله ضمن بيئة تعليمية ملائمة وامكانيات متاحة . لذا فإن التطورات السريعة في العصر الحديث فرضت علينا متطلباً حيوياً في عملية التعلم والتعليم الا وهي استراتيجيات التدريس ومدى اهميتها والحاجة لها ودورها الايجابي في المخرجات التعليمية وذلك من خلال اختيار المدرس واستعمال الوسائل التعليمية الملائمة للوصول الى الهدف الذي يصبو إليه من هذه العملية وان يكون مستعداً دائماً لمواجهة المواقف التدريسية الطارئة لان كل خطوة يقوم بها المدرس داخل الصف او كل حركة يجب أن تكون مدروسة دراسة كاملة بعيدة عن الارتجالية والعشوائية . وهناك العديد من الاستراتيجيات التدريسية التي يمكن للمدرس اختيار الامثل منها والذي يراه ملائماً للطلبة ويتلاءم معهم كي يسير العملية التعليمية ويسهل وصول المعلومات الى ذهن المتعلم بأقصر الطرق وابطسطها وباقصر زمن واقل جهد، علماً أنّ هذا الاختيار يجب إن يبنى على اسس علمية حتى تتمكن من تحقيق الاهداف الموضوعية، كما ان الدافعية التي تظهر سلوك المتعلم وتوجهه، أمر بالغ الاهمية بالنسبة لعملية التعلم والتعليم فالدافعية شرط اساسي يتوقف عليه تحقيق الاهداف التعليمية في مجالات التعلم المتعددة سواء في تحصيل المعلومات والمعارف أو تكوين الاتجاهات والقيم لذا لفت نظر المدرسين الى مدى تأثير الاستراتيجية التكاملية في زيادة دافعية التعلم ودقة اداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة القدم للطلاب .

### 1-2مشكلة البحث

لقد سعى الكثير من القائمين بالعملية التعليمية الى تحسين عملية التدريس والانتقال بها الى مرحلة جديدة فيها شيء من التفاعل الايجابي بين المدرس والطالب حيث اصبح الان الطالب يمثل المحور الذي تدور عليه عملية التعلم وليس مجرد مستقبل للمعلومات التي تملى عليه من لدن المدرس ومن خلال ملاحظة الباحثون لدروس مادة كرة القدم وجد أنّ هناك الكثير من الطلاب ليس لديهم دقة عند اداء مهارتي التصويب والمناولة ، كما لاحظ أنّ هذه الدروس تقدم للطلاب جميعاً بالطريقة ذاتها وفي الوقت نفسه بأسلوب غالباً ما يكون محدداً ومكرراً وفي المواقف التعليمية كلها، من دون مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب وميولهم واتجاهاتهم ورغباتهم ومن ثم خلق اجواء من الملل وضعف الرغبة التي تدفعهم الى التعلم لذلك اتجه الباحثون الى القيام بدراسة تجريبية مستخدماً فيها الاستراتيجية التكاملية لمعرفة مدى تأثيرها في زيادة دافعية التعلم و دقة اداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة القدم للطلاب .

### 1-3 اهدف البحث

1- اعداد مقياس دافعية التعلم للطلاب المرحلة الاولى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ذي قار في درس كرة القدم.

2- التعرف على اثر الاستراتيجية التكاملية في زيادة دافعية التعلم ودقة اداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة القدم للطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ذي قار.

#### 1-4 فرض البحث

1-4-1 هناك تأثير ايجابي للاستراتيجية التكاملية في زيادة دافعية التعلم ودقة اداء مهارتي المناولة والتصويب لكرة القدم للطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار .

#### 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ذي قار للعام الدراسي (2015-2016).

1-5-2 المجال الزمني : من تاريخ 2016/2/1 ولغاية 2016/5/10 .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ذي قار .

#### 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

##### 1-2 الدراسات النظرية :

##### 1-1-2 إستراتيجية التدريس :

يرى ( هدلستون واتوين ) بأن الاستراتيجية هي " خط متصل يمثل احد طرفيه المعلم والآخر الطالب ، وتقع استراتيجيات التدريس على هذا الخط المتصل تبعاً للقرب او البعد عن الطرفين "(1)، وتعرف استراتيجية التدريس بأنها " المنحنى والخطة والاجراءات والمناورات ( التكتيكات ) والطرق والاساليب التي يتبعها المعلم للوصول الى مخرجات او نواتج تعلم محدودة منها ما هو عقلي او اجتماعي او نفسي حركي او مجرد الحصول على معلومات "(2).

