

## العنف والشغب في الملاعب (التشخيص والعلاج)

المشاور القانوني لمديرية شباب ورياضة كربلاء

ابراهيم فاضل ابراهيم الجبوري

منذ عصر الرومان والاغريق وعصر السلالات في بابل واشور وعهد الفراعنة. كان الصراع في حلبات مغلقة مسوره بالحديد وهناك خاسر حتى الموت وفائز يكسب الهبات والمال او اعتقاله اي موت خصمه مقابل مرتبه شرف ينالها ويبدأ التشجيع هنا بشكل عنيف وعاطفي في بعض الاحيان وهذا كان يحصل من قبل الملوك او الزعماء ان يجلب ادهم عبيده ومملوكيه ليتبارى بهم امام ملك اخر او زواج الملوك مقابل ثمن هذا الصراع الفوز بليلة مع الاميرة او الملكة وفي بعض الاحيان يكون الصراع مع حيوان وحشي وينتهي الصراع بموت احدهما ثم يقتل الحيوان المفترس من صاحبه وهذا كان يحصل في عصر بدايات نشأت ايرلندا واسكتلندا وافريقيا ايضا.

تشخيص ظاهرة شغب الملاعب:

قبل الخوض في مجال العنف في الملاعب علينا ان نتساءل لماذا زادت هذه الظاهرة واتسعت؟ هل الجمهور مجنون بحب كرة القدم؟ هل هذه الظاهرة عالمية وتحصل في كل الالعاب الجماعية (الفريقية) والفردية؟ ولتشخيص هذه الظاهرة علينا معرفة ممن يتكون مجتمع الجمهور الرياضي.

أ- الاشخاص اللذين يجلبون ابنائهم وعوائلهم الى الملاعب وهم الرياضيين القدامى، من محبي الراحة والاستجمام والترويح عن النفس نزولا لرغبة الابناء او الاحفاد في حبهم لكرة القدم وهؤلاء يشجعون بحيادية.

ب- المعتادين على التشجيع (الروابط للمشجعين) وهم منحازين الى فرقهم ويلبسون زي الفريق او علمه او لونه الخاص. ولهم ادوار مرسومه في المدرجات وغالبا ما يكونون ضمن روابط التشجيع مثل التراس رابطة مشجعي الزمالك او الاهلي او الاسماعيلي في مصر او رابطة مشجعي نادي الزوراء او نادي الشرطة..... الخ

ومثال على ذلك الذي حصل في مذبحه بور سعيد هو واحد من هذه التصرفات الغير منضبطة وغير قانونية تنم عن عدم وعي الجماهير بما ستعني له هذه الاعمال ويمكن ان تتطور الى احداث سياسية وشغب عام وموقف سياسي حيث تم حكم 21 شخص بالاعدام بسبب تطور اعمال الشغب الى جرائم قتل حتى ثورة الغضب والهيجان وكان عدد الضحايا 72 شخص وايضا يتطور الامر الى المقاطعة السياسية بين الدول في بعض الاحيان مثل الذي حصل بين مصر والسودان في بطولة امم افريقيا: هؤلاء هم اخطر المشجعين لانهم لديهم ارشيف عن البطولات والفوز والخسارة وتواريخها.

ج- المشجعين النخب: وهم اهل وعوائل اللاعبين المقربين من النادي وبعض الصحفيين والفرق الاخرى المشاركة في البطولة للمعرفة والاطلاع على مستوى باقي الفرق المشاركة في البطولة وايضا من الباحثين في الدراسات الاكاديمية.

د- المشجعين المأجورين: لما يدفع المال لهم وهم يشكلون خطورة عادة لان المال لا يدفع بشكل دائم لهم، ولهم دائما خصومات مع ادارات الاندية او اشخاص في الاندية والفرق.

دور البنى التحتية في الحد من العنف والشغب مثل المباني الرياضية ابواب الدخول والخروج والمدرج وتقسيمة الملعب ادارة المسابقات وتنظيمها في البطولة. مستوى الحكام والذي منهم من يثير العنف بسبب قراراته الخاطئة والذي يؤدي الى خسارة فريق على حساب فريق اخر.

دور المؤسسات في الحد من ظاهرة الشغب والعنف والذي يؤدي في بعض الاحيان الى خسائر بشرية ومادية:

ومنها

1- دور التربية في عدم اثاره العنف والشغب

2- المناهج الدراسية والمنهج المتقدم في كليات التربية الرياضية

3- عملية التطور في منصور الاخلاق وتحمل الخسارة بروح رياضية عالية يجب ان تسبقها تهيئة نفسية وفكرية وتشمل المدرسين والطلبة والتربويين والمجتمع باسره.

4- ضعف الاشراف على الجمهور من قبل ادارة السباقات وادارة الاندية والاتحادات الرياضية.

لذلك ونقترح لتكوين جمعية للروح الرياضية تضع معايير تقويم سلوكيات اللاعبين والمدربين والاداريين والمشجعين ويتم تكليف ذوي الاختصاص لتقييم مستوى الانضباط والسلوك المتميز بالملاعب من خلال تسجيل نقاط مضيئة لمن يسلك سلوكا رياضيا متميزا، ونقاط رديئة لمن يتخطى حدود الاخلاقيات الرياضية ومن خلال ذلك يتم تحديد الفائزين في التشجيع المثالي واشاعة التسامح وحب الاخرين في الملاعب وتكريمهم لكي يكونوا قدوة للاخرين في الروح الرياضية الحقبة داخل الملاعب وفي حياتنا الاجتماعية والثقافية والسياسية.

لذا يسعى جميع العاملين على الرياضة وادارتها الى الحد من ظواهر العنف والحد من استمراريته والا تتسع هذه الظاهرة وتكبر الى درجة يصعب السيطرة عليها حتى في الصراع داخل العائلة الواحدة.

## ((اللعب أسلوب ناجح لتحسين التعليم لدى الأطفال))

ا.د. محمود داود الربيعي - جامعة بابل - كلية التربية الرياضية

إن جميع المسؤولين والمختصين في العملية التعليمية والتربوية يحبذون أن يتعلم الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وفق منحنى قيمي، مع إشباع حاجات نموهم، في الأمن والطمأنينة، والحب واللعب وكل معرفة لا تحمل طابعاً قيمياً يتماشى مع قيم المجتمع وتقاليد وأعرافه ينبغي رفضها، لأنه الأطفال لن يستخدمونها في حياتهم العملية عندما يكبرون، وربما تكون ذات تأثير سلبي عليهم .

إن أطفال اليوم يميلون إلى اللعب، والعب الأطفال على اختلاف أشكالها ومسمياتها هي تلقائية وعفوية، يسودها جو من الحرية والاسترخاء، بغرض تحقيق المتعة والسرور، والاستمتاع بالوقت واللعب من الوسائل الفعالة التي تسهم في التربية الشاملة للطفل، وهو سمة من سمات الطفولة في مختلف مراحلها، إلا إن معظم رياض الأطفال تطرح شعار التعلم عن طريق اللعب ولكن الممارسات داخلها هي تلقين المعلومات والكتابة والحساب وعصر اللعب فيها هامشي يستخدمونه لإلهاء الأطفال فقد استعمل اللعب أسلوب لتحسين التعليم لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وفق تخطيط معين يقوم على استثمار العاب الأطفال في تحسين القدرات العقلية لديهم، في ضوء نظرية (بباجية) ومقارنتها مع نظريات أخرى، وأكدت الدراسات إن اللعب غير المخطط هو ضرب من اللهو ولا ينمي أية قيم إيجابية أو معارف عقلية عند الأطفال، واللعب هو تعبير عن القيم التي يحترمها الطفل ويقدرها. إلا إن بعض الألعاب مع بعض الأجهزة والآلات أدت إلى فقدان الطابع الإنساني في اللعب، فأصبح الطفل يخاطب الآلهة وجل اهتمامه محصور في التغلب عليها الأمر الذي انعكس على القيم لديهم، فما أحوجنا الآن إلى الألعاب التربوية التي تعكس قيماً تربوية، وتضع القيم ضمن إطار عملي واقعي يمكن ملاحظتها وقياسها، وبخاصة وأن الكثير من الدراسات تشير إلى القيم التربوية للألعاب، فأدمجت الألعاب مع عناصر المعرفة الأخرى التي تقدم للأطفال، وأصبحت تدمجهم بمواقف عملية للقيم مرتبطة مع ظروف الحياة.

إن مجموعة القيم التي يشاهدها أو يسمعاها أو يقرأها الأطفال تبقى ناقصة وليس من السهل تلبيتها في نفوسهم، دون وضعها في سياقات عملية، فالأطفال يمارسون القيمة دون أن يعرفوا معناها والمطلوب من مناهج الأطفال تقريب المفاهيم إلى المحسوس كي يسهل فهمها، فالتعاون قيمة مجردة لا يمكن فهمها إلا بقيام مجموعة من الأطفال بالتعاون لإنجاز عمل معين. إن اللعب عند الأطفال يسهم بفاعليته في تحقيق الترابط بين المعرفة والقيم نظراً لما يوفره اللعب من متعة وانسجام بين الأطفال أنفسهم وبينهم وبين معلمهم، فتراهم يقلدون الحركات المختلفة للأشياء والظواهر تحركهم قوة دافعة مستترة تتمثل في إشباع حاجاتهم الفطرية للحركة .

إن القيم يتم تعلمها بتكرار الممارسة، بحيث تصبح كالسلوك الطبيعي، وتعمل على تحقيق التوازن النفسي للطفل ونظامه القيمي، ولعب الأطفال هو تكرار ومران للسلوكيات القيمية و لا يمكن أن نتصور منهجاً للأطفال لا يأخذ بالحسبان أهمية اللعب في حياتهم، فالعابهم زاخرة بالقيم إذا أحسن اختيارها وتخطيطها، نظراً لارتباطها الوثيق بحياتهم اليومية، لهذا فعلى المؤسسات التعليمية العمل على بناء المناهج التربوية وفق فلسفة قيمية نابغة من واقع البلد وقيمه العريقة، ولا تقع مسؤولية القيم وتعليمها في الطفولة على فئة معينة من المعلمين، وإنما تقع على عاتق التربويين جميعاً .

اثر تقنيات الحاسوب في تعلم أداء مهارتي الإرسال والإعداد وتطوير الرضا الحركي لدى الطلاب بالكرة الطائرة  
أ.م.د. حيدر عبد الرضا طراد الخفاجي      أ.م.د. ضياء جابر محمد

### ملخص البحث باللغة العربية

أصبح لظهور الحاسوب دور أساسي وواضح في تطوير العملية التعليمية ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام تقنيات الحاسوب وتوظيفها لخدمة العملية التعليمية من حيث مساعدة المدرس في عرض المادة التعليمية ومعرفة مدى استفادة الطالب من المادة التي تم عرضها بجهاز الحاسوب والاستفادة من الوقت والجهد أثناء العرض .  
اما مشكلة البحث فتكمن في قلة استخدام الوسائل التعليمية الحديثة المساعدة (جهاز الحاسوب) لمساعدة المدرس في تعليم الفعاليات المختلفة خلال الوحدات التعليمية وإتباع الأسلوب التقليدي في عرض وتعليم المهارات الحركية .  
هدف البحث الى :

- 1- إعداد برنامج تعليمي بالحاسوب لتعليم الطلاب (المجموعة التجريبية) الأداء الفني لمهارتي إرسال التنس المواجه والإعداد بالكرة الطائرة .
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب في تعلم الطلاب الأداء الفني للمهارتين وتطوير الرضا الحركي بالكرة الطائرة .
- 3- بيان أفضلية الأداء الفني لعينتي البحث في المهارتين والرضا الحركي بين استخدام أسلوب العرض بالحاسوب أو أسلوب العرض التقليدي .

وقد وضع الباحث الفرضيتين الآتيتين :

- 1- للبرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب تأثير ايجابي في تعلم الطلاب الأداء الفني لمهارتي ارسال التنس المواجه والإعداد وتطوير الرضا الحركي بالكرة الطائرة .
- 2- هناك أفضلية للبرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب على المنهج التعليمي باستخدام الأنموذج الحي (التقليدي) في تعلم الطلاب للمهارتين وتطوير الرضا الحركي لديهم .

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث ، اما عينة البحث فتكونت من (30) طالبا من المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل للعام الدراسي 2011 - 2012 ممن لم يمارسوا الفعالية سابقا ، وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين بواقع (15) طالبا كمجموعة ضابطة و(15) طالبا كمجموعة تجريبية ، وبعد انتهاء الاختبارات القبليّة تم تطبيق البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية عن طريق استخدام الحاسوب في عملية التعليم لمهارتي الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة ، والمجموعة الضابطة طبقت المنهج التعليمي التقليدي للكلية وبعد انتهاء البرنامج التعليمي طبقت الاختبارات البعدية للمهارتين على عينة البحث . وقد توصلت الدراسة الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ثبوت كفاءة البرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب في تعليم طلاب المجموعة التجريبية مهارتي الإرسال المواجه والإعداد بالكرة الطائرة .
- 2- للبرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب تأثير ايجابي في تعلم طلاب المجموعة التجريبية المهارتين بالكرة الطائرة ، وتطوير الرضا الحركي لديهم .

3- هناك أفضلية في التأثير للبرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب مقارنة بأسلوب العرض الحي في تطوير الرضا الحركي ، وتعليم طلاب المجموعة التجريبية مهاراتي الارسال المواجه والإعداد بالكرة الطائرة .

### Abstract

**The effects of using the computer technology device on teaching the serve & preparing and improving satisfaction motor of students in volley ball**

**Asst. prof. Dr. Hayder Abdulridha Tarrad AL-Khafaji**

**Asst. prof. Dr. Dheyaa Jaber Mohammed**

The purpose: of this research was to examine the effects of using the computer technology of the teaching process and it's benefit to enhance the Lecturer to demonstrate the schooling items and to acknowledge the level of students understanding from the items demonstrated, to utilize the effort and time spent for.

And because of the lack of using modern education facilities, Such as, (Computer technology devise), which consider to be the most mean to teach various activities and to assist the Lecturer to teach the different activities during the teaching session, this study come into being.

The study aims to:

1. Organize a computer teaching program to teach the students ( The experimental group) the serve and preparing skills of volley ball activity.
2. To acknowledge the effect of computer technology teaching program on learning the researched skills and improving satisfaction motor.
3. To know which is the best method (computer technology program or traditional one) to teaching the skills above and satisfaction motor.

The study thesis's are :

- A. There is an effect of computer technology program on learning the serve and preparing skills and improving satisfaction motor of volley ball activity.
- B. There is virtue by using the computer technology program compared with the traditional method to learn the skills and improving satisfaction motor concerned.

The researchers used the experimental study in this, 30 students non-experiment volley ball game were the subjects in this study . They were assigned into two groups, group A (n-15) served as a experimental group ,which used the computer teaching program, and group B (n-15) served as controlled group, which using traditional method. Both groups were tested pre & post training program which lasted for 12 weeks, three times a week, and the results were analyzed statically, as well. Both groups continue their regular training program. The researchers found the following:

- The experimental group developed significantly greater than control group of learning the serve & preparing and improving satisfaction motor.
- The computer teaching program had an effects on the group which achieved it.

## 1- التعريف بالبحث :

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

لقد خطت العملية التعليمية خطوات واسعة نحو التقدم في عصرنا الحديث من خلال استخدام أساليب التعلم المختلفة ، والتي كان لها الأثر الواضح في هذا التقدم والدور البارز في الوصول بالمتعلم الى مستوى الأداء المهاري الأفضل . ويُعد التعلم الحركي من أهم العلوم الرياضية التي تقود المتعلم إلى تحقيق أفضل أداء في أغلب مهارات الألعاب الجماعية ، لذا يستوجب استخدام أنواع عديدة من الوسائل التعليمية التي تؤثر تأثيراً مباشراً في العملية التعليمية على وفق أساليب تنظيمية الغاية منها تحقيق الهدف الذي تسعى إليه هذه العملية وهو الوصول بالمتعلم إلى أفضل مستوى من خلال استخدام أجهزة وأدوات وطرق فنية مختلفة تساعد المتعلم على التوصل إلى معرفة تفاصيل أداء أي مهارة ومنها مهارات الكرة الطائرة . وعلى الرغم من أن التعلم يحدث لكل الأفراد من حيث الأداء والتفكير واللفظ والتفاعل ، لذا فإن التركيز ينصب هنا على التعلم الذهني والحركي الذي يؤدي إلى تعلم مهارات الألعاب الجماعية من قبل الطلاب ، وتطوير الرضا الحركي لديهم ، وتعد الكرة الطائرة إحدى هذه الألعاب .

فرضا الطالب عن أدائه الحركي والمهاري بالكرة الطائرة يعد تدعيماً لقيمته الذاتية ، ومفتاح الدافعية لديه ، إذ يعمل الرضا الحركي على إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الفرد المتعلم ، فهو يبعث الثقة بالنفس التي بدورها تثير الحماس والحيوية والمتعة والتي من الممكن ان تؤدي الى سهولة وسرعة تعلم الأداء المهاري .

ان التقدم العلمي والتكنولوجي في مختلف ميادين العلم والمعرفة أصبح يشكل حافزاً للباحثين بشأن مواصلة الاجتهاد والابتكار في مجالات العلوم المختلفة ومنها علوم التربية الرياضية . إذ أصبح لظهور الحاسوب دور أساسي وواضح في تطوير العملية التعليمية ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام تقنيات الحاسوب وتوظيفها لخدمة العملية التعليمية من حيث مساعدة التدريسي في عرض المادة التعليمية ومعرفة مدى استفادة الطالب من المادة التي تم عرضها بجهاز الحاسوب والتي تساعد في تعلم مهارات الكرة الطائرة وإحداث تغيير وتطور في الجانبين المهاري والنفسي ومساعدة الطلاب في التركيز على دقائق المهارة وزيادة إدراك وفهم الاداء الحركي الصحيح ، والاستفادة من الوقت والجهد أثناء العرض ، والتي باعتقادنا تسهم في استثارة اهتمام المتعلم وزيادة دافعيته نحو التعلم .

### 1-2 مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في قلة استخدام الوسائل التعليمية الحديثة المساعدة ( جهاز الحاسوب ) لمساعدة المدرس في تعليم الحركات والمهارات المختلفة خلال الوحدات التعليمية وإتباع اسلوب العرض الحي في عرض وتعليم المهارات الحركية ومنها مهارات الكرة الطائرة .

إذ ان الأساليب المتبعة في تعليم المهارات في درس الكرة الطائرة للطلاب تعتمد على مصدر واحد للمعرفة وهو الشرح والتوضيح الذي يقوم به المدرس بحيث تعطى المادة التعليمية للطلاب من دون التركيز على الفروق الفردية في مقدار التعلم المهاري بينهم ، فضلاً عن ان العرض الحي للمهارة يقوم به المدرس والذي يتعرض أحياناً لبعض التأثيرات البدنية والمهارية والنفسية والصحية ، والسرعة في الأداء مما ينعكس سلباً على مقدار تعلم أداء المهارة ، والذي يقود الى ضعف الرضا الحركي عند الطلاب . لذا فإن استخدام الحاسوب كوسيلة إيضاحية تعليمية يستثير دوافع الطلاب ويشعرهم بالرغبة في التعلم ويزيد من ثقتهم بأنفسهم ، وقناعتهم ورضاهم عن أدائهم للمهارات .

### 3-1 أهداف البحث :

- 1- إعداد وتطبيق مقياس الرضا الحركي على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية .
- 2- إعداد برنامج تعليمي بالحاسوب لتعليم الطلاب (المجموعة التجريبية) الأداء الفني لمهارتي إرسال التنس المواجه والإعداد بالكرة الطائرة .
- 3- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب في تعلم الطلاب الأداء الفني لمهارتي إرسال التنس المواجه والإعداد وتطوير الرضا الحركي بالكرة الطائرة .
- 4- بيان أفضلية الأداء الفني لعينتي البحث في المهارتين والرضا الحركي بين استخدام أسلوب العرض بالحاسوب أو أسلوب العرض التقليدي .

### 4-1 فروض البحث:

- 1- للبرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب تأثير ايجابي في تعلم الطلاب الأداء الفني لمهارتي ارسال التنس المواجه والإعداد وتطوير الرضا الحركي بالكرة الطائرة .
- 2- هناك أفضلية للبرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب على المنهج التعليمي باستخدام الأنموذج الحي (التقليدي) في تعلم الطلاب المهارتين وتطوير الرضا الحركي لديهم .

### 5-1 مجالات البحث :

المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2011-2012 .

المجال الزمني : المدة من 10/21 ولغاية 2012/1/26 .

المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

2-1-1 التعلّم بالحاسوب :

يعني التعلّم بالحاسوب " هو التعلّم الذي يتم بواسطة الخلايا الآلية لذاكرة الحاسب ، ويبدأ ليشتمل على الإنتاج البسيط لمواد مكتوبة بصورة بدائية ، حتى يصل ليشتمل على مجموعة دروس ذات مكونات متعددة ، كما إنه يجب أن يتكيف ليلائم خصائص المتعلمين " (1).

فالمتعلم بواسطة الحاسوب يؤدي عدداً من النشاطات التعليمية كالقراءة والملاحظة والاستماع ، ويستجيب للمثيرات التعليمية من خلال برمجة المعرفة ، فضلاً عن اطلاعه على نتيجة استجاباته بصورة فورية ، مما يسهم في تعزيز عملية التعلّم وثبوتها أو تعديل اتجاهها ، وتشجيع التعلّم القائم على الاكتشاف ، وحب الاستطلاع ، وبناء ثقة المتعلم بنفسه وبقدراته. (2).

<sup>1</sup>- Charles A. Dyer. Preparing for Computer Assisted Instruction. Educational Technology Publications Inc., New Jersey, 1972.p.149

(2) عبد الكريم كاظم الإمام . تصميم واستخدام حقيبة تعليمية في الملحق التعليمي لطلبة المرحلة الرابعة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية الفنون الجميلة ، 1988،ص24 .

كما إن "مهمة الحاسوب في عملية التعلّم يجب أن لا تتعدى كونها معيناً لمدرس المادة العلمية ، ومساعدة المتعلمين في زيادة سرعة استيعابهم للفقرات التعليمية واندفاعهم نحو التعلّم ، وإن كفاءة المصمم وقدراته تلعب دوراً هاماً في استثمار خصائص ومميزات الحاسوب ، كالألوان والكلام والموسيقى ، ثم القدرة على توليد الحركة في الرسوم ، وتقنية المحاكاة ، وكذلك القدرة على إعادة المعلومات وتكرارها بالقدر المطلوب " (1)

وبناءً على ذلك يجب أن تكون المناهج التعليمية التي تصمم من الباحثين في هذا المجال ، أن تراعي جملة من العوامل عند التنفيذ ، ومنها : (2)

1. الاعتماد على ذوي الخبرة في مجال تصميم المناهج التعليمية .
  2. الاستفادة من مميزات الحاسوب عند عرض المنهج ( الألوان ، الصوت ، وإمكانية تقديم العروض بصورة دقيقة ) .
  3. إمكانية العرض البطيء للمهارات وتقطيع الحركات بما يسهم في زيادة الإيضاح لتعلم المهارات .
  4. الاستفادة من الخبراء والمتخصصين في مجالاتهم المختلفة في التوضيح والشرح للمهارات المبحوثة .
- ونلاحظ أن نظام التعلّم بالحاسوب يجسد الدور المهم بما يقدمه من معطيات تسهم بشكل فعال في تحقيق التعلّم . إذ أثبتت التجارب فعالية استعمال الحاسوب في تعزيز عملية التدريس في التطبيقات اللاتدرسية مثل تقويم المناهج والتوجيه وحفظ السجلات. (3)
- ومن أنماط استعمال الحاسوب كأداة مساعدة في التعلّم الشرح والإلقاء والتدريب والممارسة والمحاكاة وحل المسائل والبرمجة والألعاب التعليمية. (4)

وكذلك استُعملت الكثير من الوسائل التعليمية في مجال تعلم الحركات والمهارات الرياضية ، منها ما استُعملت كوسائل تعليمية بحتة تهدف إلى اكتساب وتعلم المهارات المختلفة في الألعاب الرياضية ، ومنها ما استُعملت كوسائل أمان تساعد المتعلمين على أداء الحركات الصعبة والخطيرة . (5)

وبالرغم من كثرة الوسائل التعليمية ، نجد من المهم جداً أن نواكب التقدم والتطور العلمي الحاصل في جميع ميادين الحياة ، من استعمال أجهزة ومناهج علمية ، تساعد المدرس أو المدرب على إيصال المعلومات الدقيقة والمفصلة الخاصة بالحركة أو المهارة .

وإن استعمال مثل هذه الأجهزة والمناهج التعليمية ، لا تعطل ولا تقلل من دور المدرس أو المدرب في العملية التعليمية ، بل تعمل على خلق حالة امتزاج بين كل ما هو جديد في الدروس العملية ، وتشجع المتعلّم على حب التعلّم والتدريب أيضاً ، من خلال الإثارة والتشويق ، وتطبيق الشيء الجديد ، الذي يختلف عن الأسلوب التقليدي السائد .

(1) كمال اسكندر . التعليم بمساعدة الحاسب الإلكتروني بين التأكيد والمعارضة ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، المركز العربي للتقنيات التربوية ، العدد (15) ، السنة الثانية ، 1985 ، ص36.

(2) بان عدنان محمد أمين . تأثير استخدام الحاسوب في تعلم المهارات الأساسية في الجمناستيك الفني للنساء ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 ، ص38.

(3) عبد الله الفراء . بعض النهج المستخدمة في التعليم بواسطة الحاسب الآلي ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، المركز العربي للتقنيات التربوية ، العدد(15) ، السنة الثانية ، 1985 ، ص25 .

4-Darwashe, A.N. *The teacher's role in distance education*, 1999 .p21 .

(5) يعرب خيون . تقويم الوسائل المساعدة في التدريب على أجهزة الجمباز ، مجلة دراسات ، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني ، عدد خاص 2 ، 1994 ، ص157 .



## 2-1-2 استخدام الحاسوب في تعلم المهارات الحركية

إن تقنية الحاسوب إحدى الوسائل التعليمية البصرية والسمعية ( المركبة ) في العملية التعليمية ، إذ إن مشاهدة النموذج ( الموديل الحركي ) بواسطة الشرح والوصف المكتوب ، أو المصور ، وعن طريق الوسيلة البصرية ، يتم اكتساب التصور البصري للمهارات الحركية الجديدة بصورة صحيحة ، من أجل خلق نظام توجيهي عند المتعلم ، يستطيع من خلاله إن يقارن بين ما تمّ فعلاً وما يجب أن يتم .<sup>(1)</sup>

إن الحاسوب ( الكمبيوتر ) يؤدي دوراً كبيراً وهاماً في العملية التعليمية ، فهو يستطيع أن يضيف على العملية التعليمية التشويق والحيوية ، وبعداً تقنياً جديداً ليعبدها عن الطريقة التقليدية ، إذ يساعد المدرسين أو المدربين والطلاب أو اللاعبين على حلّ مشاكلهم بجميع أنواعها ، ويساعدهم في الوصول إلى أهدافهم وتحقيقها ، وإكسابهم المهارات التعليمية ، ونقل الخبرات إليهم.<sup>(2)</sup>

إن العرض الحركي باستخدام الحاسوب يساعد على ما يأتي :<sup>(3)</sup>

- يزيد من سرعة الاستجابة الحركية وقوتها لدى المتعلم .

- يزيد من سرعة عمليات التحفيز للعضلات العاملة للواجب الحركي .

- يساعد على معرفة الأخطاء .

- بناء تصور حركي للمهارة المراد تعلمها من المتعلم .

وكذلك يساهم في عملية الاسترجاع والبحث في الذاكرة الحركية ، إذ تنمي لدى المتعلم سرعة استرجاع المعلومات

المخزونة للتفاعل مع المثير الجديد وتلائمه.<sup>(4)</sup>

إن التعلم بمساعدة الحاسوب يحتل الآن دوراً هاماً في العملية التربوية والتعليمية بمختلف مستوياتها ، وذلك لما يوفره هذا النظام من مكاسب تربوية وتعليمية هامة ، تساهم في تحقيق التعلم الفعال من خلال اختصار الوقت والجهد .

## 2-1-3 مفهوم الرضا الحركي :

يحتل مفهوم الرضا الحركي مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية ، فضلاً عن ان الرضا الحركي يأخذ بعداً كبيراً في مجال التربية الرياضية والنشاط الرياضي ، إذ يساعد في تحديد ميول المتعلم ودوافعه لممارسة الأنشطة الرياضية دون غيرها ، ويرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة الى الاهتمام بالنشاط الحركي ، إذ تؤدي الأنشطة الرياضية دوراً ايجابياً للمشاركين فيها سواء من الناحية البدنية او العقلية او الاجتماعية او النفسية .<sup>(5)</sup>

فمن المؤكد ان المتعلم يقبل على الأنشطة الرياضية التي يكون لديه اتجاه ايجابي نحوها وكذلك يبتعد عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي يكون لديه اتجاه سلبي نحوها. لذا تبرز أهمية رضا المتعلمين حول ممارسة الأنشطة الرياضية

(1) عبد المنعم سليمان. موسوعة الجميز العصرية، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1999 ، ص265.

(2) علي محمد . اثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على تدريس مهارات وحدة تعليمية في درس التربية الرياضية ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 1996 ، 158 .

(3) وجيه محجوب . التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000 ، ص199.

(4) عبد العزيز عبد الكريم . أهمية التغذية الراجعة في تعلم الأطفال المهارات الحركية ، الأردن ، جامعة الملك فيصل ، 1999 ، ص1.

(5) محمد خضر اسمر الحياتي : اثر اسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1998 ، ص32 .

والعمل على تطوير الرضا الايجابي ودعمه في هذا المجال ، وتعديل الرضا السلبي للنهوض بمستوى الأنشطة الرياضية ضمن قطاع الشباب الجامعي بشكل خاص ، وفي المجتمع بشكل عام .

وفي هذا الصدد يذكر ( Adreus , 1979 ) نقلا عن (الحياني ، 1998 ) انه في دراسة أسفرت نتائج الاستفتاء الذي اجري على مدرسي التربية الرياضية في انكلترا ، ان المدرسين عدوا ان اول أهداف المتعلمين في دراسة التربية الرياضية هو متعة المشاركة يليها الرضا الناتج عن النجاح في النشاط الحركي ، وأشاروا الى ان حصيلة الاشتراك في النشاط الحركي يتضمن تدعيما للاستمرار في الممارسة فضلا عن زيادة الشعور بالرضا . (1)

ويرى علماء النفس ان الرضا عن الأداء مرتبط باندفاع المتعلم له فكلما زادت الفوائد والمنافع والظروف الملائمة التي يحصل عليها المتعلم من أدائه كلما زاد اندفاعه وحماسه لبذل جهدا اكبر في ادائه ، لذا نرى الكثير من الأفراد يفتقدون للنجاح والسعادة والمتعة في حياتهم بسبب الظروف التي تعيقهم في تحقيق الطموحات المرسومة ، مما تؤدي الى اختلال الاتزان والرضا عن ذاتهم مما ينعكس ذلك في أداءهم ومستواهم بشكل مباشر (2) .

اذ يمثل الشعور بالرضا عن مستوى الاداء احد الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي ، لان النجاح في الاداء يرفع من مستوى طموح المتعلم ويشعر بنوع من الرضا عن الذات (3) .

ويشير ( راتب ، 1997 ) الى ان الأعباء والمسؤوليات الملقة على عاتق المتعلم تظهر من خلال أدائه في تطوير شخصيته التي تتميز بها مقدار رضاه عن ادائه ومدى النجاح الذي يستطيع احرازه (4) .

ففي اغلب الأحيان لا يستطيع المدرس في كليات التربية الرياضية ان يتجاهل النواحي النفسية والوجدانية لانها قد تؤثر تأثيرا مباشرا في تقدم المتعلمين ومستوى ادائهم للمهارات الحركية ، فمشاعر المتعلم نحو ادائه تعبر عن مدى الإشباع الذي يتصور ان يحققه في الدرس ، فكلما كانت ايجابية كلما كان راضيا عن ادائه وبالتالي يؤدي الى شعوره بالارتياح والمتعة في ممارسة الأنشطة الحركية المختلفة ، فالإنسان وحدة جسمية نفسية اجتماعية ان اضطرب جانب منها اضطرب له سائر جوانبها (5) .

ولقد وردت عدة تعريفات للرضا الحركي فقد عرف بأنه " إحساس الفرد بقدرته على اداء المهارات الحركية الرياضية وشعوره بالرضا والسعادة نتيجة هذا الاداء " (6) .

وعرفه محمد حسن علاوي(1998) بأنه "رضاء الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية".(7)

كما عرفه محمود (1989) بأنه "حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين ، وتعتبر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من اجلها التحق بهذا النشاط " (8) . كذلك هو " درجة الشعور

(1) محمد خضر اسمر الحياني : المصدر السابق نفسه ، ص32 .

(2) سليم ابو عوض : التوافق النفسي للمسنين ، ط1 ، عمان ، دار اسامة ، 2008 ، ص230 .

(3) محمد خضر اسمر الحياني : المصدر السابق ، ص33 .

(4) اسامة كامل راتب : قلق المنافسة ( ضغوط التدريب - احتراق الرياضي ) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص1.

(5) فاطمة عوض صابر وبلاش سلامة تياس : العلاقة بين الرضا عن الدراسة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة ومستوى الاداء في التربية العملية ، مجلة

دراسات وبحوث ، المجلد التاسع العدد الرابع ، جامعة الحلوان ، 1986 ، ص179 .

(6) هاشم ابراهيم: مؤشر الرضا الحركي لدى تلميذات مرحلة التعليم الاساسي ، مجلة دراسات ، المجلد 22، العدد الاول ، عمان ، مطبعة الجامعة الاردنية ، 1995 ، ص357 .

(7) رولا مقداد . أثر التعلم التعاوني على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد(4) ، المجلد(3) ، 2010 ، ص102 . المكتبة الافتراضية .

(8) زهير قاسم الخشاب وآخرون . اثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر في مستوى الرضا الحركي بكرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2005 ، ص92 . المكتبة الافتراضية .

بالرضا العالية للفرد عن ادائه ومستوى طموحه وقيامه بالمهارات الحركية المتنوعة وتعزيز الثقة بنفسه وتجعله أكثر استقلالية وعدم الاعتماد على الآخرين " (1).

ومن خلال التعاريف السابقة يرى الباحث ان الرضا الحركي هو اتجاه المتعلم نحو أدائه للمهارات الحركية بانسيابية عالية وشعوره بدرجة من الرضا والارتياح والحيوية والنشاط وإكسابه الثقة بالنفس عندما تكون نتائج الأداء جيدة .

2-2 الدراسات السابقة :

### 1- دراسة نغم صالح (2004) : (2)

(تأثير التغذية الراجعة باستخدام الحاسوب في تعلم مهاتي الاعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة)

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التغذية الراجعة بنوعها الداخلية والخارجية باستخدام الحاسوب في تعلم مهاتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ، وكانت عينة البحث مكونة من ( 16 ) لاعباً من مبتدئي لعبة الكرة الطائرة المسجلين في مركز شباب الحلة / محافظة بابل ، إذ قامت الباحثة بتقسيم العينة الى مجموعتين تجريبيتين ، وبواقع ( 8 ) لاعبين لكل مجموعة .

تم تنفيذ المنهج التعليمي لمدة ( 8 ) اسابيع ، وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع ، وبعد الانتهاء من الوحدات التعليمية ، تم إجراء اختبار بعدي لقياس مدى الاستفادة من المنهج التعليمي المستخدم من خلال الحاسوب . وقد توصلت الدراسة الى إن استخدام الحاسوب ساعد في تحقيق نتائج أفضل في تعلم مهاتي الإعداد واستقبال الإرسال فضلاً عن الاقتصاد بالوقت والجهد المبذول من المدرب في إيصال المادة المطلوب تعلمها . كذلك ان استخدام الحاسوب مع التغذية الراجعة بنوعها الداخلية والخارجية ، قد سهّل عملية التعلم بالشكل الذي ساعد المتعلم على فهم واستيعاب الأجزاء التفصيلية للمهارة المطلوب تعلمها .

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

### 1-3 مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل للعام الدراسي(2011-2012) البالغ عددهم (125) طالبا ، وقد اعتمد المجتمع بأكمله كعينة للبحث ، حيث قسمت كالاتي :

1- العينة الاستطلاعية :

- تم اختيارها عشوائيا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل بواقع(15) طالبا .
- عينة إعداد المقياس : اشتملت على(100) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية .

(1) حلا رزاق الرمحي نقلا عن محمد عبد الرضا سلطان : تأثير الرسوم الفائقة بالأسلوبين الذاتي والتعاوني في تعلم مهارات باداء الشاخص وتطوير الرضا الحركي في الجمناستيك الإيقاعي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2011 ، ص70.

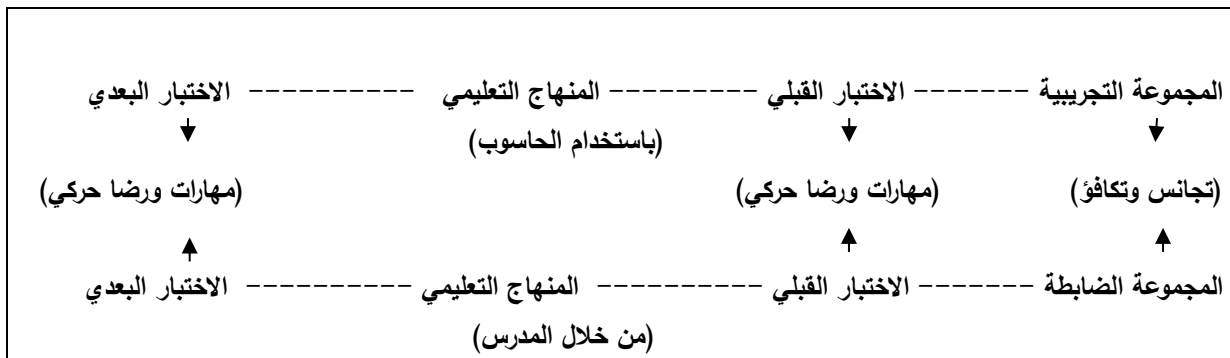
(2) نغم صالح الفتلاوي . تأثير التغذية الراجعة باستخدام الحاسوب في تعلم مهاتي الاعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2004 .

### 3- عينة التجربة الرئيسية :

تكونت من (30) طالبا من المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل للعام الدراسي 2011 - 2012 تم اختيارهم عشوائيا ممن لم يمارسوا الفعالية سابقا وكان بضمنهم من عينة إعداد المقياس ، وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) بواقع (15) طالبا لكل مجموعة ، طبقت المجموعة التجريبية البرنامج التعليمي عن طريق استخدام الحاسوب في تعلم مهارتي الارسال والإعداد في حين طبقت المجموعة الضابطة المنهج التعليمي بالأسلوب التقليدي للكلية في تعلم المهارتين .

### 2-3 التصميم التجريبي للبحث :

لغرض اختبار فرضيات البحث تم اختيار التصميم التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين والذي يتضمن المجموعتين الضابطة والتجريبية ، والاختبار القبلي والبعدي لكلا المجموعتين وكما موضح في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

### 3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- استمارة تقويم اختبارات الأداء الفني للمهارتين (\*).
- مقياس الرضا الحركي (\*\*).
- استمارة تفريغ البيانات .
- ملعب الكرة الطائرة قانوني .
- كرات طائرة قانونية عدد ( 10 ) .
- شريط قياس معدني لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- صافرة .
- طباشير ملون .
- حاسبة علمية يدوية من نوع ( Sharp ) .
- كاميرة فيديو نوع ( Sony ) عدد ( 1 ) .

(\*) ينظر الملحق (1) .

(\*\*) ينظر الملحق (4)

- حاسبة لابتوب عدد ( 7 ) نوع DELL.

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد المهارات :

بعد الاطلاع على المهارات التي تعطى للطلبة بدرس الكرة الطائرة ضمن منهج المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية وبمساعدة مدرس المادة تم اختيار مهاتي ارسال التنس المواجه والإعداد من اجل اعتمادهما في البحث .

3-4-2 تحديد الاختبارات :

3-4-2-1 اختبارات الأداء الفني للمهارتين المبحوثتين :

اعتمد الباحثان في اختيار الاختبارات الخاصة بالأداء الفني للمهارات المبحوثة ارسال التنس المواجه والإعداد بالكرة الطائرة ، على الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت على عينات مماثلة لعينة البحث كما واعتمد الباحث البناء الظاهري للمهارة من خلال تقويم ثلاثة مقومين (\*) ، اذ قام الباحث بتصوير الاختبارات وتوزيعها على السادة المقومين الثلاثة لغرض تقويم عينة البحث في الاداء الفني لهاتين المهارتين . وذلك من خلال تقسيم المهارة الى ثلاثة أقسام وهي (القسم التحضيري (3) درجات ، القسم الرئيس (5) درجات ، القسم الختامي (2) درجتان) .

3-4-2-1-1 وصف اختبارات الأداء الفني للمهارتين المبحوثتين :

1- اختبار تقويم الأداء الفني لإرسال التنس المواجه .(1)

- اسم الاختبار : تقويم الأداء الفني لإرسال التنس المواجه .

- الهدف من الاختبار : تقويم الأداء الفني لمهارة إرسال التنس المواجه بالكرة الطائرة .

- الأدوات المستعملة : ملعب للكرة الطائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (3) واستمارة تقويم الأداء .

- مواصفات الأداء : يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة إرسال التنس من منطقة الارسال المحددة بـ (9) متر الى الملعب المقابل على ان تعبر الكرة الشبكة محاولا إسقاطها في النصف المقابل من الملعب .

- شروط الأداء :

- لكل طالب ثلاث محاولات متتالية .

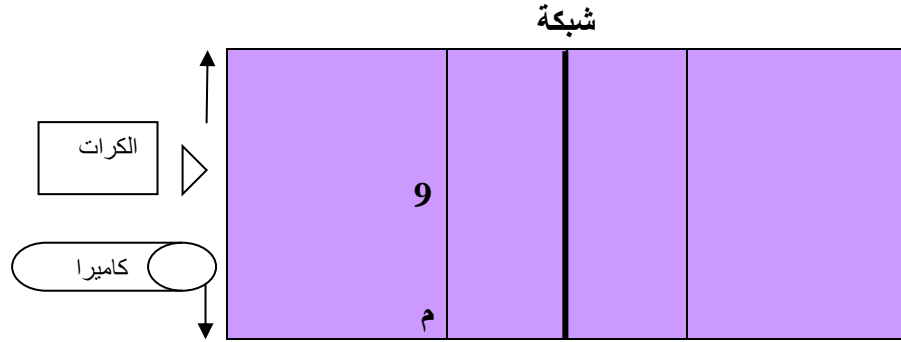
- يحصل الطالب المختبر على (صفر) في حالة سقوط الكرة خارج حدود الملعب او في حالة اداء الارسال بطريقة غير المتفق عليها .

- التسجيل : يقوم ثلاثة مقومين بتقويم المحاولات الثلاث لكل طالب مختبر ويمنح عنها ثلاث درجات عن كلاً مقوم علماً ان الدرجة التقويمية النهائية لكل محاولة هي (10) درجات ، اختيرت أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات تحسب الدرجة النهائية لكل طالب مختبر وكما موضح بالشكل (2) .

(\*) السادة المقومين :

1- أ.د. ناهدة عبد زيد / كلية التربية الرياضية / جامعة بابل / اختصاص الكرة الطائرة  
2- م.د. احمد عبد الامير شبر / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية / اختصاص الكرة الطائرة  
3- م.د. علي مهدي هادي / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية / اختصاص الكرة الطائرة

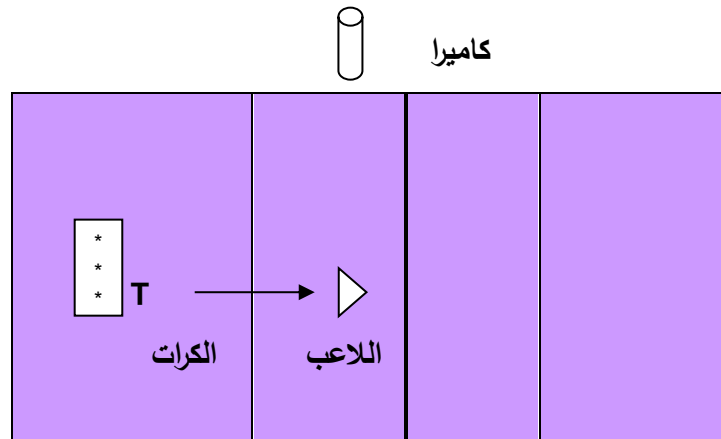
<sup>1</sup> ناهدة عبد زيد . تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهاتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 ، ص 55 .



شكل (2) يوضح تقويم الأداء الفني لمهارة إرسال التنس المواجه

## 2- اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الإعداد: (1)

- الهدف من الاختبار : تقويم الأداء الفني لمهارة الإعداد .
- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة عدد (3) استمارة تقويم معدة مسبقاً .
- طريقة الأداء : يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة الإعداد في المنطقة المحددة للإعداد ، أي من المركز ( 3 ) محاولاً أداء مهارة الإعداد بصورة صحيحة ولثلاث محاولات ، بشرط أن لا تمس الكرة وجسم اللاعب الشبكة ، أو عبوره ملعب المنافس ، كما هو موضح بالشكل ( 3 ) أدناه .
- التسجيل : يقوم ثلاثة مقومون بتقويم المحاولات الثلاث لكل طالب مختبر ، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم ، علماً إن درجة التقويم النهائية لكل محاولة ( 10 ) درجات. ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ، ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات ، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل طالب مختبر .



الشكل ( 3 ) يوضح تقويم الأداء الفني ( التكنيك ) لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة

## 3-4-2-1-2 الأسس العلمية للاختبارين :

تم التأكد من صدق الاختبارين من خلال عرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين وقد حصلوا على نسبة اتفاق (100%) ، ولمعرفة ثبات الاختبارين تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية

(1) ناهدة عبد زيد - المصدر السابق ، ص56 .

نفسها البالغة (15) طالبا ، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين الاول والثاني الذي اجري بعد (4) ايام من التطبيق الاول (0.86) لمهارة الارسال ، و(0.80) لمهارة الإعداد وهي قيم جيدة تدل على ثبات الاختبارين . اما موضوعية الاختبارين فقد تم حسابها من خلال استخراج معامل الارتباط بين نتائج تقويم محكمين للمهارتين حيث بلغ معامل الموضوعية لمهارة الارسال (0.80) ، ولمهارة الإعداد (0.77) وهي معاملات مقبولة أيضا .

3-4-2-1-3 استمارة تقويم المهارات :

اعتمد الباحثان استمارة التقويم (ملحق 1) التي أعدتها (نغم 2004)<sup>(1)</sup> في تقويم الأداء الفني لبعض مهارات الكرة الطائرة والتي قسمت المهارة فيها الى ثلاثة أقسام (تحضيري ، رئيسي ، ختامي) ، حيث يمنح القسم التحضيري (3) درجات ، والقسم الرئيس (5) درجات ، والقسم النهائي (2) درجة .

3-4-3 إجراءات إعداد مقياس الرضا الحركي :

ارتأى الباحثان اعتماد مقياس الرضا الحركي ل(محمد حسن علاوي ) المعد أساسا للبيئة المصرية والذي يتكون من (30) فقرة (ملحق ) ، يصلح المقياس للتطبيق على المرحلة الثانوية والجامعية . ولأجل جعله ملائما للبيئة العراقية وفي المجال الرياضي قام الباحث بالخطوات الآتية :

1- تعديل صياغة بعض فقرات المقياس بما ينسجم مع طبيعة اللعبة في المجال الرياضي .

2- إعداد تعليمات الإجابة على المقياس .

3- عرض المقياس المعدل على مجموعة من الخبراء والمختصين في هذا المجال (\*) ، وقد حصلت جميع الفقرات على موافقة الخبراء بنسبة 100% ، بعد اجراء بعض التعديلات على البعض منها .

3-4-3-1 التجربة الاستطلاعية :

من اجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته للطلبة، والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم ، والتعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافق ذلك من صعوبات او معوقات ، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (15) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية اختيروا عشوائيا، وقد اتضح من هذه التجربة ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة وان متوسط الزمن المستغرق في الإجابة عن فقرات المقياس بلغ (10) دقيقة.

(1) نغم صالح : مصدر سبق ذكره ، ص 92 .

(\*) السادة الخبراء :

1- أ.د نزار الطالب	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
2- أ.د عامر سعيد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية – جامعة بابل
3- أ.د ياسين علوان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية – جامعة بابل
4- أ.د ناهدة عبد زيد	تعلم حركي / الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية – بابل
5- أ.م.د سلمان عكاب	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية – جامعة الناصرية

### 3-4-3-2 تطبيق المقياس على عينة الإعداد :

بهدف إجراء عملية تحليل إحصائي لفقرات المقياس وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة استنادا الى قوتها التمييزية واتساقها الداخلي ، وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات ، فقد طبق المقياس على عينة الإعداد البالغ عددها (100) طالبا في المدة من 11/20 ولغاية 2012/11/25م.

### 3-4-3-3 تصحيح المقياس :

صححت إجابات العينة على مقياس الرضا الحركي باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض . فقد حسبت الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الإجابات على فقرات المقياس البالغة (30) فقرة . وقد تراوح مدى الدرجات الكلية للطلبة بين (86-134) بمتوسط حسابي مقداره (112.47) درجة وانحراف معياري (13.43) درجة .

### 3-4-3-4 تحليل الفقرات: اتبع الباحثان أسلوبين في تحليل فقرات المقياس هما :

اولا: القوة التمييزية: للكشف عن القوة التمييزية لفقرات مقياس الرضا الحركي تم استخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين، اذ يعد هذا الأسلوب من الاساليب المناسبة لتمييز الفقرات. فقد رتبب الدرجات الكلية التي حصل عليها الطلبة بعد تصحيح المقياس تنازليا، ثم اختيرت نسبة (27%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثلا للمجموعتين المتطرفتين واستبعاد نسبة (46%) الوسطى، وعلى هذا الأساس ضمت كل مجموعة طرفية (27) طالبا تراوح مدى الدرجات للمجموعة العليا بين (83-104) درجة، في حين تراوح مدى الدرجات للمجموعة الدنيا بين (47-61) درجة.

ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (30) فقرة استخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعدت القيمة التائية الدالة إحصائيا مؤشرا لتمييز الفقرات . وقد تبين ان جميع فقرات المقياس تمتلك قوة تمييزية لذا تم قبولها ، اذ ان قيمها التائية المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (62) ومستوى دلالة (0,05) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول ( 1 ) يبين القيم التائية ومعامل الاتساق الداخلي لفقرات المقياس لدرجات عينة البناء

رقم الفقرة	القيمة التائية	معامل الارتباط	رقم الفقرة	القيمة التائية	معامل الارتباط	رقم الفقرة	القيمة التائية	معامل الارتباط
1	4.62	0.24	11	2.85	0.41	21	2.19	0.54
2	3.21	0.41	12	4.68	0.29	22	4.43	0.32
3	2.31	0.22	13	3.34	0.36	23	6.47	0.57
4	4.74	0.35	14	4.03	0.31	24	3.16	0.34
5	3.38	0.36	15	2.98	0.43	25	3.80	0.44
6	3.47	0.38	16	4.17	0.50	26	5.73	0.29
7	4.11	0.43	17	3.71	0.44	27	2.21	0.51
8	2.83	0.52	18	4.38	0.36	28	3.65	0.44
9	5.66	0.37	19	5.05	0.42	29	4.23	0.36
10	3.40	0.52	20	4.60	0.55	30	3.75	0.34

- القيمة التائية عند درجة حرية (52) ومستوى دلالة = 0,05 الجدولية = 2,01



- قيمة معامل الارتباط عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة = 0,05 الجدولية = 0,19

## 2- الاتساق الداخلي للفقرات :

يعد معامل الاتساق الداخلي مؤشرا لمعامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس . ويستخدم لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة . ولاستخراج هذا المؤشر تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss). والجدول (1) يبين معاملات الارتباط . حيث يتضح من الجدول ان جميع الفقرات دالة إحصائيا وتمتاز بالاتساق الداخلي.

### 3-4-3-5 صدق المقياس:

يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم أدوات القياس ، وقد اعتمد نوعين من الصدق للتأكد من صدق المقياس وهما :  
أولاً: الصدق الظاهري:

وقد تحقق هذا الصدق عندما عرض المقياس بفقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي والكرة الطائرة.  
ثانياً: صدق التكوين الفرضي:

وقد تم تحقيقه من خلال استخراج القوة التمييزية للفقرات بطريقة المجموعتان المتطرفتان ، وكذلك من خلال إيجاد الاتساق الداخلي للفقرات عندما تم استخراج معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس كما مر سابقا .  
3-4-3-6 ثبات المقياس :

للتحقق من ثبات مقياس الرضا الحركي تم استخدام طريقتين في ذلك هما :

### أولاً: طريقة إعادة الاختبار :

وتقوم فكرة هذه الطريقة على تطبيق الاختبار على عينة من المفحوصين ثم إعادة تطبيقه على العينة نفسها بعد مدة من الزمن وتحت نفس الظروف. وبعد ذلك يتم حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين الأول والثاني ، وقد أعيد تطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول ، وحسب معامل الثبات من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون. حيث بلغ معامل الثبات (0,84) وهو معامل ثبات عال.

ثانياً : طريقة الفا كرونباخ : ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة ، تم تطبيق معادلة الفا كرونباخ على نتائج عينة الإعداد البالغة (100) طالب باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ، وكانت قيمة معامل ثبات المقياس على وفق هذه الطريقة (0,86) وهو معامل ثبات عال .

### 3-4-4 البرنامج المستخدم في الحاسوب

تم تصوير احد لاعبي المنتخب الوطني والذي قام بعرض الأداء الفني لمهارتي إرسال التنس المواجه والاعداد بالكرة الطائرة. إذ يتم عرض المهارة بشكل متكامل من النواحي الفنية وبعد ذلك تم إدخال الفلم المصور في جهاز الحاسوب بعد تحويله بالتعاون مع (مكتب المدى للحاسبات) ووفق البرنامج (3d Max) ، الذي يقوم بعرض النموذج المصور

مع شرح وافى لأجزاء المهارة بالصوت الواضح ، ويستطيع الطالب إعادة عرض المهارة او أي جزء منها لغرض المقارنة مع أدائه والحصول على التغذية الراجعة لتصحيح أخطائه .

3-4-5 الاختبارات القبليّة وتجانس وتكافؤ العينتين :

تم تطبيق الاختبارات القبليّة لمهارتي الارسال والإعداد بالكرة الطائرة فضلا عن اختبار الرضا الحركي من قبل مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة بعد تنفيذ وحدتين تعليميتين أوليتين ، وتمّ تقويم الأداء الفني ( التكنيك ) والدقة من مقومين تخصصيين ذوي خبرة علمية ، وبطريقة الملاحظة العلمية ، اعتماداً على استمارة التقويم المعدة مسبقاً ولكلا المهارتين ، وذلك بمنح الدرجات التقويمية المحددة لكل قسم من أقسام المهارة الثلاثة ، إذ يتم منح كل لاعب مختبر ثلاث محاولات لتنفيذ اختبار الأداء الفني ( التكنيك ) ، واختيار أفضل محاولة من كل مقوم ، وبعدها جمع المحاولات الثلاث الأفضل وتقسيمها ، ومن ثمّ استخراج الوسط الحسابي لها . وكذلك تم قياس أطوال وأوزان الطلاب للمجموعتين من أجل التأكد من تجانس المجموعتين في هذه المتغيرات نظراً لتأثيرها على نتائج التجربة .

وقد استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في حساب الفرق بين نتائج المجموعتين في المتغيرات ، وقد أكدت النتائج تجانس وتكافؤ المجموعتين نتيجة لعدم وجود فروق دالة إحصائية بينهما وكما مبين في الجدول (2) . اما التجانس في العمر فلم يؤخذ بنظر الاعتبار نظراً لان الطلاب في صف واحد وبالتالي تكون أعمارهم متقاربة جداً ، فضلا عن استبعاد أصحاب الأعمار الكبيرة منهم .

جدول (2) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
الطول	175	3.55	176	4.27	1.36	2.05	غير دالة
الوزن	67	5.13	68	4.42	1.52		غير دالة
ارسال التنس	4,05	0.76	4,74	0,71	1.21		غير دالة
الإعداد	4.14	0.82	3.77	0.89	1.14		غير دالة
الرضا الحركي	110.03	4.65	107.44	5.38	1.86		غير دالة

درجة الحرية = 28 مستوى الدلالة = 0.05

### 3-4-6 تنفيذ المنهج التعليمي :

- تم تطبيق مفردات المنهج التعليمي من قبل المجموعتين وبإشراف الباحث وكالاتي :

تتلقى المجموعة التجريبية عملية التعلم والتغذية الراجعة للمهارتين عن طريق مشاهدة الأنموذج المصور على شاشة العرض للحاسوب بمصاحبة شرح للمهارة المعروضة بصوت المدرس مع توضيح الخطوات التعليمية لها ، وطرق المساعدة والتأكيد على العرض البطيء وتجزئة المهارة ، وبعد انتهاء الفترة الزمنية المحددة للجزء التعليمي يقوم الطلبة بأداء التمرينات الخاصة بالمهارة المطلوب تعلمها ، ويقوم الطالب بتصحيح أدائه على وفق النموذج المعروض مع الملاحظات التي يوجهها المدرس لكل طالب ، ليصحح الأداء ويوصله إلى الأداء الأمثل .

اما المجموعة الضابطة فإنها تتلقى عملية التعلم والتغذية الراجعة للمهارتين عن طريق العرض الحي للمهارتين من قبل مدرس المادة وبإشراف الباحث ويتطبيق نفس المنهج.

- استغرق تنفيذ المنهج التعليمي (6) أسابيع مقسمة على (3) أسابيع لمهارة الإرسال ، و (3) أسابيع لمهارة الضرب الساحق ، وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً ، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التعليمية لمهارة الإرسال (6) وحدات تعليمية ، ومجموع الوحدات التعليمية لمهارة الإعداد (6) وحدات تعليمية ، وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، وبهذا يكون المجموع الكلي لوحدات المنهج التعليمي (12) وحدة لكلتا المهارتين .

- زمن الوحدة التعليمية ( 90 ) دقيقة .

### 3-4-7 الاختبارات البعيدة :

تم إجراء الاختبارات البعيدة في المهارتين والرضا الحركي بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التعليمي للمجموعتين وفي نفس ظروف تطبيق الاختبارات القبلية .

### 3-4-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية والموجودة في الحقيبة الإحصائية لبرنامج (SPSS) وباستخدام الحاسوب:

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، الاختبار التائي لعينتين مترابطتين ، معامل ارتباط بيرسون .

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 4-1 عرض نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارتين للمجموعة الضابطة طلاب وتحليلها:

استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار الأداء الفني لمهاري إرسال التنس المواجه والإعداد لدى طلاب المجموعة الضابطة . ولغرض التعرف على حقيقة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارتين تم استخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة ، وقد تبين من النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعيدة ولصالح الاختبارات البعيدة ولكلا المهارتين ، والجدول (3) يبين النتائج .

جدول (3) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للأداء الفني لمهاري إرسال التنس المواجه والإعداد لدى طلاب المجموعة الضابطة

الدالة الإحصائية	قيمة t المحتسبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع ±	س	ع ±	س	
دالة	4.62	0.68	6.63	0.76	4.05	إرسال التنس المواجه
دالة	4.21	0.88	6.18	0.82	4.14	الإعداد

قيمة (t) الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14)

#### 4-2 عرض نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارتين للمجموعة التجريبية طلاب وتحليلها :

كما استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار الأداء الفني لمهاري إرسال التنس المواجه والإعداد لدى طلاب المجموعة التجريبية . ولغرض التعرف على حقيقة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارتين تم استخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة ، وقد تبين من النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعيدة ولصالح الاختبارات البعيدة ولكلا المهارتين ، والجدول (4) يبين النتائج .

جدول (4) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للأداء الفني لمهاتري ارسال التنس المواجه والإعداد لدى طلاب المجموعة التجريبية

الدالة الإحصائية	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع ±	س	ع ±	س	
دالة	6.35	0.83	7.92	0.71	4.74	إرسال التنس المواجه
دالة	4.26	1.14	7.58	0.74	3.77	الإعداد

قيمة (t) الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (14)

3-4 عرض نتائج الفرق في الاختبارات البعدية للمهاترين بين المجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها : ولغرض التعرف على دلالة الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء الفني لمهاتري إرسال التنس المواجه والإعداد تم استخدام قانون (ت) للعينات المستقلة ، وقد تبين من النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تقنية الحاسوب في عملية التعلم ، والجدول (5) يبين النتائج .

جدول (5) يبين دلالة الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء الفني لمهاتري إرسال التنس المواجه والإعداد.

الدالة الإحصائية	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع ±	س	ع ±	س	
دالة	3.26	0.83	7.92	0.68	6.63	إرسال التنس المواجه
دالة	3.15	1.14	7.58	0.88	6.18	الإعداد

قيمة (t) الجدولية = (2.05) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (28)

4-4 عرض نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للرضا الحركي للمجموعة الضابطة طلاب وتحليلها : استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار الرضا الحركي لدى طلاب المجموعة الضابطة ولغرض التعرف على حقيقة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي تم استخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة ، وقد تبين من النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ، والجدول (6) يبين النتائج .

جدول (6) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للرضا الحركي لدى طلاب المجموعة الضابطة

الدالة الإحصائية	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية المتغير
		ع ±	س	ع ±	س	
دالة	2.37	3.88	114.83	4.65	110.03	الرضا الحركي

درجة الحرية = 14 القيمة الجدولية = 2.14 مستوى الدلالة = 0.05

4-5 عرض نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للرضا الحركي للمجموعة الضابطة طلاب وتحليلها :  
استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار الرضا الحركي لدى طلاب المجموعة  
التجريبية . ولغرض التعرف على حقيقة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي تم استخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة  
، وقد تبين من النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي ، والجدول  
(7) يبين النتائج .

جدول (7) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للرضا الحركي لدى طلاب المجموعة التجريبية

الدالة الإحصائية	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية المتغير
		ع ±	س	ع ±	س	
دالة	4.02	4.16	121.66	5.38	107.44	الرضا الحركي

درجة الحرية = 14 القيمة الجدولية = 2.14 مستوى الدلالة = 0.05

4-6 عرض نتائج الفرق في الاختبارات البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الرضا الحركي وتحليلها  
ولغرض التعرف على دلالة الفروق في الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الرضا الحركي  
تم استخدام قانون (ت) للعينات المستقلة ، وقد تبين من النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح  
المجموعة التجريبية التي استخدمت تقنية الحاسوب في عملية التعلم ، والجدول (8) يبين النتائج .  
جدول (8) يبين دلالة الفروق في الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الرضا الحركي .

الدالة الإحصائية	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع ±	س	ع ±	س	
دالة	3.98	4.16	121.66	3.88	114.83	الرضا الحركي

درجة الحرية = 28 القيمة الجدولية = 2.05 مستوى الدلالة = 0.05

مناقشة النتائج :

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدي في الأداء الفني لمهاتري إرسال التنس المواجه والإعداد  
بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تقنية الحاسوب في عملية التعلم .  
ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى استخدام جهاز الحاسوب في المنهج التعليمي ، الذي سهل عملية فهم واستيعاب  
وإدراك المهاترين ، وذلك من خلال التدرج الواضح في عرض المهاترين بأقسامها الثلاثة (التحضيرية ، الرئيسي ،  
الختامي) ، إذ إن استخدام الصور التوضيحية التي اندرجت في فقرات المنهج التعليمي بمساعدة الحاسوب ، قد أتاحت  
للطلاب المتعلم فهماً وإدراكاً واستيعاباً لطبيعة الحركة ، فضلاً عن تجزئة الحركة .

كما إن هذا الجهاز ، يتيح للطلاب مشاهدة الأداء الفني ( التكنيك ) للمهارة المطلوب تعلمها ، وعرضها ببطء ،  
حتى يتمكن من فهم الأجزاء التفصيلية لها ، فضلاً عن الشرح المصاحب للعرض ، كل هذه العوامل ساهمت في تعليم  
أفراد عينة البحث بشكل سريع نوعاً ما ، وهذا ما أكدته النتائج ، مما أدى إلى تحسن الأداء المهاري من خلال زيادة  
الرغبة والتشويق ، فضلاً عن الاقتصاد في الوقت والجهد المبذول من المدرس .

كما يعزو الباحث سبب هذا التطور أيضا ، إلى استخدام التمرينات الخاصة والمعتمدة على التكرارات التي قامت بأدائها عينة البحث في أثناء الوحدات التعليمية وضمن المنهج التعليمي ، مما زاد من عملية اكتساب التعلم ، إذ أكدت المصادر على إن التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم في أثناء التطبيق العملي تساعد على اكتساب التعلم . فضلاً عن ذلك ، فإن الباحثان يعزون سبب هذا التفوق أيضا ، إلى استخدام التمرينات الخاصة بكلتا المهارتين المبحوثتين ضمن المنهج التعليمي ، وملامتها لمستوى عينة البحث ، وقدراتها البدنية وهذا ما انعكس على الأداء الصحيح للمهارتين المبحوثتين . كذلك ساعد على تنمية وتطوير الرضا الحركي والذاتي للطالب من خلال ممارسة الإحساس والشعور بالنجاح عند أداء المهارات بصورة صحيحة ، إذ ان خبرة النجاح لدى الطالب تعمل على تدعيم الرضا الايجابي لديه.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 5-1 الاستنتاجات :

- 1- ثبوت كفاءة البرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب في تعليم طلاب المجموعة التجريبية مهارتي الارسال والإعداد بالكرة الطائرة .
- 2- للبرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب تأثير ايجابي في تعلم طلاب المجموعة التجريبية مهارتي الارسال المواجه والإعداد بالكرة الطائرة وتطوير الرضا الحركي لديهم .
- 3- هناك أفضلية في التأثير للبرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب مقارنة بأسلوب العرض الحي في تطوير الرضا الحركي ، وتعليم طلاب المجموعة التجريبية مهارتي الارسال المواجه والإعداد بالكرة الطائرة على الرغم من ثبوت فاعلية الاسلوب الاعتيادي في تعليم طلاب المجموعة الضابطة نفس المهارتين.
- 4- ان تقنيات الحاسوب ساعدت في تجزئة الحركة والفعاليات المراد عرضها بالسرعة الاعتيادية والبطيئة ولعدة مرات حيث مكنت أفراد العينة التجريبية من معرفة الاداء الحركي بشكل دقيق وواضح ، وهذا ظهر واضحا من خلال تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

##### 5-2 التوصيات :

- 1- استخدام (جهاز الحاسوب) كوسيلة تعليمية حديثة في تعليم أداء المهارات الأساسية الاخرى بالكرة الطائرة.
- 2- تعميم البرنامج التعليمي بجهاز الحاسوب على كليات التربية الرياضية في تدريس مادة الكرة الطائرة .
- 3- الاستفادة من الإمكانيات الخاصة والبرامجيات المتوفرة بجهاز الحاسوب في تعليم الأداء المهاري لمعظم الألعاب الرياضية فضلا عن امكانية استثمارها في عمليات التحليل الحركي.

المصادر العربية والاجنبية :

- \* اسامة كامل راتب : قلق المنافسة ( ضغوط التدريب - احتراق الرياضي ) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- \* بان عدنان محمد أمين . تأثير استخدام الحاسوب في تعلم المهارات الأساسية في الجمناستيك الفني للنساء ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000.

- \* حلا رزاق الرماحي نقلًا عن محمد عبد الرضا سلطان : تأثير الرسوم الفائقة بالأسلوبين الذاتي والتعاوني في تعلم مهارات باداة الشاخص وتطوير الرضا الحركي في الجمناستك الإيقاعي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2011 .
- \* رولا مقداد . أثر التعلم التعاوني على تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم التربي الرياضية ، العدد(4) ، المجلد(3) ، 2010 . المكتبة الافتراضية .
- \* زهير قاسم الخشاب وآخرون . اثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر في مستوى الرضا الحركي بكرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2005 . المكتبة الافتراضية .
- \* سليم ابو عوض : التوافق النفسي للمسنين ، ط1 ، عمان ، دار اسامة ، 2008 .
- \* عبد الكريم كاظم الإمام . تصميم واستخدام حقيبة تعليمية في الملصق التعليمي لطلبة المرحلة الرابعة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية الفنون الجميلة ، 1988 .
- \* عبد الله الفرا . بعض النهج المستخدمة في التعليم بواسطة الحاسب الآلي ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، المركز العربي للتقنيات التربوية ، العدد(15) ، السنة الثانية، 1985 .
- \* عبد المنعم سليمان . موسوعة الجمباز العصرية، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1999 .
- \* عبد العزيز عبد الكريم . أهمية التغذية الراجعة في تعلم الأطفال المهارات الحركية ، الأردن ، جامعة الملك فيصل ، 1999 .
- \* علي محمد . اثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على تدريس مهارات وحدة تعليمية في درس التربية الرياضية ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 1996 .
- \* عادل فاضل علي . تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .
- \* فاطمة عوض صابر وبلاتش سلامة تياس : العلاقة بين الرضا عن الدراسة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة ومستوى الاداء في التربية العملية ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد التاسع العدد الرابع ، جامعة الحلوان ، 1986 .
- \* كمال اسكندر . التعليم بمساعدة الحاسب الإلكتروني بين التأكيد والمعارضة ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، المركز العربي للتقنيات التربوية ، العدد (15) ، السنة الثانية ، 1985 .
- \* محمد خضر اسمر الحياني : اثر اسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1998 .
- \* محمد خضر اسمر الحياني وآخرون : بناء مقياس الرضا الحركي في المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين ، بحث منشور ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2004 .
- \* ناهدة عبد زيد . تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 .
- \* نعم صالح الفتلاوي . تأثير التغذية الراجعة باستخدام الحاسوب في تعلم مهارتي الأعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2004 .

- \* هاشم ابراهيم: مؤشر الرضا الحركي لدى تلميذات مرحلة التعليم الاساسي ، مجلة دراسات ، المجلد 22، العدد الاول ، عمان ، مطبعة الجامعة الاردنية ، 1995 .
- \* وجيهه محجوب . التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000 ، ص 85 .
- \* يعرب خيون . تقويم الوسائل المساعدة في التدريب على أجهزة الجميز ، مجلة دراسات ، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني ، عدد خاص 2 ، 1994 .
- \* Charles A. Dyer. Preparing for Computer Assisted Instruction. Educational Technology Publications Inc., New Jersey, 1972.
- \* Darwashe, A.N. The teacher's role in distance education, 1999 .

### الملحق (1)

استمارة تقويم الأداء الفني (التكنيك) للمهارتين بالكرة الطائرة

الملعب:

اسم المقوم:

التاريخ:

اللقب العلمي:

توقيع المقوم:

الثالثة			الثانية			الاولى			المحاولات	ت
خ	ر	ت	خ	ر	ت	خ	ر	ت		
2	5	3	2	5	3	2	5	3	الاسم	1
										2
										3
										4
										5
										6



## الملحق (2)

نموذج مختار لوحدية تعليمية لمهارة إرسال التنس المواجه بالكرة الطائرة

عدد المجموعة : 15 طالب

الهدف : تعلم مهارة ارسال التنس المواجه

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

نوع أسلوب التعلم : التغذية الراجعة بالحاسوب

ت	أقسام الوحدة	الوقت	مفردات الوحدة التعليمية الأولية
1	القسم التحضيري	20 دقيقة	- إحماء وتهيئة عامة للجسم وتمارين خاصة بالمهارة.
2	القسم الرئيس الجانب التعليمي	60 دقيقة 25 دقيقة	- عرض وشرح المهارة بواسطة جهاز الحاسوب ويقوم بعرض الأداء النموذج المصور. - الإرشادات والتعليمات .
	القسم التطبيقي	35 دقيقة 5 دقائق	- الذهاب إلى الملعب وإجراء إحماء بالكرات (تحسس بالكرة) لمهارة الإرسال . - تمارين إرسال على الحائط على بعد ( 4 م ) . - تمارين إرسال بين طالبين بالتناوب المسافة بينهما 6م . - تمارين إرسال بين طالبين بالتناوب المسافة بينهما 9م . - تمارين ارسال من الخط الخلفي على الشبكة . - تمارين إرسال عبر الشبكة بين طالبين بالتناوب . - تمارين إرسال متنوعة .
3	القسم الختامي	10 دقيقة	- تهدئة عامة للجسم واسترخاء للعضلات . - لعبة صغيرة . - إعطاء تعليمات وإرشادات خاصة عن أداء اللاعبين لهذه المهارة من قبل المدرب . - الانصراف .

### ملحق (3)

نموذج مختار لوحة تعليمية لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة

عدد المجموعة : 15 طالب

الهدف : تعلم مهارة الإعداد

زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

نوع أسلوب التعلم : التغذية الراجعة بالحاسوب

ت	أقسام الوحدة	الوقت	مفردات الوحدة التعليمية الأولية
1	القسم التحضيري	20 دقيقة	إحماء وتهيئة عامة للجسم وتمارين بدنية خاصة بالمهارة
2	القسم الرئيس الجانب التعليمي	60 دقيقة 25 دقيقة	<p>- عرض وشرح المهارة بواسطة جهاز الحاسوب ويقوم بعرض الأداء النموذجي المصور .</p> <p>- الإرشادات والتعليمات .</p>
	الجانب التطبيقي	35 دقيقة 5 دقائق 5 دقائق 5 دقائق 5 دقائق 5 دقائق 5 دقائق 5 دقائق	<p>- أداء المتعلمين مراحل الأداء الفني ( التكنيك ) بدون كرة .</p> <p>- أداء المتعلمين المهارة من المشي بدون كرة .</p> <p>- تمرين إعداد بالذراعين من الأعلى بين طالبين المسافة بينهما (4 - 6م) .</p> <p>- تمرين إعداد بالذراعين من الأعلى على شكل قوس بين طالبين المسافة بينهما (4 - 6م) يوجد طالب ثالث بينهما يحاول مسك الكرة .</p> <p>- يشكل الطلاب دائرتين ، كل دائرة يقف قائدها في الوسط ويقوم بتمرير الكرة بالذراعين الى الطلاب بالتسلسل .</p> <p>- أداء المهارة من المركز (3) بدون كرة للتعرف أو التعود على المكان المحدد للإعداد .</p> <p>- أداء المهارة من المركز (3) بعد تمرير الكرة من قبل المدرب إلى اللاعب المتواجد في مركز (3) .</p>
3	القسم الختامي	10 دقائق	<p>- تهدئة واسترخاء عام للجسم</p> <p>- لعبة صغيرة</p> <p>- الانصراف</p>

#### ملحق (4)

#### مقياس الرضا الحركي بصورته النهائية

ت	العبارات	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
1	زملائي يعتقدون ان قدراتي على الحركة جيدة .					
2	استطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة					
3	عندي القدرة في المحافظة على الاتزان					
4	لدي القدرة على الجري بسرعة.					
5	استطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب .					
6	استطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة .					
7	قدراتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة .					
8	استطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات .					
9	لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة					
10	استطيع رمي الكرة الطائرة لمسافة كبيرة جدا .					
11	استطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة .					
12	استطيع التحرك بسرعة حول بعض الحواجز (الموانع) .					
13	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الارض .					
14	استطيع ثني ومد جسمي بسهولة .					
15	استطيع ان اقوم بأداء حركات بدنية أفضل من بعض زملائي.					
16	استطيع اداء الحركات البدنية العنيفة .					
17	استطيع السباحة لمسافات طويلة .					
18	استطيع ان اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من					

					المهارات الحركية .
				19	استطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب .
				20	لدي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات .
				21	عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية
				22	انا راضي تماما عن قدراتي الحركية .
				23	استطيع حفظ توازني في أثناء المشي
				24	لدي القدرة على التحرك برشاقة اثناء مباراة الكرة الطائرة .
				25	استطيع اداء بعض الحركات الرشيقة عندما ارغب في ذلك .
				26	استطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الآخرين .
				27	استطيع القيام باسترخاء جسمي عندما ارغب في ذلك .
				28	استطيع استخدام كل من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك .
				29	استطيع الوثب أماما لمسافة طويلة .
				30	استطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة .

تأثير النمذجة الحسية الصورية في تعلم ضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة بالريشة الطائرة للطلّبات

م0 د ماهر عبد الحمزة حردان العلواني

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى : التعرف على تأثير النمذجة الحسية الصورية في تعلم ضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة بالريشة الطائرة للطلّبات. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين وقد شمل مجتمع البحث على طالّبات المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية لجامعة بابل والبالغ عددها ( 26 ) طالبة وكانت عينة البحث التجريبية والضابطة بواقع (10) طالّبات لكل منها ، وقد جاءت الاستنتاجات على ضوء الدراسة وأهمها:

لنمذجة الحسية الصورية الأثر الكبير في تعلم الأداء الفني لضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة والتوصيات التي جاءت على اساس الاستنتاجات وكما يأتي :-

- 1- الاعتماد على النمذجة الحسية الصورية الإضافية باستخدام التقنيات الحديثة في توفير واستخدام الصور الفونوغرافية والفيديوية وبأقسام للأداء الفني للمهارة وابتكار وسائل معينة من شأنها مساعدة المتعلمين في استيعاب الأداء الحركي وإتقانه بأسهل الطرق وأسرعها .
- 2- اعتماد الوسائل التعليمية المصورة وبشكل دقيق وفق أحدث ما توصل إليه الأداء الفني وحسب التحليل الحركي للأداء الفني للمهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة .
- 3- إمكانية تعميم هذا البحث على باقي المهارات الأساسية لألعاب المضرب .
- 4- استخدام البحث مع عينات أخرى مختلفة في الجنس والفئة العمرية .

#### Abstract:

### **Modeling the impact of sensory learning Moot blow straight front projection Badminton for students**

**Researcher0 D Maher Abdel-Hamza Hardan Alwani**

The study aimed to: identify the impact of modeling sensory learning Moot blow straight front projection pen-plane of the students. The researcher used the experimental method with the two groups has included research community on students third phase of the Faculty of Physical Education of the University of Babylon, and the (26) students and the research sample experimental and the control of (10) students each, came the conclusions in the light of the study, including:

Modeling sensory moot a significant impact on learning technical performance of the front projection blow straight

And recommendations that came on the basis of the conclusions, as follows: -

- 1 - rely on modeling sensory mock-ins using modern techniques to provide and use Alfongraveh images, Alfdaoah and sections of the technical performance of the skill and innovation means certain that will help learners to absorb motor performance and his mastery of the easiest and fastest way.
- 2 - Adoption of teaching aids and accurate picture according to the latest findings of the technical and performance by kinetic analysis of the technical performance of the basic skills in a game of badminton.
- 3 - the generalizability of this research to the rest of the basic skills of tennis games.
- 4 - Use the search with other samples in different sex and age group.

## 1- التعريف بالبحث :-

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

يعطي الأداء الفني إمكانية على مثالية الأداء والاقتصاد في الجهد والوقت ومن خلاله يصل إلى نقل المعلومة الخاصة بالمهارة الحركية بشكلها الصحيح والواضح والمفهوم لدى المتعلم من أجل إتقانها وأدائها بشكل صحيح ، فعملية إعداد المدرسين للتربية الرياضية وفق نظام الدراسة المعتمدة في كلية التربية الرياضية يتطلب المزيد من المناهج العلمية والتقنية والمزيد من المتابعة والتدريب على الفعاليات المنهجية وأيضاً بحاجة إلى مناهج عمل متطورة ودقيقة تستعين بالشرح والصورة رغم قلة الوقت المخصص للمواد التعليمية ومستلزمات اللعبة الضعيفة ( الصورة الفوتوغرافية والفيديوية ) لكي تبقى لدى المتعلم كدليل عمل ومرجع وتغذية راجعة خارجية يسهل الرجوع إليها متى ما دعت الحاجة لتطوير الذات او للتدريس وتعليم الآخرين ، كما إن تزويد المتعلمين بمعلومات إضافية صورية متسلسلة تنقل الى الذاكرة الحركية للدماغ ، ومن ثم تخزين وتحويل بمرور الوقت الى خبرات متراكمة من خلال استعمال النمذجة الحسية الصورية ذاتياً تساهم في صقل المعلومات والمراد نقلها الى المتعلمين .