##### 1-1-1-2 الاستراتيجية التكاملية

تؤكد الإستراتيجية التكاملية للمعلومات المجزئة على الاعتماد الايجابي المتبادل بين افراد المجموعة، اذ تتضمن هذه الاستراتيجية دمج عناصر التعليم في المواضيع المختلفة على افتراض أن مكونات المعرفة التراكمية مترابطة وليست منفصلة . ومن فوائد هذه الاستراتيجية انها تساعد على ايجاد علاقات ترابط بين الموضوعات المختلفة وتبادل المعرفة والخبرة الايجابي بين افراد المجموعة وتشجيع المسؤولية الفردية وتوجه المهارات الاجتماعية للعمل بفعالية ضمن المجموعة، وتتألف كل مجموعة رئيسية من ( 5-6 ) طلاب كل ( طالب ) مسؤول عن تعلم جزء من الموضوع الدراسي، اذ يتم تقسيمه من لدن المدرس على اجزاء وبحسب عدد الطلبة ويعطى كل طالب جزء من الموضوع الدراسي، ويلتقي الطلبة الذين يحصلون على الجزء نفسه من بقية المجموعات الرئيسية، مشكلين بذلك مجموعات فرعية جديدة يطلق عليها ( مجموعات الخبراء )، وبعد أن يتعلم الطلاب الجزء المكلفين به من الموضوع الدراسي يعودوا الى مجموعاتهم الأصلية ( Home team ) لنقل خبراتهم الى افراد تلك المجموعات ليتم تعلم الموضوع الدراسي بشكل كامل.

(1)Huddestou .p. and Nwin , L ( 1997 ) teaching and learning in further EdncationRutledy .

(2) هدى الناشف : الاستراتيجية التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 151 .

ويتفق كل من ( Wedman 1996 )<sup>(1)</sup> و ( الحيلة 2002 )<sup>(2)</sup> و ( القليلي 2004 )<sup>(3)</sup> على ان هناك عدد من الخطوات التي يتم بواسطتها التعلم على وفق الاستراتيجية التكاملية للمعلومات المجزئة وكما يلي:

- 1- اختيار وحدة تعليمية من كتاب او أي مصدر للمعرفة وتقسيمها على عدة مواضيع اساسية .
- 2- تشكيل مجموعات تعاونية مكونة من ( 5-6 ) أفراد للمجموعة الواحدة تكون متباينة في التحصيل.
- 3- يبدأ طلاب مجموعات الخبراء بالتمرين والتكرار للجزء المكلفين به وإتقانه بشكل جيد .
- 4- بعد الانتهاء من تطبيق المهمة او الجزء من قبل مجموعة الخبراء ، يعود الطلاب الخبراء الى مجموعاتهم حيث يقومون بتدريس المعلومات المتعلقة بمواضيعهم للطلاب الاخرين في المجموعات الرئيسية.
- 5- بعد الانتهاء من التدريس يخضع الطلاب للاختبار ( التقييم ) .
- 6- تعيين جزء من المادة التعليمية لكل عضو من اعضاء المجموعة وعدّه هؤلاء خبراء في المواضيع الخاصة بهم.

## 2-1-2 دافعية التعلم

الدافعية هي مجموعة المشاعر التي تدفع المتعلم إلى الانخراط في نشاطات التعلم التي تؤدي إلى بلوغ الأهداف المنشودة وهي ضرورة أساسية لحدوث التعلم و بدونها لا يحدث التعلم<sup>1</sup>.

### 2-1-2-1 استراتيجيات إثارة الدافعية للتعلم<sup>2</sup>

1. إثارة فضول المتعلمين وحب الاستطلاع لدى المتعلمين، ويتحقق هذا من خلال تعدد النشاطات كلفت الانتباه إلى التناقض بين المعلومات أو طرح الأسئلة المثيرة للتفكير، أو تشكيكهم بما لديهم أصلاً من معلومات.
2. توظيف إنجاز الفرد على اعتباره مصدراً للدافعية فإنجاز الفرد وإتقانه لعمله يشكل دافعاً داخلياً يدفعه للاستمرار في النشاط التعليمي.
3. توظيف القدرة على اعتبارها مصدراً للدافعية
4. توظيف الحاجة لتحقيق الذات كمصدر للدافعية.
5. استخدام أسلوب الحوافز المادية مع المتعلمين.
6. بناء علاقة جيدة ما بين المعلم والمتعلمين

---

-1wedman , Jufym ., et al . the effect of jigsawteams on preserriset teachers Knowledge readiug and concerns abiut group learning in reading methods course Reading uprovenent . vol . 33 . no . 2 . pull 23 , 1996 .

(2) محمد محمود الحيلة : مهارات التدريب الصفي ، ط 1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص 195 .  
(3) عودة سليمان القليلي : اثر استخدام طرائق التدريس المعاصرة ( التعلم التعاوني ، الاستقصاء ) في تحصيل طلبة المرحلة الاساسية العليا واتجاهاتهم نحو التعلم في مادة التربية الاسلامية ، اطروحة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا ، عمان ، 2004

<sup>1</sup> أبو طالب محمد سعيد و د. رشاش أنيس عبد الخالق ، عوامل التربية الجسمية والنفسية والاجتماعية دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ص 38

<sup>2</sup> إبراهيم العقيل ، الشامل في تدريب المعلمين . قضايا سلوكية . دار الوراق للطباعة والنشر والتوزيع . ص 39



7. العمل على ربط المعلومة الجديدة بمعلومات وتعليمات سابقة

8- ربط التعلم الجديد بحياة المتعلم.

9- استخدام طرائق و أساليب ووسائل تعليمية مشوقة

### 2-1-3 مهارة المناولة بكرة القدم

"وهي من اكثر المهارات أهمية في لعبة كرة القدم نظراً لأنها اكثر استخداماً طوال زمن المباراة . والفريق الذي يحصل على التفوق أو الإنجاز من خلال تمكن لاعبيه بإجادتهم للمناولة بجميع أنواعها وبدقة في أثناء المنافسات ، وإجادتهم للمناولة من مختلف المناطق في الملعب ، وقد حددت الأنواع الرئيسة لمهارة المناولة بكرة القدم بما يأتي (1) :

- ❖ الركل بوجه القدم .
- ❖ الركل بداخل القدم .
- ❖ الركل بخارج القدم .
- ❖ الركل بمقدمة القدم .
- ❖ الركل الطائر .
- ❖ الركل بكعب القدم .

### 2-1-4 التصويب بكرة القدم

التصويب هو ختام العمليات الهجومية بعد اختراق دفاعات الخصم بأسلوب تكتيكي وبجهود مجموعة الفريق الواحد لكنه ينتهي بهجوم فردي هو إصابة الهدف من قبل لاعب ذات مواصفات عالية . ، وتتم عملية التصويب بوجود شروط منها الدقة والقوة والسرعة اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة إذ أن الأداء الجيد للتصويب يتصف بالقوة والسرعة والدقة لأنهما يعدان عنصرين مطلوبين في التصويب<sup>2</sup> وإن عملية التصويب تؤدي من حالات عديدة في المباراة اضافة الى حالات الثابتة و جميع هذه الحالات لا تتم الا باستعمال القدمين او الراس. لذا رأى الباحثون ان يوضحو اهمية التصويب حسب التقسيم الاتي و الذي يهتم بحثنا :-

1- التصويب بالقدمين.

2- التصويب بالرأس

### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

### 3-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة ذي قار والبالغ عددهم (70) اما عينة البحث فبلغ عددهم (40) طالب تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبيواقع (20) طالب لكل مجموعة . اذ بلغت النسبة المئوية لعينه البحث ( 57.14 % ) .

<sup>1</sup> - حسن عبد الجواد ؛ كرة القدم ، المبادئ الأساسية . ط2 : ( بيروت ، دار العلم للملايين ، 1967 ) ص 40 .

2 مفتي إبراهيم ؛ الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . ط2 : (الإسكندرية ، دار الكتب الجامعية ، 1992) ص 68 .