كما إن دخول ميدان التقنيات الحديثة وكيفية الاستيعاب والتصرف والتعامل مع التعلم والتقنيات في المجال الرياضي من الأمور المهمة والتي تؤثر في تطوير الأداء الفني لمهارات ألعاب المضرب ، سواء كانوا مخططين او منفذين ، وفي الألعاب الرياضية عامة وفي ألعاب المضرب بشكل خاص إذ توجد مستلزمات يجب توافرها لتحقيق المستوى المتطور ويتطلب استعمال أدوات ووسائل مساعدة ( أدوات رياضية للتدريب ، أرضيات الملاعب الجيدة والأدوات الرياضية للقياس والعرض .... الخ ) . ويكاد يكون التعلم في ألعاب المضرب يقتصر على مجرد إعطاء المتعلمين القدرات وتزويدهم ببعض المهارات الأولية اللازمة لألعاب المضرب ، وكذلك فإن مستلزمات التطور تتطلب من المتعلم ان يألف من البداية ما يبين تعلمه المهارات ، وهذا لا يحصل ما لم تعاد صياغة مناهج التدريس والتدريب بحيث تجمع بين الجوانب النظرية والعملية ، كذلك فإن التطور في مناهج التعلم الحركي يجب ان يتناسب مع التقنيات الحديثة المتوفرة في الجامعات - كليات التربية الرياضية مع أساليب التعلم الحركي المعاصرة . ومن هنا تأتي أهمية البحث اعتماداً على الحاجة الماسة والملحة لمثل هذه المناهج العلمية والعملية و التي هي ليست حديثة حتماً إلا إن تنفيذها وتطبيقها في ضوء نتائج الدراسة يعد مهم وضروري بالصيغ التي تتلاءم وأسلوب الدراسة الحديثة وتحقيق سبل الأداء ومناهج الأعداد بأسهل الأساليب وأكثرها علمية 0

### 1-2 مشكلة البحث :-

الجانب التعليمي الحديث والخصوصية التي ساد فيها اليوم ، والذي يتضمن في منهجها الأساسي مناهج عملية تشكل نسبتها القاسم المشترك الأكبر في المنهج العام . وهذه المناهج تتضمن مهارات حركية مطلوب أدائها والتمرن عليها على انفراد بعد المحاضرات والدروس العملية الأسبوعية ، ولعدم كفاية المحاضرات وزمنها قياساً لما مطلوب انجازها من مفردات المنهج التعليمي ولكثرة مفرداته والتي هي المفردات المعتمدة لكليات التربية الرياضية في القطر وقلة المستلزمات الخاصة بالألعاب الرياضية لاسيما الملاعب وأدواتها ، أصبح من الضروري ابتكار وإضافة مناهج تعليمية إضافية تقدم يد العون والمساعدة للمتعلمين في كلية التربية الرياضية تعينهم وتساعدهم على التواصل مع الأداء الفني الصحيح للحركات والمهارات الرياضية بعد تقسيمها لمفردات صغيرة ومتسلسلة تجتمع في النهاية لتصب في الأداء

الفني لمهارات اللعبة وقلة الوقت المخصص للحصة الأسبوعية لمادة ألعاب المضرب بالرغم من انها تتكون من أربعة ألعاب؟؟.

### 3-1 هدف البحث :-

1- التعرف على تأثير النمذجة الحسية الصورية في تعلم ضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة بالريشة الطائرة للطلّبات.

### 4-1 فرض البحث :-

1- للنمذجة الحسية الصورية تأثير ايجابي في تعلم ضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة بالريشة الطائرة للطلّبات

### 5-1 مجالات البحث :-

1. المجال البشري :- طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة بابل .

2. المجال الزمني :- المدة من 2011/11/1 ولغاية 2012/1/10 .

3. المجال المكاني :- القاعة الرياضية لكلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

### 1- الدراسات النظرية والمشابهة :-

#### 1-2 الدراسات النظرية :

#### 1-1-2 مفهوم النمذجة الحسية الصورية :

النمذجة هي نقل الإبداع والمهارة من المبدع إلى غير المبدع عن طريق المحاكاة والتقليد طريقتها ، نأخذ شخصا مبدعا ونستخرج مفردات المهارة لديه ونسجل جميع المعلومات ونسمي هذه المعلومات ( النموذج الاول ) .. ثم نأخذ شخصا مبدعا ونستخرج مفردات المهارة لديه ونسجل جميع المعلومات في نمذج نسميه ( النموذج الثاني ) وعلى هذا الاساس يمكن صياغة الاداء الفني للمستوى العالي والنموذجي وتقطيع الحركات والمهارات الى اجزاء تسهل المعرفة والدراية للمتعلم من المعرفة بأجزاء الحركة او المهارة لزيادة خيراتهم بها من اجل تحقيق اسلوب تعلم جديد وسريع الاثر في المتعلمين من خلال المقاطع الفيديوية والصور للمهارة والحركة المطلوب تعلمها 0 ومن اجل انجاز عملية التعلم لابد من وجود وسائل للاتصال تختصر الزمن وتوفر الجهد وتقدم الصورة الامثل والواضح وصولاً الى الهدف المرسوم بأداء عال ومتميز ، ولها الفاعلية والقدرة على التعزيز والإثابة والتوضيح ، ومن خلال التطورات الكبيرة التي احدثتها التقنيات الحديثة الى عملية التعلم بشكل عام والتعلم الحركي بشكل خاص ، ومن هذه المفاهيم هي وسائل الاتصال الفعالة هي النمذجة الحسية المرئية<sup>(1)</sup>. إذ إن المعلومات التي تقدم للمتعلم ونوعها لها الاثر الفعال في انجاح عملية التعلم عن طريق الارشاد والتوجيه والتغذية الراجعة واحدة من العمليات التي تسهل عملية التعلم والتي تستدل من مصادر مختلفة من قبل المتعلم لمقارنة الاستجابة الفعلية مع تلك المتفق عليها وقد عرفت " انها المعلومات التي تعطى للمتعلم خلال استجابته لأداء مهارة او فعالية وقام بتطبيقها لغرض انجاز جيد او تحسين وضع او تصحيح مسار حركي وتعتبر جزءاً من العملية التصحيحية للإجراء"<sup>(2)</sup>. وقد عرفها ( هتمن ) بأنها " المعلومات التي يتسلمها المتعلم من مصادر خارجية او داخلية تساعد لمحاولة تنظيم السيطرة على السلوك من اجل التقرب الى الهدف المقصود قدر الامكان"<sup>(3)</sup>.

(1) جمال صالح : سلوك التغذية الراجعة الاضافية لمدرّبي كرة القدم ذوي الخبرة واقرانهم المبتدئين اثناء التدريب من مهارات الخطية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1986 ، ص34 .

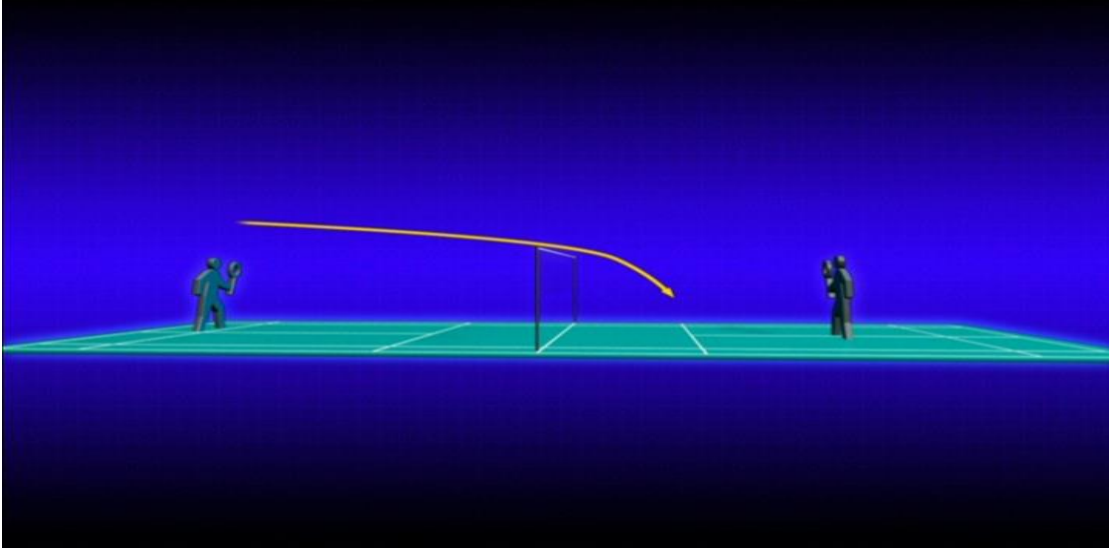
(2) عباس السامرائي وعبد الكريم محمود : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية - جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 ، ص117 .  
<sup>3</sup>Hitman R . Ghon . 1979 Gudied By Rbbd . Margret , Dagnamie of Motor Skill Reactst Prentice , Hill New Qersg 1978 .

## 2-1-2 ضربة الإسقاط Drop shot<sup>1</sup>:

تؤدي ضربة الإسقاط في لعبة الريشة الطائرة بشكل رئيسي من منطقة الملعب الخلفية أو من منطقة منتصف الملعب بالنسبة للاعب المهاجم إلى منطقة الملعب الأمامية للمنافس ، أي إرسال الريشة من الأعلى إلى الأسفل في طريق سير نزولها إلى منطقة الملعب الأمامية بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة لزيادة الصعوبة في سقوط الريشة إلى أقرب جزء من منطقة الملعب الأمامية والتي هي أكثر حرجا للمنافس .

إن الهدف من أداء هذه الضربة هو أن يكون المنافس أقرب إلى منطقة الملعب الأمامية حيث يمكن للاعب المهاجم أن يتمكن من فتح فضاء أوسع داخل الملعب رغم انه موجود في منطقة الملعب الخلفية .

و في هذه الحالة يتمكن اللاعب من أن يجبر اللاعب المنافس على رفع الريشة إلى الأعلى عند اعادتها وبالنتيجة يتمكن اللاعب المهاجم من الحصول على فرصة للهجوم أو إحراج المنافس من خلال الأداء الناجح والأكثر دقة لضربة الإسقاط والذي سوف يكون من الصعوبة رد الريشة بشكل مريح وناجح والشكل (1) يبين مسار الريشة في ضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة .



شكل (1) يبين مسار الريشة في ضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-3 منهج البحث :-

استخدم الباحث أسلوب المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة مشكلة وأهداف البحث .

2-3 عينة البحث :-

تعد عينة البحث المحور الأساسي للدراسة والتي تتطلب اهتماماً كبيراً وشاملاً بها ومراعاتها بحيث تعد ممثلة تمثيلاً صادقاً وحقيقياً لمجتمع البحث وعند دراسة الموضوع عن كثب ومن أجل الحصول على النتائج والاستنتاجات المتكاملة

<sup>1</sup>-- Peter Reper .The skills of the Games Badminton. The Crowood press .England : 1995 .p 31 .



يمكن التعامل معها بكل دقة تم اختيار المجتمع بكامله كونه مؤلف من ( 26 ) طالبة وتم تقسيمها إلى مجموعتين ، وتم اختيار المجموعة التجريبية عشوائياً لتطبيق النمذجة الحسية الصورية وأصبحت المجموعة الثانية مجموعة ضابطة وبواقع عشرة طالبات لكل مجموعته إذ تم استبعاد ستة طالبات لتعثر الحضور والالتزام بالمحاضرات والإصابات .

### 3-3 أدوات البحث :-

تم اعتماد وسائل مساعدة من تصوير فيديو و صور فوتوغرافية ومفردات الدراسة العملية لمهارة ( ضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة ) كنموذج للعمل واعتماد المصادر الحديثة والعملية ونقلها إلى صور للحركات الأساسية لأداء المهارة فأصبح لدى المجموعة التجريبية صور فوتوغرافية وصور فيديو يمكن مشاهدتها عن طريق الفيديو تيب متى ما شاء وتم حجب هذه الأدوات عن المجموعة الضابطة .

### 4-3 خطوات إجراء البحث :-

#### 4-3 - 1 التجربة الاستطلاعية :-

أجريت التجربة الاستطلاعية في 2011/11/2 على عينة من الطالبات وعددهن (4) طالبات من مجتمع البحث وهن خارج العينة وهي واحدة من الخطوات المهمة والتي تم من خلالها ما يلي:

1- التعرف على مدى تفهم عينة البحث لمفردات البحث وكذلك 0

2 - التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لعينة المختبرين 0

3 - التعرف على الوقت اللازم لأجراء تلك الاختبارات والوقوف على السلبيات التي تعيق عمل الباحث خلال تطبيق مفردات البحث .

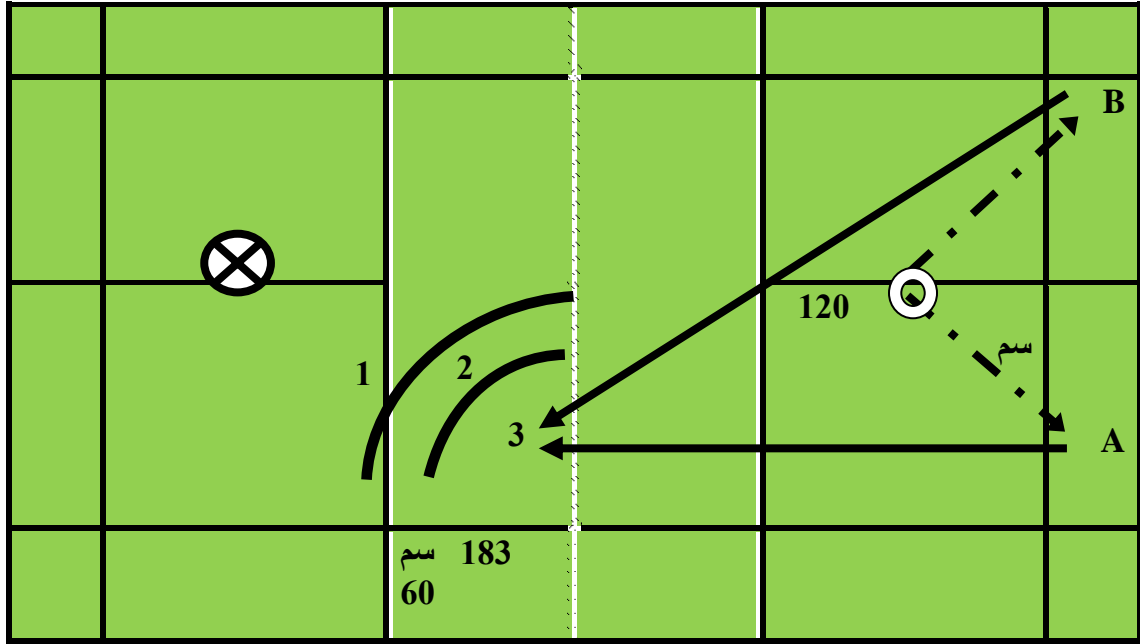
4- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستعملة في تنفيذ مفردات منهج النمذجة الحسية الصورية بالريشة الطائرة .

5 - التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث في تنفيذ المنهج.

6 - إيجاد الأسس العلمية للاختبار.

#### 4-3 - 2 اختبار دقة الأداء المهاري :

لقد قام الباحث باختبار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بإجراء اختبار مهارة ضربة الإسقاط الامامية المستقيمة وذلك بعد عمل عرض توضيحي وتعليمي على كيفية أمسكه الصحيحة للمضرب وزوايا الجسم الصحيحة لاستقبال الريشة والفترة التحضيرية للأداء الفني للمهارة والمرجحة للذراع الضاربة ولحظة تماس الريشة بالمضرب واستمرارية حركة الذراع الضاربة والعودة للوقفة الصحيحة لاستقبال الريشة المرسله من المدرب لكي يكون جميع المختبرين في وضعية واحدة وحسب شروط الاختبار الخاص بمهارة ضربة الإسقاط الامامية المستقيمة وكما موضح في الشكل التالي



الشكل رقم ( 1 ) يبين اختبار دقة ضربة الإسقاط المستقيمة ( A ) والمتقاطعة ( B ) DROP SHOT (1)

المدرّب (X) قياس المنطقة رقم 3 = 183 سم من الشبكة إلى الجانب → خط سير اللاعب

اللاعب (O) المنطقة رقم 2 = 60 سم → خط سير ضرب الريشة

الغرض من الاختبار : قياس دقة ضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة والمتقاطعة 0

المستوى السن : مبتدئين

الأدوات : ملعب خاص بلعبة الريشة الطائرة بكافة مستلزماته - ريش - مضارب

مواصفات الأداء :

يقف اللاعب مستعداً للأداء في المكان المناسب الذي يختاره اللاعب للاستعداد الصحيح وفق قواعد اللعبة في منتصف الملعب ، وعند إشارة البدء من قبل المدرّب يبدأ بالاستعداد لاستقبال الريشة المرسلّة من قبل المدرّب لأداء ضربة الإسقاط الأمامية إلى المنطقة المحددة لسقوط الريشة فيها 0 يكون اللاعب على بعد 120 سم من خط الإرسال الأمامي حيث الاستعداد لأداء المهارة وتكون الفتحة ما بين القدمين هي 60 سم .

الشروط :

- يسمح بالتدريب قبل الاختبار .
- يمكن ضرب الريشة بالمضرب من أي وضع يحبّه اللاعب .
- يستمر اللاعب في الأداء للمهارة سواء كانت ناجحة أو فاشلة .
- في حالة فقدان الريشة يمكن البدء من جديد .

<sup>1</sup> - peter Reper .The skills of the Games Badminton. The Crowood press .England : 1995p 519 .

- لا يوجد وقت محدد للأداء ولكن يؤدي عندما يكون مستعد بالشكل الجيد .
- لكل لاعب خمسة محاولات .
- التسجيل :

- يتم احتساب النقاط من ( 1 ، 2 ، 3 ) وحسب المنطقة التي تسقط فيها الريشة خلال الأداء للضربة
- الدرجة التي يحصل عليها المختبر هي من ( 15 ) بعد أداء خمسة محاولات.

### 3-4-3 الأسس العلمية للاختبار:

1-الصدق:-الاختبار الصادق هو ذلك الاختبار"القادر على قياس الشيء الذي صمم من أجل قياسه"<sup>1</sup>، وعلى هذا الأساس استعمل الباحث في استخراج صدق الاختبار بالصدق الظاهري الذي " هو الإشارة إلى مدى ما يبدو إن الاختبار يقيسه، أي إن الاختبار يتضمن فقرات يبدو أنها على صلة بالمتغير الذي يقاس وإن مضمون الاختبار متفق مع الغرض منه.<sup>2</sup> ، وتم تحديد الصدق الظاهري للاختبار باعتماد آراء (5) من السادة الخبراء والمختصين عندما عرض عليهم الاختبار لتحديد صلاحيته ، وقد اتفقوا على أن الاختبار صادق لقياس دقة أداء ضربة الإسقاط الأمامية لدى طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، وكما هو مبين في الجدول(2).

الجدول (2) يبين آراء السادة الخبراء والمختصين في مدى ملائمة اختبار دقة أداء ضربة الإسقاط الأمامية بالريشة الطائرة

نوع الدلالة	الاختبار		المتغيرات
	لا يصلح	يصلح	
معنوي	صفر	5	السادة الخبراء والمختصين (5)

يتبين من الجدول(2) إن نسبة موافقة السادة الخبراء والمختصين على ملائمة الاختبار لما وضع من اجله وهي (100%) ، إذ بلغت بقيمة (كا2)المحسوبة (5) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة(3.84) عند درجة حرية(1) وعند مستوى دلالة(0.05) مما يدل على معنوية الاختيار ولصالح الموافقون(يصلح). وهذا ما يدل على صدق الاختبار

2-ثبات الاختبار: يعد الثبات من المفاهيم الجوهرية في الاختبار الجيد ويبين مع الصدق أهم الأسس التي يتعين توافرها في الاختبار لكي يكون صالحا للاستعمال"<sup>2</sup>، وللتحقق من ثبات الاختبار استعمل الباحث الاختبار وإعادة الاختبار إذ تم تطبيق الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (4) طالبات يوم الأحد الموافق 2011/11/3، وتم إعادة تطبيقه مرة أخرى على العينة نفسها بفواصل زمني قدره (4) أيام وفي نفس المكان والزمان وتحت الظروف نفسها، أي في يوم الخميس الموافق 2011/11/7، ومن ثم قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين إذ كانت قيمة معامل الارتباط (0.93) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.59) عند مستوى دلالة(0.05) وهذا مؤشر على ثبات عال للاختبار .

3-موضوعية الاختبار: تم حساب موضوعية الاختبار وذلك باعتماد درجات مقومين اثنين\* لتحديد دقة أداء ضربة الإسقاط الأمامية وبعد حساب معامل الارتباط البسيط ظهرت قيمة معامل الموضوعية للاختبار هي(0.91)، ويجب أن

1- john. w. and William , standards for educational and psychological and tests and manuals . Washington, American psychological association, Inc, 1966 P.19.

2-مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية .ط1،الأردن:دار الفكر للطباعة والنشر،1999،ص70.

يتمتع الاختبار بدرجة عالية من الموضوعية مهما اختلف المقومون له مع افتراض أن المحكمين القائمين بالاختبار متساوون بالكفاءة ، ويعد الاختبار موضوعياً كونه ثابتاً، إذ انه كلما كان معامل الثبات عالياً أدى ذلك إلى ارتفاع معامل الموضوعية والعكس صحيح".<sup>1</sup>

### 3-7 إجراء التجربة الرئيسية:

3-7-1 الاختبارات القبليّة :- تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث بتاريخ 2011/11/3

3-7-2 مفردات المنهج التعليمي للنمذجة الحسية الصورية :

- استغرق المنهج التعليمي (8) أسابيع .

- عدد الوحدات التعليمية (8) وحدة تعليمية واحدة أسبوعياً .

- زمن الوحدة التعليمية (40) دقيقة .

3-7-3 الاختبارات البعدية:- بعد إكمال (8) وحدات تعليمية في مدة (8) أسابيع، وبواقع وحدة تعليمية واحدة في

الأسبوع ، أجري التطبيق البعدي للتجربة على عينة البحث بتاريخ 2012 /1/3، وبالظروف نفسها التي كان عليها الاختبار القبلي لعينة البحث .

3-8 الوسائل الإحصائية:- استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:-

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار (t) لدلالة الفروق للعينات المتناظرة وغير المتناظرة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ومناقشتها للمجموعة التجريبية والضابطة :

في ادناه عرض النتائج ومناقشتها وفق البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها من اختبارات مجاميع البحث وذلك من خلال الاستناد الى المفاهيم التدريسية والتدريبية النظرية والعملية .

4-1-1 عرض نتائج دقة أداء ضربة الإسقاط الأمامية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:-

جدول (1) يبين حجم العينة والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة

المجموعة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحتسبة	قيمة t الجدولية	مستوى الاداء
		ع	س	ع	س			
المجموعة التجريبية	10	0.19	3	0.17	9	4.06	2.04	معنوي

تحت درجة حرية (9) واحتمال خطأ ( 0.05 ) .

يتبين من الجدول (1) وجود فرق معنوي يبين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

والتي تم استخدام المنهج التعليمي عليها فقد حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره ( 3 ) وانحرافاً معيارياً )

1-ريسان خريبط مجيد. موسومة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية . 1989 ، ص20 .  
\* المحكمان هما:-

1-د.مازن هادي كزار كلية التربية الرياضية جامعة بابل.

2- د.حذيفة ابراهيم خليل كلية التربية الرياضية جامعة بابل.

2- عايد كريم الكنان. مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2009، ص39-49-136-78-148.

0.19 ) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره ( 9 ) وانحرافاً معيارياً قدره ( 0.17 ) وعند استخراج قيمة ( t ) المحتسبة والبالغة ( 4.06 ) وهي اكبر من قيمة ( t ) الجدولية والبالغة ( 2.04 ) تحت درجة حرية (9) واحتمال خطأ ( 0.05 ) .

من الجدول (1) لاختبار دقة الأداء لضربة الإسقاط الأمامية للمجموعة التجريبية ظهر ان هناك فرق ذا دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث حصل هذا الفرق نتيجة الأسلوب التعليمي باستخدام النمذجة الحسية الصورية والذي اتبع مع المجموعة التجريبية ، وكذلك يعزو الباحث هذا التطور إلى المنهج التعليمي باستخدام النمذجة الحسية الصورية قد أسهم في تطوير الأداء الفني لضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة من خلال الدرجات التي حصلت لدى عينة البحث . " إذ إن أوقات التعليم المنظمة ينتج عنها زيادة في تحسين أداء المتعلم نتيجة لأدائه للتمارين المهارية ، أي ان تأثير التمارين يحفز الخلايا العضلية للتطبع ، وان تكون أكثر اقتصادية في أداء شدة العمل"<sup>(1)</sup>.

ويعزو الباحث سبب الفروق إلى استخدام النمذجة الحسية الصورية (بالصور التوضيحية) كمتغير أساسي في تعلم الأداء الفني لضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة إذ أن " التأثير الايجابي للمعلومات الخارجية والصور التوضيحية للأداء الفني لضربة الإسقاط الأمامية والتي حققت التحسن في الاداء الفني للمجموعة التجريبية فضلاً عن المعلومات التي يحصل عليها المتعلم من مصادر ذاتية ، تساعد المتعلم على ان يدرك أقسام الأداء الفني لضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة وتعلم طريقة أدائها وصولاً لتحقيق الاداء الفني الصحيح وذلك عن طريق النمذجة الحسية الصورية - الإضافية "

#### 4-1-2 عرض نتائج دقة أداء ضربة الإسقاط الأمامية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :-

جدول ( 2 ) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة

المجموعة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحتسبة	قيمة t الجدولية	مستوى الاداء
		س	ع	س	ع			
المجموعة الضابطة	10	2.5	0.40	4	0.38	1.62	2.04	غير معنوي

تحت درجة حرية (9) واحتمال خطأ 5% .

يتبين من الجدول (2) وجود فرق غير معنوية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي ( 2.5 ) وبانحراف معياري قدره ( 0.40 ) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره ( 4 ) وبانحراف معياري قدره ( 0.38 ) وعند استخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة ( 1.62 ) وعند مقارنتها بقيمة ( t ) الجدولية والبالغة ( 2.04 ) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ ( 0.05 ) حيث يتبين ان قيمة ( t ) المحتسبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يشير الى عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

<sup>(1)</sup> Edington , D . W . and Edgerton , V . R . The Biology of physical Activity . Houghton mifflin . 1976 . pp . 8-10 .

وأظهرت النتائج التي عرضت في الجدول ( 2 ) لاختبار الأداء الفني لضربة الإسقاط الأمامية إلى عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث ذلك إلى حجب المنهج التعليمي المدعم بالنموذج الحسيه السورية الإضافية والصور التوضيحية لأجزاء الأداء الفني لضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة ، عن المجموعة الضابطة .  
ومما سبق نصل إلى أهمية المنهج التعليمي المستخدم مع المجموعة التجريبية والتي جاءت نتائجها مطابقة مع فرضية البحث إذ تطورت تلك المجموعة تطوراً معنوياً وذلك ما تم إثباته من خلال نتائج الاختبارات أما المجموعة الضابطة لقد تطورت هي أيضاً ولكن ليس بالقدر الكافي حيث ظهر الفرق عشوائياً بين نتائج الاختبارات نسبة إلى التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية والتي استخدمت النمذجة الحسية السورية ( الإضافية بالصور التوضيحية للأداء الفني لضربة ) عن طريق الصور الفوتوغرافية والفيديوية والتي تشير إلى طريقة الأداء الفني الصحيح للمهارة بكافة تفاصيلها الدقيقة وأجزاء الأداء الفني وهذا ما سهل أسلوب التعلم بنجاح وتحقيق الهدف في الوصول بالعينة التجريبية إلى تعلم الأداء الفني للمهارة (ضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة) .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :-

#### 5-1 الاستنتاجات :-

- 1- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .
- 2- عدم ظهور فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .
- 3- للنموذج الحسية السورية تأثير كبير في تعلم ضربة الإسقاط الأمامية المستقيمة 0

#### 5-2 التوصيات :-

- 1- الاعتماد على النموذج الحسية السورية الإضافية باستخدام التقنيات الحديثة في توفير واستخدام الصور الفوتوغرافية والفيديوية وبأقسام الأداء للمهارة وابتكار وسائل معينة من شأنها مساعدة الدارسين في استيعاب الأداء الحركي وإتقانه بأسهل الطرق وأسرعها .
- 2- اعتماد المساعدات التعليمية المصورة وبشكل دقيق وفق أحدث ما توصل إليه الأداء الفني وحسب التحليل الحركي للأداء الفني للمهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة .
- 3- إمكانية تعميم هذا البحث على باقي المهارات الأساسية لألعاب المضرب .
- 4- استخدام البحث مع عينات أخرى مختلفة في الجنس والفئة العمرية

## المصادر العربية والاجنبية

- جمال صالح : سلوك التغذية الراجعة الاضافية لمدربي كرة القدم ذوي الخبرة واقرأنهم المبتدئين اثناء التدريب من المهارات الخطئية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1986 .
- جمال عبد الله علي ، اثر استخدام التغذية المرتدة البصرية والفورية على مستوى تعلم مهارة الوثب العالي بالطريقة الظهرية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 2001 .
- ريسان خريبط مجيد.موسومة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، جامعة البصرة،كلية التربية الرياضية . 1989، ص20 .
- عباس السامرائي وعبد الكريم محمود : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 .
- عايد كريم الكناني.مقدمة في الإحصاء وتطبيقاتspss، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر،2009،ص39-49-136-78-148.
- مروان عبد المجيد ابراهيم . الاحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 .
- مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . ط1،الأردن:دار الفكر للطباعة والنشر،1999،ص70.

- Edington , D . W . and Edgerton , V . R . The Biology of physical Activity . Houghton miffilin . 1976 .
- Hitman R . Ghon . 1979 Gudied By Rbbd . Margret , Dagnamie of Motor Skill Reactst
- Prentlce , Hill New Qersg 1978 .
- peter Reper .The skills of the Games Badminton. The Crowood press .England : 1995.
- john. w. and William , standards for educational and psychological and tests and manuals . Washington, American psychological association, Inc, 1966 P.19.

الملحق رقم ( 1 )

نموذج لوحده تعليمية باستخدام النمذجة الحسية الصورية

مفردات الوحدة التعليمية الأولى للتعلم بالنمذجة الحسية الصورية لضربة الإسقاط الأمامية بالريشة الطائرة

عدد الطالبات : 10

المجموعة التجريبية :

زمن الوحدة : 75 دقيقة

الأسبوع : الأول

الهدف التعليمي : تعليم مهارة ضربة الإسقاط الأمامية بالريشة الطائرة

الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
إحماء وتهيئة لعضلات الجسم ومفاصل الجسم والجهاز الدوري والتنفسي	10 دقيقة	القسم التحضيري
	60 دقيقة	القسم الرئيسي
شرح مقدمة عن المهارات الأساسية بصورة عامة وضربة الإسقاط الأمامية بصورة خاصة لجميع الطالبات 0 مع اعطاء المجموعة التجريبية عرض بالصور وتقطيعات الفيديو للمهارة واسلوب الاداء للضربة	5 دقائق 5 دقائق	الجانب التعليمي
	50 دقيقة	الجانب التطبيقي
تعلم المسكة لضربة الإسقاط الأمامية مع تمارين الإحساس بالمضرب والريشة. مرافقة لها عرض مسبق بالصور التوضيحية ومقاطع فيديو للاداء 0	10 دقيقة	
تعلم وقفة الاستعداد للضربة الإسقاط الأمامية في الريشة الطائرة . مرافقة لها عرض مسبق بالصور التوضيحية ومقاطع فيديو للاداء الفني الصحيح 0	10 دقيقة	
أداء تمارين بالريشة لضربة الإسقاط الأمامية بواسطة المضرب. مرافقة لها عرض مسبق بالصور التوضيحية ومقاطع فيديو للاداء الفني الصحيح 0	10 دقيقة	
أداء ضربات الإسقاط الأمامية في ملعب الريشة الطائرة بواسطة موزع للريش .	20 دقيقة	
تهنئة عامة للجسم واسترخاء العضلات .	5 دقائق	القسم الختامي



أثر التمرينات الارتدادية في تطوير القدرة العضلية للرجلين ومراحل أداء الوثب الثلاثي ومستوى الإنجاز

ا.م. د. رحيم رويح حبيب

ملخص البحث باللغة العربية

لقد اهتم العالم بالسنوات الأخيرة بالطرائق والوسائل والأساليب التدريبية التي تهدف إلى تطوير الأداء الحركي الخاص أو الحركات أو المراحل الحركية الرئيسية التي لها تأثيرها في الإنجاز الرياضي في فعاليته أو مسابقته أو نشاطه أو أداءه أو مهارته الحركية ،فعالية الوثبة الثلاثية ذات المراحل التكنيكية المترابطة والمؤلفة من ( الركضة التقريبية – الحجلة – الخطوة – الوثبة ) لذا على المدرب في فعالية الوثبة الثلاثية معرفة أولويات الإهتمام بتلك المراحل التكنيكية والتركيز على تطويرها إلى أفضل مستوى ممكن ، لذا ظهرت أهمية البحث في اعداد تدريبات القوة الارتدادية الأفقية والعمودية (تمرينات القفز العميق (Drop Jumps) في تطوير مراحل أداء الوثب الثلاثي والانجاز. هدف الباحث للتعرف على تأثير التدريبات الارتدادية على القدرة العضلية لعضلات الرجلين في الوثب الثلاثي، وتنمية القدرة الانفجارية للرجلين باستخدام التدريبات الارتدادية تؤثر على تطوير مراحل أداء الوثب الثلاثي والانجاز وافترض الباحث تنمية القدرة العضلية للرجلين باستخدام التدريبات الارتدادية تؤثر تأثيرا إيجابيا على تطوير مراحل أداء الوثب الثلاثي والانجاز استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة وذلك لملائمته لمشكلة البحث تم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية للعام الدراسي 2011 - 2012 البالغ عددهم ( 200 ) طالب وبالطريقة العشوائية تم اختيار شعبي ( ه - ح ) والبالغ عددهم ( 48 ) طالب من مجموع ( 8 ) شعب ، اذ شكلوا نسبة ( 24% ) من مجتمع البحث بعدها تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع ( 20 ) طالب لكل مجموعة تدريبات القوة الارتدادية كان لها الاثر في تطوير القدرة العضلية ( السرعة - القوة ) لعضلات الرجلين مما ادى الى تطوير مستوى الانجاز. ادت التدريبات الارتدادية الى تطور مرحلتي الحجلة والوثبة بنسبة عالية مقارنة بمرحلة الوثبة. من خلال الاستنتاجات يوصي الباحث -ضرورة التاكيد على لتدريبات الارتدادية ( القفز بأنواعه ) في فعاليات القفز والوثب ( الوثب الطويل - العالي ) تدريبات القفز بانواعه ضروري في تطوير الاداء المهاري في فعاليات الوثب والقفز. ضرورة استخدام التدريبات الارتدادية بشدد اقل من القصوي في تطوير المسارات الحركية في فعاليات الوثب

## Abstract

**Regressive impact workouts muscle in the development of the ability of the two men and the stages of the triple jump performance and level of achievement**

**Dr. Raheem.R.habeeb**

I cared the world in recent years ways and means and methods of training which aims to develop motor performance or your movements or phases motor home that have impact on the achievement sports effectiveness or or activity or performance or skill mobility, the effectiveness of the triple jump with stages technically interconnected consisting of) hopscotch - step - jump), so the coach in the effectiveness of the triple jump know the priorities of interest to those stages technically and focus on developing the best possible level, so it appeared the importance of research in the preparation of strength training pummel horizontal and vertical (exercises jump deep (Drop Jumps) in the development stages of the performance of the triple jump and achievement. goal researcher to identify the effect of exercise pummel the ability of muscle to muscle men in the triple jump., and develop the capacity explosive of the two men using drills aftershocks affecting the development stages of the performance of the triple jump and achievement I suppose researcher capacity development muscle of the two men using drills regressive impact a positive impact on the development stages of the performance of the triple jump and achievement researcher used the experimental style groups equal so as to suitability for the research problem was identified research community of students Phase II Physical Education College / University of Qadisiyah for the academic year 2011- 2012's (200) students randomly selected Divisions ( e - h) and numbered (48) Student of the total (8) people, as proportion (%24) of the research community were then divided the sample into Mjmootaitn pilot and officer and by (20) students per group strength training aftershocks had an impact in the development of the ability of muscle (speed - power) for muscle men, which led to the development of the level of achievement. led workouts aftershocks to the development of the two phases of hopscotch and jump high percentage compared to phase jump. Through conclusions researcher recommends - the need to emphasize on training aftershocks (skip types) in the activities of the jump and jump ( long jump - high) jumping exercises General performance is essential in the development of skills in the activities of the jump and jump. need to use exercises pummel Bashdd less than maximum to develop these tracks in the jump events.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1- 2 المقدمة واهمية البحث :

لقد اهتم العالم بالسنوات الأخيرة بالطرائق والوسائل والأساليب التدريبية التي تهدف إلى تطوير الأداء الحركي الخاص أو الحركات أو المراحل الحركية الرئيسية التي لها تأثيرها في الإنجاز الرياضي في فعاليته أو مسابقته أو نشاطه أو أداءه أو مهارته الحركية. ففي كثير من الحركات والفعاليات الرياضية تعتمد الإنجازات العالية المتحققة على مراحل تقنية محددة يجب الإهتمام بها وتطويرها إلى أعلى حد ومستوى ممكن، فعلى سبيل المثال بفعاليات الوثب والقفز بألعاب المضمار والميدان تعتبر مرحلة الإرتقاء هي المرحلة الرئيسية والمقررة للإنجاز، أما في فعاليات الدفع والرمي بألعاب المضمار والميدان تعتبر مرحلة الرمي أو الدفع هي المرحلة الأهم في هذه المسابقات أو الفعاليات. كما تعد مرحلة الدفع والإرتقاء من المراحل المهمة والرئيسية لكثير من المهارات الحركية في مختلف الأنشطة والألعاب الرياضية. ومما تقدم لا يعني بعدم الإهتمام ببقية المراحل أو الأقسام الحركية، بل هناك أولويات معينة لكل فعالية في نسب الأهمام من قبل المدرب أو نسب التمارين المستخدمة فيها لكل مرحلة أو قسم من أقسام تكتيك الحركة أو الأداء المهاري للحركة، ومن فعاليات الوثب بألعاب القوى فعالية الوثبة الثلاثية ذات المراحل التكنيكية المترابطة والمؤلفة من ( الركضة التقريبية - الحجلة - الخطوة - الوثبة ) لذا على المدرب في فعالية الوثبة الثلاثية معرفة أولويات الإهتمام بتلك المراحل التكنيكية والتركيز على تطويرها إلى أفضل مستوى ممكن. لذلك فإن هذه المراحل المهمة يجب أن تنال التدريبات اللازمة لتطوير أهم قدرة مؤثرة على الإنجاز في هذه الفعاليات. فالإرتقاء(الحجلة ) بالوثب الثلاثي على سبيل المثال يتطلب قدرة عالية في رجل الإرتقاء للإطلاق بأقصر زمن ممكن وبزاوية معينة تتطلب تطوير وتحسين لقوة الدفع الانفجارية ، يجب أن نعمل على تطوير وتحسين القوة المميزة بالسرعة أو القدرة الانفجارية ( Explosive Power or Strength). لذا ظهرت أهمية البحث في اعداد تدريبات القوة الارتدادية الافقية والعمودية (تمرينات القفز العميق Drop Jumps) في تطويرالقدرة العضلية للرجلين و مراحل اداء الوثب الثلاثي والانجاز.

### 1-2 مشكلة البحث :

يعد الارتقاء بالمستوى البدني من العوامل الرئيسية في الوصول الى افضل مستوى سواء بالجانب المهارى او الرقمي ، اذ تعد القدرات البدنية من اهم العوامل المؤثرة في تحقيق مستوى اداء الوثب الثلاثي نتيجة ماتتطلبه تلك الفعالية من ثلاث وثبات متتالية ومرتبطة بإيقاعات مختلفة ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) لغرض تحقيق ترابط حركي جيد فمن خلال خبرة الباحث كمدرب وتربيسي بألعاب القوى لاحظ هناك تدني في مستوى الاداء البدني والمهاري لطلاب كلية التربية الرياضية، ويرجع ذلك الى مستوى الجانب البدني وخصوصا ماتتحملة عضلات الرجلين من عبء كبير ، لذا ارتى الباحث بتطبيق تدريبات ارتدادية خاصة لتطوير عضلات الرجلين لغرض بيان اهميتها في كل مرحلة من مراحل الاداء وحسب النسب المئوية المساهمة في الانجاز.

### 1-3 اهداف البحث :

1. اعداد تمرينات ارتدادية في تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين و مراحل اداء الوثب الثلاثي والانجاز.
2. تأثير التمرينات الارتدادية على القدرة العضلية لعضلات الرجلين في الوثب الثلاثي.

3. تنمية القدرة الانفجارية للرجلين باستخدام التمرينات الارتدادية تؤثر على تطوير مراحل اداء الوثب الثلاثي والانجاز

4. النسبة المئوية لكل مرحلة من مراحل الاداء في مساهمتها مع الانجاز

1-4 فروض البحث :

1. التمرينات الارتدادية تؤثر إيجابيا على القدرة العضلية لعضلات الرجلين في الوثب الثلاثي.

2. التمرينات الارتدادية تؤثر تأثيرا إيجابيا في تطوير مراحل اداء الوثب الثلاثي والانجاز

3. تؤثر النسبة المئوية لكل مرحلة من مراحل الاداء ايجابيا في مساهمتها مع الانجاز.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الثانية- كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية - للعام الدراسي 2011-2012

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2012/11/1 الى 2012/1/8

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الساحة والميدان في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-2-1 فعالية الوثب الثلاثي :

تعد مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات القوة السريعة ( اي انها تتطلب قدرا كبيرا من القوة والسرعة ) كما تتطلب سيطرة متكاملة على تكنيك الاداء ، اذ ان الهدف من هذه المسابقة هو اجتياز اقصى مسافة افقية للامام وذلك عن طريق اداء ثلاث وثبات متتالية.

المراحل الفنية في الوثب الثلاثي :<sup>(1)</sup>

1. الركضة التقريبية:

وتحتوي مرحلة الاقتراب على حوالي من (38 - 40 متر) يتم الركض في تلك المرحلة حوالي من (18 - 20 خطوة) حيث يتغير توقيت العدو خلال الخطوات الاخيرة فتصبح اسرع واقصر مع ملاحظة ارتفاع في الركبة وامتداد كامل لحظة الارتقاء ، ويلاحظ هنا ان يكون وضع القدم على امتداد المسقط العمودي لمركز ثقل الجسم ، كذلك يجب العمل على منع مركز ثقل الجسم من الانخفاض الزائد عن الحد لحظة التحضير للارتقاء.

2- الحجلة

تمثل الحجلة الوثبة الاولى في الوثب الثلاثي ويراعى فيها عدة نقاط هامة اولها الحصول على مسافة افقية كبيرة نسبيا مع عدم فقدان جزء كبير من السرعة الافقية المكتسبة من الاقتراب كما يجب ان يتخذ شكل الهبوط ونوعيته

<sup>1</sup> محمد عثمان :: موسوعة ألعاب القوى (تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم)، دار القلم، الطبعة الأولى، الكويت، 1990، 399

في الحجلة لغرض التحضير للمرحلة التالية وهي الخطوة اضافة الى ذلك يراعى الاحتفاظ بالتوازن ، وتؤدي الحجلة بقدر الامكان افقية، وتتقابل قدم الارتقاء مع اللوحة بنشاط وايجابية على باطن القدم اي على القدم كاملة مما يؤدي الى تخفيض زمن الارتقاء نفسة ، حيث يؤدي بسرعة عالية كما يؤدي بنفس الوقت الى العمل على عدم فقد السرعة الافقية بصورة كبيرة ، واثناء عملية الارتقاء يتحرك فخذ الرجل الحرة للامام وحتى الوضع الافقي تقريبا ، وتعمل هنا الذراعين بهدف تامين حركة التغيير الحادثة اثناء الطيران حيث يتحرك فخذ رجل الارتقاء الى الامام حتى الوضع الافقي ، بينما تتحرك الرجل الحرة في اتجاه الخلف في هذه اللحظة يتم التحضير للخطوة

3- الخطوة :

تأتي الخطوة حسب التسلسل الحركي في الوثب الثلاثي بعد الحجلة مباشرة ويراعى هنا ايضا الحصول على مسافة افقية كبيرة نسبيا مع اقل قدر ممكن من الانخفاض في السرعة الافقية ، كما يتم التركيز بصورة اكبر على النشاط والايجابية في مقابلة القدم للأرض ، وكلما كانت السرعة الافقية كبيرة كلما قلت فعالية الفرملة اثناء تقابل القدم مع الارض ، كذلك كلما امكن مقابلة الارض بالقدم في مكان ابعد ، وتتحكم نوعية مقابلة القدم للأرض والتي يجب ان تتميز بالنشاط في انتقال مركز ثقل الجسم خلف الخط العمودي مما يؤدي الى تامين عملية الفرد والوثب القادمة وتنتهي ركبة الرجل الحرة بصورة اكبر منها في الحجلة وتصل حتى الوضع الافقي ، ويأخذ الجسم في الهواء شكلا معيناً يستهدف التحضير للهبوط مرة اخرى.

4- الوثبة :

تعتبر الوثبة هي المرحلة الاخيرة بعد الحجلة والخطوة وتشبه الوثبة في طريقة الاداء الوثب الطويل ، ويمكن ان تؤدي باستخدام طريقة التعلق في الهواء او التكور وايضا طريقة المشي في الهواء ، ومن المعروف ان الحجلة والوثبة هما اللتان يمكن من خلالهما الحصول على اكبر جزء من المسافة المكتسبة في المسابقة ، اذ يعكس تحليل العلاقة بين الوثبات الثلاثة بالنسبة للابطال العالمين حوالي (6.40 الى 6.60 متر ) في الحجلة وحوالي ( 5 متر ) للخطوة بينما تصل مسافة الوثبة الاخيرة الى حدود ( 6 ) متر ، وتعتبر هذه العلاقة هي الشكل الطبيعي والجيد في الوثبات الثلاثة.(1)

## 2-1-2 اهم المتطلبات الضرورية في الاداء الحركي للوثبة الثلاثية(2)

الحصول على اعلى سرعة اقتراب مناسبة وذلك من خلال تنمية عنصري السرعة والقوة ( القوة المميزة بالسرعة ) للحصول الى ايقاع جيد للاقتراب

\* العمل على تقليل ادنى ما يمكن من المفقود من السرعة الافقية اثناء الثلاث وثبات من خلال وثبات نشطة وقوية وسريعة والتي تعتمد على:

- الوصول بزاوية الرجل الممرجة الى زاوية حادة

- هبوط بكامل القدم امام العمود النازل من مركز ثقل الجسم وفي حدود ( 1.5 ) قدم

<sup>1</sup> محمد عثمان : مصدر سبق ذكره ، 1990 ، ص408  
<sup>2</sup> بسطويسي احمد : سياقات المضمار ومسابقات الميدان، تعليم - تكنيك - تدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 1997 ، ص 327 - 328

\*المحافظة على توازن الجسم اثناء الوثبات الثلاثة من خلال :

\* المحافظة علة النسب بين الوثبات الثلاث من خلال:

- تقنين كل وثبة من الوثبات الثلاثة

- تحسين كل وثبة من خلال تنمية قدرة كلتا القدمين

\* الهبوط الامثل في حفرة الوثب من خلال :

- مد الرجلين اماما بموازاة الارض وبارتفاع مناسب ما امكن ذلك

- ميل الجذع للامام مع مرجحة الذراعين للامام واسفل وخلفا (1)

2-1-3 خطوات تعليم الوثب الثلاثي:(2)

يجب في البداية تعليم الوثبة الثلاثية بالطريقة الكلية لارتباط أجزاء الحركة ارتباطاً كلياً وتوافقياً ببعضها البعض. حيث يساعد تعليم الوثبة ككل إتقان الإيقاع الصحيح للوثبات ويجب مراعاة مسافات الوثبة بحيث تكون على التوالي 2.9 - 3.2 م بالنسبة للحجلة، 2.5 - 3 م . للخطوة 3.1 - 3.5 للوثبة.

الوثبة الثلاثية من المشي.

الوثبة الثلاثية من اقتراب 3 خطوات مع تحديد مكان الارتقاء .

الوثبة الثلاثية مع وضع علامات لتحديد مسافات اجزاء الوثبة.

الوثبة الثلاثية من اقتراب 9 خطوات والارتقاء من مكان متسع ثم على لوحة الارتقاء.

الوثبة الثلاثية من الاقتراب الكامل مع مراعاة تزايد السرعة في مرحلة الاقتراب

2-1-4 التدريبات الارتدادية ( المصادمة )

يواجه المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه ، وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة .

فكل طريقة من طرائق التدريب تحقق أهدافاً معينة ، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب او الاسلوب الذي يحقق له الهدف المطلوب فتنوع طرائق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس

<sup>1</sup> سعد الدين ابو الفتوح، عبد المنعم ابراهيم : مسابقات المضمار، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، القاهرة ، 1998 ، ص97  
<sup>2</sup> صريح عبد الكريم الفضلي، خولة ابراهيم : الاسس النظرية والعملية للالعاب القوى، مطبعة الغدير ، بغداد ، 2012 ، ص166

ما إذا كان التدريب منحصراً في طريقتين أو ثلاثة ومن الاساليب التدريبية المستخدمة في تطوير القدرة العضلية في مختلف الفعاليات ومنها فعالية الوثب الثلاثي التدريبات الارتدادية.

## 1-4-1-2 ماهية وأهمية تدريبات الارتدادية :

تعد تدريبات الارتدادية أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع في الرياضات التي تتطلب استخدام القدرة والقوة السريعة ، حيث يتفق كلاً من ( Morten & Goe 1997م ) على أن تدريبات الارتدادية" تستخدم في تطوير القدرة العضلية والانفجارية ، كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية ، إذ تعتمد فكرة التدريبات الارتدادية أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انبساط للعضلة ، وتعمل العضلة بطريقة تؤدي إلى إطالتها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ويتم هذا النوع من الانقباض على ثلاث مراحل يبدأ بانقباض عضلي بالتطويل لا مركزي يزداد تدريجياً إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير مركزي حيث يسمح ذلك بالتدريب بكفاءة على العديد من المفاصل ، وهذا يساعد اللاعب على أداء تمرينات البليومترية ، ومن أمثلته جميع أنواع الوثبات والحجرات أو السقوط أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون الهبوط فيه متبوعاً مباشرة بالوثب مرة أخرى ، وذلك لأنه عند حدوث زيادة في طول العضلة قبل أداء الانقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن" (1)

## 2-4-1-2 الآلية الفسيولوجية لتمرين القوة الارتدادية:(2)

أن الآلية الفسيولوجية في تمارين القوة الارتدادية (Reaktivkraft) باللغة الألمانية (Plyometric) باللغة الإنكليزية، هي حصول دائرة الإستطالة - التقصير بالعضلات العاملة (Dehnung-Verkürzungs-Zyklus) ومختصرها هو (DVZ)، وهذا يعني تبديل العمل العضلي السريع جداً من الإنقباض اللامركزي إلى الإنقباض المركزي، وبذلك فإن الآلية الفسيولوجية هذه أي دائرة الإستطالة - التقصير (DVZ) هي الأساس فيها وأن القدرة الانفجارية العضلية سوف لن تتحقق جراء الانقباض العضلي المركزي فقط، بل جراء الانقباض العضلي اللامركزي للمجموعة العضلية نفسها وجراء جميع القوى المطاطة المخزونة في العضلات والأوتار والأربطة، وذلك كبدية تجميع لمثيرات انعكاسية عالية في جميع تلك الأنسجة... عن ،حيث ذكر بأنها تلك القدرة العضلية الفسيولوجية التي تخزنها العضلات العاملة جراء انقباضها لا مركزياً أولاً ثم تقود إلى تقوية العمل العضلي الرئيسي في الانقباض العضلي المركزي لها ثانياً، ويطلق عليها بالقوة الارتدادية أو القوة البلايومترية كما أطلق عليها سابقاً.

لذلك فإن القوة الارتدادية (Reaktivkraft) سوف تعتمد بجانب القوة القصوى والقدرة على الإنقباضات العضلية السريعة على قدرة الشد والتقصير الارتدادية المفاجيء، وهذه تعتمد أيضاً على مستوى التوافق العصبي العضلي وعلى الفعل الإنعكاسي لمرحلة الإستطالة والتمدد الحاصل للألياف والأوتار والأربطة وعلى مايسمى بالصلابة العضلية جراء الإنقباض اللامركزي الحاصل لها. لذلك فإن القوة الارتدادية هذه سوف تعتمد على عدد العضلات العاملة والمساعدة المشاركة، وعلى قوة تنشيطها الداخلي وعلى قوة المكونات المطاطة المتوازية والسلسلية للأوتار والأربطة

<sup>1</sup> بيترج.ل. تومسن. نظريات التدريب الرياضي ، مركز التنمية الاقليمي في القاهرة، 1996  
<sup>2</sup> اثير محمد صبري، 2010.مدونات الاكاديمية الرياضية العراقية

ومما تقدم نجد بأن القوة الإرتدادية سوف تعتمد على القوة المميزة بالسرعة وتفوقها درجة، لكونها قدرة حركية مقررة وعالية المستوى (1).

## 2-1-5 الفترة الزمنية للقوة الإرتدادية:

لقد تناول البعض الفترة الزمنية للقوة الإرتدادية بأنها إما أن تكون طويلة أو قصيرة الزمن (Schmidtbleicher, 1994). "فالقوة الإرتدادية الطويلة الزمن تتمثل بالحركات ذات الإنشاءات قليلة لمفاصل (الورك، الركبة، رسغ القدم). وأنها سوف تستغرق فترة زمنية أطول من (0,250 ثانية) مثال: حركات الإرتقاء في مهارة الصد بالكرة الطائرة، حركات الإرتقاء في مهارة التهديف من الففز بكرة السلة، أو حركات الإرتقاء بالتهديف بالرأس بكرة القدم. أما القوة الإرتدادية القصيرة الزمن (Kurze DVZ) فسوف تتمثل في إنشاء أقل في المفاصل آنفة الذكر بالأداء الحركي والتي يتراوح زمنها ما بين (0,100 - 0,250 ثانية)، مثال: فترات إرتكاز الأقدام على الأرض بالعدو السريع، مراحل الإرتقاء بالوثب الطويل والعالي والزانة والثلاثي، ومراحل الإرتكاز بالذراعين أو القدمين في الجمباز الأرضي، مراحل الرمي والدفع والتخلص" (2)

## 2-2 الدراسات السابقة :

دراسة مهدي كاظم علي: "1995" (3)

عنوان الدراسة:

(دراسة مقارنة لبعض الاساليب المستخدمة لتنمية القدرة المميزة بالسرعة في انجاز الوثبة الثلاثية)

هدف - ت الدراسة:

معرفة التطور الحاصل بإنجاز الوثبة باتباع ثلاث وسائل تدريبية هي تمارين التدريب الافقي تمارين الاجهزة المتنوعة وتمارين الاثقال، معرفة أي الاساليب التدريبية اكثر تأثيرا في تطور القوة المميزة بالسرعة للمبتدئين في الوثبة الثلاثية لتحقيق الانجاز. اما عينة الدراسة فاشتملت على (77) طالبا للمرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة بغداد عام 1994، وقد اختيروا بالطريقة العشوائية بواقع (26) طالبا للمجموعتين (د، هـ، و) و(25) طالبا للمجموعتين (ي) ويعد تطبيق البرنامج التجريبي لمدة (3) اشهر. اما اهم النتائج التي توصل إليها الباحثان فهي على النحو الاتي:

1- ان البرنامج التدريبي للقفز المتنوع قد اثر كثيراً في مستوى القوة المميزة بالسرعة.

2- التأكيد على التمارين المتنوعة من دون اهمال بقية البرامج التدريبية.

3- ان البرامج التدريبية ذات تاثير ايجابي في تطور مستوى القوة المميزة بالسرعة والانجاز بالوثبة الثلاثية وبدرجات متفاوتة.

<sup>1</sup> السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا التحمل) ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، 1992م

<sup>2</sup> اثير محمد صبري، 2010. مدونات الاكاديمية الرياضية العراقية

<sup>3</sup> مهدي كاظم علي: دراسة مقارنة لبعض الاساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في انجاز الوثبة الثلاثية، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد العاشر، 1995



(تأثير تدريبات البلايومترك في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية والقدرة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي لفعالية الوثبة الثلاثية).

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات البلايومترك التطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الانجاز الرقمي للوثبة الثلاثية. و التعرف على تأثير استخدام تدريبات البلايومترك في تطوير القدرة الانفجارية للطرف السفلي (الرجلين) على الانجاز الرقمي للوثبة الثلاثية وافترض الباحثان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرة الانفجارية للطرف السفلي(الرجلين) و بعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز الرقمي للوثبة الثلاثية ولصالح الاختبارات البعدية ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين اشتملت عينة البحث على طلاب مرحلة الدراسة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة السليمانية للعام الدراسي 2006-2007 البالغ عددهم 30 طالبا من مجموع 78 وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة ومن خلال النتائج استنتج ان البرنامج المعد والذي يحتوي على تمرينات البلايومترك ادى الى تطور العينة التجريبية في جميع المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز والاختبارات البدنية. • ظهر تطور واضح ولصالح العينة التجريبية في متغير السرعة العمودية لحظة النهوض في كل من مرحلتى الحجلة والقفزة بعد ان كان هذا المتغير وفي المرحلتين التي تمت الاشارة اليهما عشوائية. يوصي الباحثان ماياتي: •استخدام نتائج البحث لغرض الاستفادة منها في التدريب على مسابقة الوثبة الثلاثية •ضرورة اجراء توافق بين سرعتين الافقية والعمودية لخلق مسار منحني لمركز كتلة الجسم متوافق مع قانون المقذوفات

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة وذلك لملائمته لمشكلة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية للعام الدراسي 2011 - 2012 البالغ عددهم ( 200 ) طالب وبالطريقة العشوائية تم اختيار شعبي ( ه - ح ) والبالغ عددهم ( 48 ) طالب من مجموع ( 8 ) شعب ، اذ شكلوا نسبة ( 24% ) من مجتمع البحث بعدها تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع ( 20 ) طالب لكل مجموعة بعد استبعاد الطلبة الراسبين والرياضيين من العينة والبالغ عددهم ( 8 ) طلاب ، ثم تم اجراء تجانس العينة كما مبينة في الجدول ( 1 ) بعدها تم اجراء تكافؤ المجموعتين بمتغيرات الدراسة (القدرات البدنية - مراحل الاداء - الانجاز ) كما موضحة في الجدول ( 2 ، 3 ) وقد خضعت المجموعة التجريبية على التدريبات الارتدادية والمجموعة الضابطة على التدريبات الاعتيادية .

<sup>1</sup> حسين مردان، رائد فائق : تأثير تدريبات البلايومترك في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية والقدرة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي لفعالية الوثبة الثلاثية ، بحث منشور في مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية - - المجلد التاسع - العدد الثالث - اب 2009، ص 35 - 48

جدول (1) مواصفات عينة البحث

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	لأقرب شهر	20.39	0.54	1.44
الطول	سنتيمتر	171.63	2.93	0.61
الوزن	كيلو جرام	71.13	2.90	0.55
طول الطرف السفلي	سنتيمتر	106.45	1.67	1.01

جدول ( 2 ) يبين تكافؤ عيني البحث في بعض المتغيرات البدنية المؤثرة في الانجاز

الاختبارات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
ركض 30 م ( ثا )	الضابطة	3.992	0.102	2.252	0.41	غير معنوية
	التجريبية	3.877	0.106			
وثب طويل من الثبات ( م )	الضابطة	2.033	0.047	3.075	0.06	غير معنوية
	التجريبية	2.051	0.061			
مسافة خمس جولات بالرجل اليسار (م)	الضابطة	8.590	0.112	10.544	0.08	غير معنوية
	التجريبية	8.580	0.112			
مسافة خمس جولات بالرجل (الأيمن م)	الضابطة	8.458	0.118	10.433	0.08	غير معنوية
	التجريبية	8.450	0.111			

جدول ( 3 ) يبين تكافؤ عيني البحث في متغير الانجاز الرقمي ومراحله

المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الحجلة (م)	الضابطة	3.655	0.201	7.476	0.08	غير معنوية
	التجريبية	3.680	0.140			
الخطوة (م)	الضابطة	2.855	0.081	3.263	0.06	غير معنوية
	التجريبية	2.840	0.053			
الوثبة (م)	الضابطة	3.454	0.203	5.074	0.07	غير معنوية
	التجريبية	3.505	0.040			
لانجاز (م)	الضابطة	9.964	0.071	3.380	0.06	غير معنوية
	التجريبية	10.025	0.047			

### 3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ساعة توقيت الكترونية يابانية الصنع عدد ( 2 ) .
- حاسوب الكتروني نوع ( pentum4 ) عدد ( 1 ) .
- شريط قياس معدني فئة ( 50 م ) عدد ( 1 ) .
- مساطب خشبية بارتفاعات مختلفة
- حواجز عدد ( 10 )
- ميدان وثب ثلاثي

### 3-4 الاختبارات البدنية

اعد الباحث اختبارات القدرات البدنية اعتماداً على المصادر العلمية في حقل التدريب الرياضي والاختبارات والقياس ، كانت كالآتي:

- اختبار عدو (30) م سرعة قصوى من البدء الطائر.
- اختبار الوثب الطويل من الثبات.
- اختبار (5) حجلات برجل اليمين
- اختبار (5) حجلات برجل اليسار
- اختبار انجاز الوثب الثلاثي

### 3-5 الاسس العلمية للاختبارات:

#### 3-5-1 صدق الاختبارات

لقد تم ايجاد الصدق لهذه الاختبارات بعد عرضها على مجموعة الاختصاص من الخبراء في علم التدريب الرياضي وقد اجمع هؤلاء الخبراء على ان الاختبارات تعكس الواقع البدني المراد قياسه في هذا البحث.

#### 3-5-2 ثبات الاختبارات:

تم ايجاد معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار اذ طبقت على مجموعة (6) طلاب في يوم الثلاثاء ( 2011\11\4 ) واعد الاختبار بعد ( 7 ) ، اذ تم ايجاد ثبات هذه الاختبارات من خلال علاقة ارتباط بين الاختبارات وعرضت النتائج في الجدول (3).

#### 3-5-3 موضوعية الاختبارات

لقد تم إيجاد الموضوعية لهذه الاختبارات باستخدام محكمين اثنين لتسجيل النتائج وتم إيجاد علاقة الارتباط بين نتائجهما كما في الجدول ( 4 ).

الجدول (4): يبين درجات معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	الموضوعية
1	عدو 30 متر	0.88	0.93
2	الوثب الطويل	0.89	0.94
3	أختبار (5) حجلات برجل اليمين	0.82	0.90
4	أختبار (5) حجلات برجل اليسار	0.85	0.92
5	أختبار انجاز الوثب الثلاثي	0.87	0.92

3-6 التجربة الاستطلاعية :-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الأربعاء ) الموافق (1 / 11 / 2012 ) على ( 6 ) من طلاب المرحلة الثانية خارج العينة وذلك لغرض ملاحظة مايلي :

- تفهم عينة التجربة لمفردات الاختبار .
- تعرف فريق العمل المساعد لطبيعة وزمن الاختبارات لانجاز مهمتهم .
- تحديد الوقت اللازم للاختبارات قيد الدراسة.

3-7 التجربة الميدانية :-

3-7-1 الاختبارات القبليّة :-

تم اجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ من ( 3 - 4 / 11 / 2012 ) وكما يلي :-

1- تضمن اليوم الاول على :

- اختبار عدو 30م من الوضع الطائر .
- اختبار خمسة حجلات برجل اليسار
- اختبار خمسة حجلات برجل اليمين

2- اليوم الثاني :

- اختبار الوثب الطويل من الثبات
- اختبار مراحل ومستوى الانجاز لفعالية الوثبة الثلاثية

3 - 8 المنهج التدريبي \*

- فترة البرنامج التدريبي ( 9 ) اسبوع بواقع ( 2 ) وحدة تدريبية في الاسبوع وبمجموع ( 18 ) وحدة تدريبية، اذ تم تطبيق مفردات المنهج اعتبارا من 6 \ 11 \ 2012 ولغاية 7\11\2012.

- يهدف البرنامج التدريبي تنمية القدرة الانفجارية للرجلين باستخدام التمرينات الارتدادية كأحد الوسائل الحديثة المتبعة لتنمية تلك الصفة كما مبينه في الملحق ( 1 )

- استخدم الباحث شدة<sup>1</sup> تتراوح ما بين 70% الى 90% من أقصى قدرة المتسابق بالنسبة للمسافات الأفقية والعمودية في تلك التمرينات وعدد المجموعات من 2-4 وعدد التكرارات من 6-12 تكرارا مع فترة راحة نشطة بين المجموعات مقدارها 2-3 دقيقة وبين التكرارات مقدارها 45-90 ثانية.
- يتراوح زمن تنفيذ البرنامج ما بين (40 - 50) دقيقة.
- مراعاة مبدأ زيادة الشدة وذلك من خلال أقصى ارتفاع للصندوق الخشبي لكل متسابق على حده من 30-60 سم
- مراعاة قياس الارتفاع المناسب للصندوق كل أسبوعين سواء للرجلين معا أو كل رجل أو لكل رجل على حدة لتحديد الارتفاع المناسب لكل فرد للأسبوعين التاليين :
- 3-9 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2012\1\18 وعلى مدى يومين وبنفس اجراء وتسلسل الاختبارات القبلية.

3 - 10 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية :<sup>2</sup>

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- نسبة التطور
- اختبار T للعينات المتناظرة
- اختبار T للعينات المستقلة

- 4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
- 4-1 عرض وتحليل نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية .

<sup>1</sup> ملحق (1)

<sup>2</sup> وديع ياسين التكريتي: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في التربية الرياضية، الموصلى، دار الكتب، 1999، ص102، 155، 214

جدول ( 5 ) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ونسبة التطور

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	نسبة التطور	الدلالة الاحصائية
ركض 30 م	قبلي	3.992	0.463	0.109	2.252	0.041	11.598	معنوية
	بعدي	3.529						
وثب طويل	قبلي	2.033	0.236	0.064	3.075	0.001	10.401	معنوية
	بعدي	2.269						
مسافة خمس حجلات بالرجل اليسار (م)	قبلي	8.590	0.977	0.165	10.544	0.002	10.212	معنوية
	بعدي	9.567						
مسافة خمس حجلات (بالرجل الأيمن م)	قبلي	8.458	0.848	0.139	10.433	0.002	9.112	معنوية
	بعدي	9.306						
الانجاز	قبلي	9.964	0.508	0.027	3.380	0.003	4.851	معنوية
	بعدي	10.472						

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19)

يبين الجدول ( 5 ) نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات الدراسة في المجموعّة الضابطة ، اذ ظهرت جميع نتائج الاختبارات بين القبلي والبعدي بفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة وذلك لان مستوى الدلالة اقل من (0.05) اما نسبة تطور تلك الاختبارات البعديّة مقارنة بالقبليّة كانت في اختبار عدو (30) متر بنسبة تطور (11.598 % ) وبنسبة تطور (10.401 % ) في اختبار الوثب الطويل وبنسبة تطور (10.212 % ) في اختبار خمسة حجلات بالرجل اليسار وبنسبة تطور (9.112 % ) في اختبار خمسة حجلات بالرجل اليمين وبنسبة تطور (4.851 % ) في اختبار الانجاز.

2-4 عرض وتحليل نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة

جدول ( 6 ) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ونسبة التطور

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	نسبة التطور %	الدلالة الاحصائية		
									قبلي	بعدي
ركض 30 م	3.877	0.106	0.536	0.156	3.337	0.005	13.825	معنوية	قبلي	
	3.341	0.087							بعدي	
وثب طويل	2.051	0.061	0.258	0.071	8.155	0.003	11.173	معنوية	قبلي	
	2.309	0.059							بعدي	
مسافة خمس حجلات بالرجل اليسار (م)	8.580	0.112	1.297	0.143	10.543	0.003	13.131	معنوية	قبلي	
	9.877	0.255							بعدي	
مسافة خمس حجلات بالرجل اليمين (م)	8.450	0.111	1.420	0.143	10.333	0.002	14.387	معنوية	قبلي	
	9.870	0.254							بعدي	
الانجاز	10.025	0.047	1.670	0.023	29.156	0.000	14.279	معنوية	قبلي	
	11.695	0.066							بعدي	

اما الجدول ( 6 ) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات الدراسة في المجموعة التجريبية ، اذ ظهرت جميع نتائج الاختبارات بين القبلي والبعدي بفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية وذلك لان مستوى الدلالة اقل من ( 0.05 ) اما نسبة تطور تلك الاختبارات البعدية مقارنة بالقبليّة كانت في اختبار عدو ( 30 ) متر بنسبة تطور (13.825% ) وبنسبة تطور ( 11.173 % ) في اختبار الوثب الطويل وبنسبة تطور ( 13.131 % ) في اختبار خمسة حجلات بالرجل اليسار وبنسبة تطور ( 14.387% ) في اختبار خمسة حجلات بالرجل اليمين وبنسبة تطور ( 14.279 % ) في اختبار الانجاز.

4 - 3 عرض وتحليل نتائج متغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية .  
جدول ( 7 ) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	المجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة الاحصائية
ركض 30 م ( ثا )	ضابطة	3.529	0.097	2.605	0.013
	تجريبية	3.341	0.087		
وثب طويل ( م )	ضابطة	2.269	0.041	6.232	0.000
	تجريبية	2.309	0.059		
مسافة خمس جولات بالرجل اليسار (م)	ضابطة	9.567	0.277	9.378	0.000
	تجريبية	9.877	0.255		
مسافة خمس جولات بالرجل اليمين ( م )	ضابطة	9.306	0.257	9.346	0.000
	تجريبية	9.870	0.254		

بينما الجدول ( 7 ) يبين نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، اذ ظهرت جميع نتائج الاختبارات بفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وذلك لان قيمة مستوى الدلالة اقل من ( 0.05 )

4 - 4 عرض وتحليل نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة في اختبارات مراحل الاداء والانجاز القبلية والبعدية

جدول ( 8 ) يبين نتائج مراحل الاداء الوثب الثلاثي والانجاز القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ونسبة التطور

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	نسبة التطور %	الدلالة الاحصائية
الحجلة	قبلي	3.655	0.201	0.21	7.476	0.000	5.433	معنوية
	بعدي	3.865	0.170					
الخطوة	قبلي	2.855	0.081	0.095	3.263	0.004	3.220	معنوية
	بعدي	2.950	0.062					
الوثبة	قبلي	3.454	0.203	0.045	5.074	0.000	5.550	معنوية
	بعدي	3.657	0.063					
الانجاز	قبلي	9.964	0.071	0.508	3.380	0.003	4.851	معنوية
	بعدي	10.472	0.056					



يبين الجدول ( 8 ) نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمرحل اداء الوثب الثلاثي والانجاز في المجموعة الضابطة ، اذ ظهرت جميع نتائج الاختبارات بين القبلي والبعدي بفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدي وذلك لان مستوى الدلالة اقل من ( 0.05 ) اما نسبة تطور تلك الاختبارات البعدي مقارنة بالقبلي كانت في (الحجلة ) بنسبة تطور ( 5.433 % ) وبنسبة تطور ( 3.220 % ) في اداء الخطوة وبنسبة تطور ( 5.550 % ) في اداء الوثبة وبنسبة تطور ( 4.851 % ) في اختبار الانجاز.

#### 4-4 عرض وتحليل نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية في اختبارات مراحل ومستوى الانجاز القبلي والبعدي

جدول (9) يبين نتائج مراحل الاداء الوثب الثلاثي والانجاز القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة التطور

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	نسبة التطور %	الدلالة الاحصائية		
									قبلي	بعدي
الحجلة	3.680	0.140	0.724	0.065	30.344	0.000	16.439	معنوية	قبلي	
	4.404	0.190							بعدي	
الخطوة	2.840	0.053	0.640	0.024	27.297	0.000	18.390	معنوية	قبلي	
	3.480	0.071							بعدي	
الوثبة	3.505	0.040	0.302	0.018	29.504	0.000	7.932	معنوية	قبلي	
	3.807	0.052							بعدي	
الانجاز	10.025	0.047	1.670	0.023	29.156	0.000	14.279	معنوية	قبلي	
	11.695	0.066							بعدي	

بينما يبين الجدول ( 9 ) نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمرحل اداء الوثب الثلاثي والانجاز في المجموعة الضابطة ، اذ ظهرت جميع نتائج الاختبارات بين القبلي والبعدي بفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدي وذلك لان مستوى الدلالة اقل من ( 0.05 ) اما نسبة تطور تلك الاختبارات البعدي مقارنة بالقبلي كانت في (الحجلة ) بنسبة تطور ( 16.439 % ) وبنسبة تطور ( 18.390 % ) في اداء الخطوة وبنسبة تطور ( 7.932 % ) في اداء الوثبة وبنسبة تطور ( 14.279 % ) في اختبار الانجاز.

4-5 عرض وتحليل نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة في اختبارات مراحل الاداء والانجاز القبلية والبعدي

جدول ( 10 ) يبين نتائج مراحل الاداء البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة

المتغيرات	المجموعتين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الحجلة	الضابطة	3.865	0.170	7.942	0.000	معنوية
	التجريبية	4.404	0.190			
الخطوة	الضابطة	2.950	0.062	8.535	0.000	معنوية
	التجريبية	3.480	0.071			
الوثبة	الضابطة	3.657	0.063	6.155	0.000	معنوية
	التجريبية	3.807	0.052			
الانجاز	الضابطة	10.472	0.056	8.190	0.000	معنوية
	التجريبية	11.695	0.066			

اما الجدول ( 10 ) يبين نتائج مراحل الاداء البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ،اذ ظهرت الفروق معنوية في جميع مراحل الاداء ولصالح المجموعة التجريبية وذلك لان مستوى الدلالة اقل من (0.05) جدول ( 11 ) يبين النسبة المئوية لمرحل اداء الوثب الثلاثي مع الانجاز في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة الاحصائية	الانجاز (متر)	مراحل اداء الوثب الثلاثي %			المجاميع	
		الوثبة	الخطوة	الحجلة		
معنوية	9.964	3.454	2.855	3.655	القبلي	المجموعة الضابطة
		%34.664	%28.652	%36.682		
معنوية	10.472	3.657	2.950	3.865	البعدي	
		%34.921	%28.170	%36.907		
معنوية	10.025	3.505	2.840	3.680	القبلي	المجموعة التجريبية
		%34.962	%28.329	%36.708		
معنوية	11.695	3.807	3.480	4.404	البعدي	
		%32.552	%29.756	%37.657		

أما الجدول ( 11 ) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمراحل اداء الوثب الثلاثي والنسبة المئوية لكل مرحلة مع الانجاز للمجموعتين التجريبية والضابطة ، اذ ظهرت نتائج اختبارات المجموعة الضابطة القبلية في مرحلة الحجلة بنسبة ( 36.682% ) وفي مرحلة الخطوة شكلت نسبة ( 28.652% ) بينما في مرحلة الوثبة كانت بنسبة ( 34.664% ) وبنسبة ( 28.170% ) في مرحلة الخطوة ونسبة ( 34.921% ) في مرحلة الوثبة وبنسبة ( 36.907% ) في مرحلة الحجلة ، وبنسبة ( 28.170% ) في مرحلة الخطوة ونسبة ( 34.921% ) في مرحلة الوثبة وبنسبة ( 36.907% ) في مرحلة الحجلة .

اما نتائج اختبارات المجموعة التجريبية القبلية في مرحلة الحجلة بنسبة ( 36.708% ) وفي مرحلة الخطوة شكلت نسبة ( 28.329% ) بينما في مرحلة الوثبة كانت بنسبة ( 34.962% ) وبنسبة ( 29.756% ) في مرحلة البعدية كانت بنسبة ( 37.657% ) في مرحلة الحجلة ، وبنسبة ( 29.756% ) في مرحلة الخطوة وبنسبة ( 32.552% ) في مرحلة الوثبة وبنسبة ( 37.657% ) في مرحلة الحجلة ، وبنسبة ( 29.756% ) في مرحلة الخطوة وبنسبة ( 32.552% ) في مرحلة الوثبة وبنسبة ( 37.657% ) في مرحلة الحجلة ( 11.695 متر )

#### 4- 2 مناقشة النتائج :

عند الاطلاع على الجداول ( 5-6-7-8-9-10-11 ) نرى ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات الدراسة المتمثلة في ( عدو 30 متر- الوثب الطويل - خمس حجلات بالرجل اليمنى والرجل اليسرى ) فضلا عن مراحل الوثب الثلاثي المتمثلة ( الحجلة - الخطوة - الوثبة - الانجاز ) وللمجموعتين التجريبية والضابطة ، وعند مقارنته تلك الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة كان الفرق واضحا ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزى الباحث ذلك الى فاعلية تقنين التمرينات الارتدادية في تحسين القدرات الحركية والمهارية في مستوى اداء الوثب الثلاثي كون تلك الفعالية تتطلب في ادائها مستوى عالي من القدرة العضلية ( سرعة + قوة ) وذلك ما تحتاجه من قفزات مترابطة في ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) كون تلك التدريبات تتألف من انقباضات عضلية لا مركزية تتبعها انقباضات عضلية مركزية سريعة ومباشرة وهذا النوع من التدريب يؤثر على القوة القصوى مما يؤدي الى زيادة القوة القصوى للعضلة للاستجابة بسرعة في الانبساط العضلي في العضلات.