### 3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

- مصادر ومراجع عربية وأجنبية .
- مقياس دافعية التعلم .
- الاختبارات -كرات قدم - صافره حاسبة يدوية

### 3-4 اجراءات البحث الميدانية

#### 3-4-1 اجراءات اعداد مقياس دافعية التعلم

وهو مقياس (إحسان محمد علي ،ياسر احمد إبراهيم) الذي يقيس دافعية التعلم في السباحة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ويحتوي المقياس على (36)فقرة ،اجرى الباحثون الاسس العلمية عليه كي يصبح ملائما لمادة كرة القدم<sup>1</sup>

#### 3-4-1-1 الاسس العلمية للمقياس

صدق مقياس دافعية التعلم نحو مادة كرة القدم

تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية وكان اتفاق جميع اراء الخبراء والمختصين في استخدام هذا المقياس لتحقيق اهداف البحث .

ثبات المقياس

تم استخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار وطبق على (10) طلاب ثم اعيد الاختبار على نفس المجموعه بعد 25يوم وكان معامل الثبات (0.87) وهو معامل ارتباط معنوي.

#### 3-4-2 تحديد اختبارات مهارتي المناولة والتصويب بكرة القدم (2)

#### 3-4-2-1 اختبار مهارة المناولة بكرة القدم

الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة

الأدوات المستخدمة :

□ كرات قدم . . هدف صغير أبعاده (100 × 75)سم

طريقة الأداء :

يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف .

طريقة التسجيل : يعطى لكل مختبر (5) محاولات حيث يتم إعطاء درجتان للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة وصفر للمحاولة الفاشلة .

ملاحظة :

قام الباحثون بتغير ابعاد الهدف من (300×200)سم إلى (75×100)سم .

قام الباحثون بزيادة مسافة خط البداية إلى الهدف من (7م) إلى (10م) .

<sup>1</sup>إحسان محمد علي ،ياسر احمد إبراهيم :برنامج إرشادي لتنمية دافع التعلم وأثره في تعلم مهارة 50م سباحة حرة لطلاب كلية

التربية الرياضية جامعة واسط،2016

2رعد حسين حمزة ؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم : ( رسالة ماجستير ، كلية

التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 1999 ) ص 37-38

قام الباحثون بتغيير طريقة المناولة من الثبات بدلاً من تمريرها في الهواء وكما موجود في المصدر المقتبس منه هذا الاختبار .

### 3-4-2-2 اختبار مهارة التصويب بكرة القدم

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب نحو الهدف

الأدوات المستخدمة :

كرات قدم عدد 6 شريط لتعين منطقة التصويب للاختبار هدف كرة قدم قانوني . ملعب كرة قدم.

طريقة الأداء :

توضع (6) كرات قدم في اماكن مختلفة داخل منطقة الجزاء حيث يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر على ان يتم أداء الاختبار من وضع الركض .

يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (6) .

لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم اضافة أي هدف من الأهداف الثلاثة من كل جهة بالإضافة إلى الهدف الوسط .

طريقة التسجيل :

تحتسب عدد الاصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة في كل جهة والوسط من الهدف

بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الستة كالتالي :

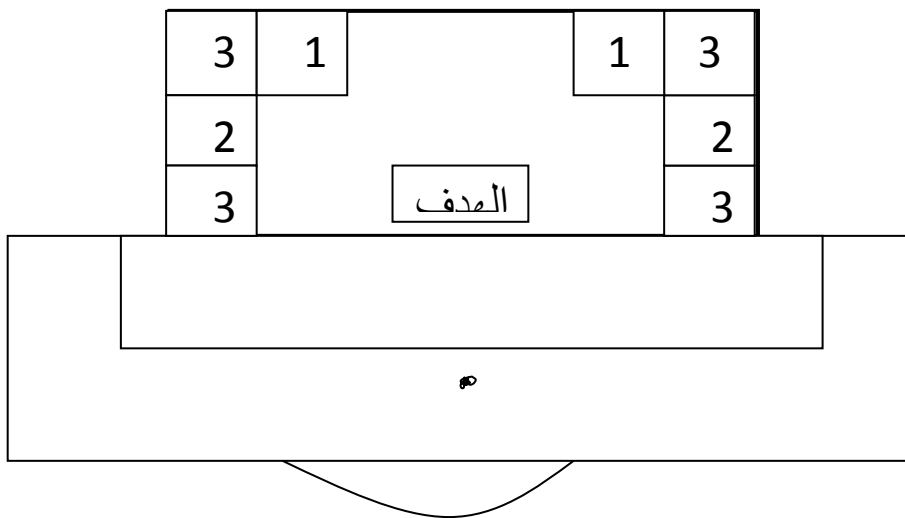
3 درجات عند التصويب في المجال رقم (3) .

2 درجتان عند التصويب في المجال رقم (2) .

1 درجة عند التصويب في المجال رقم (1) .

صفر في بقية مجالات الهدف الأخرى .

يعطى للمختبر محاولة واحدة .



### 3-4-3 الاختبارات القبليّة ( التكافؤ ) :

لمعرفة مدى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة ( المهارات قيد البحث ودافعية التعلم) للطلاب، قام الباحثون بإجراء الاختبار القبلي للمهارات قيد البحث وفي يوم 2016/2/27 في ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار، وفي يوم 2016/2/29 قام الباحثون بإجراء الاختبار القبلي لمقياس دافعية التعلم، إذ تم توزيع المقياس على الطلاب مع اعطاء فكرة بسيطة عن كيفية الاجابة على فقراته وبعد ذلك تم جمع الاستمارات وتصحيحها للتعرف على درجة كل طالب، فضلاً عن استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لبيان تكافؤ المجموعتين في هذه الاختبارات وكما مبين في الجدول (1)

#### جدول (1)

يبين نتائج تكافؤ افراد العينة في المتغيرات قيد البحث

ت	المعالم الاحصائية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	المتغيرات	ع		س-	ع			
1	اختبار المناولة	الدقة	درجة	0.64	2.25	0.79	2.09	غير معنوي
2	اختبار التصويب	الدقة	درجة	2.11	3.09	0.81		غير معنوي
3	مقياس دافعية التعلم		درجة	7.88	126.04	0.70		غير معنوي

يبين الجدول (1) أنّ قيم (ت) المحسوبة هي اقل من قيمتها الجدولية البالغة ( 2.09 ) عند درجة حرية (38) وتحت مستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتغيرات المبحوثة بالنسبة لأفراد العينة، ومن ثم تكافؤ المجموعتين

### 3-4-5 تنظيم عمل مجموعتي البحث

قسمت عينة البحث على مجموعتين رئيسيتين تدرس المجموعة الاولى بالاستراتيجية التكاملية والثانية باستراتيجية المتبعة من قبل المدرس، وواقع (20) طالباً في كل مجموعة، إذ تم تطبيق المنهج التعليمي المؤلف من (8) وحدات تعليمية لكل مهارة وواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع علماً أنّ زمن الوحدة التعليمية هو (90) دقيقة، إذ تم تقسيم الوحدة التعليمية الى ثلاثة اقسام هي ( القسم التحضيري، القسم الرئيس، القسم الختامي) ، مع اعطاء وحدة تعليمية لتعريف الطلاب على طريقة وخطوات العمل ضمن الاستراتيجية التكاملية.

### 3-4-5-1 المجموعة التجريبية

تم تدريس الطلاب في هذه المجموعة بالاستراتيجية التكاملية إذ تم تقسيم الطلاب على (4) مجاميع رئيسية لمهارة المناولة و(3) مجموعات لمهارة التصويب\* كل مجموعة تضم (5) طلاب غير متساويين في الاداء المهاري (لمهارة المناولة) إذ يقوم مدرس المادة بشرح المهارة بانواعها بشكل مفصل اثناء مرحلة التعلم الاولى النشاط التعليمي في القسم الرئيس وعرضها بشكل واضح ليتمكن الطلاب من التعرف على الاداء الصحيح للمهارة،

بعد ذلك يطلب المدرس من الطلاب تشكيل (4) مجاميع جديدة كل مجموعة تضم (5) طلاب تسمى (مجاميع الخبراء)، بحيث كل مجموعة خبرة تاخذ نوع واحد من مهارة التصويب .

بعد أن يتقن الطلاب ( الخبراء ) الانواع المعطاة لهم يعودوا الى مجاميعهم الاصلية لينقلوا خبراتهم الى بقية الزملاء ويتم اداء المهارة بشكل كامل وبأجزائها الرئيسية جميعها، وفي حالة مواجهة المجموعة أية معوقات او صعوبات او استفسارات فإنه يمكن الرجوع الى مدرس المادة للمساعدة في حلها، اما دور المدرس في القسم التطبيقي فيتركز على المراقبة والمتابعة والتوجيه لتيسير عمل المجاميع وتحقيق النظام والهدوء

### 3-4-5-2 المجموعة الضابطة

تم الاعتماد على المنهج المتبع من قبل مدرس المادة في تدريس افراد المجموعة الضابطة

### 3-4-6 الاختبار البعدي

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات البعدية لعينة البحث وشمل ما يأتي :-

- 1- توزيع مقياس دافعية التعلم على طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة .
- 2- تطبيق اختبارات دقة الأداء المهاري لمهارتي(المناولة والتصويب) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، في

2016/5/2

### 3-5 الوسائل الاحصائية

تم الاعتماد على الحقيبة التعليمية ال(spss) للحصول على النتائج.