وهذا ما اشار اليه ( George Dunn ) 1999 " ان هناك انواعا من تدريبات البلايومترك او التدريبات الارتدادية تنحصر في الحجلات والوثبات على الحواجز والارتدادات والوثب العميق وذلك بهدف تنمية القدرة الانفجارية للرجلين وتعطي نتائج واستجابة عالية " <sup>1</sup> وهذا ما ظهر عند اختبارات العدو والوثب الطويل والحجلات الخمسة بالرجل اليمنى والرجل اليسار. كما يؤكد ( Gambetta ) 1989 " ان التدريبات الارتدادية تعمل على زيادة القدرة الانفجارية للرجلين والتي تتطلبها مهارة الاداء وخاصة اذا كانت تلك التدريبات متمثلة بطبيعة اداء المهارة وفي خط سيرها وطبيعة ادائها والتي تتطلب دمج السرعة مع القوة لغرض تحقيق قدرة اداء عالية " <sup>2</sup> وهذا ما يظهر واضحا في مرحلة الارتقاء ( الحجلة ) بالوثب الثلاثي والذي يمكن ملاحظته من خلال الجدول ( 11 ) والذي يبين نسبة التطور الكبيرة في مراحل الاداء

1. George, D. Crash Training to state Championship. Track Coach, Formerly Track Technique, Noo.147, Spring, 1999

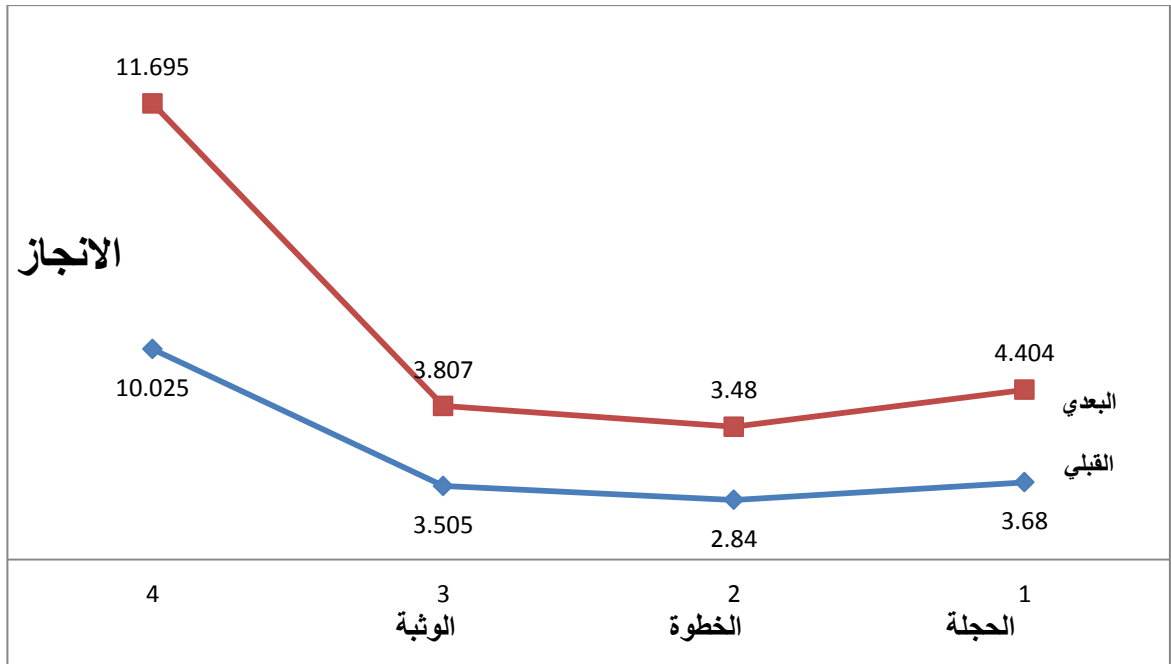
2. Gambetta, V. Plyometrics for Beginners, Basis Consideration, New Studies in Athletics, March, 1989

التمثلة ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية كما موضحة بالشكل ( 1 ، 2 )، حيث يمكننا تفسيرها نتيجة السرعة العالية ( الأفقية والعمودية ) (وزاوية الارتقاء ) التي تقترن بأداء معظم افراد المجموعة الذين ركزوا على مرحلة الحجلة وهو ما يعرف بالطريقة الروسية وكان متوسط مسافاتهم النسبية ( 37.657% ) مقارنة بمرحلتي الخطوة والوثبة. كما يعزى الباحث الى تركيز تلك العينة على الحصول على اكبر مسافة في مرحلة الحجلة وذلك بما يتمتعون به من معدل سرعة عالية نجد أن عنصر السرعة يعتبر الأساس في الأداء الحركي لمرحلة الاقتراب حيث تتحول السرعة الأفقية الناتجة من الاقتراب إلى سرعة رأسية ليستفيد منها المتسابق في كسب ارتقاء جيد محصلته لأعلى ولأمام يحدد مسافة الوثبة، إذ يؤكد محمد عثمان (1990) نقلا عن (Popov) المدرب السوفيتي الشهير "أن عامل السرعة من أهم العوامل التي تتحكم في المستوى الرقمي في مسابقة الوثب الثلاثي، ومن الملاحظ أن لاعبي المستوى العالي في هذه المسابقة يستطيعون منافسة عدائي الـ 100 متر في عدو المسافات القصيرة (30-50-100م) كما أن قوة الارتقاء تشكل عاملا رئيسيا في هذه المسابقة، ويمكن لنا القول بأن قوة الارتقاء ترتبط بمستوى السرعة إلى حد كبير يخضع عامل قوة الارتقاء بنسبة كبيرة إلى مستوى ونوعية تدريبات القوة الخاصة في تلك الفعالية.<sup>1</sup> لذلك فإن القوة الارتدادية (Reaktivkraft) "سوف تعتمد بجانب القوة القسوى والقدرة على الإنقباضات العضلية السريعة على قدرة الشد والتقصير الارتدادي المفاجيء، وهذه تعتمد أيضاً على مستوى التوافق العصبي العضلي وعلى الفعل الإنعكاسي لمرحلة الإستطالة والتمدد الحاصل للألياف والأوتار والأربطة وعلى مايسمى بالصلابة العضلية جراء الإنقباض اللامركزي الحاصل لها. لذا فإن القوة الارتدادية هذه سوف تعتمد على عدد العضلات العاملة والمساعدة المشاركة، وعلى قوة تنشيطها الداخلي وعلى قوة المكونات المطاطة المتوازية والسلسلية للأوتار والأربطة"<sup>2</sup> كما اكد ( Sharkay ) 1990 " أن أحد أسرار نجاح هذا التدريب ترجع الى حقيقة فسيولوجية تتلخص في أن العضلة تعطي أكبر قوة اذا أمكن مطها (إطالتها) قبل الانقباض مباشرة مما يؤدي الى تحسين ميكانيزم الانعكاس ويزيد في الاسترخاء ويعمل على تخزين طاقة كبيرة تزيد من كفاءة الانقباض وسرعته"<sup>3</sup> مما سبق نرى انه قد تحقق الفرض علما ان استخدام تلك التدريبات ( الارتدادية ) تعمل على تطوير مراحل اداء الوثب الثلاثي ومستوى الانجاز

<sup>1</sup> محمد عبد الغنى عثمان : موسوعة ألعاب القوى(تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم)، دار القلم، الطبعة الأولى، 1990م.

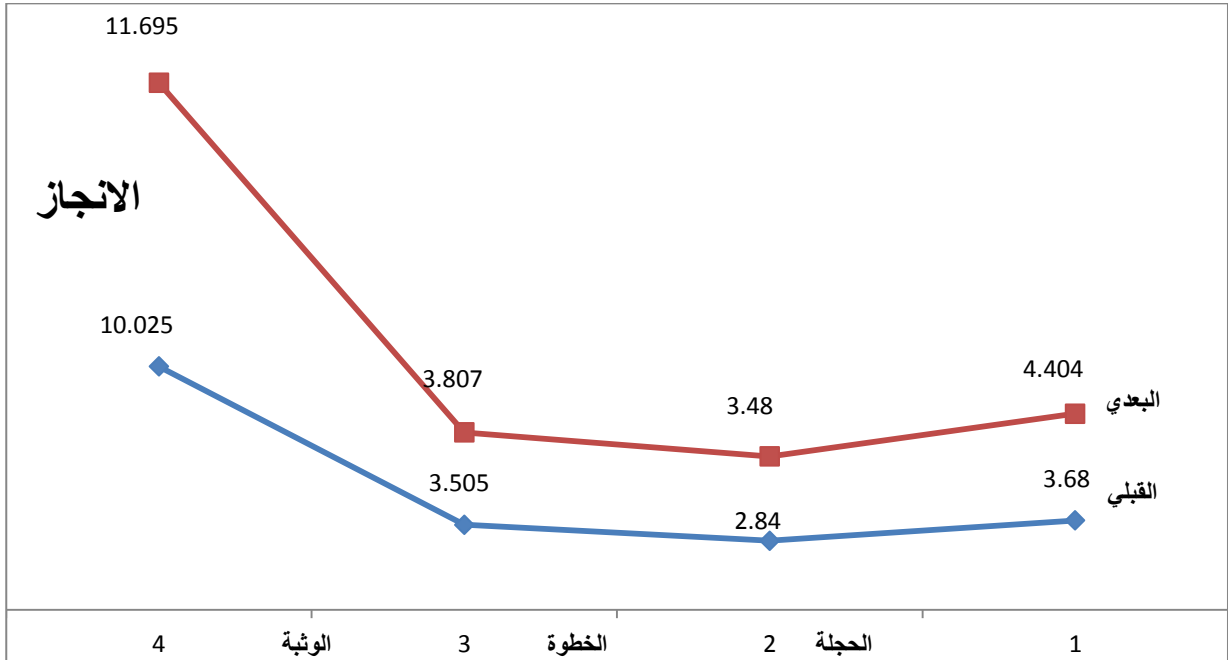
<sup>2</sup> اثير محمد صبري، 2010.مدونات الاكاديمية الرياضية العراقية

<sup>3</sup> Sharkey, B.J Physiology of Fitness, 3rd ., ed., Human Kinetics Books, Illinois, 1990,P. .2



شكل ( 1 )

يوضح مراحل اداء الوثب الثلاثي والانجاز في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة



شكل ( 2 )

يوضح مراحل اداء الوثب الثلاثي والانجاز في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات :

### 5-1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج ماياتي :

- 1- تدريبات القوة الارتدادية كان لها الاثر في تطوير القدرة العضلية ( السرعة -القوة ) لعضلات الرجلين مما ادى الى تطوير مستوى الانجاز.
  - 2- تطوير مراحل اداء الوثب الثلاثي ( الركضة التقريبية -الحجلة - الخطوة الوثبة ) في الاختبارات البعيدة مقارنة بالقبلية من خلال اختبارات السرعة القصوى المتمثلة بعدو ( 30 ) متر واختبارات الخمس خطوات حجل برجل اليسار واليمين واختبار الوثب الطويل.
  - 3- ادت التدريبات الارتدادية الى تطور مرحلتي الحجلة والوثبة بنسبة عالية مقارنة بمرحلة الوثبة.
  - 4- استخدام المجموعتين التجريبية والضابطة الطريقة الروسية في اداء مراحل الوثب الثلاثي ، اذ كانت اوساط مسافاتهم النسبية لمرحل الاداء للمجموعة التجريبية هي ( للحجلة 37.657% وللخطوة 29.756% وللوثبة 32.552% ) اما للمجموعة الضابطة كانت (الحجلة 36.907% وللخطوة 28.170% وللوثبة 34.921% )
- 5- 2 التوصيات :

من خلال الاستنتاجات يوصي الباحث مايلي :

- 1- ضرورة التاكيد على التدريبات الارتدادية ( القفز بأنواعه ) في فعاليات القفز والوثب ( الوثب الطويل - العالي ) .
- 2- تدريبات القفز بانواعه ضروري في تطوير الاداء المهاري في فعاليات الوثب والقفز.
- 3- ضرورة استخدام التدريبات الارتدادية بشدد اقل من القصوي في تطوير المسارات الحركية في فعاليات الوثب.
- 4- التاكيد على تطوير مرحلة الارتقاء في الحجلة للحصول على اكبر مسافة افقية للوصول الى الانجاز الجيد.
- 5- التاكيد على تطوير مرحلة الخطوة للحصول على اكبر مسافة ممكنة مقارنة مرحلتي الحجلة والوثبة.

## المصادر العربية والاجنبية

1 - اثير محمد صبري، 2010.مدونات الاكاديمية الرياضية العراقية

2- بسطويسي احمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان، تعليم - تكنيك - تدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 1997 ، ص 327 - 328

3- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، تكنيك- تدريب - تعليم - تحكيم ، دار الفكر للنشر ، الكويت 1990

- 4- سعد الدين ابو الفتوح، عبد المنعم ابراهيم : مسابقات المضمار، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، القاهرة ، 1998 ، ص 97
- 5- صريح عبد الكريم الفضلي، خولة ابراهيم : الاسس النظرية والعملية للاعب القوى، مطبعة الغدير، بغداد ، 2012 ، ص 166 ،
- 6- وديع ياسين التكريتي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999
- 7- بيترج.ل. تومسن. نظريات التدريب الرياضي ، مركز التنمية الاقليمي في القاهرة ، 1996
- 8- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ( تدريب وفسولوجيا التحمل ) ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، 1992م
- 9- مهدي كاظم علي: دراسة مقارنة لبعض الاساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في انجاز الوثبة الثلاثية، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد العاشر، 1995
- 10 حسين مردان ، رائد فائق : تأثير تدريبات البلايومترك في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية والقدرة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي لفعالية الوثبة الثلاثية ، بحث منشور في مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية - - المجلد التاسع - العدد الثالث - اب 2009 ،

1- George, D. Crash Training to state Championship, Track Coach, Formerly Track Technique, Noo.147, Spring, .1999

2- Gambetta, V. Plyometrics for Beginners, Basis Consideration, New Studies in Athletics, March, .1989

3- Sharkey, B. J Physiology of Fitness, 3rd ., ed., Human Kinetics Books, Illinois, 1990, P

ملحق ( 1 ) يبين البرنامج الخاص بالتمارين الارتدادية

الأسبوع	التمارين	الوحدة التدريبية	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
1	- تمارين القفز على الكاحلين .	الأولى	12×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
	- القفز العمودي في المكان		10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
1	- القفز على الحواجز بمقدمة القدم (القفز على الأمشاط(6 حواجز بارتفاع (50 سم	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
2	- تمارين القفز على الكاحلين .(مع التركيز على طول فترة التوقف في الهواء)	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
	- القفز العمودي.(مع التركيز على طول فترة التوقف في الهواء وزيادة السرعة بين القفزات)	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
3	-القفز على الموانع بمقدمة القدم (القفز على الأمشاط)ارتفاع (60 سم ) مع التركيز على زيادة المسافة. من 4-8 مرة	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
	- تمارين لقوة القفز .لساق القفز. من 3-12 مرة.	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
4	- تمارين القفز مع ثني الركبتين.مع التركيز على رفع الكعب لمستوى الركبة.	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
	-القفز الجانبي على الموانع مع التركيز على زيادة المسافة بين القفزات (4-8 مرة	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
5	- تمرين لقوة القفز (القفز لأبعد مسافة ممكنة).	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
	- تمارين القفز مع ثني الركبتين مع التركيز على طول فترة التوقف في الهواء.	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
6	-القفز الطويل المتكرر من الثبات. مع التركيز على طول القفزة وارتفاعها	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
	- القفز بقدم والنزول على القدم الأخرى مع الجري بين قفزة وأخرى	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
7	القفز على ساق واحدة والهبوط على نفس الساق مع التركيز على تكرار القفزة على نفس الساق ولمسافة معينة (على صناديق مختلفة الارتفاع )	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
	-القفز من الثبات لكلتا القدمين بصورة متكررة	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
8	- القفز على مقدمة القدم (الأمشاط) مع الركض السريع لمسافة 30 – 40 متر بعد القفز	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
	- القفز الجانبي على الصناديق ثم الركض لمسافة 30-40 متر بعد القفز	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
9	القفز بقدم والنزول على القدم الأخرى مع زيادة المسافة بين الخطوات	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
	القفز على ساق واحدة والهبوط على نفس الساق مع التركيز على زيادة المسافة (4-6 مرة) على صناديق مختلفة الارتفاع	الأولى	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة
9	القفز من الثبات لكلتا القدمين بصورة متكرره	الثانية	10×3	40 – 90 ثانية	2	2 – 3 دقيقة



## تأثير استخدام وسائل تعليمية مختلفة الأوزان والقياسات في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس للأشبال والاحتفاظ بها

م.د وسام صلاح عبد الحسين م.د ميثم لطيف برين

### ملخص البحث باللغة العربية

تمركزت مشكلة البحث أن اغلب المدربين يستخدمون الوسائل التعليمية (الكرات والمضارب والملاعب) بنفس القياسات لجميع الفئات العمرية، وبما إن هذه الوسائل التعليمية من الناحية القانونية تتميز (الكرات ذا ارتداد عالي وسريع و مضرب التنس يتميز بثقل وزنه فضلا عن الملعب الذي يتميز بكبر مساحته )، مما يجعل استخدام تلك الوسائل لفئة عمرية صغيرة صعبة ومملة ،أي أن النجاح في المراحل المبكرة صعب أن يتحقق،لذا ارتئى الباحثان في خلق بيئة تعليمية فعالة ومناسبة للأشبال من خلال استخدام كرات ذا ارتداد وسرع بطيئة ومضارب اخف وزناً واقل حجماً مع اللعب على ملاعب اصغر مساحة .ويهدف البحث إلى \*التعرف على تأثير الوسائل التعليمية (كرات ، مضارب ، ملاعب) مختلفة الأوزان والقياسات في تعلم بعض المهارات الأساسية للأشبال بالتنس.\* والتعرف على تأثير الوسائل التعليمية (كرات ، مضارب ، ملاعب) مختلفة الأوزان والقياسات في احتفاظ بعض المهارات الأساسية للأشبال بالتنس. أما فرضا البحث هما \* للوسائل التعليمية (كرات ، مضارب ، ملاعب) مختلفة الأوزان والقياسات تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية للأشبال بالتنس .\* و للوسائل التعليمية (كرات ، مضارب ، ملاعب) مختلفة الأوزان والقياسات تأثير ايجابي في احتفاظ بعض المهارات الأساسية للأشبال بالتنس .و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي ) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث . ومثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو نادي بابل للأشبال للموسم 2012- 2013 م والبالغ عددهم (10) لاعبين وبأعمار (8-10) سنوات وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع.وكانت أهم الاستنتاجات هي استعمال الوسائل التعليمية (كرات ومضارب وملاعب) مختلفة الأوزان والقياسات ساهم بشكل ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس.واستعمال الوسائل التعليمية (كرات ومضارب وملاعب) مختلفة الأوزان والقياسات ساهم بشكل ايجابي في احتفاظ بعض المهارات الأساسية بالتنس.واهم التوصيات هي ضرورة استعمال الوسائل التعليمية مع جميع الفئات العمرية وكلا حسب إمكانياته البدنية والحركية في الريشة الطائرة . و ضرورة تصميم تمارين مناسبة و ملائمة مع الوسائل التعليمية (كرات ومضارب وملاعب) مختلفة الأوزان والقياسات لتتناسب مع الفئات العمرية

### Impact of the use of teaching aids (balls, bats, pitches) of different weights and measurements to learn some basic skills of tennis juniors

Dr. wisam Salah Abdul Hussein

Dr. maytham Ltef Ibrahim

### Research Summary

Centered research problem that most trainers use teaching aids (balls, bats and pitches) with the same measurements for all age groups, including that such educational means in legal terms is characterized by (balls a rebound high and fast and paddle tennis is characterized by weight and weight as well as the stadium, which has a large area), making use of such means to age group small is difficult and boring, that is

success in the early stages is difficult to be achieved, so Arti researcher in creating a learning environment, effective and appropriate for the Cubs through the use of balls, a rebound and accelerated the slow and rackets lighter and slimmer with a play on the courts of a smaller area . The research aims to \* Identify the impact of teaching aids (balls, bats, pitches) of different weights and measurements to learn some basic skills to cubs tennis .\* and to identify the impact of teaching aids (balls, bats, pitches) of different weights and measurements in retaining some of the basic skills of cubs tennis. The obligatory research are \* the means of education (balls, bats, pitches) of different weights and measurements a positive effect in learning some basic skills to cubs tennis .\* and the means of education (balls, bats, pitches) of different weights and measurements a positive effect in retaining some of the basic skills of juniors tennis . and the researcher used the experimental method design so as to appropriateness of the nature of the problem and achieve the objectives of the research. And represented the research sample research community the whole they are players exert Club Babylon the cubs for the season 2012 -2013 m's (10) players and ages (8-10) years, and this means use the researcher how comprehensive inventory of all members of society. The most important conclusions is the use of teaching aids (balls and rackets and golf ) different weights and measurements contributed positively in learning some basic skills in tennis. The most important recommendations is the need to use teaching aids with all age groups and both as potential physical and mobility in badminton. And the need to design appropriate exercises and with appropriate teaching aids (balls and rackets and golf) are different weights and sizes to suit the age groups.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أن عملية التعلم الهادف هي الركن الأساس في التطور الحضاري للإنسان ، وما هي إلا تغيير ثابت نسبياً في سلوك الفرد ، والتي تعني أيضاً العملية النفسية التي تبنى على التراكم المعلوماتي الصحيح والذي يصبح الموجه للسلوك ، فالتعلم أذن هو عملية تراكمية للخبرات والتي تكون الأساس لمستقبل التعلم .

أن استخدام الوسائل التعليمية الحديثة في العملية التعليمية هي عملية فعالة في الوصول إلى تعلم أفضل مع اقتصاد في الوقت والجهد والمال وخاصة عند استخدام الوسائل التعليمية المناسبة ونوع المهارة المراد تعلمها من ناحية نوعها وخصائصها .

إن مستوى الأداء في لعبة التنس في السنوات الأخيرة قد ارتفع بشكل واضح وتضاعفت الجهود المبذولة لارتفاع بالمستوى المهاري وسرعة الأداء بشكل ملحوظ في العالم، كون رياضة التنس من الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على عامل السرعة والتنوع في أساليب الأداء ، وإن مهارات التنس الأرضي مهارات معقدة وصعبة وذلك لكثرة أنواعها وتعدد استخداماتها في النقطة الواحدة ، كما إن أغلب هذه المهارات تصنف ضمن المهارات المفتوحة والتي تكون بيئتها غير متوقعة مما يجب على المدرب أو المدرس زيادة فاعلية التعلم حتى يتمكن المتعلم من التعرف على أغلب المثيرات التي من الممكن أن تواجهه ، ومن الأمور البالغة الأهمية لدى الإنسان هو التعلم في عمر مبكر كونه أساس الفعاليات الرياضية التي تتعلق بإتقان المهارات الأساسية الخاصة بكل فعالية رياضية. لذا كان الاهتمام من

اغلب المختصين على استخدام وسائل تعليمية حديثة من حيث استخدام الكرات والمضارب والملاعب الملائمة للفئات العمرية .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام وسائل تعليمية مناسبة مع الأعمار الصغيرة حتى تساعد في زيادة فاعلية التعلم والاحتفاظ به .

#### 1-2 مشكلة البحث :

تعد لعبة التنس الأرضي واحدة من الألعاب الرياضية التي تتطلب كفاية بدنية ومهارية عالية وبالتالي كان من الضروري إيجاد وسائل تعليمية جديدة تخدم تعلم المهارات الأساسية للعبة ، ومن خلال اطلاع الباحثان على المناهج التعليمية والتدريبية وجد أن اغلب المدربين يستخدمون الوسائل التعليمية (الكرات والمضارب والملاعب) بنفس القياسات لجميع الفئات العمرية، وبما إن هذه الوسائل التعليمية من الناحية القانونية تتميز (الكرات ذا ارتداد عالي وسريع و مضرب التنس يتميز بثقل وزنه فضلا عن الملعب الذي يتميز بكبر مساحته )، مما يجعل استخدام تلك الوسائل لفئة عمرية صغيرة صعبة ومملة ،أي أن النجاح في المراحل المبكرة صعب أن يتحقق ، ومن هنا تمركزت مشكلة البحث. لذا ارتى الباحثان في خلق بيئة تعليمية فعالة ومناسبة للأشبال من خلال استخدام كرات ذا ارتداد وسرع بطيئة ومضارب اخف وزناً واقل حجماً مع اللعب على ملاعب اصغر مساحة .

#### 1-3 هدف البحث :

1- التعرف على تأثير الوسائل التعليمية مختلفة الأوزان والقياسات في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس للأشبال والاحتفاظ بها.

#### 1-4 فرض البحث :

1- للوسائل التعليمية مختلفة الأوزان والقياسات تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس للأشبال والاحتفاظ بها.

#### 1-5 مجالات البحث:

1- المجال البشري : اللاعبين الأشبال لنادي بابل الرياضي للموسم 2012-2013م.

2- المجال الزمني :من 2012/11/1-2013/1/16م.

3- المجال المكاني: ملاعب نادي بابل الرياضي .

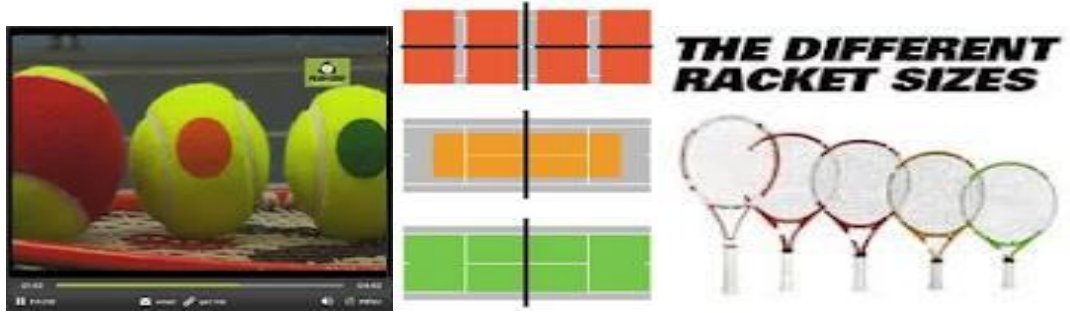
#### مصطلحات البحث :

الوسائل التعليمية: تم استخدام الوسائل التعليمية الآتية وحسب مواصفات الاتحاد الدولي للتنس:

1- كرات التنس : تم استخدام الكرات البرتقالية اللون والتي تتميز بضغط منخفض وسرعه أبطأ.

2- مضارب التنس : تم استخدام مضارب بحجم 53-58 سم .

3- الملعب : تم اللعب على ملعب ذو طول 18م وعرض من 5-6 م.



## 2- الدراسات النظرية:

### 2-1 الوسائل التعليمية :-

يتطلب نجاح العملية التعليمية أو التدريبية توافر الإمكانيات اللازمة من أجهزة و وسائل مساعدة في تنفيذ الهدف المرسوم ، فالوسائل تؤدي دورا مهما في تمكين المدرس أو المدرب في تنفيذ الخطة التعليمية أو التدريبية وذلك من خلال وضع تشكيلات مختلفة ومتنوعة من التمرينات باستثمار الوسائل المتوفرة (1).

لهذا اهتم المختصون اهتماما كبيرا في إيجاد الوسائل الملائمة مع جميع الأعمار حتى تساهم وبشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية للعبة التنس، ويقصد بالوسائل التعليمية بأنها الوسيلة التي يستطيع بواسطتها المدرب أن يرفع من مستوى اللاعب التكتيكي والتكتيكي " (2)، وتعرف أيضا بأنها مجموعة الوسائل المساعدة التي يستخدمها المدرب أو المدرس لتحسين عملية التعلم وتقدير مدتها وتدريب اللاعبين أو المتعلمين على المهارات ، فقد جاء الاهتمام بهذه الأدوات بالفائدة الكبيرة في عملية التعلم والتدريب حيث وجد أن استخدامها يزيد من عمق الأثر التدريبي والإسراع بالتعلم والتطوير وبأقل جهد ممكن (3). وفي تعريف آخر ذكر بأن الوسائل يقصد بها بأنها كل ما يمكن استخدامه من إمكانات متاحة تساهم بدرجة كبيرة في اكتساب اللاعب للمهارات الحركية وإتقانها ، لهذا تؤدي الأدوات دورا كبيرا في مساعدة المتعلم أو المدرب على تقبل التمرينات إذ أن التركيز على التمرينات المحددة يولد الملل فاستخدام هذه التمرينات على عدة أدوات وبوضعيات وأماكن وظروف مختلفة سوف تولد حالة من التشويق والإثارة في عملية التعلم والتدريب . وتنمية وتطوير الأداء من الناحية البدنية و الحركية والمهارية ، فتوفر الوسائل يعمل على زيادة سرعة التعلم وإمكانية الأداء بصورة أكثر ايجابية من خلال الشعور بالقدرة والثقة بالنفس عند الأداء وتعمل على تأخر ظهور التعب وتزيد من قوة تحمل اللاعب أو المتعلم على الاستمرار في الأداء فضلا عن أن لها دورا مهما في تعلم مهارات اللعبة لما لها من تأثير ايجابي وفاعل في تطوير هذه المهارات (4) .

1- وديع ياسين التكريتي . النظرية والتطبيق في رفع الأثقال . ج1- ج2 ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، 1989 ص133 .  
 2- عقيل عبد الله الكاتب . الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية . ج1 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص62 .  
 3- عباس احمد السامرائي ، عبد الكريم السامرائي . كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 ، ص42-45 .  
 4 - ضياء الخياط ونوفل محمد الحبالى . كرة اليد ، الموصل ، دار النشر ، 2001 ، ص236 .

2-2 فوائد استخدام الأدوات المساعدة في العملية التعليمية<sup>(1)</sup> :

- 1- التأثير الايجابي والفعال في بناء التصور الحركي وتطويره عند الفرد المتعلم.
  - 2- التأثير الايجابي والفعال في زمن العملية التعليمية أو التدريبية (سرعة المتعلم) .
  - 3- التأثير الايجابي والفعال في مواصفات الأداء الحركي ( التكنيك ) الذي ينتج أساسا من خلال التطور لحادث في التصور والبناء الحركي .
  - 4- التأثير الايجابي والفعال في الانجاز الرقمي والتقويم النهائي للأداء والذي يتأثر من خلال التطور الحادث في التطور الحركي والأداء المهاري .
  - 5- تصحيح شكل الأداء أو شكل الجسم خلال عملية الأداء .
- ويعود استخدام هذه الأدوات لعدة أهداف يسعى المدرب لتحقيقه وهي<sup>(2)</sup>:
- 1- رفع مستوى اللاعبين .
  - 2- تعزيز الخبرة لدى اللاعبين وتطور مهاراتهم .
  - 3- زيادة فاعلية الوحدة التدريبية .
  - 4- سد القصور في جوانب التدريب مما يؤدي إلى تحسن الأداء .

3-2 الاحتفاظ في التعلم الحركي :

الاحتفاظ هو براعة استمرار الاحتفاظ بالمهارة لفترة زمنية بدون تدريب ، كما إن الاحتفاظ يعني استذكار واحتفاظ للمعلومات أو المهارات التي تمارس لفترات زمنية متفاوتة وتترك أثرا في الذاكرة والتي يمكن استعادتها كليا أو جزئيا<sup>(3)</sup> ، وتوجد ثلاثة طرق لقياس الاحتفاظ وهي<sup>(4)</sup> :

1- قياس الاحتفاظ المطلق

2- قياس نسبة الاحتفاظ

3- قياس التوفير

4-2 المهارات الأساسية في لعبة التنس<sup>(5)</sup>:

الواجب الرئيس الذي يقع على عاتق المدرب هو تعلم لاعبيه أداء المهارات الأساسية للعبة من استيعابهم وإدراكهم للمهارات والوصول بهم إلى أفضل أداء فني . وفيما يأتي المهارات الأساسية في لعبة التنس :

5- الضربة الطائرة الخلفية

1- ضربة الإرسال

6- الكبس من فوق الرأس

2- الضربة الأرضية الأمامية

7- الضربة نصف طائرة

3- الضربة الأرضية الخلفية

4- الضربة الطائرة الأمامية

8- الكرات الساقطة

1- محمد عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار القلم ، 1987 ، ص152 .

2- عباس السامرائي . عبد الكريم السامرائي . المصدر السابق . ص44-51 .

3- قاسم لزام ، موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، 2005 ، ص302 .

4- يعرب خيون ، التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الصخرة للطباعة والنشر ، 2002 ، ص42 .

5- ظافر هاشم ، الإعداد الفني والخططي بالتنس ، ط2 ، دار الجامعة للطباعة ، 2000 ، ص53 .

## 9- الكرات العالية

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

استعمل الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي ) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق هدف البحث .

3-2مجتمع البحث وعينته:

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو نادي بابل للأشبال للموسم 2012- 2013 م والبالغ عددهم (10) لاعبين وبأعمار(8-10) سنوات وهذا يعني استعمال الباحثان طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية تتعلم بالوسائل التعليمية المستخدمة من قبل الباحث والثانية ضابطة تتعلم بالوسائل التعليمية القانونية ، وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني والتي أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وكما في الجدول (1).

جدول (1)يبين تكافؤ مجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه مان وتني	وحدة القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات البحثية
غير معنوي	0,26	13	درجه	مهارة الإرسال
غير معنوي	0,15	9	درجة	مهارة الضربة الأرضية الأمامية
غير معنوي	0,43	11	درجة	مهارة الضربة الأرضية الخلفية

ن=1 5 ن=2 5 مستوى الدلالة (0,05)

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

- 1- ملعب تنس ذات أبعاد قانونية . 2- ملعب ذات طول 18م وعرض من 5-6 م .
- 3- مضارب تنس قانونية نوع (Wilson) عدد (10) .
- 4- مضارب تنس ذات طول 53-58سم نوع (Wilson) عدد (10) .
- 5- كرات تنس قانونية صفراء اللون نوع (Wilson) عدد (10علبة).
- 6- كرات تنس برتقالية اللون ذات ضغط وسرعه أبطأ عدد (10علبة) .
- 7- أقلام ماجيك ملونه عدد (5) 8- أشرطة لاصقه ملونه عدد(10) روله.
- 9- شريط قياس كتان ذات طول 20م 10- ساعة توقيت صينية عدد(2).
- 11- الاختبارات 12- استمارة تفرغ البيانات .

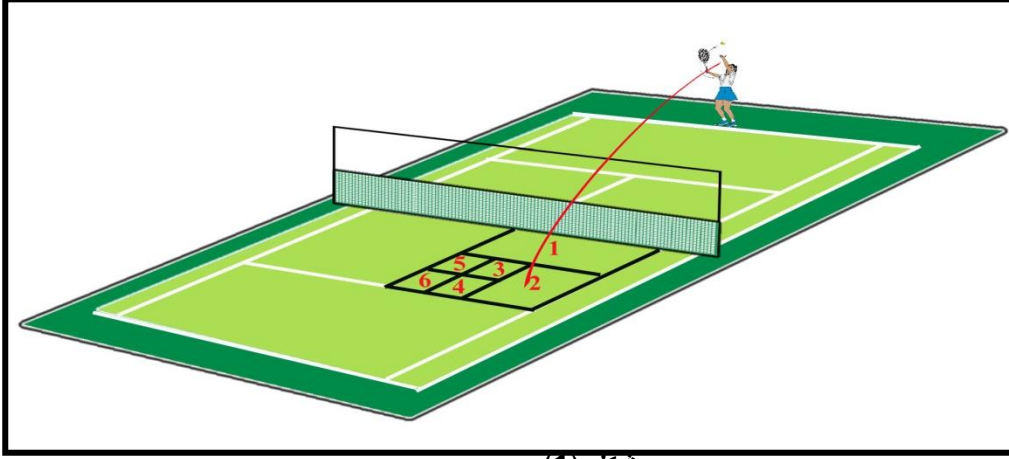
3-4 المهارات موضوع الدراسة :

قام الباحثان بدراسة المهارات الآتية (الإرسال والضربة الأرضية الأمامية والضربة الأرضية الخلفية بالتنس ) .

### 3-5 الاختبارات المهارية :

أولاً:- اختبار مهارة الإرسال<sup>(1)</sup> .

الهدف من الاختبار:- قياس دقة الإرسال في التنس الأرضي.



شكل (1)

قياس دقة الإرسال في التنس الأرضي

#### مواصفات الأداء

- يثبت حبل قطره (4,1) بوصة من طرفيه في قائمي الشبكة من الأعلى ، بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (4) أقدام وتكون المسافة بينه وبين الأرض (7) أقدام .
- بعد فترة الاستعداد يقف المختبر خلف خط القاعدة المخصصة لأداء الإرسال للعب الفردي ثم يمنح خمس محاولات تجريبية ويعد تنفيذها ، يخصص لكل لاعب عشر محاولات إرسال يجب أن تسقط الكرة عندها ضمن حدود منطقة الإرسال وبدرجات تقويمية محددة من (6-1) درجات وكما في الأرقام (6-5-4-3-2-1) التي تمثل قيم تشير إلى منطقة الإرسال .
- الرقم (1) يشير إلى مستطيل (15×13.5) قدم .
- الرقم (2) يشير إلى مستطيل (6×10.6) قدم.
- الأرقام (6-5-4-3) تشير إلى مستطيلات إبعاد كل واحد منها (5 . 1 × 3) قدم.
- وتدل الأرقام نفسها (6-5-4-3-2-1) على الدرجات المخصص لكل من المناطق التي تسقط عليها الكرة بشرط أن تمر بين الشبكة والحبل .
- الكرات التي تمس الحبل أو الشبكة لا تحسب محاولة وتعاد ثانية .
- الكرة التي تمر أعلى الحبل تحسب محاولة وتمنح الدرجة صفراً حتى لو سقطت على أي موقع صحيح .

1- عمار جبار عباس ، تأثير نقل التعلم لبعض تمرينات الألعاب في اكتساب المهارات الأساسية بلعبة التنس الأرضي، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى كلية التربية الرياضية، 2005 ، ص54

- تحتسب الدرجة في المنطقة الصحيحة التي تسقط عليها الكرة .
  - درجات اللاعبين هي مجموعة النقاط التي حصل عليها من المحاولات العشر.
- ثانيا: اختبار الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس (1)
- هدف الاختبار: تقييم دقة الضربات الأمامية والخلفية في التنس.

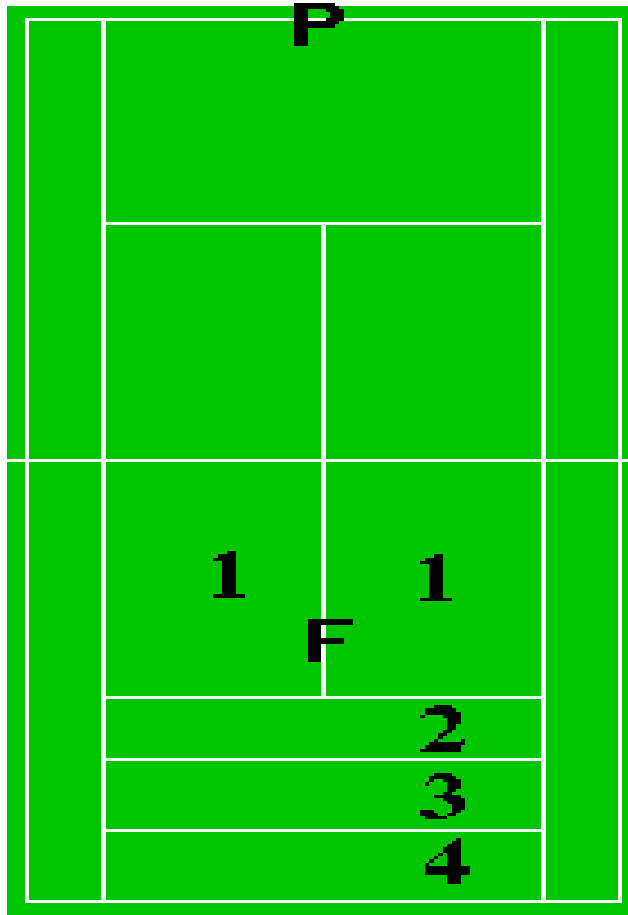
#### الإجراءات:

1. يجب التأكد في بداية الاختبار من أن المشتركين قد أكملوا الإحماء وهم جاهزون للاختبار.
  2. أن تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في دقة الضربة الأمامية والخلفية بالتنس.
  3. يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.
  4. اللاعب يضرب (10) كرات متناوية احدها ضربة أمامية والأخرى خلفية وهكذا لحين تكملة (10) كرات.
  5. تحتسب نقاط التقييم في ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول لعمق الضربة
  6. على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في الرسم ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة.
- احتساب نقاط دقة عمق الضربات:

1. نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في إي مكان في منطقة الإرسال.
2. نقطتان عندما تسقط الكرة في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال.
3. ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال.
4. أربع نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الرابع بعد منطقة الإرسال وكما في الرسم.

1 - مازن هادي كزار ، تأثير العرض والتنفيذ المباشر والمؤجل في تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة وانتقال أثره إلى بعض مهارات التنس الأرضي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص55.





الشكل (2) يوضح اختبار قياس دقة الضربات الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي

### 3-6 التجربة الاستطلاعية :

- تاريخ التجربة : يوم 15 / 11 / 2012 صباحا .
  - مكان التجربة : ملعب نادي بابل الرياضي .
  - العينة : تكونت عينة الاستطلاع من منتخب محافظة بابل للأشبال بالتنس والبالغ عددهم (6) لاعبين ومن غير عينة البحث الرئيسية .
  - أهداف التجربة :
- 1- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .
  - 2- تلافى المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .
  - 3- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
  - 4- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .
  - 5- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة .
  - 6- التعرف على ملائمة التمرينات لأفراد العينة.

### 3-7 الأسس العلمية للاختبارات :

#### 1- الصدق:

تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية الخاصة بالتنس على السادة الخبراء والمختصين ، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (2).

#### 2- الثبات :

تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبق الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه الاستطلاع بتاريخ 2012/11/15 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 2012/11/22 ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحثان معامل ارتباط سبيرمان بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عالٍ أيضاً ، وكما مبين في الجدول (3).

#### الجدول (2)

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كاس 2 للاختبارات المبحوثة

نوع الدلالة	قيمة كاس 2		%	غير الموافقين	%	الموافقين	الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	3,84	7	صفر%	صفر	100%	7	الإرسال
معنوي	3,84	9	صفر%	صفر	100%	7	الضربة الأرضية الأمامية
معنوي	3,84	9	صفر%	صفر	100%	7	الضربة الأرضية الخلفية

عند درجة حرية = 1 ومستوى دلالة = 0,05

#### 3- الموضوعية :

لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحثان بدرجات محكمين سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في 2012/ 11/22 وبعد معالجة نتائجها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط سبيرمان، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع الاختبارات المهارية كما مبين بالجدول (3)

- الخبراء والمختصين : 1- م.د. مازن هادي 2- م.د. ماهر عبد الحمزة 3- م.د. حذيفة إبراهيم 4- م. صاحب عبد الحسن 5- م.م. جبار علي 6- م.م. محمد معاذ 7- أحسان عبد اللطيف

الاتحاد العراقي للتنس

مدرب

المحكمان هما : 1- م.م. محمد معاذ

الاتحاد العراقي للتنس

مدرب

2- م.م. علي عطية

### جدول (3)

يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الإرسال	*0,88	*0,95
الضربة الأرضية الأمامية	*0,89	*0,92
الضربة الأرضية الخلفية	*0,94	*0,89

\* للدلالة على معنوية الاختبار

#### 3-8 الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة في 22 / 11 / 2012 على نادي بابل الرياضي في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم اختبار المهارات الأساسية بالتنس التي كانت موضوع الدراسة .

#### 3-9 المنهج التعليمي

طبق الباحث المنهج التعليمي ملحق (1) و(2) للعبة التنس باستخدام الوسائل التعليمية (كرات ومضارب وملاعب) لمجموعتي البحث ، حيث استخدمت كلا المجموعتين نفس المنهج المعد من قبل الباحث ولكن الاختلاف في استعمال الوسائل التعليمية وبيئات ثلاثة وحدات تعليمية في الأسبوع ولمدة (18) وحدات تعليمية ، وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة ، وقسم زمن الوحدة التعليمية إلى القسم التحضيري (18د) والقسم الرئيسي (60 د) والقسم النهائي (12 د) ، إذ بدء المنهج التعليمي في 16 / 11 / 2012 م وانتهى في يوم 3 / 1 / 2013

#### 3-10 الاختبارات البعديّة

تم تطبيق الاختبارات البعديّة لعينه البحث في 4 / 1 / 2013 على ملعب نادي بابل الرياضي وفي الساعة العاشرة صباحاً وتم إجراء الاختبارات المهاريّة لمهارات التنس المبحوثة .

#### 3-11 اختبارات الاحتفاظ المطلق :

تم إجراء اختبارات الاحتفاظ في يوم 16 / 1 / 2013 في ملعب نادي بابل الرياضي ولأفراد المجموعتين ، مع مراعاة نفس التنظيم وشروط تنفيذ الاختبارات تحت نفس الظروف والإمكانيات المستخدمة في الاختبارات القبليّة والبعديّة لغرض الحصول على نتائج دقيقة.

#### 3-12 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية<sup>(1)</sup> (spss) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار كا<sup>2</sup>

- اختبار t لعينات المستقلة والعينات المرتبطة - اختبار سبيرمان

1- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 257-303.

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية.

بعد جمع البيانات القبلية والبعديّة للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحثان اختبار ولوكوسن وكما مبين في الجدولين (4)، (5).

جدول (4) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولوكوسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعة التجريبية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولوكوسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الإرسال	0,83	17,2	1,78	26,8	2,203	0,04	معنوي
الضربة الأرضية الأمامية	1,22	17	1	26	2,041	0,04	معنوي
الضربة الأرضية الخلفية	0,89	16,8	1,44	25	2,046	0,04	معنوي

ن=5 مستوى الدلالة (0,05)

من الاطلاع على جدول (4) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولوكوسن المحسوبة للاختبارات المهارية وللمجموعة التجريبية ، حيث بلغ الوسط الحسابي للإرسال في الاختبار القبلي (17,2) والانحراف المعياري (0,83) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي للإرسال (26,8) والانحراف المعياري (1,78) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، وليبين حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار ولوكوسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,203) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. وبلغ الوسط الحسابي للضربة الأرضية الأمامية في الاختبار القبلي (17) والانحراف المعياري (1,22) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي للضربة الأرضية الأمامية (26) والانحراف المعياري (1) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، وليبين حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار ولوكوسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,041) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

و بلغ الوسط الحسابي للضربة الأرضية الخلفية في الاختبار القبلي (16,8) والانحراف المعياري (0,89) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي للضربة الأرضية الخلفية (25) والانحراف المعياري (1,44) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، وليبين حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار

ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,064) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي للاختبارات المهارية، يبيّن الجدول (5) وصفا لنتائج المجموعة التجريبية الثانية وكذلك نتائج الاختبار الإحصائي ولكوكسن لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي .

جدول (5) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعة الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الإرسال	0,51	17	1,97	21	2,213	0,04	معنوي
الضربة الأرضية الأمامية	1,26	17,7	0,71	20	2,221	0,04	معنوي
الضربة الأرضية الخلفية	0,86	16	0,44	19	2,433	0,04	معنوي

ن=5 مستوى الدلالة (0,05)

من الاطلاع على جدول (5) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات المهارية وللمجموعة الضابطة ، حيث بلغ الوسط الحسابي للإرسال في الاختبار القبلي (17) والانحراف المعياري (0,51) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي للإرسال (21) والانحراف المعياري (1,97) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,213) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي للضربة الأرضية الأمامية في الاختبار القبلي (17,7) والانحراف المعياري (1,26) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي للضربة الأرضية الأمامية (20) والانحراف المعياري (0,71) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,221) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي للضربة الأرضية الخلفية في الاختبار القبلي (16) والانحراف المعياري (0,86) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي للضربة الأرضية الخلفية (19) والانحراف المعياري (0,44) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,433) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة) في الاختبارات المهارية من عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) والتي وضحت في الجدولين (4) و(5) تبين أن هناك فروقا " معنوية" بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحا على مجموعتي البحث وخاصة على المجموعة التجريبية التي استخدمت الوسائل التعليمية المعدة من قبل الباحثان ويعزوان هذا الفرق إلى :

- استعمال المجموعة التجريبية للوسائل التعليمية (الكرات والمضارب والملاعب) بأوزان وقياسات مختلفة ساعد أفراد المجموعة التجريبية على سهولة استخدام هذه الوسائل وذلك لأنها تتناسب مع قابليتهم البدنية .
- أن استعمال الوسائل التعليمية في أثناء الوحدات التعليمية بمثابة دافع و حافز لأفراد المجموعة التجريبية إذ يعد التحفيز من العوامل المهمة التي تسهل من تعلم المهارات الحركية وتطوير أدائها، وأن الدافع يعمل على توجيه السلوك نحو الفعلية وله دور كبير في تأخير التعب كذلك يعمل على زيادة الانتباه عند المتعلم وزيادة الدقة<sup>(1)</sup>، وان الاستخدام الأمثل للتمارين المستخدمة من قبل الباحث مع كيفية تطبيقها وملئتها لأفراد العينة ، حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عددا من التكرارات لكل تمرين من التمارين المستخدمة .
- إن على المدرب أو المدرس أن يركزوا على تغيير بيئة اللعب للمبتدئين لمساعدتهم على تحقيق الهدف وهو القدرة على لعب التنس ( الإرسال ، تبادل الكرة ) في أسرع ما يمكن وهو الهدف الأساسي للتدريب لهذه اللعبة وهذا يتم من خلال<sup>(2)</sup>:

- نوع الكرات المستخدمة - حجم الملعب - حجم المضرب
- اختيار عامل أو مساعد في التدريب

وان المبتدئين (الأشبال) يملكون خصائص رياضية وبدنية مختلفة يمكن ملاحظتها بالمقارنة مع الكبار فمثلاً اتهم اصغر واقل قوة بالتالي مما يؤكد ضرورة إجراء التحولات الكبيرة المناسبة من طرق ووسائل معدل ومتوسط الضربة، وذلك بان يلعب الأشبال مستعملين مضارب قصيرة مع كرات تطير بانخفاض ولا تقفز للأعلى بارتفاع عال وعلى ملاعب صغيرة<sup>(3)</sup>.

#### 4-3 عرض وتحليل النتائج البعدية في الاختبارات المهارية ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدم الباحثان اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (6) .

1- محمد حسن علاوي . مقدمة في علم النفس التربوي الرياضي ، ط 1 ، القاهرة : دار المعارف ، 1971 ، ص 158

2- الاتحاد الدولي للتنس ، ترجمة فرح ديوب ، لتلعب التنس ، 2011، ص16-17.

3- صاحب عبد الحسن ، تأثير منهج تعليمي باستخدام التنس المصغر والاعتيادي في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، 2005، ص54.

جدول (6) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة مان وتني المحسوبة	الضابطة		التجريبية		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,00	0,00	1,97	21	1,78	26,8	الإرسال
معنوي	0,00	0,00	0,71	20	1	26	الضربة الأرضية الأمامية
معنوي	0,00	0,00	0,44	19	1,44	25	الضربة الأرضية الخلفية

ن=1 5=2 ن مستوى الدلالة (0,05)

من الاطلاع على جدول (6) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة ودلالاتها المعنوية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ، ففي اختبار الإرسال بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (26,8) والانحراف المعياري (1,78) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (21) والانحراف المعياري (1,97) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار الضربة الأرضية الأمامية بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (26) والانحراف المعياري (1) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (20) والانحراف المعياري (0,71) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار الضربة الأرضية الخلفية بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (25) والانحراف المعياري (1,44) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (19) والانحراف المعياري (0,44) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 4-4 مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية .

من عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في الاختبار البعدي والتي وضحت في الجدول (6) تبين أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية التي استعملت الوسائل التعليمية التي كانت موضوع الدراسة ويعزو الباحثان هذه الفروق في التطور إلى ما يأتي :

- إن الاستخدام الأمثل للوسائل التعليمية التي استعملها الباحثان ومدى ملائمتها مع قدرات اللاعبين الأشبال ساعد وبشكل ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس ، لان مهمة المدرب أو المدرس هو جعل اللاعبين يلعبون

التنس (يرسلون ، يتبادلون الكرة ) في أسرع ما يمكن ، وعندما يبدعون بفعل هذا يمكن إعطائهم التكتيك والتكتيك المتعلقان بالمهارة لمساعدتهم على اللعب بشكل أفضل<sup>(1)</sup>. كما إن المرحلة العمرية التي كانت فيها عينة البحث تتميز بالتطور الحركي ، حيث إن التطور الحركي في هذه المرحلة يحدث نتيجة توجيه وربط حركي مع انسيابية الحركات الرياضية والأساسية وتصل الانسيابية قمتها في هذه المرحلة<sup>(2)</sup>.

- إن استعمال" ترمينات تنظيمية تطبيقية متنوعة وبأوضاع تعليمية مختلفة ساعدت المتعلم في التحكم والسيطرة على متطلبات الأداء واختيار الفعالية الملائمة للأسلوب وزيادة المحاولات التكرارية التي تعد من المتطلبات الأساسية للتعلم"<sup>(3)</sup>.

- إن استعمال الوسائل التعليمية مع تمارين منظمة وبتكرارات ملائمة مع قابليات أفراد المجموعة التجريبية ساعد من زيادة الثقة لدى المجموعة التجريبية وأصبحت لعبة التنس لعبة سهلة وممتعة بالنسبة لهم ، حيث يؤكد الاتحاد الدولي للتنس ان اللاعبين عندما يستطيعون تبادل الكرات مستخدمين ملعب اصغر وكرات أبطأ ومضارب اصغر حجماً ، يمكن نقلهم إلى ملعب اكبر وفي النهاية إلى الملعب الكامل<sup>(4)</sup>.

#### 4-5 عرض وتحليل نتائج الاحتفاظ المطلق للمجموعتين التجريبية والضابطة :

للتأكد من التأثير الإيجابي الفعال لاستعمال الوسائل التعليمية في تعلم المجموعة التجريبية والضابطة ارتأى الباحثان عرض نتائج الاحتفاظ المطلق لاختبارات للاختبارات المهارية في الجدولين (7) ، (8) ، أن الاحتفاظ يعكس التعلم و إن اضمن قياس للتعلم الحركي هو بعد إعطاء المتعلم فترة أيام ثم يعود ويتم قياس الأداء ، فكلما كان القياس للأداء بعد فترة الاحتفاظ قريباً من القياس لآخر أداء بعد فترة التدريب كان الاحتفاظ كبيراً وكان التعلم فعالاً<sup>(5)</sup>.

جدول (7) يمثل الاحتفاظ المطلق لتعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس وللمجموعة التجريبية

الاختبار	الاختبار البعدي	الاحتفاظ المطلق	مقدار الفقدان (النسيان)
1- اختبار الارسال	26,8	25	1,8-
2- اختبار الضربة الارضية الامامية	26	25,5	1,5-
3- اختبار الضربة الارضية الخلفية	25	24	1-

من خلال الاطلاع على جدول (7) والذي يبين نتائج الاختبارات البعدية ونتائج الاحتفاظ المطلق ومقدار الفقدان (النسيان) للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ الوسط الحسابي للارسال في الاختبار البعدي (26,8) وبعد اجراء اختبار

1-الاتحاد الدولي للتنس ، ترجمة فرح ديوب، المصدر السابق ، ص16.

2- وجيه محجوب، علم الحركة (التطور الحركي)، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة بغداد، 1985، ص127 .

3 - ظافر هاشم الكاظمي . الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : ( جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية )، 2002م ، ص104 .

4- الاتحاد الدولي للتنس ، ترجمة فرح ديوب، المصدر السابق ، ص17،

5-Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, fourth edition, Human Kinetics 2008.cp.76



الاحتفاظ المطلق بلغ الوسط الحسابي للإرسال (25) وهذا فأن مقدار النسيان كان (-1,8) ، وبلغ الوسط الحسابي لاختبار الضربة الأرضية الأمامية (26) وبعد إجراء اختبار الاحتفاظ المطلق بلغ الوسط الحسابي (25,5) وهذا فأن مقدار النسيان كان (-1,5) ، أما مقدار الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للضربة الأرضية الخلفية هو (25) ، وبعد إجراء اختبار الاحتفاظ المطلق بلغ الوسط الحسابي (24) وهذا فأن مقدار النسيان كان (-1). وفيما يخص نتائج المجموعه الضابطة يبين جدول (8) نتائج الاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ المطلق ومقدار النسيان .

جدول ( 8) يمثل الاحتفاظ المطلق لتعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس وللمجموعة الضابطة

الاختبار	الاختبار البعدي	الاحتفاظ المطلق	مقدار الفقدان (النسيان)
1- اختبار الإرسال	21	18	3-
2- اختبار الضربة الأرضية الأمامية	20	17	3-
3- اختبار الضربة الأرضية الخلفية	19	15	4-

من خلال الاطلاع على جدول (8) والذي يبين نتائج الاختبارات البعديّة ونتائج الاحتفاظ المطلق ومقدار الفقدان (النسيان) للمجموعة الضابطة ، حيث بلغ الوسط الحسابي للإرسال في الاختبار البعدي (21) وبعد إجراء اختبار الاحتفاظ المطلق بلغ الوسط الحسابي للإرسال (18) وهذا فأن مقدار النسيان كان (-3) ، وبلغ الوسط الحسابي لاختبار الضربة الأرضية الأمامية (20) وبعد إجراء اختبار الاحتفاظ المطلق بلغ الوسط الحسابي (17) وهذا فأن مقدار النسيان كان (-3) ، أما مقدار الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للضربة الأرضية الخلفية هو (19) ، وبعد إجراء اختبار الاحتفاظ المطلق بلغ الوسط الحسابي (15) وهذا فأن مقدار النسيان كان (-4).

#### 4-6 مناقشة نتائج اختبار الاحتفاظ المطلق لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

من خلال الاطلاع على نتائج الجدولين (7) و(8) والذان يبينان نتائج اختبار الاحتفاظ المطلق ومقدار النسيان ، حيث كانت نتائج اختبار الاحتفاظ المطلق للمجموعة التجريبية التي استعملت الوسائل المساعدة التي كانت موضوع الدراسة قريبة من نتائج الاختبارات البعديّة ولهذا كان مقدار النسيان للتعلم قليل جدا ، وعلى العكس من ذلك فأن نتائج اختبار الاحتفاظ المطلق للمجموعة الضابطة التي استعملت الوسائل القانونية اقل بكثير من نتائج المجموعة التجريبية ولهذا كان مقدار النسيان للمجموعة الضابطة اكبر ، ويعزو الباحثان هذا إلى استعمال الوسائل التعليمية التي كانت موضوع الدراسة كان لها الأثر الفاعل في تعلم المهارات الأساسية في التنس مما أدى إلى زيادة خبرة المتعلمين والقدرة على تصحيح أخطائهم من خلال التكررات التي مارسوها والتي أدت إلى ترك آثار في ذاكرة المتعلمين ، وبما إن التعلم هو اكتساب للخبرات والممارسات أي أن التعلم عملية تراكمية (ما نتعلمه اليوم يبنى على ما تعلمناه في الماضي)<sup>(1)</sup>. وهذا ساعد أفراد المجموعة التجريبية الاحتفاظ بالتعلم لأطول مدة ممكنة . و إن القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات يعني الاحتفاظ ، وان الاحتفاظ يعكس عملية التعلم ، حيث إن اضمن قياس للتعلم هو إعطاء المتعلم فترة أيام ثم يعود

1- قاسم لزام ، المصدر السابق ،ص302.

ويتم قياس الأداء ، فكلما كان القياس للأداء بعد فترة الاحتفاظ قريبا من القياس لأخر أداء بعد فترة التدريب كلما كان الاحتفاظ كبيرا وكان التعلم فعالا<sup>(1)</sup>.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- 1- استعمال الوسائل التعليمية (كرات ومضارب وملاعب) مختلفة الأوزان والقياسات ساهم بشكل ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس للأشبال.
- 2- استعمال الوسائل التعليمية (كرات ومضارب وملاعب) مختلفة الأوزان والقياسات ساهم بشكل ايجابي في احتفاظ بعض المهارات الأساسية بالتنس للأشبال.
- 3- استعمال الوسائل التعليمية (كرات ومضارب وملاعب) مختلفة الأوزان والقياسات ساهم بشكل ايجابي في زيادة الثقة بالنفس بالنسبة للاعبين الأشبال وذلك من خلال القدرة على أداء المهارات وبتكرارات كثيرة.

### 5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة استعمال الوسائل التعليمية مع جميع الفئات العمرية وكلا حسب إمكانياته البدنية والحركية في الريشة الطائرة .
- 2- ضرورة تصميم تمارين مناسبة و ملائمة مع الوسائل التعليمية (كرات ومضارب وملاعب) مختلفة الأوزان والقياسات لتناسب مع الفئات العمرية .
- 3- ضرورة إجراء بحوث مشابهة على اللاعبين الناشئين والشباب .
- 4- ضرورة إجراء بحوث مشابهة لجميع فعاليات العاب المضرب .

### المصادر العربية والأجنبية

- الاتحاد الدولي للتنس ، ترجمة فرح ديوب ، لنلعب التنس ، فرنسا، 2011 .
- عقيل عبد الله الكاتب .الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية .ج 1 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988.
- عباس احمد السامرائي ، عبد الكريم السامرائي . كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991.
- عمار جبار عباس ، تأثير نقل التعلم لبعض تمارين الألعاب في اكتساب المهارات الأساسية بلعبة التنس الأرضي، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى كلية التربية الرياضية ، 2005 .
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي . كرة اليد ، الموصل ، دار النشر ، 2001

1- يعرب خيون ، المصدر السابق، ص42.

- صاحب عبد الحسن ، تأثير منهج تعليمي باستخدام التنس المصغر والاعتيادي في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، 2005.
- ظافر هاشم الكاظمي . الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : ( جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ) ، 2002م.
- ظافر هاشم ، الإعداد الفني والخططي بالتنس ، ط2، الدار الجامعية للطباعة ، 2000.
- قاسم لزام ، موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، 2005 .
- مازن هادي كزار ، تأثير العرض والتنفيذ المباشر والمؤجل في تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة وانتقال أثره إلى بعض مهارات التنس الأرضي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008.
- محمد عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار القلم ، 1987.
- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 .
- محمد حسن علاوي . مقدمة في علم النفس التربوي الرياضي ، ط 1 ، القاهرة : دار المعارف ، 1971 .
- وجيه محجوب ، علم الحركة (التطور الحركي)، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة بغداد، 1985. - وديع ياسين التكريتي . النظرية والتطبيق في رفع الأثقال . ج1- ج2 ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، 1989 .
- يعرب خيون ، التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الصخرة للطباعة والنشر ، 2002.
- Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, fourth edition, Human Kinetics 2008

## ملحق (1) التمارين المستخدمة بالبحث

### 1- تبادل التمرين الذاتي :

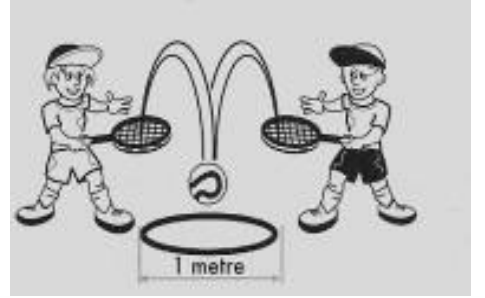
- اللعب يحدد دائرة قطرها 1 م على الملعب.
- يضرب الكرة للأعلى على ارتفاع الرأس لجعلها تهبط داخل الدائرة.
- الكرة يجب أن تضرب للأعلى باستخدام رأس مضرب مفتوح وحركة سلسلة من أسفل إلى الأعلى



2- نفس التمرين السابق لكن باستخدام وجه المضرب الأمامي والخلفي بالتبادل (فور هاند - باك هاند).

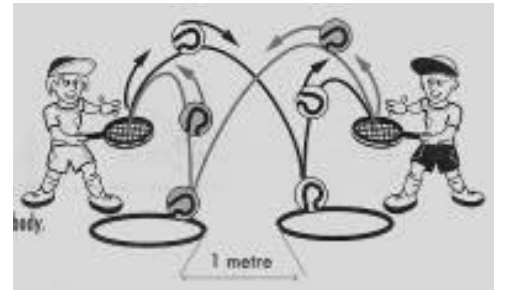
### 3- تبادل الكرة مع شريك:

- لاعبان يقفان متباعداً بمسافة 1 م ودائرة بينهما
- اللاعبان يتبادلان ضرب الكرة للأعلى على مستوى الرأس وجعلها تهبط داخل الدائرة.
- استخدام وجهي المضرب الأمامي والخلفي (فور هاند وباك هاند).



### 4- تبادل الكرة مع شريك :

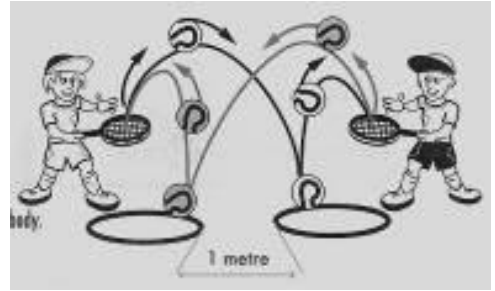
- اللاعبان يقفان مواجهان مع وجود دائرة أمام كل منهما والمسافة بين دائرة واحد 1 م.
- اللاعبان يتبادلان ضرب الكرة وبمستوى الرأس وجعل الكرة تهبط داخل دائرة اللاعب الأخر.



5- نفس التمرين الرابع مع التركيز على أهمية استخدام وجهي المضرب الأمامي والخلفي والتركيز على ضرب الكرة للأعلى ومقابلتها أمام الجسم.

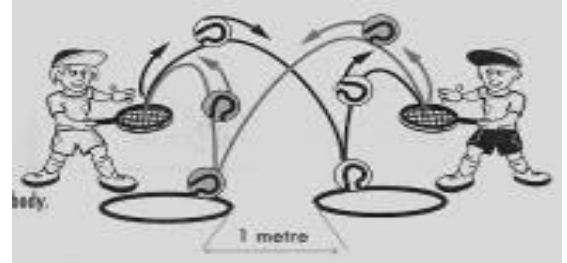
6- نفس التمرين الرابع

- لكن كل لاعب لدية زوج من الدوائر يبتعد عن الزوج الآخر 2 م
- اللاعبين يتبادلان ضرب الكرة للأعلى وفي مستوى الرأس وجعلها تهبطك في دائرة الشريك اليمنى ثم اليسرى وبالتبادل.
- ضرب الكرة للأعلى مع التركيز على توازن اللاعبين عند ضرب الكرة للأعلى ومقابلتها أمام وجانب الجسم .



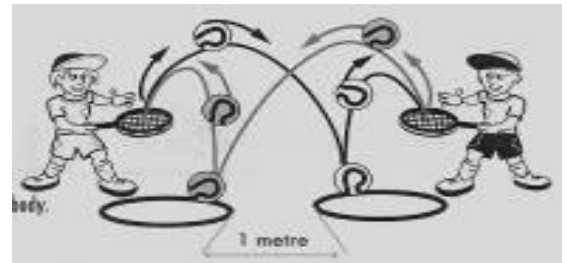
7- نفس التمرين السادس

- اللاعبين يوجهان الكرة إلى أي دائرة يشاءان
- المدرب يركز على توازن اللاعبين ، ويكون ضرب الكرة للأعلى ويجب أن يكون من أمام الجسم أو الجانب مع العودة إلى المنتصف.



8- نفس التمرين السادس

- كل زوج من الدوائر يبتعد عن شبك بسيط (حبل )
- على اللاعب أن يبدأ بإرسال الكرة من الأسفل ( إسقاط وقفز وضرب الكرة ) من جهة الفور هاند.

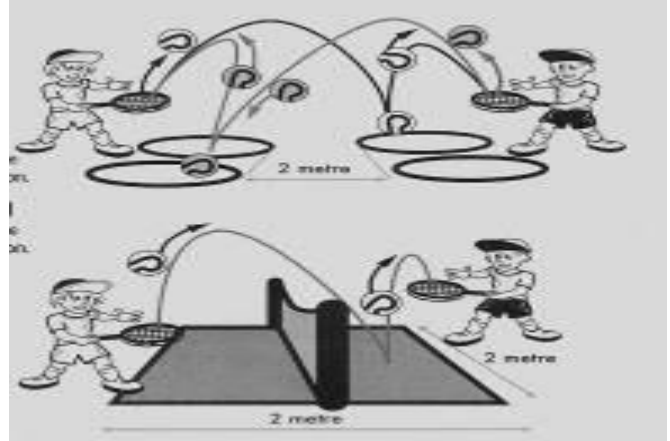


9- نفس التمرين الثامن :

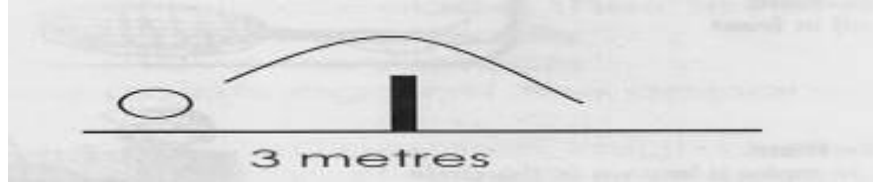
- اللاعبين يلعبان فوق شبك عادي في ملعب صغير مربع 2 م بدلا من استخدام الدوائر
- التبادل يمكن أن يكون بالتعاون ويمكن أن يكن تنافسيا

10 نفس التمرين التاسع :

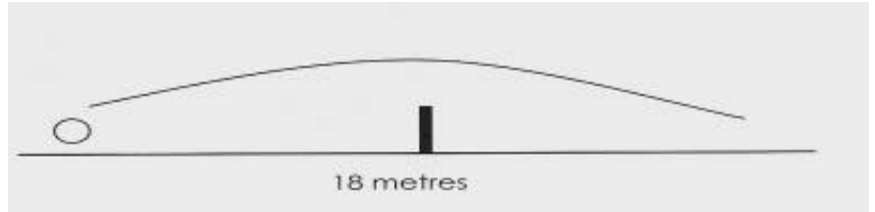
- اللعب على ملعب صغير مربع طوله 4 م .
- يمكن أداء إرسال بسيط من الأعلى



11- اللعب على ملعب صغير بقياس 3 م وأداء الإرسال من الأعلى وأداء التبادل للضربتين الأمامية والخلفية ، حيث ستكون نقطة الضرب أمام الجسم أو الجانب .



12- اللعب على نصف ملعب (18م) ويكون الإرسال من الأعلى مع تبادل الضربتين الأمامية والخلفية على مربع الإرسال .



13- تمرين وقفة الاستعداد مع مضرب

14- تمرين قذف الكرة إلى الأعلى وفوق الرأس وإلى الأمام بقليل وبدون مضرب

15- تمرين تحديد مناطق الإرسال ليتم إسقاط الكرة في المربعات الخاصة بالإرسال بعمق في منطقة الخصم عن طريق تقسيم منطقتي الإرسال إلى مربعات وعلى زوايا منطقة الإرسال .

16- تمرين وقفة الاستعداد والتهيؤ لأداء الضربة الأمامية مع حمل المضرب و حركة الذراع الحاملة للمضرب بأداء دورة هوائية كاملة لضرب الكرة .

17- تمرين لف الجذع والساق مع مرحة الجذع إلى الجانب مع أداء الضربة الخلفية .

18- تمرين أداء الضربة الخلفية مع الزميل عند خط الإرسال .

ملاحظة : إن التمارين والوحدات التعليمية طبقت على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) والاختلاف في استخدام الوسائل التعليمية (الكرات والمضارب والملاعب) فقط.

## ملحق (2)

### أنموذج لوحدّة تعليمية

الهدف: تعلم مهارة الإرسال بالتنس

الوحدة التعليمية الأولى

الوقت : 10,30 صباحاً

الزمن : 90 دقيقة

الملاحظات	التكرار	التمرينات المستخدمة	أقسام الوحدة التعليمية
إعطاء تغذية راجعه أنية حول الإحماء وتهيئة عضلات الجسم		* هرولة - هرولة مع تدوير الذراعين بالتعاقب - سير اعتيادي . (8د) * تمارين سويديه لجميع أجزاء الجسم من الوقوف والمشي وتهيئة العضلات العاملة باستخدام المضارب.(10د)	القسم التحضيري (18دقيقة)
- إعطاء المواصفات القانونية لأداء مهارة الإرسال - يقوم المدرب بعرض الأنموذج الصحيح للمهارة - تعليم اللاعبين وقفة الاستعداد الصحيحة في التنس - إعطاء التغذية الراجعة الآنية حول الوقفة الصحيحة بالتنس . - تعليم اللاعبين مسك المضرب بمسكه صحيحة . - إعطاء تغذية راجعه أنية وتصحيح الأخطاء في مسكه المضرب - إعطاء تغذية راجعه عن مراحل أداء مهارة الإرسال والتصحيح المستمر للأخطاء الفنية .	4-6 10-12 6-8 (4-6)	* شرح وعرض مهارة الإرسال بالتنس . * الإرشادات والتعليمات حول الجوانب القانونية فني مهارة الإرسال * القيام بالعرض (عرض الأنموذج) الخاص بالأداء المثالي لمهارة الإرسال وأهم المراحل الفنية له . * تمرين وقفة الاستعداد بدون مضرب . * تمرين قذف الكرة إلى الأعلى وفوق الرأس وإلى الأمام بقليل . * تمرين المرجحة الخلفية وضرب الكرة * تمرين حركة القدمين ( انتقال الجسم إلى الأمام ) بعد ضرب الكرة .	القسم الرئيسي (60 د)
		- لعبة ترويحية - تمارين تهدئه لعضلات الجسم	القسم الختامي (12د)

## أنموذج لوحدة تعليمية

الوحدة التعليمية الثانية الهدف: تعلم مهارة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس  
الزمن : 90 دقيقة الوقت : 10,30 صباحاً

أقسام الوحدة التعليمية	التمرينات المستخدمة	التكرار	الملاحظات
القسم التحضيري (18دقيقة)	* هرولة - هرولة مع تدوير الذراعين بالتعاقب - سير اعتيادي . (8د) *تمارين سويديه لجميع أجزاء الجسم من الوقوف والمشي وتهيئة العضلات العاملة باستخدام المضارب.(10د)		إعطاء تغذية راجعه أنية حول الإحماء وتهيئة عضلات الجسم
القسم الرئيسي (60 د)	* شرح وعرض مهارة الضربة الأرضية الأمامية بالتنس. * الإرشادات والتعليمات حول الجوانب القانونية في مهارة الضربة الأرضية الأمامية * تمرين وقفة الاستعداد والتهيؤ لأداء الضربة الأمامية مع حمل المضرب و حركة الذراع الحاملة للمضرب بأداء دورة هوائية كاملة لضرب الكرة . * تمرين أداء الضربة الأمامية على الجدار وبمسافة (10 م ) مع المضرب * تمرين السرعة في الانتقال من اليمين إلى اليسار مع المضرب . * تمرين أداء الضربة الأمامية مع الزميل قرب الشبكة وبمسافة (3 م ) لكلا اللاعبين . * تمرين أداء الضربة الأمامية من خط القاعدة مع لاعبين اثنين والتحرك إلى الزاوية اليمنى واليسرى .	8-6 12-10 8-6 12-10 12-10	- إعطاء المواصفات القانونية لأداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية مع عرض الأنموذج. - تعليم اللاعبين وقفة الاستعداد الصحيحة في الضربة الأرضية الأمامية . - إعطاء التغذية الراجعة الآنية حول الوقفة الصحيحة . - تعليم اللاعبين مسك المضرب بمسكه أمامية . - إعطاء تغذية راجعه أنية وتصحيح الأخطاء في مسكه المضرب - إعطاء تغذية راجعه عن مراحل أداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية والتصحيح المستمر للأخطاء الفنية . - إعطاء تغذية راجعه حول المرجحة الخلفية والأمامية للمضرب .
القسم الختامي (12د)	- لعبة ترويحية - تمارين تهدئه لعضلات الجسم		



تحليل النشاط العضلي الكهربائي باستخدام (EMG) و علاقته بالقوة العضلية للعضلة ذات الرأسين العضدية

أ.م.د. علي جواد عبد/جامعة بابل

ملخص البحث باللغة العربية

إن ثني الساعد عملية مزدوجة، تنقبض فيها العضلة ذات الرأسين وتنسبط العضلة ذات الثلاثة رؤوس في نفس الوقت. وبسط الساعد عملية مزدوجة أيضاً، فتنبض فيها العضلة ذات الثلاثة رؤوس وتنسبط العضلة ذات الرأسين ذلك هو سر معظم عضلات الجسم فهي تعمل مثلي أو في مجموعات سواء في ذلك عضلات الساقين أو عضلات الأصابع لقد تطرق بعض العلماء حول أهمية طريقة تقدير القوة العضلية للإنسان باستخدام التخطيط الكهربائي للعضلة EMG بأنها لا معنى لها ولا فائدة ما لم تقترن بتقنية التكميل والتعير المناسبة للجهاز وان مشكلة البحث تتلخص في عدم وجود دراسات باستخدام الاجهزة الحديثة تشير الى العلاقة بين القوة العضلية رغم ان بعض العلماء اشاروا الى ان هناك علاقة بين النشاط العضلي والقوة العضلية اذ يعد النشاط الكهربائي (EMG) شرط لبداية تطور القوة ويمكن لاي شخص ان يتوقع العلاقة القوية بين كلا القياسين لكن ماقيمة هذه العلاقة وكيف يمكن حسابها رياضيا وهي مشكلة البحث ويهدف البحث الى-1 قياس النشاط العضلي للعضلة ذات الرأسين مع القوة المصاحبة لها و-2 حساب العلاقة الخطية بين الاشارتين (قوة وفولتية العضلة) وتفسيرهما رياضيا . بالفعل، توجد علاقة بين هاذين المتغيرين، هذا ما تم اثباته في هذا البحث لكنهما يتغيران بشكل كبير داخل خصائصهما ومن خلال المحاولات التجريبية التي اجراها الباحث اثناء بعض الاختبارات وجدا اشارة لتلك العلاقة اذ تم اجراء التجربة على عينة من الرياضيين المتدربين وتم فرزهم حسب نوع التدريبات التي يمارسونها كتدريبات القوة الثابتة او القوة القسوى او القوة المميزة بالسرعة والخاصة بالعضلة ذات الراسين العضدية ومجموعة اخرى من غير الممارسين لاي جهد بدني يستدعي تطور القوة في العضلة ذاتها وبلغ عدد العينة (30) فرد من الذكور والذين تتراوح اعمارهم بين (24 - 25) سنة وتم تطبيق الاختبارات باستخدام جهاز EMG الكروماتوغرافي وهو جهاز متطور جدا ذو مجسات سطحية من شركة نوركسون وتنقل الاشارة عن طريق البلوتوث الى الحاسوب لتسجيلها وكذلك تم قياس القوة العضلية في نفس الوقت عن طريق جهاز الداينوميتر الذي يربط مع ال EMG مباشرة لقياس القوة بالنيوتن والنااتجة من الفعل الحركي للعضلة وسحب الساعد وتبين للباحث ان هناك علاقة حقيقية بين النشاط العضلي والقوة العضلية وتم تفسير هذه العلاقة على شكل معادلة رياضية تمكن الباحثين من معرفة القوة العضلية من خلال النشاط العضلي لها.

#### Abstract

Analysis of electrical muscle activity using (EMG) and its relationship to the muscular strength of the biceps muscle brachial

Dr. Ali Jawad Abed

University of Babylon

The double process bend the forearm, to contract the biceps and flattens muscle with three heads at the same time. And the extension of the forearm process Double Also, Vtnaqbd the muscle with three heads and flattens the biceps that is the secret of most of the muscles of the body they are working flexed or in groups, whether in the muscles of the legs or the muscles of the fingers have touched some scientists about the importance of the method of estimating muscle strength for a person using a planning

electric muscle EMG that it does not make sense not benefit unless they are accompanied technology tummy tuck and shaming appropriate device and that the research problem boils down to the lack of studies using modern equipment refers to the relationship between muscle strength, although some scientists have suggested that there is a relationship between muscle activity and muscle strength, as is the activity electrical (EMG) condition for the beginning of the evolution of power and anyone can expect the relationship nearby strong between both measurements but Magama this relationship and how it can be calculated mathematically, a problem of research and research aims to 1 - measuring muscle activity of biceps with force accompanying and 2 - Calculation of linear relationship between window enclosed (strength and muscle voltage) and interpreted mathematically. Indeed, there is a relationship between these two variables, this has been proven in this research, but they are changing dramatically within proparteas and through attempts trial conducted by the researcher during some of the tests and the very reference to that relationship as it has been the test on a sample of athletes trainees were screened according to the type of exercises that they practice Ktdrebat force fixed or maximum power or force characteristic speed and special muscle biceps brachial and another group of non-practicing any physical effort calls for the development of strength in the muscle itself and the number of the sample (30) individual male and aged (25-24 years) were Application tests using a device EMG Ketrohmeyokrava a device very sophisticated with sensors smattering of company Norkson and the movement signal via Bluetooth to the computer for recording and also was measured muscle power at the same time via a Aldainmomitr which connects with the EMG directly to measure the force resulting from the act locomotor muscle and the withdrawal of the forearm and the researcher shows that there is a real relationship between muscle activity and muscle strength has been the interpretation of this relationship in the form of a mathematical equation enables researchers to learn muscle strength during her muscular activity.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد القوة أهم قدرة بدنية وقدرة فسيولوجية ، وعنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى . ليس فقط في المجال الرياضي بل للحياة عامة ، ومن العوامل الأساسية لكل عمل عضلي وكل نشاط حركي ، (( إذ من دون القوة العضلية لا يمكن أداء أية حركة جسمية وعند تغير حجم وآتجاه استخدام القوة سوف تتغير السرعة وشكل الحركة )) (1) . وكلمة إرادي هنا تعبر عن مدى سيطرة وتحكم الجهاز العصبي في القوة العضلية ، وهذا يعني أن العضلة يمكن أن تنقبض بطريقة أخرى لا إرادية مثلما يحدث عند التدريب الكهربائي للعضلة . إن ثني الساعد عملية مزدوجة، تنقبض فيها العضلة ذات الرأسين وتنبسط العضلة ذات الثلاثة رؤوس في نفس الوقت. ويبسط الساعد عملية مزدوجة أيضاً، فتنبض فيها العضلة ذات الثلاثة رؤوس وتنبسط العضلة ذات الرأسين ذلك هو سر معظم عضلات الجسم فهي تعمل مثني أو في مجموعات سواء في ذلك عضلات الساقين أو عضلات الأصابع لقد

<sup>1</sup> - عبد علي نصيف و قاسم حسين . تدريب القوة ، بغداد : الدار العربية للطباعة ، 1978 ، ص9 .