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 4-1 عرض النتائج وتحليلها

#### 4-1-1 عرض نتائج اختبارات الدقة لمهارة المناولة بكرة القدم.

لكي يتمكن الباحثون من التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لدى افراد مجموعتي البحث في اختبارات الدقة لمهارة المناولة بكرة القدم قام الباحثون بإجراء المعالجات الإحصائية اللازمة لها لتسهيل ملاحظة الفروق والمقارنة بينها، وصولاً الى تحقيق اهداف البحث وفرضياته، وكما مبين في الجدول (2).

#### الجدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية لاختبارات

الدقة لمهارة المناولة بكرة القدم

الدلالة الاحصائية	قيمة ( t )		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية	
	الجدولية	المحسوبة	ع	س-	ع	س-	الدقة	المجموعات
معنوي	2,09	7.31	0.70	4.12	0.64	2.25	الدقة	المجموعة التجريبية
معنوي		5.29	0.47	3.29	0.58	2.37	الدقة	المجموعة الضابطة

\* تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وعند درجة حرية ( 19 ) .

#### 4-1-2 عرض نتائج اختبارات الدقة لمهارة التصويب بكرة القدم

لكي يتمكن الباحثون من التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لدى أفراد مجموعتي الباحثين اختبارات الدقة لمهارة التصويب بكرة القدم قام الباحثون بإجراء المعالجات الإحصائية اللازمة لها لتسهيل ملاحظة الفروق والمقارنة بينها، وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث وفرضياته، وكما مبين في الجدول (3).

#### الجدول (3)

يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية لاختبارات الدقة لمهارة التصويب بكرة القدم

الدلالة الاحصائية	قيمة (t)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية	
	الجدولية	المحسوبة	ع	س-	ع	س-	المجموعات	الدقة
معنوي	2,09	10.56	1.53	9.18	2.11	3.09	المجموعة التجريبية	الدقة
معنوي		6.93	1.10	6.72	1.99	3.18	المجموعة الضابطة	الدقة

\* تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وعند درجة حرية ( 19 ) .

4-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للدقة لمهاتري (المناولة ، والتصويب) بالكرة القدم لمجموعتي البحث .

بينت لنا النتائج السابقة أنّ كلا الاستراتيجيتين قد أثرت بشكل ايجابي في تطوير الدقة لمهاتري (المناولة ، والتصويب)، ولمعرفة أي الاستراتيجيتين تأثيراً لها الافضلية في هذا التأثير نسلط الضوء على ذلك في الجدول (4).

#### الجدول (4)

يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية في الاختبارات البعدية للدقة للمهاترين قيد البحث ولكلا المجموعتين

الدلالة الاحصائية	قيمة (t)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الاحصائية	
	الجدولية	المحسوبة	ع	س-	ع	س-	المهارات	المناولة
معنوي	2.09	4.86	0.47	3.29	0.70	4.12	المناولة	التصويب
معنوي		4.30	1.10	6.72	1.53	9.18	التصويب	التصويب

\* تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وعند درجة حرية ( 38 )

#### 4-1-4 عرض نتائج دافعية التعلم بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (5)

يبين معنوية الفروق لاختبار (ت) دافعية التعلم بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغير	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
دافعية التعلم	20	133.3	7.62	139.5	9.01	2.55	2.09	دالة
	3							

عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0,05)

#### 4-1-4 عرض نتائج دافعية التعلم بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (6)

يبين معنوية فروق الاختبار (ت) لدافع التعلم بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغير	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
دافعية التعلم	20	126.0	7.88	136.3	10.18	3.95	2.09	دالة
	4							

عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0,05)

#### 4-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لدافعية التعلم بالكرة القدم لمجموعتي البحث .

بينت لنا النتائج السابقة أن كلا الاستراتيجيتين قد أثرت بشكل ايجابي في دافعية التعلم، ولمعرفة أي الاستراتيجيتين تأثيراً لها الافضلية في هذا التأثير نسلط الضوء على ذلك في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية في