تطرق بعض العلماء حول أهمية طريقة تقدير القوة العضلية للإنسان باستخدام التخطيط الكهربائي للعضلة EMG بأنها لا معنى لها ولا فائدة ما لم تقترن بتقنية التكميل والتعبير المناسبة للجهاز وان أهمية البحث تتلخص في عدم وجود دراسات باستخدام الأجهزة الحديثة تشير الى العلاقة بين القوة العضلية رغم ان بعض العلماء اشاروا الى ان هناك علاقة بين النشاط العضلي والقوة العضلية اذ يعد النشاط الكهربائي (EMG) شرط لبداية تطور القوة ويمكن لاي شخص ان يتوقع العلاقة القريبة القوية بين كلا القياسين

## 1-2 مشكلة البحث

تتلخص مشكلة البحث في عدم وجود دراسات باستخدام الأجهزة الحديثة تشير الى العلاقة بين القوة العضلية والنشاط العضلي الكهربائي للعضلة الهيكلية رغم ان بعض العلماء اشاروا الى ان هناك علاقة بين النشاط العضلي والقوة العضلية اذ يعد النشاط الكهربائي (EMG) شرط لبداية تطور القوة ويمكن لاي شخص ان يتوقع العلاقة القريبة القوية بين كلا القياسين لكن ماقيمة هذه العلاقة وكيف يمكن حسابها رياضيا هذا التساؤل دفع الباحث للخوض في هذه الدراسة.

## 1-3 اهداف البحث

ويهدف البحث الى:

- 1- قياس النشاط العضلي للعضلة ذات الرأسين والعضلات المساعدة مع القوة المصاحبة للفعل الحركي.
- 2- حساب العلاقة الخطية بين الاشارتين (قوة وفولتية العضلة) وتفسيرهما رياضيا .

## 1-4 فرض البحث

توجد علاقة خطية بين هذين المتغيرين قوة الانقباض العضلي والنشاط العضلي.

## 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري عينة من المتطوعين من الرياضيين وغير الرياضيين

1-5-2 المجال المكاني مختبر البايوميكانيك كلية التربية الرياضية جامعة بابل

1-5-3 المجال الزماني للفترة من 2013/11/1 لغاية 2013/6/1

## 2-الدراسات النظرية

### 2-1 عنوان المبحث أو الموضوع (القوة العضلية)

يؤكد ( لامب 1948 Lamb ) أن القوة العضلية هي : (( أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد )) 1 .

وتعرف القوة العضلية بأنها (( التوتر الذي تؤديه عضلة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة خارجية )) 2 .

1 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد . فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 83 - 84 .  
2 - مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة . القاهرة : ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 125 .

وعرفها ( جينسن وفيشر ، Ginsen and Fisher ) بأنها : مقدرة الجسم أو أجزائه على إخراج قوة ( Force ) ، كما عرفها ( زاسيورسكي ) بأنها : (( المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو موجهتها )) 1 . وفي ضوء هذه التعريفات يمكن أن يتحدد مفهوم القوة العضلية في النقاط التالية :

- 1 . أن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي دون تحديد ( الثابت أم المتحرك ) .
- 2 . أن يكون الانقباض ذا درجة قصوى ويؤدي لمرة واحدة .
- 3 . أن يكون الانقباض إراديا أي تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي .
- 4 . أن ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجهها سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في ثقل خارجي أم ثقل الجسم نفسه أم مقاومة منافس أو مقاومة الاحتكاك 2 .

هذا وأكدت الدراسات العلمية الحديثة أن زيادة القوة العضلية تتم من خلال إحدى الآليتين الآتيتين أو كليهما معا 3 4 :

- 1 . توظيف عدد أكبر من الوحدات الحركية ( ويعني ذلك توظيف عدد أكبر من الأعصاب الحركية والألياف العضلية المتصلة بها ) فضلا عن ضبط توقيت انقباض هذه الوحدات وتزامنها .
- 2 . زيادة عدد مرات التنبيه العصبي إلى الوحدات الحركية العاملة ، بمعنى زيادة القابلية للإثارة العصبية في الخلايا العضلية .

ومن خلال ما توصل إليه الباحث من تعريف ومفهوم القوة العضلية فإن اكتساب الفرد لهذا النوع من القوة يؤدي إلى تقوية العضلات والأوتار والأربطة والعظام وتحسين حركة المفاصل ، كما يعمل على خفض مستوى التوتر العضلي .

هناك عوامل عدة تؤثر في إنتاج القوة العضلية لدى الفرد أهمها 5 :

- 1 . زمن الانقباض العضلي وطول العضلة : إذ كلما كان زمن الانقباض العضلي قصيرا زادت القوة العضلية .
- 2 . توازن العمل العضلي : إذ يؤدي الجهاز العصبي دورا مهما في توازن العمل العضلي وتناسقه وذلك عن طريق تقلص مجموعة وارتخاء مجموعة أخرى في الوقت نفسه .
- 3 . عدد الألياف المستثارة خلال العمل العضلي : إذ إن الليفة العضلية تخضع إلى قانون ( الكل أو العدم ) أي إن الليفة العضلية إما إن تستجيب آستجابة كاملة أو لا تستجيب إطلاقا ، وكلما كان عدد الألياف المستثارة خلال العمل العضلي أكبر كلما كان إنتاج القوة أكبر .
- 4 . المقطع التشريحي للعضلة : إذ تخضع الألياف العضلية لمجموعة قوانين الوراثة ، إذ يبقى عددها ثابتا طوال مدة حياة الإنسان ، إلا إن التدريب يعمل على زيادة المقطع التشريحي للعضلة بسبب زيادة مخزون الطاقة .
- 5 . نوع الألياف العضلية : تتكون العضلة من نوعين من الألياف هما :

الألياف الحمراء ( البطيئة ) وتكون لها قابلية كبيرة على مقاومة التعب، لذا تشترك بصورة أكبر في نشاطات التحمل.

1 - عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي ( نظرات - تطبيقات ) القاهرة : دار الفكر العربي ، ط9 ، 1999 ، ص118 .

2 - أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد . مصدر سبق ذكره ، ص84 .

3 - هزاع محمد هزاع . تجارب عملية في وظائف لاعضاء الجهد البدني . جامعة الملك سعود : عمادة شؤون المكتبات ، 1992 ، ص192 .

4 - طلحة حسام الدين . الميكانيكا الحيوية - الأسس النظرية والتطبيقية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ط1 ، 1993 ، ص372 .

5 - عبد علي نصيف . مصدر سبق ذكره ، ص9 .

- . الألياف البيضاء ( السريعة ) وليس لها قابلية كبيرة على مقاومة التعب .  
يقسم ( منصور 2010 ) القوة العضلية طبقاً لمتغيرات المقاومة إلى ما يلي <sup>1</sup> :  
أ . القوة القصوى .  
ب . القوة الانفجارية .  
ج . القوة المميزة بالسرعة ( القدرة ) .  
د . مطاولة القوة ( تحمل القوة ) .  
هـ . القوة النسبية .

حرص الباحث على اختيار القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة لارتباطها باختبارات البحث ، إضافة لما لاقاه من تأييد من الخبراء .

## 2-2 جهاز الالكترومايكرفي (EMG) Electromyograph :

يستخدم جهاز الالكترومايكرفي (Electromyography) ( الذي يرمز له اختصاراً EMG ) لدراسة كهربائية العضلة ، هذا الجهاز له القدرة على كشف وتسجيل وخرن إشارة EMG ، وهي عبارة عن إشارة بيولوجية تمثل التيارات الكبرائية المتولدة داخل العضلة خلال تقلصها <sup>(2)</sup>

وتتملك العضلة القابلية على توصيل الجهد الكهربائي بطريقة تشبه توصيل العصب ويطلق على هذه الاشارات الكبرائية بجهد فعل العضلة ( Muscle Action Potential ) ، وإشارة (EMG) اسلوب لتسجيل المعلومات الموجودة في جهد فعل العضلة ، وتمثل إشارة EMG سلسلة من جهد فعل الوحدة الحركية ( Motor Unit Action Potential ) لإظهار استجابة العضلة للحافز العصبي، ومدى هذه الإشارة عشر درجات موزعة الى قسمين (mv5+to5-) قبل ان تضخم هذه الإشارة <sup>(3)</sup>

وتوجد تطبيقات عملية عدة يستخدم فيها جهاز EMG إذ يستخدم في الطب التشخيصي، مثل اضطرابات الجهاز العصبي والعصب عضلي، كذلك لتشخيص، الخلل في المشي ، ويستخدم أيضاً من لدن المعالج الطبيعي لإعطاء تغذية راجعة حيوية وتخمين الجهد العضلي، هناك أيضاً استخدامات أخرى تشمل البيوميكانيك، مثل السيطرة الحركية، وفسولوجيا

<sup>1</sup> - منصور جمال العنبيكي . مصدر سبق ذكره ، ص 70 – 75 .

2-Reaz, M., Hussain, M., and Mohd, F. Techniques of EMG Signal Analysis: deflection, processing, classification and application. (Biological Procedures nlin,8,(1): 2006) p.11

3- Reaz, M., Hussain, M., and Mohd, F.; Op.Cit., p13

الأعصاب، واضطرابات الحركة، والسيطرة على القوام والعلاج البدني<sup>(1)</sup>

## 3-2 استخدام EMG في البيوميكانيك<sup>(2)</sup>

لإشارة EMG ثلاثة تطبيقات في البيوميكانيك:

1. استخدام إشارة EMG كمؤشر لبدء / نهاية نشاط العضلة .
2. علاقة إشارة EMG بالقوة التي تنتجها العضلة .
3. استخدام إشارة EMG كدليل للتعب الذي يظهر على العضلة .

العوامل التي تؤثر في العلاقة بين معلومات إشارة EMG والقوة<sup>(3)</sup>

1. عدد الوحدات الحركية المنشطة.
2. قوة انقباض الوحدات الحركية.
3. التفاعل الميكانيكي بين ألياف العضلة.
4. معدل استثارة الوحدة الحركية.
5. عدد الوحدات الحركية التي يكشفها اللاقط.
6. سعة ومدّة وشكل جهد الفعل للوحدة الحركية.
7. استمرارية استثارة الوحدة الحركية.

## 4-2 جهاز EMG بلوتوث:

أجهزة EMG التقليدية هي تلك المستخدمة في المستشفيات ( الملحق ) الكبيرة الحجم وتعمل بوساطة إيصال أسلاك مبربوطة بين الجهاز واللاقطات التي تلتصق على العضلة المراد قياسها وهذه الأسلاك تحدد حركة اللاعب أو الشخص المراد قياس نشاط عضلاته فضلاً عن إن الحركة تنفذ داخل المختبر، وهذه الحركات جميعها عبارة عن حركات تقلص ثابت وتقلص مركزي ولا مركزي من وضع الثبات (سوف تذكر هذه الدراسات في فقرة الدراسات المشابهة).

أما جهاز EMG الحديث (الملحق 1 و 2) فهو عبارة عن جهاز لا يزيد وزنه عن 390 غراماً يربط حول خصر اللاعب بوساطة حزام، ويقوم هذا الجهاز بإرسال إشارات بلوتوث (Bluetooth) عن نشاط العضلات ليتم استقبالها من قبل جهاز آخر يعرف بالمستقبل لإشارة بلوتوث مربوط بحاسوب شخصي (Lap top) ويسمح جهاز EMG للاعب باداء انواع الحركات جميعها من الوثب ودوران وركض سريع لمسافة 40 متراً عن موقع المستقبل للإشارة، لتُسجل وتخزن إشارة EMG التي تمثل زمن بداية ونهاية نشاط العضلة وسعة كهربائية العضلة مع مساحة عمل العضلات العاملة في الحركة ( الشكل ) .

ان عمل اللاقطات السطحية الملتصقة عند قمة العضلة ووسطها هو الكشف عن التيار الكهربائي الضعيف أو الإشارة من العضلات المنشطة وتحويلها الى شاشة الحاسوب لإظهار قوة الإشارة وشكلها، وعن طريق برنامج "السوفت وير"

1-Reaz, M., Hussain, M., and Mohd, F.; Ibid., p14

2- De Luca, C.J.; *Op.Cit.*, p133

3- De Luca, C.; *Op.Cit.*, p143.

(software program) تحلل البيانات المخزونة وتعالج بمختلف أنواع التحليلات، وإصدار التقارير المفيدة حول نشاط العضلة<sup>(1)</sup>.

ومن الشائع استخدام إشارة EMG لتحديد الكمية الميكانيكية للعضلات ، وأسلوب قياس مباشر لنشاط العضلة تحت ظروف مختلفة، وأوضح (Basmajian 1967) ان الالكترومايكروفي استثنائي في أظهار ما الذي تفعله العضلة في أية لحظة خلال ثبات الجسم وحركته وحالة الجهاز العصبي الذي يغذي العضلة، كما يظهر بموضوعية التفاعل الدقيق او التناسق بين العضلات وهذا غير ممكن تحقيقه بالأساليب الأخرى<sup>(2)</sup>

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهجية البحث :

اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة البحث وبالاسلوبين المسحي والدراسة المقارنة .

3-2 عينة البحث : أولاً يحدد مجتمع البحث وبعدها يتم اختيار العينة وكم هو عدد المجتمع

وقد اشتملت عينة البحث على مجموعة من اللاعبين المتقدمين في رياضة رفع الاثقال وعددهم 10 وسميت مجموعة (1) وعينة من الرياضيين في مختلف الالعاب الرياضية الاخرى وعددهم 10 وعينة من الغير ممارسين للرياضة وعددهم 10 وسميت مجموعة (2) وبذلك يصبح اختيار العينة بطريقة العشوائية الطبقية لضمان الحصول على نتائج حقيقة يمكن تعميمها .

3-3 وسائل جمع البيانات :

1- المصادر العربية والاجنبية ومصادر الانترنت .

2- المقابلات الشخصية .

3- الملاحظة والتحليل .

4- الاجهزة والادوات:

5- الحقيبة الرياضية للقياسات الانتروبيومترية ( أمريكية المنشأ ) .

6- جهاز ( EMG ) نوع ( Myo Trace 400 ) ويعمل بإشارة البلوتوث لمسافة ( 40 متر ) .

7- اللاقطات السطحية ( Surface lectrodes ) وعددها 100 .

8- شفت حديد اولمبي زنة ( 20 كغم ) .

9- آلة تصوير فيديو نوع ( Sony 990 ) ذات سرعة ( 25 صورة / ثانية ) .

10- جهاز حاسوب ( Lap Top ) نوع ( Dell i5 ) .

11- حافظه جلدية مع حزام لتثبيت الجهاز على خصر اللاعب عند أداء التمرين .

12- شريط لاصق لتثبيت اللاقطات على ذراع اللاعب وعدم سقوطها عند أداء التمرين .

13- شفرة حلقة .

<sup>1</sup> Sillanpaa, J.; Electromyography for Assessing Muscular Strain in the Workplace.

. (Finnish Institute of Occupational Health, People and Work, Research 79, 2007) p.14

<sup>2</sup>Basmajian, J.; Muscle Alive: Their Function Revealed by Electromyography,3th ed.

- 14- قطن طبي .
- 15- مقص .
- 16- محلول تعقيم طبي ( Dettol ) .

### 3-4 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته وتلافي المعوقات التي قد تظهر خلال اجراءات التجربة الميدانية قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2011/4/15 الساعة التاسعة صباحا في مختبر البايوميكانيك / كلية التربية الرياضية / جامعة بابل وعلى احد اللاعبين المتطوعين وبعدها تم المباشرة باجراء التجربة الميدانية ، اذ يستفاد من التجربة الاستطلاعية في تلافي نواحي القصور مع تحديد المكان الصحيح للتجربة ووقتها ومدتها الزمنية<sup>(1)</sup>.

3-5 اجراءات التجربة الميدانية : التجربة الميدانية هي " تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن ان تلاحظ فيها ظاهرة معينة سعياً لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثه أو المسببة "<sup>(2)</sup>

3-5-1 التصوير الفيديوي :-

لقد تم تصوير الاختبار من خلال نصب كاميرا فيديو تدعم البرنامج المرفق مع جهاز ال EMG بهدف الحصول على تزامن للمهارة مع القياس المستخدم نوع الكاميرا/سرعتها وقد تم وضعها على حامل ثلاثي وبارتفاع 100 سم وبشكل عمودي على الاختبار المستخدم المسافة التي تبعتها الكاميرا .

3-5-2 اجراءات التجربة الميدانية : التجربة الميدانية هي " تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن ان تلاحظ فيها ظاهرة معينة سعياً لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثه أو المسببة "<sup>(3)</sup>

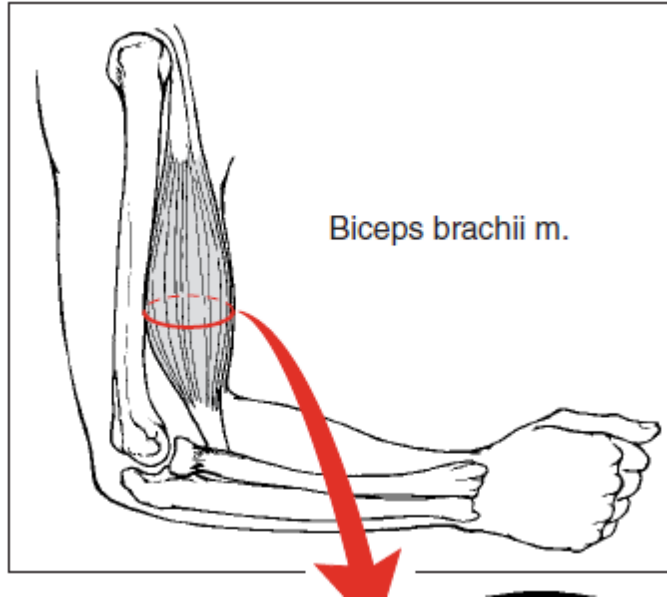
3-5-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

1- اسم الاختبار :- اختبار قياس النشاط العضلي مع القوة العضلية  
الهدف من الاختبار : قياس الاشارة الكهربائية للعضلة الثنائية مع قياس القوة الناتجة منها  
الاجهزة المطلوبة :

- 1- جهاز ال EMG لقياس النشاط العضلي الكهربائي
- 2- جهاز الداينوميتر الالكتروني
- 3- جهاز حاسوب لتسجيل النتائج
- 4- طريقة الاختبار :
- 5- يجلس المختبر على كرسي ثابت ويتم وضع المتحسسات السطحية على مركز العضلة الثنائية الثانية للعضد ويمسك جهاز الداينوميتر بنفس اليد لاداء اختبار السحب للاعلى من خلال تثبيت جهاز الداينوميتر اسفل منضدة خشبية لاداء حركة السحب بالذراع للاعلى .

<sup>1</sup> - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص 239 .  
<sup>2</sup> - فؤاد أبو حطب ومحمد سيف الدين فهمي : معجم علم النفس والتدريب ، ج 1 ، القاهرة ، مطابع الأميرية ، 1984 ، ص 58 .  
<sup>3</sup> - فؤاد أبو حطب ومحمد سيف الدين فهمي : معجم علم النفس والتدريب ، ج 1 ، القاهرة ، مطابع الأميرية ، 1984 ، ص 58 .





الشكل (3) يوضح عضلة البايسبس وطريقة اداء الاختبار

3-5-4 المعالجة بالحاسوب : تم استخدام برنامج moyo research من شركة نوركسون لدراسة وتحليل بيانات العينة وكما موضحة بالشكل ادناه اذ تم تطبيق الاختبارات باستخدام جهاز EMG الكترومايوكرافي وهو جهاز متطور جدا ذو مجسات سطحية من شركة نوركسون وتنقل الاشارة عن طريق البلوتوث الى الحاسوب لتسجيلها وكذلك تم قياس القوة العضلية في نفس الوقت عن طريق جهاز الداينوميتر الذي يربط مع ال EMG مباشرة لقياس القوة بالنيوتن والنتيجة من الفعل الحركي للعضلة وسحب الساعد وتبين للباحث ان هناك علاقة حقيقية بين النشاط العضلي والقوة العضلية وتم تفسير هذه العلاقة على شكل معادلة رياضية تمكن الباحثين من معرفة القوة العضلية من خلال النشاط العضلي لها.

# Noraxon Standard EMG Analysis



## Subject:

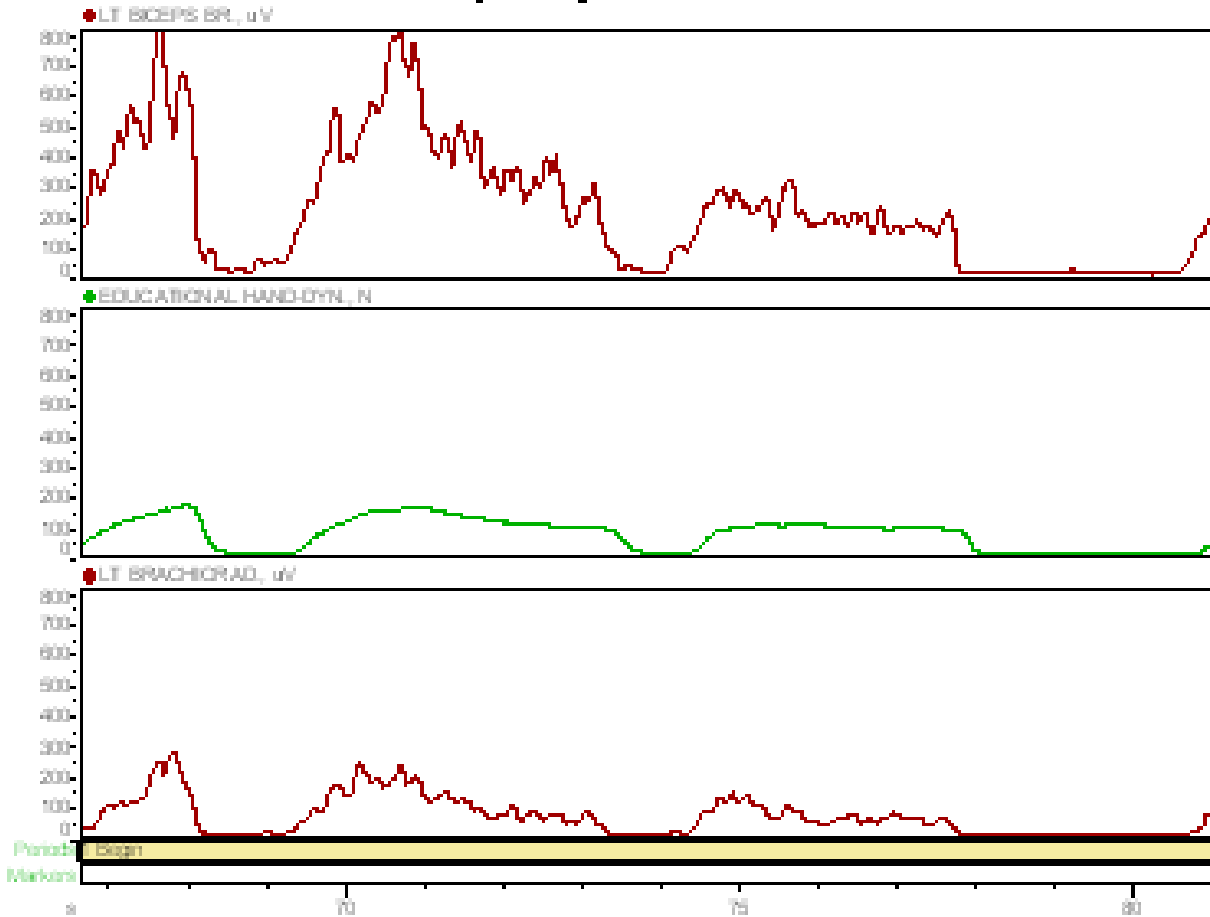
First Name: Video Assisted  
 Last Name: Application Examples  
 Date of birth:  
 Electrode:

## Record:

Name: 4000 1.0 Job  
 Record type: Master Mode  
 Date Measured: 14/06/2011 09:25  
 Number of periods: 1

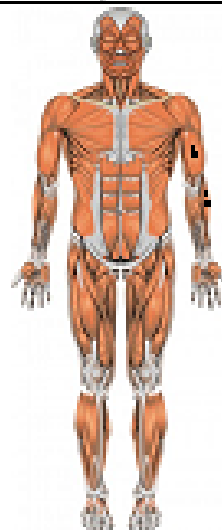


## Analyzed Signals / Periods

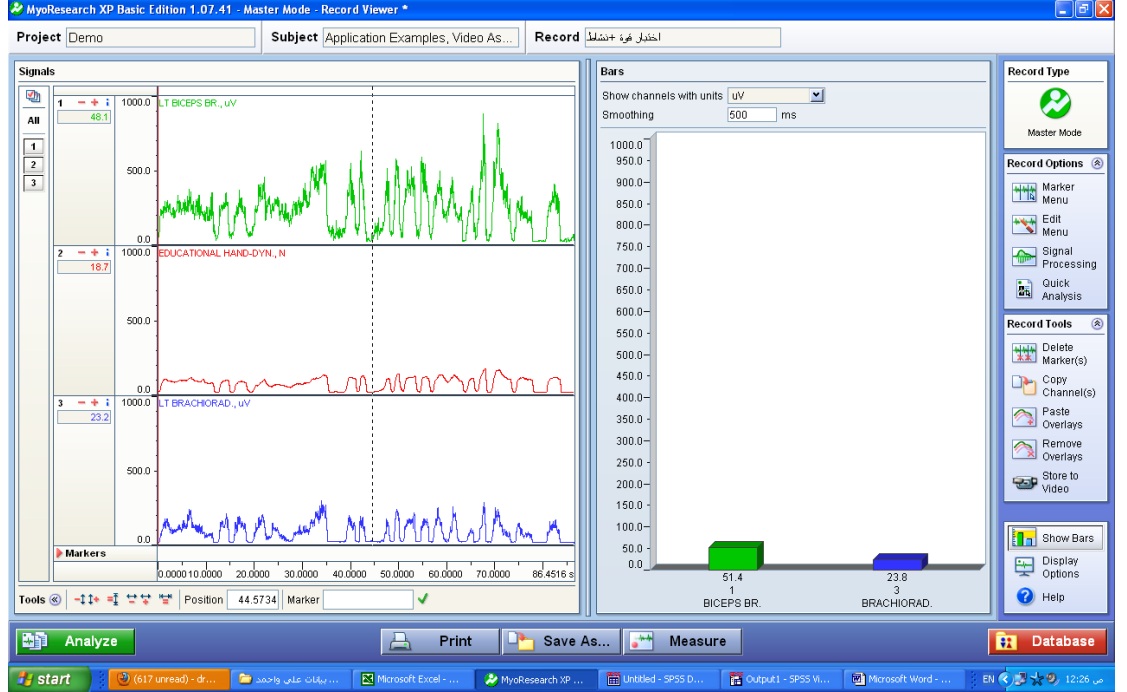


## Subject Comments

## Muscle Setup



الشكل 4 يوضح المؤشرات التي تستخرج بواسطة جهاز الـ emg



الشكل (4) يوضح مخطط النشاط العضلي للمؤشرات

LT BICEPS BR.,uV EDUCATIONAL HAND-DYN.,N LT BRACHIORAD.,uV

### 3-6 المعالجات الاحصائية

استخدم الباحث الاختبارات الاحصائية البارامترية وذلك لكبر حجم العينة والبالغ (30) فردا:-  
اذ تم معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية spss مستخدمين معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين المؤشرات المدروسة.

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

#### 4-1 عرض النتائج

4-1-1 عرض نتائج متغيرات النشاط العضلي الكهربائي للعضلة الثنائية العضدية وعضلة الساعد وعلاقتها بمؤشر القوة بالداينوميتر

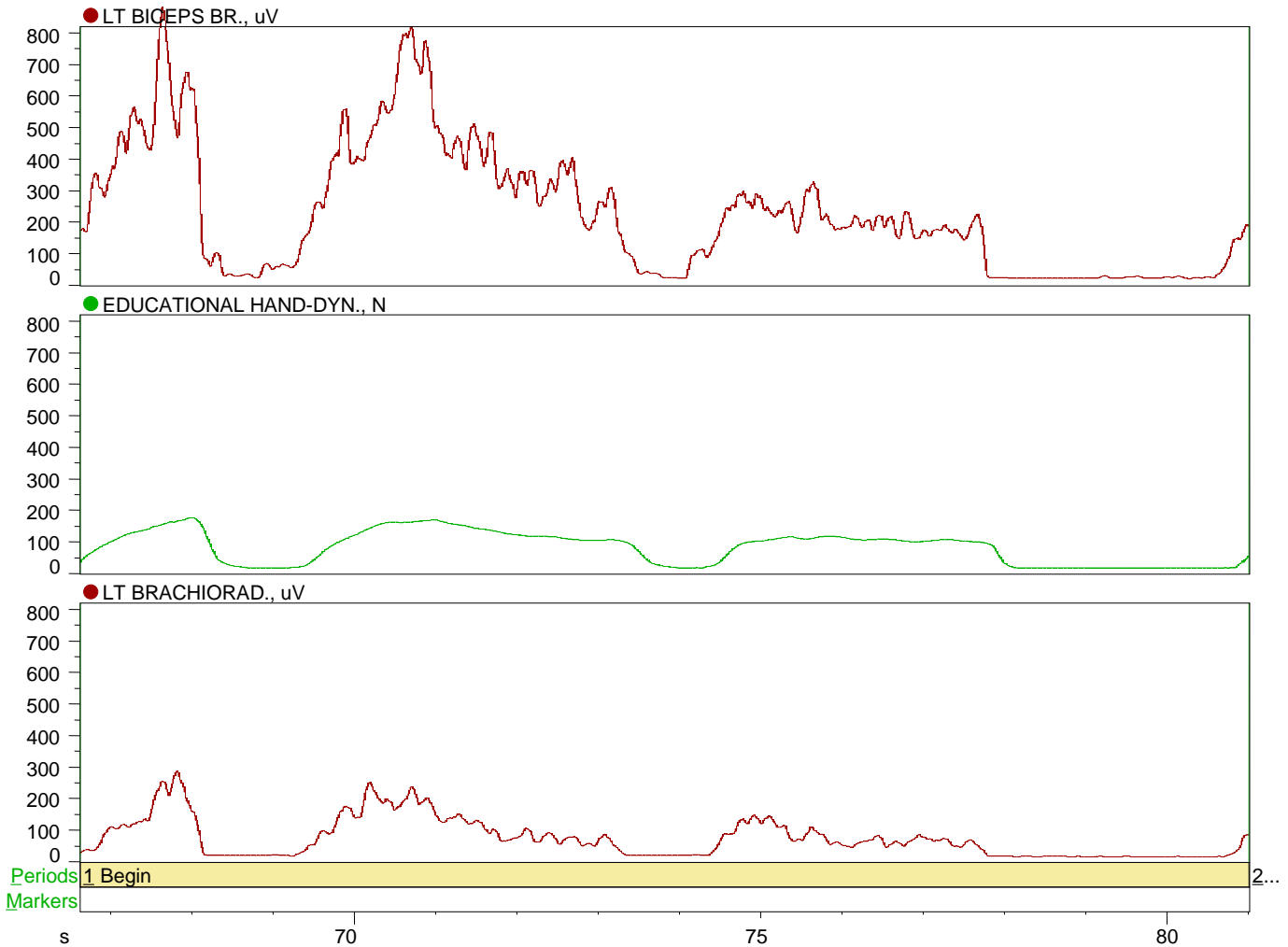
#### Correlations

## جدول 1 يبين معامل الارتباط بين المتغيرات قيد البحث

Correlations				
عضلة الساعد	القوة بانويوتن	عضلة البايسبس		
.839	.805	1.000	Pearson Correlation	عضلة البايسبس
.838	1.000	.805	Pearson Correlation	القوة بانويوتن
1.000	.838	.839	Pearson Correlation	عضلة الساعد
.	.000	.000	Sig. (2-tailed)	
49987	49987	49987	N	

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Analyzed Signals / Periods



يتضح من الجدول والمخطط البياني المبين اعلاه ان هناك علاقة ارتباط قوية ظهرت من خلال العلاقة بين القوة العضلية التي تنتجها العضلة وبين النشاط الكهربائي الذي تحدثه العضلة وهذه العلاقة ايجابية لكن لم يتوصل الباحث لحد الان الى معادلة تربط بين مقدار القوة ومقدار النشاط الكهربائي

ويرى الباحث

وجود علاقة خطية ايجابية تربط بين هذين المتغيرين، وهذا ما تم اثباته في هذا البحث لكنهما يتغيران بشكل كبير داخل خصائصهما ومن خلال المحاولات التجريبية التي اجراها الباحث اثناء بعض الاختبارات وجد اشارة لتلك العلاقة اذ تم اجراء التجربة على عينة من الرياضيين المتدربين وتم فرزهم حسب نوع التدريبات التي يمارسونها كتدريبات القوة الثابتة او القوة القسوى او القوة المميزة بالسرعة والخاصة بالعضلة ذات الراسين العضدية ومجموعة اخرى من غير الممارسين لاي جهد بدني يستدعي تطور القوة في العضلة فمن خلال تطبيق الاختبارات باستخدام جهاز EMG الكترومايوكرافي وهو جهاز متطور جدا ذو مجسات سطحية من شركة نوركسون وتنقل الاشارة عن طريق البلوتوث الى الحاسوب لتسجيلها وكذلك تم قياس القوة العضلية في نفس الوقت عن طريق جهاز الداينومومتر الذي يربط مع ال EMG مباشرة لقياس القوة بالنيوتن والنتيجة من الفعل الحركي للعضلة وسحب الساعد وتبين للباحث ان هناك علاقة حقيقية بين النشاط العضلي والقوة العضلية وتم تفسير هذه العلاقة على شكل معادلة رياضية تمكن الباحثين من معرفة القوة العضلية من خلال النشاط العضلي لها وذلك من خلال حساب النسبة المئوية لكل قيمة من قيم متغير القوة مع القيمة التي تقابلها من متغير النشاط العضلي الكهربائي وظهر انها تساوي 3.12% من النشاط العضلي للعضلة اما حركة الانقباض العضلي للعضلة ذات الراسين العضدية فقد وجد من خلا البحث ان حركة بسط الساعد ومده لا يعتمد على عضلة البايسبس فقط وانما يعتمد ايضا على عضلة الساعد ونسبة مشارك 17 % تقريبا في حركة الثني والمد للساعد.

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- 1-وجود علاقة خطية ايجابية بين متغيري النشاط العضلي الكهربائي و القوة العضلية المسجلة بالنيوتن
- 2-وجود علاقة ارتباط قوية بين النشاط العضلي لعضلة الساعد والقوة العضلية المسجلة بالنيوتن عند ثني الساعد.
- 3-ان معدل قيمة النشاط العضلي يصل الى 3.12% بالنسبة للعضلة الثنائية للعضد
- 4-ان نسبة مشاركة عضلة الساعد بحركة الثني تصل الى 17% من مشاركة عضلة عضد الثنائية.

### 5-2 التوصيات

- 1-الاهتمام بمراعاة النسب اعلاه في وضع البرامج التدريبية وحسب نوع الحركة وميكانيكيتها
- 2-بالامكان حساب قوة أي عضلة بالجسم وتقديرها من خلال النشاط الكهربائي لها بغض النظر عن ميكانيكية الحركة
- 3-ضرورة عمل بحوث اكثر للتوصل الى معادلة خطية تربط بين المتغيرات الميكانيكية والنشاط العضلي للعضلة.

## المصادر العربية والاجنبية

- \* أثير محمد صبري أحمد الجميلي (1991) : بعض المتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية للعضلة الهيكلية - وعلاقتها بتدريب القوة القصوى الثابتة والمتحركة ، إطروحة دكتوراه في إختصاص فسلجة التدريب الرياضي ، جامعة بغداد 0
- \* أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد . فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 83 - 84 .
- \* أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد . مصدر سبق ذكره ، ص 84 .
- \* طلحة حسام الدين . الميكانيكا الحيوية - الأسس النظرية والتطبيقية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ط1 ، 1993 ، ص 372 .
- \* عبد علي نصيف و قاسم حسين . تدريب القوة ، بغداد : الدار العربية للطباعة ، 1978 ، ص 9 .
- \* عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي ( نظرات - تطبيقات ) القاهرة : دار الفكر العربي ، ط9 ، 1999 ، ص 118
- \* مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة . القاهرة : ط1 ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 125 .
- \* هزاع محمد هزاع . تجارب معملية في وظائف لاعضاء الجهد البدني . جامعة الملك سعود : عمادة شؤون المكتبات ، 1992 ، ص 192 .
- قيس إبراهيم الدوري : علم التشريح ، ط2 منقحة ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- وهبي علوان حسون : دراسة النشاط الكهربائي ( EMG ) لعضلات الرجلين لمرحلتي الحجلة والخطوة وعلاقتها ببعض المتغيرات البيوكيميائية والانجاز في الوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2009 .
- وهبي علوان حسون : دراسة النشاط الكهربائي ( EMG ) للعضلة ذات الرؤوس الثلاث وعلاقته بتمرين الضغط والمتغيرات البيوكيميائية للوقوف على اليدين ضغطا في متوازي الرجال ، 2010 .

Reaz, M., Hussain, M., and Mohd, F. Techniques of EMG Signal Analysis: deflection, processing, classification and application. (Biological Procedures .nlin,8,(1): 2006) p.110

Reaz, M., Hussain, M., and Mohd, F.; Op.Cit., p13

R. Guirro, D. Bevilaqua-Grosso, D. Molina, R. Silva, M. I. L. Montebello CORRELATION BETWEEN ELECTROMYOGRAPHIC ACTIVITY AND

## **STRENGTH OF THE FLEXOR MUSCLES OF THE WRIST**

–Basmajian, J. V., De Luca, C. J. (1985). *Muscle Alive*. 5th ed. Baltimore: Williams & Wilkins.

–De Luca, C. J. (1997). *The Use of Surface Electromyography in Biomechanics*. *Journal of Applied Biomechanics* 13, 135–163.

–Edwards, R. G., Lippold, O. C. J. (1956). *The Relation between Force and*

–Reaz, M., Hussain, M., and Mohd, F. *Techniques of EMG Signal Analysis: deflection, processing, classification and application*. (*Biological Procedures .nl*,8,(1): 2006) p.110

–Reaz, M., Hussain, M., and Mohd, F.; *Op.Cit.*, p13

*Integrated Electrical Activity in Fatigued Muscle*. *Journal of Physiology* 132, 677.

### **Article**

**Effect of range of motion in heavy load squatting on muscle and tendon adaptations**

**Authors: Bloomquist, K. --- Langberg, H. --- Karlsen, S. --- Madsgaard, S. --- et**

**Journal: European Journal of Applied Physiology ISSN: 14396319 Year: 2013 Volume:**

**113 Issue: 8 Pages: 2133–2142 Provider: Springer DOI: 10.1007/s00421-013-2642-7**

### **Article**

**Influence of advanced electromyogram (EMG) amplitude processors on EMG-to-torque estimation during constant-posture, force-varying contractions**

**Authors: Clancy, E.A. --- Bida, O. --- Rancourt, D.**

**Journal: Journal of Biomechanics ISSN: 00219290 Year: 2006 Volume: 39 Issue: 14Pages:**

**2690–2698 Provider: Elsevier Publisher: Elsevier DOI: 10.1016/j.jbiomech.2005.08.007**

### **Article**

**Influence of advanced electromyogram (EMG) amplitude processors on EMG-to-torque estimation during constant-posture, force-varying contractions**

**Authors: Clancy, E.A. --- Bida, O. --- Rancourt, D.**

**Journal: Journal of Biomechanics ISSN: 00219290 Year: 2006 Volume: 39 Issue: 14Pages:**

**2690–2698 Provider: Elsevier Publisher: Elsevier DOI: 10.1016/j.jbiomech.2005.08.00**

أثر استخدام الحبال المطاطية في تعليم مهارة الكب للإستناد الأمامي على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال

أ.م.د طارق نزار الطالب

ملخص البحث اللغة العربية

تكونت عينة البحث من (54) طالبا من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية تستخدم الحبال المطاطية ومجموعة ضابطة لا تستخدمها ، طبقت المجموعتان البرنامج التعليمي نفسه لتعلم مهارة الكب للإستناد الأمامي على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال ، وقد هدف البحث الى تعليم مهارة الكب للإستناد الأمامي للمبتدئين على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال باستخدام الحبال المطاطية كما فرض الباحث أن الحبال المطاطية تؤثر إيجابيا في تعليم مهارة الكب للإستناد الأمامي على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال، وقد توصل الباحث أن الحبال المطاطية ذات تأثير ايجابي في تعلم مهارة الكب للإستناد الأمامي على جهاز العقلة ، وقد أوصى باستخدام الحبال المطاطية في تعليم مهارة الكب للإستناد الأمامي على الأجهزة الأخرى كالحلق والمتوازي للمبتدئين ، كما أوصى بتوفير الحبال المطاطية عن طريق استيرادها أو صناعتها محليا لغرض وضعها في متناول يد مدرسي ومدربي الجمناستك.

**ABSTRACT**

**the effect of using elastic ropes in teaching (front-support kipp) on the horizontal bar to beginning gymnastic student  
ass.prof.dr.Tariq nezar al-talib**

The aim of this project was to study the effect of using elastic ropes in teaching (front-support kipp) on the horizontal bar to beginning gymnastic student.

The hypothesis was that using elastic ropes has a significant positive effect on teaching (front-support kipp) on the horizontal bar.

The subject were (54) third class students at the college of sport education – university of Baghdad. Those subjects were divided in to an experimental group using elastic ropes as teaching aid, and a control group not using the elastic ropes as teaching aid. Both experimental and control groups followed the same teaching method in learning the skill on the horizontal bar.

Results showed a significant positive effect of using elastic ropes as teaching aid.

The researcher recommended the use of elastic ropes as a teaching aid for teaching (front-support kipp) on other gymnastic apparatus (the rings and parallel bars) ,he also recommended providing teachers and coaches with those ropes by importing them or manufacturing them locally.



## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن التطور السريع والمستوى العالي الذي وصلت إليه رياضة الجمناستك من خلال ظهور حركات معقدة وجديدة كان نتيجة عوامل كثيرة منها الأجهزة والأدوات المساعدة فالأجهزة المساعدة تعد عاملا مهما في إيصال اللاعب إلى المسار الحركي المطلوب وبأقل جهد ممكن.

إن رياضة الجمناستك تحتاج إلى أجهزة وأدوات مساعدة لتبسيط عملية التعلم وتسهيل المهارات بغية الإسراع بعملية التعلم ، لذا لجأ المختصون في هذا المجال الى السعي الدائم والمستمر لتهيئة ظروف تعليمية سهلة ومتنوعة منها وهي ضرورية وأساس في العمليات التعليمية وأصبحت الأجهزة والأدوات التعليمية في الجمناستك جزءا مهما للارتقاء بالعملية التعليمية

ويعد درس الجمناستك من الدروس الصعبة والمهمة في نفس الوقت لطلاب كلية التربية الرياضية لما له من دور في تنمية الجوانب البدنية والمهارية لديهم ، بالرغم من وجود ضعف واضح في أداء الطلاب للمهارات الحركية المطلوبة منهم وبالذات مهارة الكب للإستناد الأمامي على جهاز العقلة ، حيث يعاني منها أكثرية الطلاب ولا يستطيعون أداءها وكذلك فهي تتطلب جهدا كبيرا من المدرس أو المدرب عند المساعدة على أدائها.

وتكمن أهمية البحث في استخدام الحبال المطاطية لغرض تسهيل أداء المهارة وتبسيطها كونها تسهل سحب الرجلين للأعلى بالشكل الذي يمكّن الطالب من أدائها وبالتالي فإنه يتعرف على المسار الحركي الصحيح فضلا عن إكسابه خبرات نجاح متكررة من خلال أداء المهارة بمفرده ودون مساعدة المدرس.

### 2-1 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث في تدريس مادة الجمناستك في كلية التربية الرياضية ومن خلال مشاهداته الشخصية لباقي التدريسيين أثناء الدرس وإطلاعه على آرائهم فقد لاحظ صعوبة تعليم مهارة الكب للإستناد الأمامي على جهاز العقلة للرجال فضلا عن صعوبة المساعدة ووجوب توفرها للطلاب بشكل مستمر ، وهذا يحتاج إلى جهود حثيثة من قبل المدرسين أثناء تعليم هذه المهارة فضلا عن أن عدد الطلاب الذين يتمكنون من أدائها قليل جدا. وقد استخدم الباحث الحبال المطاطية لغرض تسهيل هذه المهارة ومعرفة أثرها في تعليم مهارة الكب للإستناد الأمامي على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال على طلاب المرحلة الثالثة.

### 3-1 هدف البحث

1- استخدام الحبال المطاطية في تعليم مهارة الكب للإستناد الأمامي للمبتدئين على جهاز العقلة بالجمناستك الفني للرجال.

### 4-1 فرض البحث

1- إن الحبال المطاطية تؤثر إيجابيا في تعليم مهارة الكب للإستناد الأمامي على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال.

## 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: - طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد.
- 1-5-2 المجال الزمني: - للفترة من 2013\3\31م ولغاية 2013\5\2م.
- 1-5-3 المجال المكاني: - القاعة الداخلية لجناستك الرجال في كلية التربية الرياضية ا جامعة بغداد.

## 2-الدراسات النظرية والمشابهة

### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 أدوات الجناستك المساعدة

الأدوات هي تلك الأشياء التي يمكن للاعب الجناستك أن يقبض عليها بالذراعين أو بذراع واحدة أو بالرجلين كذلك يمكنه إستخدامها وهي ثابتة على الأرض أو في يديه أو هي طائرة في الهواء أو تقوم بأسناده<sup>(1)</sup> وهي الآلة أو وسيلة التي يستعان بها لتأدية عمل ما<sup>(2)</sup>.

وتشتمل على أنواع عديدة منها<sup>(3)</sup>:-

1. الكرة الطبية (كمانع للاعب ولتنمية القوة).
2. حبال التسلق.
3. الحبال المطاطية.
4. السلالم الخشبية المثبتة على الحائط.
5. الحفر الإسفنجية (لتوفير الوقاية والسلامة في أثناء الهبوط).
6. جهاز لونجا المعلق (لغرض الإسناد في أداء المهارات الحركية الطائرة بمساعدة المدرب).
7. الأبسطة و المراتب (تختلف بأنواعها أو بسمكها على وفق حاجة الجهاز واللاعب وصعوبة الحركة).
8. لوحات آرتقاء (قفازات).
10. رباطات لتثبيت اللاعب من يديه على جهاز العقلة.
11. أثقال بأحجام مختلفة،تستخدم لغرض تنمية صفة القوة وتستغل بربطها ببعض مناطق الجسم للتدريب على بعض المهارات وتصعيبيها.

12 . قفازان (الذر - الجلد)الذي يستخدم في الأجهزة التي يحدث فيها الإحتكاك.

### 2-1-2 الأغراض العامة لآستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في الجناستك<sup>(4)</sup>:-

- 1- توفير الأمان والسلامة عند أداء المهارات ،مما يشجع اللاعب على الإستمرار في التدريب .
- 2- إدخال عنصر التشويق والإثارة في نفس اللاعب للتدريب على الأجهزة المستخدمة .
- 3- إكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية .

(1) أمين أنور الخولي، عدلي حسين بيومي؛ الجناستك التربوي للأطفال والناشئة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991) ص39.

(2) عباس أحمد السامرائي، عبد الكريم محمود؛ كفاية تدريسية في طرائق تدريب التربية الرياضية، (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991) ص51.

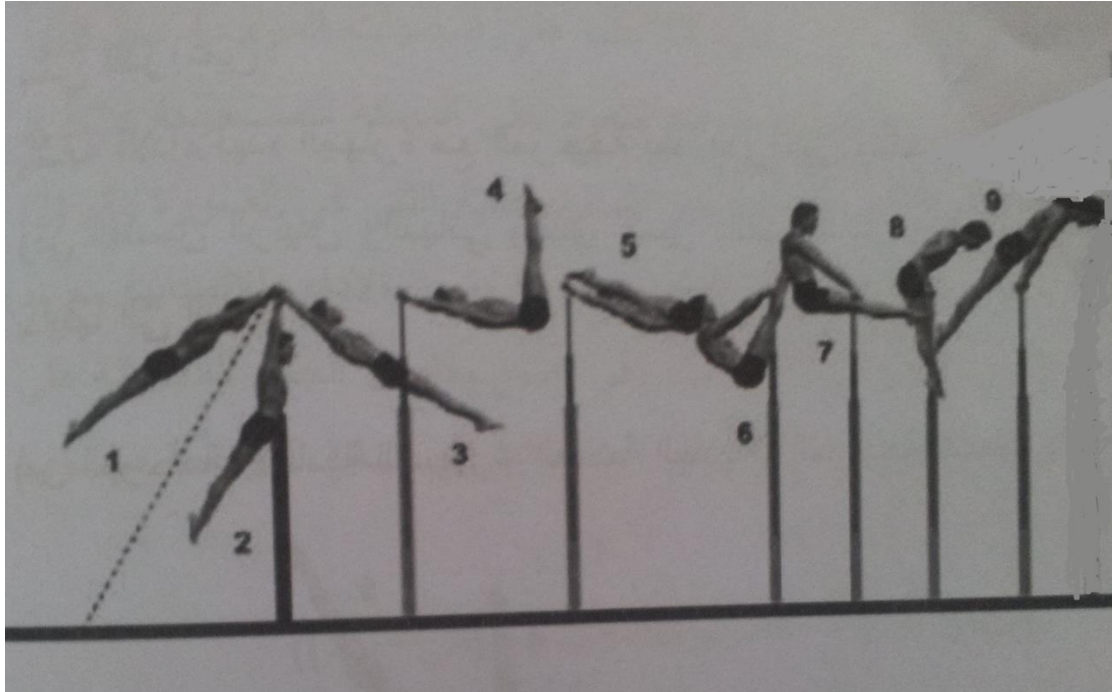
(3) محمد إبراهيم شحاتة؛ دليل الجناستك الحديث: (الإسكندرية، دار المعارف، 1981) ص121.

(4) محمد إبراهيم شحاتة؛ دليل الجناستك الحديث: (الإسكندرية، دار المعارف، 1981) ص122.

- 4- الإقتصاد بالجهد مع توفير الوقت في أثناء التدريب .
- 5- الإسراع بعملية التعلم ،وتسهيل أداء الحركات الصعبة لتأديتها على الأجهزة القانونية.
- 6- التدرج في تعلم الحركات الصعبة والمركبة على الأجهزة .
- 7- توجيه الجسم للممارسات الصحيحة .
- 8- إكتشاف طبيعة عمل الأجهزة.

### 2-1-3 الكب للإستناد الأمامي على العقلة<sup>(1)</sup>

تعد مهارة الكب من مهارات الطلوع على جهاز العقلة وتؤدي من وضع التعلق بالمرجحة الأمامية حيث يقوم اللاعب بالمد الى الأمام الأعلى مع ثني مفصل الورك بسرعة في أعلى نقطة باتجاه الصدر ومن ثم خطف الرجلين الى الأعلى وإيقاف الخطف بسرعة مع الضغط على البار بالذراعين الممدودتين في القسم الرئيس من المهارة والذي يؤدي بدوره الى رفع الجسم الى الأعلى للوصول الى الإرتكاز على البار شكل(1).



شكل (1) يوضح مهارة الكب للإرتكاز الامامي على العقلة

### 2-2 الدراسات المشابهة

#### 2-2-1 دراسة جمال سكران حمزة 2013م<sup>(2)</sup>

عنوان الرسالة (أثر استخدام جهاز (الحبال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في

#### الجمناستك الفني للرجال)

(1) صالح مجيد ، بسمان عبد الوهاب، الجمناستك الفني التطبيقي، ( دار الضياء للطباعة، النجف، ط1)، 2012، ص141.  
(2) جمال سكران حمزة ؛رسالة ماجستير أثر استخدام جهاز (الحبال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستك الفني للرجال، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، 2013م.

تكونت عينة الدراسة من (8) لاعبين من محافظة بغداد ممن يتدربون في قاعة الاسكان ، تم تقسيم العينة الى مجموعتين (مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية). وبعد انتهاء الإختبارات القبلية تم تطبيق المنهج التدريبي باستخدام جهاز الحبال المطاطية في عملية تطوير أداء المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستك الفني. أما المجموعة الضابطة فطبقت المنهاج التقليدي بدون جهاز الحبال المطاطية . وبعد الانتهاء من مدة التجربة أجريت الإختبارات المهارية البعدية لعينة البحث وقومت من أربعة من ذوي الخبرة والإختصاص في تحكيم لعبة الجمناستك الفني للرجال.ومن ثم استخدمت الوسائل الإحصائية الملائمة لغرض الوصول الى نتائج دقيقة

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام جهاز(الحبال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق لدى اللاعبين الناشئين بأعمار (8-10) سنوات .

وفرضت وجود أثر إيجابي لإستخدام جهاز(الحبال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق لدى أفراد عينة البحث

تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها

- إن إستخدام جهاز (الحبال المطاطية) كوسيلة مساعدة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للرجال حققت نتائج أفضل من المنهاج التقليدي المتبع من لدن المدرب .
- استخدام جهاز ( الحبال المطاطية ) في عملية تطوير أداء بعض المهارات عمل على توفير الوقت والجهد من لدن المدرب واللاعب
- ساعد جهاز (الحبال المطاطية ) على زيادة رغبة اللاعبين وتشويقهما واندفاعهما نحو التدريب .

وأوصى الباحث عدة توصيات منها :-

- تأكيد إستخدام جهاز (الحبال المطاطية) في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للرجال.
- إستخدام جهاز (الحبال المطاطية ) على باقي أجهزة الجمناستك خاصة على جهازي (حصان المقابض،والعقلة ) .
- استخدام جهاز (الحبال المطاطية ) في المراكز التدريبية والإفادة من الجهاز في تطوير الجانبين البدني والمهاري.

### 3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

إنَّ طبيعة المشكلة وطرائق تحقيق أهدافها هي التي تحدد نوع المنهج المستعمل والمنهج التجريبي هو أحد المناهج التي تهدف إلى إحداث تغيير مقصود ومضبوط لحدث ما وملاحظة التغيرات المرافقة لهذا الحدث وتفسيرها (1) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه يحقق ما يرمى إليه من أهداف.

(1) سامي ملحم؛مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 (عمان ، دار المسرة للنشر والطباعة، 2000) ص 359.

### 3-2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد وعددهم (231) ، أما عينة البحث فقد شملت شعبتين (أ) و (هـ) تم اختيارهم عمدا لكون المدرس نفسه يقوم بتدريس كلا الشعبتين ، وعددهم (53) تم تقسيمهم عشوائيا وبطريقة القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وبما أنهم جميعا في مرحلة واحدة فقد تم استبعاد الراسبين واللاعبين فضلا عن الطلاب الذين تغيّبوا لأكثر من وحدة تعليمية خلا مدة التجربة وإجراء التكافؤ بحسب درجاتهم في مادة الجمناستك (العملي فقط) في الفصل الدراسي الأول وأخذ الباحث (22) طالبا من شعبة (أ) و(24) طالبا من شعبة (هـ) ممن التزموا بالدوام طول مدة البحث ليكون العدد النهائي للعينة (46) طالبا وهم يمثلون (19.9%) من مجتمع البحث وجدول (1) يبين عشوائية الفرق بين مجموعتي البحث .

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات الجمناستك للفصل الدراسي الأول

الفرق	المعنوية الحقيقية sig	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	ن	المجاميع
عشوائي	0.904	1.5	6.77	22	شعبة (أ) تجريبية
		1.48	6.87	24	شعبة (هـ) ضابطة

معنوي  $\geq 0.05$

وبالرغم من أنهم جميعا من المبتدئين وممن لم يمارسوا المهارات موضوع البحث سابقا وكذلك فإنهم جميعا من مرحلة عمرية واحدة ، إلا أن الباحث قام بهذا الإجراء زيادة في الحرص على أن تكون المجموعتين متكافئتان وأن المجموعتين بدأتا تعلم مهارة البحث من نقطة شروع واحدة، كون درجات العملي في الجمناستك تعطي مؤشرا ولو مبدأيا على مستوى الطلاب بشكل أولي لتجنب تفوق مجموعة على أخرى .

### 3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة

1- الحبال المطاطية.

2- جهاز عقلة قانوني منخفض عدد (2).

3- مغنيسيوم.

4- كامرة فيديو (SONY).

5- لابتوب (TOSHIBA).

6- أقراص سي دي عدد (4).

7- ساعة توقيت.

8- أبسطة إسفنجية.

### 3-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2013\3\3م لغرض تحديد عدد التكرارات الكافية لأداء في الدرس والأوقات اللازمة للبس وخلع الحبال فضلا عن تحديد مكان الحبال بالنسبة للرجلين وكيفية وضع الحلقات التي في الحزام والقدمين بصورة تجعل من استخدام الجهاز نافعا.

### 3-5 جهاز (الحبال المطاطية) المقترح :-

يتكون الجهاز المقترح من حزام بعرض (10) سم وبطول (1.5) متر مصنوع من مادة الكتان القوي مبطن من الداخل بطبقة من مادة الإسفنج ويربط الحزام حول الجسم بواسطة شريط لاصق قوي مثبت عليه في الوسط وعلى طرفي الحزام من الخارج أربع كلاليب تثبت على شكل صفيين متقابلين من الخلف متوازيين يكون إتجاه كل صف إلى الأعلى والأسفل، البعد بين الصفيين (20) سم كما يتكون الجهاز من (2) حبلان مطاطيان متساويان بالقوة والطول مربوط بنهايتي كل حبل كلاب تثبيت مغلقة من الخارج بشريط حافظ ، كما تكون من حزامان مصنوعان من الكتان ومبطنان من الداخل بطبقة من الإسفنج يربط أثنين منها على ، ويربطان على كاحل القدمين مربوط معه شريط تثبيت على كعب القدم وعليها كلاب تثبيت وكما موضح في الشكل رقم (1 و 2) ، وزن الجهاز الكلي هو (500) غم . والشكل (2) يبين أجزاء الحبال المطاطية المستخدمة.



شكل (2) يبين أجزاء الحبال المطاطية المستخدمة



شكل (3) يبين الحبال المطاطية

قام الباحث باستخدام الأجزاء الموضحة في الشكلين (2 و 3) كون الجهاز الأصلي يحوي أربعة حبال مطاطية والحبلان الإضافيان هما للذراعين وقد تم استخدامه في دراسة سابقة (جمال سكران، ص 38) ولكن الباحث قام باستبعاد الحبال المطاطية للذراعين لكونها تعيق أداء مهارة الكعب للاستناد الأمامي على العقلة فضلا عن أن الجهاز يتم لبسه بحيث يكون الحبلان من الأمام أي يلبس بالاتجاه المعاكس لما موضح بالشكل ولما تم استخدامه في الدراسة السابقة وحتى عند صنعه، بحيث يكون السحب من الأمام وباتجاه الأعلى ليسهل صعود الرجلين باتجاه بار العقلة، والشكلان (4 و 5) يوضحان ذلك



شكل (4)

يبين تغيير مكان الحبال المطاطية





شكل (5) يوضح الأداة المستخدمة في البحث بعد التغيير

### 6-3 التجربة الرئيسية

قام الباحث باعتماد التكرارات كأساس في تنظيم العملية التعليمية قيد البحث وقد استخدم الباحث (30) دقيقة من الجزء الرئيسي للدرس ما عدا الوحدة الأولى فقد كانت (90) دقيقة تقريبا لأنها تضمنت شرح وعرض المهارة فضلا عن تجزئتها وأدائها لغرض تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة، وقد استمرت تجربة البحث (8) وحدات تعليمية وكما موضح في جدول (2)

## جدول (2)

يبين الوحدات التعليمية والتكرارات في تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي على العقلة للمجموعتين التجريبية والضابطة

الوحدة	المهارة	التكرار	الملاحظات
1	تعريف وشرح وتجزئة مهارة الكب للاستناد الأمامي	ما يسمح به الوقت في الجزء الرئيسي كاملا من الدرس	التنبه للأخطاء الشائعة وعرض المهارة
2	أداء المرجحة وخطف الرجلين نحو بار العقلة	4 لكل طالب	مساعدة اللاعب لإيصال قدمه إلى البار والساقين ممدودة
3	أداء مهارة الكب للاستناد الأمامي بالمساعدة	4 لكل طالب	الأداء الكامل للمهارة مع المساعدة
4	أداء مهارة الكب للاستناد الأمامي بالمساعدة	5 لكل طالب	الأداء الكامل للمهارة مع المساعدة
5	أداء مهارة الكب للاستناد الأمامي بالمساعدة	5 لكل طالب	الأداء الكامل للمهارة مع المساعدة
6	أداء مهارة الكب للاستناد الأمامي بالمساعدة	5 لكل طالب	الأداء الكامل للمهارة مع المساعدة عند الحاجة فقط
7	أداء مهارة الكب للاستناد الأمامي بالمساعدة	5 لكل طالب	الأداء الكامل للمهارة مع المساعدة عند الحاجة فقط
8	أداء مهارة الكب للاستناد الأمامي بالمساعدة	5 لكل طالب	الأداء الكامل للمهارة مع المساعدة عند الحاجة فقط

لقد تم تحديد التكرارات بناء على التجربة الاستطلاعية وما يسمح به الوقت المحدد خلال الجزء الرئيسي من الدرس بما لا يؤثر على منهاج الجمناستيك للمرحلة الثالثة. وقد وفر الباحث حبال مطاطية عدد (4) لتلافي الانتظار بين لاعب واخر وإضاعة الوقت عند لبس وخلع الحبال المطاطية فضلا عن استخدام جهازي عقلة في نفس الوقت والموجودان في قاعة الجمناستيك للطلاب. وبعد انتهاء تجربة البحث قام الباحث بتصوير الأداء المهاري لأفراد عينة البحث في مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة بتاريخ 2013\5\2م وتم تحديد الدرجة من (10) وتم عرض الأداء على أربعة حكام (ملحق 1) وتم استبعاد أعلى وأقل درجة من درجات المحكمين واعتماد الوسط الحسابي للدرجتين الوسطيتين.

### 3-7 الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS واستخرج :

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار (t) للعينات المستقلة.

4- عرض ومناقشة النتائج

4- 1 عرض ومناقشة نتائج الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة

المجاميع	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المعنوية الحقيقية sig	الفرق
شعبة (أ) تجريبية	22	6.818	1.629	0.000	معنوي
شعبة (هـ) ضابطة	24	4.729	1.581		

معنوي  $0.05 \geq$

من جدول (3) كان الوسط الحسابي لشعبة (أ) التجريبية (6.818) بانحراف معياري (1.629) وكان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4.729) بانحراف معياري (1.581) وظهرت المعنوية الحقيقية sig (0.000) وهي اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، وتظهر لنا الأوساط الحسابية تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة تفوقا واضحا فضلا عن ملاحظة اندفاع طلاب المجموعة التجريبية على استخدام الحبال المطاطية وإقبالهم على الأداء بلهفة واندفاع بسبب التشويق الذي وفره استخدام الجهاز. إن استخدام الوسائل التعليمية لها دور هام في تحقيق الأداء العالي والوصول إلى أهداف رئيسية طويلة وقصيرة الأجل وهي تعطي قوة دافعة في تحفيز الرياضي على أداء مهارات الجمناستك<sup>(1)</sup>.

فالأجهزة المساعدة تعد عاملا مهما في إيصال اللاعب إلى المسار الحركي المطلوب وبأقل جهد ممكن<sup>(2)</sup> وأن "رياضة الجمناستك تحتاج إلى أجهزة وأدوات مساعدة لتبسيط عملية التعلم وتسهيل المهارات بغية الإسراع بعملية التعلم ، لذا لجأ المختصون في هذا المجال إلى السعي الدائم والمستمر لتهيئة ظروف تعليمية سهلة ومتنوعة منها وهي ضرورية وأساس في العمليات التعليمية وأصبحت الأجهزة والأدوات التعليمية في الجمناستك جزءا مهما للارتقاء بالعملية التعليمية"<sup>(3)</sup>.

(1) ISTVÁN MUNKÁCSI and others, *Role of motivation in artistic gymnastics by results of a questionnaire based international survey* , 6<sup>th</sup> INSHS International Christmas Sport Scientific Conference, 11-14 December 2011. International Network of Sport and Health Science. Szombathely, Hungary, VOLUME 7 , Proc1 , 2012, p91. المكتبة العراقية الافتراضية العراقية

(2) شيماء عبد مطر ، يعقوب يوسف عبد الزهرة؛ المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين وبنات) ، ط 1 ( بغداد ، مكتب النور، 2009) ص178.

(3) هدى شهاب جاري؛ تأثير استخدام جهاز عارضة التوازن النابضي المقترح في تعليم بعض المهارات ، (رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد)، 2001، ص15.

وبذلك فإن استخدام الحبال المطاطية قد حقق تفوقا ملحوظا في الأداء المهاري لمهارة الكب للاستناد الأمامي على العقلة لطلاب المرحلة الثالثة من خلال تسهيل الأداء وجعل الطالب يقوم بأداء المهارة بنجاح مما يحفز ويجعله يحس بالمسار الحركي الصحيح للمهارة. وبذلك فإن هذه النتيجة تنطبق مع فرض البحث وتحقق هدفه.

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل إليها البحث فقد استنتج مايلي :

1- إن استخدام الحبال المطاطية أثر ايجابيا في تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال.

2- إن استخدام الحبال المطاطية يسهل كثيرا من عملية التعليم .

3- إن استخدام الحبال المطاطية يقلل كثيرا من المساعدة التي يحتاجها المتعلم لغرض إتمام الأداء.

### 2-5 التوصيات

1- استخدام الحبال المطاطية في تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي للطلاب على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال.

2- استخدام الحبال المطاطية في تعليم المبتدئين من جميع الفئات العمرية .

3- استخدام حبال مطاطية وبأطوال مختلفة مستقبلا وخاصة مع المراحل العمرية الصغيرة كون الجهاز مصمم بطول يلاءم البالغين.

4- توفير أعداد مناسبة من هذا الجهاز ووضعها في متناول مدرسي كليات التربية الرياضية لتعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة .

5- استخدام الحبال المطاطية في تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهازي المتوازي والحلق للمبتدئين.

6- محاولة صناعة أجهزة وأدوات محلية وبمواصفات جيدة لأنها تكون بأسعار مناسبة فضلا عن صعوبة الاستيراد من الخارج.

## المصادر العربية والأجنبية

❖ أمين أنور الخولي، عدلي حسين بيومي؛ الجمناستك التربوي للأطفال والناشئة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).

❖ جمال سكران حمزة؛ رسالة ماجستير أثر استخدام جهاز (الحبال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستك الفني للرجال، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2013م.

❖ سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 (عمان ، دار المسرة للنشر والطباعة ، 2000).

- ❖ شيماء عبد مطر ، يعقوب يوسف عبد الزهرة؛ المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين وبنات) ، ط 1 ( بغداد ، مكتب النور ، 2009).
- ❖ صالح مجيد ، بسمان عبد الوهاب، الجمناستك الفني التطبيقي، ( دار الضياء للطباعة، النجف، ط1)، 2012.
- ❖ عباس أحمد السامرائي، عبد الكريم محمود؛ كفاية تدريسية في طرائق تدريب التربية الرياضية، (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991).
- ❖ محمد إبراهيم شحاتة؛ دليل الجمناستك الحديث: (الإسكندرية، دار المعارف، 1981).
- ❖ هدى شهاب جاري؛ تأثير استخدام جهاز عارضة التوازن النابضي المقترح في تعليم بعض المهارات ، (رسالة ماجستير، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد) 2001.
- ❖ **ISTVÁN MUNKÁCSI and others, Role of motivation in artistic gymnastics by results of a questionnaire based international survey , 6<sup>th</sup> INSHS International Christmas Sport Scientific Conference, 11–14 December 2011. International Network of Sport and Health Science. Szombathely, Hungary, VOLUME 7 , Proc1 , 2012.** المكتبة الافتراضية العراقية.

### (ملحق 1)

الحكام الذين قوموا الأداء لمهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	جمناستك\بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
2	جمناستك\بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
3	جمناستك\بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
4	جمناستك\علم التدريب	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

## العصف الذهني واثره في تطوير مهارتي الاعداد والاستقبال للاعبين الشباب بالكرة الطائرة

0م.د. سوسن هودود عبيد

### ملخص البحث باللغة العربية

تجلت مشكلة البحث في استخدام الكثير من المدربين للفئات العمرية اساليب لا تراعي الفروق الفردية في تعليم الشباب كما انها لا تسهم في اشراكهم لتنمية الجانب الابداعي، وقد هدفت الدراسة الى: التعرف على تأثير استخدام اسلوب العصف الذهني في تطوير اللاعبين الشباب في مهارتي الاستقبال والاعداد في الكرة الطائرة، ولغرض حل مشكلة البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين، وقد اشتملت عينة البحث على (24) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين الاولى ضابطة والثانية تجريبية وبعد اجراء التجانس والتكافؤ عمدت الباحثة الى اجراء تجربة استطلاعية، وبعدها تم اجراء التجربة الرئيسية من خلال الاختبارات القبلية وبعد ذلك تم وضع المنهج التعليمي للفترة من 2011/9/18 ولفترة (5) اسابيع وبواقع 3 وحدات اسبوعيا، وبعد الانتهاء من الوحدات التطويرية عمدت الباحثة الى اجراء الاختبارات البعدية، وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة ثم مناقشة النتائج التي توصلت اليها الباحثة وقد استنتجت الباحثة الاتي:

- 1- تطور المجموعة التجريبية في اختباري الاستقبال والاعداد مستخدمة اسلوب العصف الذهني
  - 2- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارين المذكورين
  - 3- نظرا لاعتماد اسلوب العصف الذهني على توزيع الجهد المبذول على المتعلم والمعلم فقد ساهم في تطوير المجموعة التجريبية
- وقد اوصت الاتي:

- 1- يمكن استخدام هذا الاسلوب في تطوير الاداء الفني للاعبين الشباب
- 2- الاهتمام بما يطرحه الطالب من افكار تساهم في ابداعه وزيادة قدرته على التفكير
- 3- استعمال هذا الاسلوب في تدريس مهارات اخرى في الكرة الطائرة وفي الالعاب الاخرى كونه يعطي نتائج ايجابية.

### Research Summary

#### Brainstorming and its impact on the development of my skills and reception preparation for youth volleyball players

A. M. Sawsan Hdod, Obaid

Manifested research problem in the use of a lot of coaches for age groups methods do not take into account individual differences in the education of young people as they do not contribute to their participation for the development of the creative side, The study aimed to: identify the impact of the use of the style of brainstorming in the development of young players in reception skills and preparation in the volleyball, for the purpose of solving the problem of search researcher used the experimental method with two equal groups , have included a sample search on the (24) players were divided into two groups, the first officer and the second trial after conducting homogeneity and parity deliberately seeking to make the experience of exploratory, and then was an experience Home through tests Posteriori and

then been developed curriculum for the period from 18/9/2011 for a period of 5 weeks and by 3 units per week, and after the completion of the units development proceeded researcher to conduct tests posteriori, and using methods of statistical appropriate then discuss the findings by the researcher have concluded researcher the following:

- 1 - Evolution of the experimental group at the front checksum and numbers used brainstorming style
- 2 - the experimental group outperformed the control group in the two tests
- 3 - Due to the adoption of the style of brainstorming on the distribution of the effort on the learner and the teacher has contributed to the development of the experimental group.

Has recommended the following:

- 1 - This technique can be used in the development of the technical performance of the young players
- 2 - pay attention to what the student posed ideas contribute to the creativity and increase the ability to think
- 3 - The use of this technique in teaching other skills in volleyball and other games being gives positive results.

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان الانجازات الكبيرة في الفعاليات الرياضيه لم يأتي بمحض الصدفة وانما جاء من خلال التخطيط والتنظيم الذي يمر بالعديد من المراحل التي تسبق وضع منهج للتطور . فالكرة الطائرة واحدة من الفعاليات الرياضية التي لاقت تنظوراً واهتماماً من المعنيين من خلال الجهود التي يبذلها المختصون في هذا المجال من خلال استخدام طرق واساليب للتعليم والتطور لغرض الارتقاء والوصول للاعبين الى افضل المستوى من الاداء ، فتعد الكرة الطائرة واحدة من الفعاليات التي تتميز بالمهارات العديدة سواء هجومية او دفاعية والتي تحتاج الى متطلبات لممارستها فكان من الضروري تطوير اداء تلك المهارات من خلال استخدام اساليب حديثة تعتم على الفرد في تطوير ادائه للوصول الى افضل المستويات مع مراعاة الفروق الفردية من خلال ايجاد الحلول المناسبة لتطوير الاداء فأسلوب العصف الذهني هو من الاساليب الحديثة التي تعتمد على توليد وانتاج اكبر عدد من الافكار بعيداً عن النقد والتقييم لان نقد الافكار في بداية ظهورها يؤدي الى خوف المتعلم والاهتمام بالكيف اكثر من الكمية مما يسبب بطئ التفكير وانخفاض نسبة الافكار المبدعة ، فهذا الاسلوب يساعد على امكانية اللاعب من إثارة تفكيرهم في كل الاتجاهات لتوليد اكبر قدر من الافكار أي تساعده في ايجاد الحلول للمشاكل التي تؤثر على تطور المهارات فهذا الاسلوب يستخدمه المدرب مع فريقه لحل مشكلات واجهتهم اثناء المباراة .

## 1-2 مشكلة البحث

هناك نسبة غير قليلة من مدربي الفئات العمرية مازالوا يستخدمون أساليب لتطوير مهارات اللاعبين تكاد تكون تقليديه والتي لاتراعي الفروق الفردية في قدرات اللاعبين الشباب ولا تعطي لهم الحرية في اتخاذ القرارات ولاتنمي لديهم الجانب الابداعي والتفكير بالمشكلة التي يتعرضون لها اثناء التدريب على المهارات او اثناء المباريات ، لذلك ارتأت الباحثة

الى استخدام اسلوب العصف الذهني الذي يعد من الاساليب الحديثة التي تساعد في ايجاد الحلول المناسبة لتطوير مهارتي الاعداد والاستقبال بالكرة الطائرة .

### 3-1 أهداف البحث :

1. التعرف على تأثير استخدام أسلوب العصف الذهني في تطوير مهارتي الاعداد والاستقبال للشباب بالكرة الطائرة
2. التعرف على أفضلية أي من الأسلوبين العصف الذهني او الاسلوب المتبع في تطوير مهارتي الإعداد والاستقبال للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .

### 4-1 فروض البحث :

- 1- هناك تأثير ايجابي لأسلوب العصف الذهني في تطوير الأداء لمهارتي الاعداد والاستقبال لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية) .
- 2- هنالك افضلية في التأثير لاسلوب العصف الذهني في تطوير اداء مهارتي الاعداد والاستقبال للاعبين الشباب لكرة الطائرة .

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الشباب في منتدى شباب الإسكان/ بابل للعام 2011- 2012.
- 1-5-2 المجال أزماني: للفترة من السبت 2011/8/6 ولغاية 10 / 12 / 2012-5-3 المجال المكاني الملعب الخاص بمنتدى شباب الإسكان .

### 2- الدراسات النظرية

#### 2-1 أسلوب العصف الذهني

ان أصل كلمة عصف ذهني (حفز أو إثارة أو إِمطار) فإنها تقوم على تصور "حل المشكلة على انه موقف به طرفان يتحدى أحدهما الآخر ، العقل البشري (المخ) من جانب والمشكلة التي تتطلب الحل من جانب آخر. ولا بد للعقل من الالتفاف حول المشكلة والنظر إليها من جوانب عدة ، ومحاولة تطويقها واقتحامها بكل الحيل الممكنة . أما عن هذه الحيل فتتمثل في الأفكار التي تتولد بنشاط وسرعة تشبه العاصفة<sup>(1)</sup>

وقد تناول الكثير من الباحثين العصف الذهني بتعريفات منها ما يأتي :-

العصف الذهني هو " توليد وإنتاج أفكار وأراء إبداعية من الأفراد والمجموعات لحل مشكلة معينة"<sup>(2)</sup> ويعرف أيضا (أبوعلام، 1989) على انه "تقنية تحاول بها جماعة من الأفراد أن توجد حلولاً لمشكلة محددة ، باستعراض أو إنتاج الأفكار البديهية كلها تعاونياً عن طريق الجماعة"<sup>(3)</sup>.  
والتعريف الآخر له بأنه "أفكار جديدة ومبتكرة عن طريق خلق جو (حر ومنطلق) يُباح به التفكير في كل شيء"<sup>(4)</sup> .

(1) لمياء الديوان: أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية، البصرة، مطبعة النخيل، 2009، ص75

(2) خليل إبراهيم شبر و(آخرون): أساسيات التدريس، عمان، دار المناهج ، 2006، ص203.

(3) ابو علام و(آخرون): الفروق الفردية وتطبيقاتها، الكويت، دار القلم، 1989، ص85.

(4) عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاي: معجم علم النفس والطب النفسي، ج2، القاهرة، دار النهضة، 1989، ص472.



## 2-1-1 مبادئ العصف الذهني

للعصف الذهني مبادئ أساسية يمكن إيجازها بالآتي (1)

أولاً: إرجاء التقويم :

ثانياً: إطلاق حرية التفكير:

ثالثاً: الكم قبل الكيف:

رابعاً: البناء على أفكار الآخرين :

## 2-1-3 مراحل تطبيق العصف الذهني: (2)

هناك مراحل عدة يجب أتباعها في أثناء حل المشكلة المطروحة في مراحل

العصف الذهني هي:-

1- تحديد المشكلة ومناقشتها :-

تقديم معلومات بسيطة من قبل المدرب عن المهارة مثلا الهدف من الوحدة التعليمية، فضلا عن بعض المعلومات عن ما يخص المهارة واللعبة بشكل بسيط يمكن من خلاله اثاره افكار المتعلمين.

2- إعادة صياغة الموضوع :-

في هذه المرحلة يتم إعادة صياغة الموضوع وليس اقتراح حلول وذلك عن طريق طرح الأسئلة المتعلقة بالموضوع أي التفكير في كيفية تطوير مهارتي (الاعداد- الاستقبال) ويجب كتابة هذه الأسئلة في مكان واضح للجميع مع التذكير بمبادئ العصف الذهني وهي تجنب النقد أو التقييم .

3- تهيئة جو الإبداع والعصف الذهني :-

في هذه المرحلة يتم تهيئة جو الإبداع وتستغرق عملية التهيئة حوالي (5) دقائق يتدرب فيها المتعلمون في الإجابة عن سؤال أو أكثر من الأسئلة التي تم طرحها في المرحلة الثانية

4- العصف الذهني

في هذه المرحلة يبدأ المتعلمون بتقديم أفكارهم بحرية إذ يقوم المدرب بكتابة الملاحظات وتدوينها بسرعة على (سبورة ) ووضعها في مكان بارز للجميع مع ترقيم الأفكار حسب تسلسل ورودها ، ثم يفسح المجال للطلاب إلى تأمل بالأفكار المعروضة وتوليد المزيد منها . وتعد هذه الخطوة مهمة لمرحلة العصف الذهني حيث يتم من خلالها إثارة فيض حر من الأفكار.

5- تحديد اغرب فكرة :-

وهي اختيار اغرب الأفكار المطروحة وأكثرها بعداً على الأفكار الواردة على الموضوع ويطلب منهم إن يفكروا كيف يمكن تحويل هذه الأفكار إلى فكرة عملية مفيدة وعند انتهاء الجلسة يشكر القائد الطلاب على مساهمتهم المفيدة .

(1) محمد جسام عرب و حسين علي :علم النفس الرياضي ، ط1 ، النجف ، مطبعة الضياء ، 2009 . ص 221  
(2) محمد جسام عرب و حسين علي: المصدر السابق نفسه . ص 224

## 6- جلسة التقييم :-

الهدف منها هو تقييم الأفكار وتحديد ما يمكن أخذه منها ، وفي بعض الأحيان تكون الأفكار الجيدة بارزة وواضحة للغاية ولكن في الغالب تكون الأفكار الجيدة دفيئة يصعب تحديدها وعملية التقييم تحتاج نوعاً من التفكير الإبداعي الذي يبدأ بعشرات الأفكار ويلخصها حتى تصل إلى القلة الجيدة .

### 2-2 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

المهارة هي "قدرة عالية على الانجاز سواء كانت تؤدي بشكل فردي او داخل الفريق او ضد خصم او اداء على جهاز او بدون ذلك" (1) . ان اتقان المهارات يعني الحصول على افضل النتائج مع الاقتصاد في بذل الجهد . وستتطرق الباحثة الى المهارات التي سيتم تناولها في البحث.

#### 2-2-1 مهارة استقبال الارسال :

تعد مهارة الاستقبال من المهارات الدفاعية لاستقبال الكرة من الفريق المنافس ،ويعد الاساس في بناء الهجوم فكما كانت عملية الاستقبال ناجحة كانت عملية الاعداد جيدة " ان الدفاع عن الارسال هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او الزميل في الماعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من اسفل لاعلى بالساعدين " (2) .

لقد تطور الاداء المهاري لهذه المهارة نتيجة لتطور نوع الارسال وزيادة فعاليته ،فقد تنوعت الطرائق المستخدمة في الاستقبال سواء بالكفين او بالذراعين بعد ان كانت تؤدي من الاعلى ، اصبحت تؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين وذلك لضمان تسلم الكرة بطريقة جيدة . ان هذه المهارة تتطلب صفات بدنية وخطوية ومهارية ونفسية متنوعة غيرها من المهارات.

#### مراحل الاعداد الفني لمهارة الاستقبال (3) :

1-وقفة الاستعداد : يقف اللاعب القدمان اوسع من مستوى الحوض ، الركبتان منثيتان قليلاً وتشكلان زاوية قائمة مع الفخذين . الجذع مائل قليلاً للامام ويكون مركز كتلة الجسم في منتصف المسافة بين القدمين والراس عمودية على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه اللاعب المنافس . الذراعان ممدودتان للامام ومتشابكتان امام الجسم وبزاوية 45 مع الجذع .

يقوم اللاعب بالتحرك جانباً او اماماً او خلفا حسب تقديره لسقوط الكرة ليأخذ الوضع السليم لاستلام الكرة .

2-المرحلة التمهيدية : عند الاستعداد لاستلام الكرة يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة متخذاً وقفة الاستعداد بحيث تكون القدمان اوسع من الحوض ، الركبتان منثيتان قليلاً ، الفخذان والساقان يشكلان زاوية قائمة ، الجذع مائل قليلاً للامام ، الرأس عمودي على مستوى الكتفين ، الذراعان متشابكتان امام الجسم ويبعدان عن الجذع بزواوية 45 استعداداً لاستقبال الكرة ويبدأ اللاعب بزيادة الانثناء في الركبتين للاسفل عند التأهب .

(1) صفوت احمد وهاشم صابر : قرارات في علم الحركة ، القاهرة ، 1998 . ص 28

(2) اكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، 1996 . ص 93

(3) اسعد محمد قطب ولؤي الصميدعي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، منشورات مكتبة بسام ، الموصل ، 1985 ص 38 .

3-المرحلة الاساسية : عند ملامسة الكرة لظهر الساعدين يبدأ اللاعب بتمطية جميع اجزاء الجسم المثنية مع تحريك الذراعين من مفصل الكتفين وهي على كامل امتدادها وتتناسب تمطية جميع اجزاء الجسم مع قوة التمرير واتجاهها والمسافة المراد تمرير الكرة اليها وتسحب الاكتاف للامام . وتلعب الكرة بالساعدين من الداخل حيث تقابل الكرة بأكبر سطح من الساعدين ويكون الابهامان للخارج .

4-المرحلة التمهيدية : يستمر اللاعب في تمطية جميع اجزاء الجسم الى ان يصل الدفع على اطراف الاصابع ويتحرك اللاعب وراء الكرة والدخول والتحرك لمكان اخر بالملعب استعداداً لاستقبال الكرة من الهجوم المضاد . وتعتبر طريقة الدفاع عن الارسال من الطرق الشائعة الاستعمال في ملاعب الكرة الطائرة ولكن هناك طرق متنوعة حسب ما يتطلبه ظروف اللعب واتجاه الكرة وطريقة استلامها كالدفاع الجانبي بالجسم - الدفاع القريب من الارض مع خطوة سقوط . الدفاع مع الطيران . الدفاع بيد واحدة .

## 2-2-2 مهارة الاعداد

تعد مهارة الاعداد من المهارات الاساسية من ناحية استعمالها وتكرارها من اللاعبين خلال مجريات اللعب تمهيدا لايصال الكرة الى المكان الذي سيؤدي منه الهجوم ، ان مهارة الاعداد ( هي عملية تمرير الكرة للاعلى والى المكان المناسب بعد استقبالها من ارسال ، اذ ان عملية نجاح الضرب الساحق تتوقف على الاعداد والذي يجب ان يتصف بالدقة والتنوع في المسافة والارتفاع عن مستوى الحافة العليا للشبكة (1)، وهناك انواع من الاعداد:(2)

1. الاعداد الامامي من فوق الراس .
2. الاعداد الخلفي من فوق الراس .
3. الاعداد الجانبي .
4. الاعداد بالوثب .
5. الاعداد بالسقوط الجانبي .

مراحل الاداء النفسي لمهارة الاعداد (3) :

1-المرحلة التمهيدية : يقف اللاعب والقدمان باتساع الحوض او احد القدمين للامام الركبتان مثنيتان قليلا ومركز كتلة الجسم في منتصف المسافة بين القدمين . الجذع عمودي على مستوى الفخذين ومائل قليلا للامام . الرأس عمودية على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة . الذراعان مثنيتان قليلا وامام الجسم والمرفقان لاسفل وللخارج قليلا ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة اليدين مفتوحتان والاصابع منتشرة وغير متصلبة وتأخذ شكل الكرة .

2-المرحلة الاساسية : عند ملامسة الكرة لسلاميات الاصابع . تغطي سلاميات الاصابع الكرة من النصف الخلفي السفلي وهما متباعدتان وفي مستوى واحد مع مراعاة المسافة بين الابهام والسبابية وعند لحظة الملامسة بالطريقة السابقة يجب ان تكون الاصابع مشدودة وتؤدي المناولة كالسوسنة بفرد الذراعين وتمطية جميع اجزاء الجسم المنتهية

(1) عقيل عبد الله الكاتب ، و اخرون :الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي ، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 1987، ص23  
(2) سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1985 ، ص42  
(3) اسعد محمد قطب ولؤي الصميدعي : مصدر سبق ذكره ، ص 44 .

لحظة ملامسة الكرة . وتتناسب هذه التمطية مع المسافة والارتفاع والاتجاه المراد مناولة الكرة اليه . ويكون اداء الحركة اما سويا الذراعين والرجلين او احدهما يسبق الاخرى كحركة الذراعين والرجلين او احدهما وراء الاخرى حسب حالة مناولة الكرة .

3-المرحلة النهائية : بعد تنفيذ المناولة بتمطية جميع اجزاء الجسم المنثية وفرد الذراعين يجب على اللاعب المحافظة على توازنه بنقل الرجل الخلفية للامام نتيجة لانتقال مركز كتلة اللاعب استعدادا لاستقبال الكرة من الزميل او الفريق المضاد .

4-المناولة الخلفية من فوق الرأس : يتطلب هذا النوع من المناولة درجة عالية من الاتقان حيث ان اللاعب المعد لا يرى زميله الذي يقوم باداء المناولة . والمناولة الخلفية من فوق الراس تتشابه مع المناولة الامامية الا ان هناك بعض نقاط الخلاف بينهما .

3- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .

3-1 منهج البحث .:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملامته طبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث .

تحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب في منتدى الاسكان والبالغ عددهم (35) لاعبا

3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وبأسلوب القرعة ، اذ بلغت العينة (24) لاعبا تمثلت نسبتها (68.57%) اذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (12) لاعبا لكل مجموعة ، وقد كلف مدرب الفريق باعطاء الوحدات التطويرية وللأسلوبين العصف الذهني للمجموعة التجريبية والأسلوب المتبع للمجموعة الضابطة .

3-4 تجانس عينة البحث وتكافؤها:

لغرض ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث قامت الباحثة بإجراء تجانس العينة (الطول،الوزن، والعمر) وذلك بإيجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وكما هو مبين في جدول رقم (1).

الجدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر

الالتواء	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
0.85	1.1	177.67	1.34	178.17	م	الطول
0.77	1.05	64.88	1.12	65.19	كغم	الوزن
0.67	0.34	18.46	0.65	18.22	سنة	العمر

\*وبما ان معامل الالتواء محصور ما بين (  $1 \pm$  ) مما يدل على تجانس العينة

ومن خلال ملاحظة الجدول رقم (1) نجد ان قيم معامل الالتواء كانت قليلة وضمن الحدود الطبيعية له مما يدل على حسن توزيع العينة أي انها متجانسة .  
ولغرض التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث ،تم استخدام اختبار T للعينات المستقلة لغرض معرفة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات المهارية لمهاتري الاستقبال والاعدادوكما هو مبين في جدول رقم(2).

## الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات الخاصة بمهاتري الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع		
الاستقبال	20,16	0.87	20.38	0.72	1,12	غير معنوي
الاعداد	21.34	1.09	20.87	1.06	1,25	غير معنوي

يبين الجدول (2) إن أقيام T الجدولية البالغة (07 , 2) عند درجة حرية (22) وتحت مستوى دلالة (0.05) اعلى من القيمة المحسوبة مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المبحوثة.

### 3-5 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :-

#### 3-5-1 الوسائل البحثية

- المصادر العربية والأجنبية
- الاختبارات

- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين.

- استمارة تقويم الدقة لمهاتري الاستقبال والإعداد بالكرة الطائرة
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

اما الادوات والاجهزة المستخدمة فهي :-

\* ملعب كرة طائرة

\* كرات طائرة قانونية

\* حاسبة الكترونية عدد (1)

\* شريط قياس

\* شريط لاصق ملون .

\* ميزان طبي لقياس الوزن.

\* أقراص cd .

#### 3-6 اختيار الاختبارات المستخدمة.

لغرض تحديد أهم الاختبارات الخاصة بموضوع البحث عمدت الباحثة الى عرض استمارة لاستطلاع آراء (الخبراء والمختصين) .

### 3-6-1 تحديد اختبارات الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة

قامت الباحثة بعرض استمارة أستبانة على مجموعة من (الخبراء والمختصين) لغرض ترشيح اهم الاختبارات الخاصة بالبحث \*\* .

وبعد تفريغ البيانات تم الاتفاق على اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة قبول (57%) فما فوق، وكما مبين في الجدول ( 3 ) .

#### جدول ( 3 )

يبين الاختبارات المرشحة من الخبراء والمختصين لقياس دقة مهارتي الاستقبال والاعداد

ت	اسم المهارة	الاختبارات المرشحة	الغرض من الاختبار	عدد الخبراء والمختصين	الاهمية النسبية	النسبة المئوية
1	الاستقبال	اختبار مهارة الاستقبال	قياس القدرة على الاستقبال	7	31	88.57%
2	الاعداد	الاعداد من الاعلى للاصابع من المنطقة الخلفية نحو الشبكة	قياس استعداد المختبر في الاعداد القريب من الشبكة		29	82.85%

### 3-6-2 توصيف الاختبارات.

#### 3-6-2-1 اختبار مهارة الاستقبال<sup>(1)</sup>

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستقبال

الادوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرة طائرة

مواصفات الاداء : تقسم منطقة الهجوم الخلفية الى مستطيل قياسه 3×9 م ، ويقسم بدوره الى قسمين كل قسم قياساته (3×4.5) م ، يصبح هنالك مستطيلان قياس كل منها (3×4.5) ، يسمى كل منهما (أ ، ب) .

- يؤدب اللاعب (5 محاولات) من داخل كل منطقة (أ ، ب) .

- يمكن وضع منضدة في مركز (2) ويقف فوقها لاعب كهدف .

التسجيل :

- (3) درجات للكرة التي يتم استقبالها وتوجيهها الى الهدف .

- (2) درجتان للكرة الملامسة للهدف.

- (صفر) للكرة البعيدة عن الهدف .

\* انظر ملحق (1)

\*\* انظر ملحق (2)

(1) محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم :الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني ، مهاري ، معرفي نفسي ، تحليلي ، القاهرة مطبعة روز اليوسف، 1988.ص239

### 3-6-2-2 اختبار الإعداد من الأعلى للأصابع من المنطقة الخلفية نحو الشبكة (1)

- الغرض من الاختبار : قياس استعداد المختبر في الإعداد القريب من الشبكة
- الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني بشبكة ذات ارتفاع قانوني ، حبل لا يقل طوله عن (3) م
- مواصفات الأداء : يقوم اللاعب بتمرير الكرة من أعلى بالتبادل على الجانبين B ; A من كل المناطق (1،2،3) (10كرات) ، أي من كل منطقة (5 كرات) لكل من A(5 كرات) و B (5 كرات) وتكون عدد المحاولات الكلية (30 محاولة)
- يوضع حبل فوق خط الهجوم ومواز له وعلى ارتفاع 3 م .
  - يمكن انب غير المدرب من ارتفاع الحبل وكما يريد .
  - يقوم المدرب برمي الكرة لتمر فوق الحبل وتصل اللاعب في وضع يسمح له بتمريرها من أعلى .
- التسجيل : تحسب نقطة لكل محاولة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتدخل الهدف
- ### 3-7 التجربة الاستطلاعية .

وتم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 14 / 8 / 2011 في الملعب الخاص بمنتدى شباب الاسكان على عينة مكونة من (10) لاعبين شباب من مجتمع البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية وهدفت التجربة الى :

- 1- معرفة المعوقات التي تواجه الباحثة عند تطبيقها لأسلوب العصف الذهني.
- 2- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثة ووضع الحلول المناسبة لها.
- 3- معرفة مدى صلاحية الاختبارات والاجهزه والأدوات المستخدمة وكذلك معرفة الوقت اللازم لتنفيذ مفردات الوحدة الواحدة.
- 4- تحديد وتهيئة فريق العمل المساعد عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
- 5- التأكد من مدى صلاحية الملعب والأدوات المستخدمة عند تطبيق التجربة.

### 3-8 التجربة الرئيسية :

### 3-8-1 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الأربعاء الموافق 17/8/2011 لمهاتري الاستقبال والإعداد على ملعب منتدى شباب الاسكان الساعة السادسة عصرا بمساعدة فريق العمل المساعد ومدرب الفريق .

### 3-8-2 الوحدات التطويرية :

بعد ان تم الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة تم البدء بتطبيق المنهج المقترح في يوم الاحد الموافق 21/8/2001، وتم الانتهاء منه يوم الاحد الموافق 18/9/2011 حيث أشتمل المنهاج على (15) وحدة تطويرية استغرق تنفيذها (5) أسابيع وواقع (3) وحدات في الأسبوع وزمن الوحدة التطويرية الواحدة (90) دقيقة .

(1) احمد عبد الدايم و علي مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات -تخطيط-سجلات ، ط1 اعمان ، دار الفكر العربي ، 1999 . ص18

اذ تم تقسيم الوحدة الى اى ثلاثة أقسام هي ( التحضيري - الرئيسي - الختامي) وبلغ زمن القسم التحضيري ما نسبته 20% من زمن الوحدة الرئيسي اذ بلغ وقته (18) دقيقة وبلغ مجمله (300) دقيقة من الزمن الكلي واشتمل على الجانب التنظيمي والاحماء العام والخاص، أما القسم الرئيس للوحدة فكانت نسبته (70%) من زمن الوحدة اذ بلغت مدته (63) دقيقة فيما بلغ مجمل وقت القسم الرئيسي (945) دقيقة و تضمن جلسة العصف الذهني و تطبيق الحلول التي اختارها الطلاب والتي اعمل على تطوير المهارات لديهم بحيث تتضمن كل وحدتين حلين لكل مهارة مع تنوع تلك الحلول خلال الوحدات ويتم تطبيقه على النحو الآتي:

أما القسم الختامي فقد بلغت نسبته (10%) من زمن الوحدة التطويرية (9) دقائق وبلغ مجمله (135) دقيقة وتضمن هذا القسم تمارين الاسترخاء والتهدئة .

ان هذا التقسيم الزمني يكون للمجموعتين ، اذ يتم تطوير المهارتين للمجموعة التجريبية بواسطة العصف الذهني وللايام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس ) اما المجموعة الضابطة فتأخذ المنهج المعد من قبل المدرب في الايام (السبت ،الاثنين ، الاربعاء ) .

### 3-8-3 الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج في يوم الاحد الموافق 2011/9/18 ، عمدت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد من اجراء الاختبارات البعدية يوم الاربعاء الموافق 2011/9/21، وتحت نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية .

### 3-9 الوسائل الإحصائية.

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss للحصول على النتائج وكالاتي :-

1- الأهمية النسبية.

2- النسبة المئوية.

3- معامل الالتواء.

4- الوسط الحسابي.

5- الانحراف المعياري.

6- T للعينات المتناظرة.

7- T للعينات المستقلة.

4 - النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها :-

4-1 عرض نتائج مهارتي الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة وتحليلها :-

4-1-1 عرض نتائج اختبار مهارتي الاستقبال والاعداد للمجموعة التجريبية وتحليلها :-



#### الجدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمهاتري الاستقبال والاعداد للمجموعة التجريبية

المعالم الاحصائية						المتغيرات
نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	البعدي		القبلي		
		ع	س	ع	س	
معنوي	4.12	1.02	28.23	0.87	20.16	الاستقبال
معنوي	3,26	1.11	27.86	1.09	21.34	الاعداد

قيمة (T) الجدولية = ( 2.20 ) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11)

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية لمهاتري الاستقبال والاعداد للمجموعة التجريبية إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال (20.16) بانحراف معياري مقداره (0.87) . في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ( 28.23 ) و بانحراف معياري مقداره (1.02) . أما قيمة ( t ) المحسوبة فقد بلغت ( 4.12 ) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( 2.20 ) عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار مهارة الاعداد فقد بلغ ، الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 21.34 ) و بانحراف معياري مقداره ( 1.09 ) . في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فهو ( 27.86 ) بانحراف معياري مقداره ( 1.11 ) . أما قيمة ( T ) المحسوبة فبلغت ( 3.26 ) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( 2.20 ) عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-2 عرض نتائج اختبار مهاتري الاستقبال والاعداد للمجموعة الضابطة وتحليلها :-

#### الجدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمهاتري الاستقبال والاعداد للمجموعة الضابطة

المعالم الاحصائية						المتغيرات
نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	البعدي		القبلي		
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.31	1.3	24.42	0.72	20.38	الاستقبال
معنوي	2.65	1.26	23.64	1.06	20.87	الاعداد

قيمة (T) الجدولية = ( 2.20 ) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11)

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية لمهارتي الاستقبال والاعداد للمجموعة الضابطة اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال ( 20.38 ) بانحراف معياري مقداره ( 0.72 ) . في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ( 24.42 ) و بانحراف معياري مقداره ( 1.3 ) . أما قيمة ( t ) المحسوبة فقد بلغت ( 2.31 ) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( 2.20 ) عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار مهارة الاعداد فقد بلغ ، الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 20.87 ) و بانحراف معياري مقداره ( 1.06 ) . في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فهو ( 23.64 ) بانحراف معياري مقداره ( 1.26 ) . أما قيمة ( T ) المحسوبة فبلغت ( 2.65 ) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( 2.20 ) عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي 0

3-1-4 عرض نتائج اختبار مهارتي الاستقبال والاعداد للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي الجدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة في الاختبارات لمجموعتي البحث

المعالم الاحصائية						المتغيرات
نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.78	1.3	24.42	1.02	28.23	الاستقبال
معنوي	2.65	1.26	23.64	1.11	27.86	الاعداد

قيمة (T) الجدولية = ( 2.07 ) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (22)

يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( t ) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية لمهارتي الاستقبال والاعداد للمجموعة التجريبية والضابطة اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال لافراد المجموعة التجريبية ( 28.23 ) بانحراف معياري مقداره ( 1.02 ) . في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ( 24.42 ) و بانحراف معياري مقداره ( 1.3 ) . أما قيمة ( t ) المحسوبة فقد بلغت ( 2.78 ) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( 2.07 ) عند درجة حرية (22) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار المجموعة التجريبية .

أما في اختبار مهارة الاعداد فقد بلغ ، الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ( 27.86 ) و بانحراف معياري مقداره ( 1.11 ) . في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي فهو ( 23.64 ) بانحراف معياري مقداره ( 1.26 ) . أما قيمة ( T ) المحسوبة فبلغت ( 2.65 ) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( 2.07 ) عند درجة حرية (22) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية .

## 4-2 مناقشة النتائج

من خلال النتائج التي تم عرضها سابقا تبين إن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة ولكلا المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة التي اعتمدت على أسلوب العصف الذهني وتعزو الباحثة تلك الفروق الى ان المنهج الذي طبق بأسلوب العصف الذهني مما ساعد على جعل اللاعبين يفكرون ويستنتجون وبالتالي ساعد على تطويرهم ،اذ إن وضوح الهدف من الوحدة التطويرية وانسجامه مع مستوى اللاعب سيؤدي إلى سهولة التعلم وبالتالي تحقيق الهدف من الوحدة التعليمية إذ إن " وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية أو مستويات الأداء المعينة فإنها تكون ذات مغزى وفاعلية"<sup>(1)</sup>

ان استخدام أسلوب العصف الذهني ساعد على الخروج من الروتين اثناء التعليم حيث الاعتماد على المدرب اثناء الوحدة بينما في هذا الأسلوب يكون الاعتماد كليا على اللاعب من خلال طرح الأفكار وتطبيق تلك الأفكار فضلا على اسنباط فكرة جديدة بالاعتماد على افكار الاخرين وهذا زاد من الاعتماد على النفس من خلال الجو الديمقراطي الذي كان يسود الجلسة مما شجعهم على طرح الأفكار" حيث إن إعداد درس التربية الرياضية بأسلوب العصف الذهني يساعد على كثرة الأفكار المطروحة وتنويعها ومن ثم تنتج أفكار وحلول قد تبدو لصاحبها لاقيمة لها ولكنها في الواقع قد تكون جيدة وخصوصا" إذا استخدم طلاب آخرون مداخل أو مثيرات لأفكار أخرى بحيث تكون أكثر عمقا" من الأولى"<sup>(2)</sup>

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1الاستنتاجات :

- 1- تطور المجموعة التجريبية في اختباري الاستقبال والاعداد مستخدمة اسلوب العصف الذهني
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارين المذكورين .
- 3- نظرا لاعتماد أسلوب العصف الذهني على توزيع الجهد المبذول على المتعلم والمعلم فقد ساهم في تطوير المجموعة التجريبية

### 5-2 التوصيات :

- 1- يمكن استخدام هذا الاسلوب في تطوير الاداء الفني للاعبين الشباب
- 2- الاهتمام بما يطرحه الطالب من افكار تساهم في ابداعه وزيادة قدرته على التفكير
- 3- استعمال هذا الأسلوب في تدريس مهارات أخرى في الكرة الطائرة وفي الألعاب الأخرى كونه يعطي نتائج ايجابية.

<sup>(1)</sup> فواد سليمان فلاة : الأهداف التربوية وتدريب المناهج ، الإسكندرية ، دار المطبوعات الجديدة ، 1989، ص177.

(2)Carin Arthur. A and Robert B.S und: Teaching seien cethrough Discovery. Third Edition columbusE. Merril Publishingco .1975. p .62.

## المصادر العربية والأجنبية

1. ابو علام و(آخرون):الفروق الفردية وتطبيقاتها، الكويت، دار القلم،1989،
2. احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه :دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات -تخطيط-سجلات ، ط1 اعمان ، دار الفكر العربي ، 1999 .
3. اكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1، عمان ، دار الفكر العربي ، 1996 .
4. خليل إبراهيم شبر و(آخرون ) : أساسيات التدريس، عمان،دار المناهج ، 2006 ،
5. صفوت احمد وهاشم صابر : قرارات في علم الحركة ،القاهرة ، 1998 .
6. عبد الحميد جابر،علاء الدين كفاقي: معجم علم النفس والطب النفسي،ج2،القاهرة ،دار النهضة،1989،
7. سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1985 .
8. عقيل عبد الله الكاتب ، و آخرون :الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي ، بغداد، مطبعة التعليم العالي ،1987،
9. فؤاد سليمان قلادة : الأهداف التربوية وتدريس المناهج ، الإسكندرية ، دار المطبوعات الجديدة ،1989.
10. لمياء الديوان: أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية ،البصرة ،مطبعة النخيل ،2009 ،
11. محمد جسام عرب و حسين علي : علم النفس الرياضي ، ط1 ،النجف ،مطبعة الضياء ، 2009 .
12. محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم :الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني ، مهاري ، معرفي نفسي ، تحليلي ، القاهرة مطبعة روز اليوسف، 1988.
13. Carin Arthur. A and Robert B.S und: Teaching seien cethrough Discovery. Third Edition columbusE. Merril Publishingco .

ملحق رقم (1) أسماء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم الاختبارات المرشحة لقياس مهارتي الإعداد والاستقبال للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	اللقب العلمي	ت
كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	الكرة الطائرة	د. علي يوسف حسين	أ.د.	
كلية التربية الرياضية جامعة القادسية	الكرة الطائرة	د. سلام جبار حسين	أ.م.	
كلية التربية الرياضية جامعة بابل	طرائق تدريس	د. رغداء حمزة	أ.م.	
كلية التربية الرياضية جامعة بابل	الكرة الطائرة	د. ميثم لطيف	م	
كلية التربية الرياضية جامعة بابل	الكرة الطائرة	د. انيس حسين	م	
كلية التربية الرياضية جامعة بابل	الكرة الطائرة	نغم صالح	م.م	
كلية التربية الرياضية جامعة بابل	الكرة الطائرة	محمد عبد السادة	م.م	

## ملحق رقم (2)

استمارة ترشيح الاختبارات المعنية بقياس مهارتي الإعداد والاستقبال للاعبين الشباب بالكرة الطائرة  
الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

تود الباحثة من حضراتكم ترشيح أهم الاختبارات الخاصة بقياس مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة، وبما أنكم من ذوي الخبرة والاختصاص تأمل الباحثة إبداء رأيكم يوضح إشارة (✓) أمام الاختبار المناسب.  
ولكم جزيل الشكر

الباحثة

أسم المختص:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ

الاختبارات المرشحة لقياس مهارتي الاعداد والاستقبال بالكرة الطائرة

ت	المهارات	الاختبارات	الدرجة حسب الأهمية		
			3	2	1
-1	استقبال الإرسال	-1 دقة الاستقبال من الإرسال -2 اختبار مهارة الاستقبال . -3 اختبار قياس القدرة على الاستقبال . -4 دقة الاستقبال من الكرات المرمية . -5 دقة الاستقبال من الضرب الساحق .			
-2	الاعداد	-1 اختبار الاعداد من أعلى الأصابع. -2 اختبار الاعداد القريب من الشبكة . -3 دقة الاعداد على حلقة كرة السلة . -4 اختبار تكرار التمير على الحائط (30 ثا) .			

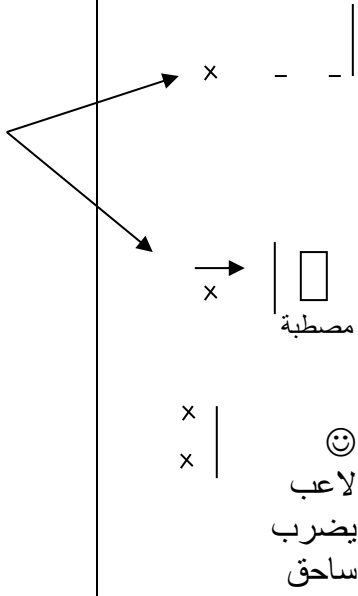


### ملحق (3)

#### المجموعة التجريبية

التدريس بأسلوب العصف الذهني وحدة تطويرية بأسلوب العصف الذهني الفئة: اللاعبين الشباب  
الاسبوع\الاول- الوحدة الثانية الهدف التعليمي:- تطوير مهارتي الاعداد والاستقبال الزمن:- 90 دقيقة  
الهدف التربوي: تنمية روح التعاون  
الادوات : كرات طائرة عدد (10)- شبكة قانونية – ملعب كرة طائرة قانوني – شريط لاصق ملون

الملاحظات	التشكيلات	الفعاليات والمهارات	الوقت دقيقة	اقسام الوحدة التطويرية
			20د	القسم التحضيري
اداء التحية الرياضية	⊗ *****	الوقوف خط مستقيم	4د	المقدمة
التأكيد على النظام. - التأكيد على مرونة العمود الفقري. - التأكيد على زيادة التنفس.	***** * * * *	اعطاء تمارين لتهيئة الجسم اعطاء التمارين الخاصة بالمهارة	7د 9د	الاحماء العام الاحماء الخاص
			70د	القسم الرئيسي
			35د	النشاط التعليمي
يكون الشرح واضحا للجميع واللاعبين بوضعية يستطيع الجميع مشاهدة المدرب عند الشرح وبعدها يقوم المدرب بتنفيذ المهارة بشكلها الصحيح	***** ***** ⊗	التعرف على المهارة- اجزاء المهارة – الاداء الصحيح للمهارة – تغذية راجعة	7د	أ- شرح المهارة
	* * * * * * * * *	يقوم المدرس بشرح المهارة وكيف تكون الذراعين- وقفة الرجلين	7د	ب- اعادة الصياغة
	* * * * * * ⊗	تدريب واستمرار اللاعبين على تعلم المهارة	7د	ج- تهيئة الجو
تجنب أي نقد اثناء الاداء مع الاستفادة من الاداء الصحيح	⊗ * * * * * * * *	يقوم المدرب بوضع عدد من الاختيارات التي اقترحها واختارها اللاعبون لتساعدهم على تطوير مستواهم	7د	د- العصف الذهني
		يقوم اللاعبون بالاجماع باختيار افضل واحسن الافكار التي تساعدهم على تطوير مستواهم	7د	هـ- تحديد اغرب فكرة
		يتم تطبيق افضل الاختيارات بالنسبة لمهارة الاعداد	35د	النشاط التطبيقي
التأكيد على مد الذراع الضاربة				

<p>التأكيد على حركة الثلاث خطوات التقريبية</p>	 <p>مصطبة</p> <p>لاعب يضرب ساحق</p> <p>* * *</p> <p>* * *</p> <p>* * *</p>			
		<p>تحديد طرق تنفيذ المهارة من حيث حركة القدمين والذراعين وكيفية اداء اللاعب للمهارة</p>	د7	
		<p>يقوم المدرب بضرب الكرة ويقوم اللاعبين باعدادها</p>	د6	
		<p>اداء المهارة من قبل اللاعبين بعد توصيلها اليهم</p>	د9	
		<p>تكرار اداء المهارة اكثر من مرة للاعب الواحد</p>	د4	
		<p>قيام المدرب بتوزيع اللاعبين الى مجاميع للعب على الشبكة مع اعطاء التغذية الراجعة</p>	د4	
<p>ارجاع الادوات للمخزن.</p>	<p>*****</p> <p>⊗</p>	<p>يقوم احد اللاعبين باعطاء تمارين لتهدئة الجسم لغرض الانصراف</p>	د5	<p>القسم الختامي</p>



تأثير تمارين الباليستك في تطوير القدرة الانفجارية ودقه مهارة الضرب الساحق للاعبين بالريشة الطائرة  
م.د وسام صلاح عبد الحسين م.د. حسين حسون عباس م.د. علاء فليح جواد

### ملخص البحث باللغة العربية

حققت الجهود المبذولة في التدريب الرياضي تطوراً كبيراً في لعبة الريشة الطائرة ، وعلى الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين وفي جميع المستويات وقد لاحظ الباحثان إن تدريبات الباليستك لم تأخذ الحيز التطبيقي المطلوب ضمن مناهج المدربين. ومن خلال تجربة الباحثون الميدانية لاحظوا ضعف في دقة مهارة الضرب الساحق لدى اغلب اللاعبين الشباب بالريشة الطائرة ، وهذا نتيجة لقلة الاهتمام في استخدام هذا الأسلوب عند تدريبات منتخب الشباب مما يؤثر في تطور القدرة الانفجارية التي تعد المطلب الرئيس لنجاح أداء مهارة الضرب الساحق بالريشة الطائرة . لذا فقد سعى الباحثون إلى استخدام أسلوب تدريبات الباليستك لتطوير القدرة الانفجارية ودقه مهارة الضرب الساحق للاعبين بالريشة الطائرة . و يهدف البحث إلى إعداد تدريبات بأسلوب الباليستك في تطوير القدرة الانفجارية ودقه مهارة الضرب الساحق للاعبين بالريشة الطائرة . والتعرف على تأثير التدريبات المعدة بأسلوب الباليستك في تطوير القدرة الانفجارية ودقه مهارة الضرب الساحق للاعبين بالريشة الطائرة.

اما فرض البحث هنالك تأثير ايجابياً لأسلوب الباليستك في تطوير القدرة الانفجارية ودقه مهارة الضرب الساحق للاعبين بالريشة الطائرة .

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي و البعدي لملائمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث. ومثلت عينه البحث بمجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المنتخب الوطني للشباب والبالغ عددهم (6) وللموسم التدريبي 2011-2012 م وهذا يعني استخدم الباحث طريقه الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع. وكانت اهم الاستنتاجات هي

للتدريبات الباليستية دور كبير وفعال في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين للاعبين الشباب بالريشة الطائرة .  
و للتدريبات الباليستية دور كبير وفعال في تطوير دقه مهارة الضرب الساحق للاعبين الشباب بالريشة الطائرة .  
اما التوصيات فهي ضرورة الاهتمام بالتدريبات الباليستية خلال تدريبات المنتخب الوطني للشباب بالريشة الطائرة و ضرورة اهتمام المدربين بتطوير القدرة الانفجارية لما لها دور أساسي في تحسين المستوى البدني و المهاري لدى لاعبي الريشة الطائرة.

**Impact exercises Albalacatk in developing the capacity and accuracy of explosive  
batting skill landslide for pen-flight players...**

**Dr. Wisam Salah Abdul Hussein Dr.Hussein Hasoon Dr. Alaa Fleih**

**Made efforts in the athletic training major development in the game of badminton, and though there are still problems list associated with the process of training that require solutions scientific rests with the coaches and specialists also requires the search for means and methods of modern scientific enhanced experiences help to raise the level of physical performance The skill of the players at all levels researchers have noted The .plastics exercises did not take the space required in the curriculum of Applied trainers It is through the experience of researchers Field noticed the weakness in the accuracy of skill beating overwhelming for most young players pen- plane , and this is a result of a lack of interest in the use of this method when training youth team which affects the development of the ability explosive longer demand the president for the success of the performance skill beating overwhelming pen plane. So researchers have sought to use the training method of plastic explosive to develop the ability and accuracy of the overwhelming batting skill players pen - plane . The research aims to develop training style plastic explosive in the development of the ability and accuracy of the overwhelming batting skill players pen - plane . And to identify the effect of stomach exercises style plastic explosive in the development of the ability and accuracy of the overwhelming batting skill players pen - plane**

**The imposition of research there is a positive impact for style plastic explosive in the development of the ability and accuracy of the overwhelming batting skill players pen - plane**

**Researchers used the experimental method in the same group with style pretest and posttest suitability nature of the problem and to achieve the objectives of the research . The sample represented the entire research community and they seemed to national youth team and numbered (6 ) and training 2011-2012 season and this means the researcher used the way comprehensive inventory of all members of society. The most important conclusions are**

**Ballistic exercises a significant and effective role in the development of the explosive power of the arms and legs of the players young pen - plane. And ballistic exercises a significant and effective role in the development of precision skill players landslide hit  
young pen - plane**

**But they need to pay attention to recommendations ballistic exercises during training the national team young pen - plane and need trainers interest in developing explosive power because of their key role in improving the physical level and skill with the badminton players**

## 1- التعريف بالبحث :

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

إن تقدم بمستوى لعبة الريشة الطائرة والذي شهده العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التقدم بالعملية التدريبية والارتقاء بمستوى الأساليب والأجهزة وإعداد المدربين فنياً وعملياً، والذي يجب أن يواكب مميزات هذه اللعبة التي تتطلب المواقف السريعة المختلفة وقدرة بدنية عالية طوال أشواط المباراة.

ويشير العديد من علماء الرياضة إلى أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية يعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات الرياضية العالية وإن هذه القدرة البدنية هي من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين كونهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة والمهارة والربط بينها ، لإحداث حركة قوية وسريعة من أجل تحقيق أفضل الإنجازات والمستويات الرياضية .

ومن الأساليب التدريبية الحديثة والتي تهتم بتطوير القدرة الانفجارية هي تدريبات البالسليك والتي تعتمد في أدائها على ما يعرف بمبدأ منعكس الامتداد ، والذي يستند على دائرة الإطالة والتقصير العضلي ، إن تدريبات البالسليك تعني العمل البايولوجي للعضلات مع ميزتها للاستطالة ، فيكون الامتطاط العضلي والذي يعد أحد أهم مميزات عضلات الإنسان هو العامل الرئيس لأداء الحركات فيما لو تم اقترانه بتدريبات القوة فهي تدريبات بمقاومات خفيفة نسبياً وبأقصى سرعة ممكنة ، لذا فإن من الممكن أن يتجه التدريب إلى أطاله العضلة فقط لزيادة مدى عمل هذه العضلة ، وهذا بطبيعة الحال غير كافي من دون أن يكون هناك زيادة في مستوى قوة هذه العضلة ، لذا جاء هذا النوع من التدريب والتي من الممكن أن تكون هذه التدريبات مكمله لباقي أنواع تدريبات.

إذ تناول هذا البحث موضوعاً تدريبياً يهتم بتطوير القدرة العضلية الخاصة بالأطراف العليا والسفلى وبأسلوب البالسليك ، ويأمل الباحثون أن يصلوا إلى نتائج إيجابية لموضوع تدريب هذا الأسلوب ، ومن هنا تأتي أهمية البحث في معرفه تأثير تدريبات بأسلوب البالسليك في تطوير القدرة الانفجارية ودقه مهارة الضرب الساحق للاعبين بالريشة الطائرة .

### 1-2 مشكلة البحث :

حققت الجهود المبذولة في التدريب الرياضي تطوراً كبيراً في لعبة الريشة الطائرة ، وعلى الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين وفي جميع المستويات وقد لاحظ الباحثون إن تدريبات البالسليك لم تأخذ الحيز التطبيقي المطلوب ضمن مناهج المدربين .

ومن خلال تجربة الباحثون الميدانية لاحظوا ضعف في دقه مهارة الضرب الساحق لدى أغلب اللاعبين الشباب بالريشة الطائرة ، وهذا نتيجة لقلّة الاهتمام في استخدام هذا الأسلوب عند تدريبات منتخب الشباب مما يؤثر في تطور القدرة الانفجارية التي تعد المطلب الرئيس لنجاح أداء مهارة الضرب الساحق بالريشة الطائرة . لذا فقد سعى الباحثون إلى استخدام أسلوب تدريبات البالسليك لتطوير القدرة الانفجارية ودقه مهارة الضرب الساحق للاعبين بالريشة الطائرة .

### 3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- 1- إعداد تدريبات بأسلوب البالستيك في تطوير القدرة الانفجارية ودقة مهارة الضرب الساحق للاعبين بالريشة الطائرة .
- 2- التعرف على تأثير التدريبات المعدة بأسلوب البالستيك في تطوير القدرة الانفجارية ودقة مهارة الضرب الساحق للاعبين بالريشة الطائرة .

### 4-1 فرض البحث

- 1- هنالك تأثير ايجابياً لأسلوب البالستيك في تطوير القدرة الانفجارية ودقة مهارة الضرب الساحق للاعبين بالريشة الطائرة .

### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني للشباب وللموسم التدريبي 2011- 2012 م

1-5-2 المجال أزماني : المدة من 1 / 9 / 2012 إلى 1 / 11 / 2012 .

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في جامعه بابل

2-الدراسات النظرية

2-1 تدريب البالستيك :

توجد هناك العديد من أساليب التدريب والتي يستطيع منها المدرب أن يبني برنامجاً تدريبياً لتطوير مستوى اللاعبين ، وهناك دائما اختلاف في آراء الخبراء والمختصين والباحثين في تحديد الأساليب التدريبية الملائمة للاعبين للوصول إلى أفضل المستويات البدنية والمهارية ، مما أدى إلى ظهور العديد من الأساليب الحديثة للتدريب ومنها تدريب البالستيك أو تدريب المقاومة الباليستية ( Ballistic Resistance Training ) ، وهو نوع من أنواع تدريبات القوة ويطلق عليه أيضا تدريب القدرة الانفجارية

وذكر (KRAEMER and NEWTON(1999 " أن كلمة بالستيك ( Ballstic ) هي من أصل إغريقي

وتعني (الرمي) وتشير كلمة (بالستي) إلى تعجيل الوزن وإطلاقه في الهواء، ومن التمرينات الباليستية الففز من وضع القرفصاء مع مقاومة معينة وهي حركة تؤدي بواسطة العضلات وبكمية حركة محددة ، وان هذا النوع من التدريب يجبر جسم الرياضي على تحشيد الألياف العضلية العاملة وتحفيزها، وتعد هذه الخاصية مهمة جدا لأن الألياف العضلية العاملة يجب أن تمتلك إمكانية كبيرة على التطور عند أداء تدريبات القوة<sup>(1)</sup>

1- ( Newton, R.U., Kraemer, W.J., and Hakkinen, K. Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball players. Medicine & Science in Sports & Exercise 1999 , P,323-330.

ويعرف ( احمد فاروق خلف ، 2003 ) تدريب الباليستيك بأنه " قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومة خفيفة ومتوسطة (30 - 50 % ) من أعلى مستوى للرياضي ويشمل تدريبات رفع أثقال خفيفة ومتوسطة الوزن وبسرعات عالية منفصلة" (1)

فقد أشار ( ميشل Michael ) وآخرون " الى إن التدريب بأوزان خفيفة ومتوسطة 30- 50 % من مقدرة الرياضي والذي يتسم بسرعة عالية يؤثر في أجزاء مختلفة من منحنيات القوة والسرعة وأيضاً الهدف الرئيسي للتدريب على الأوزان الخفيفة والمتوسطة هو زيادة معدل إنتاج القدرة الانفجارية ، بينما التدريب التقليدي الذي يكون باستخدام الأوزان الثقيلة هو لتطوير القوة القصوى للرياضيين ، كما أن التدريب الذي يتسم بالسرعة العالية يؤدي إلى سرعة أداء الرياضي إلى حد كبير أكثر من التدريب التقليدي الذي يستخدم الأوزان الثقيلة" (2).

ويذكر (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997) إن تدريبات القدرة التي ترتبط بدورة المد والتقصير كالباليستيك و البلايومترك صممت لكي تحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية وبالتالي رفع مستوى الأداء ، ولا يوجد نظام واحد لتحديد الحمل المثالي في هذا النوع من التدريبات، لذا فإنه غالباً ما يستخدمون وزن الجسم كمقاومة في تدريباته وتعد الإستراتيجية المثالية في هذه الحالة في الدمج بين تدريب الباليستيك والبلايومترك عن طريق أداء تدريب البلايومترك ولكن مع استخدام أثقال خارجية بنسبة تسمح لرفع القدرة العضلية (3).

وأكد (عبد الفتاح واحمد نصر 2003) بأنه "يمكن الاستفادة من تدريب الباليستيك خاصة في الألعاب الرياضية التي تتطلب الرمي والقفز والضرب لكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم وغيرها ) ، فهذه الألعاب تتطلب حركات بالستيكية و تتضمن قدرة متفجرة خلال الحركة الكاملة ، وتعرف الحركات الباليستيكية (Ballistic Movement) بأنها الحركة المؤداة بواسطة العضلات ولكنها تستمر بواسطة كمية الحركة (التعجيل) للأطراف" (4) .

إن الحركة المتفجرة والتي ينتج بها الرياضي أكبر مقدار من القوة وبأعلى سرعة ممكنة لا بد أن يكون وزن المقاومة المستخدم خفيفاً ، ولكي يتدرب الرياضي على هذه الحركة بأسرع ما يمكن حتى يحقق الهدف من التدريب ، ويرى اغلب خبراء التدريب بان وزن المقاومة المثالي الذي يمكن استخدامه في تدريب الباليستيك يتراوح ما بين 30-45% من الحد القصوى للوزن الذي يمكن ان يرفعه الرياضي لمرة واحدة ، وتدريب الباليستيك ينشط حركة الرياضي يدرّب العضلة للعمل بسرعة من خلال تحفيز الألياف العضلية على سرعة الانقباض وهي أكثر فائدة لأداء الرياضي لكون معظم الحركات الرياضية تكون متفجرة على عكس التدريب التقليدي بالانتقال الذي يركز على قوة العضلة أكثر من سرعة انقباض العضلة (5).

(1) احمد فاروق خلف: تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مصر ، العدد 40 ، 2003 ، ص 16 .

(2) Michael H stone: Stevens , Margaret E stone , brain K schilling and Kyle C pierce .athletic performance development , strength and conditioning , volume 20 number , December , 1998 , p 25 .

(3) طلحة حسام الدين وآخرون . الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي . ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 92 .

(4) احمد نصر الدين سيف: موسوعة فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 153 .

(5) باسم حسن غازي: تأثير التمرينات الباليستية في تطوير القدرة المتفجرة وسرعة اداء بعض المهارات للاعبين الشباب بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، 2009، ص 25 .

لذلك فان العديد من الفعاليات الرياضية يمكنها الإفادة من تدريب الباليستيك ومنها الريشة الطائرة لذلك يجب أن تتوافر لدى لاعب الريشة الطائرة القدرة الجيدة في العضلات التي تشترك في تنفيذ أو أداء المهارات لان معظم مهارات الريشة الطائرة تحتاج إلى قدرة انفجارية كبيرة على مدى أشواط المباراة .

وللمحركة الباليستيه ثلاث مراحل.<sup>(1)</sup>

- المرحلة الأولى. مرحلة الانقباض اللامركزية بالعضلة العاملة وحركتها تكون مع العضلات العاملة
- المرحلة الثانية. مرحلة التوقف اللحظي للعضلة بالانقباض المركزي عكس العضلات العاملة .
- المرحلة الثالثة مرحلة الانقباض المركزي بنفس العضلة العاملة ويكون اتجاه الجسم ضد الجاذبية الأرضية والوصول إلى أفضل تعجيل.

ومن خلال هذه المراحل يتضح إن الغاية من أداء الباليستيك هو الوصول إلى أقصى تعجيل من لحظة بداية الدفع إلى لحظة انطلاق الجسم، ولكي يتم اكتساب الجسم المقذوف اكبر سرعة ممكنة ومن اجل تحقيق هذا يجب تطبيق أقصى قوة وسرعة ( قدرة انفجارية) مع إطالة مسافة التعجيل.



شكل(1) يوضح شكل التمرين الباليستيك

## 2-1-1 أسس تدريب الباليستيك<sup>(2)</sup>

تعتمد أسس تدريب الباليستيك على :-

1. قانون إشراك اكبر عدد من الألياف العضلية .

(1) علي محمد طلعت:تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة،رسالة ماجستير ،جامعة حلوان كلية

التربية الرياضية للبنين بالهرم،قسم التدريب الرياضي،مصر،2003،ص35.

(2) Winchester Jason B 1: Eight Weeks of Ballistic Exercise Improves Power Independently of Changes in Strength and Muscle Fiber Type Expression, Journal of Strength & Conditioning Research. Original Research, November 22, 2008, P1728-1734.

يجبر تدريب الباليستيك العضلات على إنتاج أكبر كمية من القوة المسلطة في أقل فترة زمنية ، وإن العضلات تتحفز وتستثار بشكل أكثر عند تزايد استطالتها وذلك بالبدء بتعجيل وتزايد السرعة المقاومة بسبب اكتسابها التعجيل .

2. سرعة الحركة .

لأجل ضمان إشراك ألياف العضلة كلها تقريبا يجب أن تكون سرعة الحركة تزايدية خلال كامل الحركة وإن تصل إلى أقصاها في نهايتها .

3. شدة التمارين .

تقاس من خلال عدد التكرارات و الزمن للحركة وكذلك المسافة المنجزة (عمودياً أو أفقياً) والوزن المدفوع ، و يجب إيقاف الحركة عند ملاحظة تباطؤ الحركة .

4. التأثيرات القلبية .

بما إن تدريبات الباليستيك هي مخصصة للقدرة الانفجارية فنجد دائرة استعادة الشفاء نسبة إلى زمن العمل (أي النسبة بين زيادة العمل إلى زمن الراحة )

5. خصوصية التدريب .

يؤكد تدريب الباليستيك على إجراء حركة الرمي أو القفز بالجسم مع الوزن ، وأشارت بعض الأبحاث إلى حدوث زيادة ايجابية ملحوظة في القفز العمودي وسرعة الرمي وسرعة الركض .

وهناك الكثير من مزايا تدريب الباليستيك والتي يمكن الاستفادة منها ويمكن أن تساعد في تحسين سرعة الانقباضات العضلية يجب ان يكون هناك فترة توقف لحظي من اجل البدء من الصفر بالنسبة إلى السرعة لكي يكون العمل بالستي متطور، وكذلك يؤدي إلى زيادة القوة العضلية بشكل جيد وأيضا ينظم عمل القلب والأوعية الدموية إلى فعالية أكثر لأنه عند أداء التمرينات الباليستية فأنها تؤدي إلى زيادة في معدل ضربات القلب<sup>(1)</sup> .

وهناك أيضا مساوئ وسلبيات قد ترافق ممارسة تدريب الباليستيك ويجب عدم تجاهلها مطلقا ،والأمر المهم في هذا الموضوع هو وجوب الحذر من الإصابة نتيجة الشدة العالية وإضافة الأوزان ، ويجب التدرج بزيادة حمل التدريب في التمارين الباليستية ، وكما أوضحت بعض الدراسات التأكيد على أن يكون هناك نظام عصبي وقلبي قوي للرياضي قبل الخوض بهذه التمرينات، والتأكد من الشهادة الصحية والبدنية من قبل الطبيب المعالج والمدرّب البدني هناك أجهزة جيدة صممت لهذا النوع من التدريب لأداء التمرينات بشكل أفضل ولتفادي الإصابات حيث تعمل هذه الأجهزة الرياضية بمنظومة هيدروليكية عند هبوط الثقل عند تركه للأعلى والهبوط للأسفل وحسب التكرارات وكذلك يوجد فيه عداد رقمي الالكتروني يقيس السرعة والقوة من خلال شاشة الكترونية في الجهاز 0

2-2 القدرات البدنية :

لعبه الريشة الطائرة تتطلب العديد من القدرات البدنية لانجاز حركات قوية وسريعة ومفاجئة إذ يحتاج اللاعب إلى مستوى عال من اللياقة البدنية ولهذا فان تكيف اللاعب أو إبعاله إلى تلك المستويات يتطلب تخطيطاً وتنسيقاً عاليين جداً.

(1) Newell, K. Going ballistic! Getting in motion with performance enhancing equipment . Coach and Athletic Director, USA , April , 2003 . P 64 .

والقدرة البدنية حسب تعريف كل من ( Saurer و Fronhur و Radda ) تعني "قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة"<sup>(1)</sup>، وتكمن أهمية القدرات البدنية في أنها العنصر الأساسي في تحسين الأداء المهاري والخططي كما إن تنمية القدرات البدنية يساعد على تعلم مهارات جديدة ومعقدة وبدرجة سرعة عالية ويستطيع اللاعب تكرار الضربات الساحقة لمرات كثيرة والعودة لحالته الطبيعية بسرعة في حالة امتلاكه لقدرات بدنية عالية ، وعلى الرغم من صغر حجم ملعب الريشة الطائرة مقارنةً بملاعب الألعاب الأخرى إلا إن المتطلبات البدنية المطلوبة تعد كثيرة ومتنوعة إذ يتطلب من اللاعب التحكم السريع مع حركاته عن طريق الجري السريع ثم التوقف ثم معاودة الجري وبذل القوة وبمقادير متباينة وبحركات دقيقة وسريعة<sup>(2)</sup>.

2-2-1 القدرة العضلية :

تعرف القدرة العضلية في الأداء الرياضي "بأنها إمكانية بذل مستوى عالٍ من الشغل ناتج القوة والمسافة بمستوى عالٍ من السرعة"<sup>(3)</sup>. وكما إن القدرة الانفجارية والقدرة السريعة هي ناتج من متغيرات القوة والمسافة والزمن ، ويمكن التعبير عنها بالمعادلات الآتية:

$$\text{القدرة} = \frac{\text{الشغل}}{\text{الزمن}}$$

$$\text{ولما كان الشغل} = \text{القوة} \times \text{المسافة}$$

$$\text{لذا فالقدرة} = \frac{\text{القوة} \times \text{المسافة}}{\text{الزمن}}$$

$$\text{ولما كانت المسافة} / \text{الزمن} = \text{السرعة}$$

$$\text{لذا فالقدرة الانفجارية} = \text{القوة} \times \text{السرعة}$$

## 2-2-1-2 القدرة الانفجارية

تعد القدرة الانفجارية من أكثر القدرات البدنية أهمية في الفعاليات للألعاب الرياضية التي تتطلب إطلاق قوة عالية وبسرعة كبيرة ، والقدرة الانفجارية والتي هي عبارة عن مزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة أي بذل القوة في شكل متفجر وبأقل زمن ممكن وقد تكون على شكل دفع لحظي (الدفع اللحظي) = القوة × السرعة<sup>(4)</sup>

وقد عرفها وديع ياسين وياسين طه بأنها " أقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في اقصر زمن ممكن"<sup>(5)</sup> . وكما يذكر العالم ماتيف انه يمكن إطلاق مصطلح القوة على ألقدره العضلية ويعني بذلك تحقيق الحد الأقصى للقوة في مسارها الحركي شرط ان تتم باقل زمن ممكن. وكما يرى(قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد) ان القدرة الانفجارية تعني "القيام بحركة تستخدم فيها القوى القصوى في لحظة قصيرة لإنتاج الحركة وهو يشابه الظروف للقوة القصوى"<sup>(6)</sup>.

(1) حبيب على طاهر : اثر تدريبات البلايومترك والباليستيك وفقا لبعض المتغيرات البايوميكانيكية في تطوير أهم القدرات البدنية وأداء مهارة الضرب الساحق العالي للشباب بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعه بابل ، التربية الرياضية ، 2011،ص42

(2) محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1، القاهرة ، مطبعة روزيوسف،1988، ص156.

(3) سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي، الموصل ؛ مطابع جامعة الموصل ،1983، ص351.

(4) صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والإداء الحركي، دار دجلة، عمان ،2010،ص263-264.

(5) وديع ياسين وياسين طه محمد على : الأعداد البدني للنساء ، الموصل، مطبعة جامعة الموصل ،1987،ص52.

(6) قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزوتوني، بغداد، مطبعة الوطن العربي ،1979،ص343.



## 2-2-1-3 القدرة السريعة :

تعد القدرة السريعة عنصراً مميزاً للرياضي لتحريك جسمه كاملاً أو أي جزء منه بسرعة والتي تتوضح في تكرار الحركات السريعة والتحرك وفقاً لمتطلبات الواجب الحركي وتكرار القفز أثناء اللعب ، مما يتيح لنا قوة دافعة للجسم ككل وذلك لانتقاله بسرعة عالية من مكان إلى آخر وهي تعد من القدرات البدنية المهمة جداً لجميع الأنشطة الرياضية .  
وفي القدرة السريعة فيتم الربط بين القوة والسرعة في آن واحد وبأقصر زمن كما في المعادلة الآتية :

$$\text{القدرة} = \text{القوة} \times \text{السرعة}$$

وتطور القدرة يظهر في تمارين القفز والأثقال والقفز العميق وتدريبات الإطالة والتقصير للمجاميع العضلية العاملة والتي تعتمد أساساً على الهبوط من المكان المرتفع برجل واحدة أو بكلتا الرجلين إلى الأرض ويوزن الجسم تليها عملية قفز عمودي إلى الأعلى أو إلى الإمام بقوة وبسرعة عاليين وأداء مهارات الرمي والضرب بالذراعين ، وتأتي في مقدمة الطرائق المستخدمة لتنمية القدرة السريعة وقدرة رد الفعل للنظام العصبي العضلي.  
وقد ذكر عادل عبد البصير نقلاً عن (شرود) أنها " قدرة النظام العصبي العضلي بالتغلب على مقاومات بسرعة انقباضية عالية " . إذ إن تدريب القدرة السريعة متعلقة بالاستعداد وسلامة الجهاز العصبي والعمل على تجنب ظواهر التعب التي تقلل من هذه السرعة.(1)

## 2-3 مهارة الضرب الساحق في الريشة الطائرة ( Smash ) (2)

يؤدي الضرب الساحق بالريشة الطائرة من فوق الرأس ومن منطقة الملعب الخلفية أو منتصف الملعب وسقوط الريشة يكون بسرعة وبشكل حاد إلى داخل مناطق ملعب المنافس ، وهي المهارة الهجومية الرئيسية في لعبة الريشة الطائرة ، ومن أكثر الضربات إثارة ومتعة لسرعتها الشديدة التي لا تكاد تشاهد ويمكن أداؤها بالقفز أو بدون قفز، وهناك أنواع للضرب الساحق (أمامي ، خلفي ، جانبي) .

الخطوات التعليمية لمهارة الضرب الساحق الأمامي :

- 1- امسك المضرب بقبضة أمامية .
- 2- من وضع الاستعداد تؤخذ خطوة قصيرة متبوعة بخطوة أكبر بحيث تكون الرجل القائدة للخلف.
- 3- إرجاع الذراع الماسكة للمضرب إلى الخلف والذراع الأخرى مواجهه للشبكة .
- 4- انثناء خفيف في الركبة مع ثني المرفق ومسك المضرب بقوة .
- 5- ضرب الريشة من أعلى نقطة مع التوجيه في الرسغ وتقديم الرجل القائدة للأمام أثناء التنفيذ.

## 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

### 3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي و البعدي لملائمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث.

1 - عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص98  
2 - وسام صلاح عبد الحسين ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، دار الرضوان للطباعة والنشر ، 2013 ، ص45

### 2-3 مجتمع البحث وعينته :

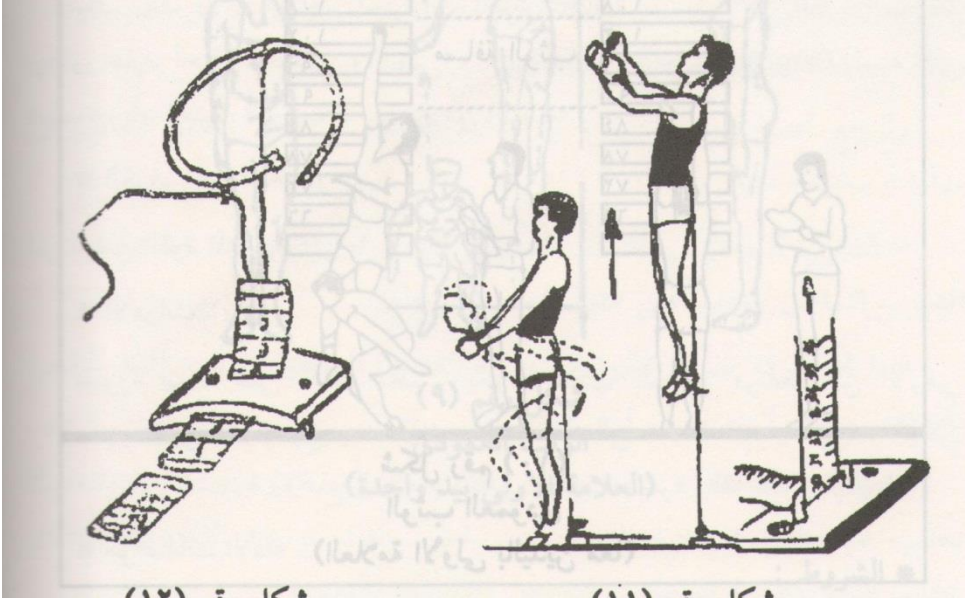
مثلت عينه البحث بمجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المنتخب الوطني للشباب والبالغ عددهم (6) وللموسم التدريبي 2011-2012 م وهذا يعني استخدم الباحثون طريقه الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع.

### 3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة بالبحث :

- 1- ملاعب ريشة متكاملة نوع عدد (2). 2 - مضارب ريشة نوع (yonex) عدد (16).
  - 3- كرات ريشة نوع (yonex) عدد (10 علبة). 4- أقلام ماجيك ملونه عدد (5)
  - 5- أشطره لاصقه ملونه عدد(10) روله 6 - شريط قياس كتان ذات طول 20م
  - 7- ساعة توقيت صينية عدد(2). 8- الاختبارات 9-الاستبيان 10- استمارة تفرغ البيانات 11- أعمدة وحبال ذات ارتفاع (3م). 12- كرات طبية مختلفة الأوزان
  - 13- أثقال مختلفة الأوزان. 14- حواجز مختلفة الارتفاعات 15- مصاطب وصناديق خشبية مختلفة الارتفاعات .
- ### 4-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

أولاً: اختبار القفز العمودي من الثبات: (1)

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة العضلية للرجلين والجذع من القفز العمودي للأعلى.



شكل (1) يمثل اختبار القدرة الانفجارية للرجلين

❖ الأدوات:

- 1- حزام جلد مزود بحلقة حديدية.
- 2- شريط قياس من نوع الكتان.

❖ طريقة العمل

(1) man fred scholich, kreis: traning is sport, verlag, berlin, 1982, p,128.

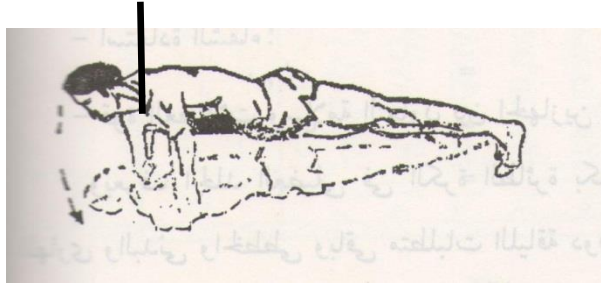
1. يقوم المختبر بمرجحة الذراعين إلى الأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وللأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية المقاسة فقط ، ويتم قراءة شريط القياس من خلال مؤشر الحلقة الحديدية.
  2. يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين للأمام وللأعلى للوصول بها إلى أقصى ارتفاع ممكن ومن ثم الهبوط.
  3. يقوم الباحث بقراءة شريط القياس.
- ❖ التسجيل:

• يعطى لكل مختبر (3 محاولات) وتحتسب له درجة أحسن محاولة

ثانيا : القدرة الانفجارية للذراعين من الثبات (1) :

- 1- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراعين والكتفين .
  - 2- الأدوات : شريط قياس .
- ❖ مواصفات الأداء:

يأخذ المختبر وضع الاستناد الامامي ( وضع الثني) ويربط شريط القياس بالرقبة ويحدد قراءته ثم يدفع المختبر باقصى قوة بالذراعين ويتم قراءة الشريط بعد ذلك.



شكل ( 2 ) يمثل اختبار القدرة الانفجارية للذراعين

❖ التسجيل:

- 1- يسجل المسافة التي دفع بها اللاعب الجسم بالذراعين وزمنها.
- 2- للمختبر الحق بثلاث محاولات على أن تحسب له أفضلها .

ثالثا : اختبار الضرب الساحق بالريشة الطائرة<sup>(2)</sup> :

غرض الاختبار : قياس دقة مهارة الضرب الساحق الأمامي

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، ريش طبيعي ، قوائم إضافية بارتفاع (213سم) ، حبل مطاطي ، استمارة تسجيل البيانات، ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار. كما في الشكل (5)  
وصف الأداء:

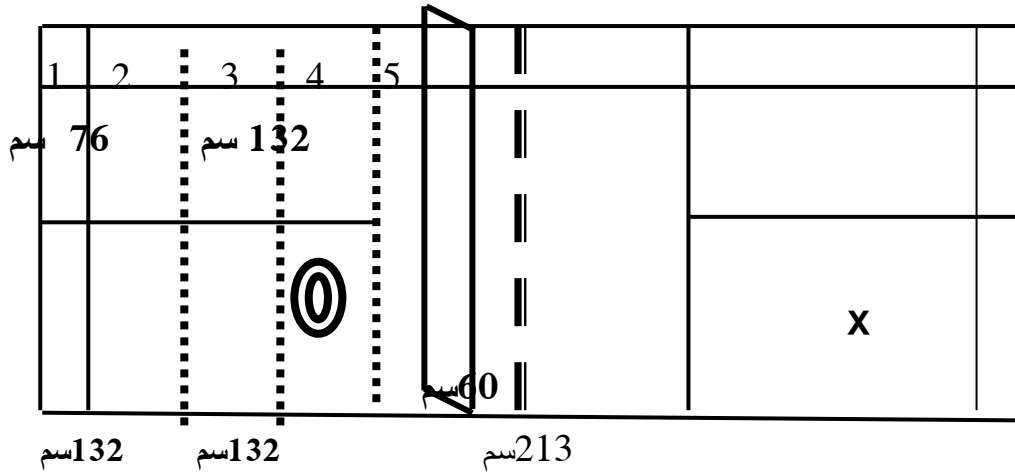
(1) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة دار الفكر العربي، 1982، ص 106-108.

(2) وسام صلاح عبد الحسين : المصدر السابق، ص71.

يقف اللاعب في المكان المخصص له ( x ) ويقوم برد الريشة المرسله له من منطقه مقابلة (O) بضربه ساحقه قوية محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى بشرط أن تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (60سم) وبارتفاع (213سم) ويقوم اللاعب بأداء (10) محاولات مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة .

#### تقويم الأداء :

- 1- تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة
- 2- إذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل أو سقطت خارج المناطق المحددة تعطى صفراً
- 3- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى
- 4- الدرجات مقسمة حسب المناطق (1-2-3-4-5)
- 5- الدرجة النهائية هي مجموع درجات المحاولات (10) وهي (50) درجة



الشكل (3) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الضربة الساحق الأمامي

- 3-6 التجربة الاستطلاعية : تاريخ التجربة : يوم 3 / 9 / 2011 صباحا .
- مكان التجربة : ملاعب القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل.
- العينة : تكونت عينة الاستطلاع من لاعبو منتخب الشباب والبالغ عددهم (6) لاعبين .
- أهداف التجربة :
- 1- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .
- 2- تلافى المعوقات التي تواجه الباحثون أثناء تنفيذ الاختبارات .
- 3- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق للاختبارات .
- 4- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات 5- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة
- 6- التعرف على ملائمة التمرينات لأفراد العينة.

### 7-3 الأسس العلمية للاختبارات :

1- الصدق: تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات على السادة الخبراء والمختصين\* ، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا<sup>2</sup> للاختبارات المبحوثة

نوع الدلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		%	غير الموافقين	%	الموافقين	الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	3,84	9	صفر %	صفر	100%	7	القدرة الانفجارية للرجلين
معنوي	3,84	9	صفر %	صفر	100%	7	القدرة الانفجارية للذراعين
معنوي	3,84	9	صفر %	صفر	100%	7	الضربة الساحق الأمامي

عند درجة حرية = 1 ومستوى دلالة = 0,05

2- الثبات : تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبق الباحثان الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ 3/ 9/ 2011 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 10/ 9/ 2011 ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط "معنويًا" بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضا . وكما مبين في الجدول (2).

3- الموضوعية : لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحثون بدرجات محكمين\* سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في 10/ 9/ 2011 وبعد معالجة نتائجها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، تم التأكد من موضوعية الموضوعية لجميع المهارة . كما مبين بالجدول (2).

\* الخبراء والمختصين : 1- م.د. مازن هادي 2- م.د. حذيفة إبراهيم 3- م.د. ماهر عبد الحمزة 4- م.د. سهير إبراهيم 5- م.صاحب عبد الحسين 6- م.م. جبار علي 7- م.م. علي عطية

\* المحكمان هما : 1- حسنين صلاح 2- سامر صلاح  
حكم لاعب منتخب الاتحاد العراقي للريشة الطائرة  
الاتحاد العراقي للريشة الطائرة

جدول (3) يبين معاملات الثبات والموضوعية

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
القدرة الانفجارية للرجلين	*0,88	*0,92
القدرة الانفجارية للذراعين	*0,87	*0,90
الضربة الساحق الأمامي	*0,94	*0,88

3-8 الاختبارات القبليّة :

طبق الباحثون الاختبارات القبليّة في 10/9/2011 في قاعة كلية التربية الرياضية -جامعة بابل في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم تطبيق جميع الاختبارات .

3-9 التمارين المستخدمة في البحث:

اعد الباحثون مجموعه من التمارين التي تهدف إلى زيادة تطور القدرة الإدراكية من خلال أداء المهارات بمديات (بارامترات) مختلفة ويسرع وارتفاعات واتجاهات متنوعة للمساعدة في توفير اكبر عدد من المعلومات المخزنة في الدماغ ، كما هدفت التمارين إلى تطور سرعة الاستجابة الحركية للاعبين من خلال تقليل زمن رد الفعل وزمن الحركة في أداء بعض المهارات الهجومية ملحق(1).

3-10 التجربة الرئيسيّة :

قام الباحثون بتحديد التدريبات الخاصة باستخدام الكرات الطبية والصناديق والاثقال ، ونفذت هذه التدريبات بدءاً من يوم 12/9/2011 لغاية يوم 15/12/2011.

1 - استمر هذا التدريب لمدة 4 أسابيع

2 - عدد الوحدات التدريبية 3 وحدات تدريبية أسبوعياً.

3 - مجموع الوحدات التدريبية 12 وحدة تدريبية.

4 - أيام التدريب - السبت - الاثنين - الأربعاء

3-11 الاختبارات البعديّة :

تم تطبيق الاختبارات البعديّة للاختبارات في 13/11/2011 على قاعة كلية التربية الرياضية في جامعه بابل.

3-12 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار كا<sup>2</sup>

- اختبار ولكوكسن - اختبار بيرسون

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الاختبارات البدنية و المهارية .  
بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية والمهارية ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة مغنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحثون اختبار ولكوكسن.

#### جدول (4)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,02	2,202	0.83	169	0.91	115	القدرة الانفجارية للرجلين/ واط
معنوي	0,02	2,213	0.85	52,1	0,82	41,7	القدرة الانفجارية للذراعين
معنوي	0,02	2,212	1,71	27,4	1,35	18,28	اختبار الضربة الساحق الأمامي

ن=6 ومستوى دلالة (0,05)

من الاطلاع على جدول (4) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القدرة الانفجارية ومهارة الضرب الساحق لمجموعه البحث.

بلغ الوسط الحسابي في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين في الاختبار القبلي (115) والانحراف المعياري (0,91) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (169) والانحراف المعياري (0,83) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,202) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار القدرة الانفجارية للذراعين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (41,7) والانحراف المعياري (0,82) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (52,1) والانحراف المعياري (0,85) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,213) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

أما في اختبار الضربة الساحقة الأمامية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (18,28) والانحراف المعياري (1,35) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (27,4) والانحراف المعياري (1,71) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق

استخدم الباحثون اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,212) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

#### 4-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعته البحث في الاختبارات البدنية و المهارية.

من عرض نتائج الاختبارات البدنية و المهارية وتحليلها في الاختبار القبلي و البعدي ولمجموعه البحث والتي وضحت في الجدول (4) تبين أن هناك فروقا "معنوية" بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحا ويعزو الباحث هذا الفرق إلى :

ويعزو الباحثون السبب في هذا التطور إلى مجموعة تمارين القفز العمودي مع الوزن الإضافي في التدريب بالستيك ، إذ نلاحظ إن تمارينات القفز قد أثرت في نتائج الاختبار بشكل واضح لدى أفراد العينة ، ويؤكد (محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد 1984) أن " القابلية العضلية على الامتطاط تسهم في زيادة سرعة الأداء الحركي للتمارين المستعملة " (1) ، فضلا عن التأكيد على أداء التمارينات المخصصة في التدريبات المستخدمة لتطوير القدرة الانفجارية بأعلى سرعة وهذا يحفز الجهاز العصبي على الأداء السريع، ويذكر (أبو العلا احمد 1992) أن تدريب القدرة يحتاج الى سرعة عالية خلال التمارينات من اجل الحصول على أداء حركي أفضل خلال المنافسات (2) . ، فالتمارين الباليستية تساعد في سرعة ردود الأفعال العضلية والوصول بها الى الحالة التدريبية الجيدة ، لذلك نرى هذا التطور الايجابي في نتائج اختبار القدرة الانفجارية لإفراد العينة .

وكذلك يرى الباحثون إن هذا التطور جاء بسبب التقنين الصحيح للمقاومات وفق الأسس العلمية مما اثر وبفاعلية كبيرة في تطور القدرة الانفجارية نتيجة تكييف العضلات وتطورها بسبب الأوزان المضافة للاعبين عند أداء التمارينات الباليستية والتي أدت إلى زيادة قدرة الجهازين العصبي والعضلي ، وهذا يتفق مع (صريح عبد الكريم 2003 ) إذ يقول " ان الألياف العضلية لديها القدرة على إنتاج قوة كبيرة من خلال تغيير نوع المقاومة وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد ، وتزداد تبعاً لذلك قدرتها على إنتاج الطاقة " (3)

كما يود الباحثون الإشارة إلى إن تطور مهارة الضرب الساحق للاعبين الشباب جاء نتيجة تطور القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين مما أسهما بشكل كبير في تطور هذه المهارة.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 5-1 الاستنتاجات :

1- للتدريبات الباليستية دور كبير وفعال في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين للاعبين الشباب بالريشة الطائرة

2- للتدريبات الباليستية دور كبير وفعال في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق للاعبين الشباب بالريشة الطائرة .

##### 5-2 التوصيات :

1- ضرورة الاهتمام بالتدريبات الباليستية خلال تدريبات المنتخب الوطني للشباب بالريشة الطائرة

(1) محمد حسن علاوي و ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،، 1984 ، ص 139.

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح :هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه ، القاهرة ، مركز التنمية الاقليمي ، نشرة العاب القوى ، 1992 ، ص 78 .

(3) صريح عبد الكريم الفضلي: تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ،بغداد،



- 2- ضرورة اهتمام المدربين بتطوير القدرة الانفجارية لما لها دور أساسي في تحسين المستوى البدني و المهاري لدى لاعبي الريشة الطائرة.
- 3- ضرورة الاهتمام بالتدريبات الباليستية في تطوير القدرات البدنية الأخرى للاعبين الشباب بالريشة الطائرة .
- 5- ضرورة إجراء بحوث أخرى لمعرفة تأثير التدريبات الباليستية في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأخرى بالريشة الطائرة.

### المصادر العربية والاجنبية

- ابو العلا احمد عبد الفتاح :هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه ، القاهرة ، مركز التنمية الاقليمي ، نشرة العاب القوى ، 1992 .
- احمد نصر الدين سيف: موسوعة فسيولوجيا التدريب الرياضي ,القاهرة، دار الفكر العربي ، 2003
- احمد فاروق خلف: تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مصر، العدد 40 ، 2003.
- باسم حسن غازي: تأثير التمرينات الباليستية في تطوير القدرة المتفجرة وسرعة اداء بعض المهارات للاعبين الشباب بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، 2009.
- حبيب على طاهر : اثر تدريبات البلايومترك والباليستيك وفقا لبعض المتغيرات البايوميكانيكية في تطوير أهم القدرات البدنية وأداء مهارة الضرب الساحق العالي للشباب بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعه بابل ، التربية الرياضية ، 2011،
- سليمان علي حسن: المدخل الى التدريب الرياضي، الموصل ؛ مطابع جامعة الموصل ، 1983
- صريح عبد الكريم الفضلي: تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ،بغداد، مجلد (12) عدد (1) ، 2003.
- صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، دار دجلة، عمان ، 2010،
- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- علي محمد طلعت : تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير ،جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين ، قسم التدريب الرياضي، مصر، 2003
- طلحة حسام الدين وآخرون . الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي . ط 1، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزوتوني،بغداد، مطبعة الوطن العربي ، 1979.
- محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984،
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة دار الفكر العربي، 1982.

- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، القاهرة ، مطبعة روزيوسف، 1988
- وسام صلاح عبد الحسين : الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، دار رضوان للطباعة والنشر ، 2013.
- وديع ياسين وياسين طه محمد على : الإعداد البدني للنساء ، الموصل، مطبعة جامعة الموصل ، 1987.

#### المصادر الاجنبية

- man fred scholich, kreis: traning is sport, verlag, berlin, 1982.
- Newton, R.U., Kraemer, W.J., and Hakkinen, K. Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball players. Medicine & Science in Sports & Exercise 1999
- Michael H stone: Stevens , Margaret E stone , brain K schilling and Kyle C pierce ,athletic performance development , strength and conditioning ,volume 20 number , December , 1998.
- Winchester Jason B 1: Eight Weeks of Ballistic Exercise Improves Power Independently of Changes in Strength and Muscle Fiber Type Expression, Journal of Strength & Conditioning Research. Original Research, November 22, 2008
- Newell, K. Going ballistic! Getting in motion with performance enhancing equipment . Coach and Athletic Director, USA , April , 2003.

معدل شدة التمرينات المستعملة ( 85 % ) الزمن المخصص للقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يتراوح بين ( 35 –

أقسام الوحدة	التمارين المستخدمة	الشدة	زمن الأداء	الحجم التدريبي ت*م	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء الكلي	الأشكال
القسم الرئيسي 38.30	حمل ثقل أمام الجسم والقفز للأعلى وأداء قفزات على البقعة والتأكيد على الأداء الصحيح للتمرين وبقوة وسرعة عالية	%85	15 ثا	2*2	90 ثا	2 د	8	
	رفع ثقل إلى الأعلى وأداء قفزات على البقعة والتأكيد على الأداء الصحيح للتمرين وبقوة وسرعة عالية	%80	15 ثا	2*2	90 ثا	2 د	8	
	من وضع البداية القفز للأعلى أمام مع رفع أثقال على الكتفين والتأكيد على الأداء بسرعة وقوة عالية	%90	10 ثا	1*3	2 د	3 د	5.45	
	القفز من على مصاطب سويدية والهبوط على كلتا القدمين مع رفع اثقال معينة والقفز الى المصطبة الأخرى	%83	15 ثا	2*2	90 ثا	2 د	8	
	القفز الزوجي فوق الحواجز مع حمل اثقال معينة والتأكيد على الاداء الصحيح والقفز للأعلى بقوة وسرعة	%87	10 ثا	1*3	2 د	2 د	5.45	

نموذج لوحدة تدريبية في الاسبوع قبل الاخير من المنهاج التدريبي الباليستي  
 معدل شدة التمرينات المستعملة ( 90 % ) الزمن المخصص للقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية  
 يتراوح بين ( 35 - 40 )

أقسام الوحدة	التمارين المستخدمة	الشدة	زمن الاداء	الحجم التدريبي ت*م	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن الاداء الكلي	الأشكال
القسم الرئيسي 38.30	حمل ثقل أمام الجسم والقفز للأعلى وأداء قفزات على البقعة والتأكيد على الأداء الصحيح للتمرين وبقوة وسرعة عالية	90	12	2*2	2	3	10.48	
	رفع ثقل إلى الأعلى وأداء قفزات على البقعة والتأكيد على الأداء الصحيح للتمرين وبقوة وسرعة عالية	92	10	2*2	3	3	8.20	
	من وضع البداية القفز للأعلى أمام مع رفع أثقال على الكتفين والتأكيد على الأداء بسرعة وقوة عالية	87	15	1*3	2	3	5.45	
	( القفز من على مصاطب سويدية والهبوط على كلتا القدمين مع رفع أثقال معينة والقفز إلى المصطبة الأخرى	88	15	1*3	2	3	5.45	
	القفز الزوجي فوق الحواجز مع حمل اثقال معينة والتأكيد على الأداء الصحيح والقفز للأعلى بقوة وسرعة	93	10	2*2	3	3	8.20	

## أيجاد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين في أندية الفرات الأوسط

ا.م. د. عزيز كريم وناس م. د. أياد ناصر حسين العزاوي م. د. نبيل كاظم هريبد

### ملخص البحث باللغة العربية

من أجل تقويم اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة طبقاً لمستوى الأداء المهاري الذي يصلون عليه يجب أن يكون هذا التقويم موضوعياً مبتعداً عن التقديرات الشخصية مما يحقق العدالة في إعطاء الدرجات ونظراً لوجود عدة اختبارات فنية تقيس الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والتي تدمج محتواها بين المهارة والصفة البدنية وتضمن في تركيبها تعدد جوانب تطور التوافق الحركي ، بالرغم من تعدد الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، فإن نتائجها لا تعطي إلا درجات خام لا يمكن أن تعطي مدلول حقيقي للمدرب لذا يجب أن تحول هذه الدرجات الخام إلى درجات معيارية لكم نقيم عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية ونستطيع أن نحدد المستوى الحقيقي للصفات البدنية والمهارات الأساسية بالكرة ووضع المعايير والمستويات للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة في أندية الفرات الأوسط. وهدف البحث الى:

1- التعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة في أندية الفرات الأوسط.