الاختبارات البعدية للدقة للمهارتين قيد البحث ولكلا المجموعتين

المتغير	المعالم الاحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t)		الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
دافعية التعلم		136.3	10.18	139.5	9.01	4.86	2.09	معنوي

\* تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (38)

#### 3-2 مناقشة النتائج :

من خلال عرض النتائج نجد ان المجموعة التجريبية التي استخدمت ( الإستراتيجية التكاملية ) كانت افضل في تطوير دقة اداء مهارتي ( المناولة والتصويب ) من المجموعة الضابطة ويعزو الباحثون سبب ذلك الى ان التفاعل القائم بين افراد مجموعة الخبراء ومناقشاتهم الفاعلة حول المهمة التعليمية التي يقومون بها أثر في

فهمهم للمادة التعليمية، ومن ثم نقل هذا الفهم الى مجموعاتهم الاصلية مما ادى الى زيادة تعلمهم، وهذا ما أكدهُ ( Gaith and EL- malak , 2004 )<sup>(1)</sup>. كما يعزو الباحثون سبب هذه الافضلية الى انخفاض مستوى القلق والخوف من الفشل لدى الطلاب، وتوفير درجة عالية من الاطمئنان والارتياح النفسي والاعتماد على الذات، فضلاً عما توفره هذه الطريقة من تعزيز لأفراد مجموعات التعلم القائم على مجموعات الخبراء من بعضهم بعضاً. اذ يؤكد ( جونسون ، ديفيد ) على ان " التعلم ضمن مجموعات صغيرة من الطلاب يسمح لهم بالعمل سوية بفاعلية ومساعدة بعضهم البعض الاخر لدفع مستوى كل فرد منهم، وتحقيق الهدف المشترك"<sup>(2)</sup>. كما يمكن ان يكون للمسؤولية التي يتحملها كل عضو في المجموعة الاصلية وعده المحور الرئيس الذي تدور حوله عملية التعلم في هذه الطريقة بالغ الاثر في المتعلم وإثارة نشاطه ودافعيته مما يجعل عملية التعلم ممتعة للمتعلمين وتزيد من اهتمامهم بالتعلم، فهي توفر مناخاً من الحرية والعمل والتعاون .

بالاضافة الى ميل المتعلم الى اثبات الذات بين افراد المجموعة وإثارة التفكير وجذب الاهتمام، اذ يعد المتعلم مشاركاً ناشطاً وليس مستقبلاً للمعلومات، ويكون متفاعلاً يتعلم ويتقن ويناقش زملاءه دون الشعور بالخجل منهم. كما ان هذا النوع من التعلم يتيح للمتعلم استعراض مادته التعليمية الموكلة اليه وممارستها وتكرارها اكثر من مره من دون الشعور بالملل، وهذا بدوره يزيد من دافعيته للتعلم ومن ثم زيادة اتقانه لأداء المهارة المطلوب تعلمها ويؤكد ذلك ( ناصر احمد الخوالده ) " ان مجاميع الخبراء تعمل على تحسين النوعية الانتاجية وانشاء العلاقات الايجابية بين المتعلمين وتقدير الافراد لذاتهم، فضلاً عن زيادة درجة الاتقان ومن ثم زيادة درجة الانجاز واكتساب المهارات الاجتماعية كالقيادة والادارة والتواصل مع الاخرين"<sup>(3)</sup>. ويمناقشة ما تم انفاً تحقق لنا الهدف الثاني من البحث وهو التعرف على أي المجموعتين لها الافضلية في تطوير دقة اداءهاتين المهارتين، بالاضافة الى ان هذه الاستراتيجية ساعدت الطلاب على زيادة الدافعية لديهم بشكل كبير وقللت حاجز الخوف من الاصابة عند الاداء.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- 1- ان استخدام الاستراتيجية التكاملية اثر بشكل مباشر وكبير في اداء الطلاب الامر الذي ادى الى زيادة دقة اداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة القدم للطلاب .
- 2- ساعدت الاستراتيجية التكاملية على فتح باب الحوار والمناقشة وابداء الآراء بحرية من خلال تقسيمهم على مجموعات صغيرة الذي بدوره ساعد في تطوير دقة اداء مهارتي قيد البحث.
- 3- فاعلية الإستراتيجية التكاملية في تنمية دافعية التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 4- تنمية دافعية التعلم اثر بشكل ايجابي في تحسن أداء مهارات كرة القدم لدى الطلاب

<sup>(1)</sup>Ghaith . Ghazi and EI – malak , mirno . Effect of Jiggsawcon literal and higher order EFL reading couprenhsion Education al Resarch and Graluation , 2004 . p. 116 .