2- تحديد مستويات معيارية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة في أندية الفرات الأوسط.

استعمل الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات والارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث ،وتحدد مجتمع البحث بلاعبين أندية الدرجة الأولى والممتازة في محافظات الفرات الأوسط (بابل-كربلاء-النجف-الديوانية)بالكرة الطائرة لفئة الناشئين والبالغ عددهم (168) لاعباً ،وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية والبالغ عددها (120) لاعباً. وأجرى الباحثون التجارب الاستطلاعية ومن ثم استخراج الأسس العلمية للاختبارات واستعمل لمعالجة بياناته الحقيبة الإحصائية (spss) ومنها (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط) وكانت أهم الاستنتاجات هي:

1- أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث كانت في المستوى المعياري (جيد) في اختبارات الاعداد والرشاقة والقوة.

2- أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث كانت في المستوى المعياري (المتوسط) في اختبارات السرعة.

3- أن أقل نسبة حققتها عينة البحث كانت في المستوى المعياري (ضعيف جداً) في اختبار الضرب الساحق.

## **Abstract**

**Find assandard levels for standard elements of fitness and volleyball skills basic junior clubs in the Middle Euphrates**

**Researchers: m. D.Azez karem. m. D Iyad Nasser Hussein. D. Nabil Kadim Herbed,**

**In order to evaluate youngsters volleyball according to the level of achievement who pray it should be this calendar objectively away from estimates personal than achieve justice in giving grades and due to the presence of several tests technical measure the physical characteristics of the basic skills that integrate content between skill and capacity, physical and included in the installation multiple aspects of the development of synergy, in spite of the multiplicity of tests for elements of fitness for basic skills volleyball, the results not only give grades ore can not give meaning real boss so you must turn those grades of crude grades standard you evaluate the elements of fitness for and basic skills and we can determine the true level of the physical characteristics and the basic ball skills and the development of standards and levels of junior volleyball players in the Middle Euphrates clubs. objective of this research to:**

- 1 - Identify the components of fitness level and the basic skills of junior volleyball players in the Middle Euphrates clubs.**

- 2 - determine the levels of standardized components of physical fitness tests and basic skills to assist in the evaluation of junior volleyball players in the Middle Euphrates clubs in an objective manner.**

**Researchers used the descriptive style screening for suitability with the nature of the problem research, and identifies the research community with famous first division clubs and excellent in the provinces of the Middle Euphrates (Babylon - Karbala - Najaf - Diwaniya) volleyball class rookies and numbered (168) as a player, has been selected sample way stratified random shares of (120) players. The researchers conducted experiments reconnaissance, and then extract the scientific basis for the tests and used for processing bag statistical data (SPSS) and them (the mean, standard deviation, correlation coefficient) and the most important conclusions are that:**

- 1 - the highest percentage achieved by the research sample was at the normative level (good) in preparation tests, agility and strength.**

- 2 - that the highest percentage achieved by the research sample was at the normative level (average) in the speed tests, beating overwhelming.**

- 3 - the lowest rate achieved by the research sample was at the normative level (very weak) in the test batting overwhelming**

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد التقدم العلمي من متغيرات عصرنا الحديث، إذ شمل الحياة كافة بما فيها الجانب الرياضي الذي يتفاعل مع العلوم الإنسانية لإعداد الفرد إعداداً متزناً يمهد للوصول إلى المستويات العليا في الفعاليات الرياضية ، إذ إن الوصول إلى البطولات في كافة الفعاليات الرياضية يرتبط بسلسلة متكاملة من القواعد المبنية على أسس علمية لاختيار اللاعبين وتعليمه وتدريبه وعلم التدريب أحد هذه العلوم.

وتمثل لعبة الكرة الطائرة مكانة متميزة في العالم وما تزال تنال الشعبية والإعجاب الجماهيري عند متبعي الرياضة ، فقد أولى الباحثون في مجال التربية الرياضية هذه اللعبة اهتماماً كبيراً أدى إلى رفع مستواها وزيادة الإقبال على ممارستها وجعلها لعبة مثيرة ذات الانتشار الواسع ، وتتميز بالمواقف والحالات الكثيرة والمتغيرة ، إذ يتم الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بسرعة عالية مما يتطلب إعداداً بدنياً و مهارياً وخطياً ونفسياً تمكن اللاعبين من السيطرة في الملعب والتصرف بالشكل الأمثل وأن طبيعة الأداء في لعبة الكرة الطائرة يتميز بالإيقاع السريع والمباغته فضلاً عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عال من الدقة في الأداء.

ويعد علم الاختبارات والقياس إلى جانب علم التدريب الرياضي والعلوم الرياضية الأخرى من الضروريات الأساسية التي يجب أن تتخذ بنظر الاعتبار عند استعمال الوسائل التي من شأنها الارتقاء بالمستوى الى ما يرضي الطموح مختصرةً في ذلك الجهود والإمكانات وقد برزت أهمية هذا العلم من خلال إمكانية التقويم الموضوعي لكل من النواحي البدنية والمهارية والخطية والوظيفية وغيرها من كمؤشرات للحالة الراهنة.

وتعد الاختبارات إحدى الوسائل المهمة التي تستعمل في تقويم تحصيل اللاعبين ، وإنها من أكثر الوسائل شيوعاً وبذلك تصبح حافزاً مهماً من أجل تطوير قدراتهم ومعارفهم وتعد الاختبارات إغراض ابعدها من العلاقات والتحفيز، ومن هذه الأغراض انتقاء الحقائق والمفاهيم والنظريات والآراء ذات الأهمية الأكبر من بين مجموعة كبيرة من المعلومات، إن وضع مستويات معيارية والتوصل إلى أساس علمي لتقييم مستوى الأداء أمراً أصبح ضرورياً فاستخدام الأساليب العلمية يتمشي مع الاتجاهات الحديثة للدول المتقدمة، وقد دفع ذلك الباحثان إلى محاولة تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للوقوف على مستوى لياقة اللاعبين ومحاولة التعرف على نواحي الضعف أو القصور لعلاجها ومن هذا جاءت أهمية البحث من خلال إيجاد مستويات معيارية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة من خلال عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية باستعمال أدوات التقويم المتمثلة بالاختبارات والقياسات حيث تعتبر الاختبارات الرياضية الأساسية الذي يكشف حقيقة المستوى الذي يصل إليه اللاعب ، فهي تلقي الضوء على خفايا قابلية ولكي يتمكن المدرب من معرفة المستوى الحقيقي للاعبين لتحقيق نتائج جيدة.

### 1-2 مشكلة البحث:

من أجل تقويم اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة طبقاً لمستوى الأداء المهاري الذي يصلون عليه يجب أن يكون هذا التقويم موضوعياً مبتعداً عن التقديرات الشخصية مما يحقق العدالة في إعطاء الدرجات ونظراً لوجود عدة اختبارات فنية تقيس الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والتي تدمج محتواها بين المهارة والصفة البدنية وتضمن في تركيبها تعدد جوانب تطور التوافق الحركي ، بالرغم من تعدد الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، فإن نتائجها لا تعطي إلا درجات خام لا يمكن أن تعطي مدلول حقيقي للمدرب لذا

يجب أن تحول هذه الدرجات الخام إلى درجات معيارية لكم نقيم عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية ونستطيع أن نحدد المستوى الحقيقي للصفات البدنية والمهارات الأساسية بالكرة ووضع المعايير والمستويات للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة في أندية الفرات الأوسط.

### 1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة في أندية الفرات الأوسط.

2- تحديد مستويات معيارية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للمساعدة في تقويم اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة في أندية الفرات الأوسط.

### 1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري :اللاعبون الناشئون في أندية الفرات الأوسط للموسم 2012-2013م.

1-4-2 المجال الزمني : المدة من 2012 /9/5 ولغاية 2013 / 3 / 20

1-4-3 المجال المكاني : القاعات الرياضية والساحات الخارجية في أندية محافظات الفرات الأوسط .

### 2 الدراسات النظرية والدراسات السابقة

#### 1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 اللياقة البدنية الخاصة : تعرف بأنها " كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين " (1) وتتطلب طبيعة المباراة في الكرة الطائرة أعداد اللاعب وإكسابه الصفات البدنية الأساسية والضرورية للعبة والتي تلعب دوراً هاماً في مساعدة اللاعب في أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى ، كما تمكنه من الاستمرار بدون تعب في أداء هذه المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة خلال فترة المباراة . فحركة لاعب الكرة الطائرة تتصف بالتغير المستمر لشدة أداء العمل والعمل العضلي العالي والسرعة العالية وان حركة اللاعب تحتم عليه القيام بحركات صعبة للغاية مع الكرة .

#### 1-1-1-2 عناصر اللياقة البدنية الخاصة :

ومن خلال المسح الذي قام به (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين) للعديد من المراجع العلمية والتي تضمنت آراء ثلاثين عالماً من كبار رجال التربية الرياضية في العالم . أتضح أن المكونات التي اجمع عليها معظم هؤلاء العلماء هي (2) .

1- القوة العضلية .

2- السرعة.

3- المطاولة .

4- المرونة .

5- الرشاقة .

1 - كمال عبد الحميد ، و حسانين ، محمد صبحي : اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية ، القاهرة ، 2003، ص47 .

2 - كمال عبد الحميد ، ، حسانين ، محمود صبحي : المصدر السابق ، ص54 - 55 .



## 2-1-2 أهمية الاختبارات والمقاييس :

وهي إحدى وسائل التقويم والتشخيص والتوجيه ، وتعد احد معالم العمل العلمي الجيد المبني على أسس سليمة ، فهي وسيلة التقويم في البرامج والمناهج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل السنوية ، حين يقوم بدور المؤشر السليم الذي يشير بوضوح إلى مدى التقويم والنجاح في تحقيق الأهداف والأغراض الموضوعية .  
وقد حدد العالم ماكليوي (Mccloy) أهمية الاختبارات والمقاييس فيما يأتي (1) .

1- تحقيق زيادة الأراك والمعرفة .

2- الحماس والتشويق .

3- التقويم .

## 2-1-3 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

أن المهارات الأساسية بالكرة الطائرة تعد كلا متكامل لا نستطيع أن نفصل المهارة عن أخرى من حيث الأهمية بل أن جميع المهارات متداخلة فيما بينها وتكمل كلا منها الأخرى ولا يمكن إتقان فن اللعب أو تطبيق أسهل أنواع خطته إذا أهملنا أيا من تلك المهارات ، هذا وإذا ما تمكن اللاعبون من تعلم مبادئ وأساسيات ومهارات اللعبة بطريقة علمية ومشوقة أمكن بذلك استمرارهم في أدائها ومن ثم الوصول إلى المستوى الجيد والتقدم بهم ، ولهذا فيجب أن نعرف مدى تطور اللاعب في اللعبة ووصوله إلى أحسن مستوى ويرجع هذا إلى كيفية تعلمهم للمهارات الأساسية للعبة ، ومدى أجادتهم لها في المراحل الأولى من التعلم<sup>2</sup> . تقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة إلى ماياتي:-

1-الإرسال .

2-الاستقبال.

3- الأعداد.

4- الضرب الساحق .

5-حائط الصد .

6-الدفاع عن الملعب .

2-2 الدراسات السابقة :

## 2-2-1 دراسة فرج عبد الحميد توفيق ( 2002 )<sup>3</sup>

"وضع مستويات معيارية لبعض مسابقات العدو والجري لطلبة قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة" ويهدف البحث إلى وضع جداول معيارية لبعض مسابقات العدو والجري في العااب القوي ( ٢٠٠ م عد و - ٤٠٠ م عد و - ٨٠٠ م عد و - ١٥٠٠ م جري - ٣٠٠٠ م جري - ٥٠٠٠ م جري ) لطلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية.

1 - محمد جاسم الباسري:الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية،النجف،دار الضياء لطباعة،2010،ص53.

2 مروان عبد المجيد إبراهيم : الموسوعة العلمية بكرة الطائرة ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001، ص47-48 .

3 فرج عبد الحميد توفيق : وضع مستويات معيارية لبعض مسابقات العدو والجري لطلبة قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة ، مجلة أسبوط

لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الرابع عشر ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية جامعة أسبوط، ٢٠٠٢ م.

واستخدم المنهج الوصفي المسحي ، واشتملت عينة البحث على طلبة قسم التربية البدنية الذين يدرسون مادة العاب القوى وعددهم ( ٤٦٩ طالب) ،

من أهم النتائج أن مستوى الدرجات المعيارية والمتوسطات لا ترتقي إلى مستوى مرتفع ويرجع ذلك إلى طبيعة الجو وارتفاع درجات الحرارة طوال العام.

مناقشة الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية.

1-تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (فرج عبد الحميد توفيق) باستخدام المستويات المعيارية والمنهج المستخدم.

2-تختلف الدراسة الحالية مع دراسة(فرج عبد الحميد توفيق) من حيث حجم العينة (٤٦٩ طالب) فعينة حجم الدراسة بلغت ( 120 ) لاعبا من فئة الناشئين يمثلون أندية الفرات الأوسط.

3- تختلف الدراسة الحالية مع دراسة(فرج عبد الحميد توفيق) في نوع اللعبة الساحة والميدان اما الدراسة الحالية لعبة الكرة الطائرة.

4-تختلف الدراسة الحالية مع دراسة(فرج عبد الحميد توفيق) في استخدام بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث : استعمل الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته مع طبيعة المشكلة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينة: حدد مجتمع البحث بلاعبين أندية الدرجة الأولى والممتازة في محافظات الفرات الأوسط

(بابل، كربلاء، النجف، الديوانية) بالكرة الطائرة لفئة الناشئين بأعمار(14-15) سنة والبالغ عددهم (168) لاعبا ،وقد تم

اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية والبالغ عددها (120) لاعبا.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

1.3.3 وسائل جمع البيانات :

▪ المصادر والمراجع

▪ الاختبارات والقياس .

▪ استمارة الاستبيان .

2.3.3 الأدوات والأجهزة المستعملة بالبحث :

1 - الحاسبة الالكترونية نوع (بنتيوم 4).

2-ساعات توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد (2).

3-كاميرا فيديو نوع (Sony).

4- شريط معدني للقياس بطول(30م).

6- كرات طائرة قانونية عدد (6) كرات.

7-كرات طبية عدد(2) وزن(2كغم)

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1: تحديد صلاحية عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة الناشئين : لغرض تحديد صلاحية عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة الناشئين قام الباحثون بترشيح مجموعة من عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وتم وضعها باستمارة استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة والبالغ عددهم (7) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم قبول بعض كل عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية عن طريق قيمة (كا2) المعنوية والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين صلاحية عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة الناشئين

ت	الاختبارات	الصلاحية		كا <sup>2</sup>	الدلالة المعنوية	النتيجة النهائية للاختبار
		لا يصلح	يصلح			
1	القوة العضلية	0	7	7	معنوي	يقبل
2	السرعة	0	7	7	معنوي	يقبل
3	المطاولة	4	3	0.14	غير معنوي	لا يقبل باتجاه لا يصلح
4	المرونة	3	4	0.14	غير معنوي	لا يقبل باتجاه لا يصلح
5	الرشاقة	0	7	7	معنوي	يقبل
6	الإرسال	0	7	7	معنوي	يقبل
7	الاستقبال	2	5	1.28	غير معنوي	لا يقبل باتجاه لا يصلح
8	الأعداد	0	7	7	معنوي	يقبل
9	الضرب الساحق	0	7	7	معنوي	يقبل
10	حائط الصد	2	5	1.28	غير معنوي	لا يقبل باتجاه لا يصلح
11	الدفاع عن الملعب	3	4	0.14	غير معنوي	لا يقبل باتجاه لا يصلح

\* قيمة كا<sup>2</sup> عند درجة حرية (1) عند مستوى دلالة (0.05) بلغت (3.84).

### 3-4-2 تحديد صلاحية اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة الناشئين :

لغرض تحديد صلاحية اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة الناشئين قام الباحثون بترشيح مجموعة من الاختبارات وتم وضعها باستمارة استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة والبالغ عددهم (7) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم قبول الاختبارات عن طريق قيمة (كا2) المعنوية والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2) يبين صلاحية اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة الناشئين

ت	عناصر اللياقة	الاختبارات		الصلاحية	كا <sup>2</sup>	الدلالة المعنوية
		لا يصلح	يصلح			
1	القوة	رمي الكرة الطيبة بيد واحدة (قدرة انفجارية للذراعين)		3	5	غير معنوي
		رمي الكرة الطائرة باليدين (قدرة انفجارية للذراعين)		8	0	معنوي
2	السرعة	ركض لمدة (10) ثا (سرعة انتقالية)		2	6	غير معنوي
		ركض 150م من الوضع الطائر (سرعة انتقالية)		8	0	معنوي
3	الرشاقة	الركض الزكزاك بطريقة بارو (رشاقة)		8	0	معنوي
		الركض المتعدد الجهات (بتغيير الاتجاه) (رشاقة)		1	7	غير معنوي
4	الإرسال	اختبار الإرسال الساحق		3	5	غير معنوي
		اختبار دقة مهارة الإرسال		8	0	معنوي
5	الاعداد	اختبار الإعداد القريب من الشبكة		8	0	معنوي
		اختبار الإعداد البعيد من الشبكة		1	7	غير معنوي
6	الضرب الساحق	اختبار الضرب الساحق الأمامي		7	1	معنوي
		اختبار الضرب الساحق الخلفي		2	6	غير معنوي

\* قيمة كا<sup>2</sup> عند درجة حرية ( 1 ) عند مستوى دلالة (0.05) بلغت (3.84).

3-5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على (8) لاعبين من أندية (القاسم، الهاشمية، المدحتية) لفئة الناشئين بالكرة الطائرة وأجريت التجربة في تمام الساعة (3) عصرا في بتاريخ ( 12 / 10 / 2012) في قاعة منتدى القاسم المغلقة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبعد مرور (7) أيام وتم إعادة التجربة بتاريخ (19 / 10 / 2012) على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وكان الهدف منها:

1. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية
2. مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.
3. استخراج الأسس العلمية للاختبارات (الثبات والموضوعية).

### 3-5-1 الأسس العلمية للاختبارات:

3-5-1-1 صدق الاختبار: ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحثون بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحثان على صدق المحتوى.

3-5-1-2 ثبات الاختبار: من أجل استخراج معامل الثبات للاختبارات 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>. وقد استخدم الباحثون لحساب معامل الثبات بـ ( طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ) ويفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام. وقد قام

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

الباحثون من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الإحصائية (ت ر) لمعنوية الارتباط كما موضح بالجدول (4).  
3-1-5-3 الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية"<sup>(1)</sup>. واستخدم الباحثون معامل الارتباط البسيط لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الأول والحكم الثاني)\* كما مبين بالجدول (4) .

جدول (4) يوضح معامل الثبات ومعامل الموضوعية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية بالكرة الطائرة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	ت ر المحسوبة	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	ت ر المحسوبة	الدلالة الموضوعية
1	رمي الكرة الطيبة باليدين	0.88	4.54	معنوي	0.91	5.38	معنوي
2	ركض 150م من الوضع الطائر	0.91	5.38	معنوي	0.92	5.75	معنوي
3	الركض الزكزاك بطريقة بارو	0.88	4.54	معنوي	0.91	5.38	معنوي
4	اختبار دقة مهارة الإرسال	0.80	3.27	معنوي	0.85	3.95	معنوي
5	اختبار الإعداد القريب من الشبكة	0.91	5.38	معنوي	0.92	5.75	معنوي
6	اختبار الضرب الساحق الأمامي	0.80	3.27	معنوي	0.88	4.54	معنوي

\* قيمة الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) بلغت (0.62)

### 3-6 التجربة الرئيسية:

بعد أن استكمل الباحثون المتطلبات الأساسية لأجراء عمله تفصيلاً وتم التأكد من ملائمة الاختبارات للعينة وصلاحيه الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث ، تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ (2012/11/1) على لاعبي أندية الفرات الأوسط (الناشئين) باعمار (14-15) سنة بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (120) لاعباً.

### 3-7 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS ومنها:

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الارتباط البسيط.
- 4- الدرجة المعيارية (ز).
- 5- الدرجة المعيارية المعدلة .

\* م.م. فراس كسوب راشد-الكرة الطائرة، تعلم حركي.

م. م احمد راجح حميد- الكرة الطائرة، تعلم حركي.

(<sup>1</sup>) ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 169

6- اختبار (ت ر) لمعنوية الفروق.

7- كا<sup>2</sup>.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً توصل الباحثون الى النتائج ارتأى عرضها على شكل جداول.

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة :

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	رمي الكرة الطبية باليدين	سم	11.07	1.03
2	ركض 150م من الوضع الطائر	ثا	23.02	2.13
3	الركض الزكزاك بطريقة بارو	ثا	9.25	1.37
4	اختبار دقة مهارة الإرسال	درجة	6.49	1.17
5	اختبار الإعداد القريب من الشبكة	درجة	5.72	1.92
6	اختبار الضرب الساحق الأمامي	درجة	7.11	1.33

يبين الجدول (5) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات حيث بلغ الوسط الحسابي لاختبار (رمي الكرة الطبية باليدين) قيمة مقدارها (11.07) إما الانحراف المعياري (1.03)، إما اختبار (ركض 150م من الوضع الطائر) بلغ الوسط الحسابي (23.02) إما الانحراف المعياري (2.13)، إما اختبار (الركض الزكزاك بطريقة بارو) بلغ الوسط الحسابي (9.25) إما الانحراف المعياري (1.37)، إما اختبار (اختبار دقة مهارة الإرسال) بلغ الوسط الحسابي (6.49) إما الانحراف المعياري (1.17)، إما اختبار (اختبار الإعداد القريب من الشبكة) بلغ الوسط الحسابي (5.72) إما الانحراف المعياري (1.92) ، إما اختبار (اختبار الضرب الساحق الأمامي) بلغ الوسط الحسابي (7.11) إما الانحراف المعياري (1.33).

4-2- عرض وتحليل ومناقشة الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية للاعبين الكرة الطائرة :  
جدول (6) يبين الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد اللاعبين لكل مستوى والنسبة المئوية لاختبارات

الدرجات المعيارية المعدلة للاختبارات	المستويات المعيارية	القدرة الانفجارية		السرعة الانتقالية		الرشاقة		الإرسال		الاعداد		الضرب الساحق
		النسبة المئوية للاعبين	عدد للاعبين	النسبة المئوية للاعبين	عدد للاعبين	النسبة المئوية للاعبين	عدد للاعبين	النسبة المئوية للاعبين	عدد للاعبين	النسبة المئوية للاعبين	عدد للاعبين	
80- فما فوق	جيد جداً	15%	15	12.5%	11	9.16%	13	10.8%	8	6.67%	16	7.5%
70- 79.9	جيد	35%	35	29.1%	29	24.1%	30	25%	44	36.67%	47	29.16%
60- 69.9	متوسط	30%	30	25%	40	33.3%	37	30.8%	25	20.38%	35	35%
50- 59.9	مقبول	20%	20	16.6%	25	20.3%	26	21.6%	28	23.33%	15	24.16%
40- 49.9	ضعيف	13%	13	10.8%	10	8.33%	11	9.16%	9	7.5%	5	3.33%
39.9- فما دون	ضعيف جداً	7%	7	5.83%	5	4.17%	3	2.5%	6	5%	2	0.83%

يبين الجدول (6) الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية المقابلة لها حسب التوزيع الطبيعي وعدد اللاعبين لكل المستويات والنسبة المئوية لكل مستوى في اختبارات عناصر اللياقة الخاصة ، حيث ظهر اكبر عدد من اللاعبين في اختبار (القدرة الانفجارية) في المستوى (جيد) حيث بلغ (35) لاعباً وبنسبة مئوية بلغت (29.16%) ، بينما ظهر اكبر عدد من اللاعبين في اختبار (السرعة الانتقالية) في المستوى (متوسط) حيث بلغ (40) لاعباً وبنسبة مئوية بلغت (33.33%) ، بينما ظهر اكبر عدد من اللاعبين في اختبار (الرشاقة) في المستوى (متوسط) حيث بلغ (37) لاعباً وبنسبة مئوية بلغت (30.83%)، بينما ظهر اكبر عدد من اللاعبين في اختبار (الإرسال) في المستوى (جيد) حيث بلغ (44) لاعباً وبنسبة مئوية بلغت (36.67%) ، بينما ظهر اكبر عدد من اللاعبين في اختبار (الاعداد) في المستوى (جيد) حيث بلغ (47) لاعباً وبنسبة مئوية بلغت (39.17%) ، بينما ظهر اكبر عدد من اللاعبين في اختبار (الضرب الساحق) في المستوى (متوسط) حيث بلغ (42) لاعباً وبنسبة مئوية بلغت (35%) .

4-3- عرض الجداول المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها لاختبارات البحث :

تم إيجاد الدرجات المعيارية لنتائج العينة في الاختبارات المدروسة تم تحديد المستويات المعيارية وفقاً لمنحنى كاوس للتوزيع الطبيعي إذ إن "أغلب الصفات والخصائص التي تقاس تقترب توزيعها من التوزيع الطبيعي"1، وان بناء

<sup>1</sup> جابر عبد الحميد واحمد خيري. مناهج البحث في التربية وعلم النفس Kالقاهرة دار النهضة العربية ، 2003، ص301

هذه المستويات جاء على أساس تقسيمها الى ستة مستويات اختارها الباحثون ضمن ستة مستويات يكون لكل مدى (1) من الدرجات المعيارية ضمن ثلاثة انحرافات معيارية تقع على يمين ويسار الوسط الحسابي ويقسمه المدى الى " ستة درجات معيارية" 1. والجدول (7) يبين ذلك.

جدول رقم (7) يوضح الدرجات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة لعينة

#### البحث

الدرجات الخام						الدرجة المعيارية
الضرب الساحق	الاعداد	الإرسال	الرشاقة	السرعة الانتقالية	القدرة الانفجارية	
11.13 فما فوق	11.6 فما فوق	10.03 فما فوق	7.85 فما دون	20.86 فما دون	14.28 فما فوق	80- فما فوق
-9.79 11.12	11.5-9.58	-8.85 10.02	7.86-9.23	20.87-23	-13.24 14.27	79.9-70
9.78-8.45	9.57-7.65	8.84-7.67	-10.61 9.24	-25.14 23.01	-12.2 13.23	69.9 -60
8.44-7.11	7.64-5.72	7.66-6.49	-9.25 10.62	-23.02 25.15	-11.07 12.1	59.9 -50
4.45-5.78	1.88-3.8	4.15-5.32	12-10.63	-25.16 27.29	8.74-9.77	49.9 -40
4.44 فما دون	1.87 فما دون	4.14 فما دون	12.01 فما فوق	27.30 فما فوق	8.73 فما دون	39.9- فما دون

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1- الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة كانت أهم الاستنتاجات هي:

- 1- أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث كانت في المستوى المعياري (جيد) في اختبارات الاعداد والرشاقة والقدرة الانفجارية.
- 2- أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث كانت في المستوى المعياري (المتوسط) في اختبارات السرعة الانتقالية.
- 3- أن أقل نسبة حققتها عينة البحث كانت في المستوى المعياري (ضعيف جداً) في اختبار الضرب الساحق
- 4- أن غالبية العينة هم في المستويات (متوسط - جيد) .

<sup>1</sup> نزار الطالب ومحمود السامرائي: إحصاء والاختبارات البدنية والرياضية \_الموصل : دار الكتب . ( للطباعة والنشر ، ١٩٨١ ، ص ١١٤



## 5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة الاستفادة من الاختبارات المقتنة التي تم استعمالها كونها وسيلة من وسائل التقويم الموضوعي والحقيقي لقياس اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- 2- اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية التي تم تحديدها لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- 3- العمل على استخدام اختبارات مقتنة لمهارات وعناصر بدنية ومهارات أساسية أخرى في مجال كرة الطائرة لغرض تحديد درجات ومستويات معيارية لها .
- 4- ضرورة إجراء الاختبارات بصورة مستمرة في أثناء مراحل التدريب لبيان تحسن مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين بالكرة الطائرة

## المصادر والمراجع

- جابر عبد الحميد واحمد خيرى. مناهج البحث في التربية وعلم النفس، القاهرة دار النهضة العربية ، 2003.
- كمال عبد الحميد ، و حسانين ، محمد صبحي : اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية ، القاهرة ، 2003
- فرج عبد الحميد توفيق : وضع مستويات معيارية لبعض مسابقات العدو والجرى لطلبة قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الرابع عشر ، الجزء الثانى ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، ٢٠٠٢ .
- انلى السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001.
- محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف، دار الضياء لطباعة ، 2010.
- مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005
- نزار الطالب ومحمود السامرائي: إحصاء والاختبارات البدنية والرياضية . الموصل : دار الكتب . ( للطباعة والنشر ، 1981 ،

## ملحق (1،2) يبين آراء الخبراء والمختصين حول متغيرات البحث واختباراتها

ت	الاسم	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	ا.د أسماء حكمت	تدريب- الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية-جامعة بابل
2	ا.م.د حيدر عبد الرضا طراد	علم نفس- الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية-جامعة بابل
3	ا.م.د سوسن هدود	اختبارات -الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية-جامعة بابل
4	ا.م.د سهيل جاسم	تدريب-الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية-جامعة بابل
5	ا.م.د شيماء علي خميس	علم نفس - لكرة الطائرة	مديرية التربية الرياضية-جامعة بابل
6	ا.م.د احمد عبد الأمير شبر	تدريب-الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية
7	ا.م.د باسم حسن غازي	تدريب -الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية-جامعة الكوفة

## مقارنة قوة الأنا والاتزان الانفعالي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة من الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية

م. م حيدر عبد علي حمزة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى مقارنة قوة الأنا والاتزان الانفعالي بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة، وكان عددهم (40) طالبا أي بواقع (20) طالب يمثلون الطلبة الممارسين على مستوى الاندية والمنتخبات الوطنية ومثلهم غير الممارسين للرياضة اي على مستوى الفرق الشعبية ، وتم معالجة البيانات احصائيا بواسطة البرنامج الاحصائي الاكسل ومنه استخدم (الوسط الحسابي والانحراف المعياري و T للعينات المستقلة ومعامل الارتباط البسيط بيرسون) حيث أستنتج الباحث ما يأتي :-

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث تبين انه توجد فروق معنوية لصالح الطلبة الممارسين في متغير الاتزان الانفعالي بينما اظهرت النتائج انه توجد فروق معنوية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين في متغير قوة الانا ولصالح الطلبة غير الممارسين وبفارق بسيط .

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث في حدود عينة البحث كانت التوصيات كالاتي :-

1- يوصي الباحث على ضرورة التأكيد على البرامج التربوية والنفسية التي تساعد على تنمية جوانب الشخصية لطلبة كليات التربية الرياضية والرياضيين.

2- عمل معسكرات تدريبية وسفرات علمية للطلبة لغرض الاحتكاك مع طلبة من جامعات اخرى مما يزيد من شخصية الفرد واتزانه.

### The abstracte

comparison the force ego and the equanimity emotive for students sports education college kufa university that training or not training for sports games)

: Assisstant of Teacher Haider Abd Ali hamza

The aim of study is to comparison the force Ego and the equanimity emotive for student who is training and not training for activity sports.the researcher used the description studing and suitable nature of investigation the researcher consists of sample from student of sport education college for kufa university. The numbers of students are (40) students they perform Twenty students training on the level of clubs and national teams and the other who not training on the level in the popular teams after treatment the statement calculation by statistics programme Exel and he used( leverage ,simple correl ,T.Test, stdev), in the results that

The researcger gets they found some thing for training students in the change of equanimity emotive ,while results appeared som thing between the students who

training and not training in the changing of the force Ego to students not training in the simple ways , in the end theresu Its that the research get in the sample research to;

1- The researcher recommend on the necessity on the psychological and educational programmes that help the groth of the personality sides for students of sports education colleges and sporters.

2- doing training military and scientific picnic for students for touching fraction with other students from other colleges in the universities and this is increasing the personality of berson and his ambalance.

## 1-التعريف بالبحث :-

### 1-1 مقدمة البحث و أهميته :-

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر يعد أحد الأسباب الأساسية في تقدم الحياة البشرية وفي مختلف مجالاتها ومنها المجال الرياضي ، وأن هذا التقدم لا يتم إلا من خلال دراسات علمية معتمدة على علوم عدة مترابطة فيما بينها ومرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية وأن من بين هذه العلوم المساهمة بشكل كبير في تطور الألعاب الرياضية بمختلف أنواعها وعند جميع الفئات الرياضية الممارسة لها هو علم النفس الرياضي .وإن التقدم الحاصل في كليات التربية الرياضة يعد مرآة لتطور جميع الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية متضمنة التطور في الإعداد البدني والمهاري والنفسي لجميع ممارسي هذه الألعاب في كليات التربية الرياضية ، باعتبارهم القاعدة الأساسية والأوسع إنتشاراً في المؤسسات الرياضية ، والتي يعتمد عليها في تطوير الفئات الأخرى من خلال سنوات التدريب والدراسة الأكاديمية باعتبارهم على اطلاع ومواكبة مع التطور العلمي في المجال الرياضي.

ومن أجل الارتقاء بمستوى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ، لابد من دراسة سلوكهم أثناء سعيهم في تحقيق طموحاتهم عند ممارستهم لتخصصاتهم الرياضية المتمثلة بمصادرها الأساسية ضمن إحدى مكونات الشخصية في قوة الأنا ، وما يرافق ذلك من أفعال مصاحبة أثناء سلوك الطلبة عند ممارسة الألعاب الرياضية الأخرى في الكلية والمنافسات الرياضية داخل الجامعة او خارجها، ومن هذا فأن التطور لن يأتي بمحض الصدفة بل من خلال الاعتماد على أساليب التدريس والتدريب الحديثة والطرائق المتنوعة والكوادر المتخصصة معتمدين في الأساس على دراسة سمات الطلبة من حيث أفكارهم وطموحاتهم وانفعالاتهم أثناء درس التربية الرياضية وما ينشودون تحقيقه من أهداف منطلقين من مصادر الشخصية سعياً نحو التقدم في المستوى العلمي والرياضي .

وعليه تكمن أهمية البحث في دراسة قوة الأنا والاتزان الانفعالي لدى طلاب كلية التربية الرياضية الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي والمقارنة بينهما باعتبارهما مكونان أساسيان من مكونات الشخصية ومصدراً لإشباع الحاجات وما يرافق ذلك من أتران انفعالي أثناء سلوكهم وتحقيق طموحاتهم المستقبلية ضمن متطلبات الدراسة الجامعية مهما كان ذلك في الدرس او التدريب أو المنافسات أو ضمن العلاقات الاجتماعية المصاحبة لحياة الطالب الممارس وبمستويات عالية ، وذلك من خلال سعي الباحث في إمكانية قياس كل من قوة الأنا والاتزان الانفعالي وتحديد

ما يتميز به الطالب الممارس عن الطالب غير الممارس ضمن متغيرات البحث وإيجاد الفرق بينهما في هذه المتغيرات لإتاحة الفرصة في معرفة دور كل منها في تعزيز السمات الشخصية للطالب.

## 1-2 مشكلة البحث :-

مع التقدم السريع الذي طرأ على علم النفس الرياضي الذي يشغل مكانة مهمة في المساعدة على إعداد وتحضير الرياضيين للسباقات والبطولات المحلية والدولية عن طريق رفع الاستعداد الذاتي للاعب، ولا يتم ذلك الا من خلال التوافق بين الوظائف البدنية والنفسية والاجتماعية المختلفة والقدرة على مواجهة المواقف والظروف المحيطة به التي تؤثر بشكل مباشر على نشاطه البدني والعقلي، مما يؤثر على مردود النتائج والانجازات والتي يطمح الى تحقيقها في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية ومن خلال ملاحظات الباحث الميدانية في مجال التدريس، وجد بأن هنالك مشكلة تكمن في قوة المصدر الدينامي لأحد مكونات الشخصية المساهم في إشباع حاجات الفرد والمتمثلة بقوة الأنا، وصعوبة تحديد مقدار الاتزان الانفعالي مع الانفعالات المصاحبة للطالب ضمن مطالب وضغوط الحياة، وصعوبة تحديد العلاقة الارتباطية بين القوة والاتزان الانفعالي في سعي الطالب نحو تحقيق طموحاته المستقبلية، وهذه المشكلة تنطلق في سلوك الطلبة كونهم لاعبي بعض الاندية المحلية او لاعبي المنتخبات الوطنية نحو زملائهم الطلبة الغير ممارسين او تجاه الاستاذ من خلال عدم الرضا او ظهور انفعالات باشكال مختلفة، لذا يسعى الباحث الى التعرف على اسباب هذه المشكلة من خلال التعرف على قوة الانا والاتزان الانفعالي للطلبة الممارسين وغير الممارسين.

## 1-3 أهداف البحث :-

1. التعرف على قوة الأنا والاتزان الانفعالي للطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.
2. التعرف على الفرق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في قوة الانا والاتزان الانفعالي.

## 1-4 فروض البحث :-

- 1- وجود فروق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في قوة الأنا والاتزان الإنفعالي لطلاب كلية التربية الرياضية .

## 1-5 مجالات البحث :-

1. المجال البشري : طلاب كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة .
2. المجال المكاني : قاعات كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة.
3. المجال الزمني : الفترة من 2013/3/15 ولغاية 2013/5/20.

## 1-6 مصطلحات البحث.

- قوة الانا: ومن خلال ذلك فإن " الأنا هو الذي يوجه و ينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم و يضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل بسعة جاهداً إلى الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع<sup>(1)</sup> .
- الاتزان الانفعالي: يعد الاتزان الانفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف للمواقف الانفعالية ، وأن انعدام الاتزان الإنفعالي يعني استعداد الفرد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة وسريعة التعبير<sup>(2)</sup>.
- الطلبة الممارسين وغير الممارسين:الطلبة الممارسين الذين مارسو الرياضة على مستوى الاندية والمنتخبات الوطنية ومن هم على مستوى عالي في الأداء بينما الطلبة غير الممارسين هم الذين مارسو الرياضة على مستوى الفرق الشعبية أو لأغراض الترفيه.

## 2- الدراسات النظرية .

### 2-1 الدراسات النظرية:-

#### 2-1-1 مفهوم قوة الأنا :-

"الأنا" هي إحدى المكونات الثلاثة التي تؤلف في تكوينها وحدة متفاعلة دينامية لتشكل شخصية الفرد والمتمثلة بـ ( الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى ) ، و هذا ما أشار إليه أحد المصادر على أن ( فرويد وضع منظومات نفسية ثلاث هي الهو ، و الأنا ، و الأنا الأعلى ، و تتبع نشأة كل منها وخص لكل منظومة وظائف نفسية معينة واضعاً بذلك أسس ما يسمى في التحليل النفسي المعاصر بأسم سيكولوجية الأنا )<sup>(3)</sup>، ومن هذا نجد أن الأنا هي جسر التواصل بين ألهو ومطالبها، و بين الأنا الأعلى المتمثلة بالضمير المحاسب للامتثال للقيم و التوجيهات في تحسين السلوك، إذا أشار (ميللر) إلى أن " فرويد ذكر بأن بناء شخصيتنا تتكون من ثلاث مكونات وأن العلاقة فيما بينها هي الكفيلة بتفسير حياتنا النفسية و ذلك من خلال مفهوم هذه المكونات وهي<sup>(4)</sup>:-

**ألهو ID :** و هو نسق سيكولوجي يتألف من المكونات الغريزية والدوافع و الانفعالات الموروثة، و يتركز ألهو حول مبدأ اللذة ، أو ما يصطلح فرويد على تسميته بنزعة اللبيدو، لأن هدفه الأساسي هو الحصول على اللذة و دفع الألم ، حيث لا يعرف معنى التأجيل ، ومن خصائص ألهو أنه بعيد عن المنطق و العقل لكونه يتصف باللهو والاندفاع ، ولا يتمثل بالطرق المنطقية والأخلاقية .

**الأنا Ego :** وهو جزء من ألهو الذي يتلاءم مع الواقع و هو النظام السيكولوجي و الذي يتصف على عكس ألهو بالتعقل و الرزانة و الحكمة ، و من ثم أنه يتركز حول مبدأ الواقع ،وهدفه الأساسي هو تلبية رغبات ألهو بشكل يتلاءم مع الواقع و لا يثير غضب الأنا الأعلى .

(1) - يوسف موسى المقداد و علي محمد المعايرة: علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002، ص31.

(2) - راند عبدالامير عباس.قوة الانا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، 2011، ص54.

(3) سيجموند فرويد: الموجز في التحليل النفسي ، ترجمة سامي محمود و عبد السلام النقاش ، القاهرة ، مكتبة الأسرة ، 2000، ص161.

(4) Rice, P. Human development. Fourth Edition. New Jersey, Prentice Hall . ( 2001

الأنا الأعلى Super Ego : وهو النظام النفسي الذي يمثل جميع القيم الأخلاقية والعادات الاجتماعية ، ويتشكل الأنا الأعلى بفعل الأوامر والنواهي ( التربوية ) ، ومنه نستوحي ما ينبغي و ما لا ينبغي القيام به ، وهو ما يماثل في حياتنا النفسية مفهوم المثالية الأخلاقية ، وما يقابل في الاصطلاح الأخلاقي العادي مفهوم الضمير (1)

وإضافةً إلى ذلك أشار " سيجموند فرويد مؤسس نظرية التحليل النفسي ذكر بأن الشخصية الإنسانية تتكون من ألهو والأنا والأنا الأعلى ، وأشار إلى أن ألهو هي القوة الغريزية التي تعمل على تحقيق رغبات الإنسان من دون ضوابط ولا محرمات أو ممنوعات ، والأنا الأعلى هو الضمير المثقل بالذنب ، الذي يقول لا تستطيع أن تنال ذلك الشيء ، أما الأنا فهو القوة العاقلة التي تقول دعونا نرى ماذا نستطيع أن نفعل لنحل الإشكال(2).

ومن أجل توضيح الفرق بين الأنا و قوة الأنا، فإن الأنا بمفهومه البسيط يشير إلى الجانب التكويني للشخصية ضمن مكونات الشخصية الثلاث ( الهو ، و الأنا ، و الأنا الأعلى ) و نشبهها بالتشريح كما هو الحال في تشريح جسم الإنسان من حيث الأجهزة والعضلات من حيث أليافها ، أما قوة الأنا فتشير إلى الجانب الدينامي بين مكونات الشخصية ، من جانب الفرد و العالم الخارجي من جانب آخر ، وهو ما نسعى للغوص به من معالم معتمدين على الجانب الدينامي وهو ما نشبهه بالفلسفة في عمل أجهزة الجسم ، لذلك ندرس الجانب الدينامي مستندين على الجانب التكويني للإحاطة بالموضوع من مختلف جوانبه ، ويشير الى الأنا الدينامية من خلال مفهومه للأنا بأنها " قوة ضابطة تتسم بالواقع و تحاول ضبط نزعات ألهو وهو جزء من النفس نما من ألهو و تمايز و تم تهذيبه عن طريق التفاعل الاجتماعي ، وهو يمثل الجزء الواعي من النفس و يلعب دور الوسيط بين مطالب الليبدو ، وقواعد الوسط و كثيراً ما يعاني الأنا من الفلق نتيجة التعارض بين مطالب الفرد الليبديدة ومطالب العالم الخارجي ، فيحاول أن يعدل السلوك ليحافظ على الذات ، وظيفة الأنا هي سلطة الإشراف على السلوك و القيام بمهمة الحفاظ على الذات بإدراك المنبهات الخارجية (3)، وذكر ( Twentyman 2001 ) نقلاً عن إحدى الدراسات بأن الأنا الدينامية القوية "هي الأنا الواعية أو الجانب المعقول من شخصية الفرد ، و مسؤولية الأنا هي محاولة التوفيق بين دوافع الإنسان الفطرية من جهة و بين الواقع الخارجي من جهة أخرى ، أي ربط العلاقة و تنشيطها بين الفرد والعالم الخارجي وضبط السلوك على أساس إشباع حاجات الفرد في حدود معينة مقبولة ، والقدرة على تحمل الضغوط الداخلية و الخارجية(4)

## 2-1-2 الاتزان الإنفعالي:-

يعد الاتزان الإنفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف للمواقف الإنفعالية ، وأن انعدام الاتزان الإنفعالي يعني استعداد الفرد لتقديم استجابة إنفعالية مضطربة وسريعة التعبير ، و حياة الفرد معقدة تتداخل فيها العديد من العوامل والمتغيرات والأسباب ، ويرجع السبب في ذلك التعقيد جوانب عدة منها تكوينية في البناء الجسمي ومنها دينامية في الحياة الدؤويه في الممارسة واكتساب المعارف وعلاقة كل ذلك بالأحداث الضاغطة من جانب آخر منطلقاً

1- Berger, K. S. The Developing Person Through Life Span. Fifth edition , New York. Worth Publisher.. ( 2001

(2) - ثائر أحمد و خالد محمد : سيكولوجيا الشخصية ، ط1، عمان ، مكتبة المجتمع للنشر و التوزيع ، 2010 ، ص16.

(3) - صالح حسن الدايري : علم النفس ، ط1، عمان ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، 2008 ، ص28.

(4) - محمود محمد سعيد : قوة الأنا و الشعور بالمسؤولية و الضبط الزائد "العذائية" لدى المراهقين المعوقين بصرياً و المبصرين - رسالة ماجستير - كلية الدراسات العليا - الجامعة الأردنية ، 2007 ، ص28.

من الحياة الخارجية في المجتمع والأسرة ورفاق العمل لتصب في مجال الحياة الخاصة ، ومدى تلاعب ذلك بين مطالب الفرد وبين المواقف المحيطة به ، ودور الانفعالات المصاحبة في تنشيط الأجهزة واستثارة الفرد وتنظيم أدائه في تحقيق ما يؤديه من أفعال .

ومن أجل التوازن بين الحياة المصاحبة ومطالب الفرد ، لابد من مواجهة جميع الحالات التي ترافق الأحداث ، وأن نكون متفائلين حتى مع حالات الفشل أو الخسارة في تحقيق المطالب أو في المنافسات الرياضية ، ومن أجل البقاء في استفاقة نفسية تامة تحت ضغوط الأحداث المتراكمة ، لابد للفرد رياضياً كان أو غير رياضي أن يواجه الحياة بانفعالات متزنة ، من خلال السيطرة على مثل هكذا انفعالات وإمكانية الفرد في التعبير عن ما يغور في أعماقه بحسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب وطبيعة المواقف التي تتطلب هكذا انفعال ، للبقاء في المواجهة الواعية البعيدة عن حالات المبالغة في إظهارها وبعيداً عن الاضطرابات المصاحبة للضغوط المتعددة ، وهذا ما يشير في مكنونه إلى مفهوم الاتزان الإنفعالي ، ومن أجل الاستدلال عن معنى الاتزان الإنفعالي فهو يشير إلى " قدرة الشخص في السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبالشكل الذي يتناسب مع قدرته وطاقته على استيعاب المواقف الحياتية<sup>(1)</sup>، وهذا ما أكده مصدر آخر عندما أشار إلى معنى الاتزان الإنفعالي ووصفه بأنه " قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة ، والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب والمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ، بالإضافة إلى ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة<sup>(2)</sup> ، وأشار مصدر آخر إلى معنى الاتزان الإنفعالي بأنه " مقدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها وعدم إفراطه في التهيج الإنفعالي أو عدم الاتساق وراء تأثيرات الأحداث الخارجية العابرة والطارئة ويصبح عرضة للتقلب السريع من حالة إلى أخرى وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي من دون أن يكلفه ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً، وكذلك الاتزان الإنفعالي يشير إلى انه " سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة ، ويظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات"<sup>(3)</sup> .

## 2-1-2-1 سمات الشخص المتزن أنفعالياً :-

بعد أن تم الاستدلال على مفهوم وأهمية الاتزان الإنفعالي ، لابد أن يرافق ذلك بعضاً من مميزات الشخص المتزن ، فمنها جاءت على شكل استدراج ومنهلاً ما جاء على شكل نقاط ، ولتوضيح كل منهما ، فإنه أشار أحد المصادر إلى أن " الفرد المتزن يميل إلى الهدوء ، أما غير المتزن فيميل إلى القلق<sup>(4)</sup>، وكذلك أن الفرد المتزن أنفعالياً ( يستجيب للمواقف والمشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع أو المغالاة في الاستجابة للمواقف الانفعالية المختلفة ، فهو شخص يشعر بالتفاؤل والبشاشة والاستقرار النفسي والتحرر من

(1) - ثائر احمد وخالد محمد : مصدر سابق ، ص 306 .

(2) - احمد عيد مطيع : التكيف مع الضغوط النفسية ، ط1 ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص 49 .

(3) - محمد بني يونس : مبادئ علم النفس ، ط1 ، عمان ، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع ، 2004 ، ص 495 .

(4) - احمد يحيى الزق : علم النفس ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2009 ، ص 259 .

الشعور بالإثم والقلق والوحدة النفسية<sup>(1)</sup> ، وأن الشخص المتزن هو " شخص هادئ ورزين ومنضبط ، ومحب للراحة وممتلئ بالحيوية ، ومتجاوب مع الآخرين ، وقيادي ناجح<sup>(2)</sup> ،

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والمقارنات لملاءمته وطبيعة البحث لكونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافه لان المنهج الوصفي هو "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"<sup>(3)</sup>.

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة للعام الدراسي (2012-2013) والبالغ عددهم (305) طالب وتم اختيار عينة منهم بواقع (40) طالباً أي بنسبة 13% من المجتمع الاصلي ومن مختلف المراحل الدراسية الاربعة وبالطريقة العشوائية الطبقيّة أي بواقع (10) طلاب من كل مرحلة خمسة طلاب يمثلون الطلبة الممارسين ومثلهم يمثلون الطلبة غير الممارسين .

3-3 أدوات البحث :-

ويقصد بأدوات البحث جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها الباحث في مرحلة بحثه .

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2- الملاحظة.

3- مقياس الانا الاعلى.

4- مقياس الاتزان الانفعالي.

3-4 إجراءات البحث :-

3-4-1 المقاييس المستخدمة في البحث:-

3-4-1-1 مقياس الانا<sup>(4)</sup>:

استخدم الباحث الصورة النهائية لمقياس قوة الانا المعد من قبل الباحث رائد عبد الامير يتكون المقياس في

صيغته النهائية من ( 28 ) فقرة موزعة الى ستة مجالات هي

(العمليات العقلية، الدافعية، القيم الاخلاقية ، التفاعل الاجتماعي ، مفهوم الذات، الثقة بالنفس).

(1) - محمود محمد سعيد : (المصدر السابق ) ص 40 .  
(2) - زياد بركات : الشخصية الانبساطية والعصابية وتأثيرهما في الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في طولكرم - مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية ) - العدد ( 1 ) - المجلد ( 24 ) ، 2010 ، ص 87 .  
(3) - وجيه محبوب . البحث العلمي ومناهجه ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002، ص367.  
(4) - رائد عبدالامير عباس . (المصدر السابق) ، ص286 .



#### 3-4-1-1-1 طريقة تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس تبعاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك ، إذ يقدر مستوى الانا بعدد الاستجابات الكلية على المقياس وتحسب درجة واحدة لكل فقرة من فقراته وذلك إذا أجاب المفحوص بإحدى الإجابات المدونة قرين كل سؤال في مفتاح التصحيح<sup>(\*)</sup>.

يتضمن مقياس قوة الأنا ( 28 ) فقرة موزعة على ( 6 ) مجالات منها ( 18 ) فقرة ايجابية وهي الفقرات رقم ( 1 ، 2 ، 3 ، 6 ، 7 ، 10 ، 12 ، 3 ، 14 ، 15 ، 16 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 26 ) والفقرات السلبية ( 10 ) فقرات وهي ( 4 ، 5 ، 8 ، 9 ، 11 ، 17 ، 24 ، 25 ، 27 ، 28 ) ، ومحاور الإجابة على المقياس ثلاثية هي ( دائماً - أحياناً - نادراً ) ، وأن مفاتيح الاستجابة على الفقرات الإيجابية هي ( دائماً 3 - أحياناً 2 - نادراً 1 ) ومفتاح الإجابة على الفقرات السلبية هي ( دائماً 1 - أحياناً 2 - نادراً 3 ) ، وفقرات كشف موضوعية الإجابة هي ( أتدرب بشكل متواصل من أجل أن أكون لاعب متميز ) تقابل الفقرة ( 7 ) من فقرات المقياس الأصلية ، و ( المشاكل التي أتعرض إليها تنسيني كيفية التعامل السليم مع الآخرين ) تقابل الفقرة ( 16 ) من فقرات المقياس الأصلية .

#### 3-4-1-2 مقياس الاتزان الانفعالي<sup>(1)</sup> :

بني هذا المقياس وطبق في البيئة العراقية من قبل ( رائد عبدالامير ) في المجال الرياضي لقياس السلوك الانفعالي لدى لاعبي الالعاب الفرعية والفردية الناشئين وقد تكون المقياس من (5) مجالات لإيضاح اغلب واهم جوانب الشخصية لطالب التربية الرياضية الممارس وغير الممارس المراد معرفتها للتعامل معهم إزاءها أثناء التدريس والتدريب وكانت المجالات لهذا المقياس هي (الاتزان الانفعالي،العقلي،الفسولوجي ، الحركي ، الاجتماعي ، الاستقرار النفسي) ليصل في النهاية إلى(28) فقرة<sup>(\*)</sup> .

#### 3-4-1-2-1 طريقة تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس تبعاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك ، إذ يقدر مستوى الاتزان الانفعالي بعدد الاستجابات الكلية على المقياس وتحسب درجة كل من بدائل الاجابة وحسب ما موضح في مفتاح التصحيح .

يتضمن مقياس الاتزان الإنفعالي ( 28 ) فقرة موزعة على ( 5 ) مجالات منها ( 13 ) فقرة ايجابية وهي الفقرات رقم ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 6 ، 7 ، 10 ، 12 ، 14 ، 16 ، 18 ، 21 ، 27 ، 28 ) ، والفقرات السلبية ( 15 ) فقرة وهي ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 8 ، 9 ، 11 ، 13 ، 15 ، 17 ، 19 ، 20 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26 ) ، ومحاور الإجابة على المقياس ثلاثية هي ( دائماً - أحياناً - نادراً ) ، وأن مفاتيح الاستجابة على الفقرات الإيجابية هي ( دائماً 3 - أحياناً 2 - نادراً 1 ) ومفتاح الإجابة على الفقرات السلبية هي ( دائماً 1 - أحياناً 2 - نادراً 3 ) ، وفقرات كشف موضوعية

(\*) - ينظر ملحق(1).

(1) - رائد عبدالامير.(المصدر السابق)،ص288.

(\*) - ينظر ملحق(2).

الإجابة هي ( عندما يوجه المدرب لي مسؤولية معينة أشعر بأن قلبي يدق في جميع أجزاء جسمي ) تقابل الفقرة ( 9 ) من فقرات المقياس الأصلية ، و ( أشعر بغضب كبير عندما لا أستطيع تحقيق ما أريد ) تقابل الفقرة ( 7 ) من فقرات المقياس الأصلية .

### 3-5 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف 2013/3/19 وعلى عينة بواقع (5) طلاب لغرض معرفة وضوح تعليمات المقياسين واختبار صلاحية استمارات جمع البيانات والفقرات وبدائل الإجابة وتحديد الوقت اللازم والتعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه عملية التطبيق ومن ثم تلافيها عند تطبيق المقياسين .

### 3-5-1 الاسس العلمية للمقياسين.

#### 3-5-1-1 صدق المقياسين:

اعتمد الباحث الصدق الظاهري ليتثبت من صلاحية مقياسيه في مدى قياس فقراتهما للطبة الممارسين وغير الممارسين ومدى وضوح عباراتهما. حيث يرى ايبيل ان افضل طريقة في معرفة الصدق الظاهري للمقياسين او الاختبارات هو ان تعرض على لجنة من الحكام المتخصصين لفحص فقراته فحسا منطقياً ظاهرياً للوقوف على مدى قياسها للسمّة او الظاهرة المراد قياسها.<sup>(1)</sup>

#### 3-5-1-2 ثبات المقياسين :

ويقصد بثبات الاختبار او المقياس مدى الدقة او الاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار او المقياس الظاهرة التي وضع من اجلها، والثبات يعزى الى اتساق القياس، أي انه "يعطي نتائج متقاربة او نفس النتائج اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متشابهة"<sup>(2)</sup>

وللتحقق من ثبات المقياسين اعتمد الباحث طريقة اعادة الاختبار لاستخراج معامل الثبات حيث طبق المقياسين على عينة مكونة من (10) طلاب، ثم اعيد تطبيقهما على العينة نفسها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول.

وبعدها تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الاول والثاني وظهر ان قيمة معامل الثبات لمقياس الانا بلغت (0.85) بينما بلغت قيمة معامل ثبات مقياس الاتزان الانفعالي (0.87) ويعد هذا معاملاً جيداً لقياس الثبات لكل منهما.

(1) Ebel, Robert, L. Essentials of Educational Measurement, 2<sup>nd</sup>. ed. V.J. Prentice-Hall, 1972. P.551.

(2) - محمد جاسم الباسري . القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1، عمان :مؤسسة الوراق للنشر ،2002،ص29.

3-6 التجربة الرئيسية:- تم اجراء التجربة الرئيسية في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 25-26/3/2013 حيث قام الباحث بتطبيق المقياسين على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (40) طالبا والذين يمثلون الطلبة الممارسين وغير الممارسين في الكلية اي بواقع (20) طالب لكل مجموعة .

3-7 الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي Excel ومنه استخدم كل من :-

- الوسط
- الانحراف
- T لتحديد الفروق
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (1) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية للاتزان الانفعالي للطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في كلية التربية الرياضية .

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
1	الاتزان الانفعالي للطلبة الممارسين	57.05	7.01	4.14	2.02	معنوي
2	الاتزان الانفعالي للطلبة غير الممارسين	49.25	4.27			

\* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38)

بعد تفريغ البيانات التي حصل عليها الباحث من التجربة الرئيسية التي أجريت على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية لمعرفة الفرق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين في متغير الاتزان الانفعالي .

ومن خلال عرض وتحليل نتائج اختبار الاتزان الانفعالي بلغت قيمة الوسط الحسابي للطلبة الممارسين (57.05) وانحراف معياري قدره (7.01) بينما الاتزان الانفعالي للطلبة غير الممارسين بلغ الوسط الحسابي له (49.25) وانحراف معياري (4.27) في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.14) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.02) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الطلبة الممارسين وذلك بالاستناد الى الوسط الحسابي الذي يبين ان الطلبة الممارسين هم اكثر اتزاناً من الطلبة غير الممارسين وهذا ناتج عن الخبرة والممارسة المستمرة إذ إن خبرة الرياضيين لها دور مهم بالتحكم في الحالات الانفعالية غير المرغوب فيها في المنافسات ، فالرياضي الذي يحصل على درجات ضعيفة في هذا العامل يكون ذات صفات أولها عدم الاتزان الإنفعالي والوقوع تحت تأثير الشعور الإنفعالي وضعف

الثبات وسهولة الإثارة وفقدان الاتزان عند الإثارة وقلق ، وأن أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالثبات الانفعالي والهدوء والنظر إلى الأشياء بتبصر وذو اهتمامات مستمرة وعلاقات ثابتة والقدرة على تنظيم السلوك وابتعد عن الخلافات<sup>(1)</sup>.

الجدول (2) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية لمتغير قوة الانا للطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في كلية التربية الرياضية .

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
1	الانا الاعلى لطلبة المستوى العالي	61.25	7.51	3.93	2.02	معنوي
2	الانا الاعلى للطلبة الهواة	69.2	5.96			

\* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38).

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبار (t) للعينات المستقلة بلغت قيمة الوسط الحسابي للطلبة الممارسين (61.25) وانحراف معياري (7.51) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للطلبة غير الممارسين وعلى التوالي (69.2) (5.96) في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.93) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.02) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الطلبة غير الممارسين في قوة الانا اي انه في هذه المرحلة يكون هناك نضوج في مستوى الشخصية وبالتالي لم يظهر فرق كبير بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين وهذا ما أشار إليه " سيجموند فرويد مؤسس نظرية التحليل النفسي ذكر بأن الأنا هو القوة العاقلة التي تقول دعونا نرى ماذا نستطيع أن نفعل لنحل الإشكال ويعتبر الأنا ، الإطار الذي يرى الإنسان من خلاله نفسه ويحدد على أساسه أنماط سلوكه ووظيفة الأنا الأساسية هي محاولة التوفيق بين الواقع الخارجي من جهة وبين الدوافع وحاجات الفرد ورغباته من جهة أخرى وضبط السلوك على أساس إشباع هذه الحاجات والرغبات في الحدود التي يرسمها المجتمع<sup>(2)</sup>.

##### 5- الاستنتاجات والتوصيات :-

من خلال إجراءات البحث الميدانية والمعالجات الإحصائية ، أسفرت نتائج البحث عن الاستنتاجات والتوصيات الآتية :  
1-5 الاستنتاجات :

1- اظهرت النتائج فرق معنوي في مستوى الاتزان الانفعالي بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين ولصالح الطلبة الممارسين .

2- هناك فرق معنوي في متغير قوة الانا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين ولصالح الطلبة غير الممارسين .

(1) - احمد عريبي عودة وغازي صالح محمود. اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي، ط1، بغداد: مطبعة النبراس، 2009، ص16.  
(2) - رائد عبد الامير عباس. (المصدر السابق)، ص236.

## 2-5 التوصيات :

- 1- يوصي الباحث على ضرورة التأكيد على البرامج التربوية والنفسية التي تساعد على تنمية جوانب الشخصية لطلبة كليات التربية الرياضية والرياضيين .
- 2- عمل معسكرات تدريبية وسفريات علمية للطلبة لغرض الاحتكاك مع شخصيات اخرى مما يزيد من شخصية الفرد واتزانه.

### المصادر والمراجع العربية والأجنبية :-

- القرآن الكريم .

- احمد عبد مطيع : التكيف مع الضغوط النفسية ، ط1 ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2010 .
- احمد عريبي عودة وغازي صالح محمود. اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي، ط1، بغداد: مطبعة النيراس، 2009.
- احمد يحيى الزق : علم النفس ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2009 .
- أديب الخالدي : المرجع في الصحة النفسية ، ط1 ، غريان ، ليبيا ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، 2002 .
- وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه . بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002.
- زياد بركات : الشخصية الانبساطية والعصابية وتأثيرهما في الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في طولكرم - مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية ) - العدد ( 1 ) - المجلد ( 24 ) ، 2010 .
- محمد جاسم الياسري . القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط1، عمان :مؤسسة الوراق للنشر 2002.
- محمد بني يونس : مبادئ علم النفس ، ط1 ، عمان ، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع ، 2004 .
- محمود محمد سعيد : قوة الأنا و الشعور بالمسؤولية و الضبط الزائد "العدائية" لدى المراهقين المعوقين بصرياً و المبصرين - رسالة ماجستير - كلية الدراسات العليا - الجامعة الأردنية ، 2007.
- سيجموند فرويد: الموجز في التحليل النفسي ، ترجمة سامي محمود و عبد السلام النقاش ، القاهرة ، مكتبة الأسرة ، 2000.
- صالح حسن الدايري : علم النفس ، ط1، عمان ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، 2008.
- عباس نوح سليمان. السلوك العدواني وعلاقته بالشعور بالذات والامن النفسي لدى طلبة جامعة الموصل ،رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،2002.
- رائد عبدالامير عباس. قوة الانا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعب الفردية والفرقية في محافظة بابل، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، 2011.
- ثائر أحمد و خالد محمد : سيكولوجيا الشخصية ، ط1، عمان ، مكتبة المجتمع للنشر و التوزيع ، 2010 .
- يوسف موسى المقداد و علي محمد المعايرة: علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002.

- Berger, K. S. The Developing Person Through Life Span. Fifth edition , New York. ( 2001 .Worth Publisher).
- Ebel, Robert, L. Essentials of Educational Measurement, 2<sup>nd</sup> . ed. V.J. Prentice-Hall, 1972.
- Rice, P. Human development. Fourth Edition. New Jersey, Prentice Hall . ( 2001)

## الملاحق

### ملحق (1) يبين مقياس قوة الأنا

ت	الفقرات	دائماً	احياناً	نادراً
1	عندما أواجه مشكلة ابحث بسرعة عن أي وسيلة للتخلص منها			
2	عندما أفكر بشيء أفضل أن أفعله .			
3	أنظم وأخطط لأعمالي لتكون حياتي واضحة وسلسة .			
4	أتجنب مواجهة المنافس والفرق القوية لمنع الخسارة .			
5	عندما أواجه مواقف صعبة لا أستطيع اتخاذ موقف محدد .			
6	أعرف بالضبط متى وكيف أحقق ما أريد .			
7	حاجتي للفوز تجعلني أتدرب بشكل جيد .			
8	لا أهتم بالفوز بقدر اهتمامي بالمشاركة في المنافسات الرياضية .			
9	من أجل أن أفوز بالمباراة أكون عدواني ضد المنافسين .			
10	تدفعني الخسارة إلى بذل أقصى جهد لإثبات وجودي في المباراة القادمة.			
11	عندما لا أستطيع تحقيق الأشياء من المحاولة الأولى أتركها للزمن			
12	عندما أواجه مشكلة أبحث بسرعة عن أي وسيلة للتخلص منها .			
13	عندما أنفذ أي عمل أضع مخافة الله أمام عيني .			

			14	إذا ارتكبت خطأ أحاسب نفسي قبل أي شخص .
			15	في المنافسات الصعبة أبقى محافظاً على هدوئي حتى وأن لم يشارك معي زملائي من اللاعبين الجيدين .
			16	عندما أتعرض لضغوط واضطرابات نفسية أبقى متمسكاً بالقيم الأخلاقية.
			17	عندما أواجه مشكله أعتد على مساعدة الآخرين في التخلص منها
			18	أنا أول من يقوم بمصادقة اللاعبين الجدد .
			19	أسعى إلى تكوين صداقات مع الجنس الأخر .
			20	في البطولات أنا أول من يسعى إلى رفع مغنويات جميع الزملاء .
			21	أستطيع توضيح الأسباب أن كان أدائي ضعيف .
			22	أتدرب بشكل جيد لأثبت وجودي أمام الآخرين .
			23	عندما أشعر بالجوع والعطش أبحث بسرعة عن أي وسيلة للحصول على الشراب والطعام .
			24	أذهب إلى التدريب فقط عندما يستدعي مزاجي إلى ذلك .
			25	أتردد في أداء المهارات الجديدة أو الصعبة حتى وأن توفرت الفرصة لذلك
			26	أعتد على نفسي عند القيام بأي عمل .
			27	خوفي من الفشل يجعلني أتردد في القيام بأي عمل .
			28	عندما لا أستطيع تحقيق شيء أتججج بالمرض أو الإصابة .

ملحق (2) يبين مقياس الاتزان الانفعالي

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
1	أنا حساس وأستثار من أبسط الأشياء .			
2	أستطيع التركيز على تفاصيل اللعب أثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية .			
3	أنا هادئ الأعصاب حتى وإن كان هناك جمهور كثير يشاهد أدائي .			
4	أقبل تحديد أخطائي عند تعلم المهارات من أي شخص وبكل رحابة صدر .			
5	أستثار كلما يكون التدريب صعب .			
6	عندما أشاهد زميلي يتشاجر مع المنافس أبقى محافظ على هدوئي .			
7	عندما أريد أن أفوز أكون هادئ الأعصاب .			
8	عندما أشعر بالجوع والعطش ولم أجد الطعام والشراب أفقد أعصابي .			
9	أتوتر وتزداد نبضات قلبي عندما يطلب مني المدرب تنفيذ المهارات الصعبة .			
10	عندما أنفذ أي شيء أشعر بالراحة والنشاط والحيوية .			
11	أشعر بتوتر واضطرابات في المعدة قبل الخوض بالمنافسات			
12	أستطيع التحكم بأفكاري وأفعالي عندما أواجه جميع المواقف والمنافسات الصعبة .			
13	أستثار واغضب إذا لم يشارك معي بالمنافسة زملائي من اللاعبين الجيدين .			



			14	أتحمل مزاح الآخرين عندما أفضل في أداء أي مهمة .
			15	عندما يتم تأجيل موعد المنافسة بشكل مفاجئ أستثار ويقل اهتمامي بالتدريب .
			16	أفرح عندما يقدم لي المدرب نصيحة.
			17	أكون سعيداً عندما يقول لي المدرب ستكون أحسن لاعب بالمستقبل وأغضب عندما يقول العكس .
			18	أنا متواضع أثناء تعاملي مع الآخرين .
			19	أواجه مشاكل مع عائلتي بسبب ممارستي للرياضة .
			20	أصبح عصبياً عندما تتدخل عائلتي بأموري الخاصة .
			21	أشعر بالراحة والأمان عندما أتدرب والمدرّب موجود معي .
			22	أوتوتر وأصبح عصبياً عندما أسمع من الآخرين كلام غير لائق .
			23	إذا واجهني المنافس بالإساءة والضرب أواجهه بالمثل .
			24	أحدث بعصبية مع الحكم عندما يتخذ قرار خطأ ضدي أو ضد أحد زملائي .
			25	أمتلك عادات لا أستطيع تركها مثل قرص الأظافر أو الشفة و عادات أخرى .
			26	أستثار وأصبح عصبياً عندما أفضل في أداء أي مهمة .
			27	ممارسة الرياضة تشعرنني بالسعادة أكثر من أي شيء آخر
			28	أؤمن بأن الصبر في تحمل الصعاب هو مفتاح النجاح .

الأمن النفسي وعلاقته بالاستثارة الانفعالية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة

م0د فاضل كردي شلاكة

ملخص البحث باللغة العربية

بحث وصفي على طلاب كلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2012 - 2013 وقد شمل البحث خمسة ابواب :

تضمن الباب الاول على المقدمة واهمية البحث وتطرق ايضا الى بعض المواضيع المهمة التي يجري عليها

البحث وهما الامن النفسي والاستثارة الانفعالية .

وكانت مشكلة البحث أن الأمن النفسي من الحاجات المهمة التي يجب أن يشعر بها الفرد وخصوصا الطالب وأذا ما عرفنا أنه يرتبط باستقرار النفسي له داخل المجتمع وأن هنالك الكثير من الحالات التي تكون فيها الأستثارة الأنفعاليه للفرد عاليه جدا بسبب ضغوطات الحياة وكون الباحث طالب لاحظ ان اغلب الطلبة لا يستطيعون التحكم باستثارتهم الانفعالية وقد يعود ذلك الى عدم شعورهم بالامن النفسي ، اما هدف البحث فهو التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي والأستثارة الأنفعاليه لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة.

اما الباب الثاني تضمن الدراسات النظرية والمتشابهة ثم تطرق الى مواضيع متعددة منها مفهوم الامن النفسي والعوامل المؤثرة على الامن النفسي في المجال الرياضي ومفهوم الاستثارة ومفهوم الانفعال والاستثارة الانفعاليه وكذلك تطرق الى الدراسة المشابهة التي تألفت من دراسة(زينب حسن)واستعرض الباحث خلاصة الدراسة المشابهة.وتطرق في الباب الثالث تضمن منهج البحث واجراءاته الميدانية ثم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية واشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (90)طالب وقام الباحث باختبار (40)طالب بالطريقة العشوائية يمثلون عينة البحث وبعد الانتهاء من التجربه الاستطلاعيه اجريت التجربه الرئيسييه على عينة البحث.

اما الباب الرابع تضمن عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبه ومن خلالها توصل الباحث الى النتائج،وكانت الدلاله معنويه وكانت هنالك علاقة ارتباط حقيقيه بين الامن النفسي والاستثارة الانفعاليه.

اما الباب الخامس تضمن الاستنتاجات والتوصيات .

ومنها ان للامن النفسي دورا كبيرا في خفض ورفع مستوى الاستثارة الانفعالية للطلاب واوصى الباحث بالاستفادة من المشاركات الرياضية للطلبة لتحسين الام النفسي ومستوى الاستثارة الانفعالية .

## Research Summary

### **Psychological security and its relationship to Balasttharhalanfalah among students College Alterbahriadih University of Kufa**

**Descriptive research on the students of the Faculty of Physical Education for the academic year 2012 - 2013 The search included five doors :**

**Ensure that the first door on the front and the importance of research and also touched on some important topics which are two research and psychological security and emotional arousal .**

**The research problem is that the psychological security of the needs of the task that must be felt by the individual, especially the student and if we know it is linked to the stability of the psychological him within the community and that there are a lot of cases where Alosttharhalonfalih per capita very high because of the pressures of life and the fact that the researcher student noted that most of the students do not can control the emotional Basttharthm may be due to the lack of psychological sense of security , while the objective of this research is to identify the relationship between psychological security and emotional arousal to the students of the Faculty of Physical Education University of Kufa .**

**The second section included studies and theoretical Similar then touched on various topics , including the concept of security and psychological factors affecting the psychological security in the field of sports and the concept of arousal and the concept of emotion and arousal emotional and also touched on the Aldrashalmchabha which consisted of a study ( Zeinab Hassan ) and reviewed the researcher summary of the study Similar . Turning in Part III included research methodology and procedures field and then use the descriptive manner relations connectivity and included the research community to the students of the Faculty of Physical Education stage IV and numbered (90 ) students , the researcher tested (40 ) students randomly representing the sample after the completion of the experience of the survey conducted experiment Home Find sample .**

**The fourth door ensures viewing the results and analyzed and discussed using appropriate statistical methods through which the researcher to the results , and the moral significance and there was a real correlation between psychological security and emotional arousal .**

**The fifth door ensure that the conclusions and recommendations .**

**Including that of psychological security a major role in lowering and raising the level of emotional arousal to the student and researcher recommended to take advantage of sports posts for students to improve the psychological pain and emotional arousal level .**

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

يسعى الكثير من العلماء والباحثين . في مرحلة بات التطور سمتها . إلى دراسة الإنسان ذلك المخلوق الذي تجلت فيه قدرة الخالق . عزّ وجل . دراسة مستفيضة في جميع أبعاده وسلوكياته الحياتية المختلفة لأجل التعرف بشكل دقيق على طبيعته ومن ثم محاولة التعامل معه على أساسها، لتوجيه القوى العقلية والعاطفية وسواها إلى الاتجاه الإيجابي الصحيح، الذي يخدم البشرية وصولاً إلى التطور الذي نسعى إليه.

ويحاول في مجال العلوم النفسية ومن خلال علم النفس إن يفهم سلوك الشخص وخبرته وعملياته العقلية ومن الأمور المهمة هي أهمية الناحية النفسية في عمليات إعداد الفرد ، ومن المواضيع المهمة في مجال علم النفس والتي تؤثر على الطالب هي الأمن النفسي والأستثارة الأنفعالية واللذان لهما أهمية كبيرة من أي حاجة أخرى ويأتيان في مقدمات الحاجات النفسية بعد الحاجة الفسيولوجية. وبذلك فإن الأمن النفسي من الحاجات الضرورية له إذ إن الاستقرار النفسي يعد مطلباً مهماً في إعداد الفرد نفسياً ، إذ يعد الأمن النفسي شرطاً أساسياً من الشروط التي يجب توافرها للفرد لكي يزيد من الضمان والرضا والدافعية نحو بناء علاقات مميزة مع زملائه .

ومن العوامل الرئيسية ذو التأثير المباشر على علاقة الفرد بالبيئة الخارجية هي الاستثارة الانفعالية لان حياته مليئة بالانفعالات وهي تنشأ من خلال التفاعل والخبرات المتكونة منه، وان الطمأنينية الانفعالية تأتي من خلال الامن النفسي الذي يشعر به الطالب في وجوده بين زملائه وعلاقته الطيبة وهي من الحاجات النفسية المهمة له ، والتي تحقق التوافق النفسي والصحة النفسية من خلال شعور الفرد بالآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة ومن هنا جاءت أهمية البحث .

### 1-2 مشكلة البحث

أن الأمن النفسي من الحاجات المهمة التي يجب أن يشعر بها الفرد وخصوصاً الطالب وأذا ما عرفنا أنه يرتبط باستقرار النفسي له داخل المجتمع وأن هنالك الكثير من الحالات التي تكون فيها الأستثارة الأنفعالية للفرد عاليه جدا بسبب ضغوطات الحياة وكون الباحثان في كلية التربية الرياضية لاحظا ان اغلب الطلبة لا يستطيعون التحكم باستثارتهم الانفعالية وقد يعود ذلك الى عدم شعورهم بالامن النفسي ، لذا أرتأى الباحثان الى دراسة العلاقة بين الأمن النفسي والأستثارة الأنفعالية لطلبة كلية التربية الرياضية .

### 1-3 أهداف البحث:

- التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي والأستثارة الأنفعالية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة.

## 1-4 فروض البحث:

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين الشعور بالأمن النفسي والأستثارة الأنفعالية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة.

## 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة جامعة الكوفة.

1-5-2 المجال أزماني : للمدة من 1/ 11/2012 ولغاية 1/4/2013.

1-5-3 المجال المكاني : قاعات كلية التربية الرياضية/جامعة الكوفة.

## 1-2 الدراسات النظرية :

### 1-1-2 الأمن النفسي :

الأمن لغة يعني الاطمئنان إذ جاء في لسان العرب (الأمن): الأمان، وقد أمنت فانا أمن، والأمن هو ضد الخوف، وأمنته ضد أخفته<sup>(1)</sup>.

"إذا رجعنا إلى أصل كلمة الأمن في اللغة العربية سوف نجد أن امن تعني جعله في الأمان وامن تعني اطمئن فهو امن، والأمن هو الطمأنينة"<sup>(2)</sup>. ويشير التعريف اللغوي للأمن إلى مسالة التداخل بين مفهوم الأمن والإحساس بعدم الخوف والشعور بالرضا والراحة النفسية فالشخص الآمن نفسياً هو الذي يشعر إن حاجاته مشبعة وإن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر والإنسان الآمن يكون في حالة توازن وتوافق نفسي"<sup>(3)</sup>. "الأمن النفسي شعور المرء بقيمته ، واطمئنانه وثقته بنفسه"<sup>(4)</sup>. وهو يعني تحرر الفرد من الخوف والوصول إلى حالة الاطمئنان على صحته. ومستقبله ، والشعور بالثقة تجاه الآخرين ومركزه الاجتماعي"<sup>(5)</sup>. ويشير (عبد الرحمن عدس) إن المقصود بالأمن النفسي وجود علاقات متوازنة بين الفرد وذاته من ناحية، وبينه وبين الأفراد الآخرين المحيطين به من ناحية أخرى، إن مفهوم الأمن النفسي للإنسان لا يقتصر على جانب واحد من جوانب الشخصية فحسب، وإنما يتضمن الأمن في النواحي (الجسمية، والاجتماعية، والوجدانية، والعقلية)، ويرتبط الأمن النفسي والأمن الاجتماعي والصحة النفسية ارتباطاً موجباً فالأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية والانفعالية"<sup>(6)</sup>.

<sup>1</sup> - جمال الدين ابن منظور . لسان العرب ، المجلد(1)، جزء(1) ، القاهرة ، دار الحديث للطباعة، 2003، ص234.

<sup>2</sup> - معن يحيى الحمداني . الأمن والسلامة الصناعية ، ط1، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2009، ص20.

<sup>3</sup> - علي سعد ، مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق- كويت- إنبرة، مجلة جامعة دمشق للآداب ، مجلد(15)، العدد(3)، 1990، ص15

<sup>4</sup> - اسعد رزق . موسوعة علم النفس ، ط2، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1979 ، ص62.

<sup>5</sup> - جمال حسين الألوسي . الأسس النفسية لأراء الماوردي التربوية، بغداد، مطبعة بغداد، 1988 ، ص85.

<sup>6</sup> - حامد عبد السلام زهران ، الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي والعالمي ، ندوة الأمن القومي العربي ، اتحاد التربويين العرب، بغداد،(نوفمبر 1988

"أما عن المصطلحات المرادفة لمفهوم الأمن النفسي والتي تستعمل في الدراسات النفسية فمنها الطمأنينة الانفعالية، الأمن الذاتي، التكيف النفسي، الرضا عن الذات مفهوم الذات الايجابي  
2-1-1-1 مفهوم الأمن النفسي

يمكن التعرف على مفهوم الأمن النفسي من خلال ما تناولته المصادر العلمية من تعاريف في مجال علم النفس عرفه (زهران 1989) بأنه الطمأنينة النفسية أو الأنفعالية لدى الفرد، وحاله يكون فيها أشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر ومحرك للفرد في تحقيق أمنه"<sup>(1)</sup>.  
وعرفه أيضاً (التنتجي 1997) "حاجة من حاجات الفرد، إشباعها يجعله يشعر بالارتياح والاطمئنان ومن خلال شعوره بالانتماء أو تقبل الآخرين له والتحرر من الخوف والألم"<sup>(2)</sup>.  
ومن خلال ما تقدم يرى الباحث إن الأمن النفسي حالة الإشباع المتوازن للحاجات له نتائج الإيجابية المؤدية إلى تكيف متوازن يجعل حياة اللاعب النفسية خالية من التوترات والصراعات مما تجعله يعيش في طمأنينة .  
2-1-1-2 مفهوم الحاجة للأمن النفسي:

الحاجة هي "متطلب بيولوجي أو نفسي، فهي حالة من الحرمان تدفع الشخص إلى القيام بنشاط نحو هدف ما ولا يستطيع الإنسان تحقيق حاجات أخرى"<sup>(3)</sup> "وتعد الحاجات بإشكالها المتعددة من أبرز العوامل الموجهة للسلوك الإنساني"<sup>(4)</sup>، يعرف (موراي) الحاجة بأنها مفهوم افتراضي يعبر عن قوة تؤثر في أدراك وسلوك الأفراد ليحاولوا تغيير مواقف غير مرضية وإنها توتر الفرد إلى متابعة هدف، فعندما يتم إدراك هذا الهدف فان التوتر يقل"<sup>(5)</sup>.  
أن الحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات النفسية، ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة، وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وتتضمن شعور الفرد انه يعيش في بيئة صديقة، مشبعة للحاجات وان الآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة، وانه مستقر وامن اسرياً ومتوافق اجتماعياً، وانه مستقر في سكن مناسب وله مورد رزق مستمر، وانه امن وصحيح جسمياً ونفسياً، وانه يجتنب الخطر ويلتزم الحذر ويتعامل مع الأزمات بحكمة ويؤمن الكوارث الطبيعية، ويشعر بالثقة والاطمئنان والأمن والأمان"<sup>(6)</sup>.

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران . الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي ، دراسات تربوية، المجلد(4) ، جزء(19) ، 1989، ص296.  
<sup>2</sup> تغريد خليل التنتجي. بناء برنامج إرشادي جمعي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص19.

<sup>3</sup> هشام إبراهيم عبد الله ، الاتجاه نحو التطرف وعلاقته بالحاجة للأمن النفسي لدى عينة من العاملين وغير العاملين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (عدد5)، 1996، ص21.

<sup>4</sup> محمد جسام عرب وحسين علي كاظم . علم النفس الرياضي ، ط1، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009، ص57.

<sup>5</sup> محمد عبد الله البيلي (آخرون). علم النفس التربوي وتطبيقاته ، جامعة الإمارات، مكتبة فلاح للنشر والتوزيع، 1997، ص275

<sup>6</sup> محمد صفوت الأخرس ، السلوك الجمعي اتجاهات نظرية ودروس تطبيقية، دمشق ، مجلة جامعة دمشق، مجلد(11)، العددان(43-44)، 1995، ص15.

## 2-1-1-3 العوامل المؤثرة على الأمن النفسي :-

### 2-1-1-1-3 التنشئة الاجتماعية :

التنشئة الاجتماعية لها انعكاساتها على الفرد، إذ تعينه على الشعور بالأمن أو عدمه من خلال ما يلقاه من أسلوب تربوي واجتماعي من قبل الأسرة ومن العلاقات مع الآخرين فالأسرة هي القاعدة الأساس في مدى توفيرها لحاجات الفرد وإشباعها فضلا عن العلاقات الاجتماعية التي تبني على أساس المحبة والاحترام مع الآخرين<sup>(1)</sup>.

"ويلعب الأمن النفسي دورا مهما في عملية التنشئة الاجتماعية فهو يتحدد بأساليبها من تسامح وتسلط وديمقراطية وتقبل ورفض وحب وكراهية إذ أصبحت العلاقات العائلية سببا مباشرا من أسباب نموه، ودرجة الأمن التي يحس بها تعتمد على توفير المحبة والقبول والاستقرار"<sup>(2)</sup>.

### 2-1-1-2 العوامل البيئية :

تعد البيئة من العوامل التي يتأثر بها الفرد من خلال وجوده المتواصل فيها ومن انعكاساتها المتمثلة بالظروف التي تحيط به ومنها الاجتماعية والاقتصادية والصحية، فضلا عن مدى إمكانية الفرد الشخصية التي تعينه على تحقيق أمنه النفسي<sup>(3)</sup>.

### 2-1-1-3 عوامل جسمية وصحية :

تعني الحالة الجسمية والصحية سلامة الجسم، وما فيه من قوى حيوية ويتمتعون بالقوى العضلية والعصبية والحركية يتمتعون بأمن نفسي جيد ، كما أنهم يمتلكون استعدادات جسمية وحركية تمكنهم من القيام بممارسة الأنشطة المتعددة<sup>(4)</sup>.

### 2-1-1-4 العوامل الاقتصادية :

يعد الوضع الاقتصادي عامل ضغط يهدد حياة الفرد بالخطر، حيث إن قلة الدخل الشهري له تخلق لديه مشاعر عدم الأمان في إشباع حاجاته المعيشية اليومية ورغباته الذاتية وهذه المشاعر من عدم الكفاية، وإرضاء الحاجات المادية تولد له نوعا من القلق والاضطراب نتيجة عدم الأمان على إشباع حاجاته الشخصية وحاجات أسرته<sup>(5)</sup>.

<sup>1</sup> فاروق عبد السلام . القيم وعلاقتها بالأمن النفسي، مكة، مجلة كلية التربية، جامعة أم القرى، العدد(2)، 1979، ص122.

<sup>2</sup> اسعد رزق . المصدر السابق ، ص16.

<sup>3</sup> عصام محمد عبد الرضا الناهي. الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 . ص 33

<sup>4</sup> فاروق عبد السلام . المصدر السابق ، ص22.

<sup>5</sup> عبد الحميد حسن الحارث و غسان حسين سالم . علم النفس الأمني، ط1، بيروت، الدار العربية للعلوم، 2006 ، ص173.

## 2-1-2 مفهوم الأستثارة الانفعالية .

تعدّ الاستثارة مصطلحاً محايداً لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والأفكار ، فقد يمتلك شخصان قدراً متساوياً من الاستثارة ولكنهما مختلفان في طبيعة الانفعالات والأفكار التي تسيطر عليهما<sup>(1)</sup> من أجل 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 محفزين ومنتبهين ومثابرين حيث تجعل الشخص مبتهجاً ومتميزاً وعلى درجة عالية من الوعي<sup>(2)</sup>.

## 2-1-3 مفهوم الانفعال :-

عندما نتحدث عن الانفعال يجب ان نقول أنه جانب شعوري ذاتي يشير الى احساس وتأثر الفرد بانفعالية وجانب سلوكي يشير الى الحركات التعبيرية كتغيرات الوجه والاطراف والتغيرات العضوية المصاحبة للانفعال كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس مثلاً<sup>(3)</sup>.

وتلعب الانفعالات دوراً هاماً في حياة الفرد اذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وبأنواع الانشطة المتعددة التي يمارسها . وتعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الاحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف والقلق احسن مثال على ذلك<sup>(4)</sup>.

وعرفه محمد حسن علاوي فعرفه هو ( حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي ، يصطحبها تغيرات فسيولوجية ، ومظاهر خارجية تعبر عن نوع الانفعال )<sup>(5)</sup>.

## 2-1-3-1 تقسيم الانفعالات :

نظراً لتعدد الظواهر الانفعالية فانه من الصعوبة بمكان وضع تقسيم لتلك الخبرات يتفق عليه جميع العلماء . وقديماً فرق العلماء بين الحالات الانفعالية والحالات الوجدانية ، وفي اعتقادهم ان الحالات الانفعالية البسيطة التي ترتبط باشباع او بعدم القدرة على إشباع الحاجات الأولية ، أما الخبرات الوجدانية التي تعدّ مصدراً للحاجات الاجتماعية التي أنشأت في غضون عملية المجتمع البشري فيطلقون عليها ( الحالات الوجدانية ) .

1- انفعالات ايجابية ( انفعالات سارة ) كالفرح والسرور والامن والحب والفوز والنجاح وتسمى بالانفعالات القوية

2- انفعالات سلبية ( انفعالات غير سارة ) كالحزن والخوف والغضب والكراهية والهزيمة وتسمى بالانفعالات الضعيف<sup>(6)</sup>.

<sup>(1)</sup> محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص270.

<sup>(2)</sup> يوسف موسى المقفادي وعلي محمد العمارة : علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002 ، ص90

<sup>(3)</sup> محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص357 .

<sup>(4)</sup> يوسف موسى مقفادي وعلي محمد العمارة : المصدر السابق ، ص79 .

<sup>(5)</sup> محمد حسن علاوي ( 1998 ) : المصدر نفسه ، ص358 .

<sup>(6)</sup> محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط7 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 ، ص246 .



## 2-2 الدراسات السابقة او المشابهه

### 1-2-2 دراسة زينب حسن (2000)<sup>(1)</sup>

الموسومة : الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان في العراق .

وقد هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية للاعبى الساحة والميدان الشباب والمتقدمين في العراق ، ومقارنة مستوى الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية وحسب نوع الفعالية.

وقد تكونت عينة البحث من (100) رياضي من لاعبي الساحة والميدان المتقدمين والشباب وواقع (65) رياضي متقدم و (35) رياضي شاب وذلك ضمن بطولة القطر وبطولة جامعات وكليات التربية الرياضية ، حيث اقيمت بطولة القطر من (20 - 4/22 ) وبطولة الجامعات وكليات التربية الرياضية من (25-2000/4/27) .

اهم الاستنتاجات :-

1- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاستثارة الانفعالية بين اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان .

2- وجود فروق جزئية ذات دلالة احصائية في بعض السمات الشخصية بين اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان .

3- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاستثارة الانفعالية وفي بعض السمات الشخصية بين لاعبي الساحة والميدان وحسب نوع الفعالية ( اركاض ، رمي ، قفز ) .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

1-3 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الأرتباطية لملاءمته لطبيعة البحث لكونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافه لان المنهج الوصفي هو"التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"<sup>(2)</sup>.

2-3 عينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية الرياضية المرحله الرابعه جامعة الكوفه والبالغ عددهم (90) طالب وقد قام الباحث بأختيار(40) طالب بالطريقه العشوائيه يمثلون عينة البحث وهم يمثلون نسبة (44.44%) من مجتمع البحث .

3-3 الوسائل والادوات البحثية والاجهزة المستخدمة

1-3-3 أدوات البحث

<sup>1</sup> - زينب حسن : الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان في العراق ، {سالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .

<sup>2</sup> - وجيه محجوب . البحث العلمي ومناهجه ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002، ص367.

- المصادر والمراجع العربية.
- المقابلات الشخصية
- مقياس (ماسلو) للأمن النفسي
- مقياس (عصام محمد عبد الرضا) للأستثارة الأنفعاليه
- جهاز حاسوب نوع (dell) عدد(01)
- 3-4 إجراءات البحث الميدانية
- 3-4-1 مقياس (ماسلو) للأمن النفسي(\*)

استخدم الباحث الصورة النهائية لمقياس ماسلو للشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي (Maslws security-insecurity inventory) المعرب (دواني و ديراني ، 1983)<sup>(1)</sup>. لأهميته التي تبرز في تغطيته للأبعاد التي تمثل الإحساس بالأمن النفسي أو انعدامه ، فضلا عن كون المقياس محكماً فقد استطاع ماسلو ومعاونوه إن يخلصوه من مختلف صور التحيز الثقافي ويجعله صالحا لمستويات عمرية متباينة ولكلا الجنسين كما أثبتت الدراسات التي أجراها ماسلو maslow وغيره من الباحثين دلالات صدق هذا المقياس وثباته بطرائق مختلفة .

"يتكون المقياس في صيغته النهائية من ( 75 ) فقرة\*\* تمثل وتغطي مجموعة الأعراض الأربعة عشر التي تشكل أبعاد الشعور - وعدم الشعور بالأمن ، وتكون الإجابة عن كل فقرة بـ ( نعم ) أو ( لا ) حسب انطباق مضمون الفقرة على المستجيب :

#### 3-4-1-1 طريقة تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس تبعا لمفتاح التصحيح المعد لذلك ، إذ يقدر مستوى الفرد في الأمن النفسي بعدد الاستجابات الكلية على المقياس وتحسب درجة واحدة لكل فقرة من فقراته وذلك إذا أجاب المفحوص على فقره الأيجابية (0،1) اما بالنسبة للفقره السلبيه بالعكس .

#### 3-4-2 مقياس للأستثارة الأنفعاليه

تم اختيار مقياس الاستثارة الانفعالية لـ (عصام محمد عبد الرضا)<sup>(2)</sup> والذي يتألف من (31) فقرة يجب عنها المختبر .

#### 3-4-2-1 طريقة تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس تبعا لمفتاح التصحيح المعد لذلك ، إذ يقدر مستوى الفرد في الأستثارة الأنفعاليه بعدد الاستجابات الكلية على المقياس وتحسب الأجابة عنها وفق ثلاث بدائل وهي (غالبا، أحيانا، نادرا) وتعطي أوزان الدرجات (1،2،3) على التوالي بالنسبة للفقرات الأيجابية اما بالنسبة للفقرات السلبيه فتحسب بالعكس. وقد تم عرض المقياسيين على الخبراء والمختصين بعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس لمعرفة مدى ملائمتهم لعينة البحث .

\* انظر الملحق (1)

<sup>1</sup> -عياس نوح سليمان الموسوي . نفس المصدر السابق ، ص74.

\*\* انظر ملحق (2)

<sup>2</sup> -عصام محمد عبد الرضا، المصدر السابق .

### 3-5 التجربة الاستطلاعية .

ان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية معرفة وضوح تعليمات المقياسين واختبار صلاحية استمارات جمع البيانات والفقرات وبدائل الإجابة وتحديد الوقت اللازم والتعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه عملية التطبيق ومن ثم تلافيها عند تطبيق المقياسين والتعرف على كفاءة فريق العمل المساعد. حيث تم اجرائها على (5) طلاب من كلية التربية الرياضية من المرحلة الرابعة يوم الأحد 10-2-2013 .

### 3-6 التجربة الميدانية الرئيسية.

نظرا لاستكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الأساسية والتي أكدت صلاحية المقياسين باشر الباحث بتطبيق المقياسين على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (40) طالبا من كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة جامعة الكوفة في يوم الاربعاء المصادف 20-2-2013 .

### 3-7 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التي تلائم البحث وطبيعة اهدافة وتمثلت الوسائل الاحصائية بما يأتي :

- الوسط الحسابي

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

(1).....

- الانحراف المعياري

$$ع = \frac{\text{مج (س-م)}}{ن}$$

ن

(2) .....

- معامل ارتباط بيرسون:

$$ر = \frac{\text{مج س ص} - \frac{\text{مج س} \cdot \text{مج ص}}{ن}}{\sqrt{\left[ \frac{\text{مج س}^2}{ن} - \frac{(\text{مج س})^2}{ن} \right] \left[ \frac{\text{مج ص}^2}{ن} - \frac{(\text{مج ص})^2}{ن} \right]}}$$

$$\sqrt{\left[ \frac{(\text{مج ص})^2}{ن} - \frac{(\text{مج ص})^2}{ن} \right] \left[ \frac{(\text{مج س})^2}{ن} - \frac{(\text{مج س})^2}{ن} \right]}$$

1 - قيس ناجي، شامل كامل ، مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية ، (جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي)، (1988) ص (95)  
2 - قيس ناجي وبسطويسي احمد ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، (بغداد، مطبعة التعليم العالي)، (1983) ص(247)

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

##### 4-1 عرض النتائج

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياسي الامن النفسي والاستثارة الانفعالية

الدلالة	الدرجة الجدولية	الدرجة المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالجة الإحصائية الاختبار
معنوي	0.25	0.45	28.9	177.3	الامن النفسي
			15.09	90.09	الاستثارة الانفعالية

من الجدول (1) يتبين لنا ان قيمة (ر) المحسوبة هي اكبر من الجدولية مما يدل ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الامن النفسي والاستثارة الانفعالية.

##### 4-2 مناقشة النتائج

بعد ما تم عرض النتائج وتحليلها تبين ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين الامن النفسي والاستثارة الانفعالية وان الامن النفسي يعلب دورا كبيرا في رفع او خفض للاستثارة الانفعالية للطالب من خلال الشعور بالامن يكون هناك تحكم في الانفعالات التي طالما تحدث عند العلاقة مع الاخرين وشعوره بالطمأنينة معهم والامن الانفسي يشعر الفرد بانه يعيش في بيئة صديقة تشبع حاجاته ويشعر ان الزملاء يحبونه ويحترمونه وهو مقبول داخل الجماعة مما ينعكس ايجابيا على الانفعالات ودورها المهم في حياة الفرد اذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وبأنواع الانشطة المتعددة التي يمارسها وهي لازمة للنمو النفسي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد وشعوره بالامن بين الاخرين .

##### 5- الاستنتاجات والتوصيات

###### 5-1 الاستنتاجات

- 1- درجة الاستثارة الانفعالية للطالب تتأثر بمقدار شعوره بالامن النفسي وعلاقاته الجيدة بالزملاء .
- 2- للامن النفسي دورا كبيرا في خفض ورفع الاستثارة الانفعالية .

###### 5-2 التوصيات

- 1- اهتمام الكلية بجانب الاعداد النفسي الطلاب من اجل التحكم باستقرارهم النفسي وامنهم النفسي من خلال البرامج التي تشجع على الاندماج بينهم وبت روح الجماعة .

- 2- الاستفادة من المشاركات الرياضية للطلاب في تحسين الامن النفسي ومستوى الاستثارة الانفعالية لما لها من دورا في تنمية وتطوير هلاقتهم مع بعض .
- 3- اعتماد وسائل الارشاد التربوي لزيادة مستوى الامن النفسي وخفض درجة مستوى الاستثارة الانفعالية وجعلها بالمستوى بما يتلائم مع مستوى ادراك الطالب في الكلية .

#### المصادر العربية

- احمد عكاشة . علم النفس الفسيولوجي ، ط8 ، القاهرة ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 1993 .
- احمد عكاشة . علم النفس الفسيولوجي ، ط8 ، القاهرة ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 1993 .
- اسعد رزق . موسوعة علم النفس ، ط2، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1979 .
- تغريد خليل التنتجي. بناء برنامج إرشادي جمعي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لدى طلبة الجامعة، أطروحة (1) هشام إبراهيم عبد الله ، الاتجاه نحو التطرف وعلاقته بالحاجة للأمن النفسي لدى عينة من العاملين وغير العاملين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (عدد5)، 1996.
- جمال الدين ابن منظور . لسان العرب ، المجلد(1)، جزء(1) ، القاهرة ، دار الحديث للطباعة، 2003.
- جمال حسين الألوسي . الأسس النفسية لأراء الماوردي التربوية، بغداد، مطبعة بغداد، 1988 .
- حامد عبد السلام زهران . الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي ، دراسات تربوية، المجلد(4) ، جزء(19) ، 1989 .
- حامد عبد السلام زهران ، الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي والعالمي ، ندوة الأمن القومي العربي ، اتحاد التربويين العرب، بغداد، (توفمبر 1988) . وكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2006.
- زينب حسن : الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب والمتقدمين في العاب الساحة والميدان في العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .
- السيد ابو شعيع . أسس علم النفس الفسيولوجي ، ط2 ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، 1998 .
- عباس نوح سليمان الموسوي ، السلوك الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والأمن النفسي لدى طلبة جامعة الموصل ، رسالة ماجستير، جامعة الموصل ، كلية التربية ، 2002
- عبد الحميد حسن الحارث وغان حسين سالم . علم النفس الأمني، ط1، بيروت،الدار العربية للعلوم، 2006.
- 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 حسين علي الروثياني . دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان (1) جمال الدين ابن منظور . لسان العرب ، المجلد(1)، جزء(1) ، القاهرة ، دار الحديث للطباعة، 2003.

- علي سعد ، مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق - كويت - إندبرة، مجلة جامعة دمشق للآداب ، مجلد(15)، العدد(3)، 1990.
- فاروق عبد السلام . القيم وعلاقتها بالأمن النفسي، مكة، مجلة كلية التربية، جامعة أم القرى، العدد(2)، 1979.
- قيس ناجي ،شامل كامل ، مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية ، (جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988
- قيس ناجي وبسطويسي احمد ،الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ،(بغداد ،مطبعة التعليم العالي ، 1983 .
- محمد جسام عرب وحسين علي كاظم . علم النفس الرياضي ، ط1، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009.
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط7 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1992.
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- محمد صفوت الأخرس ، السلوك الجمعي اتجاهات نظرية ودروس تطبيقية، دمشق ، مجلة جامعة دمشق، مجلد(11)، العددان(43-44)، 1995.
- محمد عبد الله البيلي واخرون . علم النفس التربوي وتطبيقاته ، جامعة الامارات ، مكتبة فلاح للنشر والتوزيع ، 1997 .
- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.
- معن يحيى الحمداني . الأمن والسلامة الصناعية ، ط1، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2009.
- هشام إبراهيم عبد الله ، الاتجاه نحو التطرف وعلاقته بالحاجة للأمن النفسي لدى عينة من العاملين وغير العاملين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (عدد5)، 1996.
- وجيه محجوب . البحث العلمي ومناهجه ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002
- وديع ياسين ومحمد حسن عبد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999
- يوسف موسى المقدادي وعلي محمد العميرة : علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002 .

ملحق (1) مقياس الامن النفسي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الكوفة

كلية التربية الرياضية

م / استبانة

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث الى اجراء بحث بعنوان ( الامن النفسي وعلاقته بالاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة ) نظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس والتقويم ارجو منكم بيان مدى صلاحية المقياس لتطبيقه على عينة البحث ، خدمة منكم للبحث العلمي وعلى وفق رأيكم الذي يعتبره الباحث خير دليل وموجه له مع الشكر والتقدير...

الاسم :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

- بين يدك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال ( 2 ) اختيارات (بدائل ) هي (نعم، لا)،يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة، وتأكد إن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك.

ملاحظة : تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة وكما موضح:-

لا	نعم	(ت) الفقرات
✓		1 -
	✓	-2

مثال :-

الباحث

ت	الفقرات	نعم	لا
1	هل ترغب غالباً إن تكون مع الآخرين أكثر مما تكون لوحدك؟		
2	هل ترتاح عند وجودك مع الآخرين؟		
3	هل تنقصك الثقة بالنفس؟		
4	هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء؟		
5	هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم؟		
6	هل تفكر بان الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟		
7	هل تقلق مدة طويلة عند تعرضك لبعض الالهانات؟		
8	هل تشعر بالارتياح عندما تكون لوحدك؟		
9	هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني؟		
10	هل تميل إلى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها؟		



		هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس؟	11
		هل تشعر بأنك حاصل على حقه في هذه الحياة؟	12
		هل من عادتك إن تتقبل نقد أصحابك بروح طيبة؟	13
		هل تهبط عزيمتك بسهولة؟	14
		هل تشعر غالباً بالود نحو معظم الناس؟	15
		هل كثيراً ما تشعر بان هذه الحياة لا تستحق إن يعيشها الإنسان؟	16
		هل أنت على وجه العموم متفائل؟	17
		هل تعد نفسك شخصاً عصبياً نوعاً ما؟	18
		هل أنت شخص سعيد عموماً؟	19
		هل أنت غالباً واثق من نفسك؟	20
		هل تعي غالباً ما تفعله؟	21
		هل تميل إن تكون غير راضي عن نفسك؟	22
		هل كثيراً ما تكون معنوياتك منخفضة؟	23
		هل تشعر عندما تلتقي بالآخرين أول مرة بأنهم لا يحبونك؟	24
		هل لديك إيمان كافي بنفسك؟	25
		هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكن الثقة بالناس كلهم؟	26
		هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم؟	27
		هل تنسجم غالباً مع الآخرين؟	28
		هل تقضي وقتاً طويلاً قلقاً على المستقبل؟	29
		هل تشعر غالباً بالصحة الجيدة والقوة؟	30
		هل أنت متحدث جيد؟	31
		هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين؟	32

		هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك؟	33
		هل تفرح غالبا لسعادة الآخرين وحسن حظهم؟	34
		هل تشعر غالبا بأنك مهمل ولا تحظى باهتمام الآخرين؟	35
		هل تميل بان تكون شخصا شكوكا؟	36
		هل تعتقد على وجه العموم بان العالم مكان جميل للعيش فيه؟	37
		هل تغضب وتثور بسرعة؟	38
		هل كثيرا ما تفكر بنفسك؟	39
		هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟	40
		هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟	41
		هل تشعر بأنك ناجح في عملك او وظيفتك؟	42
		هل من عادتك ان تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟	43
		هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض؟	44
		هل تقوم غالبا بعملك على افتراض ان الأمور ستنتهي على مايرام؟	45
		هل تشعر بان الحياة عبء ثقيل؟	46
		هل يقلقك الشعور بالنقص؟	47
		هل تشعر غالبا بمعنويات مرتفعة؟	48
		هل تنسجم مع الجنس الآخر؟	49
		هل حدث ان انتابك شعور بالقلق من ان الناس يراقبونك؟	50
		هل يجرح شعورك بسهولة؟	51
		هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟	52
		هل أنت قلق بشأن مستوى ذكائك؟	53
		هل تشعر بان الآخرين يرتاحون إليك؟	54

		هل عندك خوف مبهم من المستقبل؟	55
		هل تتصرف على طبيعتك؟	56
		هل تشعر عموما بأنك شخص محظوظ؟	57
		هل كانت طفولتك سعيدة؟	58
		هل لك كثيرا من الأصدقاء المخلصين؟	59
		هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟	60
		هل تميل إلى الخوف من المنافسة؟	61
		هل تخيم السعادة على جو أسرته؟	62
		هل تقلق كثيرا من إن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟	63
		هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس؟	64
		هل تشعر غالبا بالرضا؟	65
		هل يميل مزاجك إلى التقلب بين السعادة والحزن خلال مدة قصيرة؟	66
		هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم؟	67
		هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟	68
		هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك؟	69
		هل تشعر في بعض الأحيان بان الناس يسخرون منك؟	70
		هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر)؟	71
		هل تشعر بان العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة على وجه العموم؟	72
		هل سبق إن أزعجك شعور بان مظهر الأشياء لاتعبر عن حقيقتها؟	73
		هل سبق إن تعرضت مرارا للاهانة؟	74
		هل تعتقد إن الآخرين كثيرا ما يعدونك شاذا؟	75

ملحق (2) مقياس الاستثارة الانفعالية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الكوفة  
كلية التربية الرياضية

م / استبانة

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث الى اجراء بحث بعنوان ( الامن النفسي وعلاقته بالاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة ) نظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس والتقويم ارجو منكم بيان مدى صلاحية المقياس لتطبيقه على عينة البحث وذلك بوضع علامة صح او خطأ في المربع المخصص له خدمة منكم للبحث العلمي وعلى وفق رأيكم الذي يعتبره الباحث خير دليل وموجه له مع الشكر والتقدير...

الاسم :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

- بين يدك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (3) اختيارات (بدائل) هي (غالبا، أحيانا، نادرا)، يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة، وتأكد إن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك.

ملاحظة : تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة وكما موضح:-

مثال :-

نادرا	احيانا	غالبا	(ت) الفقرات
✓			1 -
		✓	-2

### الباحث

#### مقياس الاستثارة الانفعالية

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادراً
1	اشعر بالاستقرار النفسي عندما استخدم تمارين الاسترخاء			
2	أحقق أفضل اداء 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 توتري واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادراً
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			
13	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني المدرب			
14	تزداد استشارتي عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
15	أتصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
16	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً			
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 بالفرصة 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			
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 رقم (3) اسماء الساده المختصين الخبراء الذين تم عرض المقياسين عليهم

اللقب العلمي	اسماء الخبراء	مكان العمل	الاختصاص
ا.م.د	نزار حسين جعفر	كلية التربية الرياضية-جامعة الكوفة	علم النفس الرياضي
ا.م.د	حيدر ناجي حبش	كلية التربية الرياضية-جامعة الكوفة	علم النفس الرياضي
ا.م.د	حسين الحسيني	كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة قسم العلوم النفسية	علم النفس الرياضي
ا.م.د	وفاء تركي	كلية التربية للبنات -جامعة الكوفة قسم التربية الرياضية	علم النفس الرياضي
م.د	حسن صالح	كلية التربية للبنات -جامعة الكوفة قسم التربية الرياضية	علم النفس الرياضي

دراسة مقارنة في الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بين الأقسام العلمية والإنسانية لتدريسيات كلية

التربية للبنات جامعة الكوفة

أ.م.د عقيل يحيى هاشم الاعرجي

باحث نداء فليح حسن المرشدي

ملخص البحث باللغة العربية

تكمن مشكلة البحث من خلال ضعف الجانب المهني في التدريس وتأهيل الفرد علميا وثقافيا وان عبء المتطلبات الأكاديمية تسبب ضغوط نفسية وذهنية على التدريسية لذا عمل الباحثان على معرفة اتجاهات التدريسيات في كلية التربية للبنات نحو النشاط الرياضي، لذا اجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية تمثل نسبة (30.77%) من التدريسيات في كلية التربية للبنات منها اقسام علمية وأخرى إنسانية حيث بلغ حجم العينة (48) تدريسية (12) تدريسية من كلا هذه الاقسام وتم استخدام المنهج الوصفي، وقد استخدم الباحثان مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي والذي اعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) ، إذ يتكون المقياس من (54) فقرة ، وبعد التأكد من صدق وثبات المقياس تم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان إحصائيا باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ،معامل الارتباط البسيط لبيرسون، قانون النسبة المئوية ، القيمة التائية) ، وأسفرت النتائج عما يأتي : لا توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لكافة الأبعاد في المقياس لدى التدريسيات للاقسام العلمية والإنسانية كما لم تختلف اتجاهاتهم في تلك الاقسام بل كانت متقاربة الى حد كبير ، واخيرا يوصي الباحثان التأكيد على جعل وقت لممارسة التمارين الرياضية من قبل السادة التدريسيين .

#### Abstract

A comparative study in the direction towards the practice of sports activities between the scientific departments and Humanities to Tdriciat the College of Education for Girls University of Kufa

Assistant Prof. Aqeel Yahya Hashim Alaraji  
Researcher Nidaa Flayyih Hasan ALmurshedi

The problem with searching through double side career in teaching and rehabilitation of the individual scientifically and culturally, and the burden of academic requirements cause psychological stress and mental on the faculty, so the work of researchers to know the trends Altdriciat in the College of Education for Girls in some sporting activity, so research was conducted on a sample was selected randomly representing(30.77%) of the Altdriciat in the College of Education for Girls, including sections scientific and other humanitarian as the volume of the sample (48) teaching (12) teaching of both these sections were used descriptive method has been used researchers measure Kenyon trends toward sports activity and who prepared his image Arabic (Mohammad Hassan Allawi), as consists scale of the (54) paragraph, after the confirmation of validity and reliability of the scale was processing data obtained by the researchers statistically using (arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient of Pearson, the law



of the percentage, the value of T), and the results of what comes: There are no differences in attitudes towards physical activity for all dimensions in scale with Aldriciat of the sections of the scientific and humanitarian also did not differ attitudes in those sections, but was close to a large extent, and finally recommends researchers emphasize on making time for exercise by the gentlemen faculty

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة و اهمية البحث

تعد التربية الرياضية من اهم العوامل للنهوض بالصحة و الحفاظ عليها ، فهي مقياسا لتقدم الأمم وذلك بتقديم صحة أفرادها والمحافظة على قدرات هؤلاء الافراد والاستفادة منها وتوظيفها فيما يعود بالمنفعة الخاصة و العامة ، وفي هذا البحث الذي نتناول فيه موضوع الاتجاهات الذي اعتبره العلماء في الدراسات السلوكية والنفسية انه من اهم مواضيع علم النفس الاجتماعي، وان الاتجاهات غالبا ما تحدد نوع السلوك المتوقع للفرد ،وان قياس الاتجاهات يعتبر من الاساليب المهمة لتحديد دوافع القبول والرفض للجوانب المختلفة المرتبطة بالنشاط الذي يؤديه الفرد ،وان الاتجاهات تتطور في المراحل العمرية الاولى من خلال التعلم بالتقليد والملاحظة اضافة الى توفر المعارف والمعلومات ، وبما ان ممارسة الفرد للأنشطة الرياضية تأتي من خلال ميول واتجاهات نفسية نحو نشاط معين او لعبة ما ، (وان معرفة اتجاهات الافراد تساعد المربي الرياضي او المدرس على توقع نوعية وسلوك الفرد نحو النشاط الرياضي ومن ثم تشجيع اتجاهاته الايجابية المرغوبة وتعديل وتغيير الاتجاهات الغير مرغوبة) (1)، اذا ان النشاط الرياضي يعمل على تكوين العلاقات الاجتماعية بين الافراد الممارسين للنشاط ، ومن هنا تكمن اهمية الدراسة في التعرف على طبيعة تلك الاتجاهات لاتخاذ بعض الاجراءات التي من شأنها تنمية الاتجاهات الايجابية بالصورة الصحيحة وتعديل السلبية منها وتغييرها وايضا كونها تتعرض لموضوع اتجاهات تدريسيات في كلية التربية للبنات جامعة الكوفة نحو ممارسة الانشطة الرياضية ، بما قد يعمل على توفير بعض المعلومات لتكون في متناول القائمين على التعلم والتعليم ، والتي ربما تساهم في التعرف على اهم المشكلات التي تعاني منها التدريسيات في الكلية ، وتأتي اهمية هذا البحث ايضا في توضيح إبعاد الاتجاهات حتى يمكن مواجهة الاتجاهات السلبية نحو التربية الرياضية والعمل على كسب تأيد وموازة اعضاء هيئة تدريس المواد الاخرى للتربية الرياضية ولهذا اعتبر هذا البحث هو محاوله جادة للتعرف على الاتجاهات نحو التربية الرياضية ووضع الحلول المناسبة والكفيلة لمعالجة الخلل وإصلاحه.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، ط4، دار المعارف ، القاهرة ، 1979 ، ص38

## 1-2 مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث من خلال ضعف الجانب المهني في التدريس وتأهيل الفرد علميا وثقافيا وان عبء المتطلبات الأكاديمية تسبب ضغوط نفسية وذهنية على التدريسية بحيث تكون مشدودة نحو الكتاب والمحاضرة والاهتمام بالجانب المهني فقط ، لذا فإن التدريسية بحاجة إلى الترفيه و الترويح وبناء الجانب العقلي والجسمي عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ،لذا عمل الباحثان على معرفة اتجاهات التدريسيات في كلية التربية للبنات نحو النشاط الرياضي بعد ان تم توفير الإمكانات والتجهيزات الرياضية في القاعة الرياضية الخاصة بقسم التربية الرياضية مقارنة بالأعوام السابقة ومدى مساهمة مثل هذه الإمكانات و تأثيرها على ميول و اتجاهات التدريسيات نحو النشاط الرياضي وتخفيف الضغوط النفسية والعقلية من خلال الممارسة الجادة للأنشطة الرياضية.

## 1-3 اهداف البحث

- 1- التعرف على واقع الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لتدريسيات الاقسام العلمية والاقسام الانسانية في كلية التربية للبنات جامعة الكوفة.
- 2- التعرف على واقع الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بين تدريسيات الاقسام العلمية و الانسانية في كلية التربية للبنات جامعة الكوفة.

## 1-4 الفروض

لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين تدريسيات الاقسام العلمية والانسانية في الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في كلية التربية للبنات جامعة الكوفة.

## 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: تدريسيات الاقسام العلمية (الإحياء- الكيمياء) والاقسام الانسانية (اللغة العربية- الجغرافية)
- 1-5-2 المجال الزمني: 2013/4/24-2013/6/10.
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعات الدراسية لكلية التربية للبنات جامعة الكوفة.

## 2- الاطار النظري والدراسات السابقة

### 1-2 الاطار النظري

#### 1-1-2 الاتجاهات النفسية

ان الاتجاهات النفسية لها من الاهمية في الحصول على استجابات الفرد نحو موضوع معين سلبيا ام ايجابيا فضلا عن طبيعة هذه الاتجاهات في شدتها او قوتها وبذلك فان النشاط البدني بكل ما يحويه من فعاليات ومهارات له من المكانة والتأثير على سلوك وميول ورغبات الافراد المشاركين نفسيا وصحيا واجتماعيا ، والاتجاه النفسي للرياضة يمثل دافعا

للسلوك ويعد استعداد الفرد نحو الممارسة الرياضية وكذلك توجيه المربين وخاصة في الالعب الجماعية على اساس توجه معين يعتقد المدرس او المدرب في صحته وصدقه قد يضمن له النجاح في المنافسة الرياضية<sup>(1)</sup> ، ويمكن النظر الى الاتجاهات على انها نوع من انواع الدوافع المكتسبة او انها نوع من انواع الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك ، و الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني تلعب دورا مهما للارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لأنه تمثل القوى التي تحرك وتثير الفرد للممارسة هذا النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة .

ويعرف الاتجاه النفسي بانه "مجموعة ميول ومشاعر الفرد وقناعاته اتجاه مثير معين"<sup>(2)</sup>.

اي ان الاتجاه النفسي يتأثر بميول ومشاعر قد تكون انية وفي نفس الوقت يتأثر بقناعات مبنية على تجارب مسبقه وهذه القناعات تسودها الناحية المعرفية ، والاتجاه النفسي هو تركيب عقلي نفسي أحدثته الخبرة الحادة المتكررة ويتميز هذا التركيب بالثبات النسبي.<sup>(3)</sup>

فالنشاط الرياضي من الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها و كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، أما من الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات المرغوب فيها، ولكي يتحقق كل هذا يتطلب التوجيه التعليمي والمهني الصحيح ويرجع ذلك بالدرجة الأولى إلى مدرس التربية البدنية.

ونستنتج مما سبق أن النشاط البدني هو تعبير لمجموع الحركات والأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان منذ القدم ويعد النشاط الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للفرد فبواسطته يعبر الافراد عن رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب ،اذ ان الهدف من ممارسة النشاط الرياضي زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك و الملاحظة و التصور و التخيل والابتكار و رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي.

## 2-1-1-1 مكونات الاتجاهات<sup>(4)</sup>

1- المكون المعرفي: يدل هذا المكون على الجوانب المعرفية الخاصة بالفرد ذات العلاقة بموقفه من موضوع الاتجاه وتتوفر هذه الجوانب عادة في ضوء المعلومات والحقائق التي يعرفها الفرد حول موضوع الاتجاه.

2- المكون الوجداني: ان المكون الوجداني يتمثل في قوة الانفعالات التي ترتبط بوجود الفرد حول موضوع الاتجاه ،قد يتضمن مشاعر و أحاسيس ايجابية نحوها مثل (المحبة - التعاطف-التقبل...) وقد يتضمن مشاعر و أحاسيس سلبية نحوها مثل(النبذ - الكراهية- الحقد...) وبذلك يعد المكون الوجداني شعورا خاصا يؤثر في تقبل موضوع معين او رفضه ، ويصبح هذا الشعور ايجابيا اتجاه الموضوع اذا كان ذلك يؤدي الى تحقيق الاهداف اخرى ذات علاقة بالفرد ، بينما يصبح الشعور سلبيًا اذا كان لا يؤدي الى تحقيق الاهداف.

3- المكون السلوكي: يشير هذا المكون الى نزعة الفرد للسلوك على وفق أنماط محددة في اوضاع معينة ،ان الاتجاهات تعمل كموجهات للسلوك اذ تدفع الفرد الى العمل وفق الاتجاه الذي يتبناه ،تتباين مكونات الاتجاه من

1- ياسين علون ا اسماعيل و إيمان حمد شهاب :اتجاهات مدرسات ومدرسي المواد المختلفة نحو التربية الرياضية تبعًا لحجم الممارسة الرياضية، (مجلة علوم التربية الرياضية) ،جامعة الموصل، المجلد الاول، العدد 7، 2008 ،ص 174.

2- نزار الطالب وكامل لويس :علم النفس الرياضي،ط2، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، 2000، ص136.

3- سعد عبد الرحمن: القياس النفسي ، مكتبة الفلاح، الكويت ،1983،ص434.

4- عبد المجيد نشواني: علم النفس التربوي، دار الفرقان للنشر ، عمان ،2003،ص471-472.

حيث درجة قوتها واستقلاليتها ، فقد يملك فرد ما معلومات وفيرة عن فوائد ممارسة الرياضة (المكون المعرفي) غير انه لا يشعر حياله برغبة قوية (المكون الوجداني) تؤدي به الى اتخاذ اي عمل حياله (المكون السلوكي) وعلى العكس فقد لا يملك فرد اخر اية معلومات عن فوائد ممارسة الرياضة ومع ذلك يتفانى في ممارسة الانشطة الرياضية ، اذا كان يملك شعورا تقبلها قويا نحو الرياضة .

## 2-1-1-2 اهمية الاتجاهات<sup>(1)</sup>

- 1- انها تساعد على التكيف مع الحياة الواقعية كما تساعد على التكيف الاجتماعي وذلك عن طريق قبول الفرد للاتجاهات التي تعتقها الجماعة فيشاركهم فيها ، ومن ثم يشعر بالتجانس معهم ، مثل نمو وظهور الاتجاهات الايجابية بين الافراد نحو حب المطالعة حب العمل المشترك و نمو التفكير العلمي و الإيمان بالعلم الحديث و غير ذلك من الاتجاهات .
- 2- ان الاتجاهات تضيف على حياة الفرد بصورة عامة معنى ودلالة ومغزى حيث يتفق سلوكه مع اتجاهاته ويشبع هذا السلوك تلك الاتجاهات .
- 3- ان الاتجاهات تعمل على تسهيل استجاباتنا في المواقف التي لدينا اتجاهات خاصة بها ، فلا نبحت عن سلوك جديد في كل مرة نجابه فيها لهذا الموقف.
- 4- كما ان الاتجاهات النفسية تفيدنا في معرفة و تفحص مختلف المجالات والميادين ففي الميدان التربوي تفقد الإدارة التعليمية في معرفة اتجاهات الافراد نحو المواد الدراسية المختلفة و نحو زملائهم و أساتذتهم و نظم التعليم و التدريس وغيرها .

## 2-2 الدراسات السابقة

### 1-2-2 دراسة أزيير خميس الشنباري(2002)<sup>(2)</sup>

(اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الانشطة الرياضية)

هدفت الدراسة الى التعرف على اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الانشطة الرياضية ، وتكونت عينة البحث من (404) طالبا تم اختيارهم عشوائيا وقام الباحث باستخدام مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي كأداة للدراسة وكانت النتائج الدراسة ان طلاب الجامعات في قطاع غزة لديهم اتجاهات نحو ممارسة الانشطة الرياضية اي توجد اتجاهات الايجابية نحو ممارسة الانشطة الرياضية - توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الطلاب الممارسين والطلاب الغير ممارسين لصالح الطلاب الممارسين في إبعاد مقياس كنيون .

<sup>1</sup> -عبد الرحمن محمد عيسوي: دراسات في علم النفس الاجتماعي، دار النهضة ، بيروت، 1987، ص198.  
<sup>2</sup> - أزيير خميس الشنباري: اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الانشطة الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة الاقصى، فلسطين، 2002.

## 2-2-2 مناقشة الدراسات السابقة

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على واقع الاتجاه نحو ممارسة الانشطة الرياضية لتدريسيات الاقسام العلمية والانسانية في كلية التربية للبنات جامعة الكوفة اما دراسة الشنباري فهدفت الى التعرف على اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الانشطة الرياضية ،اما عينة البحث للدراسة الحالية فكانت من تدريسيات كلية التربية للبنات جامعة الكوفة اما دراسة الشنباري فكانت العينة من طلاب الجامعات بقطاع غزة وتشابهت كلا الدراستين في الاختيار العشوائي للعينة .

## 3- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

### 1-3 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث.

### 2-3 مجتمع البحث و عينته

تكون مجتمع البحث من (156) تدريسية تم اختيارها بالطريقة العمدية موزعة على الاقسام العلمية علوم الحياة (21) تدريسية ، الكيمياء (20) تدريسية ، والاقسام الانسانية اللغة العربية (22) تدريسية ،الجغرافية (12) تدريسية ، اما عينة البحث تم اختيارها بطريقة عشوائية و البالغة (48) تدريسية (12) تدريسية من كل قسم وبنسبة (30.77%) من المجتمع الكلي وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته والنسبة المئوية

مجتمع البحث الكلي	مجتمع الاقسام العلمية	العينة	نسبتها	العينة	مجتمع الاقسام الانسانية	نسبتها	العينة	نسبتها من المجتمع الكلي
156	- قسم علوم الحياة (21)	12	54.55%	12	-قسم اللغة العربية (22)	57.14%	12	30.77%
	-قسم الكيمياء (20)	12	100%	12	-قسم الجغرافية (12)	60%	12	

### 3-3 الاجهزة و الادوات المستخدمة

- حاسوب نوع (LG).
- اقراص عدد(4).
- المصادر و المراجع.
- الاستبانة.
- المقاييس النفسية.
- اقلام.

### 4-3 اجراءات البحث الميدانية

#### 1-4-3 تحديد مقياس الانجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي

استخدم الباحثان الاستبيان كوسيلة مناسبة لجمع المعلومات وقد لجأ الباحثان الى استخدام مقياس ( كنيون) لقياس اتجاهات التدريسيات نحو النشاط البدني والذي اعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) (\*) حيث اشتمل على ( 54) فقرة موزعة على (6) ابعاد على النحو التالي: النشاط البدني كخبرة اجتماعية،النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة ، النشاط البدني كخبرة جمالية ، النشاط البدني لخفض التوتر ،النشاط البدني للتفوق الرياضي .

تصحيح المقياس: يقوم كل فرد بالإجابة عن كل عبارة المقياس بما يتناسب مع اتجاهه نحوها طبقا لمقياس التدرج من (5) تدريجات :أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق ، لم أكون رأي بعد ،أعارض، وأعارض بدرجة كبيرة .

اوزان العبارات الايجابية كما يلي :

تمنح (5) درجات عند الاجابة : أوافق بدرجة كبيرة

تمنح (4) درجات عند الاجابة : أوافق

تمنح (3) درجات عند الاجابة : لم أكون رأي بعد

تمنح (2) درجة عند الاجابة : أعارض

تمنح (1) درجة عند الاجابة : أعارض بدرجة كبيرة

أوزان العبارات السلبية كما يلي :

تمنح (1) درجة عند الاجابة : أوافق بدرجة كبيرة

تمنح (2) درجة عند الاجابة : أوافق

تمنح (3) درجات عند الاجابة : لم أكون رأي بعد

تمنح (4) درجات عند الاجابة : أعارض

تمنح (5) درجات عند الاجابة : أعارض بدرجة كبيرة

\* محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية ، ط1، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ، 1998 ، ص 444.

الجدول (2) يبين إبعاد وأرقام كل من الفقرات الايجابية و السلبية

ت	الأبعاد	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السلبية
1	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	11,17,20,25,29	19,39,49
2	النشاط البدني للصحة واللياقة	4,10,15,18,23,32,40,47	6,27,36
3	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	7,28,42,50,53	1,13,22,38
4	النشاط البدني كخبرة جمالية	3,8,14,30,33,35,41,45,48	-----
5	النشاط البدني لخفض التوتر	12,16,21,26,37,44,51	31,54
6	النشاط البدني للتفوق الرياضي	2,9,34,43	5,24,46,52

3-5 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من التدريسيات البالغة (5) تدريسية تم اختيارهن من خارج العينة الاساسية بتاريخ 2013/4/25 ،وأعيدت التجربة الاستطلاعية بعد اسبوع بتاريخ 2013/5/1 وذلك تحقيقا للأهداف التالية :

1- معرفة مدى ملائمة الاستبيان للمستوى الثقافي والتعليمي للعينة.

2- التأكد من سهولة ووضوح عبارات الاستبيان .

3- تذليل أي عقبات يمكن ان تواجه المفحوصين .

3-5-1 الاسس العلمية للمقياس

اولا: صدق المقياس : تم عرض المقياس على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والقياس والتقويم في المجال الرياضي(\*) وبعد جمع الاستمارات توصل الباحثان الى الصدق الظاهري (صدق المحكمين)،وكانت نسبة الاتفاق للسادة المقومين 83%.

ثانيا: ثبات المقياس:"تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة"<sup>(1)</sup>، وبغية الحصول على ثبات المقياس قام الباحثان بتوزيع المقياس على عينة من (5) تدريسيات من كلية التربية للبنات كاختبار اولي ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور (7) أيام من الاختبار الاول على العينة نفسها وتم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني لإيجاد معنوية الارتباط ، إذ كانت قيمة معاملات الارتباط معنوية مما يدل على ثبات الاختبارات وكما هو مبين في الجدول (3).

\* اسماء السادة المقومين :

- أ.م.د عامر سعيد الخيكاني- جامعة بابل- كلية التربية الرياضية- اختصاص علم النفس .
- أ.م.د سوسن هود شعيله - جامعة بابل- كلية التربية الرياضية- اختصاص اختبارات وقياس .
- أ.م.د حيدر عبد الرضا - جامعة بابل- كلية التربية الرياضية- اختصاص علم النفس.
- أ.م.د ياسين علوان اسماعيل- جامعة بابل- كلية التربية الرياضية- اختصاص علم النفس.
- أ.م.د وفاء تركي الغريزي - كلية التربية للبنات - قسم التربية الرياضية- اختصاص علم النفس .
- م.د حسن صالح مهدي- كلية التربية للبنات - قسم التربية الرياضية- اختصاص علم النفس .
- 1 - صباح حسين العجيلي و اخرون :التقويم و القياس ، دار الحكمة للطباعة و النشر ،بغداد،1990،ص 143.

جدول (3) يبين معامل الارتباط الإبعاد

الثبات	الإبعاد
0.71	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
0.73	النشاط البدني للصحة واللياقة
0.67	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
0.73	النشاط البدني كخبرة جمالية
0.72	النشاط البدني لخفض التوتر
0.66	النشاط البدني للتفوق الرياضي

### 3-6 التجربة الرئيسية

بعد اعداد استمارة البحث بشكل نهائي وبعد تحديد العينة الاصلية قد تم توزيع استمارة الاستبيان الخاصة بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي على عينة البحث وهم كلا من الاقسام العلمية (قسم علوم الحياة - قسم الكيمياء ) ، الاقسام الانسانية (قسم اللغة العربية - قسم الجغرافية ) بتاريخ 5 / 5 / 2013 .

### 3-7 الوسائل الاحصائية

عولجت البيانات احصائيا باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ،النسبة المئوية ، القيمة التائية)<sup>(1)</sup> ، وتم اجراء المعالجات بأستخدام نظام (s.p.ss) .

### 4- عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها

لغرض التحقق من فرضية البحث وبعد معالجة البيانات احصائيا التي حصل عليها الباحثان وكما في الجدول (4) ولتفسير النتائج :

الجدول(4) يبين الالوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي(ت) المحسوبة و الجدولية للإبعاد

الإبعاد	الاقسام العلمية		الاقسام الانسانية		قيمة(ت) المحسوبة
	ع ±	س	ع ±	س	
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	1.29	3.49	1.35	3.34	1.94
النشاط البدني للصحة واللياقة	1.33	3.75	1.24	3.9	1.9
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	1.39	2.65	1.35	2.44	2
النشاط البدني كخبرة جمالية	1.28	3.66	1.01	3.53	1.79
النشاط البدني لخفض التوتر	1.33	3.51	1.14	3.6	1.87
النشاط البدني للتفوق الرياضي	1.44	3.22	1.24	3.13	1.15
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (47)= (2.01)					

1- محمد صبحي ابو صالح : الطرق الاحصائية ، ط1 ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، 2000 ، ص113 ، 308



يبين الجدول (4) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للابعد .

وقد اظهرت النتائج ان قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.01) هي اكبر من جميع قيم (ت) المحسوبة ولجميع ابعاد النشاط الرياضي لاتجاهات تدريسيات كلية التربية للبنات و للاقسام العلمية والانسانية اذ يستدل من ذلك بان لا توجد فروق معنوية لاتجاهات التدريسيات ولجميع ابعاد النشاط الرياضي ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى هناك توافق كبير في اتجاهات التدريسيات نحو النشاط الرياضي وهو امر يمكن تفسيره على اساس ان الوعي بأهمية الرياضة يرتفع بصورة متنامية لدى التدريسيات ، اضافة الى التأثير الواضح والكبير والايجابي الى شخصية التدريسيات التي قد اقتربت من النضوج التام لتدرك مدى أهمية وقيمة النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية وصحية ولياقة بدنية وصفة جمالية والمساهمة في المناعة ضد الأمراض وفي تخفيف الضغوط النفسية للفرد في الحياة المعاصرة الأمر الذي دفع بعض التدريسيات إلى ممارسة الأنشطة الرياضية لعدة اسباب منها للحفاظ على الصحة و اخرى تجنباً للبدانة و غيرها الكثير فضلا عن أن ممارسة النشاط البدني من قبل التدريسيات له الأثر الكبير في تطوير شخصيتهن نحو الاتجاه الإيجابي والتعويض عن الحالة النفسية التي تحدث القلق والتوتر من خلال الظروف التي تمر بها ايا كانت ، فيما يخص البعد الاول (النشاط البدني كخبرة اجتماعية ) اذا كانت قيمته (1.94) لذا تبين لا توجد فروق وقد يعزو الباحثان ذلك الى توفر المعلومات التي تخص المجال الرياضي من خلال مطالعة الكتب او الاطلاع على الإخبار الرياضية سواء من خلال متابعة التلفاز او الاطلاع على الصحف و المجلات.

اما البعد الثاني (النشاط البدني للصحة و اللياقة البدنية) اذا كانت قيمته (1.9) لذا تبين لا توجد فروق ويعزو الباحثان ذلك الى وجود التوعية عند المجتمع عامة وعينة البحث خاصة ، وان القيمة الصحية للرياضة يتم إدراكها على نحو جيد من قبل عينة البحث وتمثل هذه النتيجة اهمية كبيرة نظرا لارتفاع مستوى الوعي الصحي وجود الوقت الملائم لممارسة النشاط الرياضي للتخلص من الأعباء الملقاة على عاتقهم .

اما البعد الثالث (النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة) اذا كانت قيمته (2) لذا تبين لا توجد فروق ويعزو الباحثان ذلك الى التخلص من العدوانية التي يتميز بها بعض افراد العينة وذلك قد يكون بسبب الاوضاع الاجتماعية او الاقتصادية وغيرها والتي تنعكس بالسلب عليهم و على سلوكهم .

اما فيما يخص البعد الرابع (النشاط البدني كخبرة جمالية) اذا كانت قيمته (1.79) لذا تبين لا توجد فروق وقد يعزو الباحثان ذلك الى اهمية ممارسة النشاط الرياضي وخاصة الالعاب التي تهتم بالمشي اذ ان القوام السليم و النحافة دليل على جمال الجسم ، ويرى (علاوي 1994) (ان الكثير من الافراد يدركون ان هناك من يرون ان ممارسة النشاط الرياضي ذات طابع جمالي او قد ترتبط بنوعيات فنية و جمالية معينة ، او قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي او الفني لدى البعض) (1) <sup>1</sup>.

1- محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره، ص 55.

اما البعد الخامس (النشاط البدني لخفض التوتر) اذا كانت قيمته(1.87) لذا تبين لا توجد فروق وقد يعزو الباحثان ذلك من خلال خبرتهما العملية والأكاديمية ومن خلال اجراء المقابلات الشخصية تميل بعض التدريسيات الى مشاهدة او ممارسة النشاط الرياضي لتفريغ طاقتهم و انفعالاتهم في ضوء الضغوط العصبية التي يعيشونها سواء من الناحية الاجتماعية او الاقتصادية او السياسية و غيرها.

وقد اشار (محمد حسن علاوي)(الى ان النشاط البدني لخفض التوتر قد يكون في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الاحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية ، وعلى ذلك يصبح النشاط البدني بهذه الحالة للترويح وقضاء وقت الفراغ ومعامل مساعد في تفريغ الانفعالات المكبوتة و بالتالي لخفض التوتر)<sup>(1)</sup> .

اما البعد السادس (النشاط البدني للتفوق الرياضي) اذا كانت قيمته(1.15) لذا تبين لا توجد فروق وقد اشار (الكندي 1992) (الى ان النشاط البدني للتفوق الرياضي حيث يرى البعض ان النشاط الرياضي (البدني) قد يوفر المجال لإشباع الحاجة الى التفوق الرياضي و المنافسة الرياضية ، وقد يبدو ان ممارسة الرياضية التنافسية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع الى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد في العديد من المواقف)<sup>(2)</sup>، وبذلك تتفق هذه الدراسة مع ما توصل اليه الشنباري في دراسته بأنه توجد اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط البدني .

## 5-الاستنتاجات و التوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

- 1- ظهر ان جميع إبعاد المقياس مثلت اتجاهات ايجابية نحو ممارسة الانشطة الرياضية لعينة البحث .
- 2- لا توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لكافة الأبعاد في المقياس لدى التدريسيات للاقسام العلمية والإنسانية في جامعة الكوفة .

### 2-5 التوصيات

- 1- التأكيد على جعل وقت لممارسة التمارين الرياضية من قبل السادة التدريسيين لان الانسان عندما يكبر بايدولوجيا يحتاج الى لياقة بدنية اكثر .
- 2- ضرورة احتفاظ التدريسي بتجهيزاته الرياضية في مكان عمله لكي يكون مستعد لممارسة الرياضة خلال وقت الفراغ او عند الحاجة الى اللعب.
- 3- العمل على تنفيذ قياس الاتجاهات في كل جامعة عراقية من قبل اخصائين في الطب النفسي والتربية الرياضية لمعرفة اتجاهات السادة التدريسيين نحو الرياضة واللياقة البدنية.

<sup>1</sup> - احمد الكندي :علم النفس الاجتماعي و الحياة المعاصرة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ،ص 45.  
<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي ، ط9 ، دار المعارف، 1994 ، القاهرة ،ص 89.

## المصادر العربية

- احمد الكندري: علم النفس الاجتماعي و الحياة المعاصرة ، مكتبة الفلاح ، الكويت، 1999.
- أثير خميس الشنباري: اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الانشطة الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة الاقصى، فلسطين، 2002.
- سعد عبد الرحمن: القياس النفسي ، مكتبة الفلاح، الكويت ، 1983.
- صباح حسين العجيلي و اخرون :التقويم و القياس ، دار الحكمة للطباعة و النشر ،بغداد، 1990.
- عبد الرحمن محمد عيسوي: دراسات في علم النفس الاجتماعي، دار النهضة ، بيروت ، 1987.
- عبد المجيد نشواني: علم النفس التربوي، دار الفرقان للنشر ،عمان، 2003.
- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية ، ط1 ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، ط9 ، دار المعارف، القاهرة، 1994 .
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، ط4، دار المعارف ، القاهرة ، 1979
- محمد صبحي ابو صالح : الطرق الاحصائية ، ط1 ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، 2000 .
- نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، ط2 ، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، 2000.
- ياسين علون ا اسماعيل و إيمان حمد شهاب :اتجاهات مدرسات ومدرسي المواد المختلفة نحو التربية الرياضية تبعا لحجم الممارسة الرياضية، (مجلة علوم التربية الرياضية) ،جامعة الموصل، المجلد الاول، العدد 7، 2008 .

جامعة الكوفة  
كلية التربية للبنات  
قسم التربية الرياضية

### ملحق (1)

مقياس كنيون للاتجاه نحو النشاط الرياضي

استبانة آراء السادة الخبراء و المختصين

الاستاذ الفاضل ..... المحترم .

يروم الباحثان اجراء البحث الموسوم (دراسة مقارنة في الاتجاه نحو ممارسة الانشطة الرياضية بين الاقسام العلمية والإنسانية لتدريسيات كلية التربية للبنات جامعة الكوفة) .

نظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها تم اختياركم في لجنة خبراء لتقويم فقرات مقياس (كنيون) للاتجاهات نحو النشاط البدني .

لغرض تثبيت المقياس بشكل نهائي يرى الباحثان ان الرصانة العلمية تقتضي منها عرض هذه العبارات على سيادتكم لتتفضلوا مشكورين بالموافقة على قراءتها وتأشير علامة ( √ ) في العمود المناسب اذا كانت العبارة مناسبة. الاتجاه : هو الميل و الدافع نحو ممارسة الانشطة الرياضية .

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

مكان العمل :-

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
1	افضل الأنشطة الرياضية هي التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.			
2	استطيع ان أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا اذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية احدي الفرق الرياضية القومية.			
3	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب.			
4	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة .			
5	لاستطيع ان أتحمّل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.			
6	الافضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية .			
7	افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة .			
8	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات للاعب .			
9	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى تدريب منظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالي من المهارة .			
10	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة .			
11	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي .			
12	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوتران النفسية الشديدة.			
13	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة .			
14	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع اهمية كبرى على جمال الحركات .			
15	افضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية .			
16	هناك فرص كثيرة تتيح للانسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة او مشاهدة المباريات الرياضية .			
17	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الافراد .			
18	عند اختياري لنشاط رياضي يهم جدا فأندته من الناحية الصحية .			
19	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين .			
20	في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاوني.			
21	الممارسة الرياضية تعتبر لي أحسن فرصة للاسترخاء .			
22	لا إميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات.			
23	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارست الرياضة .			
24	لا افضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.			
25	اي ناحية تجعلني أمارس الرياضة التي استطيع من خلال ممارستي للرياضة ان اتصل بالناس .			
26	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان .			
27	الوقت الذي اقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة			

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
	أحسن في أنشطة اخرى .			
28	اذا طلب مني الاختيار فأنتي افضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة او الأقل الخطورة .			
29	من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الآخرين .			
30	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لظهار جمال الحركات البشرية .			
31	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة ،			
32	اعتقد انه من الاهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة .			
33	افضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى إشباع التفوق الجمالي او الفني .			
34	اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد .			
35	أحس بسعادة لاحدودب لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية .			
36	لا افضل الممارسة اليومية للرياضة لاجل الصحة فقط .			
37	اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية .			
38	اذا طلب مني الاختيار فأنتي افضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية .			
39	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الانسان ممارستها بمفرده .			
40	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي .			
41	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي .			
42	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها الى اقصى حد .			
43	نظرا لان المنافسة مبدأ في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة .			
44	الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية .			
45	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه اعتبرها من أحسن انواع الأنشطة .			
46	افضل مشاهدة او ممارسة انواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية .			
47	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي .			
48	استطيع ان امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والباليه .			
49	ان الاتصال الاجتماعي الذي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي اهمية قصوى .			
50	افضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة .			
51	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء .			
52	يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة بدرجة زائدة عن الحد .			
53	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة .			
54	الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح .			

نسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي في التقدير الكمي لمهارتي الدرجة والتهديف للاعبين

كرة القدم الشباب

2010م حسن علي كريم

ملخص البحث باللغة العربية

اشتملت الدراسة على خمسة أبواب تطرق الباحث ضمن الباب الأول إلى ما يتميز به هذا العصر من تقدم علمي وتكنولوجي في جميع مجالات الحياة وباعتبار مجال التربية الرياضية أحد أبرز مجالات المعرفة الإنسانية التي تتطور ومازالت تتطور على أسس ومبادئ عمادها البحث العلمي وإلى دور وأهمية كل من مظاهر الانتباه ومحاوَر التصور العقلي في إمكانية التوقع لدقة أداء مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم كما تناول ضمن الباب الثاني إلى مفهوم الانتباه والتصور العقلي وإلى مفهوم المهارة ومهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم وإلى الدراسات السابقة وأوجه التشابه والاختلاف معها . أما ضمن الباب الثالث فقد استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية والتنبؤية لتحقيق أهداف البحث واختيار فرضيته كما اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الشباب ضمن أندية كرة القدم في محافظة كربلاء وتم اختيار عينة البحث بواقع ( 133 ) لاعب توزعوا على الأندية المعنية بالبحث . ومن خلال ما أفرزته نتائج التحليل الإحصائي للبيانات ودراسة علاقة المتغيرات مع بعضها البعض تم التوصل إلى استنتاجات أهمها التعرف على علاقة كل من مظاهر الانتباه والتصور العقلي بدقة أداء مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم ووضع تقديرات كمية لكل مهارة بدلالة المتغيرات المبحوثة لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

#### Research Summary

(( proportion of contribution of the manifestations of attention and perception of mental quantification for rolling and scoring skills for young football players ))

By

Hassan Ali Karim

The study included five chapters the first chapter is "what distinguishes this age of scientific progress and technology in all areas of life" as the field of Physical Education, one of the main areas of human knowledge evolves and continues to evolve on the foundations and principles founded on scientific research and the importance role of each aspect of attention the axes of mental visualization predictability to the accuracy of the performance of rolling and scoring skills. The second chapter is concept of attention and perception to the concept of mental skill with rolling and scoring football to previous studies and the similarities differences with them. Within the third chapter used the descriptive style survey and studies correlation and predictive to achieve the objectives of search and selection hypothesis also included the research community on the young players within the football clubs in the province of Karbala was chosen sample rate (133) player dispersed the clubs. It is through what is excreted by the results of the statistical analysis of the data and study the relationship variables with each other has been reached conclusions most important to identify the relationship of each of the aspects of attention and perception of mental accurately performance rolling and scoring football skills and develop quantitative estimates of each skill in terms of the variables surveyed have for young footballers

## 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :-

يشهد العالم تطوراً علمياً وتكنولوجياً وفي أغلب مجالات الحياة وباعتبار مجال التربية الرياضية أحد أبرز مجالات المعرفة الإنسانية التي تطورت ومازالت تتطور أصبح من الضروري بذل المزيد من الجهد والعمل لكي نواكب ذلك التقدم المستمر ونستفيد من الطاقات والثروات البشرية كل حسب إمكانياته وقدراته واستعداداته ومواهبه ، والرياضيون المتفوقون والموهوبون يعتبرون إحدى أهم الثروات البشرية المهمة التي يجب الاهتمام بها حتى نحقق قدراً من الجودة الشاملة في جميع مؤسساتنا الرياضية في ضوء المستويات المعيارية العالمية واعتماد إعداد وتدريب اللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً وعقلياً على أسس ومبادئ عمادها البحث العلمي .

وتعتبر لعبة كرة القدم إحدى أهم الألعاب الرياضية التي حضت ومازالت تحضاً باهتمام كبير ضمن أغلب دول العالم وخاصةً المتقدمة منها ومثل هذا الاهتمام جعل المختصين والمعنيين يسعون دائماً إلى تطويرها من خلال رفع مستويات اللاعبين والمدربين والحكام من جميع النواحي التي تتطلبها وبما ينسجم والدور البارز التي تتميز به هذه الرياضة .

وتعد المهارات الحركية في المجال الرياضي نوعاً من المهارات التي تقتضي استخدام العضلات لتحويل الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق انجاز أو أداء بدني خاصة وتمتاز المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بأنها تعتمد بشكل أساس على الحركة فضلاً عن كونها تتضمن التعامل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وعمليات وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء . وباعتبار كرة القدم أحد أهم هذه الألعاب الرياضية إذ لا بد أن يتصف لاعبيها بقدرات عقلية مميزة تؤهلهم لأداء تلك المهارات وخاصةً الصعبة منها وإيماناً من الباحث بالدور الفعال والمؤثر للقدرات العقلية المتمثلة بالانتباه والتصور العقلي في أداء مهارات كرة القدم مما دعاه إلى دراسة نسبة مساهمة بعض مظاهر الانتباه والتصور العقلي في إمكانية التقدير الكمي لمهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم وهنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه .

## 1 - 2 مشكلة البحث :-

إن تطور كرة القدم وخاصةً في الدول المتقدمة لم يكن وليد الصدفة بل نتيجة تبني تلك الدول التخطيط العلمي السليم والدراسة الواعية لجميع ميادينها ومتطلباتها وباعتبار إن العمليات العقلية والنفسية هي أرقعة مراتب النشاط الإنساني وأصبح قياس وتقويم هذه القدرات هدفاً رئيسياً وضرورة ملحة لا بد منها باستخدام الاختبارات والمقاييس العلمية المناسبة كونها من الأسس العلمية لمؤشرات عملية التوجيه والانتقاء لمن هم يمتلكون استعدادات وقابليات تمكنهم من ممارسة رياضة معينة دون غيرها والتنبيه بمستوياتهم في المستقبل لأن التقديرات الذاتية للمدربين لم تعد ملائمة . ونتيجة لهذا تأتي هذه المحاولة العلمية في إمكانية التعرف على واقع بعض مظاهر الانتباه والتصور العقلي فضلاً عن التقدير الكمي لمهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم وفقاً لنسبة مساهمة المظاهر واستنباط معادلات تنبؤية لكل مهارة .

## 1 - 3 أهداف البحث :-

1- التعرف على مظاهر الانتباه والتصور العقلي ودقة أداء مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم



2- التعرف على قوة واتجاه علاقة ارتباط مظاهر الانتباه والتصور العقلي بدقة أداء مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم .

3- وضع تقديرات كمية لمهارتي الدرجة والتهديف وفقاً لنسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي

1 - 4 فروض البحث :-

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين (مظاهر الانتباه والتصور العقلي) بدقة أداء مهارتي الدرجة والتهديف

1 - 5 مجالات البحث :-

1 - 5 - 1 المجال البشري :- لاعبي كرة القدم الشباب في محافظة كربلاء للموسم (2012 - 2013)

1 - 5 - 2 المجال الزماني :- من 2012/9/1 لغاية 2013/2/1

1 - 5 - 3 المجال المكاني :- ساحات وملاعب الأندية المعنية بالدراسة والبحث .

2-1 الإطار النظري :-

2 - 1-1 مفهوم الانتباه :-

عملية الانتباه الدور الكبير في حياة الإنسان لمساهمته في التعرف على البيئة وتكيفه واتصاله بها ويعد من الأسس التي تقوم عليها معظم العمليات العقلية فعلية الانتباه تساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها واستنتاجها فالإنسان يتعرض يومياً إلى الكثير من المثيرات الحسية من خلال الحواس الخمسة ولا تسمح له طاقاته الجسمية والعقلية أن يتعامل مع كل هذه المثيرات كأن يستمع إلى شخصين أو يدرك صورتين متباعدتين في الوقت نفسه وبالتالي فإن الانتباه يساعد الفرد على أن ينتقي المثيرات التي يريدها ويعزل المثيرات الأخرى وكأنها غير موجودة .  
إذا فالانتباه هو "العملية العقلية والنفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على الغدد والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى"<sup>(1)</sup> . أو هو القدرة على التعامل مع كميات محددة من المعلومات منتقاة من كم هائل من المعلومات التي تزودنا بها الحواس أو الذاكرة<sup>(2)</sup> .

2 - 1-2 مظاهر الانتباه :-

تتميز عملية الانتباه بمظاهر عديدة وهي كما يلي<sup>(3)</sup> :-

أولاً : شدة الانتباه :-

وهي أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وسرعة

ثانياً : تركيز الانتباه :-

وهو العمليات أو النشاط النفسي (الانتباه) الموجه نحو الشيء أو نشاط واحد فقط .

<sup>1</sup>- فتحي الزيات : الأسس البيولوجية والنفسية للنشاط العقلي المعرفي (سلسلة علم النفس المعرفي) ، المنصورة ، دار الوفاء ، 1998 ، ص95 .

<sup>2</sup> - Sternberg , R. (2003) . Cognitive Psychology . 3rd Edition . Thomson – Wadsworth , Australia .

<sup>3</sup>- عبد الحميد أحمد : الملائكة ، ط2 ، القاهرة ، دار النشر للجماعات المصرية ، 1976 ، ص328 .

ثالثاً : تحويل الانتباه :-

وهو "القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط إلى نشاط آخر وبنفس الشدة"<sup>(1)</sup> .

رابعاً : توزيع الانتباه :-

"أنها العمليات والنشاط النفسي (الانتباه) الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد"<sup>(2)</sup> .

خامساً : ثبات الانتباه :-

"القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الحاد لأطول فترة ممكنة"<sup>(3)</sup> .

## 2-1-3 مفهوم التصور العقلي :-

هو "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي"<sup>(4)</sup> ويرى محمد العربي شمعون (1996) إن التصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر ، ولكن يجب إن يشمل أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية .... وهذا يعني ان التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل .... وان حاسة البصر تمثل جانباً أساسياً في عملية التصور ، إلا انه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها ، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك<sup>(5)</sup> .

إضافة إلى استعمال اللاعب لحواسه المختلفة أثناء استحضار الصورة العقلية فإنه من الأهمية إن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره مثل الشعور بالقلق والغضب والمتعة حيث ان ذلك يساعد اللاعب في السيطرة على هذه الحالات والانفعالات<sup>(6)</sup> .

ويرى وجيه محجوب (2002) إن التصور العقلي هو "الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ وتكون أساس لتأدية المتعلم للحركة"<sup>(7)</sup> .

وبالرغم من ظهور تعريفات مختلفة لكثير من العلماء إلا إن تعريف ريتشارد سون (Richardson) مازال شائع الاستعمال وهو "جميع أنواع الخبرات شبه الحسية التي نشعر بها في العقل الواعي في حال غياب المثيرات الشرطية التي تستدعي ظهور مظاهرها الحسية والإدراكية الحقيقية"<sup>(8)</sup> .

<sup>1</sup> - عدنان يوسف العتوم : علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق) ، ط2 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2010 ، ص63 .

<sup>2</sup> - سعد جلال ، محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي ، ط4 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1975 ، ص368 .

<sup>3</sup> - عبد الحميد أحمد . مصدر سابق ، ص287 .

<sup>4</sup> - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص117 .

<sup>5</sup> - محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في التنس ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص50 .

<sup>6</sup> - أسامة كامل راتب : مصدر سابق ، 2000 ، ص316 .

<sup>7</sup> - وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2002 ، ص49 .

<sup>8</sup> - محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، ص221 .

## 2-1-4 أنواع التصور العقلي :-

يقسم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين هما :-

أولاً : التصور العقلي الخارجي :-

وتعتمد فكرة هذا التصور على إن اللاعب "يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر لاعب متميز أو بطل رياضي فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني"<sup>(1)</sup> . واللاعب في هذا النوع من التصور "يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسب والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل"<sup>(2)</sup> .

ثانياً : التصور العقلي الداخلي :-

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على إن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية وفي هذا النوع من التصور العقلي ينتقي الشخص الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة المعينة"<sup>(3)</sup> .

## 2-1-5 القدرات المهارية في كرة القدم :-

تعرف المهارة على إنها القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاءة واستعداد للانجاز<sup>(4)</sup> ، ويعرفها (جيري) بأنها قدر وتكتسب بالتعلم بحيث يفترض مسبقاً الحصول على نتائج محدودة نتيجة لهذا التعلم<sup>(5)</sup> . ويرى (بارو) أن مصطلح المهارة ويشير إلى القدرة على إنجاز عمل ما وهذا العمل يتطلب توفير قدرات خاصة لانجازه<sup>(6)</sup> .

أن المهارة هي أي لعبة ضمن المجال الرياضي تشير إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاءة ونجاح وتتطلب هذه القدرة استخدام مجموعات العضلات العاملة في الحركة والعضلات المقابلة لها والعضلات المحايدة والعضلات المثبتة للمفاصل بتوافق وانسيابية وتبين المهارات في الألعاب القدرة على استخدام الجهازين العصبي والعضلي للاستخدام الأمثل والصحيح لإخراج القوة العضلية اللازمة لأداء الحركات المطلوبة في المهارة بشكل دقيق وفي توقيت مناسب<sup>(7)</sup> .

تعد المهارات الحركية في المجال الرياضي نوعاً من المهارات التي تقتضي استخدام العضلات لتحويل الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق انجاز أو أداء بدني خاصة وتمتاز المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بأنها تعتمد بشكل أساس على الحركة فضلاً عن كونها تتضمن التعامل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وعمليات وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء .

وتعد المهارة الحركة من القواعد الأساسية في عملية بناء الرياضي وعاملاً مهماً لنجاح أي فعل حركي يؤوله ذلك الرياضي لأنها تؤثر مقدار القدرة على الانجاز سواء أكانت تؤدي بشكل فردي أم داخل الفريق ضد منافس أو بدونه

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب : مصدر سابق ، ص 217 .

<sup>2</sup> - محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، ص 227 .

<sup>3</sup> - أسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، ص 119 .

<sup>4</sup> - ليلي بنت سعد : التفوق والموهبة والإبداع واتخاذ القرار ، ط 1 ، عمان دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2007 ، ص 229 .

<sup>5</sup> - عدنان يوسف العتوم : علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق) ، ط 2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2010 ، ص 88 .

<sup>6</sup> - محمد حسن علاوي ، محمد نور الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، 1987 ، ص 21 .

<sup>7</sup> - محمد حسن علاوي ، محمد نور الدين رضوان : المصدر السابق نفسه ، 1987 ، ص 85 .

بأداة أو غيرها ويتيح إتقان المهارة الحركية من قبل الرياضي فرصة تنفيذ متطلبات اللعبة جميعها تنفيذًا فعالًا وتحقيق نتائج جيدة مع اقتصاد في الجهود<sup>(1)</sup> .

وكرة القدم واحدة من الألعاب الفرعية التي يتطلب فيها التماسك والتعاون المستمر بين أعضاء الفريق الواحد وعلى مجهود دائم ومدى فاعليتهم في الإتقان الصحيح للمهارات وتطبيق خطط الكادر التدريبي المعدة للمنافسة ، وبما أن المهارات هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها اللعبة وهي كل الحركات التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة اللعبة وفي إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أم بدون الكرة مستخدمًا بذلك جميع أجزاء جسمه ماعدا يديه<sup>(2)</sup> ، وعن المهارات التي يمكن الاعتماد عليها في كرة القدم ويعبر عنها المختصون بمفردات تكتيك اللعبة التي يقوم بها اللاعب ويقسم إلى شكلين الأول عندما يكون اللاعب بتماس مباشر مع الكرة والآخر عندما يتصرف اللاعب بدون الكرة<sup>(3)</sup> ، وأشارت بعض المصادر على ان المهارات وأقسامها في كرة القدم تتكون من :-

1- الدرجحة : وتشمل :-

- أ- الدرجحة بالجزء الخارجي من القدم .
- ب- الدرجحة بالجزء الداخلي من القدم .
- ج- الدرجحة بوجه القدم .
- د- الدرجحة بمقدمة القدم .

2- ركل الكرة ويشمل :-

- أ- الركل بالجزء الداخلي من القدم .
- ب- الركل بالجزء الخارجي من القدم .
- ج- الركل بوجه القدم .
- د- الركل بمقدمة القدم .
- هـ - الركل بكعب القدم .