<sup>(2)</sup> جونسون وديفيد : التعلم التعاوني الجمعي ، ( ترجمة ) رفعة محمود ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1998 ، ص 23 .

<sup>(3)</sup> ناصر احمد الخوالده : طرائق التدريس واساليبها وتطبيقاتها العلمية، ط1، عمان، دار حسين للنشر والتوزيع، 2001م، ص 23.



## 5-2 التوصيات

- 1- اعتماد الإستراتيجية التكاملية في درس كرة القدم بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من تأثير إيجابي في تعلم وتطوير المهارات الأساسية.
- 2- إدخال الاستراتيجية التكاملية ضمن برامج تدريب المدرسين اثناء الخدمة، لغرض الاطلاع على هذه الإستراتيجية، ومدى إمكانية الإفادة منها في العملية التعليمية.
- 3- إجراء دراسة مشابهة على إمكانية استعمال هذه الإستراتيجية في مراحل دراسية أخرى وفي مهارات مختلفة في ظل نظامها التعليمي.
- 4-حث المدرسين على استعمال الطرائق والاستراتيجيات الحديثة والابتعاد عن أساليب التلقين وفرض الأفكار على الطلاب بل مساعدتهم للوصول الى المعلومات بأنفسهم.

### المصادر

- إبراهيم العقيل ، الشامل في تدريب المعلمين . قضايا سلوكية . دار الوراق للطباعة والنشر والتوزيع .
- أبو طالب محمد سعيد و د. شرراش أنيس عبد الخالق ، عوامل التربية الجسمية والنفسية والاجتماعية دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- إحسان محمد علي ،ياسر احمد إبراهيم :برنامج إرشادي لتنمية دافع التعلم وأثره في تعلم مهارة 50م سباحة حرة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة واسط، 2016.
- ثامر محسن و واثق ناجي ، كرة القدم و عناصرها الاساسية، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد. 1973
- جونسون وديفيد : التعلم التعاوني الجمعي ، ( ترجمة ) رفعة محمود ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1998
- حسن عبد الجواد ؛ كرة القدم ، المبادئ الأساسية . ط2 : ( بيروت ، دار العلم للملايين ، 1967 ) .
- رعد حسين حمزة ؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 1999 ) .
- عودة سليمان القلقلي : اثر استخدام طرائق التدريس المعاصرة ( التعلم التعاوني ، الاستقصاء ) في تحصيل طلبة المرحلة الاساسية العليا واتجاهاتهم نحو التعلم في مادة التربية الاسلامية ، اطروحة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا ، عمان ، 2004 .
- محمد عبده ومفتي إبراهيم ؛ الأعداد المتكامل للاعب كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985 ) .
- محمد محمود الحيلة : مهارات التدريب الصفي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2002 .
- مفتي إبراهيم ؛ الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . ط2 : (الإسكندرية ، دار الكتب الجامعية ، 1992.
- مفتي إبراهيم حماد ؛ الجديد في الأعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- ناصر احمد الخالوده : طرائق التدريس واساليبها وتطبيقاتها العلمية، ط1، عمان، دار حسين للنشر والتوزيع، 2001م.
- هدى الناشف : الاستراتيجية التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- Huddestou .p. and Nwin , L ( 1997 ) teaching and learning in further EdncationRutledy .

**-wedman , Jufym ., et al . the effect of jigsawteams on preserriset teachers Knowledge readiug and concerns abiuot group learing in reading methods course Reading uprovenent . vol . 33 . no . 2 . pull 23 , 1996 .**

**Ghaith . Ghazi and El – malak , mirno . Effect of Jiggsawcon literal and higher order EFL reading couprehnSion Education al Resarch and Graluation , 2004 . p. 116**

**Ghaith . Ghazi and El – malak , mirno . Effect of Jiggsawcon literal and higher order EFL reading couprehnSion Education al Resarch and Graluation , 2004 . p. 116 .**