3- السيطرة على الكرة (الإخماد) ويشمل :-

- أ- الإخماد بالجزء الداخلي من القدم .
- ب- الإخماد بالجزء الخارجي من القدم .
- ج- الإخماد بأسفل القدم .
- د- الإخماد بالفخذ .
- هـ- الإخماد بالصدر .
- و- الإخماد بالرأس .

4- المراوغة والخداع :-

5- المهاجمة (القطع)

1- حنفي محمد مختار : كرة القدم للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008 ، ص16 .  
2- يوسف لازم كماش ، المهارات الأساسية في كرة القدم (التعلم بتدريب) ، عمان ، دار الخليج ، 1999 ، ص15 .  
3- محمد جاسم الياسري : مصدر سبق ذكره ، 2010 ، ص140 .

6- ضرب الكرة بالرأس .

7- الرمية الجانبية .

8- مهارات حارس المرمى .

2 - 2 الدراسات السابقة :-

2 - 2 - 1 دراسة رائد عبد الأمير (2006)<sup>(1)</sup>

- العنوان: نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات.

- أهداف الدراسة :-

1- التعرف على أهم القياسات الجسمية والقدرات الحركية لبراعم الجمناستك من تلاميذ رياض الأطفال بعمر (4 - 5) سنوات .

2- التعرف على نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية المرشحة لانتقاء براعم الجمناستك بعمر (4 - 5) سنوات .

- إجراءات البحث :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية والمعيارية . واشتمل مجتمع البحث على تلاميذ رياض الأطفال (الذكور) في مركز مدينة الحلة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبواقع (100) تلميذ توزعوا على أغلب رياض الأطفال في المدينة

- الاستنتاجات :-

1- تم استخلاص ثلاث عوامل تمثل القياسات الجسمية واستخلاص أربعة عوامل تمثل القدرات الحركية لتلاميذ رياض الأطفال بعمر (4 - 5) سنوات .

2- التوصل إلى نسبة مساهمة كل من مؤشر عوامل القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك

- أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسة الحالية :-

1- تشابه الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في استعمالها للمنهج الوصفي والأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية لتحقيق أهداف البحث .

2- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في اختيار عينة البحث حيث كانت عينة بحث الدراسة الحالية من لاعبي كرة القدم الشباب.

3- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في تناولها لمتغيرات البحث وهي بعض مظاهر الانتباه والتصور العقلي ومهاتري الدرجة والتهديف بكرة القدم .

4- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في استخدامها لمعادلات معامل الانحدار وإمكانية وضع تقديرات كمية متوقعة لكل مهارة معنية بالدراسة والبحث بدلالة المتغيرات المبحوثة .

<sup>1</sup>- رائد عبد الأمير عباس : نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (4 - 5) سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006 .

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3 - 1 منهج البحث :-

هي الطريقة التي يسلكها الباحث لتحقيق أهداف بحثه مستنداً إلى جملة من القواعد والأسس لعل أهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض عليه اختيار المنهج المناسب للكشف عن الحقيقة . إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وهذا ما يراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثه كونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافها لأن "المسح يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو عدة متغيرات"<sup>(1)</sup> .

#### 3 - 2 مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية كرة القدم الشباب في محافظة كربلاء والبالغ عددهم ( 195 ) لاعبا . وقد جاء اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائية إذ شملت على ( 133 ) لاعبا وبنسبة (68.2%) وكما مبين في الجدول (1) ، وبعد إبعاد بعض لاعبي التجربة الاستطلاعية والذين لم يكملوا بعض الاختبارات والاستبيانات .

جدول (1) يبين توزيع مجتمع وعينة البحث على الأندية المعنية بالدراسة

الأندية	العدد الكلي للاعبين	إفراد التجربة الاستطلاعية	إفراد التجربة الأساسية	الملاحظات
الحسينية	24	5	16	بعد إهمال أفراد التجربة الاستطلاعية والذين لم يكملوا الاختبارات
الروضتين	23		18	بعد إهمال الأفراد الذين لم يكملوا الاختبارات
العراق	22	5	15	بعد إهمال أفراد التجربة الاستطلاعية والذين لم يكملوا الاختبارات
الحر	20		19	بعد إهمال الأفراد الذين لم يكملوا الاختبارات
الهندية	24	5	18	بعد إهمال أفراد التجربة الاستطلاعية والذين لم يكملوا الاختبارات
الغدير	21		18	بعد إهمال الأفراد الذين لم يكملوا الاختبارات
الجماهير	19	5	14	بعد إهمال أفراد التجربة الاستطلاعية
إمام المتقين	20		15	بعد إهمال الأفراد الذين لم يكملوا الاختبارات
المجموع	195	20	133	

<sup>1</sup> - مروان عبد المجيد إبراهيم : طرق مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع والدار العلمية للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص91 .

3 - 3 - 1 وسائل البحث :- لكي يتمكن الباحث من انجاز عمله على أكمل وجه لابد من الاستعانة بالأدوات والوسائل التي تساعده ويقصد بها "جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستمد منها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه"<sup>(1)</sup> وهي كما يلي :-

1- استبيان استطلاع الخبراء والمختصين حول تحديد القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة القدم .  
2- الاختبارات والمقاييس .

3 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :-

1- ساعة توقيت

2- شاخص بلاستيكي عدد ( 10 )

3- جهاز حاسوب نوع (dell)

4- حاسبة إلكترونية

5- كرات قدم قانونية

6- حبال لتقسيم المرمى

7- استمارة تسجيل فردية للاختبارات

3 - 4 - إجراءات تحديد متغيرات البحث :-

3 - 4 - 1 تحديد مهارتي الدرجة والتهديف :-

لغرض تحديد مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العلمية بغية تحديد الاختبارات المعنية بقياس كل مهارة للاعب كرة القدم الشباب وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي والتعلم الحركي بكرة القدم لبيان صلاحيتها في قياس المهارات المعنية بالبحث والدراسة وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات واستخدام اختبار (كا2) للكشف عن الاختبارات التي حصلت على نسبة عالية من اتفاق الخبراء وقبول ترشيح الاختبارات التي تكون قيمة (كا2) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدوليه إذ تم قبول اختبار ( الدرجة بالكرة ذهابا وإيابا بين (6) شاخص والمسافة بين شاخص وآخر (1.5 م) واختبار (دقة التصويب على مرمى مقسم من مسافة (20م) والكرة متحركة ) والجدول (2) يبين ذلك

3 - 4 - 2 تحديد القدرات العقلية (مظاهر الانتباه والتصور العقلي) :-

لغرض تحديد مظاهر الانتباه والتصور العقلي المؤثرة في دقة أداء مهارتي الدرجة والتهديف للاعب كرة القدم الشباب عمد الباحث إلى الاستعانة بمسح المصادر والمراجع العلمية والتي من خلالها تم تحديد مظاهر الانتباه

<sup>1</sup> - سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط3 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005 ، ص127 .

والتصور العقلي وإدراجها ضمن استمارة استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين \* ، في الاختبار والقياس والتعلم الحركي المختصين في لعبة كرة القدم لغرض استطلاع آرائهم حول تحديد القدرة التي تساهم في دقة أداء المهارات . بعدها سعى إلى استخراج قيمة (كا<sup>2</sup>) لاتفاق الخبراء وتحديد قبول ترشيح المظاهر الأكثر أهمية من خلال مقارنة قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة مع قيمتها الجدوليه عند درجة حرية في (1) ومستوى دلالة (0.05) وبالباغة (3.84) وكما مبين ضمن الجدول (2) . وقد تم قبول ثلاث مظاهر للانتباه وهي شدة الانتباه ، تركيز الانتباه وثبات الانتباه كما تم قبول ثلاث مجالات من التصور العقلي وهي البصري ، الحس حركي والانفعالي .

جدول (2) يبين عدد الموافقين والنسبة المئوية وقيمتي (كا<sup>2</sup>) وقبول ترشيح الاختبارات ومظاهر الانتباه والتصور

العقلي حسب رأي (10) من الخبراء والمختصين

قبول الترشيح		الدلالة المعنوية	قيمة كا <sup>2</sup> الجدوليه	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	عدد الموافقين	المتغيرات	
نعم	كلا							
√		معنوي	3.84	10	%100	10	شدة الانتباه	مظاهر الانتباه
√		غير معنوي		1.6	%70	7	تحويل الانتباه	
	√	معنوي		10	%100	10	تركيز الانتباه	
	√	معنوي		10	%100	10	ثبات الانتباه	
√		غير معنوي		0.4	%60	6	توزيع الانتباه	
	√	معنوي		10	%100	10	البصري	التصور العقلي
√		غير معنوي		0.4	%60	6	السمعي	
	√	معنوي		10	%100	10	الحس الحركي	
	√	معنوي		6.4	%90	9	الانفعالي	
√		غير معنوي			1.6	%70	7	الدرجة لمسافة (30م)
√		غير معنوي		1.6	%70	7	الدرجة لمسافة (50م)	

\* الخبراء والمختصين :-

- 1- أ. د. محمد جاسم الياسري ، اختبار وقياس ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .
- 2- أ. د. عامر سعيد ، علم نفس كرة قدم ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .
- 3- أ. د. بيان علي عبد علي ، اختبار وقياس ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .
- 4- أ.م. د. احمد عبد الأمير ، تدريب رياضي كرة قدم ، كلية التربية الرياضية – بابل .
- 5- أ. م. د. نعيم عبد الحسين ، تعلم كرة قدم ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .
- 6- أ. م. د. عزيز كريم ، علم نفس كرة قدم ، كلية التربية الرياضية – جامعة كربلاء .
- 7- م. د. حسن علي حسين ، قياس وتقويم كرة قدم ، كلية التربية الرياضية – جامعة كربلاء .
- 8- م. د. احمد مرتضى ، تدريب كرة قدم ، كلية التربية الرياضية – جامعة كربلاء .
- 9- م. د. رافع عبد الأمير ، تدريب كرة قدم ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .
- 10- م. د. هيثم محمد كاظم ، علم نفس كرة قدم ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .



	√	معنوي		6.4	%90	9	الدرجة ذهاباً وإياباً	
	√	معنوي		10	%100	10	التصويب على المرمى والكرة متحركة	التصويب
√		غير معنوي		1.6	%70	7	التصويب على المرمى والكرة ثابتة	
√		غير معنوي		0.4	%60	6	التصويب على حائط مقسم وعند ارتدادها يتم تصويبها مرة ثانية	

### 3 - 4 - 2 - 1 تحديد اختبارات مظاهر الانتباه والتصور العقلي :-

من خلال إطلاع الباحث على مجموعة من المصادر العلمية التي تناولت دراسة موضوعات الانتباه والتصور العقلي وجد إن هنالك اختبارين أكثر شيوعاً واستخداماً في مجال التربية الرياضية ويمكن استخدامها لقياس قدرة لاعبي كرة القدم على الانتباه والتصور العقلي وهما كما يأتي :

أولاً : مقياس (بوردين - انفيموف) لقياس الانتباه<sup>(1)</sup> :-

تتطلب الدراسة تطبيق مقياس (بوردين - انفيموف) لمظاهر الانتباه ويعد من الاختبارات الخاصة بقياس خمسة من مظاهر الانتباه وهي (شدة الانتباه ، تركيز الانتباه ، توزيع الانتباه ، تحويل الانتباه ، ثبات الانتباه) وهو عبارة عن ورقة تحتوي على (31) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3 - 5) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات ، مجموع أرقامها (40) رقماً ، أي إن الاختبار يحتوي على (1240) رقماً وقد خضعت الأرقام تحت ترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها إن تكون غير منظمة في توزيعها وغير متساوية لتفادي احتمالات الحفظ

ثانياً : اختبار (لريفير ماتينز) لقياس التصور العقلي<sup>(2)</sup> :-

كما تتطلب الدراسة تطبيق مقياس لقياس قدرة اللاعبين الشباب على التصور العقلي ويتضمن هذا الاختبار أربعة

مواقف رياضية وهي :-

- 1- الممارسة بمفردك .
- 2- الممارسة مع الآخرين .
- 3- مشاهدة الزميل .
- 4- الأداء في المسابقة .

<sup>1</sup> - أحمد خاطر ، فهمي ألبيك : القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978 ، ص524 .

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، المفاهيم - التطبيقات ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص321 - 322 .

كما يتضمن أربعة محاور وهي :-

- 1- المحور البصري :- لقياس قدرة اللاعب على رؤية الصورة عقلياً والتي يشاهدها أثناء الأداء العقلي (كيف ترى الصورة)
  - 2- المحور السمعي :- لقياس قدرة اللاعب على سماع الأصوات عقلياً والتي تحدث أثناء الأداء الفعلي (ما مدى سماعك للأصوات)
  - 3- المحور الحس الحركي :- لقياس قدرة عضلات جسم اللاعب على الإحساس بالحركة عقلياً (كيف تشعر بعضلات جسمك أثناء الأداء) .
  - 4- المحور الانفعالي :- لقياس انفعال اللاعب ومشاعره مثل القلق ، الغضب ، أثناء الأداء عقلياً (كيف تميز حالتك الانفعالية) ، ويتم التقويم وفقاً لميزان تقدير من (5) أبعاد .
- وقد تم عرض استمارة مقياسي (الانتباه ، والتصور العقلي) على الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس والتعلم الحركي في لعبة كرة القدم فكانت جميع آرائهم متفقة على إن المقياسين يتلاءمان مع عينة البحث وكذلك قياس مظاهر الانتباه والتصور العقلي لدى اللاعبين الشباب .

### 3 - 4 - 2 - 2 الأسس العلمية للاختبارات والمقاييس :-

بما إن الاختبارات المستعملة بالبحث قد تم اختيارها من المراجع والبحوث العلمية والتي تتوفر فيها المعاملات العلمية كونها اختبارات مقننة ومعتمدة في عدة بحوث في مجال التربية الرياضية لكن الباحث أراد التحقق من موضوعية هذه الاختبارات والوقوف على نتائجها وإنها تقيس مستوى بعض مظاهر الانتباه والتصور العقلي ومهاتري الدرجة والتهديف لدى لاعبي كرة القدم الشباب كي يتمكن من اعتمادها وتطبيقها على عينة البحث حيث سعى لاستخراج خصائص منها :-

أولاً : صدق الاختبارات :-

يعد صدق الاختبارات الخاصية الأكثر أهمية بين خصائص الاختبار الجيد<sup>(1)</sup> ، حيث قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس (بوردين - انفيموف) لقياس الانتباه واختبار (لريفر ماتينز) لقياس التصور العقلي واختبار (الدرجة بالكرة ذهاباً وإياباً بين (6) سأخص والمسافة بين شاخص وآخر (1.5م) واختبار (دقة التصويب على مرمى مقسم من مسافة (20م) والكرة متحركة ) من خلال استخراج صدق المحتوى أو المضمون عندما عرض المقياسين للاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين وتبين إن هنالك اتفاق حول صلاحية المقياسين للاختبارات في قياس الانتباه والتصور العقلي ومهاتري الدرجة والتهديف لدى لاعبي كرة القدم الشباب واعتماد المقياسين كأداة لكشف مستوى مظاهر الانتباه والتصور العقلي .

1- محمود أحمد عمر (وآخرون) : القياس النفسي والتربوي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص187 .

### ثانياً : الثبات :-

يعني ثبات الاختبار "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضع القياس"<sup>(1)</sup> . ولغرض استخراج معامل الثبات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"<sup>(2)</sup> . ولأجل معرفة مدى ثبات قيم نتائج اختبارات مظاهر الانتباه والتصور العقلي والاختبارات المرشحة لقياس المهارات قام الباحث باستخراج قيم معامل ارتباط (سبيرمان) بين التطبيق الأول في التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2012/ 10/2 والبالغ عددهم (20) وإعادة تطبيق الاختبارات في 2012/10/ 16 وخلال فترة زمنية لا تسمح بالتعلم أو التدريب ، وهذه الطريقة تقوم على أساس تطبيق الاختبار أو القياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل الاستقرار (ثبات) الاختبار<sup>(3)</sup> . والجدول (3) يبين ذلك .

### جدول (3) يبين تاريخ التطبيق الأول وإعادة التطبيق وقيم معامل ارتباط سبيرمان

#### لاختبارات ومقاييس المتغيرات المبحوثة

الاختبارات	تاريخ التطبيق الأول	تاريخ التطبيق الثاني	معامل (سبيرمان)
مقياس (بوردين-انفيموف) لقياس الانتباه	2012/10 /2	2012/10 /16	0.868
مقياس (الريفر ماتينز) لقياس التصور العقلي	2012/10 /2	2012/10 /16	0.883
الدرجة ذهاباً وإياباً بين (6) شاخص	2012/10 /2	2012/10 /16	0.846
التصويب على المرمى والكرة متحركة	2012/10 /2	2012/10 /16	0.857

### 3 - 4 - 3 التجربة الأساسية :-

نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام بإجراء التجربة الأساسية والتي أكدت صلاحية الاختبارات المرشحة لقياس مظاهر الانتباه والتصور العقلي والمهارات الأساسية بكرة القدم باشر الباحث بإجرائها على أفراد عينة البحث البالغ عددهم ( 133 ) لاعبا تابعين إلى أندية كرة القدم في محافظة كربلاء إذ تم إجراء التجربة في ملاعب وساحات الأندية المعنية بالبحث واستغرقت (8) أيام بدأت يوم الثلاثاء الموافق 2012/12 /25 وانتهت يوم الثلاثاء 2013/ 1/ 1 حيث عمل الباحث على توزيعها على شكل أيام إذ يعمل كل يوم في نادي رياضي . كما قام بتطبيق الاختبارات المعنية

<sup>1</sup>- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2007 ، ص143 .

<sup>2</sup>- إبراهيم ابن عبد العزيز : مناهج وطرق البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار صفا للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص190 .

<sup>3</sup>- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،

2000 ، ص283 .

بقياس المهارات الأساسية بكرة القدم ومن ثم تطبيق مقياسي الانتباه والتصور العقلي بعدها اتجه إلى تفرغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية .

### 3 - 5 الوسائل الإحصائية المستخدمة :-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة في المواضيع الآتية :-

- 1- الوسط الحسابي .
- 3- الانحراف المعياري .
- 4- معامل الالتواء .
- 5- الخطأ المعياري .
- 6- معامل ارتباط (سبيرمان) .
- 7- معامل ارتباط (بيرسون) .
- 1- الانحدار الخطي على شكل خطوات ومنها تم إيجاد :-
  - الانحدار البسيط .
  - الانحدار المتعدد .
  - نسبة المساهمة .
  - قانون (F) لمعنوية نسبة المساهمة .
- 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

بغية تحقيق أهداف الدراسة واختبار فرضيتها سعى الباحث للقيام بعدة إجراءات منها:-

### 4 - 1 إعداد البيانات الأولية لمتغيرات البحث :-

بعد إن تم تطبيق الاختبارات والمقاييس المعنية بقياس المتغيرات قيد الدراسة والبحث سعى الباحث إلى تفرغ استمارات الاختبارات مقياسي مظاهر الانتباه والتصور العقلي لجمع أفراد العينة واستخراج قيم الإحصائيات الوصفية المتمثلة بقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري بهذا تم التحقق من هدف الدراسة (الأول) وهو التعرف على مستوى مظاهر الانتباه والتصور العقلي ودقة أداء مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم الشباب والجدول (4) يبين ذلك .

جدول (4) يبين حجم العينة وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للمتغيرات

ت	المتغيرات	العينة	وسط حسابي	انحراف معياري	خطأ معياري
1	شدة الانتباه	133	83.64	10.846	0.940
2	تركيز الانتباه	133	3.341	0.845	0.073
3	ثبات الانتباه	133	0.759	0.146	0.012
4	التصور البصري	133	15.346	2.348	0.203
5	التصور الحس الحركي	133	16.841	2.684	0.232
6	التصور الانفعالي	133	15.841	2.732	0.236

7	اختبار الدرجة بالكرة بين (6) شاخص	133	9.169	0.752	0.065
8	اختبار التصويب على المرمى والكرة متحركة	133	4.050	0.394	0.034

#### 4 - 2 معاملات ارتباط متغيرات البحث :-

لغرض التعرف على معاملات ارتباط متغيرات البحث سعى الباحث إلى استخدام الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض .

#### 4 - 2 - 1 ارتباط مهارة الدرجة بالمتغيرات المبحوثة :-

بعد إن تمت معالجة البيانات إحصائياً ودراسة ارتباط مهارة الدرجة بالمتغيرات قيد الدراسة تبين إن هناك ارتباط معنوي موجب بين مهارة الدرجة ومتغير تركيز الانتباه حيث بلغت (0.433) وكذلك وجود ارتباط معنوي موجب مع متغير محور التصور البصري حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.411) ، ووجود ارتباط معنوي موجب مع متغير التصور الحس حركي حيث بلغت قيمة الارتباط (0.356) علماً إن القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط عند درجة حرية (133) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (0.195)<sup>(1)</sup> ويعزو الباحث هذا الارتباط إلى إن عملية تركيز الانتباه من العمليات الأساسية في تعلم المهارات الرياضية بشكل عام ومهارات كرة القدم بشكل خاص إذ لا بد أن يكون لدى اللاعب قدرة عالية من التركيز في حال عرض وشرح الحركات والمهارات مما يساعده في تعلم وأداء وتثبيت المهارة بشكل آلي ، كما إن لحاسة البصر الدور الكبير في التحكم الحركي والقدرة العالية على تقدير المسافات . إذ تشير (يسريه إبراهيم 2006) نقلاً عن (محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح) على إن هناك دراسات أجريت على أهمية حاسة البصر للتحكم في تقدير المسافات ما بين اللاعب وخصمه أو مسافة تمرير الكرة وكذلك مكان وضع القدمين وحركة فرد الذراع<sup>(2)</sup> . والجدول (5) يبين ذلك .

#### جدول (5)

يبين مصفوفة الارتباطات لمهارة الدرجة بالمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	تركيز الانتباه	شدة الانتباه	ثبات الانتباه	التصور البصري	التصور الحس الحركي	التصور الانفعالي
مهارة الدرجة	0.433	0.113	0.134	0.411	0.356	0.121

وبغية التعرف على الدلالة المعنوية لمعاملات ارتباط مهارة الدرجة مع تقديرات المتغيرات المبحوثة يسلط الباحث الضوء على ما جاء في الجدول (6) .

<sup>1</sup> - وديع ياسين وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص430 .

<sup>2</sup> - يسريه إبراهيم : العمليات النفس حركية في الجمباز الإيقاعي في المرحلة الابتدائية ، ط1 ، الإسكندرية ، دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر ، 2006 ، ص119 .

جدول (6) يبين علاقة حركة القفزة المقصية مع تقديرات المتغيرات المبحوثة

المتغيرات المبحوثة	قيمة معامل الارتباط	نسبة المساهمة (ز)	قيمة (F) المحسوبة	دلالة معامل الارتباط
تركيز الانتباه	0.433	0.187	10.133	معنوي عند مستوى دلالة (0.001) ودرجتي حرية (1، 132)
تركيز الانتباه + التصور البصري + حس حركي	0.401	0.160	8.880	معنوي عند مستوى دلالة (0.001) ودرجتي حرية (2، 131)

ومن خلال الجدول (6) يتبين ان قيمة معامل الارتباط والنسبة المساهمة معنوية ويدل على ذلك قيمة (F) المحسوبة مما يؤثر ارتباط مهارة الدرجة مع متغيرات تركيز الانتباه ومحور التصور البصري ومحور الحس حركي حيث إن طالما إن نسبة المساهمة دالة ومعنوية يمكن اختيارها بقانون (F) وبالتالي يمكن اعتمادها إذ إن مهارة الدرجة تناسب تناسباً طردياً مع تركيز الانتباه ومحور التصور البصري والحس حركي .  
ولغرض الحصول على التقدير الكمي لمهارة الدرجة استخدم الباحث معادلة الانحدار والتي من خلالها يمكن التنبؤ بهذه العلاقة والجدول (7) يبين ذلك .

جدول (7) يبين التقدير الكمي لمهارة الدرجة بدلالة متغيرات تركيز الانتباه

ومحور التصور البصري والحس حركي

المتغيرات	المعاملات		معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	الخطأ المعياري لمعامل الانحدار	قيمة T المحسوبة	الدلالة المعنوية
	قيمة المعامل	طبيعة المعامل					
الثابت	2.093	- أ -	0.383	متعدد			
تركيز الانتباه	0.246	- ب <sub>1</sub> -					
محور التصور البصري	0.224	- ب <sub>2</sub> -					
محور الحس حركي	0.166	- ب <sub>3</sub> -					

ومن خلال الجدول (7) والذي يبين التقدير الكمي لمهارة الدرجة بدلالة تقديرات تركيز الانتباه ومحور التصور البصري والحس حركي لدى لاعبي كرة القدم في كربلاء) . وعلى ضوء ذلك يمكن استنباط معادلة الانحدار الخطي وكما يلي :-

التقدير الكمي لمهارة الدرجة =  $2.093 + (0.246 \times \text{قيمة تركيز الانتباه}) + (0.224 \times \text{قيمة محور التصور البصري}) + (0.166 \times \text{قيمة محور الحس حركي})$   
ومثال على ذلك تقدير مهارة الدرجة المتوقعة للاعب ( احمد عباس كاظم ) والتي حصل على تقديرات (3.13) ( في تركيز الانتباه و (15) في التصور البصري و(15) في محور الحس حركي.

$= 2.093 + 3.13 \times 0.246 + 15 \times 0.224 + 15 \times 0.166 = 8.713$  في حين ان الوسط الحسابي لهذه المهارة يبلغ (9.069) ويرى الباحث إن هذا اللاعب يتمتع بقدرات تركيز انتباه وتصور بصري وحس حركي دون المتوسط مما يؤثر على التوقع لتقدير قيمة مهارة الدرجة أقل من الوسط بالنسبة لزملائه اللاعبين

4 - 2 - 2 ارتباط مهارة التهديد بالمتغيرات المبحوثة :-

بعد إن تمت معالجة البيانات إحصائياً ودراسة ارتباط مهارة التهديد بالمتغيرات قيد الدراسة تبين إن هناك ارتباط معنوي موجب بين مهارة التهديد ومتغير تركيز الانتباه وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.453) وكذلك ارتباطها بمتغير التصور الحس حركي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.435) ، وارتباطها بمتغير ثبات الانتباه وبلغت قيمة الارتباط (0.426) ، وارتباطها بمتغير محور التصور البصري وبلغت قيمته (0.394) والجدول (8) يبين ذلك .

جدول (8) يبين مصفوفة الارتباطات لمهارة التهديد بالمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	تركيز الانتباه	شدة الانتباه	ثبات الانتباه	التصور البصري	التصور الحس الحركي	التصور الانفعالي
مهارة التهديد	0.453	0.136	0.426	0.394	0.435	0.127

وبغية التعرف على الدلالة المعنوية لمعاملات الارتباط بين مهارة التهديد مع تقديرات المتغيرات المبحوثة يسلط الباحث الضوء على ما جاء في الجدول (9) .

جدول (9) يبين علاقة مهارة التهديد مع تقديرات المتغيرات المبحوثة

المتغيرات المبحوثة	قيمة معامل الارتباط	نسبة المساهمة (ز)	قيمة (F) المحسوبة	دلالة معامل الارتباط
تركيز الانتباه	0.453	0.205	8.324	معنوي عند مستوى دلالة (0.003) ودرجتي حرية (1 ، 132)
تركيز الانتباه + حس حركي + ثبات الانتباه تصور بصري +	0.397	0.157	6.422	معنوي عند مستوى دلالة (0.001) ودرجتي حرية (2 ، 130)

ومن خلال الجدول (9) يبين إن قيمة معامل الارتباط ونسبة المساهمة بين تقديرات مهارة التهديد ومتغيرات تركيز الانتباه ومحور التصور الحس الحركي وثبات الانتباه ومتغير محور التصور البصري لدى لاعبي كرة القدم في محافظة كربلاء معنوية حيث إن طالما تكون نسبة المساهمة دالة ومعنوية يمكن اختبارها بقانون (F) وبالتالي يمكن اعتمادها إذ إن مهارة التهديد تناسب تناسباً طردياً مع متغيرات تركيز الانتباه ومحور التصور الحس حركي وثبات الانتباه ومحور التصور البصري .

ولغرض الحصول على التقديرات الكمية لمهارة التهديد سعى الباحث إلى استخدام معادلة الانحدار والتي من خلالها يمكن التنبؤ بهذه العلاقة والجدول (10) يبين ذلك .

جدول (10) يبين التقدير الكمي لمهارة التهديف بدلالة متغيرات تركيز وثبات الانتباه

ومحور التصور الحس حركي والبصري

الدلالة المعنوية	قيمة T المحسوبة	الخطأ المعياري لمعامل الانحدار	طبيعة الارتباط	معامل الارتباط	المعاملات		المتغيرات
					قيمة المعامل	طبيعة المعامل	
			متعدد	0.319	0.216	- أ -	الثابت
معنوي	2.028	0.104			0.211	- ب <sub>1</sub> -	تركيز الانتباه
معنوي	2.522	0.044			0.111	- ب <sub>2</sub> -	الحس حركي
معنوي	2.523	0.042			0.106	- ب <sub>3</sub> -	ثبات الانتباه
معنوي	3.208	0.024			0.077	- ب <sub>4</sub> -	التصور البصري

ومن خلال الجدول (10) والذي يبين التقدير الكمي لمهارة التهديف بدلالة تقديرات تركيز وثبات الانتباه ومحور التصور الحس حركي والبصري لدى لاعبي أندية كرة القدم في محافظة كربلاء. وعلى ضوء ذلك يمكن استنباط معادلة الانحدار الخطي وكما يلي :-

التقدير الكمي لمهارة التهديف =  $0.216 + (0.211 \times \text{قيمة تركيز الانتباه}) + (0.111 \times \text{قيمة محور التصور الحس حركي}) + (0.106 \times \text{قيمة ثبات الانتباه}) + (0.077 \times \text{قيمة محور التصور البصري})$ .

ومثال على ذلك تقدير مهارة الدرجة المتوقعة للاعب (حسن عواد محمد) والتي حصل على تقديرات (3.403) في تركيز الانتباه و (0.846) في ثبات الانتباه ، و(17) في محور التصور الحس حركي و(16) في التصور البصري .

$$= (4.145) = (0.216) + (0.846 \times 0.211) + (17 \times 0.111) + (16 \times 0.077) + (0.106 \times 0.846)$$

في حين أن الوسط الحسابي لهذه المهارة يبلغ (4.145) ويرى الباحث إن هذا اللاعب يتمتع بقدرات تركيز وثبات انتباه وتصور بصري وحس حركي فوق المتوسط مما يؤثر على التوقع لتقدير قيمة مهارة التهديف اكبر من الوسط بالنسبة لزملائه اللاعبين

5 - الاستنتاجات والتوصيات :-

5 - 1 الاستنتاجات :-

من خلال ما أفرزته نتائج هذه الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

1- تم استنباط معادلة تنبؤية لمهارة الدرجة بدلالة متغيرات (تركيز الانتباه ومحور التصور البصري وتصور حس حركي) لدى لاعبي أندية كرة القدم في محافظة كربلاء .

2- تم استنباط معادلة تنبؤية لمهارة التهديف بدلالة متغيرات (تركيز وثبات الانتباه ومحور التصور الحس حركي والبصري) لدى لاعبي أندية كرة القدم في محافظة كربلاء .



## 5 - 2 التوصيات :-

من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث فإنه توصي بالآتي :-

- 1- ضرورة قياس وتقييم القدرات العقلية المتمثلة (بمظاهر الانتباه ومحاور التصور العقلي) لدى لاعبي اندية كرة القدم وفي عموم العراق .
- 2- ضرورة محاولة تنمية القدرات العقلية لدى لاعبي كرة القدم وخاصة من لها نسبة مساهمة في التوقع للمهارات المبحوثة .
- 3- ضرورة اعتماد المعادلات التنبؤية لغرض توجيه اللاعبين في كرة القدم .
- 4- إجراء دراسة مشابهة لبقية الفئات العمرية ولفعاليات أخرى ومحاولة تطبيقها على جميع الألعاب الرياضية في العراق .

## المصادر العربية والأجنبية

- إبراهيم ابن عبد العزيز : مناهج وطرق البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار صفا للنشر والتوزيع ، 2010 .
- أحمد خاطر ، فهمي ألبيك : القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978 .
- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، المفاهيم - التطبيقات ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : طرق مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع والدار العلمية للنشر والتوزيع ، 2002 .
- رائد عبد الأمير عباس : نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (4 - 5) سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006 .
- سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط3 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2005 .
- سعد جلال ، محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي ، ط4 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1975 .
- عبد الحميد أحمد : الملاكمة ، ط2 ، القاهرة ، دار النشر للجماعات المصرية ، 1976 .
- عدنان يوسف العتوم : علم النفس المعرفي ، ط2 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2010 .
- فتحي الزيات : الأسس البيولوجية والنفسية للنشاط العقلي المعرفي ، المنصورة ، دار الوفاء ، 1998 .
- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2007 .
- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في التنس ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- محمود أحمد (وآخرون) : القياس النفسي والتربوي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2010 .
- وجيه محبوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2002 .

- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد أعبدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- يسريه إبراهيم : العمليات النفس حركية في الجمباز الإيقاعي في المرحلة الابتدائية ، ط1 ، الإسكندرية ، دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر ، 2006 .
- Sternberg , R. (2003) . Cognitive Psychology . 3rd Edition . Thomson – Wadsworth , Australia .

### ملحق (1) استمارة تقييم الحركات الإيقاعية

ت	الحركات	الجزء التحضيري (1)	الجزء الرئيسي (5)	الجزء الختامي (1)	الحركة بصورة عامة (3)	المجموع (10)
<b>الأخطاء</b>						
		- تعجيل غير مناسب .	- شكل غير ثابت ولا معروف . - الرأس لم يكن ضمن الحركة . - فقدان التوازن .	- ميلان الجسم أو أخذ خطوة عند الختام .	- عدم السيطرة . - انطباع غير جيد . - مرونة غير كافية .	
1	القفزة المقصية .					
2	قفزة القط .					
3	القفز ضمناً بالنهوض .					
4	قفزة الغزال .					
5	القفزة الثلاثية الأمامية .					
6	قفزة الأفعى الأمامية .					

اسم المحكم :  
اللقب العلمي :  
الاختصاص :  
التوقيع :

تأثير الاسلوب التبادلي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للطالبات

م.م. ثريا جويد محين

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام الاسلوب التبادلي في تعلم بعض مهارات كرة اليد ( التمرير ، التصويب من الوثب الطويل ، الطبطة ) لطالبات كلية التربية الرياضية وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على ( 20 ) طالبة للفصل الدراسي ( 2012 . 2013 ) وتم تقسيمهن بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة تم التدريس بها بالطريقة المتبعة و اشارت اهم النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعلم المهارات السابقة وتوصي الباحثة باجراء المزيد من الدراسات والبحوث لاختيار اساليب حديثة في تدريس المقررات الدراسية ومواكبة التطور الحادث في الدول المتقدمة .

#### Abstract

**The effect of using Alternative method learning style of skill performance level of some skills in handball among students of physical education**

**The aim of this study was to investigate the impact of use of Alternative method learning to learn skills (jump shoot – cross dribbling – chest pass ) in handball for students of the third level of the faculty of physical education and sports researcher used the experimental method and made two groups One experimental and the other sham**

**The sample of the study included (20) students were divided equally into two groups , one trial study using Alternative method learning method and then using the method of teaching by the traditional method**

**The most important results is that the experimental group was more successful than the control group in learning skills earlier**

**The researcher suggests making more studies and researches to choose modern methods in teaching courses and keep up with the evolution of the developed countries**

## 1.1 مقدمة البحث وأهميته

نتيجة للتغيرات التي أفرزها التقدم العلمي والتكنولوجي جعلت العملية التعليمية أمام تحديات هائلة تدعو إلى إعادة النظر في كل عناصرها ومكوناتها فقد أخذت التربية على عاتقها ضرورة مواجهة هذه التحديات فظهرت مفاهيم جديدة أخذت تتعلق بجوانب أو مجالات متعددة للتربية حتى تواكب هذا التقدم العلمي والتكنولوجي ، فالتدريس الناجح هو الذي يحقق الأهداف الموضوعية والذي يزود الطالب بالمعلومات والذي يؤثر في شخصيتهم وتكوينهم وكذلك المدرس الناجح هو الذي يجعل الطلاب يشاركون في التدريس لتزيد الاستفادة لديهم وتعودهم على مواجهة المواقف ومحاولة حل المشاكل التي تعترضهم وذلك أيضا تحت إشرافه ويعد الأسلوب التبادلي إحدى الأساليب الحديثة التي تهدف إلى تحسين وتنشيط أفكار الطلاب الذين يعملون على شكل أزواج ( عامل ) و ( مراقب ) يعلم بعضهم بعضا ويتحاورون فيما بينهم بحيث يشعر كل فرد منهم بالمسؤولية وتعتبر بمثابة تهيئة للاعب لممارسة اللعبة التي يتطلبها النشاط والتي من شأنها الارتقاء بالمستوى المهاري والفني لاداء اللاعب ولعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي لا تسير فيها مواقف اللعب على وتيرة واحدة وذلك نتيجة لتعدد مواقف اللعب المختلفة وهذا يتطلب مستوى عالي من الاداء ويتأثر مستوى الاداء في كرة اليد بمجموعة من العوامل والتي تعكس مستوى الاداء البدني وبالتالي المهاري والخططي .

## 2.1 مشكلة البحث

نتيجة لاستخدام الطرق المتبعة في تدريس طلاب كلية التربية الرياضية ولكون الباحثة مدرسة لمادة طرائق التدريس ارتأت ادخال ( الاسلوب التبادلي ) حيث تعمل هذه الاساليب على تنمية مهارات الفرد في تعليم نفسه تحت اشراف من المدرس او التعاون لدى الطالبات والاستفادة منها في تعليم بعضهم البعض وتنمي روح التعاون بين المتعلمين وذلك بإكسابهم اتجاهات ايجابية نحو التدريس .

## 3.1 هدف البحث

1. التعرف على مدى تأثير الاسلوب التبادلي في تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة كرة اليد لدى طالبات كلية التربية الرياضية .

2. مقارنة بين الاسلوبين ( التقليدي ، الاسلوب التبادلي ) لمعرفة مدى تأثيرها في تعلم بعض مهارات كرة اليد لدى طالبات كلية التربية الرياضية .

## 4.1 فرض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطريقة التقليدية ( الشرح واداء النموذج ) والاسلوب التبادلي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لدى طالبات كلية التربية الرياضية ولصالح الاسلوب التبادلي.

## 5.1 مجالات البحث

1.5.1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة كربلاء للعام الدراسي 2012 .

2013

2.5.1 المجال الزمني : 2013/2/20 . 2013/4/2

3.5.1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة / كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء .

## 6.1 تحديد المصطلحات

1. الطريقة التقليدية / الشرح واداء النموذج هي تدفق مجموعة من المعلومات والحقائق والنظريات من المعلم الى المتعلم وتجعل المتعلمين في وضع المستقبل السلبي للمعلومات .

2. الاسلوب التبادلي : وهو احد اساليب التدريس المباشرة الذي يتكون من تعاون طالبين احدهما مؤدي والاخر مراقب حيث يقوم الاخير بإعطاء التغذية الراجعة الى الطالب المؤدي مستندا الى معلومات وافية سبق للمدرس ان اعطاها في ضوء ورقة المعايير كما ان العلاقة متبادلة بين الاثنين حيث يحصل التبادل في الادوار كلا يقوم بدور الاخر حيث يصبح المؤدي مراقب وبالعكس (1) .

### 2. الدراسات النظرية والسابقة

#### 1.2 الدراسات النظرية

1.1.2 مفهوم التدريس : نشاط تواصل يهدف الى اثارة التعلم وتسهيل مهمة تحقيقه ويتضمن سلوك التدريس مجموعة من الافعال التواصلية والقرارات التي تم استغلالها وتوظيفها بكيفية مقصودة من المدرس الذي يعمل باعتباره وسيطا في اداء موقف تربوي تعليمي .

2.1.2 مفهوم الاسلوب التبادلي : ان تركيب واستخدام الاسلوب التبادلي يؤدي الى خلق او ايجاد الواقع الذي يقود الى التوصل الى مجموعة جديدة من الاهداف الجوهرية لهذا الاسلوب والتي تعتمد على العلاقات الاجتماعية بين الطلاب والتغذية الراجعة بها ويعد الاسلوب التبادلي من الاساليب الفعالة في تدريس التلاميذ لانها تفتح المجال امامهم في اخذ القرارات المناسبة ويمكن استخدام التغذية الراجعة بصورة واسعة كما ان نتائج الانجاز الفردي تكون واضحة من خلال تطبيق هذا الاسلوب .

ان هذا الاسلوب يمكن المعلم من العمل في صف منظم بصورة خاصة فالصف ينظم بشكل ازواج ولكل واحد من هؤلاء الازواج دور خاص في اعطاء التغذية الراجعة وتنظيمهم يتم بشكل تلميذ عامل وآخر مراقب ودور التلميذ المؤدي هو انجاز العمل واتخاذ القرارات الممنوحة اما دور التلميذ المراقب فهو اعطاء التغذية الراجعة الى التلميذ العامل مستندا في ذلك الى معلومات وافية سبق للمعلم ان اعداها اما بشكل بيانات معلقة على الجدار او توزع على التلاميذ مسبقا وتأكيذا من المعلم يتم شرحها في القسم الرئيسي الجزء التعليمي والعلاقة متبادلة بين التلميذين تستمر حتى ينتهي التلميذ المؤدي من عمله وبعد ذلك تستبدل الادوار حيث يصبح التلميذ المؤدي مراقب والتلميذ المراقب مؤدي اي ان التلميذين يتبادلان الادوار. (2)

#### 2.1.2 أهداف الاسلوب التبادلي (3) :

1. تحقيق اهداف اجتماعية تخلق علاقات معينة ومن نوع خاص بين التلاميذ .

1 - محمود داود الربيعي ، سعيد صالح حمد امين : الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية ، مطبعة المنارة ، اربيل ، 2010 ، ص 217 .

2 - محمود داود الربيعي : مصدر سبق ذكره ، ص 150 .

3 - مصطفى السليح محمد : اساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية ، مكتبة الاشعاع ، 2002، ص 143 .

2. خلق حالة الصبر والتحمل .
  3. خلق حالة جديدة من اعطاء او تسليم التغذية الراجعة .
  4. الدقة في اعطاء التغذية الراجعة .
  5. احترام امانة التلميذ المراقب .
  6. تسهيل تعلم العمل المطلوب وذلك بسبب التغذية الراجعة المباشرة .
- 3.1.2 طبيعة الاداء في كرة اليد :

تعتمد طبيعة الاداء في كرة اليد على درجة كفاءة اللاعب لاداء المهارات الاساسية سواء كانت دفاعية او هجومية بالكرة او بدونها وتوظيف تلك المهارات اثناء القيام بالعمل الخططي وتنوع ما بين العدو السريع بالكرة او بدونها الى الجري والتوقف وترجع عمليات التغيير في الاداء الى طبيعة سير المباراة حيث ان لعبة كرة اليد تخضع للتوافق الحركي المتغيرة والمختلفة لعدم وجود ظروف ثابتة للاداء لتلك المواقف وذلك لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه<sup>(1)</sup> .

### 1.3.1.2 متطلبات الاداء في كرة اليد

أ. ان اللياقة البدنية العامة هي الاساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة كما ان كلاهما تمثل الدعامة الاساسية لحسن اداء المهارات الخاصة بكرة اليد وكذلك الخطط وطرق اللعب<sup>(2)</sup> .

ويشير كمال درويش وآخرون (2002) الى انه يمكن حصر المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد فيما يلي ::

1. صفات بدنية للاعداد البدني العام وتتضمن ::

1. القوة 2. التحمل 3. الرشاقة 4. السرعة 5. المرونة

2. صفات بدنية للاعداد البدني الخاص وتتضمن ::

القوة المميزة بالسرعة (( القدرة العضلية )) . تحمل القوة . تحمل السرعة

3. صفات بدنية اخرى مثل :: . تحمل الاداء . التوافق . التوازن . الدقة

ويرى كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (2002) ان المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد هي التنمية الشاملة لعناصر اللياقة البدنية العامة فهي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة لهذه اللعبة والمهارات الاساسية لها وخطتها وطرق اللعب فيها ولهذه التنمية مراعاة مايلي ::

1. الشمول :: اي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الاداء البدني من ( قوة ، سرعة ، قدرة ، رشاقة ، دقة ، مرونة ، تحمل)

2. الاتزان :: ويعني تنمية المكونات البدنية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن الآخر .

3. الحجم المناسب :: بحيث يتناسب حجم التنمية مع قدرات اللاعب البدنية<sup>(3)</sup>.

<sup>1</sup> - كمال درويش وآخرون : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات - تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 18 .  
<sup>2</sup> - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ، ص 56 - 57 .  
<sup>3</sup> - \_\_\_\_\_ : المصدر السابق ، ص 59 .

## ب . الاداء المهاري في كرة اليد .:

مجموعة من الحركات المرتبطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به من خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية والفنية لهذا النشاط بالاضافة الى حالته النفسية والعقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الاداء الى درجة عالية من الانجاز والفاعلية<sup>(1)</sup> .

### . المتطلبات المهارية الضرورية في كرة اليد .:

وتتضمن جميع المهارات الاساسية للعبة كرة اليد سواء كانت بالكرة او بدونها ، وتعني كل التحركات الضرورية الها دقة والتي يقوم بها اللاعب وتؤدي في اطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول الى افضل النتائج اثناء التدريب او المباراة<sup>(2)</sup> .

كما يمكن تنمية وتطوير المتطلبات المهارية من خلال التدريب الجيد لبرامج الاعداد المهاري والذي يهدف الى وصول اللاعب الى الدقة والاتقان في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة متقنة وتحت ضغط المنافس والمباراة<sup>(3)</sup> .

### . الطبطبة بكرة اليد /

الطبطبة من المهارات المهمة في كرة اليد اذا احسن استغلالها ومن الممكن ان يكون العكس اذا لم تستخدم في مكانها وتستخدم عملية الطبطبة عندما لا نجد اي زميل في مكان مناسب تمرر اليه الكرة كذلك عندما ننفرده بحارس المرمى وليس امامنا سوى الهدف ولا يفضل استخدامها في غير ما ذكر اذ ان عملية الطبطبة تبطن عملية الهجوم وتعطي الفرصة للفريق المنافس لاخذ المكان الدفاعي الصحيح<sup>(4)</sup> .

وتؤدي مهارة الطبطبة بدفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة الى الارض لترتد اليها مرة ثانية وتؤدي حركة الرسغ ومرونته دورا رئيسيا في دفع الكرة الى الارض وتوجيهها وتدفع الكرة الى الامام وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة على ان تكون الكرة دائمة الحركة بين الارض ويد اللاعب والنظر يكون دائما للأمام وعلى اللاعب ملاحظة النقاط الاتية اثناء عملية الطبطبة<sup>(5)</sup> .:

- 1- ان يكون جسمه بين الخصم والكرة ( في حالة وجود مدافع ) .
- 2- ان لا يكون نظره مركزا على الكرة فقط بل موزعا حول الساحة .
- 3- ان قانون اللعب يسمح بنقل الكرة من يد الى اخرى اثناء الطبطبة ولا يسمح بطبطبة الكرة بكتا اليدين معا .
- 4- ان المسافة التي تدفع اليها الكرة وارتفاعها اثناء الطبطبة تتناسب طرديا مع سرعة الحركة .

1 - ياسر حسن محمد :كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، القاهرة ، 1996 ، ص19 .

2 - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حساتين : مصدر سبق ذكره ، 23 .

3 - كمال درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 ، ص47 .

4 - جميل قاسم محمد البدري ، أحمد خميس راضي السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 ، دار الكتاب العربي ، بغداد ، 2011 ، ص113 .

5 - أحمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط2 ، دار السلام ، بغداد ، 2004 ، ص39 .

## . مناولة الكرة :-

مناولة الكرة واستلامها من أهم المهارات في لعبة كرة اليد فبواسطة المناولات يمكن الوصول الى هدف المنافس والمناولة الجيدة لاتقل اهمية عن عملية التصويب والفريق الجيد الذي افراده يجيدون المناولات يستطيعون الوصول الى هدف الخصم مرات عديدة وتسجيل الاهداف عكس الفريق الذي لايجيد افراده المناولا فان فرصة وصولهم الى هدف الفريق المنافس تكون قليلة وهذا بالتأكيد له تأثير غير ايجابي على عدد الاهداف المسجلة ومن خلال حسن المناولات بين اللاعبين يمكن احداث كثير من الثغرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الاهداف<sup>(1)</sup>

## . المناولة السوطية ( الكرياجية )<sup>(2)</sup> /

يعتبر هذا النوع من أكثر انواع المناولات استعمالا في لعبة كرة اليد وتؤدي بالشكل التالي :-

1. بعد استقبال الكرة يتم سحب الكرة باليدين الى الجانب حتى مستوى الكتف .
2. يجب ان يكون الرسغ مرنا ز
3. اليد الممررة ممسكة للكرة ويكون انثناء الكوع بزواية حادة واليد الحرة سائدة للكرة بأطراف الاصابع .
4. الاعداد لمرجحة الذراع الرامية بحيث تكون اليد خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الاصابع .
5. تقوم الذراع الرامية بتمام حركة المرجحة للخلف ويتوقف مداها على مسافة المكان المراد توصيل الكرة اليه ( كلما زادت المسافة زادت حركة الاعداد بالمرجحة ) .
6. يقوم الطالب في نفس الوقت الذي يرجع فيه الكرة للخلف كمرحلة اعداد بالمرجحة بثني المرفق مع مواجهته للخلف وتكون راحة اليد الحاملة للكرة الى أعلى وللأمام .
7. ( حركة الجذع ) يؤدي الجذع مهمة كبيرة جدا في نقل قوة القدمين والدفع الناتج عنها بحركة لف من الجذع ( من الجانب الى الخلف ) ثم حركة دفع قوية من الخلف الى الجانب .
8. توضع الرجل المعاكسة لليد اماما ويكون نقل الجسم اثناء مسك الكرة بعد استقبالها موزعا على القدمين ثم ينتقل ثقل الجسم على الارض ويصبح الارتكاز على مشط القدم الامامية .
9. اثناء الاستعداد للرمي تدفع القدم الخلفية ويرتفع كعبها عن الارض بقوة دفع سريعة مرتبطة بحركة لف الجذع من الخلف للأمام .
- 10 . تتم عملية التمرير عن طريق الدوران القوي السريع للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكرياجية للذراع الممررة لتحقيق حدة التمرير نتيجة فرد الجذع وانقباضه مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بالضرب بالسوط والذراع الحرة تكون مرتخية امام الجسم .

1 - أحمد عريبي عودة : مصدر سبق ذكره ، ص35 .

2 - صبحي أحمد قبلان : كرة اليد ( مهارات - تدريب - تدريبات - اصابات ) ، ط1 و مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2012 ، ص143 .



. التصويب (1) :-

ان اصابة الهدف هي الغرض الاساسي لمباراة كرة اليد لهذا تعتبر مهارة التصويب من المهارات المهمة والاساسية وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تنته باصابة الهدف واصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بانفسهم وتثبيت روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز .

. التصويب من الوثب الطويل :-

وهذا النوع من التصويب يستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي والافتراق من هدف الفريق المنافس ويستخدم بصورة خاصة من قبل المهاجمين في الخط الخلفي .

ويتلخص الاداء الحركي لهذا النوع من التصويب بان يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة يأخذ الخطوات القريبة التي تساعد على قوة النهوض او الارتقاء للأعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية وفي الهواء يلف الجذع الى جهة اليمين بالنسبة للاعب الايمن مع سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف ثم الى الاعلى ويصوب اللاعب عند وصوله الى اعلى نقطه مستعملا محصلة القوى الناتجة عن دفع الارض ولف الجذع في الهواء بالاضافة الى مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة وسرعة التصويب . ثم يهبط اللاعب على نفس قدم الارتقاء ولمراوغة المدافع او حارس المرمى قد يصوب اللاعب اثناء مرحلة الهبوط وذلك بالاستمرار في مرجحة الذراع حتى يتم التصويب من مستوى اعلى من الرأس او من مستوى الكتف او الحوض .

## 2 . 2 الدراسات السابقة

2 . 2 . 1 دراسة احمد يوسف ( تأثير استخدام اسلوب التعلم التعاوني على مستوى الاداء المهاري لبعض مهارات كرة السلة )

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام التعلم التعاوني في تعلم مهارات كرة السلة لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وشملت العينة على 60 طالب للفصل الدراسي 2009 . 2010 وفي ضوء نتائج الدراسة وتفسيرها توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :-

1. ان التدريس باستخدام اسلوب التعلم التعاوني كان له تأثير ايجابي في تعلم مهارات كرة السلة .

2. التعلم التعاوني يعمل على تنمية العديد من الصفات التربوية الهامة .

3. اسلوب التعلم التعاوني حقق نتائج افضل من الطريقة التقليدية ( الشرح واداء النموذج ) .

التوصيات :-

1. ضرورة استخدام اسلوب التعلم التعاوني في تدريس مهارات كرة السلة .

2. اجراء العديد من الابحاث على استخدام اسلوب التعلم التعاوني .

<sup>1</sup> - احمد عريبي عودة : مصدر سبق ذكره ، ص 45 ز

2.2.2 دراسة عبد العظيم 2002 بعنوان ( تأثير استخدام التعلم التعاوني والتنافسي على مستوى الاداء البدني والمهاري في رياضة المبارزة )

وكان الهدف من الدراسة التعرف على فاعليات استخدام التعلم التعاوني والتنافسي على مستوى الاداء البدني والمهاري في رياضة المبارزة .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على 72 طالب تم تقسيمهم بالتساوي الى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين تم تدريس المجموعة الاولى باستخدام التعلم التعاوني والمجموعة الثانية باستخدام التنافسي والمجموعة الثالثة ضابطة تم التدريس بالطريقة التقليدية واسفرت النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية الاولى التي درست باستخدام التعلم التعاوني على المجموعتين الاخريتين .

3. منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1.3 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين اجدهما تجريبية والاخرى ضابطة مستخدمة القياس القبلي والبعدى للمجموعتين .

2.3 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء والبالغ عددهن ( 86 ) طالبة وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة ( القرعة ) بطالبات المرحلة الثالثة البالغ عددهن ( 20 ) طالبة تم تقسيمهن بالتساوي الى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث اعطي الاسلوب التقليدي الشرح واداء النموذج الى المجموعة الضابطة اما المجموعة التجريبية فقط اعطيت الاسلوب التبادلي .

3.3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

1. القياسات الانثروبومترية ( العمر ، الطول ، الوزن ) .
2. الاختبارات المهارية بالرجوع الى المراجع العلمية والدراسات السابقة .
3. المراجع العربية والاجنبية والبحوث والدراسات المشابهة .
4. استمارات استطلاع آراء الخبراء للاداء المهاري الخاصة بكرة اليد .
5. الملاحظة .
6. كرات يد قانونية ( 4 ) .
7. ساعة إيقاف ( 2 ) .
8. اقماع ( 10 ) .
9. جهاز حاسوب .

### 4.3 اجراءات البحث الميدانية

#### 1.4.3 تحديد الاختبارات المهارية

1. اختبار التمريرة الكريجية لقياس التوافق وسرعة التمرير .
2. اختبار الطبطبة المستمر بالكرة حول ملعب كرة اليد لقياس سرعة الطبطبة .
3. اختبار الطبطبة في اتجاه متعرج مسافة 40م لقياس سرعة الطبطبة في اتجاه متعرج .
4. اختبار التصويب بالوثب الطويل على المرمى لقياس مسافة الطيران .
5. اختبار التصويب بالوثب الطويل 10كرات على المرمى لقياس سرعة التصويب بالوثب الطويل .

#### 3.4.3 التجربة الاستطلاعية

الهدف منها التعرف على مدى مناسبة المكان لتنفيذ تجربة الدراسة والتأكد من فهم الطالبات للأساليب المستخدمة ( التقليدي، التبادلي ) وكذلك للتعرف على المشكلات التي تواجههم وذلك لتلافيها وعلاجها قبل بدأ التجربة الرئيسية وتم اجراء تجربه الاستطلاعية بتاريخ 6 / 2 / 2013 على طالبات المرحلة الثالثة والبالغ عددهن ( 5 ) تم استبعادهن بعد ذلك من التجربة الرئيسية .

#### 3.4.4 الاسس العلمية للاختبارات

1.4.4.3 صدق الاختبار / يعد الصدق واحدا من المؤشرات التي يجب توافرها في الاداة الاختبارية المعتمدة في قياس اي من الصفات والظواهر الرياضية ، ويقصد بصدق الاختبار ان يقيس الاختبار فعلا القدرة او السمة او الاتجاه او الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه (1)

تم اختيار صدق المحتوى في تحديد صدق الاختبارات من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء وقد تم التأكد من صدق الاختبارات من خلال اجابات الخبراء وقد تم ترشيحها من قبلهم على نسبة موافقه 100% .

2.4.4.3 ثبات الاختبار / تم ايجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية باستخدام طريقة ( الاختبار واعادة الاختبار ) اذ ان الاختبار الثابت هو (( الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها اذا طبقت الاختبارات اكثر من مرة في ظروف مماثلة ))(2) وقد تم اجراء الاختبار بتاريخ 8 / 2 / 2013 وتم اعادة الاختبار بتاريخ 14 / 2 / 2013.

3.4.4.3 موضوعية الاختبار / تعرف الموضوعية بأنها مدى تحرر المحكم أو القاضي من العوامل الذاتية اذ ان الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين اذا ما قام بالتحكيم للفرد المختبر اكثر من حكم(3).

1 - محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط1 ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف ، 2010 ، ص13 .

2 - نادر فهمي الزبيد ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، دار الفكر للنشر ، عمان ، 2005 ، ص145 .

3 - ابراهيم أحمد سلامة : مناهج البحث في التربية البدنية ، مطبعة التقدم ، الاسكندرية ، 1980 ، ص57 .

جدول رقم ( 1 )

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لاختبارات الاداء المهاري

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات المهارية	
	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي			
0,998	4,8	20,33	4,89	19,00	درجة	التمرير الكراجي	1
0,982	2,85	9,70	3,53	8,50	م	التصويب من الوثب الطويل	2
0,983	3,79	22,5	4,08	22,03	ث	التنطيط	3

قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) = 0,361

يتضح من جدول رقم ( 1 ) ان معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لاختبارات الاداء المهاري تتراوح ما بين ( 0,998 . 0,982 ) وان قيمة معامل الارتباط المحسوبة اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية مما يشير الى تمتع الاختبارات المستخدمة بمعاملات ثبات عالية .

5.3 الاختبارات والقياسات القبلية

اجرت الباحثة الاختبارات القبلية لعينة البحث طالبات المرحلة الثالثة /كلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء بتاريخ 2013.2.19 في القاعة المغلقة للاعبات الرياضية بكلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء

1.5.3 تجانس وتكافؤ العينة

اجراء تجانس العينة وذلك لحساب معاملات الالتواء لافراد العينة في المتغيرات والتي تتمثل في ( الطول ، الوزن ، العمر ) وتم اجراء التجانس لعينة البحث في بعض مستويات الاداء المهارية بكرة اليد ، كما تم اجراء تكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث قيد الدراسة وذلك بحساب دلالة الفروق ..

جدول رقم ( 2 )

يبين تجانس افراد العينة في المتغيرات ( العمر ، الطول ، الوزن )

معدل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
0,653	1,72	21,03	سنة	العمر	معدلات النمو
0,174	3,19	175,33	سم	الطول	
0,294	3,79	62,20	كغم	الوزن	

يتضح من الجدول رقم (2) ان معاملات الالتواء تقع ما بين (+-3) مما يدل على ان العينة تمثل مجتمعا اعتداليا متجانسا في المتغيرات السابقة .

### جدول رقم ( 3 )

يبين تكافؤ أفراد المجموعتين في متغيرات البحث

ت المحسوية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
0,874	3,647	21,473	4,471	21,172	ث	الطبطة	المستوى
0,367	3,221	14,876	4,666	15,233	م	التصويب من الوثب الطويل	المهاري
0,840	4,657	24,211	4,213	25,271	درجة	التمرير الكراجي	

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة ( 0,07 ) = 2,00 يتضح من الجدول رقم ( 3 ) بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

### 2.5.3 التجربة الرئيسية

طبق المنهج على الطالبات ( افراد العينة ) وذلك بتوزيعهن الى مجموعتين اعطي الاسلوب التقليدي ( الشرح واداء النموذج الى المجموعة الضابطة في حين اعطيت المجموعة التجريبية الاسلوب التبادلي وذلك من خلال تقسيم الطالبات على شكل ازواج وقد وزعت ورقة الواجب لكل طالبة لمعرفة ماهو مطلوب تطبيقه من مفردات للمنهج استمر اعطاء المنهج من تاريخ 2013.2.20 ولغاية 2013.4.2 .

### 3.5.3 الاختبارات والقياسات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث المتمثلة بطالبات المرحل الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء وقد تم اختبار العينة في المهارات ( الطبطة ، التصويب من الوثب الطويل ، التمرير الكراجي ) في تاريخ 2013.4.3 .

### 6.3 المعالجات الاحصائية

بعد الانتهاء من القياسات القبلية والبعدية لمجاميع الدراسة ستقوم الباحثة بجمع البيانات وتبويبها لاتمام المعالجات الاحصائية لهذه البيانات واستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة والهدف منها وحجم العينة .

- . الوسط الحسابي .
- . الانحراف المعياري .
- . معامل الارتباط البسيط .
- . حقبة SPSS الاحصائية .
- . معامل الالتواء .

#### 4 عرض النتائج

##### 1.4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

سوف تستعرض الباحثة النتائج على النحو التالي:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) ودلالاتها بين متوسطين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمستوى المهاري للمهارات قيد الدراسة .

#### الجدول ( 4 )

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة ودلالاتها بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية للمهارات قيد البحث

ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
38,067	3,170	69,500	3,361	20,071	التصويب من الوثب الطويل	1
34,051	4,100	59,210	3,551	14,122	الطبطبة	2
32,703	3,706	64,102	3,160	24,171	التمرير الكراجي	3

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة ( 0,05 ) = 2,00

يتضح من الجدول ( 4 ) ان قيمة ( ت ) المحسوبة اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في المستوى المهاري للمهارات قيد الدراسة .

بلغ الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الوثب الطويل للمجموعة التجريبية في القياس القبلي ( 20,071 ) وبأنحراف معياري ( 3,361 ) في حين بلغ الوسط الحسابي بالقياس البعدى ( 69,500 ) وبأنحراف معياري ( 3,170 ) وقد بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 38,067 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 )

بلغ الوسط الحسابي لمهارة الطبطبة للمجموعة التجريبية في القياس القبلي ( 14,122 ) وبأنحراف معياري ( 3,551 ) في حين بلغ الوسط الحسابي بالقياس البعدى ( 59,210 ) وبأنحراف معياري ( 4,100 ) وقد بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 34,051 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 )

بلغ الوسط الحسابي لمهارة التمرير الكراجي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي ( 24,171 ) وبأنحراف معياري ( 3,160 ) في حين بلغ الوسط الحسابي بالقياس البعدى ( 64,102 ) وبأنحراف معياري ( 3,706 ) وقد بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 32,703 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 )

جدول رقم ( 5 )

ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
82,407	20,13	80,337	72,82	36,610	التصويب من الوثب الطويل	1
50,173	60,54	15,722	72,3	75,603	الطبطة	2
13,220	84,82	10,633	70,63	10,013	التمرير الكراجي	3

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة ( 0,05 )

يتضح من الجدول رقم ( 5 ) ان قيمة ( ت ) المحسوبة اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المستوى المهاري للمهارات قيد الدراسة .

حيث بلغ الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الوثب الطويل للمجموعة الضابطة في القياس القبلي

( 36,610 ) وبأنحراف معياري ( 72,82 ) في حين بلغ الوسط الحسابي بالقياس البعدي ( 80,337 )

وبأنحراف معياري ( 20,13 ) وقد بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 82,407 ) تحت مستوى دلالة

( 0,05 )

كما بلغ الوسط الحسابي لمهارة الطبطة للمجموعة الضابطة في القياس القبلي ( 75,603 ) وبأنحراف معياري

( 72,13 ) في حين بلغ الوسط الحسابي بالقياس البعدي ( 15,722 ) وبأنحراف معياري

( 60,54 ) وقد بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 50,173 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 )

في حين بلغ الوسط الحسابي لمهارة التمرير الكراجي للمجموعة الضابطة في القياس القبلي ( 10,013 )

وبأنحراف معياري ( 70,63 ) في حين بلغ الوسط الحسابي بالقياس البعدي ( 10,633 ) وبأنحراف معياري

( 84,82 ) وقد بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة ( 13,220 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 )

يتضح من الجدول رقم ( 4 ) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح

القياس البعدي في المستوى المهاري للمهارات قيد الدراسة ويرجع السبب في ذلك الى تقسيم الطلاب الى ازواج ( عامل

) و( مراقب ) زاد من مستوى المشاركة لتحقيق هدف مشترك بين الطلاب وبالتالي جعلهم اكثر اعتمادا على النفس

واكثر نشاطا نحو التعلم ومعرفة ما هو جديد

كما ترجع الباحثة التحسن في مستوى الاداء المهاري الى محتوى المنهاج ( الاسلوب التبادلي ) الذي يؤدي الى تنمية

وتطوير الاداء المهاري والذي بالتالي يؤدي الى اعتماد الطالب على نفسه في فهم محتوى ( ورقة الواجب ) وما مطلوب

منه ادائه في مهارات خاصة باللعبة حيث ان الطالب يقوم بفهم الواجب وعرضه على

الزميل المراقب ويقوم بأخذ التغذية الراجعة منه على كيفية اداءه من الناحية المهارية ويقوم بأعادة هذه المهارة لعدة مرات لى ان يتقنها بصورة صحيحة .

ومن خلال الجدول رقم ( 5 ) يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في المستوى المهاري في الدراسة .

وتعزو الباحثة هذه الفروق الى تحسن المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية ( الشرح واداء النموذج ) في التعلم فقد حققت هذه المجموعة تحسنا في التعلم المهاري للمهارات قيد الدراسة وتكمن نتائج هذا التحسن الى الشرح والعرض الذي يقدمه المدرس الى الطلاب كذلك امدادهم بالتغذية الراجعة من قبله .

كما يتضح من خلال الجداول (4) و(5) وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية في المستوى المهاري قيد الدراسة وذلك بفارق القياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

ويرجع السبب في ذلك الى الطريقة التي تم التدريس بها للمجموعة التجريبية وهي ان الاسلوب التبادلي كان المتغير الوحيد بين المجموعتين كما انه ينمي الاعتماد الايجابي للطلاب على نفسه كما ينمي تبادل الافكار اثناء تنفيذ العمل للمهارة مع الزميلة .

## 5. الاستنتاجات والتوصيات

### 1.5 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث وتفسيرها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :-

1. ان التدريس باستخدام الاسلوب التبادلي كان له التأثير الايجابي في تعلم مهارات ( التصويب من الوثب الطويل ، الطبطبة ، التميرير الكراجي ) في كرة اليد لطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء .
2. الاسلوب التبادلي حقق نتائج افضل من الطريقة التقليدية ( الشرح واداء النموذج ) .

### 2.5 التوصيات

1. ضرورة استخدام الاساليب الحديثة في تدريس مختلف المهارات .
2. اجراء بحوث ودراسات مشابهة في الاساليب الاخرى في باقي المهارات .



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية التربية الرياضية

جامعة كربلاء

### ملحق ( 1 )

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات

الاداء المهاري بكرة اليد

السيد الاستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد .....

تقوم الباحثة / ثريا جويد محين بأجراء بحث بعنوان

تأثير الاسلوب التبادلي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للطالبات

ولما كنتم أحد المتخصصين في كرة اليد فان الباحثة تأمل من سيادتكم معاونتها في تحديد اهم اختبارات الاداء المهاري الخاصة بكرة اليد .

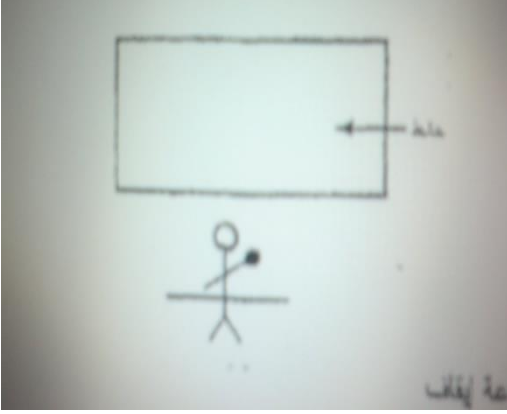
والباحثة شاكرة لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق معها

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام .....

الباحثة

## ملحق ( 2 )

### اختبارات الاداء المهاري<sup>(1)</sup>



الاختبار الاول / التمرير والاستلام

أ. التمرير الكرياجية :

اسم الاختبار : التوافق وسرعة التمرير .

الغرض من الاختبار : سرعة التمرير

الادوات : كرة يد قانونية ، حائط املس ، ساعة ايقاف .

مواصفات الاداء :

تقف اللاعب على بعد 3 أمتار من الحائط وعند اعطاء اشارة البدء تقوم بعمل التمرير الكرياجي على الحائط وذلك لأكبر عدد ممكن من المرات في الزمن المحدد لها خلال 30 ث .

تعليمات الاختبار :

. الاستمرار في الاداء منذ اعطاء اشارة البدء وحتى اشارة النهاية .

. عدم تجاوز المسافة المحددة للأداء .

حساب الدرجات : يسجل للاعب عدد مرات الاداء في خلال 30 ث .

<sup>1</sup> - ضياء الخياط ، كريم عبد القاسم : مصدر سبق ذكره ، ص360 .

### ملحق ( 3 )

#### أختبار التنطيط

##### الاختبار الاول<sup>(1)</sup>

اسم الاختبار : التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة اليد .

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التنطيط .

الادوات : كرة يد قانونية ، ملعب كرة يد قانوني ، ساعة إيقاف .

##### مواصفات الاداء :

عند اعطاء اشارة البدء تقوم اللاعبه باداء التنطيط حول الملعب .

تعليمات الاختبار : الاستمرار في الاداء دورة كاملة للملعب .

##### حساب الدرجات :

يسجل الزمن الذي تستغرقه اللاعبه في الاداء لدورة كاملة حول الملعب .

---

<sup>1</sup> - ضياء الخياط ، كريم عبد القاسم : مصدر سبق ذكره ، ص 362 .

## ملحق ( 4 )

### الاختبار الثاني<sup>(1)</sup>

اسم الاختبار : التنطيط المستمر في اتجاه متعرج مسافة 40 م .

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التنطيط في اتجاه متعرج .

الادوات : كرة يد قانونية ، ملعب كرة يد قانوني ، أقماع ، ساعة إيقاف .

مواصفات الاداء : توزع 10 أقماع على ملعب كرة اليد بحيث تكون المسافة بين

خط البداية والقمع الاول 1,5م والمسافة بين كل قمع والذي يليه 3م عند اعطاء

اشارة البدء تقوم اللاعب بتنطيط الكرة في خط متعرج على ان يتم ادائها ذهابا وعودة .

### تعليمات الاختبار :

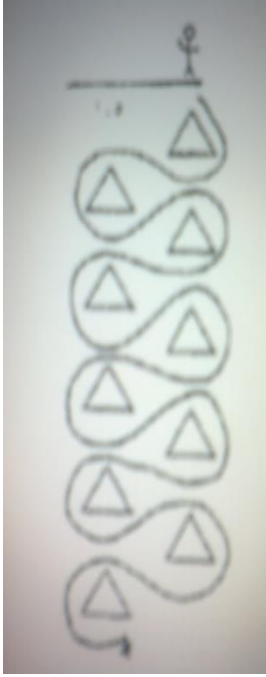
. عدم لمس الجسم للاقماع .

. عدم تنطيط الكرة ثم مسكها ثم معاودة تنطيطها مرة اخرى .

. عدم اداء الاختبار بالمشي .

. الاستمرار في الاداء من خط البداية حتى العودة اليه مرة اخرى .

حساب الدرجات : يسجل الزمن الذي تستغرقه اللاعب .



<sup>1</sup> - ضياء الخياط ، كريم عبد القاسم : مصدر سبق ذكره ، ص364 .

## ملحق ( 5 )

### اختبار التصويب

#### الاختبار الاول<sup>(1)</sup>

اسم الاختبار : التصويب بالوثب الطويل على المرمى .

الغرض من الاختبار : قياس مسافة الطيران .

الادوات : كرة يد قانونية ، ملعب كرة يد قانوني ، مرمى كرة يد قانوني .

مواصفات الاداء : تقف اللاعبة على خط الـ 9 أمتار وتقوم بأخذ ثلاث خطوات مؤدية مهارة التصويب بالوثب الطويل .

#### تعليمات الاختبار :

. عدم الجري بالكرة أكثر من ثلاث خطوات .

. عدم لمس قدم الارتقاء لمنطقة الـ 6 أمتار .

#### حساب الدرجات :

. يتم قياس مسافة الطيران من قدم الارتقاء وحتى ملامسة القدم للارض .

. تقوم اللاعبة باداء محاولتان تحسب لها افضلهما .

<sup>1</sup> - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : مصدر سبق ذكره ، ص124 .

## ملحق ( 6 )

### الاختبار الثاني<sup>(1)</sup>

- . اسم الاختبار : التصويب بالوثب الطويل 10 كرات على المرمى .
- . الغرض من الاختبار : قياس سرعة التصويب بالوثب الطويل .
- . الادوات : كرة يد قانونية ، ملعب كرة يد قانوني ، مرمى كرة يد قانوني .
- . مواصفات الاداء : تقوم اللاعبه باداء التصويب بالوثب الطويل لـ 10 كرات .

### تعليمات الاختبار :

- . عدم الجري بالكرة اكثر من ثلاث خطوات .
- . عدم لمس قدم الارتقاء لمنطقة الـ 6 أمتار .
- . عدم التوقف عند اداء التصويب بالوثب الطويل للكرات العشر .

### حساب الدرجات :

- . يسجل الزمن الذي تستغرقه اللاعبه في اداء 10 كرات .
- . يحسب للاعبه عدد المحاولات الصحيحة للتصويب بالوثب الطويل .

<sup>1</sup> - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : مصدر سبق ذكره ، ص135 .

ملحق ( 7 )

نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية التي تعمل بالأسلوب المتبادل

عدد اللاعبات : (10)

المجموعة :- التجريبية

زمن الوحدة التعليمية : 120 دقيقة

تعلم مهارة الطبطة

الزمن	الوحدة التعليمية	
45 دقيقة	القسم التحضيري	اولا
10 دقيقة	. الاحماء	
20 دقيقة	. احماء بدني عام	
15 دقيقة	. احماء بدني خاص	
50 دقيقة	الجزء الرئيسي	ثانيا
	. تدريبات مهارية	
25 دقيقة	الجزء الختامي	ثالثا
20 دقيقة	. مباراة مصغرة	
5 دقيقة	. تدريبات تهدئه	
120 دقيقة		

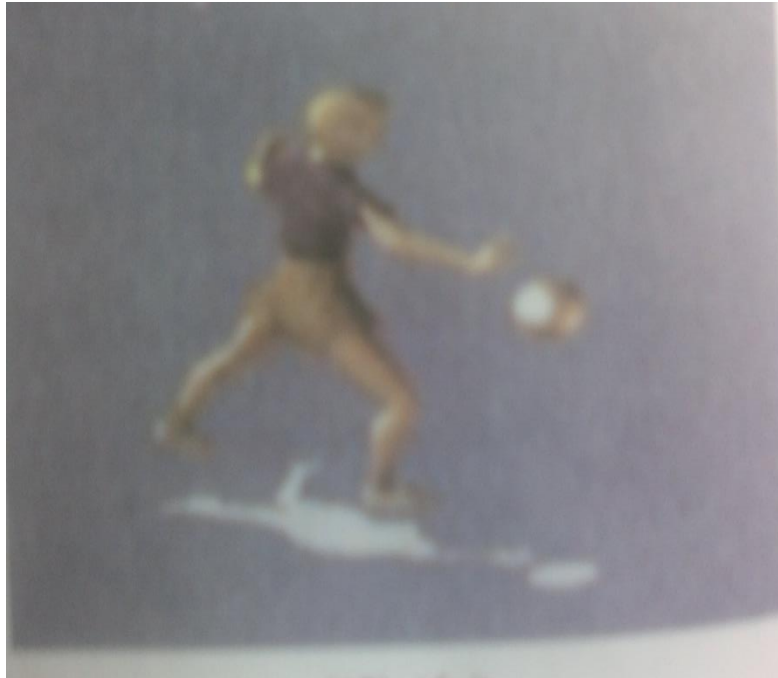
ت	أقسام الوحدة	الزمن	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية
1	القسم التحضيري	45 دقيقة	- أحماء بدني عام - أحماء بدني خاص
2	القسم الرئيسي	50 دقيقة	- تعليم الطبطة بكرة اليد .
	القسم الختامي	25 دقيقة	- استرخاء وتهدئة الجسم . - تصحيح الأخطاء . - المناقشة مع الزميل .

## ملحق ( 8 )

### ورقة الواجب الخاصة بالاسلوب التبادلي

#### تعليم مهارة الطبطبة

- تؤدي مهارة الطبطبة بدفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة الى الارض لترتد اليها مرة ثانية .
- تؤدي حركة الرسغ ومرونته دورا رئيسيا في دفع الكرة الى الارض وتوجيهها .
- تدفع الكرة الى الامام وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة على ان تكون الكرة دائمة الحركة بين الارض ويد اللاعب والنظر يكون دائما الى الامام .
- ان يكون جسمه بين الخصم والكرة ( في حالة وجود مدافع ) .
- ان لا يكون نظره مركزا على الكرة فقط بل موزعا حول الساحة ليتسنى له نقل الكرة أو لعبها في الوقت المناسب .
- ان القانون يسمح بنقل الكرة من يد الى اخرى أثناء الطبطبة ولا يسمح بطبطبة الكرة بكلتا اليدين معا لذا يجب عليه ان يجيد الطبطبة باليد الواحدة .
- ان المسافة التي تدفع اليها الكرة وارتفاعها أثناء الطبطبة تتناسب طرديا مع سرعة الحركة .





## المصادر العربية

- ابراهيم احمد سلامة : مناهج البحث في التربية البدنية ، مطبعة التقدم ، الاسكندرية ، 1980 .
- أحمد عربي عودة : كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط2 ، دار السلام ، بغداد ، 2004 .
- جميل قاسم محمد البديري ، أحمد خميس راضي السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 ، دار الكتاب العربي ، بغداد ، 2011
- صبحي أحمد قبلان : كرة اليد ( مهارات - تدريب - تدريبات - اصابات ) ، ط1 و مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2012 .
- ضياء الخياط ، كريم عبد القاسم : كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- كمال غبد الحميد ، مجمد صبحي جسانين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 .
- كمال درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 .
- \_\_\_\_\_ : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات - تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، الجزء الاول ، ط4 ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- محمود داود الربيعي ، سعيد صالح حمد امين : الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية ، مطبعة المنارة ، اربيل ، 2010
- نادر فهمي الزيود ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، دار الفكر للنشر ، عمان ، 2005 .
- مصطفى السايح محمد : اساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية ، مكتبة الاشعاع ، 2002 .
- ياس حسن محمد : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارق بالاسكندرية ، القاهرة ، 1996 .
- جميل قاسم محمد البديري ، أحمد خميس راضي السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 ، دار الكتاب العربي ، بغداد ، 2011

مجلة  
كربلاء لعلوم التربية الرياضية

مجلة علمية دوريه محكمة متخصصة تصدرها كلية التربية  
الرياضية - جامعة كربلاء

2012م

المجلد الأول

العدد الرابع

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

ببغداد 1736 لسنة 2012م

[ks.magazine@uokerbala.edu.iq](mailto:ks.magazine@uokerbala.edu.iq)

العراق - كربلاء - جامعة كربلاء - كلية التربية الرياضية

B.O. Box (1014 )

ص. ب (1014)

**Mob: 07813234502**

**07813234502 : موبایل**

---